

# 国内英语学习自我效能感研究现状与问题分析

王孝玮

合肥师范学院 安徽合肥 230601

**摘要：**自我效能感的概念一经提出就在国内外学术界引起了广泛关注。随着研究的深入，国内学者不断丰富了这一领域的研究成果。鉴于此，本文回顾了近二十年来国内关于自我效能感的研究进展，并探讨了当前国内自我效能感研究所面临的问题以及未来的发展前景。

**关键词：**英语学习；自我效能感；现状；问题分析

自我效能感这一心理学概念由美国杰出的心理学家班杜拉在其深入研究社会学习理论的过程中首次提出。它关乎个体对自己是否有能力完成某项任务并取得预期成果的信心。班杜拉认为，这种信念是个体行为模式和社会交往中不可或缺的要素，并将其界定为“个体对其组织和执行必要行动以达成特定成就能力的评价”（Bandura, 1986）。自从这一概念被提出之后，它便跨越多个学科领域，成为众多研究者的研究对象。特别是在中国，随着学术界的兴趣日益浓厚，越来越多的研究者开始专注于语言学习领域的自我效能感研究。

## 一、自我效能感的定义和来源

自我效能感源自美国著名心理学家班杜拉在1977年出版的《自我效能：关于行为变化的综合理论》一书。它描述的是个人对于自己能否有效运用所学知识和技能去顺利达成某一任务目标的自信心程度。换言之，自我效能感反映了一个人的内在信心，即他们认为自己有能力应对特定挑战并取得成功的信念。

在探究自我效能感的根源时，班杜拉在1986年提出，这一信念的构建主要依赖于四个核心要素：直接掌握经验、间接替代经验、言语劝说以及生理和情绪状态的影响。直接掌握经验是个体在实际操作过程中积累的成败经历，它们塑造了个人对自身能力的认知。间接替代经验则来源于观察他人的成功案例，通过模仿学习增强自身的信心。言语劝说涉及来自外界的正面激励和支持，如鼓励和肯定，这些话语能够提升个人的自我效能感。最后，生理和情绪状态，包括身体反应和情感波动，也会影响个体对自己能力的评估和信心建立。

## 二、国内英语学习自我效能感研究

随着国内学界对自我效能感展开进一步研究，自我效能感在外语教学方面的研究也在国内逐渐兴起，并在近几年成为教育界的热门话题。在中国，学者们对自己效能感的研究集中在其与自主学习的关联性、对学业成就的影响以及在学习策略运用中的角色三个方面。

