

# 自我效能感影响因素的研究综述与展望

王占魁

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2023年11月20日; 录用日期: 2024年1月17日; 发布日期: 2024年1月24日

## 摘要

自我效能感是指人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度, 自我效能感会影响到个体的学习动机、个体心理健康水平、工作绩效和幸福感等。文章从自我效能感的概念及来源、自我效能感的影响因素、结构维度、作用效果等方面对国内外文献进行综述, 并对未来的研究进行展望, 提出建议, 以期为国内的相关研究提供参考。

## 关键词

自我效能感, 体育锻炼, 结构维度, 三元交互作用论

# Research Review and Prospects on the Factors Influencing Self-Efficacy

Zhankui Wang

School of Education and Psychology, Jinan University, Jinan Shandong

Received: Nov. 20<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 17<sup>th</sup>, 2024; published: Jan. 24<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Self-efficacy refers to people's confidence in whether they can use their skills to complete a certain work behavior, and self-efficacy will affect an individual's learning motivation, individual mental health, work performance and well-being. This paper reviews the literature at home and abroad from the aspects of the concept and source of self-efficacy, the influencing factors, structural dimensions and effects of self-efficacy, looks forward to future research and puts forward suggestions, in order to provide reference for related research in China.

## Keywords

Self-Efficacy, Physical Exercise, Structural Dimensions, Ternary Interaction Theory



## 1. 引言

自我效能感在现代社会中的重要性日益凸显，其影响和意义既体现在个体层面，也表现在组织和社会层次。首先，从个体角度来看，自我效能感是人们对于自己能否成功完成特定任务的信心程度。这种信心和信念影响着个体的行为选择、目标设定、努力程度以及情绪反应。例如，具有高自我效能感的个体更有可能坚持健康的生活方式，如规律锻炼和合理饮食。

其次，在组织层面，自我效能感也显示出其重要性。比如，员工的工作绩效往往受到其对自身工作能力的信念影响。那些具有高自我效能感的员工更有可能在工作中表现出更高的投入和更好的工作绩效。此外，企业管理者也越来越认识到提高员工的自我效能感可以提升整个组织的创新力和竞争力。

最后，从社会角度考虑，自我效能感同样具有重要意义。例如，公众对于社会问题的解决能力的信念(即集体的自我效能感)可能影响到社会变革的进程和结果。同时，教育领域也意识到了学生的自我效能感对其学业成就和发展的影响。特别是随着新高考改革的实施，高中生需要提前做好生涯规划，提高自我效能感显得尤为重要。

因此，自我效能感的研究不仅有助于我们深入理解人类的行为动机，也为心理咨询、教育、职业指导等领域提供了有价值的理论资源和应用工具。

## 2. 研究自我效能感的理论依据

自我效能感的理论依据主要来自于著名心理学家 Bandura 在 1977 年提出的观点，他将自我效能感定义为“指人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。这一概念的提出，强调了人们对于自己能力的判断和信念在决定行为选择、目标设定、努力程度以及情绪反应等方面的重要性。

Bandura 进一步阐述，自我效能感并非凭空产生，而是以个体直接经验为依据。换句话说，它是个体多次亲身经历某一同类工作而获得的直接经验为依据的，这也是对个体已形成的自我效能感进行验证的基本途径。同时，他指出自我效能感不仅体现在你如何感知自己的能力，而且体现在你的态度上，以及成功实现你的目标和人生目标的可能性上。

值得一提的是，除了个人直接经验外，他人的经验与信息也对自我效能感的形成产生影响。例如，看到同样的事情发生在别人身上，我们可能会调整对自己能力的预期。此外，社会互动也是决定人们生活质量的核心因素之一，因此研究者们开始关注到社会互动情境中的自我效能感概念。

总的来说，自我效能感的理论依据深深植根于班杜拉的社会学习理论之中，它关注的是个体如何通过学习和经验形成对自己能力的信念，并由此影响其行为选择和情绪反应。

## 3. 自我效能感的概念及来源

自我效能感是人们对自己能否成功地从事某一行为的主观判断(黄兰, 2013)。它是个体对自身能力的一种主观上的评估，也是激励人们进行活动的内部动力，能驱动人们进行各种活动。Bandura 认为，个体的成败经验、替代性经验、情绪和生理状态、言语说服等因素对自我效能感具有重要影响。

