

情绪调节自我效能感对压力知觉的影响 ——基于大学生日常烦心事中介效应研究

胡 哲, 陶丹丹, 谢威士

(合肥师范学院教师教育学院, 安徽 合肥 230061)

[摘要] 压力知觉对生理和心理健康有重要作用, 为验证情绪调节自我效能感对个体压力知觉的作用过程, 并探讨大学生日常烦心事在情绪调节自我效能感与压力知觉之间的中介作用。研究采用问卷法对 331 名大学生进行压力知觉量表、情绪调节自我效能感量表和日常烦心事问卷的测量。研究显示, 压力知觉与大学生日常烦心事、情绪调节自我效能感在总分及各维度上都显著相关, 大学生日常烦心事对压力知觉有显著的正向预测作用, 情绪调节自我效能感对压力知觉有显著的负向预测作用, 并且在中介作用分析中发现, 日常烦心事在情绪调节自我效能感对压力知觉的影响中发挥部分中介作用。这说明情绪调节自我效能感既能直接影响压力知觉, 也通过影响日常烦心事而间接影响压力知觉。

[关键词] 压力知觉; 日常烦心事; 情绪调节; 自我效能感; 中介效应

[中图分类号] G 444

[文献标识码] A

[文章编号] 1671-6493 (2019) 01-0039-05

一 引 言

压力知觉 (Perceived Stress) 是个人在面临环境中负性刺激的心理反应和主观感受, 是一种个体对压力事件的认知和评价过程及赋予负性刺激事件一定的意义, 即个体受压力烦恼的影响程度是由个体对压力事件感知决定的, 当个体感知的压力越大, 就会产生焦虑状态和难以掌控的情绪变化^[1]。大量研究发现, 压力知觉对个体心理健康、生活满意度等有显著负性影响, 并具有直接或间接预测作用, 即个体知觉到较大压力时, 会更难适当地应对当前情境, 进而产生各种心理、甚至生理上的问题^[2-5]。然而, 当面对压力源哪些因素会影响到个体的压力感知, 其中又有着怎样的心理加工过程, 这方面研究却相对较少。

压力源主要有两种, 一种是较大生活事件, 一种是一般生活事件, 即日常烦心事, 是个人与周围环境相互影响产生令人消沉和烦扰的较小压力事件, 常使人表现出焦虑、抑郁和愤怒等负面情

绪^[6]。日常烦心事 (Daily Hassles) 最早由 Kanner 等人提出并发现, 与较大生活事件相比一般生活事件能更好地预测个体的心理健康状态^[7]。Almeida^[8]发现心理健康与日常烦心事呈显著负相关, 即当个人感知到的烦扰较多时, 心理不适和心理困扰水平也较高, 并随时间累积而产生持续的烦恼和困扰, 以致身心失调。路晓宁^[9]发现, 人们对日常烦心事存在负性情绪加工偏向, 且具有时间延续性, 这使得人们在处理事件过程中过多消耗个人资源, 从而疲于应付。蒋海飞等人^[3]发现, 大学新生在面对日常烦心事时, 会对其进行评估, 进而影响压力知觉, 日常烦心事越多, 越能知觉到压力。另一方面, 日常烦心事往往与消极情绪相关联, 烦心事的增加会引起负面情绪的明显增强, 这可能受个体自我效能的影响。但这一结论尚存在争议, Ong 等人^[10]发现, 当被试面临压力情境时, 具有较强控制感 (自我效能感高) 的个体报告的可感知压力水平较低, 而 McIntyre 等人^[11]则发现, 在对人际、个人内心或学校/工作等领域的烦心事控

[收稿日期] 2018-11-22

[基金项目] 安徽高校人文社科重点研究项目 (SK2017A1000); 安徽省高校省级优秀青年人才基金重点项目 (2013SQRW050ZD); 教育部人文社会科学青年基金项目 (15YJC190020)

[作者简介] 胡 哲 (1987—), 男, 安徽宿松人, 合肥师范学院教师教育学院讲师, 硕士研究生, 主要研究方向为认知心理学。

制感并不能显著减少相应的压力感。

情绪调节自我效能感是个体对有效掌控自我情绪的自信程度,强调个体对情绪状态的管理能力^[12]。情绪调节自我效能感作为自我效能感的一种,主要分为表现积极情绪和掌控消极情绪,并直接或间接影响各种心理功能及心理健康。个人掌控情绪的能力越强则越能缓解压力和紧张情绪,稳定情绪状态,保持积极情绪和良好的社会交往,提高生活满意度,反之,个体则会常常感到愤怒、沮丧和痛苦等。研究发现,情绪调节自我效能感与压力应对关系密切,高情绪调节自我效能感的个体更能有效缓解压力造成的消极影响,特别是负面情绪带来的不良影响,而且更倾向于采用积极的应对策略^[13-15]。由此我们相信情绪调节自我效能感可能通过降低对压力的知觉,使个体更不易受负面情绪的影响,从而达到上述效果。

