

社会支持与认知重评对大学生自我效能感的影响

武莹敏*, 夏天宇, 马冀川, 陈昌霞[#]

西南科技大学医学院应用心理学系, 四川 绵阳

收稿日期: 2025年4月28日; 录用日期: 2025年6月13日; 发布日期: 2025年6月30日

摘要

本研究着重探索大学生社会支持、自我效能感以及认知重评三者间的关联机制, 同时验证认知重评在社会支持影响自我效能感进程里的中介作用, 为提升大学生压力应对能力提供实证依据并给出干预建议, 研究运用社会支持评定量表、自我效能感量表以及情绪调节策略问卷, 针对四川地区305名在校大学生开展问卷调查。研究结果说明, 大学生社会支持、自我效能感以及认知重评两两之间呈现正相关关系, 相关系数皆在0.34~0.59之间, 社会支持对自我效能感以及认知重评均有正向预测作用, 认知重评在社会支持与自我效能感之间发挥部分中介作用, 其效应值占总效应的58.06%, 研究结论为, 大学生社会支持可凭借提高认知重评能力间接提升自我效能感, 高校可借助优化社会支持网络、培养积极情绪调节策略, 促进大学生心理韧性发展。本研究为心理健康教育的精细化干预提供理论支撑。

关键词

大学生, 社会支持, 自我效能感, 认知重评

The Impact of Social Support and Cognitive Reappraisal on College Students' Self-Efficacy

Yingmin Wu*, Tianyu Xia, Jichuan Ma, Changxia Chen[#]

Department of Applied Psychology, School of Medicine, Southwest University of Science and Technology, Mianyang Sichuan

Received: Apr. 28th, 2025; accepted: Jun. 13th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

This study focuses on exploring the correlation mechanism among college students' social support,

*第一作者。

[#]通讯作者。

文章引用: 武莹敏, 夏天宇, 马冀川, 陈昌霞(2025). 社会支持与认知重评对大学生自我效能感的影响. *心理学进展*, 15(6), 206-217. DOI: 10.12677/ap.2025.156367

self-efficacy, and cognitive reappraisal, and verifying the mediating role of cognitive reappraisal in the process of social support affecting self-efficacy, so as to provide empirical basis and give intervention suggestions for improving college students' stress coping ability. The study uses the Social Support Rating Scale, Self-Efficacy Scale, and Emotion Regulation Strategy Questionnaire to carry out a questionnaire survey among 305 college students in Sichuan region. The research results show that there is a positive correlation among college students' social support, self-efficacy, and cognitive reappraisal, and the correlation coefficients are all between 0.34 and 0.59. Social support has a positive predictive effect on both self-efficacy and cognitive reappraisal. Cognitive reappraisal plays a partial mediating role between social support and self-efficacy, and its effect value accounts for 58.06% of the total effect. The research conclusion is that college students' social support can indirectly improve self-efficacy by improving cognitive reappraisal ability. Colleges and universities can promote the development of college students' psychological resilience by optimizing the social support network and cultivating positive emotion regulation strategies. This study provides theoretical support for the refined intervention of mental health education.

Keywords

College Students, Social Support, Self-Efficacy, Cognitive Reappraisal

Copyright © 2025 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

过去研究文献显示,个体自我效能感和心理健康状况之间有正向关联,自我效能感高的个体更易呈现积极心理健康特征(李松等,2019),自我效能感能预测学生幸福感水平,还影响个体心理动力过程及其功能发挥,它与耐挫力和主观幸福感正相关,提高学生自我效能感可提升其挫折容忍度和主观幸福感(夏福豪,2022),对个体自尊、成就等心理维度有关键影响,也可提高个体应对外部压力的能力。心理健康是个体全面发展基础,指个体能充分认识并发挥自身潜力,有效应对日常压力与挑战,在工作学习中保持高效能状态,为周围环境做积极贡献的幸福健康状态。

当前,全球受新冠疫情影响,这一突发公共卫生事件暴发后,学生日常起居和社交受严重影响,高校部分管控举措催生学生不良情绪,心理焦虑问题成为高校学生工作重点关切且需要化解的难题(李悦等,2024),国际局势不稳、国内社会经济波动,大学毕业生人数逐年增加,社会竞争压力增大,就业市场形势严峻,这些压力情境产生的就业焦虑,构成对当代大学生心理健康的重大挑战,相关研究说明,在此社会背景下,大学生群体心理健康状况正遭受前所未有的威胁(李思婧,2021)。据统计,2024届高校毕业生规模扩大到1179万人,比2023届毕业生1158万人再创新高,大学生竞争更激烈,就业与升学压力持续上升。特别要注意的是,2023届至2026届大学生求学期间,恰逢疫情影响以及经济结构调整与产业转型升级加速,在特殊时代情境压力下,新兴行业对人才能力要求不断提高,传统行业岗位需求结构变化,多重因素叠加加剧就业市场竞争态势,在此背景下,众多大学生为提升自身竞争力选择继续深造,考研人数持续攀升,升学压力也增大。鉴于大学生多处于成年早期,心智发展未完全成熟,是心理疾病高发与易感人群,过多外部应激源对其身心健康不利(Auerbach et al., 2018, 2019),提升大学生自我效能感水平,提高其应对外部压力的能力,成为需要解决的关键课题。

