

论自我效能感对学生学习活动的的影响及培养策略

贾淑斌

(哈尔滨医科大学大庆校区 大庆 163319)

摘要:自我效能感是 Bandura 自我效能理论的核心概念,是指个体对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断。文章介绍了自我效能感的概念、形成因素及对学生学习活动的的影响,在此基础上,探讨了对学生学习自我效能感的培养策略。

关键词:自我效能感;学习活动;培养策略

中图分类号:C442 **文献标识码:**A

Discussion on the influence of self - efficiency feeling on students' study activities and training strategies

JIA Shu - bin

(Daqing Branch, Harbin Medical University, Daqing 163319, Heilongjiang, China)

ABSTRACT: Self - efficiency feeling is the core concept of Bandura's self - efficiency theory, and it means that an individual subjectively judges himself whether to succeed in doing something or not. This article introduces the concept of self - efficiency feeling, formed factors and the influence on students' study activities, and on the basis of this, discusses training strategies of self - efficiency feeling of students' studies.

Key words: Self - efficiency feeling; Study activities; Training strategies

1 自我效能感概述

自我效能是 Bandura 于 1977 年提出的概念,至 80 年代形成自我效能理论。自我效能感是指个体对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断,是直接影响个体自我调控的关键变量^[1]。自我效能感形成的影响因素有:(1)行为的成败经验。成功的经验可以提高自我效能感,使个体对自己的能力充满信心;反之,多次失败后会降低对自我能力的评估。任务难度、努力程度、外界援助也会影响自我效能感的形成。(2)替代性经验。替代性经验指个体通过观察他人的行为获得关于自我可能性的认识。这种通过观察示范行为而获得的替代性经验,对自我效能感的形成有巨大影响。当看到与自己能力相近的示范者获得成功时,能提高相似的行为操作的自我效能感。反之不利于自我效能感的形成。(3)言语劝说。言语劝说包括他人的暗示、建议及自我规劝。言语劝说以说服人们相信自己的能力,确立行动目标,调控行为过程,实现活动目的。言语劝说的效果依赖于劝说者的声望、地位、专长及劝说内容的可信性。自我规劝会使人在操作特定的任务时保持恒定的努力。(4)情绪的唤起。班杜拉认为情绪和生理状态也影响自我效能的形成,如高度的情绪唤起和紧张的生理状态会妨碍行为操作,降低对成功的预期标准。(5)情境条件。不同的环境所提供的信息有所差异,对个体而言,某些情境比其它情境更难适应与控制。当个体进入一个陌生而易引起焦虑的情境时,会降低个体的自我效能水平与强度。

当然,这五种效能信息通常是在个体的认知评价基础上综合起来发挥作用的,对不同的个体所起的作用也不同。

2 自我效能感对学生学习活动的的影响

班杜拉认为,自我效能感具有决定人们对活动的选择及对该活动的坚持性,影响人们在困难面前的态度,影响新行为

的获得和习得行为的表现,进而影响活动时的情绪等作用^[2]。学习活动中的自我效能感是指学生对自己能否胜任某项学习活动的自信程度。大量的研究探讨了学业自我效能对学生学习行为和学业成就的影响,结果表明,自我效能对学生学业任务的完成与学业成就有直接的影响。自我效能感会通过影响学生学习的努力程度、坚持性和克服困难的毅力,从而影响学业任务的完成和学业成就。研究一致表明,学业自我效能与学业任务的完成和学业成就是相关的,相关系数从 0.49 到 0.70 不等^[3]。

自我效能主要是通过选择过程、认知过程、动机过程和情绪反应等四种方式作用于学习主体的。

2.1 选择过程

自我效能感影响个体对环境及行为活动方式的选择。这些选择反过来影响个体能力的发展。人们往往选择自己觉得能够胜任和有信心完成的活动任务,而避开那些自己觉得不能够胜任和没有信心完成的活动任务。

