

情绪实训课程对大学生情绪调节自我效能感的影响

施周婷

浙江财经大学，杭州

摘要 | 情绪实训课程以结构式团体心理辅导的形式开展，综合心理健康教育、思想政治教育，以及社会学等理论观点设计课程内容，旨在通过认知重构与情绪情景相结合的实训式教学方式引导大学生树立合理的认知观念，增强大学生情绪觉察、表达以及调节能力，帮助大学生维护情绪心理健康。研究重点探究情绪实训课程对大学生情绪调节自我效能感的影响。结果显示，参与情绪实训课程的24名大学生被试情绪自我效能感各阶段因子分显著提高（ $t=-17.414 \sim -4.796$, $ps<0.001$ ）。由此可见，基于团体心理辅导形式的情绪实训课程能有效提升大学生情绪调节自我效能感，可以作为高校心理健康教育课程新形式推广。

关键词 | 情绪调节；实训课程；大学生；自我效能感

Copyright © 2024 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/>



1 引言

情绪作为人体应激的最直接反应，是衡量心理状态的一个重要指标^[1]。适度的情绪表达与控制，情绪稳定和愉悦是心理健康的标准之一。持续三年的新冠疫情属于人类历史上极为罕见的全球性大流行病，也是二战以来最严重的全球性公共卫生危机，除了给人们带来了生理病痛以外，还会对人们的心理健康产生威胁，最直接的反映即是情绪问题。据世界卫生组织2022年3月发布的科学简报显示，新冠大流行的第一年，全球焦虑和抑郁发生率大幅增加了25%。处于青春后期的大学生，心理尚处于半成熟阶段，对外界变化尤为敏感。尤其是大学生作为社会媒体最为活跃的群体之一，对新冠疫情的相关信息关注较多，容易遭受外界各种负面信息影响，从而导致负性情绪以及一系列心理健康问题发生^[2]。

加之疫情所带来的生活、学习以及就业环境等诸多方面持续的变化，都在客观上加重了他们的心理应激，引发他们的负性情绪。而负面情绪如果长时间无法化解，则很容易引发焦虑症、抑郁症等心理疾病的产生。班杜拉（Bandura），卡普拉拉（Caprara），杰比诺（Gerbino）等人的系列实证研究显示，情绪对健康及行为的影响作用受情绪调节自我效能感的调节，它可以使个体有效应对压力、提高人际关系质量、提高主观幸福感，还对抑郁、害羞、亲社会行为、犯罪行为、成瘾行为等发挥重要的调节作用^[3-6]。因此，帮助大学生做好情绪调节和心理复原是后疫情时代高校教育需要关注和重视的问题。

根据班杜拉等人的观点，情绪调节自我效能感是个体能否有效调节自身情绪状态的一种自信程度，他们早期遵从情绪的常见划分把情绪调节自我效能感划分为两

基金项目：2020年度浙江省哲学社会科学规划课题“高校思想政治工作”专项（20GXSZ08YB）。

作者简介：施周婷，硕士，浙江财经大学副教授，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：施周婷. 情绪实训课程对大学生情绪调节自我效能感的影响 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (12): 2243-2247.

<https://doi.org/10.35534/pc.0612254>

类,管理消极情绪的自我效能(perceived self-efficacy in managing negative affect, NEG)和表达积极情绪的自我效能(perceived self-efficacy in expressing positive affect, POS),编制了情绪调节自我效能感量表(regulatory emotional self-efficacy scale, RES)^[7]。卡普拉拉等人在2008年又在原有基础上将管理消极情绪的自我效能信念细分为两个维度,即调节生气/易怒情绪的自我效能感(perceived self-efficacy in managing anger/irritation, ANG)和调节沮丧/痛苦情绪的自我效能感(perceived self-efficacy in managing despondency/distress, DES),对原有量表进行了修订^[8]。张萍等人于2010年对卡普拉拉等人的情绪调节自我效能感量表(RES)进行翻译试用,结果显示中文版的情绪调节自我效能感量表经检验具有良好的心理测量学指标^[9]。王玉洁等人于2012年翻译修订了英文版情绪调节自我效能感量表,测验结果显示修订后的量表具有良好的心理测量学指标,可在中国青少年人群中应用^[10]。

窦凯等人的调查研究表明青少年情绪调节自我效能感直接影响心理健康^[11]。邹长华等人的调查研究显示增强情绪调节自我效能感有助于提升心理弹性从而促进心理健康这一过程的转化^[12]。刘霞和陶沙的实证研究显示情绪调节自我效能感高的个体倾向于采用问题导向的积极应对策略,而情绪调节自我效能感低的个体则倾向于采用情绪定向的消极应对策略^[13]。而目前高校情绪健康教育主要以个体心理咨询和心理理论课程两种形式展开,前者受形式限制受益范围较小,后者受内容限制实效性不强。鉴于情绪调节自我效能感的重要性,本研究旨在探索受益面更广、实效性更强的心理健康实训教学模式,有效帮助学生提升情绪调节自我效能感,促进心理健康的维护。

