

大学生学业自我效能感的影响因素及其提升策略的探讨

朱婉迪

湖南大学, 教育科学研究院, 湖南 长沙

收稿日期: 2024年2月21日; 录用日期: 2024年3月21日; 发布日期: 2024年3月28日

摘要

大学生的学业成绩一直是我国高等教育的研究热点, 越来越多学者把注意力放在影响大学生信念的地方, 而学业自我效能感在促进大学生学习中发挥着重要作用, 因此积极关注大学生的学业自信, 提高他们的学业效能感在当下的研究中具有重要意义。本文基于影响自我效能感的四方面因素, 从认知、动机、情感、选择四个方面出发, 来分析影响当前大学生学业自我效能感的因素, 并从学生要加强技能的锻炼, 教师要实施成功教育、积极教育、个性教育、引导学生建立正确的归因模式, 学校要完善榜样机制、构建和谐校园文化这三面来提出相应的策略。

关键词

大学生, 自我效能感, 学业自我效能感

Exploring the Influencing Factors of College Students' Academic Self-Efficacy and Their Enhancement Strategies

Wandi Zhu

Institute of Educational Sciences, Hunan University, Changsha Hunan

Received: Feb. 21st, 2024; accepted: Mar. 21st, 2024; published: Mar. 28th, 2024

Abstract

The academic performance of college students has always been a hot spot of research in higher education in China, and more and more scholars are focusing their attention on what affects the

beliefs of college students, and academic self-efficacy plays an important role in promoting college students' learning, so it is of great significance to pay active attention to the academic self-confidence of college students and to improve their sense of academic efficacy in the current research. Based on the four factors affecting self-efficacy, this paper analyzes the factors affecting current college students' academic self-efficacy from four aspects, namely, cognition, motivation, emotion, and choice, and puts forward the corresponding strategies from the three aspects of students' need to strengthen the exercise of their skills, teachers' need to implement success education, positive education, individuality education, and guide students to establish a correct attribution model, and schools' need to improve the mechanism of role models and build a harmonious campus culture. The school should improve the role modeling mechanism and build a harmonious school culture.

Keywords

College Students, Self-Efficacy, Academic Self-Efficacy

Copyright © 2024 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. 引言

自我效能最初是心理学界用来研究人的思想与行为的一个概念，现如今自我效能已经应用到医学、教育学、行政学等多个领域。大学生学业成绩问题一直是中国当前教育领域的热门话题之一，但近几年我国大学生中由于学习成绩不佳而酝酿的悲剧案件也持续上演。当大学生遇到挫折以及受周围各种因素的影响更容易丧失信心，精神萎靡不振甚至出现一定的抑郁反应等具有明显的“无力感”或“动力不足”的现象；在学习上反应迟钝、面对困难时退缩、投入度比较低、学习效率低下甚至产生厌学的心理；在生活中与同学关系冷漠等一系列低自我效能感的现象。学习不仅能够获得知识，也影响着未来人生健康发展，越来越多的学者将注意力放在了影响大学生信念的地方。积极关注大学生的学业自信，提高他们的学业自我效能感在本科教育中意义重大。

首先，无论个体的内在还是外在的改变均通过自我效能感来实现。因此通过深入分析学业自我效能感是如何影响大学生学业成绩，丰富自我效能感的理论。其次，促进学生个人发展。陈兰江在成就目标对学业成绩的影响研究中发现自我效能感发挥着中介作用[1]。自我效能感影响选择任务的难易程度，自我效能感越高的学生，具有较强的执行力、自我实现动机，也有更大的几率取得学业成功。最后对社会发展也具有促进作用，当今社会需要的是能够为社会做出贡献的全面发展、人格健全的人才，从某种程度上来说，一般自我效能感低下的人或多或少都有一点心理缺陷，或自我认知上存在问题。因此提高他们的自我效能感，为工作创造更大的效益，促进社会发展。

2. 自我效能感的相关研究

2.1. 自我效能感

班杜拉将自我效能理解为人们完成各项任务的过程、动机以及认知资源的能力的信念[2]。从20世纪80年代中期开始该理论得到丰富发展，也得到了大量的实证研究的支持，自我效能感对自己能否完成某一任务或活动的信心和主体对自我的感受和把握，是一种认知因素，最后结果就是形成个体的一种内在

