

大学生家庭教养方式与自我效能感的关系： 自我控制的中介作用

刘元清¹ 唐中华²

1. 广西师范大学教育学部，桂林；

2. 兰州理工大学土木工程学院，兰州

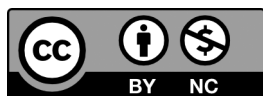
摘要 | 目的：研究大学生的父母教养方式、自我效能感、自我控制三者之间的关系。方法：采用简式父母教养方式问卷（S-EMBU）、自我控制量表（SCS）和一般自我效能感量表（GSES）对328名大学生进行问卷施测。结果：（1）大学生的自我效能感与父母情感温暖、自我控制能力均呈显著正相关，父母情感温暖与自我控制能力呈显著正相关；（2）自我控制在父母情感温暖与自我效能感之间起完全中介作用。结论：父母教养方式与自我效能感及自我控制三者之间存在相关关系，父母采取关怀、鼓励、表扬为主的教养方式有利于提高孩子的自我控制能力，进而提高孩子的自我效能感。

关键词 | 大学生；父母教养方式；自我控制；自我效能感

Copyright © 2025 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

在这个快速发展的时代，社会对个体各方面的能力要求都更加严苛，机会也更多地留给那些果敢、自信的人，因此，个体的自我效能感也表现得越发重要。研究者们认为，自我效能感主要是指个体对自己是否有实力去完成某项活动的主观推测与判断^[1]，是一种对成功完成任务的重要信念。自我效能感最早由美国心理学家班杜拉（Bandura）提出，在他的理论中，自我效能感是指个体对自己是否有实力去完成某项活动所进行的推断及信念感受，是一种极具影响力的主观信念，对人的思维模式和情绪反应有重大影响^[1]。自我效能感并不是不

切实际的乐观幻想，而主要是根据自己所经历的成功经验。在完成一项任务时，自我效能感高的人会选择更具有挑战性的任务，也会比低自我效能感的人投入更多的努力，坚持时间更长，遇到挫折时恢复得也更快^[12]。

自我效能感通常被理解为特定领域的信念，但也有一些研究人员提出了广义的自我效能感。如施瓦泽（Schwarzer）等研究者认为，自我效能感可分为一般自我效能感和特殊自我效能感^[13]。前者指个人在不同情境当中，对此前未遇到过的任务的一种自信心，是一种稳定的特质，而后者认为自我效能感是具体的，具有情境性，比如学业自我效能感，管理自我效能感等。有研究者探讨了管理自我效能感与一般自我效能感，发现二者

通讯作者：刘元清，广西师范大学硕士研究生。

文章引用：刘元清，唐中华. 大学生家庭教养方式与自我效能感的关系：自我控制的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2025, 7 (3): 326-333.

<https://doi.org/10.35534/pc.0703051>

对管理者工作绩效有显著影响，但影响方式不一样^[14]。这也证明了自我效能感可以分为一般和具体两个层次。

自我效能感早期研究的领域主要集中在青少年和儿童学习方面，然后逐渐扩展到许多方面。早期研究发现，中学生的学业自我效能感、内在动机定向等因素与学业成绩显著正相关^[15]。在研究学业成绩与自我效能感之间的关系时，发现学业成绩优秀的学生自我效能感较高，而学业成绩落后的学生自我效能感较差^[16]。一些研究者探讨了初中生家庭教育方式、自我效能感和学业拖延之间的关系。研究发现，自我效能感与父母情感温暖和父母理解之间存在中等程度正相关，初中生的自我效能感可以显著预测学业拖延^[17]，同时，其他研究人员发现，父母养育方式会影响个体的自我效能感^[9, 18, 19]。

关于自我效能感在其他领域的研究也获得了诸多成果。研究发现，自我效能感与内隐态度及护士工作投入有关，内隐态度与自我效能感对护士工作投入有重要影响，且内隐态度通过自我效能感间接影响工作投入^[20]。前人研究还表明，自我效能感会影响伦理行为和态度。有研究在此基础上进一步探究了其对于伦理认知和感知的影响，结果发现自我效能感的差异并未导致伦理认知的改变，但却导致了伦理问题认知的改变^[21]。

