

# 高职高专学生一般自我效能感对学习现状影响的相关因素分析

胡月

新疆维吾尔医学专科学校 新疆 和田 848000

**【摘要】**自我效能感是学生对自身能力的一种感知,可以对高职高专学生的学习质量产生重要的影响,目前部分高职院校学生存在学习积极性不高,自主学习能力差等问题,其中自我效能感较低是造成这种情况的重要原因,因此激发他们的自我效能感来提高学习效果是非常必要的。本文首先阐述了高职院校学生自我效能感的内涵,指出了对学生一般自我效能感现状和存在的问题,分析了目标前部分高职高专学生学习自我效能感较低的原因,最后就提高高职高专学生的学习自我效能感提出了自己的意见和建议。

**【关键词】**高职高专; 学生; 自我效能感; 提高

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.1799

## 引言

随着学术界对学生学习自我效能感研究的不断深入,学者们发现了情感因素是影响学生学习效果的重要原因,针对目前高职高专学生教学效果不太理想的现状,运用“自我效能感”理论展开教学活动,可以需显著提高高职高专学生的学习热情,并找到有解决问题的有效途径。

### 一、学习自我效能感内涵概述

自我效能感理论最早是由美国心理学家班杜拉提出的。所谓自我效能感,指的是个体在执行某种行为之前对自己完成这些行为的效果在信念、判断和自我把握与感受方面的心理态度,简单来说,就是人能对自身能力的一种主观判断,学术界的研究表明,自我效能感的强弱往往会对人们选择任务、完成任务的努力程度与坚持性以及任务完成过程中的思维方式以及态度产生较大的影响。后来的学者按照班杜拉对自我效能感做出来的定义,对学习效能感的定义和作用展开了进一步的拓展。认为学习自我效能感是在建立在学生自主学习能力的水平上,对自己需要完成任务效果的自信心。研究表明,学生的学习能力会受到自我效能感直接的影响。学习效能感高的学生可以坚持不懈的学习,并主动克服学习中可能遇到的阻碍,选择适合自己的学习方法,并对自己的学习过程进行调整,从而全面提升自己的学习成绩。然后他们对自己的学习能力就会更加充满信心,其学习效能感就会更加提高,对学生今后的学习还会起到重要的促进作用。

### 二、高职高专学生学习自我效能感现状和存在的问题

对多数高职高专学生来说,参加高考后就会失去自己的学习压力和动力,有的仅仅对专注于专业课的学习,大多数学生认为学习非专业课对自己不会有较大的帮助,造成学生的学习的自我效能感不断降低,其现状和存在问题如下:

#### (一) 失败经验导致学习自我效能感低下

通常来说,高职高专学生的成功经验会对他们的效能期望产生较大的不利影响,失败导致的挫折会降低他们的效能期望。目前部分高职高专学生的学习成绩较差,主要是因为他们不能正确的对待失败痛苦,学习上的失败经验往往会导致其自我效能感降低,对他们的学习自信心产生了严重的不利影响。因为长期受到应试教育的影响,传统的教学模式和方法在高职高专教学中依旧存在,为了提高教学成绩,教师的教学往往缺乏针对性,往往兼顾不到学习成绩较差的学生,无法提高他们的学习积极性和主动性,而且给他们带来

了较多的消极感受。另外,因为存在较多的失败经验,有的学生据此认为自己的能力不足,学生无法找到有效的理由来安慰自己,这都造成了目前高职高专学生的学习自我效能感很差。

#### (二) 教师劝说与评价的缺位乏力

教师的劝说和评价会对学生的学习自我效能感产生较大的影响。学生对自己的学习做出个体自我评价过程中,在一定程度上会受教师权威性的影响。在目前的高职高专教学中,教师会像高中教师一样强调认真学习的重要意义,为了提高学生的学习成绩,也会加大课堂练习和课后训练强度,甚至严格制定了学习的阶段性目标,但是却较少关注学生学习兴趣和热情的培养,但是教学过程远不如高中阶段细致和认真。从学生的视角来看,教师的劝说和评价都是苍白无力的,这也对他们的学习的自我效能感产生了不利的影

#### (三) 缺乏榜样示范作用等替代性经验

以榜样成就为中介的替代经验会对高职高专学生的学习产生较大的影响。一个人遇到榜样的鼓励,就会要求自己参照和学习榜样的示范作用,当一个人看到与自己能力相近的人获得成功时,其自我效能感就会明显的提升。目前,高职高专学生中大多数是高考成绩不理想的学生,大部分学生的学习态度和积极性并不高,优秀生的数量极为有限,所以在学习中可以起到榜样示范作用的学生数量有限,学习态度较差的学生占到了大多数,有的学生把自己的精力放在了学习以外的娱乐方面,造成但学习质量较差,这直接造成了他们对学习失去信心,全面降低了高职高专学生学习的自我效能感。

#### (四) 消极的心理状态影响学生的自我效能感

对于高职高专学生来说,消极的心情往往让他们陷入失败情绪之中,导致他们的学习自我效能感降低,积极的心境会引发让他们对成功的自信,进而增强他们的自我效能感。目前在高职高专学生的学习中,一旦他们遇到困难和挫折,或者情绪不佳时,一些学生就会反复回忆自己的失败经验,并造成消极情绪不断出现,这使得他们的学习的自我效能感长期在低水平徘徊。