过去许多研究说明建立积极且具支持性的互动关系能为个体给予丰富的信息、情感体验以及实践经

验, 提高其应对险阻与挑战的信心和勇气, 提升自我效能感, 强化个体应对不良环境的心理韧性, 积极的社会支持可减轻外部压力事件对个体的消极影响, 降低其焦虑水平(高丙成等, 2011; 王道阳等, 2019; 孙蔚, 2016; 邱柏杨, 2021), 积极的社会支持可促进大学生自我效能感的提升。Bandura (1999)提出的互惠决定论解释了个人、环境与行为三者之间的相互作用关系, 环境因素借助作用于个人因素, 影响个体的其他内部因素及外部行为(鲍文丽, 2017), 展开来说, 社会支持等外部因素可借助影响个体的内部心理特质, 比如自我效能感, 来发挥作用。

在关于疫情背景下大学生社会支持与心理健康关系的研究里, 认知重评被发现起着关键的中介作用(刘芹瑕等, 2022), 外部事件出现后, 个体对其进行认知和重组的过程就是情绪调节, 其中表达抑制和认知重评是两种常用的情绪调节策略, 认知重评注重个体主动重新评价外部事件, 凭借改变看待事件的角度来促使内部情绪积极转变, 也就是以更积极的态度应对外部事件, 其最关键的是觉得事件本身不是重点, 关键的是个体会如何解读和应对(高丙成等, 2011)。个体坚信自己有应对和妥善处理各种事务的能力, 在现实生活场景中往往会表现出更积极的态度和更主动的行为倾向(曾伟杰, 支峭原, 2014), Gross (2010)在研究个体的幸福感、生活满意度、抑郁及记忆等指标与这两种策略的关系时, 发现认知重评能让个体更倾向于把事物看成积极的。

虽然社会支持、认知重评以及自我效能感一直都是心理学研究里备受关注的热门话题, 不过对于这三者之间相互作用关系的研究还是不够充分, 以往的研究大多集中在特定类型的效能感方面, 而本研究采用的是 Schwarzer 和 Born 在 1997 年提出的一般自我效能感定义(Schwarzer & Born, 1997), 也就是个体在面对各种不同情境以及任务的时候所表现出来的整体自信程度, 这个定义清晰简洁地说明了自我效能感的概念, 并且可帮助个体更有效地应对多样化且复杂化的压力情境。过去的研究已经显示出, 认知重评在自我效能感与其他变量的关系里可起到中介作用, 然而在社会支持和一般自我效能感之间, 关于认知重评影响的研究比较少, 本研究要探讨社会支持、认知重评和自我效能感这三者之间的关系, 并且以互惠决策论作为基础, 对这种关系展开研究, 这些发现对于促进大学生个体身心健康相关研究以及实践指导有着理论和实践方面的参考价值。本研究将从班杜拉社会认知理论中的三方互惠关系模型着手, 探讨大学生社会支持与一般自我效能感之间的关系, 分析认知重评情绪调节策略在其中所起的中介作用, 为提升大学生的自我效能感、构建积极的社会支持网络、采用更有效的情绪调节策略以及提高其心理健康水平提供理论依据与实践指导。

2. 文献综述

2.1. 自我效能感的概念与研究现状

自我效能感指个体对自身能否成功完成某项任务或达成目标的信心程度, 是个体面对挑战时的动力来源, 有助于自我提升与实现。高自我效能感有助于改善个体情绪与行为, 增强自信自尊, 帮助个体应对挫折压力和建立积极的人际关系和健康的生活方式; 低自我效能感则降低应对能力, 引发不良后果(李思婧, 2021)。本研究采用 Schwarzer 和 Born (1997)的定义, 即个体处理不同情况的整体自信程度, 该定义简洁且适用性广, 便于探究一般领域自我效能感及其影响。Schwarzer 提出一维概念, 并与张建新合作编制中文版总体自我效能量表(Zhang & Schwarzer, 1995), 因此, 本研究采用了一维的一般自我效能感来进行测量。

李松等(2019)指出, 影响自我效能感的因素包括年龄、效能感层级、性别和社会发展等。班杜拉认为, 生活经历复杂、成功经验多者自我效能感更强, 可推测高年级个体自我效能感高于低年级。文献显示, 不同性别、年级和父母学历的大学生自我效能感有显著差异, 女性低于男性, 大四学生高于低年级, 家

庭背景好者更高,这些差异与社会文化、家庭及学校教育、经验学习有关(李思婧, 2021),进一步证实李松等结论。总之,自我效能感受多种因素影响,高自我效能感有助于提升心理健康、自尊与成就。