综上所述,压力知觉与日常烦心事、情绪调节自我效能感之间具有内部关联,本研究通过对大学生压力知觉、日常烦心事及情绪调节自我效能感进行问卷调查,探究三者的关系,并推测,日常烦心事及情绪调节自我效能感是引起压力知觉的重要自变量,且日常烦心事在情绪调节自我效能感影响压力知觉时发挥着重要的中介作用。

二 方 法

(一) 对象

采用方便取样法,从合肥市两所高校抽取大一到大四的大学生358名,回收有效问卷331份,有效回收率92.46%。其中,男生103人(31.12%),女生228人。被试年龄为17~22岁,平均年龄19.65岁。

(二) 研究工具

1. 压力知觉量表(CPSS)。采用杨廷忠等人修订的压力知觉量表^[16],共14题,分为紧张感和失控感两个维度,为5点计分,得分越高代表个体的压力知觉程度越高。克隆巴哈信度系数为0.78,各因子之间的相关系数为0.28,各因子与压力总分的相关系数为0.37~0.53。

2. 情绪调节自我效能感量表(RES)。采用张

萍等人修订的情绪调节自我效能感量表^[17],共12个条目,分为三个维度:调节沮丧/痛苦情绪效能感、表达积极情绪效能感、调节生气/愤怒情绪效能感,为5级评分,得分越高代表个体情绪调节自我效能感越强。内部一致性信度为0.82,各分量表内部一致性信度在0.74~0.76之间。

3. 大学生日常烦心事量表。采用路晓宁编制的日常烦心事量表^[9],共26题,分为四个维度:学业烦恼、未来担忧、人际烦恼和自寻烦恼,为5级计分,得分越高代表日常烦心事对大学造成的烦恼程度越高。内部一致性信度为0.883,各因子的内部一致性信度在0.708~0.837之间。

(三) 实施与处理

2018年10~12月,使用统一指导语在教室集体施测,保证被试自愿参加,答题时间控制在15min以内,填写完毕当场回收。对回收的有效数据采用spss 24进行处理分析。

三 结 果

(一) 日常烦心事、情绪调节自我效能感对压力知觉的直接影响

对日常烦心事、情绪调节自我效能感和压力知觉进行Pearson双变量双侧相关性分析(见表1),结果表明:(1)压力知觉总分及其两个维度与日常烦心事总分及其各维度显著正相关($ps < 0.01$),其中,总分之间的相关($r = 0.563$)达到高相关水平($0.5 < r < 0.8$),日常烦心事的未来担忧维度与压力知觉及其各维度的相关最低($rs \leq 0.316$);(2)压力知觉及其各维度与情绪调节自我效能感及其各维度基本达到显著负相关($ps < 0.05$),其中总分之间的相关接近高相关水平($r = -0.463$),其中,情绪调节自我效能感的表达积极情绪维度与压力知觉及各维度的相关最低($rs \leq -0.177$)或相关不显著($r = -0.036, p = 0.52$);(3)另外,日常烦心事与情绪调节自我效能感有显著负相关($ps < 0.01$),为中度相关水平($r = -0.33, 0.3 < r < 0.5$),其中,表达积极情绪维度与日常烦心事总分、学业烦恼、自寻烦恼和未来担忧的相关皆不显著($ps > 0.1$)。

表 1 Pearson 双变量双侧相关系数表

	A1	A2	A	B1	B2	B3	B4	B	C1	C2	C3	C
失控感 (A1)	1											
紧张感 (A2)	.362**	1										
压力知觉 (A)	.849**	.800**	1									
人际烦恼 (B1)	.213**	.407**	.367**	1								
学业烦恼 (B2)	.355**	.467**	.493**	.395**	1							
自寻烦恼 (B3)	.419**	.551**	.582**	.387**	.752**	1						
未来担忧 (B4)	.179**	.354**	.316**	.345**	.484**	.519**	1					
日常烦心事 (B)	.371**	.571**	.563**	.754**	.829**	.825**	.696**	1				
积极情绪 (C1)	-.177**	-0.036	-.134*	-.235**	0.020	-0.006	0.012	-0.094	1			
沮丧痛苦 (C2)	-.476**	-.354**	-.508**	-.244**	-.251**	-.396**	-.166**	-.341**	.341**	1		
生气愤怒 (C3)	-.371**	-.272**	-.393**	-.228**	-.231**	-.284**	-.192**	-.301**	0.067	.592**	1	
调节效能感 (C)	-.458**	-.296**	-.463**	-.316**	-.207**	-.307**	-.157**	-.330**	.621**	.859**	.755**	1

