

高职院校学生自我效能感与抑郁情绪的关系

古孜亚·吾斯曼 依再提古丽·阿克甫

吐鲁番职业技术学院, 中国·新疆 吐鲁番 838000

摘要: 自我效能感作为个体对自身能力的信念, 在高职院校学生的心理健康中扮演着重要角色。研究表明, 自我效能感与抑郁情绪之间存在显著关联, 高自我效能感的学生往往表现出更低的抑郁水平。这一关系的内在机制尚未完全明确。心理灵活性作为一种动态的心理调节能力, 可能在自我效能感与抑郁情绪之间起到中介作用。心理灵活性使个体能够根据环境变化调整认知与行为, 从而有效应对压力与负面情绪。

关键词: 高职学生自我效能感与抑郁情绪关系; 心理灵活性中介作用; 干预

The Relationship between Self-efficacy and Depression among Vocational College Students

Guziya·Wusiman Yizaitiguli·Akefu

Tulufan Vocational Technical College, Turpan, Xinjiang, 838000, China

Abstract: Self-efficacy, as an individual's belief in their own capabilities, plays an important role in the mental health of students in higher vocational institutions. Studies have shown that there is a significant correlation between self-efficacy and depressive mood, with students with high self-fficacy often exhibiting lower levels of depression. The intrinsic mechanism of this relationship is not yet fully clear. Psychological flexibility, as a dynamic psychological regulatory capacity, may a mediating role between self-efficacy and depressive mood. Psychological flexibility enables individuals to adjust their cognition and behavior in response to environmental changes, coping with stress and negative emotions.

Keywords: the relationship between self-efficacy and depressive symptoms in higher vocational students; mediating role of psychological flexibility; intervention

0 前言

高职院校学生作为职业教育的重要群体, 其心理健康问题日益受到关注。抑郁情绪作为常见的心理问题, 对学生的学业表现与生活质量产生了深远影响。自我效能感作为个体对自身能力的评估, 被认为是影响抑郁情绪的重要因素。自我效能感如何通过心理灵活性影响抑郁情绪, 仍需进一步探讨。心理灵活性作为一种适应性心理特质, 使个体能够在面对挑战时灵活调整认知与行为, 从而减少负面情绪的产生。

1 高职院校学生自我效能感、抑郁情绪与心理灵活性概述

1.1 自我效能感的概念与内涵

自我效能感是指个体对自身完成特定任务或应对特定情境能力的信念, 这一概念强调个体对自身能力的评估与其行为表现之间的密切关系。自我效能感的核心内涵包括对任务难度的认知、对自身能力的评估以及对结果预期的判断。高自我效能感的个体通常表现出更强的目标设定能力与任务坚持性, 能够在面对挑战时保持积极态度。

1.2 抑郁情绪的表现与特征

抑郁情绪是一种以持续的情绪低落为主要特征的心理状态, 常伴随兴趣减退、精力不足与自我评价降低等症状。

抑郁情绪的表现具有多维性, 包括情感、认知与行为三个层面。在情感层面, 个体可能体验到悲伤、无助与绝望等负面情绪; 在认知层面, 可能出现注意力不集中、记忆力下降与决策困难等问题; 在行为层面, 则表现为社交退缩、活动减少与睡眠障碍等。抑郁情绪的特征包括持续性、普遍性与功能性损害。

1.3 心理灵活性的定义与特征

心理灵活性是指个体在面对复杂或不确定情境时, 能够灵活调整认知与行为以适应环境变化的能力。这一概念在接纳与承诺疗法 (ACT) 中被广泛讨论, 强调个体对内在体验的接纳与对价值导向行为的承诺。心理灵活性的核心特征包括认知重构、情绪调节与行为适应性。认知重构指个体能够从不同角度理解问题, 减少认知僵化; 情绪调节指个体能够有效管理负面情绪, 保持心理平衡; 行为适应性则指个体能够根据环境需求调整行为策略, 实现目标。

