

# 积极应对方式对大学生一般自我效能感的影响： 认知重评的中介作用

钱秀玲<sup>1</sup>，王成杰<sup>1</sup>，彭淑娜<sup>1,\*</sup>，钟永康<sup>2</sup>，卢小陶<sup>3</sup>

(1. 嘉应学院教育科学学院心理学系, 梅州 514000; 2. 龙川县第一小学, 河源 517000;  
3. 嘉应学院外国语学院, 梅州 514000)

**摘要:**个体在头脑中储存的成功或失败的经验会影响个体对刺激事件的决策, 提高其一般自我效能感能够帮助个体更好地完成生活中的突发挑战。本研究将探究认知重评在积极应对方式和一般自我效能感之间是否起中介作用, 期望在对自我效能感的作用机制有进一步的了解后寻找到提高大学生一般自我效能感水平的方法。研究采用问卷调查法, 调查工具包括简易应对方式问卷、情绪调节量表和一般自我效能感问卷, 调查对象是广东省 731 名高校学生。结果: 一般自我效能感在大学生的性别上存在显著差异; 积极应对方式、一般自我效能感和认知重评各维度两两相关; 大学生的积极应对方式能显著正向预测一般自我效能感; 认知重评在积极应对方式和一般自我效能感的关系之间存在中介作用。结论: 积极应对方式可以推断出大学生的自信程度, 也可以通过认知重评的中介作用间接影响大学生的一般自我效能感。因此, 大学生应掌握积极的应对方式, 选择合适的情绪调节策略, 更有助于提高自身的一般自我效能感, 进而更好地应对生活中的挑战。

**关键词:**大学生; 积极应对方式; 一般自我效能感; 认知重评

**DOI:**10.48014/bcps.20231014001

**引用格式:**钱秀玲, 王成杰, 彭淑娜, 等. 积极应对方式对大学生一般自我效能感的影响: 认知重评的中介作用[J]. 中国心理科学通报, 2023, 1(3): 18-25.

## 0 引言

应对方式是指人们为适应环境要求和在生活中避免受到情绪困扰而采用解决办法, 包括正面应对和逃避两种方式。积极应对是指个体主动出击去适应环境变化, 调节自己的情绪, 以寻求心理上的平衡的方法<sup>[1]</sup>。大学生在解决问题时选择的应对方式的不同会导致应对的结果不同<sup>[2]</sup>, 如果能积极正面应对自己的任务, 不逃避, 能够减轻其就业焦虑, 对维护个体身心健康具有重要意义。高自我效

能感个体的反应能力更强, 解决问题的方式也更多, 应对问题的方式也更多, 不会有不切实际的幻想、在面对压力时采取退缩的应对方式<sup>[3]</sup>。学者们通过调查和分析发现大学生一般自我效能感可以在某种程度上对应对方式做出预测<sup>[4]</sup>。通过引导大学生采取积极应付的方式解决学习生活中的压力事件能提高大学生的自我效能感水平。因此, 本研究假设大学生的积极应对方式可以正向预测一般自我效能感。

Masters 认为当个体情绪偏离平稳、舒适的状态

\* 通讯作者 Corresponding author: 彭淑娜, psnath@139.com

收稿日期: 2023-10-14; 录用日期: 2023-11-11; 发表日期: 2023-12-28

基金项目: 广东省哲学社会科学规划 2023 年度粤东西北研究专项(编号: GD23YDXZXL01); 嘉应学院 2023 年度基础教育研究课题(编号: JCJY20232009); 梅州市哲学社会科学 2023 年规划课题(编号: mzskslx2023082); 嘉应学院 2023 年度国家级创新训练项目(编号: 202310582016)。