注: * 在 0.05 水平 (双侧) 上显著, ** 表示在 0.01 水平 (双侧) 上显著, 下同

为进一步探讨情绪调节自我效能感、日常烦心事对压力知觉的影响,以压力知觉为因变量,分别以日常烦心事各维度、日常烦心事总分、情绪调节自我效能感各维度、情绪调节自我效能感总分为自变量,采用强行进入法进行回归分析 (见表 2)。结

果显示,日常烦心事 ($\beta = 0.296, F_{(1,329)} = 152.312$) 对压力知觉有显著的正向预测作用 ($p < 0.001$),情绪调节自我效能感 ($\beta = -0.487, F_{(1,329)} = 89.628$) 对压力知觉有显著的负向预测作用 ($p < 0.001$),分别解释了变异的 32% 和 21%。

表 2 日常烦心事、情绪调节效能感对压力知觉的回归分析

变量	压力知觉					R^2	F
	B	SE	β	t			
人际烦恼	0.195	0.06	0.159	3.24**			
学业烦恼	0.153	0.111	0.095	1.386			
自寻烦恼	0.844	0.128	0.461	6.597***			
未来担忧	-0.053	0.117	-0.024	-0.452			
						0.366	47.04***
日常烦心事	0.296	0.024	0.563	12.341***		0.316	152.312***
积极情绪	0.054	0.121	0.023	0.445			
沮丧痛苦	-1.063	0.155	-0.434	-6.867***			
生气愤怒	-0.308	0.133	-0.138	-2.32*			
						0.271	40.572***
调节效能感	-0.487	0.051	-0.463	-9.467***		0.214	89.628***

(二) 日常烦心事的中介效应

为检验日常烦心事在情绪调节自我效能感影响

压力知觉时是否具备中介效应,按照 Zhao^[18]提出的中介效应分析程序,参照 Hayes^[19]提出的 Boot-

strap 方法, 采用 SPSS 宏程序 PROCESS 的模型 4 进行中介效应检验 (见图 1), Bootstrap 样本量选择 5000, 在 95% 置信区间下, 结果显示, 控制性别和年龄后, 置信区间未包含 0 (LLCI = -0.2256, ULCI = -0.0964), 表明日常烦心事的中介效应显著, 且中介效应大小为 -0.159。另外, 控制了中介变量后, 自变量情绪调节自我效能感对因变量压力知觉的影响也显著 (LLCI = -0.4193, ULCI = -0.235)。因此, 日常烦心事在情绪调节自我效能感对压力知觉的影响中发挥部分中介作用。

中介效应占总效应比 $ab / (ab + c') = 32.69\%$ (见表 3)。

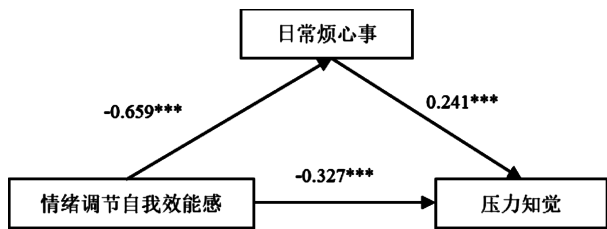


图 1 情绪调节自我效能感、日常烦心事与压力知觉的关系模型图

表 3 直接效应与间接效应

模型路径	估计值	标准误 SE	95% 置信区间	
			下限	上限
情绪调节自我效能感→压力知觉	-0.3274	0.0467	-0.4193	-0.235
情绪调节自我效能感→日常烦心事→压力知觉	-0.1588	0.0327	-0.2256	-0.0964

四 讨 论

压力知觉是个体心理与行为变化的重要影响因素,对个体心理健康状态有重要预测作用,也是个体应对外界环境的重要心理能力。本研究在已有理论及研究基础上,从实证角度考察了情绪调节自我效能感、日常烦心事对大学生压力知觉的综合影响。

