

师范类大学生自我效能感与情绪管理能力的关系研究

杨倩倩

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年11月15日; 录用日期: 2023年12月19日; 发布日期: 2023年12月29日

摘要

为了解当代师范类大学生的自我效能感与情绪管理能力的现状, 分析自我效能感与情绪管理能力之间的相互关系, 本文以贵州省506名师范生为研究对象, 采用自我效能感量表和情绪管理力量表进行施测。得出以下结论: 1) 师范类大学生自我效能感在性别、年级、是否班干上存在显著差异; 2) 师范类大学生情绪管理能力在性别、是否独生上存在显著差异; 3) 师范类大学生自我效能感与情绪管理能力均在0.01水平上呈显著正相关; 4) 自我效能感能正向预测情绪管理能力。

关键词

师范生, 自我效能感, 情绪管理能力

A Study on the Relationship between Self-Efficacy and Emotion Management Ability of Normal University Students

Qianqian Yang

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Nov. 15th, 2023; accepted: Dec. 19th, 2023; published: Dec. 29th, 2023

Abstract

In order to comprehend the present situation of self-efficacy and emotion management ability of contemporary normal college students, and to analyze the relationship between self-efficacy and emotion management ability, 506 normal college students in Guizhou Province were investigated

by using a questionnaire. The questionnaire was composed of Self-Efficacy Scale and Emotion Management Ability Scale. The following conclusions are drawn: 1) There are significant differences in the self-efficacy of normal college students in gender, grade and class work; 2) There are significant differences in emotional management ability of normal college students in gender and whether they have brothers or sisters; 3) The self-efficacy and emotional management ability of normal college students were significantly positively correlated at the level of 0.01; 4) The self-efficacy can positively predict emotional management ability.

Keywords

Normal University Students, Self-Efficacy, Ability to Manage Emotions

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

百年大计，教育为本。教师在教育工作中起着重要作用，培养高质量的教师队伍更显得尤为重要。师范院校作为人才培养基地意义重大。强国必先强师，教师是国家科教兴国政策的基础，而师范生正是教师的重要来源，不仅要有过硬的专业知识技能，而且要有良好的心理健康素质。

自我效能感是个体对自己能否完成某项工作的自信程度，对个体起十分重要的作用。而个体的情绪与心理健康有密切的联系，情绪管理能力水平的高低会对师范生在将来岗位上任教的行为、作风的呈现产生一定影响。情绪能力强的教师往往体验到更多积极乐观的情绪，这有利于教师发挥潜能、增强其自信心，使得工作绩效更好，工作满意度更高，与学生、同事和领导的沟通更专业，关系也更融洽，并且也可以运用情绪解决教育教学过程中出现的各种问题，提升个人幸福感的同时帮助学生成长，进而取得双赢。

著名心理学家马卡连柯说：“教育首先是教师品格的，陶冶行为的教育，然后才是专门知识和技能的训练”。那么师范生自身的发展也是非常重要的。因此，希望通过调查研究进一步探讨师范类大学生的自我效能感与情绪管理能力的状况及两者之间的关系，为师范生在未来能够更好地进行教学提供帮助。

2. 文献综述

2.1. 自我效能感

自我效能感(self-efficacy)的概念最早是由美国心理学家班杜拉(Bandura, 1977)在他的社会学习理论研究中提出的，它被定义为“人们对于是否能利用自己所掌握的技能去完成某项工作的信心”。学者李茜(2018)系统的总结了一般自我效能感的定义：一般自我效能感出现在个体行为和活动之前。它是个体的主观感受，是个体在不同环境中完成特定任务的自信程度。一般自我效能感不是针对特定领域，更具有普遍意义。本文将采用李茜的定义，对大学生这种一般性的自我效能感进行研究。

关于自我效能感的研究，国外学者对其在社会中各个领域都有涉猎，其中，许多学术研究者着重探究自我效能感对个体所产生的影响作用。如学者 Wong & Law (2002)发现，自我效能感对学生在学习活动中遇到困难和曲折时的情绪反应、努力过程和持久力存在重要的作用。高自我效能感的人比低效的人会有更高的成就动机，且高自我效能感的人拥有更高自信，他们在面临选择时更倾向于挑战任务难度大的。

