

# The Role of Self-Efficacy in Teenagers' School Aversion Behavior

Xiaoying Zhang

Sunflower Information Consulting Studio, Tianjin, 300090, China

## Abstract

Self-efficacy, as an individual's belief in their capacity to accomplish work and academic tasks, significantly influences behavioral choices, effort levels, and persistence in overcoming challenges. As a complex psychological phenomenon, school aversion manifests not only as academic burnout and avoidance but is deeply rooted in an individual's belief system regarding their learning capabilities. For adolescent learners, implementing scientifically validated strategies to enhance self-efficacy can effectively motivate them to proactively address academic challenges and reduce avoidance tendencies, thereby mitigating school aversion. Building on psychological research, this paper explores the role of self-efficacy in adolescent school aversion and proposes targeted enhancement strategies, aiming to provide valuable insights for related studies.

## Keywords

Psychology; Self-efficacy; Adolescent school aversion; Role; Enhancement; Strategy

## 自我效能感在青少年厌学行为中的作用

张晓英

向日葵信息咨询工作室, 中国·天津 300090

## 摘要

自我效能感作为个体对完成工作、学业能力的信念,其会对人的行为选择、努力程度以及面对困难时的坚持性构成不小的影响。厌学行为作为一种复杂的心理现象,不仅表现为学业倦怠和回避,更深植于个体对自身学习能力的信念系统之中。对于青少年学习而言,借助于科学有效的举措提升其自我效能感能够较好地促使他们主动应对学业挑战及减少学习回避倾向,从而起到改善厌学行为的作用。基于此,本文由心理学角度与有关研究出发,针对自我效能感在青少年厌学行为中的作用和相关提升策略提出几点看法,期望能够为该课题研究提供有益参考。

## 关键词

心理学; 自我效能感; 青少年厌学行为; 作用; 提升; 策略

## 1 引言

青少年厌学行为是困扰全球教育领域的普遍难题,他们处于学习和心理发展的关键时期,随着学习任务的加重与心理发展之间的矛盾容易导致产生自我怀疑和厌学行为,如对学习的消极态度、兴趣丧失甚至逃避上学<sup>[1]</sup>。这不仅对青少年的学业生涯和心理健康产生负面影响,也给学校教育带来了严峻挑战。青少年厌学行为传统研究多聚焦于外部因素,如学业负担过重、家庭冲突、同伴关系不良或教学方式不当。然而,在相似的外部压力下,个体反应差异显著:部分青少年能够积极应对挑战,而另一些则陷入消极逃避。这种差异性提示,内在心理因素扮演着关键的中介与调节角色。其中,自我效能感被理论界与实证研究反复证明是预测

学习动机、坚持性与学业成就的核心变量。有鉴于此,下文将结合相关文献研究及实践情况下围绕于自我效能感在青少年厌学行为中的作用及其提升策略展开探讨,以供参考。

## 2 自我效能感概述

自我效能感是班杜拉提出的概念,指个体对自己在特定情境中完成目标所需能力的主观信念。它由成功经验、替代经验、言语劝导与生理—情绪反应四条主要来源建构,高效能者在目标选择、任务投入与面对挫折时更具坚持性与问题解决导向。在中国情境下,纵向与元分析研究提示中学生自我效能存在年代性变动并关联学业适应与情绪问题,测评常用一般性量表与领域相关量表。干预上可采取分阶段任务设计以积累掌控性经验、同伴示范与分组协作、家庭沟通训练与教师的自主性支持,并结合情绪调节技能训练与系统性反馈以减缓厌学倾向。实践需强调文化敏感性,推动学校、家庭以及社区等协同,并在实施前后以信度良好的量表进行

【作者简介】张晓英(1977—),女,中国天津人,本科,从事青少年厌学研究。

持续评估。另外，心理干预举措结合教育、家庭等实际开展，注重可操作性与可持续性。

### 3 自我效能感在青少年厌学行为中的作用

#### 3.1 增强任务投入与持续行动支持

自我效能感通过提高个体对完成学习任务的能力预期，促使青少年采取分步化的目标设定与主动尝试，从而增加课堂参与和作业坚持的频率；这种以成功经验累积为核心的行为路径削弱学业抽离倾向，形成积极的任务—成功反馈循环，在现阶段“重任务负荷—分层教学”现实中尤为重要，因为局部可达成的学业目标可快速转化为可观的学业自我效能提升，从而降低因感知无能为力而产生的厌学行为。