自我效能感这种信念有诸多来源，而父母的教养方式是影响该信念的重要因素之一。中国素有“礼仪之邦”的美誉，孝道文化深深根植于每一个人的骨髓，在东方文化中，母亲的重要性甚至可以和自我相媲美^[2]。家庭是我们每个人一出生最先感受到的社会环境，并且原生家庭对我们的影响一生都难以改变，父母是我们的生育人和主要抚养人，他们如何教育我们，对我们日后做人做事有潜移默化的影响。研究者们对于家庭教养方式的定义有着各自的想法，一些研究者认为应该叫作“家庭教养方式”，也有一些学者认为应该叫“父母教养方式”，不过其实是相同的^[3]。国外有研究者认为，父母教养方式具体表现为父母教养观念、教养行为及其对儿童情感的组合方式^[3]。但是国外学者的观点不一定能适合国内本土的情况，因此，国内学者关颖等认为任何一种教育方式都不是孤立存在的，具体表现为父母对孩子既体现不同情感的因素，也反映与客观世界的联系，还有亲子间的互动方式等，是不同角度、不同方面的综合体^[4]。不过同时有学者表示父母教养方式是父母平常在教育、抚养孩子方面所表现出来的一种行为倾向^[5]。笔者根据自己的理解，更认同父母教养方式是一种组合的说法，它体现了父母对子女教育所表现出来的教育理念、实际态度、行为模式及情感态度。

家庭教养方式对人的生活及行为方式有不言而喻的重要影响，因此也吸引了很多学者研究。在家庭教养方式与自尊关系方面，有研究指出初中生的自尊水平与父母教养方式存在密切关系，自尊水平可以用父亲教养方

式或父亲情感温暖理解、母亲情感温暖理解、母亲惩罚严厉三个变量来预测^[6]。家庭常常与责任联系，在父母教养方式与社会责任感方面，有研究显示父母教养方式会影响个人的自我效能感从而改变大学生的社会责任感，父母拒绝维度可以显著负向预测大学生社会责任感，而母亲情感温暖则可以显著正向预测大学生社会责任感^[7]。除了社会责任感，在孩子学业方面有研究指出消极的父母教养方式与学业倦怠呈现显著正相关^[8]。关于家庭教养方式与自我效能感方面许多学者都做了一定的探究。牛燕洁研究结果显示家庭教养方式对初中生的学业自我效能感具有预测作用^[3]，父母温暖理解、母亲过分干涉保护和中职生自我效能感呈显著正相关^[9]。家庭教养方式同样也会影响自我控制，王燕^[10]研究发现，父母教养方式与自我控制存在显著相关，积极的教养方式能够正向预测自我控制，消极的教养方式可以负向预测自我控制。

自我控制并不是一个简单的心理学概念，关于它到底是一种人格特质还是状态性的能力，是对诱惑或反应的一种抑制还是长期的自动加工行为，国内外专家学者的看法并不一致。鲍迈斯特（Baumeister）等人提出自我控制有两种存在形式，包括特质自我控制和状态自我控制。前者是一种人格特质，具有一定的跨时间、跨情景的稳定性，反映个体之间一般自控能力的差异；后者会因个体在不同的时间段，不同的情景而产生差异，状态自控力的高低与个体当时的自我控制资源的多少有关，体现的是个体内部自我控制能力的差异。坦格尼（Tangney）认为行为受到自己的控制，并被他人接受，还要求满足社会期望时就是自我控制。国内学者表示自我控制是个体在克服自身欲望、需求而改变已形成的长期的行为、思维及注意方式的过程，是一种新的行为、注意方式通过自我的作用去克服另一种的过程^[22]。从人格角度来说，自我控制被视为一种稳定的人格特质，研究者一般认为高特质自控的人常表现出跨时间和情境下的相对一致的控制力，而低特质自控的个体却难以在不同情况下做到这点，不过也有研究者通过两项实验证明特质自我控制可以预测行为自我控制挑战的成功^[23]。本研究将自我控制视为一种稳定的，个体为了一定的长期目的和利益而有意识的自主调节行为，包括了抑制冲动、克服欲望、抵制各种诱惑的能力。

在人际交往方面，鲍迈斯特（Baumeister）通过实验研究证明社会排斥会导致自我调节能力下降^[24]，陶塑等人指出高自我控制可能缓冲了低外向性对人际关系适应的消极作用^[25]。自我控制是个人的一项重要能力，自我控制把握得好能为人们的幸福生活创造条件，而自我控制缺失则可能带来不必要的消极结果。王培丁^[26]发现自我控制能够有效地负向预测外显暴力态度，而朱晓敏^[27]则发现特质自我控制与社会善行呈正相关，特质自我控制高的个体表现出更多社会善行。有学者研究了高中生

自我控制与学业自我效能感关系，发现自我控制不仅能直接影响学业自我效能感，也能通过主观幸福感的中介作用对学业自我效能感产生间接影响^[28]。

而自我控制作为一种个体为了实现长期有益目标而有意识的自主调节行为和抑制冲动、克服欲望、抵制各种诱惑的能力，对个人发展来说也是极为重要的品质，但自我控制与自我效能感之间的关系还少有研究涉及，自我控制是否与自我效能感存在相关关系？自我控制能否预测自我效能感？这些都还有待研究证明。并且父母的教养风格是多样的，家庭教养方式、自我效能感间、自我控制三者之间的关系还需要深入研究，因此，本研究就具体的父母教养方式对自我效能感的影响及家庭教养方式与自我效能感、自我控制间的关系进行探讨。