然而,自我效能感低的人,在面对任务的选择时,往往选择任务难度较小的,且其绩效和坚持性较差。学者 Taghani & Razavi (2022)研究发现通过对学习技能的训练能有效提高学生学业自我效能感,激发学生的学习兴趣和学习欲望,有助于推动学生学习成绩的进一步提升。学者 Samuel & Warner (2021)研究则发现好的课堂心理体验可以提高自我效能感从而提升学习成绩。国内学者多倾向于探讨自我效能感在相关领域中的应用和自我效能感培养策略的研究,以教育领域和心理学领域居多。例如,学者田甜(2016)研究表明,自我效能感较高的学生应对压力事件的能力越强,经历焦虑的可能性也越小,同时他们能够保持较强的学习动机,学习策划、时间管理更积极,解决问题的能力也越成熟。崔琦等(2021)学者发现,大学生一般自我效能感与抑郁有密切关系,一般自我效能感对大学生抑郁有负向预测作用。建议采用舞蹈疗法、正念干预或瑜伽干预等方法来提高大学生的一般自我效能感,以减轻大学生的抑郁情绪。李雪平,刘月(2016)学者的研究中发现自我效能感与幸福感呈正相关,而且自我效能感在大学生时间管理倾向与幸福感之间起中介作用,也就是说,拥有较高自我效能感的人才会有信心有恒心去开展和坚持做某件事,从而在其中体会到幸福。

2.2. 情绪管理能力

情绪管理(Emotion Management)方面的研究可被追述至 20 世纪 60 年代。情绪管理研究逐渐展开,学者们对各概念的范畴界定意见不相统一。我更为认同的是学者王琇萱(2014)总结的定义:情绪管理能力指个体能够觉察自我和他人的情绪状态,适度掌控自己的情绪,使情绪表现与当时情境相符,并由于自我调适及有效的处理,增强正面情绪,达到身心平衡的状态的能力。

关于情绪管理能力的研究,国外学者探究了多种因素与情绪管理能力的相互关系。如学者 Goleman (1995)研究发现情绪管理能力与个体幸福感呈正相关,表明了有较高情绪管理能力的人,不仅环境适应能力较强,而且可以找到生活中的趣味,享受并且体验生活过程中带来的幸福。学者 Kimberly & Kathryn (2010)研究认知情绪管理策略中的性别差异是如何与个体的焦虑和抑郁水平紧密相关的,结果表明女性更乐于使用冥想策略来管理自己的情绪,因为她们对于负面情绪更敏感,更擅长分享和反思自己的情绪体验,而男性则更偏向于通过指责他人来降低自己的情绪。目前国内较多探究情绪管理能力的现状及其在学习、人际关系以及身心健康等在不同的方面关系研究。如学者胡晴(2016)以大学生为研究对象,探讨了大学生的情绪管理能力与主观幸福感的关系,研究显示,大学生的情绪管理能力总体情况比较好,且大学生的情绪管理能力能显著预测其主观幸福感的高低,表明学校在心理健康教育的过程中,可以通过对情绪管理能力的培养达到对主观幸福感的提高。学者田云清和秦迎林(2021)对 670 名在校大学生的研究发现情绪管理对学业成就具有提升作用,善于情绪管理的学生,对于学习的态度是积极正面的,他们会调整自己的学习状态和学习策略,巧妙获得学业成就。通过研究,学者李雄鹰等人(2020)发现情绪管理能力较强的大学生具有较好的人际适应能力,与人际关系较差的学生相比,人际关系良好的学生更加活泼开朗,善于与朋友进行情绪沟通,遇到情绪波动或情绪问题时,会主动与朋友交谈或寻求帮助,以减轻不良情绪。

2.3. 自我效能感与情绪管理能力的相关研究

目前关于自我效能感与情绪管理能力两者之间的关系探讨的直接研究较少,大多是与之相关或者三个变量之间关系的间接探究。如学者夏蕾等人(2020)研究发现一般自我效能感与大学生社交焦虑、拖延、负性情绪等呈负相关。贾颖婕等学者(2017)研究也表明一个人的自我效能感越高,他就越少有抑郁、焦虑等情感,心理状况也更好。学者吴静涛等人(2022)采用问卷调查法,探讨了体育锻炼对大学生负性情绪的影响以及自我效能感的中介作用,研究显示自我效能感在体育锻炼与负性情绪关系中存在中介效应。

