

# Impact Factors and Coping Methods of College Student Self-efficacy

Jiahui Cui<sup>1,2</sup>

1. Handan College, Handan, Hebei, 056005, China

2. Jeonju University, Jeonju, 55060, South Korea

## Abstract

As senior intellectuals, college students have an important role in the development of the society, and their mental state and ideological level have always been the focus of social attention. In the process of the development of modern society, college students are in an important stage of life, facing the problems of future work and life. The study of the psychological state of college students in this period can have a good understanding of college students on the future and society to a large extent, so as to find the problems existing in higher education and make improvement. Self-efficacy refers to the self-confidence that can be completed in the face of things, which is of great significance to studying the psychological quality of contemporary college students. However, the sense of self-efficacy is not unchanged, and many factors have an impact on the self-efficacy of college students. This paper starts with the influence of self-efficacy of college students, the factors of self-efficacy and the coping methods.

## Keywords

college students; self-efficacy; influencing factors; coping methods

# 大学生自我效能感的影响因素及应对方法

崔佳慧<sup>1,2</sup>

1. 邯郸学院, 中国·河北 邯郸 056005

2. 全州大学, 韩国·全州 55060

## 摘要

大学生作为高级知识分子, 对社会的发展具有重要作用, 其精神状态和思想水平一直是社会关注的焦点。在现代社会的发展过程中, 大学生正处于人生的重要阶段, 面临着未来工作和生活的难题。对大学生这一时期的心理状态进行研究, 能够在很大程度上了解大学生对未来和社会的看法, 从而发现高等教育中存在的问题并作出改进。自我效能感是指面对事情时是否有完成的自信心, 对于研究当代大学生的心理素质具有重要意义。然而自我效能感并非一成不变, 很多因素都会对大学生的自我效能感产生影响。论文从大学生自我效能感入手, 阐述自我效能感对大学生的影响、影响自我效能感的因素以及应对方法。

## 关键词

大学生; 自我效能感; 影响因素; 应对方法

## 1 引言

在教育事业的发展过程中, 大学作为基本教育的终点, 对学生产生的影响十分巨大。在这一背景下, 大学生的自我效能感就显得尤为重要。自我效能感是指对待事情完成能力的推测与判断。大学生可以通过自我效能感对发生的事情进行判断, 从而决定是否要继续进行, 这样一来, 大学生就能及时止损, 避免时间和精力浪费。但是在现实生活中, 有很多因素会对大学生的自我效能感造成影响, 从而决定大学生后续的行为, 这就需要相关人员对自我效能感的影响因素

进行分析, 了解影响因素以及可能产生的影响, 进而找出相关应对方法, 减轻这些因素对自我效能感的影响, 从而作出正确的判断, 保证大学生行为的正确性。

## 2 自我效能感的概述

### 2.1 自我效能感的概念

自我效能感是由美国著名心理学家班杜拉于 20 世纪 70 年代在其著作《思想和行为的社会基础》中提出的。自我效能感是指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。班杜拉对自我效能感的定义为“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”。班杜拉提出了结果期望, 指的是人们对自己某种行为会导致某一结果的推测, 如果预测到某一特定行为将会导致特定的结

【作者简介】崔佳慧(1989-), 女, 中国河北藁城人, 在读博士, 讲师, 从事汉语国际教育研究。

果,那么这一行为就可能被激活和被选择<sup>[1]</sup>。自我效能感对于人们活动的选择和实施产生了很大影响,可以说决定了人们后续行为的进展。

## 2.2 自我效能感的发展

从20世纪80年代中期,班杜拉提出自我效能感的概念开始,心理学、社会学和组织行为学领域就开始对此进行大量研究,使自我效能感的理论得到了丰富和发展,也在实际生活中得到了大量实证研究的支持。但至今关于自我效能的概念界定并非十分明确,主要原因在于不同领域之间存在很大的差异性,想要完成某一活动需要的技能和水平也不尽相同,而且每个人在技能、经验、实践以及掌握程度等方面的能力也不一样,这就导致同一个人在面对不同活动时,其自我效能感也是不一样的<sup>[2]</sup>。这就导致现实世界中不存在普遍化的自我效能感,相关人员在利用自我效能感的时候,也要首先确定使用领域,否则就无法展开相关活动。