2.2 认知过程

自我效能感会影响学生的学习目标定向、期望水平及归因方式。杨心德(1993)研究表明,自我效能感与学习目标呈显著相关。一般而言,自我效能感高的学生期望和抱负水平较高,倾向于选择既适合其能力水平又具有挑战性的目标,该目标不仅激发了他们的动机水平,而且决定了他们对活动的努力程度,从而导致较好的学习成绩,并进一步增强他们的自信。相反,自我效能感较低者往往对自己的能力水平作出错误的估计,选择的目标也常常不切实际,要么太高难以实现,要么太低易于成功,因而他们的成就水平较低,这在某种程度上又限制其某些能力的发展。另外,学生的归因方式也会受到自我效能感的影响。自我效能感强的个体则将成功归因为能力强,自我效能感差的个体倾向于将失败归因为缺乏能力。能力强的归因会加强其学习动机,提高学业成就;能力不足的归因,会降低学生对自己学习能力的信心,从而影响其实际成就水平。

2.3 动机过程

自我效能通过动机过程影响个体行为的努力程度和坚持性,影响能力与技能的有效发挥。高度自我效能感的学生在

作者简介:贾淑斌,(1967-),女,硕士,副教授

主要研究方向:大学生思想政治教育

(收稿日期:2006-05-20 接受日期:2006-06-30)

实际学习活动中把自己当做学习的主人,是学习成败的直接决定者,因而能积极主动地进行学习,遇到问题和困难能正视并努力克服,采取各种方法以保证学习的成功。而自我效能感低的学生则相反,他们由于对自己学习能力的信心不足,进而对学习活动和学习结果产生一种不可控的心理,在实际学习期间往往采取消极、被动应付的方式,过多注意自己的不足,感觉无力改变现状,遇到问题就放弃或回避。另外,自我效能感还会影响学生在学习过程中的学业求助行为。学业求助是指学生在学习过程中遇到自己无法克服的困难而向他人求助的行为。越来越多的教育心理学家认为,将他人作为一种人力资源加以利用以应付学习过程中遇到的困难是一种适应性表现,而非依赖性行为。但学生是否进行学业求助也与其自我效能感的高低有关。李晓东和张柄松的研究发现,自我效能感与回避求助呈显著的负相关。低自我效能感的学生,因害怕向别人承认自己的不足,担心自尊受到威胁,比较不愿意向他人求助。

2.4 情绪过程

自我效能感会影响个体在面临紧张事件时的应激状态、焦虑及抑郁程度等情绪反应。自我效能感高的个体,在完成活动任务的过程中,思维活跃,能够充分认识和面对任务的性质和所遇到的困难,对信息进行深层加工,主动寻求解决问题的方法,而且较少受紧张、焦虑等消极情绪的困扰。自我效能感低的个体,在任务完成中过多地考虑个人的缺陷与能力不足,夸大实际的困难,使其产生抑郁和紧张等消极的情绪反应,过多地考虑失败所带来的消极影响,解决问题的思路变得狭窄,并会采取消极的退避或自我防卫行为,从而限制个体能动性的发挥^[4]。王才康等人的研究证明,学生的自我效能感和焦虑水平呈显著负相关,并和应付方式有一定的相关^[5]。考试焦虑的学生通常有较低自我效能感,会感到无助和无法影响考试情景,所以在认知层面上相信任何的努力都是徒劳的。具有较高自我效能感的学生在考试过程中可以较好地处理这些障碍,直接影响了考试过程中的认知心理活动过程,为高考成绩取得提供了一种积极的心理背景^[6]。

因此,学习自我效能被认为是影响学习行为取向、行为过程和行为结果的重要因素。

3 对学生学习自我效能感的培养策略

学生学习自我效能的研究充分表明,学生实际的学习能力与学生对自身的学习能力的判断即自我效能,是制约他们学业成就的两个不同方面。在基本的学习能力具备的情况下,学业自我效能就显得更加重要。在教育教学中,一方面要注意培养学生的学习能力,另一方面要使学生准确地评价自己的能力,形成有利于学生学习和发展的自我效能感。