体育锻炼可以让个体获得愤怒等情绪的掌控能力，身体不断适应运动带来的刺激、生理极限被一次次打破的成就感，而掌控感、成就感能够加强个体的自我效能感。自我效能感越强，越有助于个体应对挫折和困难，打破挫折和困难带来的负性情绪。

3. 研究过程

本研究先做出假设，而后随机选取贵州师范学院的大学生作为研究对象，共发放 550 份调查问卷。经过严格筛选分类后，最终对 506 位在校大学生进行调查，有效率达 92%。表 1 为各人口学变量的频率分析，反映了本次被调查对象的分布情况。

Table 1. Frequency analysis of demographic variables

表 1. 人口学变量频率分析

变量	选项	频率	百分比	平均值	标准差
性别	男	181	36%	1.64	0.48
	女	325	64%		
年级	大一	116	23%	2.46	1.053
	大二	140	28%		
	大三	149	29%		
	大四	101	20%		
生源地	农村	407	80%	1.2	0.397
	城市	99	20%		
是否为学生干部	是	138	27%	1.73	0.446
	否	368	73%		
是否为独生子女	是	67	13%	1.87	0.339
	否	439	87%		

4. 研究方法

4.1. 文献法

通过查阅和收集与本研究有关文献，关注国内外的研究动态，从而全面、准确地了解其研究方向，为本文的撰写和后期分析提供理论依据。

4.2. 问卷法

运用王才康等(2001)修订的 Schwarzer 等编制的《一般自我效能感量表》和孟佳(2012)编制的《大学生情绪管理能力问卷》对师范类学校的在校大学生进行调查。《自我效能感量表》共 10 条目，单维结构，采用四点计分，涉及个体应对挫折或困难时对自身能力的认知评价。量表的得分越低，个体的自我效能感越低。该量表 Cronbach's α 系数为 0.87，信度良好。《大学生情绪管理能力量表》共 22 个条目，采用五点记分，从 1 完全不符合，至 5 完全符合，问卷中各项题均为正向计分。各项总和越低，表示情绪管理能力越差。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.917，信度良好，可作为本研究的测量工具。

4.3. 数据统计法

将收集到的数据进行录入与整理,再通过 SPSS 19.0 进行数据分析,具体分析过程如下:通过描述分析,分析师范类大学生自我效能感、情绪管理能力的现状;运用 t 检验和方差分析,分析师范类大学生自我效能感与情绪管理能力的人口学差异;运用相关分析,探究师范类大学生自我效能感与情绪管理能力二者之间的关系。

5. 研究结果与分析

5.1. 师范类大学生自我效能感、情绪管理能力的现状描述

据表 2 所示,此次调查对象的自我效能感条目平均得分为 2.532;情绪管理能力条目平均得分为 3.676,都分别高于其理论中值,可在一定程度上说明研究对象的自我效能感和情绪管理能力处于中等偏上水平。

Table 2. Description of the situation
表 2. 现状描述

	均值(M)	标准差(SD)	条目平均得分(M/I)
自我效能感	25.32	4.91	2.532
情绪管理能力总分	80.87	11.56	3.676
情绪调控能力	21.91	3.57	3.652
情绪表现能力	21.94	3.81	3.657
情绪觉察能力	14.57	2.34	3.643
情绪理解能力	11.30	1.94	3.767
情绪运用能力	11.14	1.98	3.713

5.2. 师范类大学生自我效能感、情绪管理能力的人口学差异

5.2.1. 师范类大学生自我效能感在人口学上的差异分析

根据表 3 所示,此次调查对象的自我效能感在性别、年级、是否班干这三个变量上有显著差异($P < 0.05$)。具体如下所示:在性别变量中,不同的性别在自我效能感存在显著差异($t = 4.861, P < 0.001$),且女生低于男生;在是否班干上,自我效能感有显著差异($t = 3.439, P < 0.001$),普通学生的自我效能低于班干的自我效能;在年级这一变量中,自我效能感($F = 3.489, P < 0.05$)存在显著差异。进一步经 LSD 后发现,大三学生的自我效能感水平显著高于大一,大二高于大一($P < 0.05$),其他年级的自我效能感水平均无显著差异($P > 0.05$)。

