Advances in Psychology 心理学进展, 2025, 15(5), 202-207
Published Online May 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2025.155287

Hans汉斯

自我效能感的多维影响因素综合讨论

蒋　萌，丽娜·叶里根，杨伏霞

天津师范大学心理学部，天津

收稿日期：2025年3月30日；录用日期：2025年5月7日；发布日期：2025年5月19日

摘　要

自我效能感作为个体对自身完成特定任务能力的信念，对心理健康、学业成就及职业发展等领域具有重要影响。本文基于班杜拉的社会认知理论，系统梳理了自我效能感的多维度影响因素。研究发现，个体内部因素(如成功经验、身心状态及性别差异)、社会与环境因素(如社会支持、阶层背景及亲社会行为)、情境因素(如社会劝导与替代性经验)以及动机与目标取向(如挑战性目标与自主动机)共同塑造自我效能感的形成与发展。未来研究可进一步探讨文化差异、纵向发展规律以及干预措施，以促进个体的心理健康和职业发展。

关键词

自我效能感，个体内部因素，社会与环境因素，情境因素，动机与目标取向

An Integrative Exploration of the Multidimensional Influences on Self-Efficacy

Meng Jiang, Lina Yeligen, Fuxia Yang

Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Mar. 30th, 2025; accepted: May 7th, 2025; published: May 19th, 2025

Abstract

Self-efficacy, as an individual's belief in his or her ability to accomplish a specific task, has an important impact on the domains of mental health, academic achievement, and career development. Based on Bandura's social cognitive theory, this paper systematically investigates the multidimensional influences on self-efficacy. It was found that intra-individual factors (e.g., success experience, physical and mental state, and gender differences), social and environmental factors (e.g., social

文章引用: 蒋萌, 丽娜·叶里根, 杨伏霞(2025). 自我效能感的多维影响因素综合讨论. *心理学进展, 15(5),* 202-207.
DOI: 10.12677/ap.2025.155287

support, class background, and pro-social behavior), situational factors (e.g., social persuasion and alternative experiences), and motivation and goal orientation (e.g., challenging goals and autonomous motivation) jointly shaped the formation and development of self-efficacy. Future research could further explore cultural differences, longitudinal patterns of development, and interventions to promote individuals' psychological well-being and career development.

Keywords

Self-Efficacy, Intra-Individual Factors, Social and Environmental Factors, Situational Factors, Motivation and Goal Orientation

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 自我效能感的概念

班杜拉于 1977 年提出动机的社会认知模型时首次提出自我效能感的概念，将其描述为一种多维结构，其强度、一般性和水平会发生变化。他认为自我效能感是个体对自身能否能够完成某一工作或者任务所具备的能力及信心的预估(Bandura & Adams, 1977)，即当个体在完成某一具体任务时，对自己组织及完成这一任务的能力的判断。个体自我效能感越高，他会表现出更强的行为动机，付出更多的努力。

班杜拉的自我效能感理论主要集中在成功的期望上。但是，班杜拉区分了两种期望信念：结果期望和效能期望。结果期待指某些行为会导致某些结果的信念，效能期望则是对个体是否可以有效执行所必需的行为来产生结果。这两种期望信念是存在差异的，因为个人可以相信某种行为会产生一定的结果即产生结果期望，但同时可能并不认为他们可以执行这种行为即未产生效能期望。

2. 自我效能感的影响因素

目前有关于自我效能感影响因素的研究中，大多仍聚焦于心理健康相关变量以期望研究可帮助个体保持健康的心理状况以更好地抵御生活挫折，对于其他更为复杂的变量的研究可能较为浅显。众多研究探讨了自我效能感与心理健康之间的关系，发现自我效能感较高与积极的心理状态存在显著的相关关系，例如中学生自我效能感与考试焦虑、学业倦怠之间有着显著负相关关系(周晨湘，2024)，与主观幸福感显著正相关(王丽，2024)。

但随着自我效能感理论研究的不断深入，其他与自我效能感紧密联系的影响因素也不断得到挖掘，取得了许多具有重要实践意义的研究成果。

2.1. 个体内部因素

自我效能感作为个体对自身能力的主观评估，其形成与发展必然受到个体内部多维度因素的影响。

自身成功经验和个体身心状态是影响自我效能感的重要因素。成功经验指通过个体亲身行为所获得的有关于自身能力提高的直接经验。班杜拉认为直接的成功经验(如完成任务)是最显著提升自我效能感的途径，反之个体反复失败则将削弱自我效能感。而个体身心状态对自我效能感水平的影响则主要体现为通过生理疲劳、剧烈情绪反应等影响个体对于自身能力的准确判断，从而使个体自我效能感下降，典型的例子有疲劳或疼痛可能被误解为“能力不足”的信号。

