

自我效能感对贫困大学生“心理脱贫”的启示*

付建红,肖克松

(西昌学院,四川 西昌 615013)

【摘要】贫困大学生的心理具有两重性,贫困大学生如何应对自己的心理贫困?立足于班杜拉的社会学习理论,认识自我效能感对贫困大学生成长的作用机制;从影响自我效能感的诸因素出发,帮助贫困大学生积极自我确认,抑制其消极的自我定位,避免心理贫困,或逐步实现自我“心理脱贫”。

【关键词】自我效能感;贫困大学生;心理脱贫

【中图分类号】G444 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2008)04-0087-03

根据众多学者研究发现:贫困大学生的心理具有两重性。一方面他们能意识到贫困给自己带来的不幸和痛苦,知道坚强、乐观和积极进取的重要性,明白只能充分利用贫困中的积极因素,努力克服贫困带来的消极影响,以积极的态度面对人生才有机会走向成功;另一方面他们拥有较多的消极情绪体验,因自我评价过低而人际敏感、焦虑抑郁、行为偏激,因家庭贫困而能力与技能不足,加之怯弱与自卑,导致自我封闭、内心苦闷、情绪低落、自暴自弃,甚至心怀嫉妒与敌意。心理贫困已经成为了许多贫困大学生成长的绊脚石,贫困大学生如何在困境中主动挖掘积极心理要素,抑制其消极心理因素?如何促使自己把生活压力变为成长的动力,把贫穷和不幸化为磨砺自我成长的基石?笔者立足于班杜拉的学习理论,谈谈自我效能感对贫困大学生“心理脱贫”的启示。

一 何谓自我效能感

美国心理学家班杜拉(Bandura, A.)在其社会学习理论中特别强调人的认知对学习和行为调节的影响,认为个体认知在行为、个人、环境三因素相互决定的过程中发挥着重要的调节作用,作为一种认知因素的自我效能感的变化被看成是人的自我调节得以持续的心理动力。自我效能感(sense of self-efficacy)是指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念。自我效能感不是IQ,也不是个人技能,而是个体对完成特定任务所具有的行为能力的自信程度。班杜拉认为,自我效能感具有3个维度,即幅度、强度和普遍性。幅度是指一个人认为自己所能完成的、指向特定目标行为的难易程度。强度指一个人对自己实现特定目标行为的确信程度。普遍性是指在某个领域内的自我效能感之强弱会在多大程度上影响到其他相近或不同

领域中的自我效能感。^[1]

可见,自我效能感是个体针对某一具体活动的的能力知觉,它产生于活动之前,是活动者对自己能否达到某个目标或特定表现水平的预期与主观判断。我们知道预期是认知与行为的中介,是行为的决定因素。班杜拉认为预期可分为结果预期和效能预期,结果预期是对某种行为导致某种结果的预测;效能预期则是个人对自己能否顺利地进行某种行为以产生一定结果的预期。当个体确信自己有能力进行某一活动时他就会产生高度的自信心与行为能力,并会主动进入该种活动。

二 自我效能感对贫困大学生的成长作用机制

从自我效能感的作用机制上看,自我效能感是驱使个体自我调节而使行为和动机得以维持的关键变量。它直接影响到个体在执行某一活动时的能动性,从而构成了决定个体行为的内驱力。

1 通过贫困大学生的思维模式影响其个人决策

自我效能感高的贫困大学生考虑问题时具有良好的思维模式,当个体面对不同选择时,倾向于选择自己认为能够有效控制的活动环境与内容,而回避自感无法控制的环境与对象。通过对环境的选择与参与,将活动的内容转化成为直接经验,从而满足环境因素对其能力、技能、人格发展的主动需要。

2 通过贫困大学生的情感体验影响其活动的坚持性

具有高自我效能感的贫困大学生有更高自信心和面对困难的勇气,为实现目标能使用更多的行为策略。喜欢选择具有挑战性的任务,并在完成任务过程中做出最大努力;面对困难时,能够承受较大压力,也相信通过自己的努力可以克服困难;在面对失败时,表现出良好的情绪反应。

3 通过贫困大学生的人际信念影响其人际水平

收稿日期:2008-08-30

* 基金项目:四川省教育厅人文社会研究项目:贫困学生“心理黑洞”干预策略研究(CSXL-72024)。

作者简介:付建红(1968-),女,四川西昌人,讲师,主研方向:语言学,应用语言学。

自我效能感高的贫困大学生能悦纳自我,善于管理自己和他人的情绪,在人际活动中能采用一种积极、乐观、平等和自信的态度与人相处,不妄自菲薄与盲目自大,能发现别人的优点并给予肯定和欣赏,能调控交往情景,调节人际氛围,因此,能获得别人的接纳与认同,在人际交往中,自信十足,行为主动,因而人际和谐。

4 通过贫困大学生的应激状态影响其个人行为

自我效能感的高低直接调节着贫困大学生面对不利环境事件下的应激状态,进而影响着个体的行为水平。自我效能感高的贫困大学生在应对外界事件时,能更强烈地体验到自信,更多地倾向于采取能动性行为来适应外界环境,在不利环境中能积极寻找策略,最大限度地实现个人目标。