2 心理灵活性在自我效能感与抑郁情绪间的中介作用分析

2.1 自我效能感对心理灵活性的影响机制

自我效能感通过影响个体的认知评估与行为动机, 对心理灵活性产生显著影响。高自我效能感的个体通常对自身能力持有积极信念, 能够在面对挑战时保持灵活认知与适应

性行为。例如,在学术任务中,高自我效能感的学生能够从不同角度理解问题,减少认知僵化,从而提升心理灵活性。自我效能感通过增强个体的目标设定能力与任务坚持性,促进心理灵活性发展。例如,在社交情境中,高自我效能感的个体能够灵活调整社交策略,适应不同社交需求。

2.2 心理灵活性对抑郁情绪的调节作用

心理灵活性通过认知重构与情绪调节,对抑郁情绪产生显著调节作用。高心理灵活性的个体能够从不同角度理解负面事件,减少认知僵化,从而缓解抑郁情绪。例如,在面对学业压力时,高心理灵活性的学生能够灵活调整认知策略,减少负面情绪的产生。心理灵活性通过增强个体的情绪调节能力,降低抑郁情绪的强度与持续时间。例如,在社交挫折中,高心理灵活性的个体能够有效管理负面情绪,保持心理平衡。

2.3 心理灵活性中介效应的实证研究

心理灵活性在自我效能感与抑郁情绪之间具有显著中介效应。例如,一项针对高职院校学生的研究发现,高自我效能感的学生通过提升心理灵活性,显著降低了抑郁情绪的发生率。研究还发现,心理灵活性的中介效应在不同性别与年级的学生中存在显著差异。例如,女性学生的心理灵活性中介效应显著高于男性学生。这些实证研究为理解自我效能感与抑郁情绪之间的关系提供了重要证据。

2.4 不同因素下心理灵活性中介作用的差异

心理灵活性的中介作用在不同因素下存在显著差异。例如,在学业压力较高的情境中,心理灵活性的中介效应显著增强。个体的性格特质与社交支持水平也可能影响心理灵活性的中介作用。例如,外向型个体的心理灵活性中介效应显著高于内向型个体。这些差异为制定针对性的心理健康干预策略提供了重要依据。

2.5 中介作用的理论解释与模型构建

心理灵活性的中介作用可以通过社会认知理论与接纳与承诺疗法进行理论解释。社会认知理论强调自我效能感对个体认知与行为的影响,而接纳与承诺疗法则强调心理灵活性在个体应对策略中的核心作用。基于这些理论,可以构建自我效能感、心理灵活性与抑郁情绪之间的中介模型,为理解其内在机制提供理论框架。这一模型为心理健康干预提供了新的视角与策略。

3 高职院校学生自我效能感、抑郁情绪与心理灵活性关系的调查

3.1 研究设计与方法选择

本研究采用横断面调查设计,旨在探讨高职院校学生自我效能感、抑郁情绪与心理灵活性之间的关系。研究设计包括变量定义、样本选择、数据收集与分析方法。变量定义方面,自我效能感采用学术自我效能感量表,抑郁情绪采用抑郁自评量表,心理灵活性采用心理灵活性量表。方法选

择方面,采用问卷调查法收集数据,并结合结构方程模型(SEM)进行数据分析。

3.2 数据收集的过程与工具

数据收集过程包括问卷发放、填写与回收三个阶段。问卷发放采用线上与线下相结合的方式,确保数据收集的便捷性与有效性。填写过程中,研究者对问卷内容进行详细说明,确保学生理解并准确填写。回收后,对数据进行初步筛选,剔除无效问卷。数据收集工具包括学术自我效能感量表、抑郁自评量表与心理灵活性量表。

3.3 数据分析的方法与结果

数据分析采用描述性统计、相关分析与结构方程模型(SEM)等方法。描述性统计用于描述样本特征与变量分布;相关分析用于探讨变量之间的初步关系;结构方程模型用于验证心理灵活性的中介效应。分析结果显示,自我效能感与心理灵活性呈显著正相关,心理灵活性与抑郁情绪呈显著负相关,心理灵活性在自我效能感与抑郁情绪之间具有显著中介效应。

3.4 研究结果的讨论与启示

自我效能感通过提升心理灵活性,显著降低了抑郁情绪的发生率。这一发现为高职院校学生心理健康干预提供了新的视角,即通过增强学生的心理灵活性,提升其自我效能感,从而缓解抑郁情绪。研究结果还揭示了心理灵活性的中介效应在不同性别与年级学生中的差异,为制定针对性的干预策略提供了依据。研究结果为高职院校学生心理健康教育提供了理论支持与实践指导。