性别在一定层面对自我效能感有不同的影响。刻板印象威胁指对科学活动的性别刻板印象的看法，

在 STEM (科学、技术、工程、数学四门学科的总称)领域，刻板印象威胁与自我效能感信念和研究意图的降低有关(Brown & Lent, 2016)，例如科学课堂上的女本科生受刻板印象威胁影响，自我效能感和追求本科生研究活动的意图与科学相关的选择目标呈负相关(Deemer et al., 2014)。

性别认同反映了个体以性别文化定义为依据形成的自我意识，是自我概念的重要组成部分，属于个体的一种内部资源。性别角色认同类型不同的女大学生在自我效能感水平上差异显著，女大学生的男性特质可通过影响自我效能感进一步对领导力产生影响(向前等，2024)。

2.2. 社会与环境因素

社会与环境因素在塑造个体自我效能感方面扮演着关键角色。职业选择中的情境支持与障碍、社会阶层背景、家庭支持以及社会经济地位等外部条件，均显著影响个体对自身能力的信心。这些因素不仅影响职业决策和学业成就，还通过学习经历和家庭互动，深刻影响青少年的心理发展和自我效能感的形成。

与职业相关的选择可能会在一定程度上受到环境塑造过程的限制。在职业选择过程中，人和环境变量之间存在一定的相互作用，例如情境支持(财政支持等)和障碍(资源缺失等)可能会增强或缓和自我效能感，从而可能反向重塑个人兴趣和目标(Sheu et al., 2010)。在金融压力和地区失业率的背景下研究了失业工人的求职目标，研究者发现在地区失业率高的情况下，自我效能感与搜索目标呈正相关，财务压力与求职自我效能感呈直接负相关(Dahling et al., 2013)。同时，职业决策自我效能感与职业决策犹豫水平呈强负相关(Choi et al., 2012)。一般来说，自我效能感与更强的职业探索和求职意愿、更大程度参与职业规划过程以及更低的职业决策犹豫水平有关。另外，个体主观感知社会地位水平与自我效能信念的关系是由学习经历介导的(Thompson & Dahling, 2012)。社会阶层背景较低的青少年可能主观认为自己的社会地位较低，体现在感知到自身影响生活权力小，获得资源机会少等方面，这与个体获得学习经验的差异有关，而学习经验又是决策和职业相关的自我效能感的基础。

社会支持对自我效能感有一定的影响。父母支持与大多数效能感来源呈正相关，其中表现成就和替代学习作为两个独特来源，可有效预测了数学自我效能感(Garriott et al., 2014)。父母和老师的支持与未来成为家族中第一代大学生的七年级学生的大学自我效能感呈正相关(Gibbons & Borders, 2010)。在我国亲子关系较西方更具亲密性，因而家庭支持对于我国青少年也极具重要性。我国的相关实证研究也发现父母参与会显著影响了子女的学业效能感，包含家庭支持在内的社会支持对青少年自我效能感有促进作用(楚啸原等，2019)。

社会比较对自我效能感也存在一定的影响。在我国，父母往往对于自己的孩子抱有很大的期望，因此常常倾向于对孩子严格要求，同时在学校氛围中形成的上行社会比较的倾向，使中学生的自我效能感较低(张春雨，2024)。

最后，亲社会行为对于自我效能感具有一定的积极影响。捐赠行为可以帮助人们面对困难时转移注意力，从而增强生活意义，增强自我效能感和能力感，改善情绪(Nelson et al., 2016)，最终促进形成更积极生活方式。捐赠行为可以创造幸福的持续发展，增强自尊心，提高自我效能感并减少抑郁症状，它可以通过加强个人社会关系，建立和加强与社会的纽带，进而培养一个人可以为他人做出宝贵贡献的感觉。(Crocker et al., 2017)。

2.3. 情境因素

情境因素包括社会劝导和替代性经验。社会劝导是指他人的鼓励、评价、建议、劝告等，例如权威人物的积极评价(如教师反馈)能增强个体克服困难的信心。当个体处在努力克服困难的阶段时，如果外界

有人表达对他的积极评价时，会更容易增强其自我效能感。

替代性经验是指通过观察他人的行为和结果，获得关于自我提升的认识。当一个人看到与自我水平相似的人获得成功时，能够提升自我效能感，班杜拉的观察学习理论可以很好地对这一点进行解释。另外，榜样的示范作用也发挥了极为重要的作用，例如通过榜样的树立打破性别刻板印象，可能增强特定群体的自我效能感，更具针对性。