### 1) 个人经验和成就

个体在过去的经验中获得的成功和成就就会增强其自我效能感。成功的经历会让个体相信自己能够在

类似的任务中取得成功，个体对同类的活动结果报以积极的期待。

#### 2) 观察他人的经验

观察他人成功完成特定任务的经验可以提高个体的自我效能感。当个体看到类似的人能够成功完成任务时，他们会认为自己也能够做到。其中，完成某项任务时成功者的条件与他越相近，他对自己能完成同样任务报有信心就越多、越大。

#### 3) 社会支持和反馈

得到他人的支持和肯定会增强个体的自我效能感。鼓励和正面的反馈可以让个体相信自己有能力完成特定任务。特别是个体处于不利情景时，及时有效的正面回应让人能重拾信心、增强成功的信念，自我效能感倍增。

#### 4) 情感状态

个体的情感状态和情绪会影响其自我效能感。积极的情绪和自信会使人对未来及行为结果持乐观的态度，而消极的情绪和感受，比如抑郁、焦虑不安会降低自我效能感。

#### 5) 特定任务的性质

任务的难度和复杂度会影响个体的自我效能感。如果任务对于个体来说很容易完成，个体会觉得自己有能力完成；反之，如果任务很困难，个体觉得没把握完成，个体可能对自己的能力持怀疑态度，就会降低自身的自我效能感。

总之，个体经验和成就、观察他人的经验、社会支持和反馈、情感状态以及特定任务的性质都是个体自我效能感的影响因素。这些因素可以概括为环境的、社会的、个人的以及人和环境交互等方面。

## 4. 自我效能感影响因素的研究现状

对自我效能感影响因素的类别划分是一个复杂的过程，涉及多个方面的因素，根据 Bandura 提出的自我效能感的来源内涵可分为内部因素和外部因素。

#### 1) 内部因素

首先，个人经验和成就、观察他人经验、情感状态等这些经验通常直接影响个体对自己能力的判断。例如，成功的经验可以提高个人的自我效能感，再比如，当个体情绪积极时，他们更可能对自己的能力感到自信。通过内部因素影响自我效能感的常见于个体早年的家庭环境和较少和社会互动的体育锻炼等。

#### 2) 外部因素

社会支持和反馈和特定任务的性质可以被视为外部影响因素，这些因素通过调整个体的认知和生理反应来影响其自我效能感。比如，他人的鼓励和激励可能会提高个体的自我效能感。通过外部因素影响自我效能感的通常发生在给个体在接受教育的学校领域和和工作后的职场组织管理领域。

需要注意的是，以上各影响因素的划分并不是孤立的，它们之间存在交互作用。例如，一个人的早年的成功经验可能会形成其人格的底色影响职场自我效能感。而学业上的自我效能感又可能影响一个人的情绪、情感状态。因此，在研究自我效能感的影响因素时，需要考虑到这些因素之间的复杂关系和相互影响。

基于上述自我效能感影响因素的类别划分，通过对近年来文献资料的整理与分析，自我效能感的影响因素的研究情况梳理如下：

### 4.1. 体育锻炼

人们在进行体育锻炼时，首先身体特征和健康状态能够得到显著改善，在微观层面还助于缓解体内消极情绪，改善人际关系，从而使人保持积极乐观的情绪和活泼开放的性格，最终促进自我效能感的提

高。再者，个体在进行体育锻炼结束后，不仅会衡量锻炼的效应，也会对自己能否坚持锻炼的信心进行主观评价，而这种效能评价在自我效能感的发生、发展起到非常重要的作用。

刘海燕等(2007)深入研究表明，有氧训练有助于大幅提高自我效能感和心理健康水平，锻炼强度的不同带来的效果也不同。刘朝辉(2020)通过研究表明体育锻炼量度与抑郁、焦虑、压力、自我效能感、心理韧性的五个维度之间存在显著相关性，经常性参与锻炼能有效提高上述五个维度。盛威威等(2019)经过长时间的高锻炼量学生，自我效能感提高的也很明显。孙华磊(2022)不同锻炼量自我效能感存在显著差异，自我效能感可以通过体育锻炼而得到提高。