综上所述，可以发现家庭教养方式对个体的影响确实很大，良好的教养方式可以培养子女的社会责任感^[7]，提高自我控制能力，而不良的教养方式却可能导致子女学业倦怠^[8]。在教育教学方面，前人研究对象大多集中在中学生，自我效能感多以特殊的学业自我效能感为定义，少有涉及大学生和一般自我效能感。已有研究发现父母教养方式和自我控制呈显著相关，同时父母教养方式和自我控制对孩子学业自我效能感有显著的影响，但关于家庭教养方式、自我控制、自我效能感三者之间的关系还有待研究讨论。为此，本研究根据大学生还未完全脱离家庭的限制，但学习生活又在不断向真实社会生活靠近的状态，探讨家庭教养方式、自我控制与一般自我效能感的关系，并提出如图1所示的关系假设模型。本研究假设：（1）家庭教养方式、自我效能感与自我控制之间两两相关；（2）自我控制在家庭教养方式与自我效能感之间起中介作用。

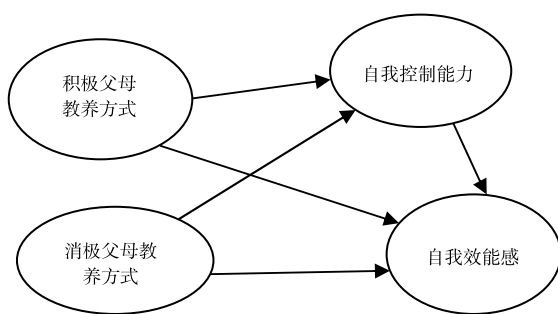


图1 变量关系假设图

Figure 1 Hypothetical model of relationships among variables

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究采用方便取样的方法，在某大学通过线上及

线下发放问卷的方式收集数据，共回收问卷355份，其中有效问卷328份，有效率为92.4%，男生123人，女生205人。被试的基本情况如表1所示。

表1 被试基本情况表

Table 1 Demographic characteristics of participants

		人数	百分比 (%)
性别	男	123	37.50%
	女	205	62.50%
学历	大专	119	36.30%
	本科	209	63.70%
年级	大一	99	30.20%
	大二	45	13.70%
	大三	84	25.60%
	大四	100	30.50%
所在地	农村	207	63.10%
	城市	121	36.90%
是否独生子女	是	103	31.40%
	否	225	68.60%

2.2 研究工具

2.2.1 父母教养方式量表

本研究采用蒋奖等（2010）修订的简式父母教养方式问卷（S-EMBU），该问卷一共42个题目，包括母亲版和父亲版的，两者题目各21个，且内容相同^[11]。该量表采用Likert四点计分的方法，1分是“从不”，4分是“总是”，其中反向计分题是第15题。问卷包括三个维度，分别是拒绝（6个项目）、情感温暖（7个项目）和过度保护（8个项目）。拒绝是指父母惩罚、羞辱子女，以批评为主的行为方式；情感温暖指父母对子女的支持、理解帮助子女；过度保护是指父母由于自己的种种不安而限制子女。计分方式是算平均分，用该维度总分除以该维度的项目数，得分在1至4之间，得分越高代表该父母亲使用该种教养方式的程度越高，其中父亲和母亲部分三个维度的克隆巴赫 α 系数在0.74~0.84之间。本次问卷调查该问卷总的克隆巴赫 α 系数为0.84。

2.2.2 自我控制量表

本研究采用谭树华、郭永玉（2008）修订的自我控制量表（SCS），共19题，包括节制娱乐（6个项目）、抵制诱惑（3个项目）、专注工作（4个项目）、健康习惯（3个项目）、冲动控制（3个项目）这五个维度^[29]。采用Likert五点计分，其中1是“完全不符合”，5是“非常符合”。另外，该量表中，除了1，5，11，14不是反向计分题目，其他题目均是反向计分题。量表得分越高，代表研究对象具有越强的自我控制能力。该量表的克隆巴赫 α 系数为0.86，信度较高。本次问卷调查该问卷

总的克隆巴赫 α 系数为0.85。

2.2.3 一般自我效能感量表

本研究采用一般自我效能感量表(GSES)，共10题，采用Likert四点计分，其中1是“完全不符合”，4是“完全符合”，所有项目的平均分数为问卷总分，得分越高，说明被试的一般自我效能感越高，相反，得分越低，说明被试的一般自我效能感越低^[12]。该量表的克隆巴赫 α 系数为0.87，信度较高。本次问卷调查该问卷总的克隆巴赫 α 系数为0.897。