本研究发现,情绪调节自我效能感与日常烦心事是影响压力知觉的重要因素。由相关和回归分析显示,压力知觉与日常烦心事呈显著正相关,且人际烦恼、学业烦恼、自寻烦恼、未来担忧分别和紧张感、失控感显著相关,此外人际烦恼、学业烦恼、自寻烦恼和未来担忧对压力知觉有显著的正向预测作用,说明当个体面临与老师、同学和恋人的关系矛盾以及学业管理、未来发展等问题时,对压力的感知也越多,在处理压力事件时越容易感到紧张以及对事件无法控制而产生的恐惧和迷茫。在失控感与日常烦心事的正向相关关系上,与路晓宁^[9]的研究结果一致,当个体的失控感较低时可以降低负性压力事件的影响,从而更有利于应对压力事件。

同时,大学生压力知觉与情绪调节自我效能感呈显著的负相关,在各维度上,表达积极情绪与失控感呈显著负相关,与紧张感相关不显著,且对压力知觉总分有显著的负向预测作用,这说明当个体

对表达积极情绪的自信程度越高,越能够掌握压力事件的发展形态,从而降低因失控带来的恐惧。调节生气/愤怒、沮丧/痛苦情绪效能感与失控感和紧张感均为显著负相关,且对压力知觉预测作用显著,原因可能是大学生生活和学习丰富多彩,在不断学习成长中收获喜悦,同时也面临遭遇失败挫折的心灰意冷,当个体对调节负性情绪的信心越高,就越能缓解紧张和失控状态,以冷静、理智的状态处理生活中烦恼的事情^[14]。另外,我们还发现情绪调节自我效能感与日常烦心事之间有显著负相关,即个体在表达高兴、幸福和调节痛苦、愤怒的能力较低时,则会感知到越多的烦恼。在各维度上,表达积极情绪效能感与人际烦恼负相关显著,此外人际烦恼与情绪调节自我效能感的各维度呈显著负相关,与罗宗盼^[20]的研究结果一致,即人们对情绪调节的高控制感可以降低人际烦恼,调节沮丧/痛苦和生气/愤怒情绪效能感分别与人际烦恼、学业烦恼、自寻烦恼和未来担忧相关显著,且调节沮丧/痛苦和生气/愤怒情绪效能感对日常烦心事的预测作用显著。

中介效应分析发现,情绪调节自我效能感对压力知觉的直接效应及间接效应都显著,日常烦心事是情绪调节自我效能感影响压力知觉的中介变量。情绪调节自我效能感既可以直接对压力知觉产生影响,也可以通过影响日常烦心事而间接影响个体压

力感知水平。当个体相信自己有能力调节情绪时,会产生更大的控制感,其对压力事件的评估与知觉可能更加理性且具有适应性,从而避免内隐的情绪加工偏向,并采用更适当的应对策略,缓解压力源对个体的消极影响^[3]。同时,相比情绪调节自我效能感水平较低者,水平较高的个体在面对日常烦心事时所造成的烦恼和困扰的程度也相对较低,或者表现为对日常烦心事的易感性降低,即这类个体不倾向于将某些日常生活经历评价为烦心事,日常烦心事作为重要的压力源,其造成的消极情绪强度的降低、或数量频率的降低,进一步降低个体的压力知觉水平,缓解个体的紧张和失控状态^[21]。

五 结束语

情绪调节自我效能感、日常烦心事是影响大学生压力知觉的重要自变量。压力知觉与日常烦心事呈显著正相关,情绪调节自我效能感与压力知觉、日常烦心事呈显著负相关。情绪调节自我效能感对压力知觉和日常烦心事有显著的负向预测作用,日常烦心事对压力知觉有显著的正向预测作用。日常烦心事在情绪调节自我效能感影响压力知觉中起部分中介作用。

【参考文献】

- [1] 廖军和,李志勇,欧阳儒阳,等. 贫困大学生压力知觉与心理健康的关系[J]. 中国特殊教育, 2015 (5): 91-96.
- [2] 吴煜辉. 大学生自我分化在压力知觉与心理健康之间的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21 (3): 454-456.
- [3] 蒋海飞,刘海骅,苗森,等. 生命意义感对大学新生日常烦心事和心理适应的影响[J]. 心理科学, 2015 (1): 123-130.
- [4] 刘静霞,王闯. 高职大学生压力知觉对其生活满意度的影响——韧性的中介作用[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2016, 17 (1): 49-52.
- [5] 谢阳熙,范小庆. 大学生的压力知觉、情绪智力、心理弹性对生活满意度的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2014 (5): 697-699.
- [6] 路晓宁,黄希庭. 日常烦心事研究概况[J]. 心理科学进展, 2010, 18 (2): 253-261.
- [7] KANNER A D, COYNE J C, SCHAEFER C, LAZARUS R S. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events[J]. J Behav

Med, 1981, 4 (1): 1-39.