### 三、高职高专学生学习中自我效能感较低的原因分析

#### (一) 既往成败经验的影响

学生学习中的成功经历是激发他们学习动力的重要因素,并对他们在学习中逐步产生内驱力带来了较大的影响,

对学生建立良好的、稳定的学习自我效能感有着极为重要的意义,这样即使学生们在学习中遇到挫折,他们的学习自我效能感也不会因此而降低。与此相反,学生在学习中的失败经历,或在学习中不能及时的纠正错误,也不能得到教师的激励,这样他们的学习自我效能感就会降低,最终导致他们的学习质量不断的降低。

#### (二) 替代性经验的影响

研究表明,替代性经验既是学生学习其他人成败经验的手段,也有利于学生在学习过程中获取间接经验。当学生发现与自己能力相近的同学在努力过程中取得了成功之后,其自我效能感就会显著的增强,并认为自己通过努力也取的同样的成绩。与此相反,学生如果发现与自己能力相近的同学努力后没有成功的经验后,其学习自我效能感就会显著的降低,并认为自己即使付出了努力,在学习过程中也不会获得成功。

#### (三) 归因方式的影响

研究发现,归因是学生在在学习过程中经常遇到的现象,即学生不经意中会自我分析与评价自己的学习态度和和效果,并查找自己学习成功或失败的原因。种归因倾向会对其自我效能感产生较大的不利影响。当学生的归因方式正确的时候,其自我效能感就会不断的提高,并会在在原有的基础上不断努力,并在学习中取的成功后,促进自己的学习自我效能感更加提升。相反,如果学生存在消极的归因方式,则往往会将自己学习的失败归因于各种影响因素,就会对自己的学习效能感产生消极的影响,造成自己的学习自我效能感不断下降。

#### (四) 评价方式的影响

众所周知,教师对学生的评价会对教学效果产生较大的影响。若学生为自己制定的学习目标过高,而且无法在短时期内达到这一目标,这就会造成学生的自我评价较低,一旦自己预期的学习目标无法实现,就会严重影响他们的学习自我效能感。当学生对着自己的学习目标设置过低时,往往会又因学习过程过于顺利,而无法从中获得成就感,严重影响学生学习自我效能感的形成。

### 四、提高学生学习的自我效能感的意见和建议

#### (一) 发挥教师自我效能感的促进作用

提高高职高专学生学习自我效能感的提高不仅要依靠学生自己,教师的积极引导和榜样示范也可以起到重要的作用。如果教师的教学效能感较高,则有利于增强他们的教学自信心,激发上他们的工作积极性和主动性,使得教学整体处于一种合适的氛围中,使得高职院校教学取得较好的效果。而且教师的自我效能感高也有利于他们改进教学方法,采用学生喜欢的教学手段,并对学生的学习产生潜移默化的影响,为学生自我效能感提升起到了有力的促进作用。

#### (二) 教师积极引导学生学习成功经验

体验学习的成功,有利于学生自我效能感的提高,让他们认为自己付出的精力得到了很好的回报。并借助成功的经验激发学生的学习自信心,促使他们的自我效能感明显提

高。而失败的经验会导致学生产生自卑心理,对自己的能力产生怀疑,造成他们学习自我效能感出现下降。要想提高高职高专学生学习的自我效能感,教师必须让学生对成功的乐趣加深体验,运用成功的经验对他们产生激励作用,支持和关心他们的学习和生活,以此激发他们的学习热情,让他们在教学中发挥自己的主体作用,并且与学科教学深度融合,使得他们的学习自我效能感明显的提升,进而在学习中取得较好的成绩。

#### (三) 教师教会学生正确进行归因分析

每当高职高专的学生面对自己的成功和失败时,正确的归因对他们学习自我效能感的提高会产生正面的影响,错误的归因则会产生负面影响。老师就需要引导学生学习会正确归因,不能把失败的原因简单的归因于自己的能力,由此产生的无助感会对学生的学习积极性和效果产生较大的负面影响,进而使得自己的学习自我效能感明显的降低。如果老师引导学生将他们的成绩不佳做出正确的归因为,则会使其从失败和失望的情绪中解脱出来,同时树立他们的学习自信心,更会让学生对自己点点滴滴的进步都充满成功的喜悦,从而提高他们的自我学习效能。

#### (四) 通过榜样传授积极的替代性经验

在高职高专学生学习过程中,他们获得其他学生的替代性经验,这样会对他们的自我效能感产生较大的影响。尤其看到能力与自己接近的同学通过努力取得了成功,他们的自信心就会很快的树立起来,其自我效能感也会得到显著的提高。与此相反,他们的自我效能感就会下降。所以,这就要求教师在教学中树立榜样,对学生成功的经验进行总结,并对好的学习模式进行推广,进而把榜样的力量充分的发挥出来。通过总结和推广相关的替代性经验,从正面影响学生的学习态度,使充满自信心的投入到学习中去,使得自己的自我效能感得到全面的提升。

#### 总结

综上所述,自我效能感在激发学生在学习动机方面发挥了突出的作用,研究其在高职高专教学中的应用有着很高的实用价值。这就要求我们对自我效能感的作用机制进行全面的了解和分析,以便把提升高职高专学生自我效能感的方法很好的总结和推广开去。

#### 参考文献

- [1]刘超,姚青,袁海霞,等.高职高专学生一般自我效能感对学习现状影响的相关因素分析[J].课程教育研究:新教师教学,2015,(06):7-30.
- [2]陈潇潇,傅嘉芹.高职高专学生学习动机与自我效能感关系研究——以T学院为例[J].小品文选刊:下,2017(3):18-20.
- [3]刘宏宇,冯静.高职高专学生自我效能感对职业决策困难影响的实证研究[C]//Management Science and Engineering (MSE 2011 V5).2011(10):24-26
- [4]王瑾.基于自我效能感培养的高职高专教学策略[J].科技创新导报,2014(07):28-30.