## 2.3 自我效能感的作用

自我效能感在被提出之后,诸多学者就对其进行了细致地研究,希望能够得到它的发展规律和相关特性。经过多年的研究发现,自我效能感具有很大的作用。自我效能感作为完成一件事的自信程度,可以在事先对事件的难度进行确定,这样一来,就能为后续的行为提供相关信息,确认是必须完成的事件之后,相关人员就可以通过自我效能感对事件的自信程度,明晰要以何种努力程度才能达到完成事件的目标,这样一来,就能帮助相关人员更好的发展。另一方面,对于不可能完成的事件,相关人员就可以理智的选择放弃,避免不必要的精力浪费。

## 3 影响大学生自我效能感的因素

### 3.1 大学生个人失败的经验

自我效能感会受到很多因素的影响,最主要的就是失败经验造成的影响。大学生在进行各种活动时,不可能每次都取得成功,总会遇到失败的情况。比如在进行证书的考试时,就很可能地会遇到失败。一般来说,如果大学生成功的经验较多,就会提高效能感,即会有更大的信心<sup>[3]</sup>。如果大学生在某项活动中经常遇到失败,就会降低完成此事的信心,进而降低效能感。但是这只是一般的情况,如果大学生在失败后进行了深刻的反思并为此努力,那么其效能感并不一定会降低,反而会因为感觉准备充分而增加信心。

### 3.2 替代他人的经验

在自我效能感的影响因素中,但凡能够影响到大学生自信心的因素都可以对自我效能感造成影响。除了个人失败的经验之外,他人的经验同样能够对效能感造成影响。对于大学生来说,校园的各种活动并非在同一时间进行,也就是说部分大学生可以对他人活动中的经验进行学习,从而将其替换成自身的经验,增强自身对相关活动的信心,改变自

我效能感。但是大学生观察的对象情况必须和自身相一致,这样才能进行经验替换。

## 3.3 言语劝说和情绪唤醒

人的情绪对效能感也存在影响,他人的言语劝说能够以实际情况激发大学生本人的自信心,进而提升自我效能感。其次是情绪的唤醒,据班杜拉研究发现,个体在情绪强烈时,会影响自身的信心,从而降低自我效能感。所以,对于大学生来说,他人的言语鼓励和个人情绪,都会影响自我效能感。

## 4 自我效能感对大学生的影响

大学生的自我效能感会受到诸多因素的影响,自我效能感也会反作用于大学生,进而影响其行为和决定。在自我效能感对大学生的大学生的影响中,首先是会影响大学生对活动的选择以及坚持情况。大学生通过对各种活动的自我效能感的运用,能够产生对各种事情的自信心,进而影响自己对事物的选择和坚持;其次,会影响大学生对于困难的态度。大学生在面对困难时,通过自我效能感,就能够分析出解决问题的难易度。如果难度过大,甚至无法解决,态度就会消极,热情不高。如果面对的困难难度较小,很容易就能够解决,则会大大激发学生的热情,并且以积极的态度去面对。再次是影响大学生新行为的获得以及习得行为的表现。大学生的自我效能感会对活动进行难度估计,进而影响其接下来的活动。最后就是影响活动时的情绪。如果自我效能感较强,情绪就会高涨,相反,则自我效能感较弱,情绪就会低下<sup>[4]</sup>。

## 5 大学生自我效能感的应对措施

### 5.1 增加大学生对成功经验的体验

失败经验作为影响自我效能感的主要因素,对大学生影响巨大,那么相应地,则可以通过成功经验的体验对效能感进行应对。大学生通过对成功经验的体验,就能够对自身的能力有充分地认识,进而成为有效的信息源。学生在经过多次的成功体验后,就能获得稳定的自我效能感。但还是有部分大学生存在差异,需要结合实际,慎重地使用这一方法。

### 5.2 其他人员的言语鼓励

教师适时的言语鞭策与激励,会提高学生的自我效能感;同学的鼓励,也能起到相同的效果。如果教师和同学对大学生进行言语上的鼓励,并结合学生的实际进行分析,让学生在心理上获得安慰,大学生就会对接下来的活动充满信心。这样一来,就能培养大学生的自我效能感。因此,这就需要教师根据学生的性格差异,采用不同的方法进行鼓励。

### 5.3 提供榜样起到示范作用

在大学生运用自我效能感时,可以通过替换经验法稳定自己的效能感。大学生在看到与自己水平相当的人取得成就时,就会不自觉地将自己代入到成功者的身上,进而提升

(下转第62页)