- [8] ALMEIDA D M. Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods[J]. Current Directions in Psychological Science, 2005, 14 (2): 64-8.
- [9] 路晓宁. 大学生日常烦心事的问卷编制和情绪加工偏向研究[D]. 重庆: 西南大学, 2010.
- [10] ONG A D, BERGEMAN C, BISCONTI T L. Unique effects of daily perceived control on anxiety symptomatology during conjugal bereavement[J]. Personality and Individual Differences, 2005, 38 (5): 1057-67.
- [11] MCINTYRE K P, KORN J H, MATSUO H. Sweating the small stuff: How different types of hassles result in the experience of stress[J]. Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 2008, 24 (5): 383-92.
- [12] 汤冬玲,董妍,俞国良,等. 情绪调节自我效能感: 一个新的研究主题[J]. 心理科学进展, 2010, 18 (4): 598-604.
- [13] 文书锋,汤冬玲,俞国良. 情绪调节自我效能感的应用研究[J]. 心理科学, 2009 (3): 666-668.
- [14] 孙红梅,项丽红,张丽萍. 情绪调节自我效能感与压力应对的关系: 主观幸福感的中介作用[J]. 天津市教科院学报, 2013 (3): 49-51.
- [15] 窦凯,聂衍刚,王玉洁,等. 青少年情绪调节自我效能感与主观幸福感: 情绪调节方式的中介作用[J]. 心理科学, 2013, 36 (1): 139-144.
- [16] 杨廷忠,黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. 中华流行病学杂志, 2003, 24 (9): 760-4.
- [17] 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 (5): 568-70.
- [18] ZHAO X, LYNCH JR J G, CHEN Q. Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis[J]. Journal of consumer research, 2010, 37 (2): 197-206.
- [19] HAYES A F. PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling[M]. University of Kansas, KS. 2012.
- [20] 罗宗盼. 大学生情绪调节自我效能感、认知情绪调节方式与人际关系的相关研究[D]. 开封: 河南大学, 2014.
- [21] 杨廷忠. 社会转型中城市人群心理压力研究[J]. 中华流行病学杂志, 2002, 23 (6): 473-475.

(责任编辑: 孙永泰)

(下转第70页)

Research on the Policy of Enrollment of Hong Kong Students in Mainland Universities Based on Questionnaire Survey ——Taking Huaqiao University as an Example

LI Yong-le

(Hong Kong Office of the Board, Huaqiao University, Quanzhou 362021, China)

Abstract: With the continuous improvement of China's comprehensive national strength and international competitiveness, the mainland has a growing influence on Hong Kong with the growing number of Hong Kong students entering universities in the mainland. At the meantime, the trend of university education internationalized has brought challenges to the recruitment of Hong Kong students from mainland universities. In this article, through questionnaire survey, it was to try comprehended the willingness and attitude of Hong Kong students to advance to universities in the mainland which was further based on to analysis their motivations and appeals with further exploring more targeted enrollment strategies. This study provided data support and reference suggestions for improving the level of recruitment of Hong Kong students in mainland universities.

Key words: mainland universities; Hong Kong students; student admission; countermeasures and suggestions

(上接第 43 页)

The Influence of Regulatory Emotional Self-efficacy on Perceived Stress ——A Research on the Mediating Effect of College Students' Daily Hassles

HU Zhe, TAO Dan-dan, Xie Wei-shi

(Teachers' Education College, Hefei Normal University, Hefei 230061, China)

Abstract: Perceived stress plays an important role in physical and mental health. It is to verify the effect of regulatory emotional self-efficacy on individual perceived stress, and to explore the mediating effect of college students' daily hassles in regulatory emotional self-efficacy and daily hassles. A group of 331 college students were measured by the Perceived Stress Scale, Regulatory Emotional Self-efficacy Scale and The Questionnaire of Undergraduates' Daily Hassles. The results shows that: as a whole, perceived stress and college students' daily hassles and regulatory emotional self-efficacy are significant in total scores and in all dimensions. ; College students' daily hassles has a significant positive predictive effect on perceived stress, and regulatory emotional self-efficacy has a significant negative predictive effect on perceived stress; in the mediation analysis, it is found that daily hassles play a part in mediating the influence of regulatory emotional self-efficacy on perceived stress. In general, regulatory emotional self-efficacy can directly affect perceived stress, and indirectly affect perceived stress by affecting daily hassles.

Key words: Perceived Stress; Daily Hassles; Regulatory Emotional Self-efficacy; mediating effect