2.2. 社会支持的概念与研究现状

社会支持研究始于 20 世纪 60 年代,1976 年作为心理学概念提出并用于精神病学领域(Cobb S., 1976)。其定义多样,国内研究不断深化。李强定义为帮助个体提升适应能力及缓解紧张情绪的状态(李思婧, 2021);肖水源(1994)定义为个体与他人互动中得到的支持总和,细分为主观、客观支持及利用程度。

国外测量时常用 Sarason (1981)年编制的《社会支持问卷》、Andrews 的 16 种社会支持类别(林以正等, 2007)的社会支持调查表(胡韬, 2010)国内则常用肖水源(1994)编制的《社会支持评定量表》,该量表包含三个层面,对大学生进行测量时效果有效且可靠。社会支持对于心理健康和自我效能感十分关键,它可被划分成情感支持、信息支持、评价支持以及行为支持这几种类型,可减轻压力、降低负面情绪、提高自信与掌控能力,是心理健康的关键构成要素与关键资源(姜琨等, 2022; 高丙成等, 2019)。研究显示,社会支持对大学生学业自我效能感能起到积极的影响(叶宝娟, 马婷婷, 2020),对听障学生同样有正向效应(姜琨等, 2022),并且与情绪调节自我效能感呈现正相关关系,与就业焦虑呈现负相关关系,对创业幸福感的有着积极的作用(李慧慧等, 2022)。在初中生群体中,社会支持可降低焦虑、提升自我效能感,不同类型的支持所产生的效果存在差异,积极的社会支持可以提升心理适应能力、提高自我效能感、缓解压力带来的负面影响,社会支持对不同领域和层级的自我效能感都存在影响。

2.3. 认知重评的概念及研究现状

Gross (2010)发现,认知重评和表达抑制是常用情绪调节策略,认知重评与抑郁、幸福感等因素关联,能降低抑郁、加强记忆、提高生活满意度与幸福感,使个体态度更积极。认知重评指个体改变对事件看法,将情绪转化为积极状态,是积极应对策略,能帮助个体理性应对情绪,抵御负面影响。

研究表明,良好的社会支持对高中生拥有心理健康极为重要,有助于提高自我肯定,使用认知重评策略(李苏玲等, 2023);认知重评可有助于提升有抑郁倾向的个体积极情绪(刘岩等, 2023);认知重评作为社会支持与情绪调节自我效能感的中介,发挥着重要作用(石宏芳等, 2019);情绪调节自我效能感的影响可通过认知重评来实现(谢璐, 2014)。认知重评对心理健康重要,通过提高社会支持促进作用,在多种关系中起中介作用。

2.4. 互惠决定论

三方互惠决定论是本研究理论基础,由班杜拉提出。该理论强调环境、意识、个体活动三者相互影响、共同决定(鲍文丽, 2017),具有不对称性和动态变化性。三变量间双向决定,交互作用由两两因素进行,且这种作用具有不对称性和动态变化特性,如个体行为受自身意识等因素影响,又受环境影响,再反作用于环境。三变量影响非同时完成,环境对个人意志、信仰等的影响需时间,个人经济活动对环境的影响也需时间,环境因素可通过作用于个人因素影响其他内在因素及行为。

3. 方法

3.1. 研究对象

本研究的研究对象为四川地区的在校本科大学生,受试者主要来自四川各高校,通过网络向其发布问卷,共收到 316 份回复。剔除例如填写时间过长或过短(超过三个标准差)和逻辑前后错误等无效问卷后,最终得到 305 份有效问卷,有效率为 96.21%。样本中,男性大学生人数为 115 人,占比 37.7%;女

性大学生人数为 190 人，占比 62.3%；受试大学生的年级分布比较均衡，详见表 1。

Table 1. Demographic variables
表 1. 人口学变量情况

人口学	特征	频率	百分比%
性别	男	115	37.70%
	女	190	62.30%
年级	大一	73	23.90%
	大二	90	29.50%
	大三	75	24.60%
	大四	67	22.00%

3.2. 研究方法

3.2.1. 社会支持评定量表(SSRS)

本次研究运用的是肖水源编制的社会支持评定量表(SSRS)，研究显示该量表在可靠性以及效度方面都有着良好表现，是评估社会支持的有效工具。量表一共有 10 个条目，会从客观支持、主观支持以及个体对社会支持的利用程度这三个不同维度来进行测量，该量表的计分规则为：第 1 到 4 项、第 8 到 10 项，总共 7 个条目采用 4 级计分方式，每个级别对应 1 到 4 分，第 5 项包含 A、B、C、D 四个子项，把这四个子项的得分加起来得到总分，每个子项根据“无”到“全力支持”的不同程度，分别计为 1 到 4 分，第 6、7 项，若受试者回答“无任何来源”，那么该条目记 0 分；若回答有来源，则按照实际回答的来源数量计分。把 10 个条目的得分全部加起来，得到的总和就是该量表的最终总分，总分越高，就说明个体获得的社会支持程度越高。