自我信念。这种信念对人类的行为和选择具有动机激发作用，激励个体去选择相应的目标，付出实践去获得成功。

2.2. 学业自我效能感

学业自我效能感是自我效能感理论在学习领域的具象化与延伸，班杜拉将学业自我效能界定为“个体对自己组织和实施达成预定的某种教育成就的行为过程的能力判断”[3]，也就是说是对自己能不能完成学业计划，获得高水平的学业成功的推断。大量研究证明了自我效能感是学业成绩的重要影响因素，也影响着学习动机、学习成就以及情感[4] [5]。一般来说，当学生感觉自己有能力达到所期望的目标或结果时，学业自我效能感就比较强，那么就越有可能在学业上取得成功，反之则弱。

2.3. 学业自我效能感的相关研究

自我效能感是个体对自己是否能够从事某种活动能力的信念，主要通过动机来影响着个体的应对方式和主观努力，那学业自我效能则是个体在学业活动上是否能够完成的信念。学业自我效能感主要通过两种方式发挥作用，一是学业自我效能感作为中介发挥作用。郭建鹏等人在其研究中证实了学业自我效能感在学业压力影响大学生心理健康的机制中起到缓冲作用[6]。也就是说，学业自我效能感越强的学生，对自身学习能力的评价越积极，在遇到学业压力源时更容易以积极地心态来面对，将压力看作是一种挑战；而那些学业自我效能感越低的学生对自身的学习能力的评价越消极，会放大压力源带来的消极作用，因此更容易使学生出现消极的负面情绪反应[7] [8]。

另一种则是学业自我效能感作为重要影响因素对大学生的成绩、焦虑、学习投入等具有影响。学业自我效能感能够影响学生的学业成就，且在众多学者的研究中发现能够正向预测学生的学习成绩与学业成就。在后续的纵向研究中以及元分析文献的支持佐证下，学业自我效能感水平越高，学生就会有更高的学术目标，进而更加看重学业成绩，因此在学习上会更加的投入，进而学习成绩也会更高这类观点更加被人们所接受[9] [10]。Krispenz 等人在其研究中发现处于低学业自我效能的学生更容易产生考试焦虑[11]，并且 Smith 在其研究中也认为，学业自我效能感相比其他人格特质来说作为解释考试焦虑更有说服力[12]。在众多学者的研究中发现学业自我效能感与学习投入有着密切关系，学生的学业自我效能感越高，在学习投入上的水平就越高[13]，李维等人也在其研究中证实了学业自我效能感对来华留学研究生的学习投入具有显著的正向影响[14]。除此之外，陈梅在其研究中则是通过实证调查探究学业自我效能感对网络成瘾的影响机制，发现大学生的学业自我效能感直接影响大学生网络成瘾，并显著负向预测大学生网络成瘾[15]，也就是说低自我效能感的学生更容易出现网络成瘾的现象。此外，还有研究表明学业自我效能感可以显著正向预测主观幸福感[16]。

研究者们以班杜拉的社会认知理论以及效能感概念为基础，设计出了许多关于测量学业自我效能感的工具。一类工具是可以用来测量学生对自己能否完成相关课程任务能力的决心，如 Usher 的数学自我效能感量表[17]；另一类自我效能感量表一般是用来测量各种学术行为。其中，梁宇颂将学业自我效能感分成学习能力自我效能感和学习行为自我效能感两个维度[18]，并且有许多研究者以此工具为基础进行修订使用。

3. 影响大学生学业自我效能感的因素

班杜拉认为影响个体自我效能感主要有四种信息来源，对于学业自我效能感也一样。一是直接经验，对其影响最大。通常来说，学生学业上成功的经历越多，自我效能感越高，反之越低。第二，替代性经验，看到榜样并相信自己也可以像他们一样取得成功。第三，言语劝说，即接受别人的语言鼓励，相信

能够完成某一任务的效能。在影响自我效能感的各种因素中,语言是最简洁有效的方式,真实的言语劝导与个体水平越接近就越能激发个体的完成任务的动机,自我效能感就越高而易于成功;第四,情绪唤醒。李洁在其研究中证明了学业情绪与学业自我效能感存在显著的相关[19]。积极的情绪与学业自我效能感之间存在显著正相关,消极的情绪与学业自我效能感存在显著负相关,也就是说受情绪的影响,学业情绪越积极,学生的学业自我效能感越高,反之学业情绪越消极,学生的学业自我效能感越低。通过营造良好宽松舒适的学习氛围,打破唯分数论的思想,更有利于激发学生的学习热情,提高自我效能感。且要从努力的程度、学习目标以及学习策略等变量间接发挥作用,因此从以下四个方面来分析影响学业自我效能感的因素:

