

民办高校新生情绪调节能力现状 及应对策略研究

高琴

武汉文理学院，武汉

摘要 | 近年来，随着民办高校在校学生的数量日益增多，民办高校逐步成了我国高等教育的重要行列。但随着学生数量的逐年增加，生源质量参差不齐，学生进入大学后的情绪调节和管理方面的问题也日益突出，本研究采用抽样调查的方法，对181名民办高校新生进行抽样调查，了解其情绪调节能力的现状及问题，并有针对性地提出了相应的教育建议和应对策略。

关键词 | 民办高校；情绪调节能力；应对策略

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/>



对民办高校新生而言，他们面临着从高中迈进大学，进入一个全新的环境，其学习方法、生活环境等都发生了重大的变化，不管是在学业自我效能感还是情绪调节相关问题上都面临了新的挑战。有研究表明，大学生发展关键的一年取决于新生第一年的经历^[1]。第一年的适应不良可能导致新生学业兴趣淡漠、学习参与降低、学习成绩不佳、人际关系出现障碍、精神和健康状态不良，甚至中断学业^[2]。近年来国内外研究也提出，学生经历和学生发展是高等教育质量的核心^[3]。不良的情绪对自尊和学业自我效能感都存在负性作用^[4]。青少年时期，随着自我意识的发展，其自我调节能力和控制能力逐步增强，应该注重引导青少年进行积极的情绪管理^[5]。伴随着青少年自我意识的发展，进入大学后，他们将会面临着抑郁、焦虑、孤独、内向等相关的情绪问题，这将导致他们无心学习，成绩一落千丈。如果这个时候，不做出积极的处理，对自我情绪不加强管理和控制，让消极情绪自由蔓延，很有可能出现情绪失控的情况，甚至有可能对自己和周围的人造成伤害。因此，了解青少年的情绪特征和状况，对促进青少年的心理健康发展、培养情绪智力、合理疏导情绪有着重要的作用，同时也一定程度上可以提高青少年在校学习的实效性^[6]。越来越多的研究证实情绪调节对个体认知活动效果起

到明显的作用^[7]。基于此,本研究将通过问卷调查,对民办高校新生情绪调节能力进行研究,了解民办高校新生的情绪调节现状,并对具体问题提出相应的应对策略,为进一步提高民办高校新生的心理健康水平做出新的突破。

1 大学新生情绪调节能力现状

1.1 情绪调节能力的测量工具

情绪调节自我效能感,是指个体内心深处对于自我在调控情绪状态方面所具备能力的信心体现。它反映了个人对自己情绪管理能力的一种评估与预期,强调了主体对自身情绪调控潜力的主观信念和积极预期,是情绪调节能力的重要预判指标。具有较高情绪调节自我效能感的个体相信自己能够有效应对各种情绪情境,采取适当的情绪调节策略来保持积极的情绪状态或减少消极情绪的影响。相反,情绪调节自我效能感较低的个体可能会感到无助和失控,难以应对情绪挑战,更容易受到情绪问题的困扰。本研究将用情绪调节自我效能感衡量民办高校新生的情绪调节能力。

采用俞国良等人^[8]2009年翻译并修订的RES量表中文版。该量表由12个项目组成,共三个维度。具体维度分布项目为:表达积极情绪自我效能感、调节沮丧或痛苦情绪效能感和调节生气或愤怒情绪效能感三个维度,采取5点计分法,即“1”表示很符合,“5”表示非常符合。本研究中该问卷总量表内部一致性系数为0.86。

1.2 研究对象

本研究采用了抽样调查,抽取了武汉市某民办高校新生200名,回收有效调查问卷181张,回收率为90.5%,样本情况如表1所示。

表1 样本人口统计学分布表

Table 1 Sample population distribution table

		计数	百分比
性别	男	95	52.4%
	女	86	47.6%
生源地	城市	47	25.9%
	农村	134	74.1%
	总计	181	100%

1.3 民办高校新生情绪调节自我效能感现状

(1) 民办高校情绪调节自我效能感的总体情况

表2显示了情感调节自我效能的描述性数据。在各维度上,调节沮丧或痛苦情绪维度分值最低,而调节生气或愤怒情绪维度上的分值最高。总体而言,民办高校新生的情绪调节能力处于中等水平。