#### 3.2 调节学习任务知觉与厌学认知形成路径

在青少年学习过程中，个体并非直接对客观学业要求作出反应，而是通过对任务难度、自身能力与结果可控性的主观评估形成认知判断，自我效能感正是这一评估过程中的核心心理变量。当青少年具备较高自我效能感时，其更倾向于将学习任务理解为“可应对”“可完成”的挑战性事件，即使面对学业压力或阶段性成绩波动，也较少将困难解读为能力不足的证据。相反，自我效能感水平偏低的青少年在学习评价中更容易放大任务难度，并对自身能力作出消极判断，从而形成“学不会”“努力无效”等稳定化厌学认知。实际教育情境中，由于评价标准集中、比较性强，学生若缺乏稳定的效能信念支撑，极易在连续受挫后形成学习无力感，并逐渐发展为对学习活动的心理疏离。由此可见，自我效能感通过影响学习任务的主观知觉方式，深度参与了厌学认知结构的生成过程。

#### 3.3 影响学习坚持与行为调控水平

从行为层面看，自我效能感直接影响青少年在学习活动中的坚持性与自我调控能力。中学阶段学习任务周期长、反馈延迟明显，对学生持续投入能力提出较高要求。自我效能感较强的学生，即便短期内成绩未见明显提升，仍倾向于保持基本的学习行为与努力水平；而自我效能感较弱的学生，在遭遇连续困难后更容易中断学习行为，表现为作业拖延、课堂走神或消极应付<sup>[2]</sup>。相关学校心理辅导案例显示，这种行为退缩并非单纯的态度问题，而是源于对“继续努力是否有意义”的消极判断。由此可见，自我效能感在厌学行为中起到关键的行为维持或瓦解作用。

### 4 提升青少年自我效能感的策略

#### 4.1 基于可达成目标的学习任务重构

基于可达成目标的学习任务重构路径，以增强青少年在学习情境中的掌控体验并减少厌学表现，具体为：第一，实施任务微化与进度可视化。将复杂学业活动拆解为时限明确且可量化的短时单元，明确每单元的可观察行为指标与完成标准，配备行为日志、周回顾与客观评分表，借由反复的可验证掌控体验使个体在行为层面获得掌控感并据此修正

认知与策略，具体实施时应将行为目标与个体价值观对齐，且以可测指标化条目为准，例如独立完成作业时长、持续关注段数与策略使用频率，并在家庭与辅导情境中同步进度信息，辅以阶段性正强化与成就记录以维持动机<sup>[3]</sup>。第二，采用循证的逐级递增难度设计。以标准化量表与行为基线数据建立个体能力谱系，设置环形递增任务序列并采用固定成功概率区间以维持学习动机，结合任务等效替代与困难梯度调整将成就归因于努力与策略性调整，从而干预能力固定的归因模式，测量与调整须基于标准化自我效能量表与行为频次记录，按周评估并在四周为一周期进行任务难度再标定。第三，整合同伴示范与受控反馈回路。在小组任务与一对一辅导中引入近端模仿示范、分层角色扮演与标准化范例，干预者提供结构性行为反馈并引导自我评价与同伴评价，使观察学习、言语说服与社会比较共同作用以巩固能力信念，每次回路后应记录反馈类型与受试者主观掌控评分以便后续调整。第四，常模化反思与策略替换训练：构建系统化反思流程、错误分析模板与替代策略训练，定期使用情绪觉察量表与问题解决步骤训练以促成挫败情境下的可操作性调整，确保个体在实践中通过策略替换积累可复现的成功经验。

#### 4.2 校内成就体验与即时反馈机制

为增强青少年自我效能以改善厌学行为，我们可采取校内成就体验与即时反馈机制，具体为：第一，构建任务分层与可观测评分体系，将学业目标拆分为明确且短期可达的子任务，配套行为性评分条目并由教师与学生共同校准，任务完成后即时记录表现要点并给予描述性反馈，反馈聚焦可复制策略与自我监控技巧，要求学生在次日复述改进方案以固化成功记忆并通过行为日志追踪。第二，实施课堂微测验加速反馈流程，设计低威胁短测以降低评价焦虑，测验后当堂采用书面或口头具体改进建议并立即指导学生制定下一步可行计划，连续周测用于绘制个体成就轨迹并在周末以可视化图表呈现以强化掌控感与目标调节。第三，采用结构化同伴示范与互评制度，以任务示范、反馈话语模板与轮换评分减少比较性挫败，教师引导同伴反馈聚焦策略可行性并辅以小组内成功案例分享，定期汇总同伴反馈作为后续教学与辅导调整依据，同时强调过程性标准以抑制绝对性分数的负向比较。第四，设计责任承接的渐进式任务链条，从低难度的责任节点起步，逐步增加自主性与复杂性，完成每一节点均由教师即时确认并记录具体行为改变，结合结构化反思问卷促发因果归因向能力归属转移，从而在可控成功累积中稳固自我效能表征。为保证实施一致性，建立反馈话语规范与实施者信度检核，定期开展教师与辅导员的同质化训练并用行为编码检验记录一致性，辅以阶段性监督与案例督导，此外配置简短的行为契约促使学生将即时反馈转化为可执行行为，契约中纳入可测指标与复测时间点以便于自我监控。同时，使用简短经验证量表与行为出勤记录进行周度监测，以检验自我效能趋势并据此调整任务难度与反馈频率。