2.2.4 数据处理

本研究采用SPSS 22.0对所收集的问卷数据进行分析，包括被试基本情况的描述性分析，对性别、所在地以及是否独生子女的差异检验，以及自我控制、自我效能感及父母教养方式三者之间的相关分析和回归分析，并采用SPSS插件Process来进行中介模型检验。

3 结果

3.1 自我控制、自我效能感及父母教养方式在人口学变量上的差异

3.1.1 性别差异

采用独立样本 t 检验，分析自我控制、自我效能感及父母教养方式在性别变量上的差异。结果表明，不同性别的大学生在健康习惯、父母情感温暖、父母拒绝三个维度存在显著差异($p<0.01$)，在其他维度均不存在统计学意义($p>0.05$)，具体如表2所示。

表2 自我控制、自我效能感及父母教养方式在性别上的差异

Table 2 Differences by gender in self-control, self-efficacy, and parenting styles					
	男($M \pm SD$)	女($M \pm SD$)	t	p	
自我控制	3.20 $\pm$ 0.52	3.13 $\pm$ 0.53	1.31	0.19	
健康习惯	3.20 $\pm$ 0.82	2.95 $\pm$ 0.80	2.73**	0.007	
冲动控制	3.40 $\pm$ 0.76	3.35 $\pm$ 0.72	0.634	0.526	
抵御诱惑	3.10 $\pm$ 0.52	3.22 $\pm$ 0.53	-1.94	0.05	
专注工作	3.07 $\pm$ 0.60	2.99 $\pm$ 0.63	1.08	0.28	
节制娱乐	3.25 $\pm$ 0.81	3.12 $\pm$ 0.84	1.37	0.17	
自我效能感	2.40 $\pm$ 0.57	2.38 $\pm$ 0.52	0.32	0.75	
父母情感温暖	2.47 $\pm$ 0.62	2.67 $\pm$ 0.63	-2.87**	0.004	
父母拒绝	1.59 $\pm$ 0.45	1.46 $\pm$ 0.41	2.79**	0.006	
父母过度保护	2.08 $\pm$ 0.38	1.99 $\pm$ 0.38	1.88	0.06	

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

3.1.2 所在地差异

采用独立样本 t 检验，分析自我控制、自我效能感及父母教养方式在所在地变量上的差异。结果表明，不同地

区的大学生在自我控制量表的抵御诱惑、节制娱乐、父母情感温暖三个维度上存在显著差异($p<0.05$)，在其他维度上均不存在统计学意义($p>0.05$)，具体如表3所示。

表3 自我控制、自我效能感及父母教养方式在所在地上的差异

Table 3 Differences by geographic location in self-control, self-efficacy, and parenting styles					
	农村($M \pm SD$)	城市($M \pm SD$)	t	p	
自我控制	3.20 $\pm$ 0.54	3.07 $\pm$ 0.50	2.20*	0.03	
健康习惯	3.08 $\pm$ 0.84	2.99 $\pm$ 0.77	0.98	0.33	
冲动控制	3.40 $\pm$ 0.74	3.32 $\pm$ 0.73	0.94	0.35	
抵御诱惑	3.22 $\pm$ 0.55	3.10 $\pm$ 0.48	2.09*	0.04	
专注工作	3.07 $\pm$ 0.62	2.95 $\pm$ 0.63	1.67	0.1	
节制娱乐	3.26 $\pm$ 0.85	3.01 $\pm$ 0.77	2.61**	0.009	
自我效能感	2.36 $\pm$ 0.54	2.43 $\pm$ 0.53	-1.1	0.27	
父母情感温暖	2.52 $\pm$ 0.63	2.73 $\pm$ 0.63	-2.98**	0.003	
父母拒绝	1.53 $\pm$ 0.46	1.47 $\pm$ 0.38	1.28	0.2	
父母过度保护	2.00 $\pm$ 0.37	2.07 $\pm$ 0.40	-1.75	0.08	

3.1.3 是否独生子女差异

采用独立样本 t 检验，分析自我控制、自我效能感及父母教养方式在是否独生子女变量上的差异。结果表明，独生子女与非独生子女的大学生在自我控制、自我效能感、父母教养方式三个量表的各维度上均不存在显著差异($p>0.05$)，具体如表4所示。