表 2 情绪调节自我效能感总体情况

Table 2 Overall situation of self-efficacy in emotion regulation

维度	N	最小	最大	平均值	标准差
表达积极情绪	181	2.68	4.40	3.18	0.62
调节生气或愤怒情绪	181	3.12	3.68	3.44	0.45
调节沮丧或痛苦情绪	181	2.88	3.66	3.12	0.57
情绪调节自我效能感	181	2.68	3.51	3.35	0.69

(2) 大学新生情绪调节自我效能感在生源地及性别上的差异分析

对民办高校新生的情绪调节自我效能感进行了差异检验，以探究情绪调节自我效能感在生源地及性别方面的差异，具体如表3、表4所示。

表 3 情绪调节自我效能感的生源地差异

Table 3 Differences in self efficacy of emotional regulation by source areas

变量	城市	农村	t
表达积极情绪	3.97 ± 0.72	3.84 ± 0.71	0.87
调节生气或愤怒情绪	2.96 ± 0.80	3.50 ± 0.71	-3.60***
调节沮丧或痛苦情绪	3.04 ± 0.89	3.44 ± 0.71	-2.51*
情绪调节自我效能感	3.41 ± 0.52	3.77 ± 0.53	-2.27*

表3的结果表明，民办高校新生的情感调节能力存在明显的城乡差别 ($t=-2.27, p<0.05$)。表现出农村高于城市的情况。在调节生气或愤怒情绪的维度上差异极其显著，农村明显好于城镇大学生 ($t=-3.60, p<0.001$)。在调节沮丧或痛苦情绪的维度上，农村大学生高于城镇 ($t=-2.51, p<0.05$)。

表 4 情绪调节自我效能感的性别差异

Table 4 Gender differences in self-efficacy in emotion regulation

变量	男	女	t
表达积极情绪	3.79 ± 0.74	3.96 ± 0.69	-1.31
调节生气或愤怒情绪	5.58 ± 0.77	3.13 ± 0.71	3.36**
调节沮丧或痛苦情绪	3.53 ± 0.74	3.13 ± 0.78	2.87**
情绪调节自我效能感	3.68 ± 0.58	3.50 ± 0.48	1.81

如表4所示，男生和女生在控制自我效能方面的差异不显著，但在一些特定的层面上，男生和女生有不同程度的差别。在调节生气或愤怒情绪上，男性比女性更有优势 ($t=2.87, p<0.01$)；在调节沮丧或痛苦情绪维度上，男生比女生有明显的优势 ($t=2.87, p<0.01$)。

2 民办高校新生情绪调节能力存在的问题分析

2.1 情绪识别与表达能力不足

从情绪调节自我效能感的各维度看到,目前民办高校新生的情绪调控自我效能的平均分数为3.51,属于中等偏上的层次。但从各维度可以看出,部分新生在调节各类情绪维度上的分值偏低,这可能与部分新生缺乏对自己情绪的准确识别能力,无法清晰地辨别和表达自己的情绪状态有关。因此,他们往往难以准确区分和辨别自己或他人的不同情绪状态,如快乐、悲伤、愤怒等。他们可能对所有情绪的感受都较为笼统,缺乏细致的分辨能力。同时,在进入大学之前,他们主要的关注点放在学业及分数上,在学校或校外都缺少系统的情绪管理能力的训练,因此,进入大学后,随着环境的变化,这将导致他们在遇到情绪困扰或与他人发生情绪冲突时,无法及时寻求帮助或有效解决问题。