3.1. 从认知角度分析

目标的设立影响大学生的学业自我效能感,自我效能感越高的学生在学业上为自己设置的课程目标越高,受预先思维的调节,就会积极的参加他们认为会实现目标的活动,获得成功后又反过来增强自我效能感。其次,对任务的难度知觉不同。大学生在对学业材料进行认知加工时,由于自己知识储备量、认知能力等方面的差异对学业材料难易程度的判断不一,有些同学对材料理解的较好,认为比较简单容易完成,在学业上的自我效能感就很高,更容易投入到学习中;而感觉任务比较难的那部分同学,在认知上一直给自己任务太难、完成不了的心理暗示,迟迟不愿意迈出第一步,学业自我效能感低下。此外,行为的背景因素也就是个人想要成功所包含的外在环境因素也会影响到大学生的学业自我效能感,如果看到他人的成功是靠着自己的努力、辛勤的付出则更能激发学生在相似的情境中,自己也能获得成功的信念感。此外,已有研究证实,同辈群体学业表现的异质性越高,个体的学业成绩越好;且同辈群体还有“比较压力”效应,同辈能力越强,本人感知的压力越大[20]。

3.2. 从动机角度分析

从学生的动机角度来看,学习的动机不同,对学业自我效能感的影响也不同。从外部动机来说主要是为奖励与动机[21]。奖励是一种外部强化,能够激发学生的学习动机去朝着目标前进;同时,奖励也代表他们的学习可以获得的积极的结果以及对他们进步的肯定,不管是物质上的还是精神上满足,这些都能提高他们学业自我效能感。另一个则是父母的期望,学生为了满足父母望子成龙、望女成凤的期望而去努力学习,一般来说适度的父母期望与要求会增强学生的学业自我效能感,过高过低的期望反而会降低学生在学习时的自我效能感。

从内部动机来说,学生为了获得好成绩,对自己的学习抱有较高的期望,期望去实现自我价值,受内在动力的驱动下,学生会综合利用各种学习策略、方法去积极投入[22]。

3.3. 从情感角度分析

学习时的焦虑、抑郁等会影响学业自我效能感[23]。大学生刚进入大学时,由于自己在高中时的课外活动经历不足,在进入大学后受知识能力的限制,看到其他同学都会各种技能,自己出现这个不行、那个也不行、干啥啥不行等一系列现象,陷入焦虑的情绪进而影响学业上的自我效能感。榜样对学业自我效能感也有重要影响,班杜拉在其自我效能感理论中提到替代性经验是个体可以通过观察他人的行为获得自我实现的能力感知[24],因此可以从替代性经验中获取榜样的力量。榜样对学生学业自我效能感的影响受学生原先个人的经验、榜样的特点和性质制约,当学生察觉到自己与榜样之间的相似性尤其是能力的相似性,会获得更多的效能评价信息,在实践过程中会给自己营造一种别人能行,我也可以成功的心理暗示,相信自己也能够按照榜样的方法经过努力达到成功。除此之外,据相关研究表明学校归属感会

对学生的成就动机产生一定的影响[25]，而学业自我效能感则是属于成就动机，因此也可以说学校归属感也会影响学业自我效能感。

3.4. 从选择角度

学业自我效能感也受个人性格特征，即在面对学业困难时个人的坚持与努力程度的影响[26]。学习成绩不好、自我效能感低的同学，在学习过程中一旦遇到困难就会选择退缩，长期失败退缩甚至会出现习得性无助的现象。学生选择反馈的信息也是影响大学生学业自我效能感的重要因素，杨春在研究中证实了标准反馈能够提升学习动机[27]，若选择把学业获得成功归因于好运气，失败则是由于自己能力的不足导致则会降低自我效能感，因为在这种情况下，学生并没有从成功的经验中吸取有效的信息，没有认识到自己的努力与付出在这次成功中发挥的作用，没有选择到合适的反馈信息像坚持、努力等去指导未来的活动，那么在学业上的自我效能感自然低下；而选择将成功归因自己的能力与努力、使用了恰当的学习策略技能收获了良好的学习效果，把失败归因于努力不够，则会增强他们的学业自我效能感。