2 对象与方法

2.1 研究对象

本研究通过问卷和访谈相结合的方式,在校内筛选出24名有情绪调节需求的大学生作为研究对象,其中男生10人,女生14人,平均年龄为 19.875 ± 0.850 岁。所有被试在参与课程研究前均知情同意纳入研究。

2.2 研究工具

2.2.1 中文版情绪调节自我效能感量表

本研究采用王玉洁等人于2012年翻译修订的卡普拉拉等人2008年最新修订的情绪调节自我效能感量表(regulatory emotional self-efficacy scale, RES)中文版。该量表为二阶五因素模型结构,包含表达快乐/兴奋情绪效能感(HAP)、表达自豪情绪效能感(GLO)、管理生气/愤怒情绪效能感(ANG)、管理沮丧/痛苦情绪效能感(DES)和管理内疚/羞耻情绪效能感(COM)5个因素,前2个因素构成低阶因子即表达积极情绪效能感(POS),后3个因素构成高阶因子即管理消极情绪效能感(NEG)。量表共由17个项目组成,采用5点计分(“1~5”表示“非常不符合—非常符合”),得分越高,表明情绪调节的自信程度越高。总量表的Cronbach's α 系数为0.896,分半信度为0.769,各分量表Cronbach's α 系数介于0.702~0.813之间,分半信度介于0.611~0.784之间。

2.2.2 自编课程效果评价问卷

该问卷为本研究自编的半开放式问卷,用于检验本次情绪实训课程对大学生情绪调节及其自我效能感提升效果。问卷主要包括“你是否喜欢本次课程并说明原因”“你觉得本次课程是否帮助你更好地表达情绪”“你觉得本次课程是否帮助你更好地调节情绪”“课程前后你的情绪问题是否得到改善”等四个问题。

2.3 研究步骤

2.3.1 前测

使用中文版情绪调节自我效能感量表对24名参与本次课程的大学生被试进行测试。

2.3.2 实施情绪实训课程

该课程连续3周,每周2个课时,共约90分钟。具体流程和内容如表1所示。

2.3.3 后测

课程结束后一周,使用中文版情绪调节自我效能感量表再次对24名大学生被试进行测试,同时完成自编课程效果评价问卷。

表1 情绪实训课程大纲

Table 1 Emotional training course syllabus

| 次数 | 课程目标 | 主要内容 |
|-----|----------------------------------|---|
| 第一次 | 1. 增强情绪觉察的敏感性 2. 促进情绪的自我表达 | 1. 热身活动: 心情涂鸦 2. 案例解析: 情绪表达 3. 问题讨论: 情绪是否应该被控制或管理? 4. 观看视频《悲伤存在的意义》, 并进行正负情绪意义的探讨 5. 分组讨论疫情带来的情绪及其对大学生心理健康的影响? 并在全班范围交流和归类 |
| 第二次 | 1. 认识情绪产生的心理机制 2. 学会情绪调节的认知策略 | 1. 辩论: 情绪是谁决定的——事件本身, 还是自我认知? (总结情绪ABC理论) 2. 小组讨论: 我的那些负面情绪缘由? 3. 情境AB剧: 面对同一事件, 分两组扮演两种不同认知观点下的不同情绪。 4. 认知自评: 非理性认知扫描 5. 练习活动: 情绪变身术 |

续表

| 次数 | 课程目标 | 主要内容 |
|-----|--|--|
| 第三次 | 1. 提升积极情绪体验和消极情绪解困 2. 增强改变自我情绪状态的信心 | 1. 热身活动: 同舟共济 2. 互助讨论: 情绪困扰树, 分享自我的情绪困扰并组内讨论如何解决 3. 积极分享: 幸福账单, 分享自我生活中的幸福事件 4. 信心活动: 赞口不绝 5. 课程总结 |

3 结果与分析

3.1 情绪调节自我效能感差异显著性检验

使用SPSS 27.0对24名被试情绪调节自我效能感各因

子维度前后测结果进行配对样本t检验, 结果如表2所示。由此看出, 通过情绪实训课程, 被试学生的情绪调节自我效能感得到了提升, 二阶各因子得分差异均达到了显著水平 ($p < 0.001$)。

表 2 课程前后被试情绪调节自我效能感各因子维度差异显著性检验 (N=24)