## 4.2. 学校教育领域

有研究发现，学校氛围能正向预测学业自我效能感，并间接影响学习投入。高水平的支持系统、自主性机会等积极的校园氛围成分有利于满足个体的控制感、亲切感和能力感，进而有助于提升学业自我效能感；另外，学校归属感对学业自我效能感有显著正向影响。李若兰(2018)研究表明，大学生的学校归属感越强，则其学业自我效能感也越强。林青(2020)研究发现，初中生在感受到越多的归属感，则其越容易融入到学校的学习和生活当中，对自己的学习能力更加有信心。结合已有研究结果，学校归属感能够显著影响学业自我效能感。

孙华磊对不同地区女大学生的自我效能感进行差异性分析，结果可知，关于自我效能感，女大学生不同生源地存在显著性差异。生源地为城市时，该女大学生群体的自我效能感平均值高于生源地为农村时的数据。王艳婷等人(2022)对医学生的一般自我效能感状况进行研究，结果表明，女性，家庭月收入是影响医学生一般自我效能感的危险因素。家庭收入较高的家庭学生自我效能感较高。在师生关系方面，良好的师生关系也可以正向预测中小学生的自我效能，进而促进学生提高其学业成绩(何声清，綦春霞，2018)。一个关系融洽的师生关系往往能提供一个轻松、民主的学习氛围，从而激发学生学习的主动性和积极性。

还有研究发现，独生子女比非独生子女在学习自我效能感及其维度上得分更高。这与之前的研究相似。另外有研究发现，教师课堂表扬行为能增加中学生学习的自我效能感。学习效能感在教师关怀行为与学业成绩之间起到完全中介作用(陈凯泽等，2023)。李经乾(2006)在生物教学中学生自我效能感形成的心理因素分析中发现，影响学习的自我效能感的直接因素包括学习动机中内部动机取向、学习策略中认知策略和资源管理策略、成就归因中外外部归因取向、智商分数、学业成就。以上因素都对自我效能感有促进作用。

## 4.3. 家庭环境

家庭环境决定了个体早期情感体验的形成，父母对子女的教养态度很大程度上会影响子女的自我认知，进而影响其一般自我效能感。国外有学者认为，在家庭生活中，子女通过观察父母的行为、接受父母传递的信息学到了很多替代性经验，这是个体自我效能感的来源。子女的一般自我效能感与父母情感温暖、理解等积极的教养方式类型有正向相关关系，而接受拒绝、否认和严厉惩罚等相对消极的教养方式的子女，一般自我效能感相对较低(周宏儒，2021)。

刘思瑾(2021)对小学高年级学生父母教养方式与自我效能感进行研究。其结果表明，积极教养方式与小学高年级学生自我效能感正相关，消极教养方式与自我效能感负相关，且存在性别差异。丁向军(2023)对哮喘患者自我效能感与家庭功能的关系进行研究，结论是哮喘患者自我效能感与家庭功能密切相关，能改善患者家庭功能，有助于提高自我效能感水平。研究表明，对患者家庭功能进行干预，能够提升患者自我效能感，提高生活质量。刘圆圆(2017)的研究表明，父母教育卷入与小学生学业自我效能感呈显著正相关，显示小学生学业自我效能感会根据父母教育卷入的提高而增强。张俊艳(2014)研究发现高中阶段



一般自我效能感与自主性相关不显著，但家庭教养方式能很好的预测自主性和一般自我效能感。常晶晶(2017)的研究表明，父母情感温暖对学业自我效能感有显著正向预测作用。赵素芬(2012)的研究表明，不同的家庭养育型式对自我效能感产生不同的作用，对四种典型的家庭型式进行排序，其中民主型家庭养育的孩子自我效能感最高，冷漠型家庭养育的孩子自我效能感最低。