4. 提高大学生学业自我效能感的措施

在学校中，自我效能理论具有重要的实践价值，从认知、动机、情感以及选择这四个复杂且动态的介入过程来综合地发挥个体机能调节作用，实现教育的终极目标。因此笔者主要从这四个方面来提出相应的提升策略。

4.1. 个人方面

正确认识和分析自己。自我效能感最直接的表现就是个体对完成活动的信心，对自己是否有能力去胜任的一个预判。只有当你清楚的认识自己，明白自己的长处与不足，自己的极限在哪里，遇到事情时才能在第一时间做出准确的判断。

其次就是加强身体学习技能的锻炼，掌握更多的学习策略。使用较多的元认知学习策略和情绪策略对学生的学业自我效能感更强[28]，拿得出手的一门技能可以提高自我效能感，因此大学生可以利用自己的空闲时间去加强技能的学习，发展一些兴趣爱好像唱歌、跳舞、乐器、运动等等，拥有多门技艺，自信潜移默化中自信心会加强，自我效能感也会随之加强。同时多开阔自己的视野，锻炼自己的胆识，提高自己的组织、社交能力，为提高自我效能感打好自身基础。

4.2. 教师方面

实施成功教育。据相关研究表明，教师在学校教育和课堂环境中，给予学生支持对学业自我效能感具有重要影响[29]，国内研究者在其研究中也发现教师主动对学生给予信任与关爱以及肯定的评价与积极地反馈在提升学生的学业自我效能感方面发挥着重要作用[30]。当学生成功的经验积累较多时，在生活中、学习中就会有更多积极的自信心，乐观的态度去解决问题，体育锻炼越多，大学生的负性情绪越少[31]。因此教师鼓励学生多参加学习以外的课外活动，让学生在活动中感受到自身的价值、团队的凝聚力，收获更多成功体验。就需要教师要理解并尊重学生的个体差异，结合学生水平设置教学难度，要去发现学生的特长并积极的鼓励引导他们去发展自己的个体智能，因材施教，引导他们设置合理的目标，帮助他们树立信心，完成自我认识的过程。邢俊利也论证了自我效能感在成就目标对数学成绩的预测中起着重要作用[32]。在现实生活中获得更多的心理满足，提高自我效能感，那么在学业中就会有更多积极的自我效能预测自己要达到的成绩。

与传统心理学不同，积极心理学的目的在于促进个人、群体以及社会的发展和自我实现[33]。童星、缪建东探讨了学习乐观、自我效能感以及学业成绩三者存在着显著的正相关，因此，要向大学生传授积

极心理学的知识,传授培养积极人格的策略,帮助他们获得更多的积极的情绪体验如:成功、幸福等等。教师对学生的同理心能够增加学生的成功感[34],对学业有困难的学生,教师除了给予学生及时的关注,提供额外的辅导帮助,也要在情感上给学生支持,创造更多的积极情绪体验来帮助他们树立正确的学习观,给学生带来愉悦体验和情绪,引导其发挥优势和潜能。

引导学生建立正确的归因模式。大学生很容易将自己在学习成绩上的失败归因于外部因素(如试题太难、老师讲的不好等)养成逃避责任的习惯,在学习中就表现出自我效能感较低的情况。已有研究证明这种归因会影响着后续个体期望的高低[35],因此教师在进行日常的教学活动中时,要注意引导学生建立正确的归因,学会将自己的成败归因于努力,就不会因一时的失败而降低对未来成功的期望,从而提高自我效能感。多关注学生的归纳反应,帮助习得性无助学生树立良性归因模式、建立信心[36]。

4.3. 学校方面

班杜拉认为正能量的榜样效应可以帮助学生增强学校归属感,进而增强个体自我效能感[37]。因此,学校要充分发挥榜样作用,首先是加强对先进教师、先进学生的表彰,为学生树立优秀目标;其次完善相关奖励制度,吸引学生去参与,加强外部动机的强化;最后充分挖掘校友资源,多邀请优秀的校友进校演讲,加强在校生与校友的沟通交流,学生更加上进,自我效能感也就越来越高。同时学校要加强基础设施的投入努力建立良好的学习氛围,因此,为学生营造更加舒适自由的学习环境;加强学术上的交流,为学生提供更多的进步的机会,增加更多的交流平台,营造良好的校园文化氛围;构建和谐的校园文化。