4 基于心理灵活性的高职院校学生自我效能感与抑郁情绪干预策略

4.1 提升心理灵活性的训练方法

提升心理灵活性的训练方法包括认知重构训练、情绪调节训练与行为适应性训练。认知重构训练通过引导学生从不同角度理解问题,减少认知僵化;情绪调节训练通过教授学生情绪管理技巧,增强情绪调节能力;行为适应性训练通过模拟真实情境,提升学生的行为适应性。这些训练方法通过系统化与个性化的设计,有效提升了学生的心理灵活性,为缓解抑郁情绪提供了支持。

4.2 增强自我效能感的教育措施

增强自我效能感的教育措施包括目标设定训练、任务分解训练与成功经验积累。目标设定训练通过引导学生设定具体、可实现的短期与长期目标,增强其目标导向性;任务分解训练通过将复杂任务分解为简单步骤,提升学生的任务完成信心;成功经验积累通过记录与回顾学生的成功经历,增强其自我效能感。这些教育措施通过循序渐进的方式,有效提升了学生的自我效能感,为心理健康干预提供了基础。

4.3 缓解抑郁情绪的心理辅导方案

缓解抑郁情绪的心理辅导方案包括认知行为疗法

(CBT)、接纳与承诺疗法(ACT)与正念训练。认知行为疗法通过改变学生的负面认知,缓解抑郁情绪;接纳与承诺疗法通过增强学生的心理灵活性,减少抑郁情绪的发生;正念训练通过提升学生的自我觉察能力,增强情绪管理能力。这些心理辅导方案通过科学化与个性化的设计,有效缓解了学生的抑郁情绪,为心理健康干预提供了支持。

4.4 干预策略的实施与评估

干预策略的实施包括计划制定、资源整合与过程监控。计划制定通过明确干预目标与步骤,确保干预策略的系统性;资源整合通过协调学校、家庭与社会资源,确保干预策略的可行性;过程监控通过定期评估干预效果,确保干预策略的有效性。干预策略的评估采用定量与定性相结合的方法,包括问卷调查、访谈与观察等。这些评估方法通过多维度的数据收集与分析,确保了干预策略的科学性与有效性。

4.5 干预策略的优化与改进方向

干预策略的优化与改进方向包括个性化设计、资源整合与效果追踪。个性化设计通过根据学生的个体差异,制定针对性的干预方案;资源整合通过加强学校、家庭与社会的合作,提升干预策略的可持续性;效果追踪通过长期跟踪学生的心理健康状况,评估干预策略的长期效果。这些优化与改进方向通过系统化与科学化的设计,确保了干预策略的持续改进

与优化,为高职院校学生心理健康教育提供了实践指导。

5 结语

本研究通过探讨高职院校学生自我效能感与抑郁情绪的关系,揭示了心理灵活性在其中的中介作用。心理灵活性在自我效能感与抑郁情绪之间起到了重要的桥梁作用,高自我效能感的学生通过提升心理灵活性,能够有效缓解抑郁情绪。这一发现为高职院校学生心理健康干预提供了新的思路,即通过增强学生的心理灵活性,提升其自我效能感,从而降低抑郁情绪的发生率。

参考文献:

- [1] 章卫芳,徐烜,杜君英.学习能力如何影响高职院校学生学业成就——自我效能感的中介作用[J].职业教育,2024,23(35):3-8+15.
- [2] 李楠,周琳,丁泓玉,等.高职院校学生情绪调节策略与学业焦虑关系研究:情绪调节自我效能感的中介作用[J].心理月刊,2024,19(21):121-124.
- [3] 刘晶,叶闪闪,侯丽亚.高职院校学生自我效能感与学习投入的中介效应分析[J].心理月刊,2024,19(4):99-101.
- [4] 石猛,郑国利.高职学生抑郁情绪的现状与干预策略探究[J].佳木斯职业学院学报,2023,39(8):82-84.
- [5] 董玲艳,赵琪,王明维.高职院校学前教育专业学生学业自我效能感的影响因素及培养策略[J].学园,2021,14(36):62-64.