表4 自我控制、自我效能感及父母教养方式在是否独生子女上的差异

Table 4 Differences by only-child status in self-control, self-efficacy, and parenting styles					
	独生子女($M \pm SD$)	非独生子女($M \pm SD$)	t	p	
自我控制	3.01 $\pm$ 0.46	3.18 $\pm$ 0.56	-1.49	0.14	
自我效能感	2.46 $\pm$ 0.55	2.35 $\pm$ 0.53	1.82	0.7	
父母情感温暖	2.60 $\pm$ 0.61	2.59 $\pm$ 0.65	0.15	0.88	
父母拒绝	1.53 $\pm$ 0.39	1.50 $\pm$ 0.45	0.56	0.57	
父母过度保护	2.06 $\pm$ 0.36	2.01 $\pm$ 0.39	1.19	0.24	

3.2 父母教养方式、自我效能感与自我控制的相关关系研究

对自我效能感、自我控制和三种父母教养方式进行Pearson积差相关分析，结果如表5所示。大学生的自我控制与自我效能感呈显著正相关($r=0.21$, $p<0.01$)；父母情感温暖与自我效能感呈显著正相关($r=0.35$, $p<0.01$)；父母情感温暖与自我控制呈显著正相关($r=0.13$, $p<0.05$)，同时父母拒绝和父母过度保护与自我控制呈显著负相关。

表5 描述统计、相关分析的结果

Table 5 Descriptive statistics and correlational analysis results

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	自我效能感	自我控制	父母情感温暖	父母拒绝	父母过度保护
自我效能感	2.38 ± 0.54	1				
自我控制	3.16 ± 0.53	0.21**	1			
父母情感温暖	2.60 ± 0.64	0.35**	0.13*	1		
父母拒绝	1.51 ± 0.43	-0.09	-2.67**	3.4**	1	
父母过度保护	2.02 ± 0.38	-0.03	-2.8	-0.1	0.58**	1

3.3 父母情感温暖、自我控制、自我效能感三者间的回归分析

通过SPSS插件Process采用Model4方法，在控制性别、所在地、是否独生子女等因素后，对自我控制在父母教养方式与自我效能感关系中的中介效应进行检验。由于父母拒绝和父母过度保护与自我效能感不存在显著相关关系，因此，在回归分析中父母教养方式这个变量只选取了父母情感温暖维度。结果如表6所示，父母情感温暖对自我效能感的预测作用显著（ $B=0.12$, $t=2.06$, $p<0.05$ ），且当放入中介变量后，父母情感温暖对自我效能感的预测作用依然显著（ $B=0.06$, $t=1.10$, $p<0.05$ ）。父母情感温暖对自我控制的正向预测作用显著（ $B=0.25$, $t=4.69$, $p<0.01$ ），自我控制对自我效能感的正向预测作用也显著（ $B=0.21$, $t=3.70$, $p<0.01$ ）。

表6 自我控制中介模型的检验

Table 6 Testing the mediating role of self-control

结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
自我效能感		0.15	0.02	1.95*		
	性别				-0.02	-0.27
	所在地				0.03	0.52
	是否独生子女				-0.1	-1.39
	父母情感温暖				0.12	2.06*

表7 总效应、直接效应及中介效应分解表

Table 7 Decomposition of total, direct, and mediating effects

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对效应值
总效应	0.12	0.05	-0.22	-0.01	
直接效应	0.06	0.06	-0.18	0.05	0.5
自我控制的中介效应	0.06	0.02	-0.1	-0.02	0.5

4 讨论

4.1 人口统计学上的差异

在性别比较中，不同性别大学生自我效能无显著差异。在前人的研究中对于自我效能感是否存在性别差异所得到的研究结论并不一致，例如梁九清的研究发现大学中女生的自我效能感得分低于男生^[30]，而在陆根书，张晓磊的研究中却发现女生一般自我效能感高于男

续表

结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
自我控制		0.29	0.08	7.42**		
	性别				-0.1	-1.75
	所在地				-0.1	-1.58
	是否独生子女				0.08	1.26
自我效能感	父母情感温暖				0.25	4.69**
		0.25	0.06	4.37**		
	性别				0.01	0.09
	所在地				0.06	0.86
	是否独生子女				-0.11	-1.67
	自我控制				0.21	3.70**
	父母情感温暖				0.06	1.10*

采用有偏差校正的Bootstrap法对中介效应进行区间估计和检验，根据置信区间是否包含0来判断其效应的显著性，结果如表7所示。其中直接效应Bootstrap95%置信区间的上、下限包含0，所以直接效应不显著。但自我控制的中介效应的Bootstrap95%置信区间的上、下限不包含0，表明父母情感温暖能够通过自我控制的中介作用预测自我效能感，并且自我控制的作用为完全中介。其中直接效应（0.06）和中介效应（0.06）分别占总效应（0.12）的50%。