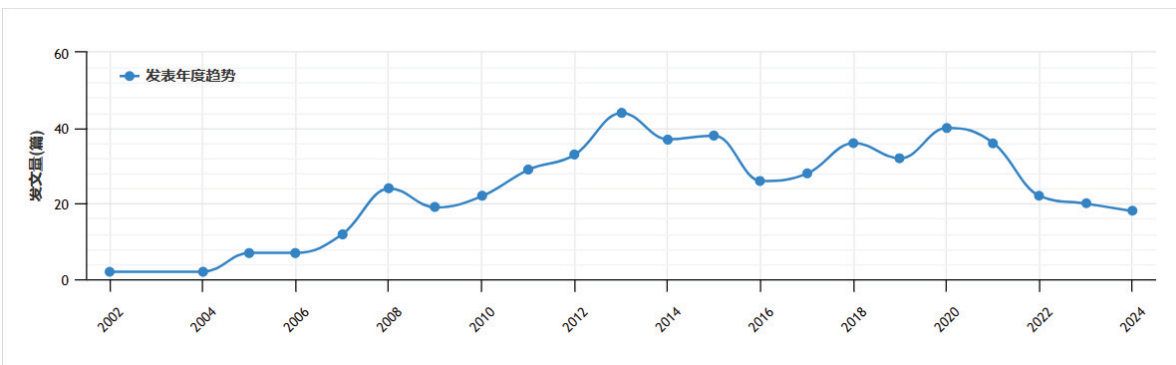


图1 2002年—2024年国内英语学习自我效能感研究总体状况

**基金项目：**合肥师范学院2024年研究生基金项目：基于活动观视角的初中生英语阅读自我效能感提升策略研究（2024yjs081）；

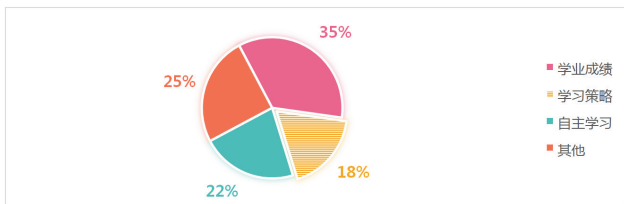


图2 2002年-2024年国内英语学习自我效能感研究内容分布情况

### 1. 自我效能感与自主学习

大多数研究证明自我效能感能够影响英语自主学习的效果，且两者呈正相关关系。

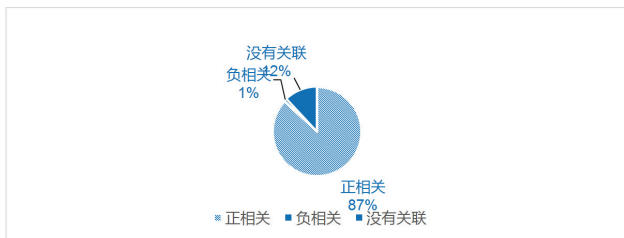


图3 自我效能感与自主学习相关性统计

李昆和俞理明在2008年的研究揭示了大学生的内在动机、外在动机、自我效能感和成就归因与他们的自主学习行为之间的显著正相关性。在这四个因素中，自我效能感的影响最为显著，紧随其后的是内在和外在动机，而成就归因的影响则根据其类型有所不同。类似地，张庆宗和吴喜艳在2010年通过实验证实了自我效能感与自主学习能力之间存在显著的正相关关系。程建锋（2023年）的研究进一步指出，在大学生英语在线学习环境中，自我效能感是促进自主学习能力的最主要因素，其次是学习策略、学习动机、学习焦虑和教师支持。

然而，也有研究表明自我效能感与英语自主学习能力的关系并不总是显著。例如，2014年徐锦芬和李斑斑的研究探讨了五种学习者自我调节因素对英语自主学习能力的关系。虽然他们发现自我效能感在某些特定的学习目标中起到了中介作用，但在整体上，它与英语自主学习能力之间的联系并不明显。这些不同的研究结果表明，自我效能感在自主学习中的作用可能受到多种因素的影响，需要更多的研究来深入理解这一复杂的关系。

### 2. 自我效能感与学业成绩

唐芳与徐锦芬（2011）的研究指出，非英语专业大学生中，写作自我效能感水平显著影响其写作成绩，写作自我效能感与写作成绩之间存在显著的正相关关系。此外，李航（2017）的研究表明，写作自我效能感是影响写作成绩的关键因素。自我效能感增强学生的学习投入、动机和坚持，进而促进写作成绩的提高。崔雨和孟

亚茹（2023）的最新的研究表明，非英语专业大学生的自我效能感和外语愉悦感与他们的英语水平密切相关。研究发现，虽然学生的自我效能感普遍较低，但个人和课堂氛围相关的外语愉悦感与英语水平呈正相关，而教师相关的外语愉悦感影响不显著。

### 3. 自我效能感与学习策略

语言的学习策略是语言教学的重要组成部分。刘艳菊（2010）定量研究了非英语专业大一学生的英语学习观念、自我效能感与学习策略这三者之间的相关性。结果表明，自我效能感与学习策略存在着显著的正相关关系。李珩（2016）通过定量研究得出结论，发现自我效能感与英语学习的四个关键方面——即“设定学习目标”、“运用学习策略”、“监控与评估学习进程”以及“激发学习动力”——之间存在明显的正向关联，并且这种关系呈现出一定的线性特征。王天剑在其2020年的研究中发现，个体的自我效能感不仅直接作用于其学习动机，还直接关系到其采用何种学习策略。

### 三、英语学习者自我效能感研究存在的问题及对策

从上述关于英语学习自我效能感的文献回顾中可以观察到，国内外在这一主题上的研究已经积累了相当的成果。尽管如此，仔细回顾之前的分析，我们可以发现，目前相关的研究仍有一些局限性和需要进一步完善的空间。

#### 1. 研究内容重复

在当前的英语学习者自我效能感研究中，存在一定程度的内容重复性问题。许多研究集中于探讨学生的自我效能感水平以及其与学业成绩、学习策略使用和自主学习能力的几个常见维度之间的相关性。这些研究虽然为理解自我效能感在教育情境中的作用提供了证据，但往往得出的结论相似，缺乏创新性见解。这种状况表明，研究领域的广度和深度仍有待扩展。具体而言，虽然写作技能的自我效能感已获得较多关注，但其他核心语言技能，如听、说、读、写的自我效能感，尚未得到同等程度的研究。

为了推动英语学习者自我效能感研究的进一步发展，研究内容必须持续丰富。这不仅包括扩展研究议题到未充分探索的技能领域，还包括采用创新的方法和理论框架来探讨自我效能感的影响机制和教育应用。通过这样的努力，我们可以期待更多具有突破性和实用性研究成果的出现，从而更好地服务于英语教育和学习者的需要。