三 对贫困大学生“心理脱贫”的启示

自我确认(self-verification)是指人们注意和寻找那些与自我图式相符合的信息的倾向。^[2]研究表明自我认识过程并不是个体对全部信息进行完整的扫描,而是寻找那些符合自己已有的假设的信息来确认自我,如果一个人认为自己是自信的,他就会寻找能确认这个自我图式的信息,而排斥否定的信息。每个人都承载着社会、家庭和个人对未来的期望,不同的自我确认决定了不同的自我认识,贫困大学生均承受着经济、成长的双重压力,但不同的自我确认导致不同的自我定位——有的乐观向上;有的清高寡闷;有的依赖懒惰;有的悲观消沉;有的麻木空虚。班杜拉等人研究发现影响自我效能感的主要因素有五个方面,即成败体验;替代性经验;言语劝说;个体的情绪和生理状态、情境条件与归因。贫困大学生如何摆脱心理困惑,实现“心理脱贫”?我们认为立足于影响自我效能感的诸因素,帮助贫困大学生进行积极自我确认,抑制消极的自我定位,加强自我意识与能力、技能训练是有效的途径。

1 体验成功,逐步实现自我强化

个体成功体验是获得自我效能感最重要和最基本的途径。成功的体验能够提高个人的自我效能感,增强对自己的信心,反复的成功体验可以促使自我强化,自我强化对调节人的行为很重要,它是个体自我效能提升的外现,当自我强化达到自己的标准时又会反过来增强自我效能感。为此,贫困生应根据自己的个性特长和实际能力设计适合自己的发展目标,在自己的特长领域内实现自我超越,体验快乐,找到成功。

2 借鉴成败,擅长吸取替代性经验

替代性经验即对能力、技能等人格特征与自己相似的他人的活动及其成就水平的观察,它使观察者相信,当自己处于类似的活动情境时也能获得同样的成就水平。^[3]当个体看到与自己相当的示范者成功时,就会增强其自我效能感,相反,看到与自己相当的示范者遭到失败时就会削弱其自我效能感。为此,贫困大学生应在成长中找到自己相当的或相似的成长同伴,获取其替代性成功经验,并暗地里展开竞争活动,促使自己与他人的横向比较和自我纵向比较,从而产生积极的心理效应。

3 获取支持,主动接纳他人劝导

言语劝导即接受别人认为自己具有执行某一任务的能力的语言鼓励而相信自己的效能。^[4]言语劝导信息的效能价值取决于它是否切合实际:现实化的言语劝导因能够激发贫困大学生的动机水平,从而使他在这种信息基础上形成自我效能感,反之则挫败个体的自我效能感。当个体不断获得他人或社会的积极评价时其自我效能感就会增强,尤其当个体获得的积极评价是来自于他生活中的“重要他人”时更是这样。为此,贫困大学生在自我发展中应该着力于和谐人际的营造,诚恳接纳他人的肯定、鼓励和建议。因为良好人际是“无条件的积极关注”的前提,“无条件的积极关注”会增强个体的自我效能感。

4 尝新激励,在和谐中寻求发展

积极稳定的生理状态会使人更加镇定和自信,行为更从容,从而提高个体的自我效能感;有生理反应的知觉引起的情绪反应,通常会引起认知偏差,从而可能提高或降低个体的自我效能感;高度的生理唤醒则会使个体产生紧张、焦虑等,从而可能导致个体对自己产生怀疑,并妨碍行为的表现,削弱其自我效能感。为此,贫困大学生应该做到生活充实而有规律,情绪乐观,常参加体育锻炼,经常自我勉励,做到与家人、同学和睦相处,心理相容、有爱心。与此同时,还应从自身的性格着手,做到表里如一、内外一致,逐步修正缺点和改正错误,做到人生有目标,做人有内涵。

5 超越环境,在正确归因中自我实现

个体总是在环境中成长的,但当个体进入一个陌生而易引起个体焦虑的情境中时,自我效能感就会降低,反之,则会提高自我效能感。归因是个体对自己、他人的活动或社会事件的原因的理解和解释,这一因素使得个体自我效能感的形成具有一定的变数。比如同样是一个失败的经验,如果个体倾向于外部归因,即把这一失败归因于外部不可控制

的因素如运气、机遇等,则不一定会削弱个体的自我效能感;而如果个体倾向于内部归因则会降低自我效能感。因此,贫困大学生发展中要主动熟悉和适应环境,并在成败面前学会科学归因,

在不同的环境中训练自己的能力和技能,只有这样才能逐步达到自身能力或素质的突破,实现心理潜能的激发与人性的完善、境界的提高和智慧的凝结。

注释及参考文献:

- [1]李凌.两种取向的自我效能感评估概述[J].心理科学.2001,5.
- [2]金盛华主编.社会心理学[M].北京:高等教育出版社.2005.
- [3][4]高申春.自我效能理论评述[J].心理发展与教育.2000,1.

Enlightenment of Self-Efficacy Sense on Lifting Poor College Students' Psychology Out of Poverty

FU Jian-hong, XIAO Ke-song

(Xichang College, Xichang, Sichuan 615013)

Abstract:The psychology among poor college students has two sides. How do they cope with their psychological poverty? Based on Bandura's social learning theory, the sense of self-efficacy plays the role in their growth. The theory, from some factors influenced by self-efficacy, helps them recognize themselves and try to avoid psychological poverty.

Key words: Sense of Self-Efficacy; Poor College Students; Lift Psychology out of Poverty

(责任编辑:李 进)