态时会采取策略对情绪进行调节,使情绪状态保持在良好状态与外界达成平衡。认知重评是情绪调节策略方式中的一种,是指个体对引起情绪发生变化的事件重新进行定义和理解,改变其对事件的认知<sup>[5]</sup>。采用认知重评进行情绪调整有利于维持心理健康<sup>[6]</sup>。在对大学生群体的调查研究后发现正面的应付方式可以正向地预测个人的自尊,减少负面情感的产生;消极的应付方式可负向预测自卑、焦虑等负面情绪,提高负面情绪的水平<sup>[7,8]</sup>。综上所述可知情绪调节策略和应对方式是有着密切关系的,个体采用情绪调节策略调节情绪时会受到来自应对方式的影响。低自我效能感的个体对事物的认知会比较片面,且易生焦虑、抑郁等情绪,导致个体不能很好适应环境的变化情况。认知重评是个体改变自身对事物的认知来对情绪进行调节的一种策略,个体对情绪进行调整有助于个人表达自己内心真实的想法,更好地应对学习中遭遇的挫折,完成学业任务<sup>[9]</sup>。目前已有的一些实验结果显示:“认识重评”和“表现抑制”两种情绪调节策略可以对情绪调节起到很好的调控效果,其中认知重评可以正向预测大学生的心理健康<sup>[10]</sup>。Bandura提出个人应对压力的信心来源于自我效能感,自我效能感在心理调控体系产生了一定的作用。一般自我效能感不会对其情感调控的效果产生直接的影响,但其在一定程度上可以透过正面的情感调控和负面的情感来实现<sup>[11]</sup>。认知重评作为一种情绪调节在对个体的情绪进行调节后,个体的自我效能感水平会发生变化。因此,本研究假设积极应对方式可以通过认知重评的中介作用影响大学生的一般自我效能感。

综上所述,在以往研究的基础上,本研究拟探讨积极应对方式、认知重评和一般自我效能感的关系,并假设积极应对方式可以正向预测大学生的一般自我效能感;认知重评能够在积极应对方式和一般自我效能感的关系中起中介作用。

## 1 研究设计

### 1.1 研究对象

采用方便抽样的方法共选取了759名广东省大

学生作为本次调查对象。调查对象在理解主试的指导语讲解后完成了问卷的填写。回收问卷总数是745份。其中,大学一年308份,占41.85%,大学生二年级125份,占比为16.9%,大学三年级180份,占24.4%,大学四年级124份,占16.8%;男生365人,女生372人;样本的选取符合抽样调查的要求。

### 1.2 研究工具

#### 1.2.1 简易应对方式量表

简易应对方式问卷是由解亚宁<sup>[12]</sup>翻译、修订而成。该量表包括两个分量表:积极应对方式量表和消极应对方式量表,在本研究中只选取了积极应对分量表进行研究。简易应对方式量表20个条目中的1~12个条目对应积极应对分量表。积极应对方式分量表的得分代表积极应对方式的水平。在本研究中积极应对分量表的克伦巴赫 $\alpha$ 系数为0.886,修正后的验证性因素分析显示:模型拟合度良好( $\chi^2/df=4.227$ , CFI=0.951, CFI=0.953, TLI=0.936, RMSEA=0.067)具有良好的效度。

#### 1.2.2 情绪调节量表(ERQ)

本研究对认知重评的测量采用王立等(2007)修订的情绪调节量表;该量表可以包括认知重评分量表 and 表达抑制分量表。情绪调节量表合计有10个条目,其中条目1、3、5、7、8、10归属于认知重评分量表,计分方法为1~7的7点李克特等级评定。本研究中只选取情绪调节策略中的认知重评分量表进行具体研究,在认知重评分量表中克伦巴赫 $\alpha$ 系数为0.849,修正后的验证性因素分析显示:模型拟合度良好( $\chi^2/df=4.524$ , CFI=0.983, TLI=0.949, GFI=0.984, RMSEA=0.069)具有良好的效度。

#### 1.2.3 一般自我效能感量表(GSES)

一般自我效能感量表是由心理学家 chwarzer 于1982年提出的是一种单维度量表。王才康于2001年将其重新编排,重新编排后的量表共10项,评分方式为Likert 4点(1为完全不正确,2为有点正确,3为正确,4为完全正确)。此量表得分愈高,其自我效能愈高。本文运用王才康修改后的一般自我效能感量表进行分析,该量表在本研究中的克伦巴赫 $\alpha$ 系数为0.893,修正后验证性因素分析结果