5.2.2. 师范类大学生情绪管理能力在人口学上的差异分析

据表 3 所示,情绪表现能力维度($t = 2.164, P < 0.05$)和情绪运用能力维度($t = 2.952, P < 0.01$)在是否班干上存在显著差异。性别在情绪管理能力及各维度上存在显著差异($t = -2.065, P < 0.05$),其情绪理解能力维度($t = -2.922, P < 0.01$)、情绪表现能力维度($t = -2.361, P < 0.05$)和情绪觉察能力维度($t = -2.101, P < 0.05$)也在性别上存在显著差异,而情绪调控能力维度和情绪运用能力维度在性别上无显著差异($P > 0.05$)。情绪管理能力及其维度在是否独生子女上存在显著差异($t = 2.252, P < 0.05$),其中,情绪调控能力维度($t = 2.855, P < 0.01$)、情绪表现能力维度($t = 2.031, P < 0.05$)和情绪运用能力维度($t = 2.838, P < 0.01$)在是否独生子女上也存在显著差异,而情绪觉察能力维度、情绪理解能力维度没有显著差异($P > 0.05$)。

Table 3. Differences in demographic variables (M ± SD)
表 3. 人口学变量上的差异(M ± SD)

人口学变量	自我效能感	情绪管理能力总分	情绪调控能力	情绪表现能力	情绪觉察能力	情绪理解能力	情绪运用能力	
性别	男 (M ± SD)	26.71 ± 4.85	79.36 ± 13.07	21.72 ± 3.92	21.41 ± 4.16	14.27 ± 2.61	10.94 ± 2.20	11.03 ± 2.13
	女 (M ± SD)	24.54 ± 4.78	81.71 ± 10.56	22.01 ± 3.37	22.24 ± 3.58	14.74 ± 2.16	11.50 ± 1.76	11.21 ± 1.89
	t 值	4.861***	-2.065*	-0.850	-2.361*	-2.101*	-2.922**	-0.956
生源地	农村 (M ± SD)	25.19 ± 4.92	80.91 ± 11.67	21.94 ± 3.63	21.90 ± 3.82	14.58 ± 2.32	11.34 ± 1.94	11.16 ± 1.99
	城市 (M ± SD)	25.83 ± 4.87	80.70 ± 11.18	21.79 ± 3.35	22.13 ± 3.79	14.53 ± 2.43	11.16 ± 1.95	11.09 ± 1.92
	t 值	-1.157	0.165	0.370	-0.549	0.227	0.803	0.299
是否独生	是 (M ± SD)	26.12 ± 4.84	83.82 ± 8.95	23.06 ± 2.87	22.82 ± 3.47	14.94 ± 1.96	11.37 ± 1.77	11.63 ± 1.39
	否 (M ± SD)	25.19 ± 4.91	80.42 ± 11.86	21.73 ± 3.64	21.81 ± 3.85	14.52 ± 2.39	11.29 ± 1.97	11.07 ± 2.05
	t 值	1.439	2.252*	2.855**	2.031*	1.381	0.320	2.838**
是否班干部	是 (M ± SD)	26.53 ± 4.91	82.63 ± 13.16	22.40 ± 3.86	22.59 ± 4.34	14.72 ± 2.64	11.35 ± 2.22	11.57 ± 2.12
	否 (M ± SD)	24.86 ± 4.84	80.21 ± 10.85	21.72 ± 3.45	21.70 ± 3.57	14.52 ± 2.22	11.29 ± 1.83	10.99 ± 1.90
	t 值	3.439***	1.929	1.900	2.164*	0.892	0.295	2.952**
年级	大一 (M ± SD)	24.10 ± 5.01	79.28 ± 12.30	21.55 ± 3.92	21.29 ± 4.09	14.34 ± 2.54	11.16 ± 1.99	10.94 ± 2.12
	大二 (M ± SD)	25.56 ± 4.56	82.36 ± 8.93	22.35 ± 2.99	22.43 ± 3.14	14.83 ± 1.95	11.51 ± 1.51	11.24 ± 1.59
	大三 (M ± SD)	26.00 ± 4.79	80.75 ± 11.74	21.99 ± 3.63	21.83 ± 3.76	14.47 ± 2.40	11.28 ± 2.02	11.18 ± 2.06
	大四 (M ± SD)	25.37 ± 5.25	80.82 ± 13.44	21.57 ± 3.78	22.19 ± 4.32	14.64 ± 2.50	11.22 ± 2.28	11.20 ± 2.18
	F 值	3.489*	1.517	1.424	2.080	1.081	0.849	0.553
LSD	3 > 1	-	-	-	-	-	-	
	2 > 1							