5. 结语

大学生作为国家现代化建设的重要一部分,学业自我效能感对大学生的影响较大,因此从班杜拉这几个角度来分析,科学的探讨学业自我效能感形成的内在成因及影响因素,对于大学生的学业动机的激发、大学生的学业成就的提高、大学生学业幸福感的提升、健全人格的养成以及学校适应满意度等都起着十分重要的作用。因此,高等教育中学校与教师应重视大学生积极情绪的体验和感受,引导其积极参加各种活动,在活动中获得愉悦体验,开阔视野,提升认知能力;激发学生的学习兴趣和积极性,积极设置各种奖励等各种方式提高学习的积极性和主动性,积极激励引导学生调用适当的学习策略,努力朝着目标前进,促进自身的学习能力的提升;加强对大学生的情绪辅导和疏导,积极进行挫折教育,引导大学生面对挫折以及学业成绩不佳等情况时建立正确的归因,增强其心理抗压水平,以积极的心态去应对大学生生活中的各种问题,帮助大学生更好地适应学校生活,健康成长。通过这一系列的措施促进大学生学业自我效能感水平的提高,来推动大学生学业成就水平的提高,推动高等教育的高质量发展。

参考文献

- [1] 陈兰江. 高中生成就目标定向、自我效能感和学业成绩之间的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(6): 718-720.
- [2] Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Advances in Behaviour Research & Therapy*, **84**, 191-125. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- [3] Pintrich, P.R., Smith, D.A.F., Garcia, T., et al. (1993) Reliability and Predictive Validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *Educational & Psychological Measurement*, **53**, 801-813. <https://doi.org/10.1177/0013164493053003024>
- [4] 张世晶, 黎嘉焮, 张旭东. 大学生学业情绪现状及其与积极心理品质的关系[J]. 东北师大学报(哲学社会科学版), 2016(5): 218-222
- [5] 李文桃, 刘学兰, 喻承甫, 张彩霞, 叶佩珏. 学校氛围与初中生学业成就、学业情绪的中介和未来取向的调节作