### 4.3 强化元认知与情绪调节策略训练

强化元认知与情绪调节训练提升青少年自我效能感以改善厌学行为,提出四项可操作性策略并给出具体实施步骤与评价指标。第一,元认知监控技能常模化训练。采用显性教学与探究式练习相结合的方式,按周设置导入、实践与反馈三环节,单元周期为8至12周,每周1至2次,每次45分钟,利用任务前预测与任务后回顾的对照方法训练计划性监控,辅以口头自省录音与教师评分卡校准元认知判断偏差。成效通过元认知准确率、任务完成率与主观掌控感分量表进行量化。第二,情绪识别与自主反应训练。结合词汇标注、面部与语调识别训练与内感受觉察练习,使青少年能够在情绪发生早期识别触发线索,并通过逐步教学教授深呼吸、肌肉放松与情绪标签化技术,进而练习短时情绪中断与策略替换;建议设置为每周一次的实操课与日常自填情绪日记以强化迁移,过程记录采用情绪日记与策略使用频次表以便进行即时反馈。第三,认知重评与问题解决导向训练。以情境化脚本与角色扮演为主干,在教师指导下应用苏格拉底式提问帮助学生重构负性归因,同时教授分解目标、方案生成与风险—利益权衡的分步程序,安排行为实验检验预期结果并以目标达成表与自评信念量表检验自我效能增长,课堂内外作业与周期性个案讨论用于巩固技能。第四,元认知—情绪整合的系统化干预路径。构建模块化小组干预,每模块含技能教学、同伴练习与家庭练习,配套教师与家长培训手册以保持情境一致性,并设置干预依从性检查与短中长期评估节点,采用重复测量设计分析效应大小与变化轨迹,以量化自我效能感、情绪调节能力与学业适应三维指标的改变量<sup>[4]</sup>。

### 4.4 构建家校社协同支持机制

为提升青少年自我效能感以改善其厌学行为,除上述策略外构建家校社协同支持机制同样关键。该机制构建包括以下三项具体策略:第一,在学校内实施分阶段能力塑造方案,心理工作者以标准化自我效能量表进行分层评估后,按能力等级制定微任务包,任务具行为化指标并采用行为契约、逐日自评与教师短反馈相结合的模式,同时引入归因重构训练与小组成就分享,周期为每周一次,三个月为一评

估周期,以促进成功体验的可持续累积与内在归因。第二,以家庭为场域实施教练式家长培养,开展结构化工作坊并提供家庭督导手册,训练家长掌握过程性表扬、分步指令与情绪共调技巧,要求家长执行递增责任矩阵并记录家庭练习日志,心理咨询师每月进行案例督导并调整家庭支持策略,确保家庭情境成为可重复的能力练习场。第三,动员社区建立实践验证场,社区心理服务机构与志愿者协同设计基于任务的同伴小组,任务采用角色互换、问题解决与合作评价,设置外部反馈环与阶段性成就证书,辅以心理技能训练模块,以扩展个体在社会评价中的成功经验并提升社会自我效能感<sup>[5]</sup>。

## 5 结语

综上所述,自我效能感高的个体感到自己对自我和周围环境的可控性高,因此敢于直面挫折,而不会选择去逃避。鉴于自我效能感所具有的重要价值,其在青少年厌学行为改善领域的应用备受瞩目。从心理学角度而言,青少年厌学行为并非单一因素作用结果,而是多种心理机制共同影响的体现。对此,上文首先探讨了自我效能感内涵及其在青少年厌学行为中的作用,随后提取包括基于可达成目标的学习任务重构、构建任务分层设计与成功经验累积机制、强化元认知与情绪调节策略训练以及家校社协同支持机制在内4项提升其自我效能感的策略,从而为改善他们厌学行为提供内在支撑。

## 参考文献

- [1] 青少年社会工作.优势视角下中职学生学业自我效能感提升的小组干预研究[D].2023.
- [2] 刘红平.初中生学业自我效能感与厌学的关系及干预研究[D].湖北大学,2024.
- [3] 张馨尹,乔志宏.青少年心理健康需要“内外兼治”——学生心理问题的新表现及应对策略[J].人民教育,2023(22):96-99.
- [4] 肖巧云,董铃.从“控制”到“涵容”:代际传递视角下厌学青少年的家庭系统重塑[J].中小学心理健康教育,2025(22).
- [5] 陶琪,李楠.青少年心理厌学:科学理解与应对之道[J].科学生活,2024(11):78-79.