注 1: *表示 $P < 0.05$, **表示 $P < 0.01$, ***表示 $P < 0.001$;

注 2: 1 表示大一, 2 表示大二, 3 表示大三, 4 表示大四。

5.3. 师范类大学生自我效能感与情绪管理能力的关系分析

5.3.1. 师范类大学生自我效能感与情绪管理能力的相关性分析

根据表 4 所示, 自我效能感与情绪管理能力及其各维度均在 0.01 水平上显著正相关。

5.3.2. 师范类大学生自我效能感与情绪管理能力的回归分析

据表 5 所示, 自我效能感对情绪管理能力有显著的正向预测作用($P < 0.001$), 其解释率为 22.9%。以自我效能感为自变量, 情绪管理能力为因变量建立回归方程为 $\hat{Y} = 1.126X + 52.361$ 。

Table 4. Correlation analysis
表 4. 相关性分析

	自我效能感	情绪管理能力总分	情绪调控能力	情绪表现能力	情绪觉察能力	情绪理解能力	情绪运用能力
自我效能感	1						
情绪管理能力总分	0.478**	1					
情绪调控能力	0.417**	0.886**	1				
情绪表现能力	0.446**	0.884**	0.715**	1			
情绪觉察能力	0.399**	0.830**	0.643**	0.667**	1		
情绪理解能力	0.321**	0.767**	0.577**	0.560**	0.628**	1	
情绪运用能力	0.394**	0.807**	0.669**	0.608**	0.606**	0.635**	1

注: **表示在 0.01 水平上显著相关。

Table 5. Regression analysis
表 5. 回归分析

因变量	预测变量	常量	Beta	t	F	R ²
情绪管理能力	自我效能感	52.361	1.126	12.221***	149.358***	0.229

注: ***表示在 $P < 0.001$ 。

6. 讨论

6.1. 师范类大学生自我效能感的分析讨论

在本研究中师范类大学生的自我效能感略高于理论中值,表明师范类大学生的自我效能感整体处于中等水平。在这里,笔者认为,随着社会的快速发展,人民生活水平逐步提升,国民素质也不断提高,大学生在校园里收到很好的保护,当遇到生活和学习上的问题时,家长和周围的同学和朋友可以及时帮助他们。由此,大学生有着良好的自我效能感,但仍需要提高。

性别方面,男生自我效能感得分均比女生高,此结论与陈梦姣和张艳(2022)的研究结果一致。这一方面可能是受到中国传统观念影响,家庭里通常都是男主外,女主内,男性拥有较高的地位,在社会中也是往往得到更多的资源,从而男生易获得积极的肯定,更加自信,获得更高的自我效能感。另一方面,由于女生在对自我的认知上更介意的是能否被他人所接纳,当她们遇到来自生活、学习和工作方面的压力时,往往会陷入持续自我怀疑与否定,那么她们对自己是否能完成某项任务的主观判断自然也会受到影响,进而逐步下降。

师范类大学生在生源地上不存在显著差异,这与谢宇等人(2016)关于大学生一般自我效能感的多元分析研究结果相符。这可能与研究对象的城乡分布不均有关,另一原因可能是随着经济的快速发展,城乡差距正在缩小,大部分父母的教育观也随之发生了变化,更多的是对孩子进行鼓励教育,从小着重培养孩子的自信,因此来自农村还是城市对师范类大学生自我效能感的影响微乎其微。