显示模型拟合良好( $\chi^2/df=4.729$ , $CFI=0.961$ , $TLI=0.947$ , $GFI=0.957$ , $RMSEA=0.071$ )。

1.3 研究方法

本研究采用 SPSS25.0 软件对数据进行相关的整理和分析,并采用 AMOS21.0 软件建立模型,检验认知重评在积极应对方式与一般自我效能感的中介作用。

2 研究结果

2.1 共同方法偏差检验

为了防止本研究存在共同方法偏差,因此对测量进行 Harman 单因子检验。通过检验可知,本研

究并不存在明显的共同方法偏差。

2.2 大学生积极应对方式、一般自我效能感、认知重评的人口学差异分析

对大学生的积极应对方式、一般自我效能感、认知重评在人口学差异方面进行分析,研究表明在性别方面,大学生的一般自我效能感存在显著的性别差异( $p<0.05$ )如表 1 所示;在不同年级方面,积极应对方式在年级上存在显著的差异( $p<0.05$ )如表 4 所示;在专业方面,在简单应对方式的维度中积极应对方式在专业上存在显著的差异( $p<0.05$ )如表 5 所示。在独生子女和生源地方面,大学生积极应对方式、认知重评和一般自我效能感均无显著差异如表 2、表 3 所示。

表 1 各个维度在性别上的差异分析

Table 1 Analysis of differences in each dimension on gender

变量	性别	个案数	平均值	标准偏差	t	Sig
一般自我效能感	男	356.00	2.47	0.52	2.34	0.020*
	女	381.00	2.39	0.48		
积极应对方式	男	356.00	1.84	0.55	1.56	0.120
	女	381.00	1.77	0.59		
认知重评	男	356.00	5.17	0.90	0.50	0.615
	女	381.00	5.13	0.87		

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

表 2 各个维度在独生子女上的差异分析

Table 2 Analyse of difference of each dimension in the only child

变量	你是独生子女吗	个案数	平均值	标准偏差	t	Sig
一般自我效能感	是	116.00	2.49	0.51	1.494	0.136
	否	621.00	2.42	0.50		
积极应对方式	是	116.00	1.87	0.59	1.272	0.204
	否	621.00	1.79	0.57		
认知重评	是	116.00	5.15	0.90	0.062	0.95
	否	621.00	5.15	0.88		

表 3 各个维度在生源地上的差异分析

Table 3 Analyse of difference analysis in each dimension on birthplace

变量	选项	个案数	平均值	标准偏差	t	Sig
一般自我效能感	城市	158.00	2.50	0.53	2.639	0.072
	城镇	141.00	2.38	0.43		
	农村	438.00	2.42	0.51		

续表

变量	选项	个案数	平均值	标准偏差	t	Sig
积极应对方式	城市	158.00	1.83	0.58	2.358	0.095
	城镇	141.00	1.71	0.60		
	农村	438.00	1.83	0.57		
认知重评	城市	158.00	5.04	0.93	1.96	0.142
	城镇	141.00	5.11	0.91		
	农村	438.00	5.20	0.86		

表 4 在年级上的差异分析

Table 4 Analysis of differences in grades

变量	选项	个案数	平均值	标准偏差	t	Sig	多重比较
一般自我效能感	一年级	308	2.44	0.49	1.334	0.262	
	二年级	124	2.48	0.58			
	三年级	179	2.43	0.45			
	四年级	126	2.36	0.52			
积极应对方式	一年级	308	1.94	0.47	21.037	0.000***	1>3,1>4,2>3
	二年级	124	1.91	0.48			
	三年级	179	1.56	0.59			
	四年级	126.00	1.72	0.71			
认知重评	一年级	308.00	5.18	0.86	0.50	0.685	
	二年级	124.00	5.17	0.86			
	三年级	179.00	5.08	0.94			
	四年级	126.00	5.16	0.89			