2.2 情绪调节能力薄弱

民办高校新生在面对压力、挫折等负面情绪时,可能缺乏有效的调节策略,如性别上,女性比男性在各维度上的得分更低,尤其在负性情绪调节的维度上。这一结果说明了新生女大学生在通过积极的方式释放压力或调整情绪的能力较弱,尤其在处理负性情绪方面,由于体验感受深刻,不容易做到情绪上的收放自如,一旦陷入负性情绪中很难在短时间内抽离出来,所以平复情绪的速度会慢,负性情绪影响的时间会长久一些。而在生源地上,大部分维度得分表现为农村学生得分高于城镇学生,这可能与不同的生活方式有关。由于繁重的农活劳作和教育水平的限制,农村的家长很难细致入微地顾及子女的情绪感受,导致在成长过程中子女更多的是依靠自助方式管理和消化自己所有的情绪变化,所以他们的情绪体验会更加敏感,为了不断适应相对简陋的学习生活环境,在生活的磨炼下他们被动地掌握了更多的情绪调节手段和策略,提高了自己的情绪调节能力。而对于城镇大学生来说,受到来自父母的保护比较多,遇到情绪困扰时他们更容易获得父母的帮助,进入大学校园独立生活后,这可能进一步加剧他们的情绪困扰,影响学习和生活。

2.3 自我管理 ability 欠缺

进入大学后,民办高校新生面临着新的人际环境和生活环境,更容易出现负性生活事件,经历的负性生活事件越多,大学生内心可能承受巨大的压力,其情绪和行为受到影响,表现出更高水平的网络偏差行为,以此来满足自身欲望、宣泄压力。对民办高校新生来说,大学的学习模式对自我的要求更高,是以自主学习为主,这将进一步表现为自我管理方面的不足,包括时间管理、目标设定、自律性等方面。这种欠缺可能间接影响他们的情绪管理能力,加剧情绪管理困扰。

3 提高民办高校新生情绪调节能力的策略

面对民办高校新生情绪调节能力的现状和存在的问题,提高民办高校新生情绪调节能力将是一个综合性的过程,需要学校、教师和学生共同努力。

(1) 加强及普及心理健康教育理念

将心理健康教育纳入新生入学教育的重要组成部分,通过课程讲解情绪管理的基本知识、方法和技巧,虽然目前大学生心理健康课程已成为公共必修课,但针对情绪管理方面的课程课时设置较少,可以有针对性地增加提高情绪管理能力的理论及实践课程,帮助学生了解情绪的本质、影响及调节策略。此外,在每年新生报到之初,可以通过举办心理健康讲座和研讨会,邀请心理学专家或资深心理咨询师来校举办讲座,分享情绪调节的经验和方法,增强学生的心理健康意识。

(2) 建立情绪及社会支持系统

为学生提供专业的心理咨询服务,帮助他们解决情绪困扰,提供个性化的情绪调节建议。建立情绪支持小组,情绪支持小组可以由新生辅导员、班主任及学校心理咨询师等相关专业构成,开学后,也可以在班上选拔心理委员或组建心理调节团队,并对他们进行有系统的培训,为新生班集体的心理及情绪问题保驾护航。同时也鼓励学生自发组织或参与情绪支持小组,通过同伴间的相互倾听、支持和鼓励,研究表明良好的社会支持使个体可以更加主动乐观地应对压力事件和负面情绪,临床研究也表明社会支持能够降低对焦虑、抑郁等消极情绪的感知^[9],增强对积极情绪的感知,共同面对和解决情绪问题。

(3) 开展情绪调节相关工作坊

组织民办高校新生开展情绪管理工作坊,通过互动游戏、角色扮演、团体心理辅导等方式,让学生在轻松愉快的氛围中学习情绪调节的方法和技巧。尤其是开展情绪调节相关主题的团体心理辅导,这种类型的活动已经在部分高校新生团体中实施,并取得了不错的效果。团体辅导给成员营造了一个温馨、友好的氛围,可以降低心理防御,增加安全感,成员们在团体中一起做游戏、分享和反馈,既得到了积极关注也能尽情表达自我和了解他人,能够发现自己在潜意识里存在的问题,并在分享和讨论中,了解不良认知的影响机制,树立合理化信念,学习他人经验,逐步使自己的问题慢慢得到解决^[10]。