生^[31]。个人自我效能感的水平受到受教育程度、城乡差异、近期的生活事件等多种主客观因素的影响，本研究根据所收集数据分析所得结果可能受到上述因素的限制。在自我控制能力总得分及冲动控制、抵御诱惑、专注工作、节制娱乐上，男女性别之间不存在显著差异，这一结果与前人研究一致^[32]。但在健康习惯上存在显著差异，且男性健康习惯的均值大于女性。由于该维度共3个题目，问及早起、是否懒散、是否容易改掉不良习

惯，这类问题与个人对这三方面标准的高低有关，一般情况下女生更容易反思和看到自己的不足，而男性更容易口头自信、果敢与坚决，因此男性报告的健康习惯水平高于女生^[33]。同时可以发现，大学生整体的自我控制能力处于中等水平。现在这个时间碎片化时代，我们身处于各种诱惑的漩涡，很容易丧失自我控制能力，但是自我控制能力对我们能否专注做事，抵御各种不适宜诱惑具有重要作用。好在自我控制是可能的、是有规律可循的、是可以训练提高的^[34]，所以我们通过自我暗示、21天习惯养成法等多种方法提高和维持自己的自我控制能力。关于父母教养方式在性别因素上的差异，父母过度保护维度在男女性别间不存在显著差异，但在父母情感温暖维度上女性得分显著高于男性，在父母拒绝维度上男性得分显著高于女性。这与前人研究认为父母对儿子的严格控制和鼓励自主高于女儿的结论一致^[35]。

在所在地的比较中，所在地在农村的大学生自我控制能力显著好于所在地在城市的，具体到维度上表现在抵御诱惑和节制娱乐上，这可能与农村与城市学生的生活环境不同有关，相较于农村而言，城市的变化日新月异，受到各类电子产品、娱乐设施的影响更为深刻。在父母教养方式量表上，城市大学生父母情感温暖显著高于农村大学生。相对来讲，农村家庭的社会经济地位比城市家庭弱，所以城市父母能够获取更多的资源给予自己的孩子，并且经济地位高的家庭更容易接触到先进的教育理念，因此更倾向于采用包容、说理的方式教养孩子，而农村家庭一般更强调服从与权威^[36]。在自我效能感量表得分上，农村与城市地区的学生不存在显著差异，这可能与本次研究的被试样本主要来自三四线小城市有关。

4.2 父母教养方式、自我控制能力和自我效能感三者的关系分析

4.2.1 父母教养方式与自我控制的相关分析

本研究发现，父母采用情感温暖这种积极的教养方式，自我控制能力会更高，而采用拒绝和过度保护这种消极的教养方式，子女的自我控制能力会更差。由此可以发现父母的教养方式对子女自我控制能力是有影响的，这与已有研究结果一致^[37]。父母对子女表现出温暖、理解的一面，遇到问题采用说理和换位思考的方式对子女给予教育，对子女形成正向的人格品质有重要影响，同时也影响着子女的自我控制能力^[38]。当然，在这个越来越强调独立、自由的社会，父母总是给子女呈现一些拒绝的信号，甚至过分干涉子女的自由，会让子女感到烦躁和反叛，而这些都不利于自我控制能力的形成和维持。有学者认为从动机的角度来谈论如何提高自我控制更加具有现实意义^[39]，事实上，个人当前所处情景确实会影响个人的自我控制作用^[40]，个体会根据自己先前不同的经历产生不同的动机来影响自我控制。因此，

后期的研究中可以用实验来探究不同情景的教养方式对个体自我控制的作用，从而更加清晰的探究父母教养方式与自我控制关系的内在作用机制。

4.2.2 父母教养方式与自我效能感的相关分析

本研究发现，父母采用情感温暖这种积极的教养方式与子女的自我效能感高低显著相关，而采用拒绝和过度保护这种消极的教养方式与子女的自我效能感不存在显著相关，前者与前人研究一致^[41]，有研究者认为，感受到情感温暖家庭教育的孩子，能够得到父母更多的关爱和信任 and 有效沟通^[19]。家庭是子女的避风港，当父母采用温暖的教养方式，在子女遇到挫折时及时鼓励，对子女的努力给予肯定和认可，这些都能在一定程度上提高子女的自信心和自我效能感。

4.2.3 自我控制能力与自我效能感的相关分析

本研究发现，自我控制能力与自我效能感呈显著正相关，这与一些先前研究结果一致^[42]。我们做许多事都是在与自己本能的惰性抗争，有良好的健康习惯和高质量的专注力对增强自我效能感非常重要^[28]。自我控制能力的提高，有助于个体发现自己成功去完成某些任务的可能性，因此这两者之间存在密切关联。