在是否独生子女上,师范类大学生自我效能感不存在显著差异,这与武光路(2016)的研究结果相符,这或许是由于众人的旧思维,旧观念随着社会时代的不断进步而逐渐地在转变,父母对孩子的家庭教育的侧重程度日渐上升,更多地注重每一个孩子的各方面发展。因而,是否为独生子女在自我效能感上的影响是较小的。

师范类大学生自我效能感在是否班干部上差异显著,普通学生在自我效能感上得分均低于班干部学生。此结果与以往研究相符(李茜,2018)。当上班干部的学生组织能力、协调能力、解决问题的能力得到提升,学习又好,作为同学们的榜样,同时老师对班干部的期望也高,从而促进其自信心,并进一步提升了自我效能感。

本研究中结果发现,师范类大学生自我效能感在年级上存在显著性差异,这与陈晓霖等人(2021)的研究相同。通过LSD检验,大二和大三年级自我效能感得分显著高于大一,但大一与大四、大二与大四、大三与大四、大二与大三年级之间均无显著差异。在这里笔者认为,可能是由于大一年级的学生刚踏入大学生的校门,对很多方面还不了解,对于未知的环境没有很大的把握,因此降低了大一学生的自我效能感。而大二、大三的学生逐渐了解校园生活,获得信心,对学习有许多积极展望。对于大四年级的学生来说,接受此次调查时正处于毕业实习期,初次进入社会,环境的转变,角色的转变,需重新建立关系网的无措,感受到来自社会的打击,也打破了自己对社会的固有认识,进一步感受到了来自生存的压力等。

6.2. 师范类大学生情绪管理能力的分析讨论

本研究得出师范类大学生情绪管理能力处于中等水平,这与以往的大多数研究一致(刘静霞,2017)。个体的情绪能力会随着年纪的增长与实践经验的积累而提升,不仅如此,大学里将会有更多的机会与人打交道,这可以学习到如何处理情绪,表现出更适当的情绪反应。因此,本研究的情绪管理能力水平处于中等水平,但有待提高。

在本研究中师范类大学生情绪管理能力存在显著的性别差异,表现为女生得分比男生高,这与以往方咪等(2015)的研究相符,且在情绪表现力维度、情绪觉察力维度、情绪理解力维度得分均男生低于女生。这或许是因为传统社会性别角色根深蒂固,在传统观念里女性角色多是温柔、羞涩、软弱,在一般情况下会选择隐忍自己的情绪,而男性角色则是勇敢,担当,力量,男性由于雄性荷尔蒙的影响情绪,比较容易激动自我理智控制能力不如女性,而且男性的情感也不如女生细腻敏感,同时不易感知与表达情绪,这就是大家俗称的“直男”。

在不同生源地上,来自农村的师大学生情绪管理能力得分与城镇大学生得分几乎持平,从整体来看不存在显著差异性。分析原因可能是由于近年来人民的生活越来越好,城乡之间差异减少,发展水平趋于一致,因此,大学生情绪管理能力在不同生源地上没有统计学意义。

师范类大学生情绪管理能力在是否独生子女上存在显著差异,独生子女情绪管理能力比非独生子女要高,且在情绪调控能力、情绪表现能力、情绪运用能力维度上均表现为非独生子女低于独生子女。笔者认为,独生子女获得的物质和精神条件都是最好的,所以他们得到更好的培养,智力强,见多识广,爱好广泛,同时情商也高。但以上的呈现的结果均也可能是在研究中各占比分布不均的因素导致的。

本研究中师范类大学生情绪管理能力总分在是否班干部上不存在显著差异,这与张蓓(2019)的研究结果不一致。但本研究中在情绪表现能力维度和情绪运用能力维度上存在显著差异,且为普通学生低于学生班干部。产生的差异可能是由于问卷的发放以及测量工具没有统一性有可能会造成这样的结果。然而在本研究中笔者认为学生干部在日常与各老师打交道的过程中,得到了更多的社交上的学习和经验,故而在情绪表现能力维度和情绪运用能力维度上高于普通学生。