进行经验总结并加以推广和相应激励;对于未达到目标和标准的“课程思政”教学,要进入调控系统进行调控。针对未达到“课程思政”情况进行调控,寻找存在的问题,总结教训,帮助整改、提高和完善<sup>[1]</sup>。

#### 4 建设并完善地方高校“课程思政”教学质量监控的保障机制

“课程思政”改革的推进是一项系统工程,需要统筹规划,整合校内各项资源,达到学校内部全员育人的目标。

##### 4.1 要做好地方高校“课程思政”顶层设计

“课程思政”学校内部各项资源有机结合的大教育体系,是一项系统工程,其稳步推进离不开地方高校的统筹规划,要为“课程思政”的开展提供一定的物质和制度保障。

##### 4.2 要做好地方高校“课程思政”结果运用

“课程思政”要重过程,但更要注重教学重结果运用。地方高校的人事部门、教务部门等也需针对各科教师的“课程思政”质量情况,制定有效的激励机制,对在推行课程思

政建设中的典型人物和优秀教师,给予师资培养、职称评审、评先评优等方面的倾斜,鼓励每一位教师都参与到课程思政建设中来,让这项工程真正做实做细。

#### 5 结语

加强“课程思政”教学质量保障体系建设,各地方高校要结合学院实际,要始终贯彻落实《中共中央宣传部、教育部关于进一步加强和改进高等学校“课程思政”的意见》,推进“课程思政”质量保障体系的改进和建设,切实提高“课程思政”的教学质量。

##### 参考文献

- [1] 赵凤霞,郑鹏,张瑞.“精度设计与质量控制基础”课程思政教学改革与实践[J].科教文汇(中旬刊),2021(6):96-98.
- [2] 蔡龙.三教改革背景下建筑工程质量与安全管理课程思政教学设计[J].现代职业教育,2021(23):190-191.
- [3] 李继,高越.课程思政背景下大学英语教学质量的提升研究[J].财富时代,2021(4):166-167.

(上接第56页)

自我效能感。因此,教师可以通过在活动中设置不同层次的榜样来激励学生的信心,从而提升学生对于不同活动的自我效能感。

##### 5.4 总结教训,归纳原因

在大学生进行活动时,会因为成功和失败的经验对自我效能感造成影响。而在成功和失败之后对自身的行为进行原因归纳,总结教训,则能够激发学生的上进心,从而有利于培养学生的自信心。所以,大学生要进行失败原因和成功原因的归纳,总结失败的教训,研究成功的经验,认识到成功归因于能力、努力和有效策略,这样他们就会产生较高的学习自我效能感并保持学习动机。

##### 5.5 培养自我调节情绪的能力

在影响自我效能感的因素中,心理急躁以及情绪不稳定也是重要的一环。急躁的心理会影响大学生能力的发挥,容易出现错误;不稳定的情绪也会限制大学生能力的发挥,进而表现失常。因此,大学生应当学会对情绪的自我调节,在进行活动时保持平和的情绪,才能充分发挥自身的能力,同时,平稳的情绪也能增强自我效能感的准确性。

#### 6 结语

大学生正处于学校和社会的交接阶段,思想和心理都

会受到各方面的影响,自我效能感的提升有利于帮助大学生对相关活动采取正确的处理方式。要提高自我效能感,就要分析出各种因素对自我效能感产生的影响,保证效能感的稳定,进而得出正确的效能感。同时还可以通过获取成功经验、他人的言语鼓励、总结教训、榜样的示范以及自我调节情绪等方法,应对自我效能感的影响因素,进而提升自我效能感。

##### 参考文献

- [1] 周小李,娄真真.高校学生在线学习自我效能感与深度学习的关系研究[J].现代教育管理,2021(8):89-96.
- [2] 李鹏,曹丽华.大学生高等数学“学习兴趣”“自我效能感”“学习焦虑”“学习动机”的关系研究[J].数学教育学报,2021,30(4):97-102.
- [3] 李巍,冯国艳,李文静,等.大学生抑郁情绪与学业自我效能感的关系:时间管理倾向与焦虑情绪的作用[J].心理月刊,2021,16(20):48-51.
- [4] 元伟业,付菊芳.本科护生学业自我效能感焦点解决思维与学业投入的关系研究[J].护理学报,2021,28(5):70-74.