4.2.4 自我控制能力在父母情感温暖与自我效能感之间的中介效应分析

通过中介模型检验可以发现，父母情感温暖可以直接影响自我效能感，同时也可以自我控制能力间接的来影响自我效能感。父母情感温暖教养方式对子女自我效能感的影响过程可以推断为：温暖积极的教养方式，有利于培养孩子的自信心^[43]，这与李淑芳在研究中发现父母情感温暖可以预测个体的效能感结果是一致的^[44]。遇到问题时相比于受到消极教养方式对待的孩子更加愿意相信自己能够解决问题。自我控制能在父母情感温暖与自我效能感之间起中介作用，表现在自我控制能力高的人在健康习惯、抵御诱惑、专注工作、控制冲动方面表现得较好^[18]，而在这些方面表现得出色和有自制力的人在完成任务时更少拖延^[45]，更有可能准时完成。同时他们也更容易获得他人的认可和取得成功，从而对自己预期要完成的事也会更加有信心。

5 结论

本研究的结论如下：

(1) 父母教养方式、自我效能感及自我控制三者之间存在两两相关的关系。

(2) 自我控制在父母情感温暖与自我效能感之间起完全中介作用。父母采取关怀、鼓励、表扬为主的教养方式有利于提高孩子的自我控制能力，进而提高孩子的自我效能感。

参考文献

- [1] Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change [J]. *Psychol Rev*, 1977, 84 (2): 191-215.
- [2] 朱滢, 张力. 自我记忆效应的实验研究 [J]. *中国科学 (C辑: 生命科学)*, 2001 (6): 537-43.
- [3] 牛燕洁. 初中生家庭教养方式、归因方式与学业自我效能感的关系研究 [D]. 内蒙古师范大学, 2014.
- [4] 关颖, 刘春芬. 父母教育方式与儿童社会性发展 [J]. *心理发展与教育*, 1994 (4): 47-51.
- [5] 蒋奖, 许燕, 蒋菁, 等. 父母教养方式问卷 (PBI) 的信效度研究 [J]. *心理科学*, 2009, 32 (1): 193-196.
- [6] 武传洁. 初中生自尊与父母教养方式的关系研究 [D]. 南京师范大学, 2019.
- [7] 沈倩如, 李岩梅. 父母教养方式对大学生社会责任感的影响: 自我效能感的中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2020, 28 (5): 1042-1046.
- [8] 罗云, 陈爱红, 王振宏. 父母教养方式与中学生学业倦怠的关系: 自我概念的中介作用 [J]. *心理发展与教育*, 2016, 32 (1): 65-72.
- [9] 刘颖. 中职学生的自我效能感及其与家庭教养方式、学校背景因素的关系 [D]. 华中师范大学, 2015.
- [10] 王燕. 农村高中生父母教养方式、自我概念与自我控制的关系研究 [D]. 四川师范大学, 2019.
- [11] 蒋奖, 鲁峥嵘, 蒋苾菁, 等. 简式父母教养方式问卷中文版的初步修订 [J]. *心理发展与教育*, 2010, 26 (1): 94-99.
- [12] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究 [J]. *应用心理学*, 2001, (1): 37-40.
- [13] Schwarzer R, Bassler J, Kwiatek P, et al. The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale [J]. *Applied Psychology—An International Review—Psychologie Appliquée—Revue Internationale*, 1997, 46 (1): 69-88.
- [14] 陆昌勤, 凌文铨, 方俐洛. 管理自我效能感与一般自我效能感的关系 [J]. *心理学报*, 2004 (5): 586-92.
- [15] 王振宏. 初中学生学业自我效能与学业成就关系研究 [J]. *心理发展与教育*, 1999 (1): 40-44.
- [16] 王敬欣, 张阔. 初中学生的学业归因、自我效能、考试焦虑与学业成绩的关系 [J]. *心理研究*, 2008, 1 (1): 89-92.
- [17] 梁琼. 初中生家庭教养方式、自我效能感与学业拖延的关系研究 [D]. 湖南科技大学, 2015.
- [18] 张蕾. 父母教养方式对大学生健康生活方式的影响 [D]. 西北师范大学, 2020.
- [19] 周宏儒. 初中生家庭教养方式、自我效能感与心理韧性的关系研究 [D]. 河北大学, 2021.
- [20] 力仁霞. 护士工作投入、自我效能感与内隐态度的相关性 [J]. *护理研究*, 2021, 35 (11): 2054-2057.
- [21] K. S C, A. R R, M. K C. Self-efficacy and ethical decision-making [J]. *Ethics & Behavior*, 2021, 31 (5).
- [22] 谭树华, 郭永玉. 有限自制力的理论假设及相关研究 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2008, (3): 309-311.
- [23] Schmeichel B J, Zell A. Trait Self-Control Predicts Performance on Behavioral Tests of Self-Control [J]. *Journal of Personality*, 2007, 75 (4).
- [24] Baumeister R F, Dwall C N, Ciarocco N J, et al. Social exclusion impairs self-regulation [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88 (4): 589-604.
- [25] 陶塑, 张丽瑞, 何瑾. 大学生人际关系适应与外向性和自我控制的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2019, 33 (2): 153-157.
- [26] 王培丁. 自我控制对暴力态度的影响 [D]. 西北师范大学, 2020.
- [27] 朱晓敏. 特质和状态自我控制对社会善行的影响 [D]. 南京师范大学, 2020.
- [28] 陈达辉, 李国利, 段永恒, 等. 高中生自我控制与学业自我效能感关系: 有调节的中介效应 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2021 (10): 1-12.
- [28] 陈达辉, 李国利, 段永恒, 等. 高中生自我控制与学业自我效能感关系: 有调节的中介效应 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2021, 29 (10): 1574-1580.
- [29] 谭树华, 郭永玉. 大学生自我控制量表的修订 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2008 (5): 468-470.
- [30] 梁九清. 大学生成就目标定向、自我效能感和状态焦虑的关系研究 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2008 (1): 16-18.
- [31] 陆根书, 张晓磊. 大学生成就动机、自我效能感与职业价值观的相关研究 [J]. *西安交通大学学报 (社会科学版)*, 2008 (5): 82-86.