(4) 培养积极的生活态度

引导学生树立正确的价值观,通过教育引导学生认识到积极的生活态度对于情绪调节的重要性,鼓励他们以乐观的心态面对生活中的挑战和困难。鼓励学生参与社会实践和志愿服务,通过参与社会实践和志愿服务等活动,让学生感受到自己的价值和意义,增强自信心和成就感,从而培养积极的生活态度。学校也可以开展运动会、露营、比赛等活动多让学生们互相接触、认识,在活动中合作、互助,以帮助社交匮乏的大学生更好地融入集体中,增强归属感和集体荣誉感,收获新朋友。在伙伴之间的相互鼓励下,增加面对生活的信心和勇气,在遇到不良诱惑或紧急事件时能够主动调整自己,产生消极情绪时能运用有效的策略尽快走出来。

(5) 加强家校合作

建立家校沟通机制,学校应与学生家长保持密切联系,及时沟通学生的情绪状况和心理需求,共同关注学生的心理健康。在新生入校后,也可以指导家长参与情绪调节,学校可以通过家长会、家长学校等形式,向家长传授情绪调节的知识和方法,指导他们如何在平时生活中帮助孩子调节情绪。

综上所述,提高民办高校新生情绪调节能力需要多方面的努力和支持。通过加强心理健康教育、建立情绪支持系统、开展情绪调节活动、培养积极的生活态度、加强家校合作,以及具体策略实践等措施,可以帮助学生更好地调节情绪、保持心理健康。

参考文献

- [1] Kuh G D, Kinzie J, Schuh J H, et al. Student success in college: Creating conditions that matter [M]. San Francisco, CA: John Wiley and Sons Inc. Jossey-Bass Publisher, 2010.
- [2] 李洁, 宋尚桂. 大学生学业情绪与学业自我效能感的关系 [J]. 济南大学学报(自然科学版), 2011, 25(4): 418-421
- [3] 刘晓峰. 情绪管理的内涵及其研究现状 [J]. 江苏师范大学学报(哲学社会科学版), 2013, 39(6): 141-146.
- [4] 岳楠. 青少年情绪管理能力现状及培养对策研究 [J]. 北京青年研究, 2023, 32(3): 108-112.
- [5] 樊富珉. 团体心理咨询 [M]. 高等教育出版社, 2005.
- [6] 孟佳. 大学生情绪管理能力问卷的编制 [D]. 山西医科大学, 2013.
- [7] 曹杏田, 张丽华. 青少年情绪调节自我效能感和自我控制在自尊与攻击性的关系中的链式中介作用 [J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(7): 574-579.
- [8] 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.
- [9] 马玉凤, 季丽丽, 韩冰雪, 等. 乳腺癌患者的情绪调节策略在社会支持与焦虑抑郁间的中介作用 [J]. 中国临床研究, 2020, 33(6): 721-726.
- [10] Tagay O. Effect of psychological counseling with experiential relational focus group on psychological counselors' self-efficacy and listening skills [J]. Current Psychology, 2022, 41(9): 6568-6576.

Research on the Current Situation and Coping Strategies of Emotional Regulation Ability of Freshmen in Private Universities

Gao Qin

Wuhan University of Arts and Sciences, Wuhan

Abstract: In recent years, with the increasing number of students in private universities, they have gradually become an important part of China's higher education. However, with the increasing number of students year by year, the quality of student sources varies, and the problems of emotional regulation and management for students after entering university have become increasingly prominent. This study adopts a sampling survey method to conduct a sampling survey of 181 new students from private universities, to understand the current situation and problems of their emotional regulation ability, and to propose corresponding educational suggestions and coping strategies.

Key words: Private university; Emotion regulation ability; Coping strategies of private universities