

探析中职生自我效能感现状及提升策略

陈萌萌

天津市化学工业学校，天津

摘要 | 中职生作为青少年群体的一部分，其自我效能感的提升对于他们的个人发展、学业成就和职业成功具有重要意义。基于此，为掌握中职学生自我效能现状，本文以某中职学校为研究对象，采用问卷调查法对在校中职生自我效能感水平进行横向比较分析。经研究发现，社会、学校、教师和学生自我因素，都会对中职生自我效能产生影响。同时研究发现当前中职生自我效能感普遍偏低，如何有效提升他们的自我效能感是一个需要关注和解决的重要问题。

关键词 | 中职生；自我效能；提升策略

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



自我效能感是指个体对自己完成特定任务或达成特定目标的能力的自信心。在职业教育领域，学生的自我效能感对其学习成果、技能掌握程度及职业发展具有重要影响。中职生作为职业教育的重要组成部分，其自我效能感的研究对于提高其学习效果和促进职业发展具有重要意义。然而，目前关于中职生自我效能感的研究还存在不足，需要进一步深入探讨。因此，本研究旨在探讨中职生自我效能感的发展水平、影响因素及提高策略。

1 自我效能感

自我效能感指的是个体对自身能力的自我认知和评估。这种自我认知和评估对个体的行为、情绪和思维有着深远的影响，也在很大程度上决定了个体的成就和幸福感，在个人成长、职业发展中也起到了重要的影响作用。首先，自我效能感对个人的行为和决策有着显著的影响。高自我效能感的人更有可能挑战自我，尝试新事物，克服困难，从而实现个人目标。其次，自我效能感对职业发展也有着重要影响。例如，自我效能感高的个体更有可能主动寻求职业发展机会，学习新技能，适应环境能力更强。多数中职生是因中考失利而选择了职业教育，那么其失败的经验对其日后专业课知识的学习可能也存在一定的

影响。在中职院校的环境下，对于学生而言又是新的开始，不同于普通教育的学习方式，基础学科知识的学习压力降低，开设操作性强的专业课知识，其自我效能感可能有所提升，而个体的自我效能感高低能够影响其对学习的投入程度，因此，关注中职生的自我效能感，选用横向对比研究方法对比不同年级在校生的自我效能的水平，探究中职学校不同年级之间自我效能感的差异，进一步探究中职学生的自我效能感的影响因素及提高策略。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究选取天津某中职学校在校生 1321 人作为研究对象，其中男生 926 人，女生 395 人。

2.2 研究工具

本研究选用一般自我效能感（GSES）测量自我效能感水平，该量表共 10 个问题，采用李克特四点计分法，其分半信度为 0.812。

2.3 研究程序

研究过程采用团体测试的方法，问卷在当场完成后立即收回。数据通过 SPSS 27.0 进行相关统计分析。

3 结果

3.1 中职生自我效能感性别差异统计分析

中职生的自我效能感水平平均分为 2.83 ± 0.60 ，对中职生自我效能感进行性别差异 T 检验，剔除缺失值后分析结果如表 1 所示。

表 1 中职生自我效能感性别差异 T 检验

Table 1 T test of gender difference in self-efficacy of secondary vocational students

变量	性别	N	M	SD	t
自我效能感	男	924	2.86	0.62	2.71**
	女	392	2.74	0.55	

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，下同。

由上表可知中职生自我效能感存在显著的性别差异，男生自我效能感水平显著高于女生（ $t = 2.71$ ， $p < 0.05$ ）。

3.2 中职生自我效能感年级差异统计分析

对不同年级中职生的自我效能感进行统计分析、单因素方差分析检验，分析结果如表 2 所示。

表2 中职生不同年级自我效能感差异分析

Table 2 Analysis of the differences in self-efficacy differences in different grades of middle school students

变量	年级	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
自我效能感	一年级	512	2.75	0.52	7.172**	0.001
	二年级	359	2.86	0.60		
	三年级	445	2.89	0.67		

由上表可知不同年级中职生的自我效能感差异显著,同时自我效能感水平高低排序为:一年级<二年级<三年级,其中一年级与二年级自我效能感水平差异显著($p<0.05$),一年级与三年级自我效能感水平差异显著($p<0.05$),二年级与三年级自我效能感水平差异不显著($p=0.40$)。