在年级上,师范类大学生情绪管理能力不存在显著差异,表示师范类大学生的情绪管理能力水平的高低与年级的关系甚微。这或是因为大学是学生从校园踏入社会的跳板,无论是大一还是大四,大多数学生对于自己的角色不再是单纯的视作一名学生,而是把自己看作一位成年人,对自己的情绪以及行为都有了一定的管理能力。

6.3. 师范类大学生自我效能感与情绪管理能力的关系讨论

6.3.1. 师范类大学生自我效能感与情绪管理能力的关系讨论

自我效能感与情绪管理能力存在显著的正相关关系,这与之前的研究结果一致(常欣, 2014)。本研究中自我效能感与情绪管理能力总分及其各维度之间在 0.01 水平上呈显著正相关。表明师范生自我效能感越高,其情绪管理能力越强,也就是随着个体的自我效能水平的提升,其情绪管理能力也将慢慢增强,进而会以更冷静的心态看待事物,从而对自己的情绪有更好的控制感和稳定性。黄安琪等人(2021)的研究也证实自我效能感可以有效缓解和遏制负性情绪的表达。国外学者 Sutton & Wheatley (2003)研究发现教师如何有效管理自身的课堂情绪问题已被视为教师职业的压力来源之一。教师的情绪能力是指在课堂教育教学过程中综合运用各种情绪技能,促进课堂教育教学顺利进行的能力。每一位专业教师的情绪能力都会对其教学能力和教学效果产生重大影响。那么根据本研究得出的结论,我们可以加强对师范生自我效能感的培养,来提高师范生的情绪管理能力。师范生在未来踏上三尺讲台时,无论面对积极情绪还是消极情绪都能具备较好的自我效能感,顺利地处理好课堂的每个环节,把握好课堂的主线,做好学生的管理工作,取得良好的教学效果。

6.3.2. 师范类大学生自我效能感与情绪管理能力的回归关系讨论

自我效能感对提升情绪管理能力存在正向预测作用,说明师范类大学生可以利用自我效能感来预测情绪管理的发展,可以通过对自我效能感的提升来提高其情绪管理能力水平,从而提升大学生心理健康水平,增进专业实践能力。学生从高中阶段升入象牙塔学习之后,既面临着诸多机遇,又承担了来自各个多方的期望,因为能够进入大学生学习他们经过了一道筛选,与之相匹配的是良好的心理意识素质,较高水平的理性思维能力,以及其他具有一定水平的综合素质。正由于这些因素的存在,对他们的期望在很多情况下不是以动力的形式而存在,而是表现为一种消极作用,甚至积累为长期的心理疾病,而这种消极作用成为其成功的掣肘,另一方面,师范类大学生大多为准人民教师,要立德树人,这就更要求教师不仅拥有渊博知识,而且有良好的人格,高尚的品质。作为教育工作者,在教学过程中应当重视师范生自信心的培养,注重培养学生的表达能力、培养学生与他人交往的能力,提升师范生的自我效能感,进而提高情绪管理能力,从而提高师范生的核心素养,培养出优秀的人民教师,建设祖国做贡献。

7. 结论

- 1) 师范类大学生自我效能感在性别、年级、是否班干这三个变量上存在显著差异,在生源地、是否独生子女这两个变量上不存在差异。
- 2) 师范类大学生情绪管理能力在性别、是否独生这两个变量上存在显著差异,在生源地、年级、是否班干这三个变量上不存在显著差异。
- 3) 师范生自我效能感与情绪管理能力及其各维度均在 0.01 水平上显著正相关关系。
- 4) 自我效能感对情绪管理能力有显著的正向预测作用($P < 0.001$),其解释率为 22.9%。

基金项目

贵州大学大学生创新创业训练计划项目贵大(校)创字 2022(020)号。

参考文献

- 常欣(2014). 医学生情绪管理能力与自我效能感关系探讨. *科技资讯*, 12(30), 234.
- 陈梦姣, 张艳(2022). 大学生自我效能感与人际信任的关系. *沈阳工程学院学报(社会科学版)*, 18(1), 140-144.
- 陈晓霖, 白晓玉, 陈彦旭(2021). 大学生自我效能感的影响因素及提高路径研究. *国际公关*, (10), 25-27.