在该研究中，该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.78。这说明，量表中的各个条目均围绕同一概念进行测量，测量结果具有较高的一致性与可靠性，能够较为准确地反映受试者的社会支持水平。

3.2.2. 自我效能感量表(GSES)

本次研究运用的自我效能感量表，是由 Schwarzer 等人最先编制，而后王才康等人依据中国国情再次翻译修订而成(王才康等，2001)，GSES 量表起初有 20 个项目，之后精简为 10 个项目，历经持续修订与验证，该量表呈现出良好的聚合效度和区分效度，在跨文化研究里广泛应用，成为自我效能感研究常用工具 GSES 量表用来测量个体在面对不同情境时有没有一般自我效能感。此量表囊括 10 个项目，采用 4 点计分制，从 1 至 4 打分，计算时，以求取项目平均分作为指标，分数越高说明个体的一般自我效能感越强在本研究中，该量表的克隆巴赫 α 系数是 0.95，这一结果意味着，量表里各个条目围绕同一概念测量，测量结果有很高的一致性与可靠性，能较准确反映受试者的一般自我效能感水平。

3.2.3. 情绪调节策略问卷(ERQ)

情绪调节问卷(ERQ)由 Gross 于 1998 年编制，聚焦情绪调节领域，问卷包含了 10 个项目，从认知重评与表达抑制两个核心维度评估(王小雪等，2025)。条目设置上，不同项目对应着不同策略：第 1、3、5、7、8、10 号项目衡量认知重评策略水平，该策略强调从认知层面改变对情绪事件的理解以调节情绪；第 2、4、6、9 号项目对应表达抑制策略，侧重抑制自身情绪行为。计分采用 7 点制，被试按实际情况对各项目从 1(极不符合)到 7(极符合)打分，通过计算平均分衡量个体在相应维度的表现，进而评估其两种

情绪应对策略的运用水平。

本研究仅选用认知重评维度的六个项目调查，经检验，该部分量表克隆巴赫 α 系数为 0.93，表明其内部一致性高、信度优良，能较准确测量被试在认知重评策略上的运用水平。

3.3. 数据处理工具

本研究获取的原始数据运用 SPSS 23.0 统计软件做初步梳理，开展描述性统计分析，以此揭示样本的基本特征以及数据的分布态势，按照研究设计，采用相关分析、方差分析等多元统计方法，去剖析变量之间潜在的关联与差异，并且借助 PROCESS 插件对假设模型进行系统规范的检验与验证。

4. 结果

4.1. 共同方法偏差检验

本研究通过问卷收集数据，为检验是否存在共同方法偏差，采用 Harman 单因子法进行探索性因子分析，依据特征根大于 1 的标准确定因子数量。结果显示，本研究有 5 个因子特征根大于 1，其中方差解释度最高的因子仅占总方差的 37.62%。鉴于该因子方差解释度未达 40%，可判定本研究不存在严重的共同方法偏差，即各指标间相关性未过高，具体见表 2，(熊红星等，2012)。

Table 2. Total variance explained
表 2. 总方差解释

成分	初始特征值			提取载荷平方和		
	总计	方差百分比	累积%	总计	方差百分比	累积%
1	9.78	37.62	37.62	9.78	37.62	37.62
2	2.82	10.85	48.48	2.82	10.85	48.48
3	2.16	8.31	56.79	2.16	8.31	56.79
4	1.21	4.64	61.42	1.21	4.64	61.42
5	1.06	4.08	65.51	1.06	4.08	65.51
6	0.94	3.61	69.11			
7	0.84	3.22	72.33			
8	0.79	3.04	75.37			
...	...	...	...			
26	0.138	0.532	100			

4.2. 社会支持、自我效能感和认知重评的人口学差异分析

为了考察社会支持、认知重评以及自我效能感在人口学变量方面的差异情况，本研究采用独立样本 t 检验与单因素方差分析来展开相应的分析工作，得出的结果显示，性别对于社会支持[t (305) = 0.254, $p > 0.05$]、认知重评[t (305) = 0.61, $p > 0.05$]以及学业自我效能感[t (305) = 1.77, $p > 0.05$]都没有十分突出的影响，也就是说学业自信程度和性别之间不存在关联。不过，自我效能感在年级这个维度上呈现出了较大的差异[F (3, 301) = 3.68, $p < 0.05$]，经过事后检验发现，大四学生的自我效能感得分明显高于大二学生以及大三学生，相关的数据具体可见表 3。

Table 3. Analysis of sociodemographic differences in social support, self-efficacy, and cognitive reappraisal (N = 305)
表 3. 社会支持、自我效能感和认知重评的人口学差异检验(N = 305)