3.1 设定适宜的学习目标,让学生体验成功

自我效能感最重要的来源是个体的成功体验,学生学习的自我效能感是建立在过去学习经验基础之上的。但学生判断自己的学习是否成功是与其学习目标相关联的。教育教学中,要充分考虑到学生学习水平的个别差异,帮助学生设定具体且适宜的学习目标,让每位学生尽可能多地体验成功^[7]。尤其是对一些后进生和自我效能感较低的学生,尽可能避免提出过高要求,循序渐进的让他们体验学习的成功,否则将不利于其自我效能感的形成。

3.2 进行归因训练,形成正确的归因方式

Bandura(1997)指出对效能和能力的过于乐观和悲观的知觉都会产生危险。一方面,从动机的角度看,尽可能高的效能和能力知觉似乎对保持学生的动机有用,另一方面,从自我调节的角度来看,如果学生一贯高估自己的能力,他们可能在面对关于缺点的反馈信息时无法主动地调整自己的行为。王凯荣等人(1999)实验结果显示,归因方式正是通过影响自我效能感的获得,进而间接地影响学习成绩的。因此,教师在教学中可以通过归因训练使学生对自己的成败原因有一个客观的认识,进而提高学习自我效能感^[8]。

3.3 进行外部强化

及时进行外部强化能促使学生完成学习任务,使学生看到自己的进步,提高对自我能力的判断。教师是学生生活中比较重要的权威人物,也是学生学习行为的直接强化者。因而,教师要善于发现学生的优点,及时鼓励学生,但要基于一定的事实经验进行鼓励。因为,现实化的言语劝导能够激发个体的动机水平而使之易于成功,从而使个体在这种信息基础上形成的自我效能感得到实现。

3.4 树立适宜的榜样,增加学生的间接经验

当学生看到与自己能力等人格特征相似的他人的成功,其自我效能感能够得到增强。反之,当看到其失败,尤其是付出较大努力后的失败,不仅不利于自我效能感的提高,而且会削弱个体努力的动机。教学实践中,教师经常在学生中树立适宜的示范榜样,能使学生在同等条件的其他同学身上看到自己成功的希望,以此来增强自我效能感。

3.5 建立良好的社会支持系统

学生的学习自我效能感与其所拥有的社会支持存在显著的正相关,因此,为学生构建以家庭和学校为核心的社会支持系统对学生的自我效能感具有积极的促进作用^[9-10]。

总之,学习自我效能感作为一种学习情境中的自我觉知和自我信念,它可以在教育教学实践中进行培养提高,其中对学生学习目标的有效调控、归因方式的训练等对学生学习自我效能感的提高具有关键性作用。

参考文献

- [1] 班杜拉.思想和行动的社会基础[M].第二版.上海:华东师范大学出版社,2001:560
- [2] 桑青松.自我调节学习:策略型学习者实现自我效能的超越[J].心理科学,2004,27(5):1239~1241
- [3] 田宝,郭德俊.考试焦虑影响考试成绩的基本模式[J].心理科学,2004,27(6):1360~1364
- [4] 詹光杰,莫耕思.负性情绪的生物学基础[J].现代生物医学进展,2006,6(7):73~75
- [5] 王才康,刘勇.一般自我效能感与特质焦虑、状态焦虑和考试焦虑的相关研究[J].中国临床心理学杂志,2000,8(4):229~230
- [6] 田宝.自我效能感是考试焦虑影响成绩的中介变量[J].心理科学,2004,27(2):340~343
- [7] 曾荣侠.试论自我效能感对学生学业成就的影响[J].教育研究与实验,2003,(4):53~55
- [8] 陈晓康.学生自我妨碍行为的心理成因及其教育干预[J].教育探索,2006,(5):5104~105
- [9] 徐福明.大学生学习适应性及其与人格特征及社会支持关系的研究[J].中国学校卫生,2005,26(4):299~230
- [10] 胡凤春,曹建琴.谈培养大学生自主性的必要性与可行性[J].生物磁学,2006,5(3):69~70