- 崔琦, 李国良, 张颖, 苏斯敏, 刘燕, 李盈(2021). 大学生一般自我效能感和抑郁的关系. *济宁医学院学报*, 44(2), 102-106.
- 方咪, 李辉, 宋娜(2015). 大学生情绪管理能力现状调查及影响因素. *集美大学学报(教育科学版)*, 16(5), 30-34.
- 胡晴(2016). *大学生情绪管理能力与主观幸福感关系的研究*. 硕士学位论文, 南充: 西华师范大学.
- 黄安琪, 彭朕磊, 陈晶, 等(2021). 大学生自我效能与失眠的关系: 负性情绪的中介作用. *精神医学杂志*, 34(2), 97-100.
- 贾颖婕, 谢红涛, 王琦, 孙莉, 赵辉, 张洪艳, 沈贞(2017). 高一新生抑郁情绪及其影响因素调查. *中国儿童保健杂志*, 25(3), 278-280.
- 李茜(2018). *一般自我效能感对大学生就业绩效的影响*. 硕士学位论文, 太原: 山西财经大学.
- 李雄鹰, 韩欣谕, 孙瑾(2020). 父母心理控制与大学生人际适应的关系——情绪管理的中介作用. *中国特殊教育*, (1), 84-89.
- 李雪平, 刘月(2016). 大学生的时间管理倾向与幸福感: 一般自我效能感的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 24(10), 1576-1580.
- 刘静霞(2017). *师范生与非师范生情绪调节能力的比较*. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.
- 孟佳(2012). *大学生情绪管理能力问卷的编制*. 硕士学位论文, 太原: 山西医科大学.
- 田甜(2016). *高中生学业拖延与自我效能感、延迟满足能力关系研究*. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.
- 田云清, 秦迎林(2021). 在校大学生情绪管理对学业成就的影响. *校园心理*, 19(6), 489-493.
- 王才康, 胡中锋, 刘勇(2001). 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 7(1), 37-40.
- 王琇萱(2014). *澎湖县国民中学教师情绪管理与幸福感关系之研究*. 硕士学位论文, 台北: 台北市立大学.
- 吴静涛, 赵新娟, 赵文楠, 迟晓丹, 季婧岚, 胡军(2022). 体育锻炼对大学生负性情绪的影响: 自我效能感的中介作用. *中国健康心理学志*, 30(6), 930-934.
- 武光路(2016). *大学生自我表露、一般自我效能感和人际关系的相关研究*. 硕士学位论文, 大连: 辽宁师范大学.
- 夏蕾, 黄华涛, 王立菲(2020). 一般自我效能感与消极应对方式在儿童期创伤与军校大学生焦虑间的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 28(9), 1398-1402.
- 谢宇, 韩庆洋, 仝飞飞, 等(2016). 大学生自我效能感的 Meta 分析. *中国健康心理学杂志*, (3), 406-409.
- 张蓓(2019). *师范生情绪能力与生活满意度: 心理弹性和职业使命感的并行中介作用*. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 139-161. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Kimberly, R. Z., & Kathryn, S. H. (2010). Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations to Worry. *Personality and Individual Differences*, 48, 408-413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>
- Samuel, T. S., & Warner, J. (2021). "I Can Math!": Reducing Math Anxiety and Increasing Math Self-Efficacy Using a Mindfulness and Growth Mindset-Based Intervention in First-Year Students. *Community College Journal of Research and Practice*, 45, 205-222. <https://doi.org/10.1080/10668926.2019.1666063>
- Sutton, R. E., & Wheatley, K. F. (2003). Teachers' Emotion & Teaching: A Review of the Literature and Directions for Future Research. *Education Psychology Review*, 15, 327-358. <https://doi.org/10.1023/A:1026131715856>
- Taghani, A., & Razavi, M. R. (2022). The Effect of Metacognitive Skills Training of Study Strategies on Academic Self-Efficacy and Academic Engagement and Performance of Female Students in Taybad. *Current Psychology*, 41, 8784-8792. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01278-y>
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The Effects of Leader and Follower Emotional Intelligence on Performance and Attitude: An Exploratory Study. *Leadership Quarterly*, 13, 243-274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)