变量		社会支持($M + SD$)	认知重评($M + SD$)	自我效能感($M + SD$)
性别	男	39.29 ± 7.55	5.05 ± 1.08	2.76 ± 0.62
	女	39.06 ± 7.41	4.97 ± 1.14	2.62 ± 0.68
	t	0.25	0.61	1.77
年级	大一	39.33 ± 8.04	5.05 ± 1.15	2.68 ± 0.71
	大二	39.09 ± 7.13	4.90 ± 1.12	2.65 ± 0.71
	大三	39.55 ± 7.02	4.86 ± 1.16	2.52 ± 0.56
	大四	38.58 ± 7.81	5.24 ± 0.97	2.88 ± 0.60
	F	0.22	1.70	3.68*

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

4.3. 社会支持、自我效能感和认知重评的相关分析

根据本研究的结果显示,大学生的社会支持、认知重评和自我效能感间存在显著的正相关关系,相关系数在 0.34~0.59 之间,具体数据详见表 4。

Table 4. Correlation analysis of social support, cognitive reappraisal, and self-efficacy in college students (r)
表 4. 大学生社会支持、认知重评和自我效能感相关分析(r)

变量	社会支持	认知重评	自我效能感
社会支持			
认知重评	0.37**		
自我效能感	0.34**	0.59**	
均值	39.15	5.00	2.67
标准差	7.45	1.11	0.66

4.4. 认知重评在社会支持和自我效能感之间的中介作用

为更深入地探究社会支持与认知重评对自我效能感的作用机制,本研究采用温忠麟和叶宝娟(2014)中介效应检验方法,以自我效能感为因变量,社会支持和认知重评为预测变量,运用逐步回归分析,纳入性别、年级为控制变量以排除干扰,具体分析结果见表 5。

Table 5. Mediation analysis of cognitive reappraisal between social support and self-efficacy
表 5. 认知重评在社会支持与自我效能感间的中介效应检验

	因变量	自变量	B	t	R^2	F
c	自我效能感	社会支持	0.031	6.35**	0.133	15.35
a	认知重评	社会支持	0.056	6.98**	0.142	16.66
b		认知重评	0.317	10.83**		
c'	自我效能感	社会支持	0.013	2.97**	0.377	45.29

由表 5 可知, 社会支持可正向预测自我效能感, 对认知重评也存在显著正向预测作用。在引入认知重评作为中介变量后, 社会支持对自我效能感的预测效应虽有所减弱, 但仍保持显著性, 这表明认知重评在社会支持与自我效能感的关系中起部分中介作用, 其中介效应占比为 $0.018/0.031 = 58.06\%$, 见表 6 及图 1。

Table 6. Decomposition of total, indirect, and direct effects

表 6. 总效应、间接效应与直接效应的分解表

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	效应占比
总效应	0.031	0.0048	0.0212	0.04	
直接效应	0.013	0.0044	0.0044	0.02	41.93%
间接效应	0.018	0.0033	0.0112	0.02	58.06%

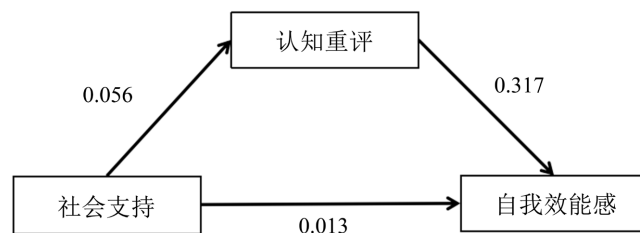


Figure 1. Mediation effect model

图 1. 中介效应模型

本研究借助运用偏差校正 bootstrap 法来分析, 以此检验认知重评在社会支持与自我效能感之间中介效应是否显著。在具体操作时, 抽取 5000 个 bootstrap 样本, 将 95% 置信区间作为检验标准, 若是 bootstrap 95% 置信区间不包含 0, 那就意味着参数估计值是较大的, 即显著; 要是包含 0, 则不显著。分析结果显示, 直接效应的 95% 置信区间是 $[0.06, 0.17]$, 间接效应的 95% 置信区间是 $[0.003, 0.022]$, 这两个区间都没有包含 0, 依据此结果可推断出, 认知重评在社会支持与自我效能感之间起到部分中介作用, 其产生的中介效应显著。

5. 讨论

5.1. 自我效能感的年级差异

本研究针对大学生群体的自我效能感、社会支持以及认知重评这三个维度展开描述性统计分析, 细致剖析这些关键心理特征于大学生中的分布情形, 结果说明, 总体来讲, 大学生在自我效能感、社会支持以及认知重评方面的水平皆处于中等程度, 此情形说明大学生在应对日常生活压力时, 可能会遭遇一定程度的心理挑战与险阻。经分析得知, 大学生的自我效能感在不同年级间存在较大差异, 随着年级升高, 大四学生的自我效能感逐步提高, 且较大高于其他年级的学生, 这一发现与以往研究相契合, 李思婧(2021)依据班杜拉的理论框架指出, 个体的自我效能感受过往经验的影响颇为较大, 这意味着在大学四年的学习生活历程中, 学生可持续积累积极且成功的经验, 这些成功经验可提升其能力自信, 推动大学生自我效能感得以提升。但是在崔现旭(2024)对大学生的有关研究发现, 大三与大四年级自我效能感并无显著差异($p=0.178$), 其原因可能是数据采集时间的不同导致的大三与大四学生自我效能感差异不显著, 若研究在学期初进行, 大四学生尚未经历毕业季压力, 其效能感可能与大三学生相近; 又有研究表明不同年级之间自我效能感不存在显著差异(钟易展等, 2023), 不同年级中学生对学习的态度不同, 对知