#### 4.4. 组织管理领域

在组织管理领域，前绩效(相当于 Bandura 所指的“过去行为的结果”)对自我效能感有显著影响(陆昌勤，方俐洛，凌文铨，2000)。Wood et al. (1991)在模拟研究中发现，持能力增长趋势的管理者具有较高的管理自我效能感，而持有能力固定趋向管理者的管理自我效能感则较低。其次，组织中只有对个体的积极反馈和对整个团队的积极反馈共同存在时，才能提高其自我效能感水平(Ezell et al., 1993)。另外，所感到的任务可控性程度越高，其管理自我效能感则越强，反之亦然。除此之外，文化因素也对在组织管理领域也对自我效能感存在显著影响，研究表明，权力距离和性别对自我效能感有显著的影响。情绪特征，例如紧张和焦虑会降低人们的自我效能感(龙君伟，王沛，1999)。

### 5. 讨论与展望

基于现有自我效能感影响因素的研究成果，体育锻炼可能通过努力感、环境感、控制感等自我效能感结构维度对其产生影响。相比于非独生子女，独生子女在家中有更多独立完成某项任务的机会，随着任务的顺利完成，自己的自信程度会不断提升，自我效能感会增强。生源地可能为中介变量，生源地为城市的女大学生，模仿或替代的成功和榜样的机会可能多余农村。家庭收入可能在一定程度上影响家庭教育氛围，更为宽松的家庭环境可能给与子女更多试错的机会和产生“以往成功经验的可能”。收入高的家庭根据自我决定理论，教师关怀行为能够满足学生的基本心理需要，能更好地让学生内化教师的教学期望和要求，使学生获得学习的自主性和可控性，提高学生的学习效能感，进而使学生更好地适应教学内容、教学方式等方面的变化。家庭教育中，高的自我效能感子女都指向具有积极教养方式，良好家庭功能以及亲密和民主型教养方式。在组织管理领域，组织者或管理者思维方式，人格特质等对组织自我效能感的促进显著。

综上所述，除了人口学资料的差异，地域，家庭收入，家庭养育型式等因素外，自我效能感的形成直接或间接与家庭养育者及学校老师教育者的影响有关。

近年来自我效能对各领域提高绩效、预测行为研究的较多，而对自我效能本身研究越来越少，如关于自我效能产生的前导因素、生理心理原因，自我效能感结构及其形成的一般规律。根据 Bandura 的“三元交互作用论”，人的行为与人的个体因素、以及外在环境之间相互作用的关系，并将人的认知、情感和生理因素在人的行为中所起的作用凸现出来，强调了个体、行为和环境三者之间的交互作用。韩力争(2011)研究大学生创业自我效能感结构时，基于“三元交互作用论”，通过量化和质性两路径研究表明：自我效能感的结构包括：努力感，环境感，能力感，控制感(质性路径：能力效能感，个性效能感，环境效能感)。从现有的实证研究来看，已有的研究主要只是将自我效能感作为自变量对各领域的影响，因此，检验其作为中介作用机制将会加深自我效能产生机制的认识和理解。

通过 Bandura 为代表的西方学者们所述的四种自我效能感来源，研究个体的遗传和过往的经历，人格中大部分是社交活动和教育经历内化的结果，随着时间发展变成了我们认为是“先天”人格特点。家庭是一个人生出的首先生活的场所，现代客体关系理论认为一个人对外界的看法倾向以及对和人际关系都受到父母的影响，父母的安全感，人格特征，依恋情况都在孩子的原生家庭中留下烙印。固然父母对成功的定义势必也影响孩子的“个人经验和成就”，父母可能是孩子出生后直接和最近的“观察他人经验”

的对象,父母的成长型思维方式还是固定型思维方式也形成不一样的“社会支持和反馈”信息进而影响孩子,父母的情绪稳定性呢?对孩子学习和习得是否有影响?诸如此类问题未来都可以研究。就研究方法来说,目前大多属于相关研究,用实验研究法进行的研究很少。其研究可以在研究方法(较为单一)、追踪研究(从横断面进行研究,缺少动态性)、因果关系研究(研究多为相关研究,量化程度有待提高)以及现场研究(实验对象多为学生,满足被试的同质性,但缺少情境中人的复杂性)等方面实现进一步的突破。