注:其中 1 代表一年级,2 代表二年级,3 代表三年级,4 代表四年级。

表 5 各个维度在专业上的差异分析

Table 5 Analyse of difference of each dimension in the profession

变量	选项	个案数	平均值	标准偏差	t	Sig	多重比较
一般自我效能感	人文类	252	2.37	0.47	3.191	0.042	
	理工类	370	2.46	0.51			
	其他	115	2.47	0.51			
积极应对方式	人文类	252	1.67	0.68	11.916	0.000***	3>1,2>1
	理工类	370	1.90	0.47			
	其他	115	1.80	0.57			
认知重评	人文类	252	5.15	0.91	0.302	0.739	
	理工类	370	5.16	0.88			
	其他	115	5.09	0.84			

注:1 表示人文类,2 表示理工类,3 表示其他,

由表 1 可看出各个维度在性别上的差异情况。大学生的一般自我效能感在性别这个变量上存在显著差异( $p<0.05$ ),在本研究的一般自我效能感的得分上,男性比女性略高;大学生简易应对方式

积极应对不存在显著的性别差异( $p>0.05$ );表达认知重评不存在显著的性别差异( $p>0.05$ )。

由表 2 可看出积极应对方式、认知重评、总体自我效能三个维度的得分在是否为独生子女这个变

量上没有统计学意义,三者无显著差异。

由表 3 可看出,在生源地差异上,大学生积极应对方式、认知重评和一般自我效能感在均无统计学意义。

由表 4 可看出积极应对方式在年级上存在极其显著的差异。对积极应对方式进行多重事后分析可知大学一年级采取积极应对方式的可能性大于大学三年级、大学四年级。大学二年级采取积极应对方式的可能性大于大学三年级。这意味着在大学阶段年级越低的同学更可能会采取积极应对的方式来解决问题。究其原因可能是随着年级的增加,面临挑战和诱惑也越来越多,学习任务也在加重,不能很好适应变化所导致的。

由表 5 可看出在简单应对方式的维度中积极应对方式在专业上存在极其显著的差异。对积极应对方式进行事后多重比较可知理工类和其他专业的同学采取积极应对方式的可能性大于人文类专业的同学。究其原因可能是人文类专业的同学和理工类同学相比更感性,理工类专业的同学由于在高中接受了更多理性思维的训练,在面对挑战时通常会站在客观的角度运用理性思维去看待。

### 2.3 积极应对方式、认知重评和一般自我效能感的相关分析

本研究对积极应对方式、认知重评和一般自我效能感变量间进行相关分析研究后发现,积极应对方式和一般自我效能感这两个变量间存在显著正相关( $r=0.430, p<0.01$ ),说明积极应付能对自己效能感有正向的预测;积极应对方式和认知重评两变量存在显著正相关( $r=0.498, p<0.01$ ),说明个体在采取积极应对方式时会受到认知重评的影响,采取积极应对方式的大学生更乐意采取认知重评的策略。认知重评和一般自我效能感两变量存在显著正相关( $r=0.436, p<0.01$ ),说明认知重评和一般自我效能感关系密切。

表 6 相关分析表

Table 6 Correlation analysis table

变量	一般自我效能感	简易积极应对方式	情绪调节表达认知重评
一般自我效能感	1		
积极应对方式	0.430 **	1	

续表

变量	一般自我效能感	简易积极应对方式	情绪调节表达认知重评
认知重评	0.436 **	0.498 **	1.000

注: \*\* 在 0.01 级别(双尾),相关性显著。

### 2.4 认知重评在大学生积极应对方式和一般自我效能感间的中介效应分析

为进一步研究大学生积极应对方式对其一般自我效能感的影响,本研究引入了认知重评变量,其中积极应对方式作为自变量,一般自我效能感作为因变量,认知重评作为中介变量。由表 7 可知模型中积极应对方式对一般自我效能感的直接路径显著( $\beta=0.35, p<0.001$ ),积极应对方式对认知重评路径系数显著( $\beta=0.57, p<0.001$ ),认知重评对一般自我效能感的路径系数显著( $\beta=0.27, p<0.001$ ),表明认知重评这一中介因素对一般自我效能感的间接路径也显著。模型拟合指标为: $\chi^2/df=4.57, CFI=0.96, TLI=0.95, GFI=0.95, RMSEA=0.07$ ,模型拟合指数良好。综上所述可知认知重评在积极应对方式与一般自我效能感之间起部分中介效应。