#### 2. 研究对象片面

现有的研究主要集中于成年学习者，尤其是大学生

群体。这一焦点虽然为自我效能感的研究提供了重要的数据和见解，但却相对忽视了其他关键年龄段的学习者。在我国，关于自我效能感对初高中学生英语学习的影响的研究相对匮乏，这个年龄段的学生正处于语言学习能力快速发展的阶段，他们的自我效能感受到的影响因素及其对英语学习成效之间的关系可能与大学生有显著不同。因此，本文建议未来的研究应当扩展视野，将更多的注意力转向初高中学生的英语学习自我效能感。

同时，国内外对英语学习自我效能感的研究都是分为学生和教师两个方面，很少有学者将二者结合起来建立新的联系。建立英语学习者和教师的自我效能信念，探索、并列并连接了两个独立发展的研究领域。其目的是扩大对每个领域的理解，并强调这两个领域如何相互告知。作为研究新的视角，可以为研究人员提供方向，并改善学习、教学和教师教育。

### 3. 研究方法单一

在当前的英语学习者自我效能感研究中，采用的研究方法较为单一，绝大多数研究采用的是定量分析方法，主要依赖于问卷调查和访谈来评估学习者的自我效能感水平。这种方法论虽然在数据收集和量化分析方面具有优势，但在揭示复杂动态和个体差异方面显示出明显的不足。

因此，未来的研究建议增加如个案研究和课堂观察等定性研究方法，这些方法能够帮助研究者更深入地探讨和理解学习者自我效能感的多维度特征及其形成的背景因素。例如，个案研究可以帮助研究者追踪个别学习者在长时间内的效能感变化，并提供对策略调整和行为改变的深入见解。

### 4. 理论与实践结合不足

最后，在目前英语学习者自我效能感的研究中，理论与实际教学实践相结合的研究相对匮乏。虽然有大量研究探讨了自我效能感对学习成效的重要影响，但关于如何实际操作和培养学习者的自我效能感的实证研究却显著不足。

为了弥补这一研究与实践之间的脱节，未来研究需要更多地关注如何将理论转化为可行的教学行动。具体来说，研究者可以设计并实施一系列的实证研究，测试不同的教学干预对于提升学生自我效能感的效果。通过这种实证研究，我们不仅可以验证和优化现有理论，还能为教育者提供具体的、经过实践检验的建议，帮助他

们更有效地培养学习者的自我效能感。

### 结语

综上所述，英语学习自我效能感的研究已取得一定成果，但仍存在诸多问题。未来，我们需进一步拓展研究视角，深入探究其影响机制，创新研究方法，以更有效地提升学生的英语学习自我效能感。

### 参考文献

- [1] Bandura, A. 1977. 'Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioural Change.' *Psychological Review* 84(2):191 - 215.
- [2] Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New York: Prentice-Hall.
- [3] 程建锋. 大学生英语在线自主学习能力影响因素实证研究[J]. *中国电化教育*, 2023 (09): 123-131.
- [4] 崔雨, 孟亚茹. 积极心理学视角下自我效能感、外语愉悦与英语水平关系研究[J]. *外语研究*, 2023, 40 (01): 75-80.
- [5] 李航. 英语写作自我效能感对非英语专业大学生写作成绩的影响研究[J]. *外语教学理论与实践*, 2017 (03): 57-63+79.
- [6] 李昆, 俞理明. 大学生英语学习动机、自我效能感和归因与自主学习行为的关系研究[J]. *外语教学理论与实践*, 2008 (02): 1-5.
- [7] 李珩. 大学生英语自主学习能力与自我效能感的实证研究[J]. *现代外语*, 2016, 39 (02): 235-245+292-293.
- [8] 刘艳菊. 大学英语学习者的学习观念、自我效能与学习策略相关性的量化研究与分析[J]. *外语教学*, 2010, 31 (04): 65-69. 唐芳, 徐锦芬. 大学英语写作自我效能感调查与研究[J]. *外语界*, 2011 (06): 22-29.
- [9] 王天剑. 语言学习策略与动机、自我效能感和语言水平关系的SEM研究[J]. *沧州师范学院学报*, 2020, 36 (03): 53-58.
- [10] 徐锦芬, 李斑斑. 学习者可控因素对大学生英语自主学习能力的影晌[J]. *现代外语*, 2014, 37 (05): 647-656+730.
- [11] 张庆宗, 吴喜艳. 大学生自我效能感培养实证研究[J]. *外国语文*, 2010, 26 (05): 137-141.