Table 2 Significance test for differences in various factor dimensions of regulatory emotional self-efficacy before and after the courses among participants (N=24)

| 一级因子 | 二级因子 | 前测 ($M \pm SD$) | 后测 ($M \pm SD$) | t |
|--------|-------------|-------------------|-------------------|------------|
| 表达积极情绪 | | 3.257 ± 0.337 | 3.847 ± 0.333 | -15.733*** |
| | 表达快乐 / 兴奋情绪 | 3.208 ± 0.448 | 3.931 ± 0.417 | -15.119*** |
| | 表达自豪情绪 | 3.306 ± 0.325 | 3.764 ± 0.374 | -8.749*** |
| 管理消极情绪 | | 3.050 ± 0.274 | 3.536 ± 0.244 | -17.414*** |
| | 管理生气 / 愤怒情绪 | 2.958 ± 0.402 | 3.604 ± 0.361 | -13.629*** |
| | 管理沮丧 / 痛苦情绪 | 3.156 ± 0.320 | 3.823 ± 0.215 | -13.565*** |
| | 管理内疚 / 羞耻情绪 | 3.014 ± 0.250 | 3.180 ± 0.259 | -4.796*** |

注: *** $p < 0.001$ 。

3.2 自编课程效果评价问卷结果

通过分析自编课程效果评价问卷发现: 在“你是否喜欢本次课程并说明原因”这一问题上, 86.67%的被试学生表示因为课程形式喜欢课程, 83.33%的被试学生表示因为课程内容喜欢课程; 在“你觉得本次课程是否帮助你更好地表达情绪”这一问题上, 80.00%的被试学生表示参与课程后能更好地表达情绪; 在“你觉得本次课程是否帮助你更好地调节情绪”这一问题上, 93.33%的被试学生表示参与课程后能更好地调节情绪; 在“课程前后你的情绪问题是否得到改善”这一问题上, 76.67%的被试学生表示参与课程后情绪状态有所改善。由此可见, 情绪实训课程确实对被试学生的情绪改善和情绪调节自我效能感提升有帮助。

4 讨论与展望

4.1 课程的效果及产生原因

4.1.1 课程提升了学生对自我情绪的觉察和表达

课程中设计了“情绪涂鸦”“情绪表达”“情绪困扰树”“幸福账单”等实训环节, 通过不同形式促进积极和消极情绪的自我觉察和表达, 让被试学生在实践中更深入地发现自己的情绪并分享表达出来, 从而提升他们对情绪的敏感性和表达力。从情绪调节自我效能感

量表的统计结果来看, 在表达积极情绪和管理消极情绪二阶各因子上, 课程前后的得分差异均达到了统计显著性水平 ($p < 0.001$)。从自编课程效果评价问卷结果来看, 绝大多数被试学生喜欢实训课程的形式和内容, 并表示自己能够更好地进行情绪表达。这表明, 相比情绪实训课程前, 被试学生能够更敏锐地觉察并表达情绪, 情绪敏感性和表达力有所提升。

4.1.2 课程增强了学生对情绪产生的认识和体验

参加课程的被试学生课前大多只在理论层面接触过情绪ABC理论, 对“认知决定情绪”的作用机制没有深刻的理解。在本次课程中, 被试学生通过辩论、情境表演和认知测评等实训环节深刻理解和实践了认知对情绪的影响, 在分享和讨论中进一步掌握了改变认知的方法。课程前后管理消极情绪二阶各因子自我效能感得分差异的显著 ($p < 0.001$) 同样在一定程度上反映出被试学生对情绪产生更准确的认识, 建立合理的认知即是一种管理的策略。自编课程效果评价问卷结果也反馈出, 情绪实训课程前后被试的情绪体验和情绪调节均发生了可觉察的变化, 其中有位学生表示: “参加课程之后, 才发现原来换一个角度想问题真的情绪有所缓解, 对之前的一些观念我需要反思”。

4.1.3 课程提高了学生对情绪调节的自我效能感

课程除了设计情绪觉察、表达、认知等环节, 还设

置了自信提升活动,让学生在赞美中从自我和他人不同的角度发现在情绪调节问题上的改变,从而提升自我情绪调节的效能感。从前述统计结果可知,表达积极情绪和管理消极情绪各因子自我效能感得分均达到差异显著性($p < 0.001$)。另外,自编课程效果评价问卷统计结果显示,大多数学生反馈参与课程后能更好地调节情绪,例如有名同学说:“参加课程后,我感觉我能够处理我不开心的情绪”这就说明,本次情绪实训课程有效地提高了学生的情绪调节自我效能感。