表 7 认知重评中介作用显著检验的 Bootstrap 分析

Table 7 Bootstrap analysis of cognitive reappraisal mediation significance test

积极应对方式	标准化系数	Bias-Corrected 95%CI		显著性水平
		Lower	Upper	
一般自我效能感	0.350	0.253	0.483	***
积极应对方式	0.153	0.094	0.218	***
认知重评	0.503	0.426	0.570	***

本文采用 AMOS 中的 Bootstrap 程序对中介效应的显著性进行检验,检验结果 95%置信区间如表 7 所示,间接效应的置信区间为 $[0.094, 0.218]$ ,区间不包括 0,说明中介效应存在。直接效应的置信区间为 $[0.253, 0.483]$ ,区间不包括 0,说明积极应对方式在大学生一般自我效能感之间存在部分中介作用。总效应值为 0.503,是直接效应和间接效应的总和。其中中介效应值为 0.153,认知重评的中介效应占总效应的 30.4%。积极应对方式对一般自我效能感的直接效应为 0.350,占总效应的 69.6%。



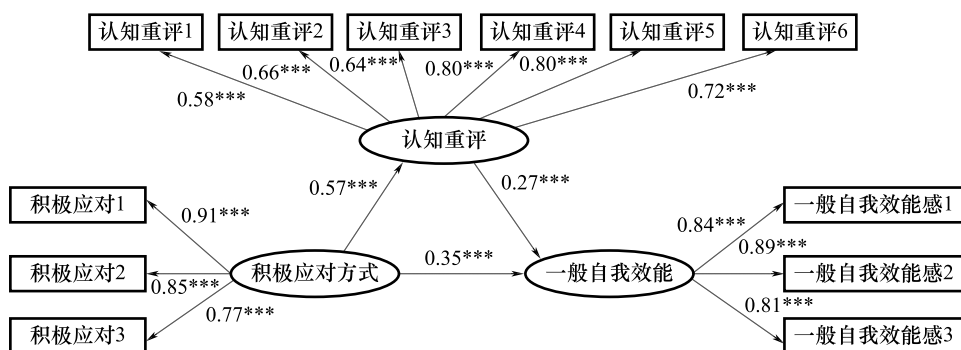


图 1

### 3 结论

#### 3.1 大学生积极应对方式、一般自我效能感、认知重评的特点

不同类型的大学生在积极应付和认知重评方面没有明显的性别差别,而大学生的一般自我效能感在人口统计学上存在显著的性别差异,男性总体自我效能感平均分比女性高。男性通常被社会文化要求要勇猛、刚毅、外向、活泼等,所以在潜移默化影响下会对自己的才华和学识更加自信。女性通常被社会文化要求要安静、腼腆、不能做出格的事情,会导致女生在自我评价方面变得保守,因此在教育中我们可多鼓励女生勇敢尝试,引导女生正确评价自身。本研究对数据处理分析发现大学生积极应对方式、认知重评、一般自我效能感在生源地和是否为独生子女这两个变量上在得分上并不存在显著的差异。这与刘丽娟的研究结果<sup>[13]</sup>独生子女认知重评的得分显著高于非独生子女不一致。在本研究中大学生积极应对方式在年级和专业上存在显著差异,一般自我效能感和认知重评不存在显著差异,这和祁道磊的研究一致<sup>[14]</sup>,即大学生年级越低越愿意采取积极应对的方式解决问题和挑战。在平时的学习生活时我们可鼓励性格内向的人表达自己的想法,转变他们的情绪调节倾向,从而进一步增强大学生群体的心理健康。因为经常使用认知重评策略的个体会对事件进行重新加工,做出一个合理性的解释,从而使自身免受到情绪的困扰,拥有更高的生活质量。