4 讨论

本研究结果指出中职生自我效能感水平存在显著的性别差异,具体表现为男生的自我效能感水平显著高于女生,这与既往研究结果一致。女生更加偏向于注重学习成绩,擅长基础学科的文化知识类学习,因而进入职业学校后因增加了专业技术课,故而女生的自我效能感低于男生(庄桂芳,2015)。在对不同年级自我效能感水平进行横向对比后发现,中职生从一年级到三年级自我效能感水平持续增高。一年级自我效能感水平最低,且与二年级、三年级存在显著差异。原因可能是中职生在进入职业教育时,因中考失利而产生自我否定的心理,同时对职业教育不够了解,所以整体自我效能感水平呈较低趋势。然而,二年级、三年级学生在入学一年到两年的时间里,自我效能感有所提升,原因在于职业院校给予中职生的成就感。中职生有更多的竞赛机会,学习范围更广,在进行专业课学习的时候能够在技术上有较大的知识提升,一项技能的获得能够及时地增加个体自我的评估,进而使其自我效能感有所提升。然而,将中职生的自我效能感整体水平与高中生进行比较发现,前者的自我效能感水平低于后者。中职生很多都是没有顺利升入高中,经受考试的失败,自尊心以及自我信念受到了一定的打击,实现目标的期望也会有所降低。受考试挫折的影响,学生也会产生一定的自卑感,自卑感的出现,也会使得学生自我效能感持续降低(周小美,2022)。因此,中职生的自我效能感在中考失利后虽受到影响,但仍有较大的发展空间,需要受到重视。

5 影响中职生自我效能感因素分析

5.1 社会因素

受社会传统观念的束缚,诸多社会人群对就读于职业学校的学生会存在一定的轻视态度,致使重视学生对自我价值产生一定的怀疑,直观影响其具体的学习动机。社会对中职学校存在一定的偏见,部分学生会就此消沉下去,不愿意去改变外界对其的看法。此外,家长因受教育程度的不同,不能为其树立良好榜样,在学习过程中,学生得不到专业教学,学习动机相对较低。而针对学校这一方面而言,学校

也没有对他们进行准确的培养目标传达,学生内心一直有自己比不上高中学生的想法,自我效能感一直较低(曹小平,2021)。社会大环境的影响,家庭父母支持的缺失,教师引导不到位,多方面的社会因素导致中职生缺失社会支持,因此从外因来说,对其自我效能感影响较大。

5.2 学校因素

学校属于学生学习的主战场,学校中所配备的各类软硬件设施,都属于保障教学工作能够顺利开展的重要依托工具。中职学生较传统学生比,更倾向于实践操作演练,因此,在实践课程期间,帮助他们培养自信心,凭借较为健全的实训基地的积极运作,可进一步提升中职学生的学习效能感,促使他们能更加满足未来的岗位需求。同时,与普教学生相比,实践操作能力即为职业教育的优势,准确把握住这一优势,利用学校的硬件设施来支撑学生的自我成就。相反,如果学校整体硬件设施偏差,学生在实践操作过程中的投入也会受到影响,进而会影响到学习状况,而其自我效能感会进一步受到影响。

5.3 教师因素

针对基础薄弱的中职学生来讲,凭借学习成绩的好坏为具体的评价标准,这种较为传统的教学评价方式并不适合中职学生,因此教师需要用更加全面的方式评估中职生,而评估方式易影响教师对学生的态度,也影响学生自信心的建立。能否全面、合理地评价中职在校生,用发展的眼光去教育、引导中职生,决定教师能否在教学的过程中提升中职生的自我效能感。此外,课堂教学资源是否丰富也会直接影响中职学生自我效能感的形成。在信息化飞速发展的时代,学生获得信息资源的方式愈发增多,各类别的学习软件以及学习资源,都在一定程度上影响着学生的自我效能感。因此,教师的授课方式也需要根据信息化时代的发展进行调整。中职生的学习基础较差,学习兴趣偏低,因此如何将教材上的内容用学生可理解的、可接受的方式讲授,对教师来说是难度较大的挑战。

5.4 个体因素

除外部动机影响外,学生的内在机制也起到重要的影响作用,这一部分也是自我效能感形成的关键因素。中职学生与高中的学生相比,在情感认知以及人际关系等方面受到的教育普遍较低,因此,在这种情况下,极易致使学生出现不认可、怀疑自我的状况,导致整体的自我效能感较低。无论是学习还是生活中成功的经验会直观提升个体的自我效能感,进而强化个体对于成功的渴望。失败的经验,会直观地降低个体自我效能感。因此,针对中职学生来说,因其学习基础较为薄弱,态度不够端正,一旦具体的学习成效与他们的预期极为不符的话,中职学生就极易陷入消极循环的状态,使得内部学习动机严重匮乏,自我效能感变低。

6 中职学生自我效能感提升策略

基于中职生自我效能感水平现状,要有方向地提升其自我效能感,以促进其整体更好地发展。在提升自我效能感的过程中,需做到社会、家庭、学校、教师多方面协同合作,为学生营造良好的氛围,使学生能够在极为舒适和健康的环境之中逐渐强化自我效能感,为更好地锻炼学生学习意识提供保障,进