识的掌握程度以及人际交往的不同等多重因素，都会影响到这一结果。

埃里克森理论指出，大学生处于青年期与成年早期的过渡阶段，需解决“自我同一性和角色混乱”以及“亲密与孤独”的核心矛盾。随着时间推移和年龄与年级的增长，学生可以通过专业学习、社会角色转变等来适应新环境，增强自主性和责任感，从而使得自我效能感在应对挑战中逐步提升。同时激发学生“自我”成长是一个长期性和系统性的工程，需要多种教育力量的共同参与，心理等多方面干预措施在长期实践中可能逐步显效，高年级学生应积累更多探索经验，更可能实现“认知与自我的协调发展”，从而增强对自身能力的信心(王晓艳等，2020)。

5.2. 社会支持、认知重评、自我效能感的关系模型

5.2.1. 社会支持显著正向预测自我效能感

社会支持对大学生自我效能感有着正向预测作用，借助主效应模型分析可知，社会支持能经由直接作用路径提高个体自我效能感，其作用机制具体表现在主观支持感知、客观支持资源以及支持利用效能这三个核心维度，这个多维支持体系给予物质帮助和情感支持，还借助信息引导与认知重塑机制，帮助个体树立应对挑战的积极心理信念。处于青年发展关键阶段的大学生群体，普遍面临学业竞争、人际适应以及自我探索等多种压力，再加上外部环境的不确定性因素，使得他们的心理负荷加重，在这种情况下，社会支持系统凭借双路径机制强化自我效能感：一方面借助实质性援助降低个体对压力情境的威胁性评估，例如，学校可整合勤工助学岗位、学习资源包以及开展朋辈辅导等，通过实质性资源供给减少学业等不确定性带来的焦虑；另一方面借助持续性成功体验提高个体对自身能力的认知，例如，设计由易到难的挑战任务，如每日专注学习 30 分钟适时逐步增加专注学习时长，并进行打卡任务。研究表明，个体感受到的社会支持越多，其行为动力越强，从而更快投身到目标任务，若个体感受到的社会支持越少，越容易产生焦虑等负性情绪(林佳娇等，2025)。社会支持水平高的个体在压力应对中表现出优势，其社会支持网络可提供情感激励与认知引导，促使个体形成积极的归因模式，维持稳定的自我效能水平，提升自我效能感的策略要兼顾个体主观能动性与环境支持效能，大学生应主动构建多层次社会支持网络，积极参与有益的人际交往互动，强化资源获取意识并提高支持利用能力，教育者与家庭成员应建立动态化支持机制，凭借即时性情感关怀与发展性指导策略提高支持效能。

5.2.2. 社会支持显著正向预测认知重评

社会支持指个体从他人处获得的情感、物质、信息及精神层面的支持，这些支持可以有效增强个体资源储备与抗压能力；认知重评则是通过重新诠释或调整情境与事件的意义、价值，形成对问题更积极、健康、开放的认知，进而缓解个体的负面情绪与心理困扰。

研究显示，社会支持与认知重评呈正相关，即社会支持水平越高，个体认知重评能力越强。此正向关系可从以下三方面阐释：其一，社会支持提供资源与心理信号，可缓解个体应对危机时的恐惧、焦虑情绪。当个体遭受挫折、挑战甚至丧失时，拥有良好社会支持的个体可以更好地处理受挫后的情绪反应，恢复情感平衡与稳态，为其认知重评创造良好思维条件；其二，社会支持赋予个体面对挑战与困境的信心与动力。在宽松、安全的环境中，个体思维更具探索性与开放性，帮助其主动与外界互动社交，从而推动认知重评；其三，社会支持使个体体验正向情感、实现积极发展。拥有良好社会支持的个体倾向以更温和、宽容、建设性的视角看待自我与周围世界，形成更积极的因果解释，强化积极情感体验的影响，更易采取认知重评行为。

该研究对心理健康具有较大的实践意义：一方面，强化大学生社会支持网络的构建可为其创造认知重评的触发条件，学校可以建立以班级或宿舍为单位的“网格化朋辈支持”系统，每月开展心理团辅等活动，在活动中传授积极心理学知识的同时，帮助大学生构建积极的人际交往网络；另一方面，认知重

评能力的提升又能增强个体获取与利用支持资源的能力,当大学生在认知重评能力方面得到提升,他们可以将“分数低 = 能力否定”重构为“分数低 = 知识掌握不够全面”,会主动寻求任课老师的帮助,以及向学习较好的同学请教方法等,以此类推,当别人遇到类似问题,他们还将向其伸出援手,如此形成心理适应能力的良性循环。