2.4. 动机与目标取向

在有关儿童行为动机领域，研究者关注到目标取向对于自我效能感有重要影响，发现短期目标、涉及自我参与而非任务参与的目标、挑战性的目标以及积极绩效目标可有效促进自我效能感提升并提高绩效(Eccles & Wigfield, 2002)，这可能与儿童在以上目标取向下，更关注于自身，关心自我进步有密切联系。针对挑战性任务，班杜拉认为利益是出于个人的自我效能感而出现的，孩子应该对挑战比轻松任务更感兴趣。而目标为短期，且目标具体和具有挑战性时，它们在激励儿童的行为和增强自我效能感方面最有效(Schunk, 1990)。

在成就领域，自我效能感与个体主观任务价值相关。在一定条件下，自我效能感和价值正相关，降低个人对困难活动的价值判断可能是维持积极效力和自尊心的有效方法。成就动机和对教育的重视与城市高中生和有色人种大学生的学业成绩和自我效能感信念有关，对非裔美国大学生的学业表现预测有独特的影响(Caldwell & Obasi, 2010)。

自主动机与自主支持也可能与学生自我效能感信念有关。自我动机指个体出于自我学习欲望而非强迫而从事相关工作，自主支持指个体接受外界对自主动机行为的相关支持。研究发现，自主动机与城市新生和大二学生通过学业自我效能感信念获得的成绩有关(Close & Solberg, 2008)，教师的自主支持与城市高中学生表现出的成就动机水平有关(Kenny et al., 2010)从而可能对自我效能感产生影响。

3. 总结与未来方向

自我效能感作为个体发展的重要心理机制，其形成与演变过程呈现出显著的复杂性和系统性特征。通过整合分析现有研究不难发现，自我效能感并非孤立存在的心理特质，而是个体在与环境持续互动过程中动态建构的能力信念系统。从理论层面来看，班杜拉的社会认知理论为理解这一建构过程提供了基础框架，但需要强调的是，当代研究已经突破了单一理论的局限，呈现出多学科交叉融合的趋势。

研究发现，自我效能感的形成机制具有明显的层次性特征。在微观层面，个体的直接经验和身心状态构成了最基础的自我效能感效能信息来源；在外部层面，社会支持系统和环境条件通过提供反馈和资源影响着自我效能感的稳定性；在宏观层面，文化规范和社会结构则塑造了自我效能感评估的标准和参照系。同时，这些不同层次的影响因素并非简单叠加，而是通过复杂的交互作用共同塑造个体的自我效能感。例如，性别刻板印象对女性 STEM 领域效能感的负面影响，既反映了一定程度上宏观文化规范的渗透，也体现了微观层面替代性经验缺失的累积效应。

从发展视角来看，自我效能感的形成也呈现出显著的阶段性特征。儿童期主要依赖直接经验和重要他人的反馈；青少年期则更多受到同伴比较和社会评价的影响；成年期则逐渐形成相对稳定的效能评估模式。

现有研究揭示了自我效能感的多层次影响因素，但仍有许多方向亟待未来探索。首先，相较于国内相关研究，西方研究自我效能感时广度更大，因此可考虑未来更多探讨非西方文化中家庭、教育制度等变量对各类自我效能感的独特作用，通过探讨不同文化背景下自我效能感的影响因素以揭示文化对自我效能感的调节作用。其次，未来可考虑更多采取纵向研究，揭示自我效能感在个体发展中的波动规律，

例如青春期至成年期的自我效能感转变的内部机制等。另外，未来可尝试开发和评估针对不同群体的自我效能感提升干预措施，以促进个体的心理健康和谐发展和职业健康发展，例如如何通过社会政策(如教育资源分配)或心理训练针对性提升弱势群体自我效能感，同时针对不同年龄阶段的效能感干预需要采取差异化策略。目前有关于自我效能感的理论总体较为分散，未来可考虑进行系统化理论整合，可尝试结合社会认知理论与发展心理学，构建“个体–环境–任务”动态交互模型等，以更全面理解自我效能感的形成机制。最后在实践应用方面，当代数字化环境为自我效能感干预提供了新可能，如虚拟现实技术可以创造安全的体验环境，社交媒体可以扩展榜样示范的范围，这些新技术路径值得深入探索。

基金项目

天津市级大学生创新创业训练计划项目资助(项目编号：202310065135)。

参考文献

楚啸原, 理原, 王兴超, 王鹏程, 雷雳(2019). 家庭社会经济地位与青少年自我效能感的关系: 家庭支持的中介作用与性别因素的调节作用. *心理科学, 42(4),* 891-897.