而促使其全面发展。

6.1 强化外部刺激

针对外部环境而言,需有意识地加大对职业教育的宣传工作,通过合理摘掉社会对职业教育的标签,帮助社会人员能够更全面地了解中职教育的价值,可以通过校园开放日、志愿者进社区的方式,双向互动。借活动的方式,改正社会对职业教育的偏见。同时,也能够为学生更多元化、全面化的发展提供保障。此外,还要合理地完善现有的网络环境,培养中职学生合理利用网络资源的意识,提升自身明辨是非的能力,学会合理筛选准确的网络信息资源。针对中职学生这一群体,要形成社会认可,家长重视,教师引导,做到家校共育。鼓励他们接触到积极信息,提升其自信心,为自我效能感的提升奠定基础。

6.2 丰富学校软硬件设施

软硬件教学设施的完善,可直观地提升中职学生的专业认同感,帮助其提升自我效能感。因此,学校必须要及时感知学生以及教师的具体需求,通过合理完善教学设施环境,使其在丰富的实践活动中,树立自信心,强化对学习兴趣(缪峰,2020)。强化学生的参与性,让学生参与到学校的专业技能建设过程中,让其不仅仅作为设备的使用者,同时也是维护者,以此提升学生的本专业参与度,做到维护专业设施,延长专业设备的使用频率的同时还能提升学生专业认同感,进而改进学习态度,提升自我效能感。此外,学校可借助自有的专业设施开展技能大赛,提升学校的知名度的同时,还可改进参赛学生的自我效能感,也能提升同专业学生的自信心。

此外,学校还要积极营造学习氛围,通过完善班级环境以及校园环境行为,吸引学生的兴趣,促使其在主动参与过程中,直观提升自我效能感。

6.3 中职教师明确教学责任

教师作为学生的引导者,必须要明确责任,有意识建立起多元化的评价体系,从多角度出发,对学生展开具体的评价,也要引导学生合理进行自我评价。在与学生的互动过程中与其建立有效的师生情谊。让学生在不断的交流当中,能够感受到教师的关怀和关爱,提高学习的积极性。此外,教师还可凭借通过构建融洽的师生关系,设计特色课堂,使学生在不断增强自信心的同时,强化与他人协作的能力,为自我效能感的有机形成提供条件。

6.4 中职学生要学会正视自己

与普教学生的成绩相比,中职学生处于相对弱势的地位,因此会出现不自信、自卑等状况。但职业教育的学习环境会有利于其重塑自信心,因此中职生为快速达成学习目标,很多事情可能会出现急功近利的状况。在此背景下,合理培养中职生的自我认同感、自我效能感就显得十分重要。教师可通过合理归因、同学榜样进行引导,让中职生能够形成清晰、合理的自我认知,可帮助其正视优缺点,在积极反省之中,认识到自己真实的能力,高效解决各类问题。

7 结论

综上所述, 中职学生作为青少年中的一类群体, 需要社会、学校和家庭等多方面的关注。进入职业教育后, 学生的自我效能感会因学习环境的不同而有所变化。因此可以通过多维度的努力, 帮助他们形成积极的自我效能感, 在建立自尊自信的背景下, 提升对自我的认可度, 为实现个人的高质量发展助力。

参考文献

- [1] 庄桂芳. 中职生学业自我效能感、学业情绪及心理健康之间的关系研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2015.
- [2] 胡建超. 高中生未来时间洞察力、应对方式、自我效能感与学业成绩关系研究 [D]. 西宁: 青海师范大学, 2023.
- [3] 周小美. 中职生人际自我效能感现状及培养初探 [J]. 职业, 2022 (32): 38-39.
- [4] 曹小平. 中职学生职业自我效能感的现状及对策——以南通地区中等职业学校为例 [J]. 职业, 2021 (30): 129-130.
- [5] 缪峰. 浅议中职电工电子专业学生自我效能感现状及提升策略 [J], 河南科技, 2020 (24): 246.

To Explore the Current Situation of Self-efficacy and Strategies to Improve the Self-efficacy of Secondary Vocational Students

Chen Mengmeng

Tianjin Chemical Industry Vocational School, Tianjin

Abstract: As part of the youth group, the improvement of their self-efficacy is of great significance to their personal development, academic achievements and occupation success. Based on this, in order to grasp the current status of self-efficiency of secondary vocational students, this article uses a secondary vocational school as the research object, and uses a questionnaire survey method to analyze the horizontal comparative analysis of the level of self-efficacy in the school. According to the research and development, the self-factor of society, schools, teachers, and students will affect the self-efficacy of secondary vocational students. At the same time, research has found that the current sense of self-efficacy of vocational students is generally low. How to effectively improve their self-efficacy is an important issue that needs attention and solution.

Key words: Secondary vocational school student; Self-efficacy; Enhance strategy