5.2.3. 认知重评在社会支持和自我效能感间的中介作用

本研究搭建中介模型,探索认知重评于社会支持影响个体自我效能感里的作用机制,结果说明,认知重评发挥部分中介作用,也就是说社会支持直接对自我效能感产生影响,还经由认知重评产生间接影响,这一发现证实了认知重评中介机制有普遍性,为理解社会支持作用路径提供了新的角度。以往研究证实了认知重评在社会支持与心理健康关系间存在中介效应(刘芹瑕等, 2022),本研究拓展其适用范围,发现该策略对效能感形成十分关键,依据社会认知理论以及班杜拉互惠决定论,个体认知加工会主动把外部支持重构为适应性认知模式,在获得社会支持时,个体借助情感抚慰以及信息指导修正消极认知偏差,建立积极的自我能力评估。比如面对压力事件,社会支持会促使个体将失败归因于可控因素,维持自我效能水平,在大学生群体当中,该机制有着较高的应用价值,教育实践应当注重双重干预:其一,强化关键支持系统建设,依靠情感支持降低压力感知,凭借信息支持拓宽应对资源,其二,系统培养认知重评能力,训练个体认知重评表达策略,帮助其运用积极策略应对险阻,间接提升效能感,提高抵御风险能力。具体措施如下:训练积极归因模式,把就业压力转化为提升竞争力的动力,创设反思性对话场景,促进对困境的适应性解读,这种“外部支持供给 - 内部认知重构”联动模式,能让个体应对生活中的险阻和挑战,使大学生在未来生活中拥有更强的抵御风险能力,可形成抵御风险的良性循环。

6. 局限与展望

本研究存在样本采集的地域范围较小的局限,样本采集范围主要集中于四川地区。由于区域文化特征存在显著差异,本研究所得结论在跨文化情境下的适用性仍有待进一步验证,建议在后续研究中将样本采集范围拓展至不同文化区域,有助于提升研究结论的普适性。

本研究采用了标准化测量工具来评估一般自我效能感,但是单一的使用量表的测量方式可能难以全面精准地效能感的多维度结构,未来可以结合所研究的特定领域的效能感量表来进行分层研究,例如学业效能感量表、社交效能感量表等。

在方法层面,本研究也存在可改进之处。一方面,本研究的数据采集方法主要为横断面采集调查法,可能难以精确确定变量间的动态作用机制,后续研究可以尝试采用追踪研究或者实验干预设计,借助操纵社会支持水平,仔细观察认知重评策略的激活过程,剖析变量间的动态关系。另一方面,对社会支持的结构测量可细化,依据社会支持的三维度理论框架,即包括客观支持、主观支持、支持利用度,构建分路径中介模型,凭借这个模型在物质援助、情感体验、主动寻求或被动接受支持等方面研究不同支持类型对效能感产生差异化影响的内在机制,为理解社会支持的作用提供新视角。

基于上述局限性,未来研究可以从以下方面深入探索。其一,采用多种数据收集方法,比如行为实验、脑成像技术等,综合验证社会支持影响效能感的具体路径,提升研究结果的准确性;其二,重点研究文化差异的影响,例如对比东西方群体,查看不同文化背景下社会支持对效能感的作用方式有何不同,其三,设计系统的认知调节训练课程,凭借分组对照实验检验训练效果,为心理咨询和团体辅导提供更有效的干预工具;其四,探讨不同社会支持类型对大学生自我效能感的影响差异,为高校、社会以及家庭向大学生更好地提供支持提供理论支持;其五,细分效能感领域,探讨社会支持与认知重评对学业、社交、职业发展等多种具体领域的效能感的影响以及之间的差异。这些改进能完善与拓展理论模型,又能为提升人们的自信心提供坚实的理论支撑与切实可行的办法。

7. 结论

- 1) 大学生的社会支持、认知重评和自我效能感的相关显著;
- 2) 大学生的社会支持可以正向预测认知重评和自我效能感;
- 3) 认知重评在大学生社会支持和自我效能感的关系中起部分中介作用。