#### 3.2 大学生积极应对方式、一般自我效能感、认知重评的相关分析

通过对数据处理分析发现,积极应对方式与一般自我效能感呈显著正相关,说明积极的应对方式能提高大学生的一般自我效能感。研究结果与之前学者研究的结果一致。大学生的积极应对方式与认知重评之间存在显著的正相关关系,且积极应对方式能正向预测认知重评。学生认知重评与一般自我效能感之间存在正相关关系。认知重评策略作为一种在情感调控开始前起到一定的影响因素的调控手段,它可以让人站在事件的正面视角,并将引起消极情绪的事件合理化,使得个体在发生消极事件后不会持续的关注自己的情绪变化,进一步把自己足够的认知资源投入到认知任务中去<sup>[5]</sup>。因此高校教师可多鼓励大学生选择认知重评策略来促进问题解决。

#### 3.3 认知重评在积极应对方式和一般自我效能感之间的中介作用

本研究发现,在积极应对方式和自我效能感的关系中,大学生的积极应对方式对自我效能感的直接效应和间接效应均呈现为显著作用,这说明认知重评在积极应对方式与自我效能感之间起到了部分中介效应。在不同的压力情景下,个体选取积极的应对方法会改善其对自身能力的评价。高自我效能感者在任务繁重的情况下消极情感也不会轻易产生。所以为更好地把大学生培养成敢于实践干实事的时代新人,教师应在平时的学习生活中应给予学生表现自己的机会,让其收获更多成功的经验。在学生采用积极应对方式完成挑战时,老师应

及时给予鼓励,用强化的方法增加处理问题时积极应对方式出现的概率。这对于大学生们从象牙塔中出来,走向社会,迎接挑战有着十分重大的现实意义自我效能感高的个体比自我效能感低的个体更倾向于选择情绪调节策略中的认知重评策略,更乐意用积极应对方式处理压力事件。自我效能感水平低的同学更容易采用消极应对方法。认知重评策略能够使大学生重新正视自己的处境,站在乐观的角度评判现实情况,从而使问题得到解决。所以我们在平时的学习生活中可引导学生采取认知重评的策略调节自己的情绪。综上所述,我们可以知道认知重评在积极应对方式和大学生的自我效能感之间起着部分中介作用。引导学生采取积极的应对方式,选择合适的情绪调节策略,有助于提高大学生的一般自我效能感,进而完成生活中的挑战。

### 3.4 展望

一般自我效能感是衡量高校心理卫生状况的重要指标之一。在本研究中由于资源的局限,只是对积极应对方式和大学生一般自我效能感的相关关系,认知重评的中介作用作了初步的探索,得出的结论不能全面概括三者的关系。研究对象只选取了大学生群体,在今后的研究可将研究对象扩大。了解积极应对方式、认知重评对不同群体的自我效能感的影响,为维护个体身心健康提出建议。表达抑制策略对大学生一般自我效能感的关系未进行探讨,在后续的研究中可结合表达抑制这两个变量对自我效能感做进一步的研究。本研究单从积极方式和认知重评策略两方面探讨了大学生的一般自我效能感。在未来工作后,应对一般自我效能进行更多的探讨,包括主观幸福感、君子人格、心理健康素养等。