- [32] 阚建辉. 大学生自我控制、手机成瘾和生活满意度的关系研究[D]. 河北师范大学, 2015.
- [33] 胡楠. 大学生自我控制与学习倦怠的关系及干预研究[D]. 上海师范大学, 2017.
- [34] 于国庆. 大学生自我控制研究[D]. 华东师范大学, 2004.
- [35] 马玲堂, 王绍萱, 任永英, 等. 中学生家庭环境调查研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1998(5): 30.
- [36] 张晓燕. 不同家庭社会经济地位父母教养方式的差异及其与儿童心理适应的关系[D]. 上海师范大学, 2016.
- [37] 王艳喜. 中学生自我控制能力及其与父母教养方式的关系研究[D]. 江西师范大学, 2007.
- [38] 江秀. 初中生父母教养方式、自我控制能力与问题行为的关系研究[D]. 河北师范大学, 2018.
- [39] Inzlicht M, Schmeichel B J, Macrae C N. Why self-control seems (but may not be) limited[J]. Trends in Cognitive Sciences, 2014, 18(3).
- [40] 范伟, 任梦梦, 肖俊泽, 等. 羞耻情绪对欺骗行为的影响: 自我控制的作用[J]. 心理学报, 2019, 51(9): 992-1006.
- [41] 黄桂美. 中职学生家庭教养方式、自我效能感与幸福感的关系研究[D]. 浙江工业大学, 2020.
- [42] 杜帅领, 朱艳丽. 青少年坚毅人格 自我控制能力与自我效能感的关系[J]. 校园心理, 2019, 17(2): 83-86.
- [43] 方平, 熊端琴, 郭春彦. 父母教养方式对子女学业成就影响的研究[J]. 心理科学, 2003, (1): 73-76.
- [44] 李淑芳, 刘慧瀛. 家庭教养方式对情绪调节自我效能感的影响[J]. 学理论, 2014(8): 195-196.
- [45] 计丹洁. 大学生学业拖延与自我控制的关系[D]. 苏州大学, 2016.

The Relationship Between Parenting Styles and Self-efficacy in College Students: The Mediating Role of Self-control

Liu Yuanqing¹ Tang Zhonghua²

1. Guangxi Normal University, Faculty of Education, Guilin;

2. Lanzhou University of Technology, School of Civil Engineering, Lanzhou

Abstract: Objective: To investigate the relationship between self-efficacy and parenting style and self-control of college students. Methods: 328 college students were investigated with the Simple Parenting Style Questionnaire (S-EMBU), Self-control Scale (SCS) and General self-efficacy Scale (GSES). Results: (1) College students' self-efficacy was positively correlated with their parents' emotional warmth and self-control ability, and their parents' emotional warmth was positively correlated with their self-control ability. (2) Self-control played a completely mediating role in the relationship between parental emotional warmth and self-efficacy. Conclusion: There is a correlation between parenting style and self-efficacy and self-control, the parenting style of caring, encouraging and praising is beneficial to improve children's self-control ability, and then improve children's self-efficacy.

Key words: College students; Parenting style; Self-control; Self-efficacy