4.2 课程的不足与改进设想

首先,本课程的周期设计较短,对学生情绪调节的实践运用推动有限,使得学生通过课程短期所提升的情绪调节自我效能感及积极情绪体验的持久性无法保证。其次,本课程采用了结构式团体心理辅导形式,不同于一般的心理健康教育理论课程,实训环节设计较多,尤其是讨论分享占用的课程时间较长,难免影响课程预设的时间安排,这在一定程度上对课程效果产生了影响。因此,在以后的课程设计中,应该调整课程内容安排,合理设置实训环节时间,延长整体教学周次,以求达到最佳的课程效果,并通过对情绪调节自我效能感的追踪测评来检验效果的持续性,进一步探索有效果并可持续的情绪健康教育课程。

然而,总体而言,基于结构式团体心理辅导的情绪实训课程能够增强大学生对自我情绪的觉察和表达,引导大学生识别并尝试改变不合理认知,整体提升大学生情绪调节的自我效能感,有效促进后疫情时代自我情绪的调节和复原。本次情绪实训课程在德育结合心育、理论结合实践的理念下进行互动式、体验式的教学设计,丰富了心理健康教育内容和形式,调动了学生的学习积极性,提升了学生的学习体验感,能够有效提高大学生情绪调节自我效能感和改善大学生情绪体验,是扩大高校情绪健康教育实效性一种可行的方式和途径。

参考文献

- [1] Satici, Ahmet S. Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope [J]. *Personality and Individual Differences*, 2016, 102: 68-73.
- [2] 王浩, 司明玉, 苏小游, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情初期中国大学生心理健康调查及相关因素分析: 基于多中心的横断面调查 [J]. *中国医学科学院学报*, 2022, 44 (1): 30-39.
- [3] Caprara G V, Stecal P, Gerbino M. Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness [J]. *Epidemiol Psichiat Soc*, 2006, 15 (1): 30-43.
- [4] Bandura A, Barbaranelli C, Caprara G V, et al. Self-Efficacy Beliefs as Shapers of Children's Aspirations and Career Trajectories [J]. *Child Development*, January/February 2001, 72 (1): 187-206.
- [5] Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, et al. Self-Efficacy Pathways to Childhood Depression [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76 (2): 258-269.
- [6] Bandura A, Caprara G V, Barbaranelli C, et al. Social cognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior [J]. *Journal of personality and social psychology*, 2001, 80 (1): 125-135.
- [7] Bandura A, Caprara G V, Barbaranelli C. Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning [J]. *Child Development*, 2003, 74 (3): 769-782.
- [8] Caprara G V, Giunta L D, Eisenberg N. Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries [J]. *Psychological Assessment*, 2008, 20 (3): 227-237.
- [9] 张萍, 张敏, 卢家楣. 情绪调节自我效能感量表在中国大学生中的试用结果分析 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18 (5): 568-570.
- [10] 王玉洁, 窦凯, 刘毅. 青少年情绪调节自我效能感量表的修订 [J]. *广州大学学报 (社会科学版)*, 2013, 12 (1): 41-46.
- [11] 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 等. 少年情绪调节自我效能感与心理健康的关系 [J]. *中国学校卫生*, 2012, 33 (10): 1195-1197.
- [12] 邹长华, 信中贵, 李泳汉, 等. 大学生情绪调节自我效能感和积极心理资本在心理弹性与心理健康关联中的作用 [J]. *中国学校卫生*, 2023, 44 (1): 94-97.
- [13] 刘霞, 陶沙. 压力和应对策略在女性大学生负性情绪产生中的作用 [J]. *心理学报*, 2005, 37 (5): 637-649.

The Impact of Emotional Training Courses on College Students' Regulatory Emotional Self-efficacy

Shi Zhouting

Zhejiang University of Finance and Economics, Hangzhou

Abstract: The Emotional Training Courses were implemented through structured group psychological counseling, leveraging an amalgamation of theoretical perspectives from mental health education, ideological and political education, and sociology in designing their curricula. The objective of the courses is to foster reasonable cognitive frameworks among college students by adopting a practical, hands-on teaching methodology that integrates cognitive restructuring with emotional scenarios. The approach aims to augment students' capabilities in emotion perception, expression, and regulation, ultimately contributing to the preservation of their emotional and mental well-being. The primary focus of this research is to investigate the impact of emotional training programs on college students' regulatory emotional self-efficacy. Notably, the findings revealed a significant elevation in various factors related to emotional self-efficacy among the 24 participants in the emotional training courses ($t=-17.414 \sim -4.796$, $ps<0.001$). Consequently, emotional training courses grounded in group psychological counseling emerge as an effective means to bolster college students' regulatory emotional self-efficacy and present a promising new format for mental health education in higher education institutions.

Key words: Emotion regulation; Practical training courses; College students; Self-efficacy