## 参考文献

- 常晶晶(2017). 初中生教养方式、学业自我效能感与学业情绪的关系研究. 硕士学位论文,保定:河北大学.
- 陈凯泽,等(2023). 教师的课堂表扬行为对中学生学习自控力的影响:负性情绪和学习自我效能感的中介作用. 见《广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集(十四)》(pp. 2-4).
- 丁向军(2023). 哮喘患者自我效能感与家庭功能的关系. *河南医学研究*, 32(1), 102-105.
- 韩力争(2011). 大学生创业自我效能感结构研究. 博士学位论文,南京:南京师范大学.
- 何声清, 慕春霞(2018). 师生关系和数学学习兴趣对数学学业成绩的影响——自我效能感及数学焦虑的链式中介作用. *教育科学研究*, (12), 47-54.
- 黄兰(2013). 大学生高等数学学习自我效能感的培养. *长春教育学院学报*, 29(1), 10-11.
- 李经乾(2006). 生物教学中学生自我效能感形成的心理因素分析及其对策研究. 硕士学位论文,北京:首都师范大学.
- 李若兰(2018). 大学生专业认同对学习投入的影响:学校归属感和学业自我效能感的链式中介作用. 硕士学位论文,广州:华南理工大学.
- 林青(2020). 初中生学校归属感对学业自我效能感的影响. 硕士学位论文,延安:延安大学.
- 刘朝辉(2020). 体育锻炼对大学生负性情绪的影响——自我效能感与心理韧性的中介和调节作用. *体育学刊*, 27(5), 102-108.
- 刘海燕, 童昭岗, 颜军(2007). 不同时间、强度的健美操锻炼对女大学生自我效能感与心理健康影响的研究. *西安体育学院学报*, 24(1), 125-129.
- 刘思瑾(2021). 父母教养方式与小学高年级学生责任感的关系:自我效能感的中介作用及性别差异. 硕士学位论文,长沙:湖南师范大学.
- 刘圆圆(2017). 父母教育卷入和小学生学习投入的关系研究. 硕士学位论文,济宁:曲阜师范大学.
- 龙君伟, 王沛(1999). 自我能力感和组织行为学. *人类工效学*, 5(4), 20-24, 70.
- 陆昌勤, 方俐洛, 凌文铨(2000). 管理者的管理自我效能感. *心理学动态*, 9(2), 179-185.
- 盛威威, 李欣, 张红梅, 等(2019). 中学生体育锻炼对其学业自尊的影响:自我效能感的中介作用. *湖北体育科技*, 38(11), 996-1001.
- 孙华磊(2022). 体育锻炼对女大学生身体自我满意度和一般自我效能感的影响研究. 硕士学位论文,沈阳:辽宁师范大学.
- 王艳婷, 富红丹, 苏雅拉(2022). 医学生一般自我效能感提高策略探究. *心理月刊*, 17(22), 43-45.
- 张俊艳(2014). 中学生家庭教养方式与自主性的关系——一般自我效能感的中介作用. 硕士学位论文,成都:四川师范大学.
- 赵素芬(2012). 初中生的学校归属感、自我效能感和人际关系的相关研究. 硕士学位论文,石家庄:河北师范大学.
- 周宏儒(2021). 初中生家庭教养方式、自我效能感与心理韧性的关系研究. 硕士学位论文,保定:河北大学.
- Ezell, H. F., Odewahn, C. A., & Beadles, N. A. (1993). An Analysis of Perceived Competence among Managers in Human Service Organizations. *Clinical Supervisor*, 11, 189-201. [https://doi.org/10.1300/J001v11n01\\_12](https://doi.org/10.1300/J001v11n01_12)
- Wood, B. E., Cervone, D., & Jiwani, N. (1991). Goal Setting and the Differential Influence of Self-Regulatory Processes on Complex Decision-Making Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 257-266. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.257>