王丽(2024). *初中生意志品质与自我效能感、主观幸福感的关系及干预研究*. 硕士学位论文, 成都: 成都大学.

向前, 包卫, 蒋淑亚, 张智慧, 石曼卿(2024). 女大学生性别角色认同与自我效能感、领导力之间的关系——基于变量中心与个人中心的视角. *中国临床心理学杂志, 32(6),* 1287-1291.

张春雨(2024). *初中生上行社会比较与焦虑情绪的关系*. 硕士学位论文, 北京: 中央民族大学.

周晨湘(2024). *初中生学业自我效能感与学习倦怠的关系*. 硕士学位论文, 北京: 中央民族大学.

Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of Self-Efficacy Theory of Behavioral Change. *Cognitive Therapy and Research, 1,* 287-310. https://doi.org/10.1007/bf01663995

Brown, S. D., & Lent, R. W. (2016). Vocational Psychology: Agency, Equity, and Well-Being. *Annual Review of Psychology, 67,* 541-565. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033237

Caldwell, T., & Obasi, E. M. (2010). Academic Performance in African American Undergraduates: Effects of Cultural Mistrust, Educational Value, and Achievement Motivation. *Journal of Career Development, 36,* 348-369. https://doi.org/10.1177/0894845309349357

Choi, B. Y., Park, H., Yang, E., Lee, S. K., Lee, Y., & Lee, S. M. (2012). Understanding Career Decision Self-Efficacy: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Career Development, 39,* 443-460. https://doi.org/10.1177/0894845311398042

Close, W., & Solberg, S. (2008). Predicting Achievement, Distress, and Retention among Lower-Income Latino Youth. *Journal of Vocational Behavior, 72,* 31-42. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.08.007

Crocker, J., Canevello, A., & Brown, A. A. (2017). Social Motivation: Costs and Benefits of Selfishness and Otherishness. *Annual Review of Psychology, 68,* 299-325. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044145

Dahling, J. J., Melloy, R., & Thompson, M. N. (2013). Financial Strain and Regional Unemployment as Barriers to Job Search Self-Efficacy: A Test of Social Cognitive Career Theory. *Journal of Counseling Psychology, 60,* 210-218. https://doi.org/10.1037/a0031492

Deemer, E. D., Thoman, D. B., Chase, J. P., & Smith, J. L. (2014). Feeling the Threat: Stereotype Threat as a Contextual Barrier to Women's Science Career Choice Intentions. *Journal of Career Development, 41,* 141-158. https://doi.org/10.1177/0894845313483003

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational Beliefs, Values, and Goals. *Annual Review of Psychology, 53,* 109-132. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153

Garriott, P. O., Flores, L. Y., Prabhakar, B., Mazzotta, E. C., Liskov, A. C., & Shapiro, J. E. (2014). Parental Support and Underrepresented Students' Math/Science Interests: The Mediating Role of Learning Experiences. *Journal of Career Assessment, 22,* 627-641. https://doi.org/10.1177/1069072713514933

Gibbons, M. M., & Borders, L. D. (2010). Prospective First-Generation College Students: A Social-Cognitive Perspective. *The Career Development Quarterly, 58,* 194-208. https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2010.tb00186.x

Kenny, M. E., Walsh-Blair, L. Y., Blustein, D. L., Bempechat, J., & Seltzer, J. (2010). Achievement Motivation among Urban Adolescents: Work Hope, Autonomy Support, and Achievement-Related Beliefs. *Journal of Vocational Behavior, 77,* 205-212. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.02.005

Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2016). Do Unto Others or Treat Yourself? The Effects of Prosocial and Self-Focused Behavior on Psychological Flourishing. *Emotion, 16,* 850-861. https://doi.org/10.1037/emo0000178

Schunk, D. H. (1990). Goal Setting and Self-Efficacy during Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist, 25,* 71-86. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_6

Sheu, H., Lent, R. W., Brown, S. D., Miller, M. J., Hennessy, K. D., & Duffy, R. D. (2010). Testing the Choice Model of Social Cognitive Career Theory across Holland Themes: A Meta-Analytic Path Analysis. *Journal of Vocational Behavior, 76,* 252-264. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.10.015

Thompson, M. N., & Dahling, J. J. (2012). Perceived Social Status and Learning Experiences in Social Cognitive Career Theory. *Journal of Vocational Behavior, 80,* 351-361. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.10.001