基金项目

本研究由四川省犯罪防控中心“基于领悟社会支持促进社矫人员融入社会的心理矫治技术研究”项目(FZFK23-08)支持。

参考文献

- 鲍文丽(2017). 班杜拉社会学习理论对成人教育发展启示. *中国成人教育*, 4(4), 15-17.
- 曾伟杰, 支峭原(2014). 某高校研究生自我效能与社会支持、焦虑状况的相关研究. *现代预防医学*, 41(24), 4469-4471.
- 崔现旭(2024). 领悟社会支持对大学生动商的影响: 自我效能感的中介作用. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.
- 高丙成, 刘儒德, 李航, 孙洋洋, 高钦(2011). 初中生社会支持状况及与自我效能感、焦虑的关系. *中国临床心理学杂志*, 19(2), 237-239+243.
- 胡韬(2010). 少年儿童领悟社会支持量表的编制. *贵州师范学院学报*, 26(3), 71-75.
- 姜琨, 兰泽波, 孙晓铜, 丁晓辉, 陶佳雨(2022). 听障大学生社会支持对学业自我效能感的影响: 心理韧性的中介作用. *心理与行为研究*, 20(1), 96-100.
- 李慧慧, 黄莎莎, 孙俊华, 冯潇(2022). 社会支持、创业自我效能感与创业幸福感. *外国经济与管理*, 44(8), 42-56.
- 李思婧(2021). 大学生社会支持、应对方式、自我效能感与就业焦虑的关系研究. 硕士学位论文, 南宁: 广西师范大学.
- 李松, 冉光明, 张琪, 胡天强(2019). 中国背景下自我效能感与心理健康的元分析. *心理发展与教育*, 35(6), 759-768.
- 李苏玲, 向祖强, 樊晏辰, 周洁莹, 崔洪波(2023). 领悟社会支持对他行为的影响: 自我肯定与认知重评情绪调节策略的链式中介作用. *中小学心理健康教育*, (1), 23-28.
- 李悦, 金喆, 常亚, 等(2024). 高校医学生领悟社会支持在自主学习能力和焦虑中的中介效应研究. *中国卫生统计*, 41(6), 905-907+913.
- 林佳娇, 康晶(2025). 大学生压力知觉对生命意义感的影响: 领悟社会支持的中介作用. *心理月刊*, 20(8), 100-103.
- 林以正, 施岚芳, 黄金兰(2007). 网络生活主观幸福感量表之编制及其相关因素. 中国心理学会. 第十一届全国心理学学术会议论文摘要集(pp. 440). 力晶集团, 台湾科技大学通识教育科.
- 刘芹瑕, 李果, 黄敏兰, 杨睿, 蔡雪丽(2022). 新冠肺炎疫情背景下社会支持对心理健康的影响: 情绪调节策略的中介作用. *西南交通大学学报(社会科学版)*, 23(3), 71-82.
- 刘岩, 任桂琴, 曲可佳(2023). 认知重评策略对抑郁倾向大学生的情绪调节研究. *中国临床心理学杂志*, 31(1), 39-44.
- 邱柏杨(2021). 初中生自卑感与自我效能感的关系: 认知重评和自卑补偿的链式中介作用. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 石宏芳, 何静, 刘志军(2019). 戒毒者情绪调节策略在社会支持和情绪调节效能感的中介作用. *中国药物滥用防治杂志*, 25(5), 280-283.
- 孙蔚(2016). 自我效能感的理论及研究现状. *世界最新医学信息文摘*, 16(79), 36.
- 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.
- 王道阳, 魏玮, 殷欣(2019). 流动儿童自卑与学习自我效能感的关系: 情绪调节策略的调节作用. *心理与行为研究*, 17(1), 48-55.
- 王小雪, 黄俊, 尹旦旭, 等(2025). 高特质焦虑个体内隐与外显情绪调节的行为学特点分析. *陆军军医大学学报*, 47(7), 742-749.
- 王晓艳, 周霞(2020). 心理社会发展理论视角下大学生“自我”发展困境解析. *北京化工大学学报(社会科学版)*, (2), 103-108.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.

- 夏福豪(2022). 高中足球队学生自我效能感对耐挫力及主观幸福感影响研究. 硕士学位论文, 上海: 上海师范大学.
- 肖水源(1994). 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, 4(2), 98-100.
- 谢璐(2014). 男性毒品戒断者情绪调节自我效能感与情绪体验: 情绪调节策略的中介效应. 硕士学位论文, 兰州: 西北师范大学.
- 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 郑雪, 孙配贞(2012). 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析. *心理科学进展*, (5), 129-141.
- 叶宝娟, 马婷婷(2020). 社会支持与大学生抑郁的关系: 一个有调节的中介模型. *心理学探新*, 40(5), 465-471.
- 钟易展, 段新明, 戚晓利(2023). 自我效能感对体育锻炼的影响研究. *佳木斯大学学报: 自然科学版*, 41(4), 163-166.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C. et al. (2018). Who World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127, 623-638.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P. et al. (2019). Mental Disorder Comorbidity and Suicidal Thoughts and Behaviors in the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28, 1-16. <https://doi.org/10.1002/mpr.1752>
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41. <https://doi.org/10.1111/1467-839x.00024>
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Sarason, I. G. (1981). Test Anxiety, Stress, and Social Support. *Journal of Personality*, 49, 101-114.
- Schwarzer, R., & Born, A. (1997). *Optimistic Self-Beliefs: Assessment of General Perceived Self-Efficacy in Thirteen Cultures*. https://www.researchgate.net/publication/284758239_Optimistic_self-beliefs_Assessment_of_general_perceived_self-efficacy_in_thirteen_cultures
- Zhang J. X., & Schwarzer, R. (1995). Measuring Optimistic Self-Beliefs: A Chinese Adaptation of the General Self-Efficacy Scale. *Psychologia*, 38, 174-181.