- 用[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(2): 198-205.
- [6] 刘琼, 甄玲. 自我效能感对大学生英语自主学习能力的影晌——以学习投入为中介作用[J]. 西南交通大学学报(社会科学版), 2021, 22(6): 71-81.
- [7] 郭建鹏, 王仕超, 刘公园. 学业压力如何影响大学生心理健康问题——学业自我效能感和压力应对方式的联合调节作用[J]. 中国高教研究, 2023(5): 25-31.
- [8] Peng, A.C., Schaubroeck, J.M. and Xie, J.L. (2015) When Confidence Comes and Goes: How Variation in Self-Efficacy Moderates Stressor—Strain Relationships. *Journal of Occupational Health Psychology*, **20**, 359-376. <https://doi.org/10.1037/a0038588>
- [9] 易芳, 郭雅洁, 俞宗火, 等. 中小学生学习成绩主要影响因素的元分析[J]. 心理学探新, 2017, 37(2): 140-148.
- [10] Affuso, G., Bacchini, D. and Miranda, M.C. (2017) The Contribution of School-Related Parental Monitoring, Self-Determination, and Self-Efficacy to Academic Achievement. *The Journal of Educational Research*, **110**, 565-574. <https://doi.org/10.1080/00220671.2016.1149795>
- [11] Krispenz, A. and Gort, C. (2019) How to Reduce Test Anxiety and Academic Procrastination through Inquiry of Cognitive Appraisals: A Pilot Study Investigating the Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, **10**, Article 1917. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01917>
- [12] Teasdale, J.D. (1978) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioural Change? *Advances in Behaviour Research and Therapy*, **1**, 211-215. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90009-7](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90009-7)
- [13] Ouweneel, E., Le Blanc, P.M. and Schaufeli, W.B. (2011) Flourishing Students: A Longitudinal Study on Positive Emotions, Personal Resources, and Study Engagement. *Journal of Positive Psychology*, **6**, 142-153. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558847>
- [14] 李维, 张纯坤, 蒋晓蝶, 等. 来华留学研究生学术适应对学习投入的影响研究——基于学校归属感与学业自我效能感的多重中介效应分析[J]. 江苏高教, 2022(4): 67-74.
- [15] 陈梅, 黄时华, 吴绮琳. 学业自我效能感与大学生网络游戏成瘾的关系: 主观幸福感的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(5): 718-723.
- [16] 田黛, 陆运清, 安晓强, 等. 学业自我效能感、社交焦虑对大学生主观幸福感的影响研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(8): 1241-1243.
- [17] Usher, E.L. and Pajares, F. (2009) Sources of Self-Efficacy in Mathematics: A Validation Study. *Contemporary Educational Psychology*, **34**, 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2008.09.002>
- [18] 梁宇颂. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2000.
- [19] 李洁, 宋尚桂. 大学生学业情绪与学业自我效能感的关系[J]. 济南大学学报(自然科学版), 2011, 25(4): 418-421.
- [20] 吴愈晓, 张帆. “近朱者赤”的健康代价: 同辈影响与青少年的学业成绩和心理健康[J]. 教育研究, 2020, 41(7): 123-142.
- [21] 黄忆春, 张燕燕. 学业自我效能感与学业成就: 关系、作用机制与影响因素[J]. 外国中小学教育, 2009(12): 51-54.
- [22] Smith, R.J., Arnkoff, D.B. and Wright, T.L. (1990) Test Anxiety and Academic Competence: A Comparison of Alternative Models. *Journal of Counseling Psychology*, **37**, 313-321. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.37.3.313>
- [23] 吕勇, 张晓南. 论中学生自我效能感的培养[J]. 天津教育, 2020(9): 20-22.
- [24] Bandura, A., Freeman, W.H. and Lightsey, R. (1999) Self-Efficacy: the Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **13**, 158-166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- [25] Glass, C.R. and Westmont, C.M. (2014) Comparative Effects of Belongingness on the Academic Success and Cross-Cultural Interactions of Domestic and International Students. *International Journal of Intercultural Relations*, **38**, 106-119. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2013.04.004>
- [26] Jouhari, Z., Haghani, F. and Changiz, T. (2015) Factors Affecting Self-Regulated Learning in Medical Students: A Qualitative Study. *Medical Education Online*, **20**, Article 28694. <https://doi.org/10.3402/meo.v20.28694>
- [27] 杨春. 反馈类型对大学生学习成绩的影响: 自我调节学习的中介作用[D]: [博士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2016.
- [28] 朱泓宇, 张银. 大学生学习策略与学业自我效能感的相关性研究[J]. 教育观察, 2021, 10(37): 121-124.
- [29] Alivernini, F. and Lucidi, F. (2011) Relationship between Social Context, Self-Efficacy, Motivation, Academic Achievement, and Intention to Drop out of High School: A Longitudinal Study. *Journal of Educational Research*, **104**, 241-252. <https://doi.org/10.1080/00220671003728062>
- [30] 纪春梅, 赵慧. 教师支持、学业自我效能感与中小学生学习成绩的关系: 元分析结构方程模型[J]. 教师教育研究,

-
- 2021, 33(6): 106-113.
- [31] 吴静涛, 赵新娟, 赵文楠, 迟晓丹, 季婧岚, 胡军. 体育锻炼对大学生负性情绪的影响: 自我效能感的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(6): 930-934.
- [32] 邢俊利, 豆长江. 藏族中学生成就目标对数学成绩的影响: 自我效能感的调节作用[J]. 民族教育研究, 2021, 32(4): 129-134.
- [33] Gable, S.L. and Haidt, J. (2005) What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, **9**, 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- [34] 童星, 缪建东. 自我效能感与大学生学业成绩的关系: 学习乐观的中介作用[J]. 高教探索, 2019(3): 16-21.
- [35] 张成莉. 归因理论视角下教师专业发展路径研究[J]. 教育理论与实践, 2016, 36(22): 48-51.
- [36] 周小珠. 浅谈归因理论与课堂教学[J]. 教育与职业, 2008(3): 67-68.
- [37] Zumbrunn, S., Mckim, C., Buhs, E. and Hawley, L.R. (2014) Support, Belonging, Motivation, and Engagement in the College Classroom: A Mixed Method Study. *Instructional Science*, **42**, 661-684. <https://doi.org/10.1007/s11251-014-9310-0>