**利益冲突:**作者声明无利益冲突。

### 参考文献(References)

- [1] 梁宝勇. 已婚成人社会支持、应对方式与婚姻满意度的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2009(5): 565-567.  
DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2009.05.024
- [2] 王凌波. 大学生应对方式和社会支持的相关研究——以T市某学院为例[J]. 国际公关, 2021(10): 58-60.  
DOI:10.16645/j.cnki.cn11-5281/c.2021.10.020
- [3] Moghimian M, Salman F. The study of correlation between spiritual well-being and hope in cancer patients referring to seyyedo shohada training—therapy center of isfahan university of medical sciences[J]. Qom University of Medical Sciences Journal, 2012, 6(3): 40-45.  
DOI:10.4236/psych.2016.71015
- [4] 李凤华, 刘琴, 龙理良, 等. 大学生应对方式、自我效能感与主观幸福感的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2016(09): 1320-1324.  
DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2016.09.012
- [5] Gross J J, John O P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2003(85): 348-362.  
DOI:10.1037/0022-3514.85.2.348
- [6] 吴忧. 大学生人格特质、情绪调节策略与心理健康的关系及干预研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2018.  
DOI:CNKI:CDMD:2.1018.243584
- [7] 林春梅. 大学生压力应对方式与情绪稳定性的民族差异[J]. 中央民族大学学报, 2002(03): 102-107.  
DOI:10.15970/j.cnki.1005-8575.2002.03.020
- [8] 焦金梅. 大专生的嫉妒及其与情绪调节、应对方式的关系[D]. 济南: 山东师范大学, 2010.  
DOI:10.7666/d.D207364
- [9] 曾盼盼, 俞国良. 情绪调节与青少年心理健康[J]. 教育科学研究, 2008(Z1): 89-92.  
DOI:10.3969/j.issn.1009-718X.2008.08.023
- [10] 叶盈, 何垚. 大学生情绪调节与心理健康的相关研究[J]. 保健医学研究与实践, 2012(02): 56-57+60.  
DOI:CNKI:SUN:GXBJ.0.2012-02-022
- [11] 刘启刚, 周立秋, 梅松丽. 自我效能感对青少年情绪调节的影响机制[J]. 中国特殊教育, 2011(12): 82-86.  
DOI:10.3969/j.issn.1007-3728.2011.12.016
- [12] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6(2): 114-115.  
DOI:CNKI:SUN:ZLCY.0.1998-02-017
- [13] 刘丽娟. 父母教养方式对大学生生命意义感的影响——基于情绪调节策略的中介效应研究[J]. 豫章师范学院学报, 2021(06): 86-90.
- [14] 祁道磊. 贫困大学生心理资本、应对方式和抑郁的现状和干预研究[D]. 昆明: 云南师范大学, 2020.  
DOI:10.27459/d.cnki.gynfc.2020.000850

[2] 王凌波. 大学生应对方式和社会支持的相关研究——以

# The Effect of Positive Coping Style on College Students' General Self-Efficacy: the Mediating Effect of Cognitive Reappraisal

QIAN Xiuling<sup>1</sup>, WANG Chengjie<sup>1</sup>, PENG Shuna<sup>1,\*</sup>,  
ZHONG Yongkang<sup>2</sup>, LU Xiaotao<sup>3</sup>

(Department of Psychology, School of Education Science, Jiaying University, Meizhou 514000, China;

2. Longchuan County First Elementary School, Heyuan 517000, China;

3. School of Foreign Languages, Jiaying University, Meizhou 514000, China)

**Abstract:** Individuals' experiences of success or failure stored in their mind will affect their decision-making about stimulus events, and improving the general sense of self-efficacy can help the individual better complete the unexpected challenges in life. This study will explore whether cognitive reappraisal plays a mediating role between positive coping style and general self-efficacy, hoping to find a way to improve the level of self-efficacy of college students after further understanding the mechanism of self-efficacy. The study mainly adopts the questionnaire survey method, including the simple coping style questionnaire, the general self-efficacy questionnaire and the emotion regulation scale questionnaire. The subjects are 731 college students in Guangdong Province. After analyzing the results, it is found that the general self-efficacy of college students differed significantly by gender. Positive coping style, general self-efficacy and cognitive reappraisal were correlated. The positive coping style can positively predict the general self-efficacy of college students. Cognitive reappraisal mediates the relationship between positive coping style and general self-efficacy. **Conclusion:** Positive coping style can predict college students' general self-efficacy, and indirectly affect college students' general self-efficacy through the mediating effect of cognitive reappraisal. Therefore, college students should master proactive coping strategies and choose appropriate emotion regulation strategies, which will contribute to enhancing their overall self-efficacy and subsequently coping with challenges in life.

**Keywords:** College students; positive coping style; general self-efficacy; cognitive reappraisal

**DOI:** 10.48014/bcps.20231014001

**Citation:** QIAN Xiuling, WANG Chengjie, PENG Shuna, et al. The effect of positive coping style on college students' general self-efficacy: the mediating effect of cognitive reappraisal [J]. Bulletin of Chinese Psychological Sciences, 2023, 1(3): 18-25.

Copyright © 2023 by author(s) and Science Footprint Press Co., Limited. This article is open accessed under the CC-BY License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

