

理工科大学生一般自我效能感与主观幸福感关系研究 ——以浙江科技学院为例

宋水均

(浙江科技学院 安吉校区学生事务中心,杭州 310023)

摘要: 通过对129名理工科大学生的问卷调查,探讨了一般自我效能感对主观幸福感及其维度的影响。研究发现:理工科大学生一般自我效能感对主观幸福感及其6个维度均有显著正向影响;一般自我效能感和主观幸福感的性别差异不显著;单亲与否和学生干部与否均有显著的差异;独生子女与否在一般自我效能感上有明显差异,在主观幸福感上差异不大。

关键词: 理工科大学生;一般自我效能感;主观幸福感;相关性分析;回归分析

中图分类号: B844.2 **文献标志码:** A **文章编号:** 1671-8798(2018)02-0143-06

Survey on general self-efficacy and subjective well-being of science and engineering college students —A case study of Zhejiang University of Science and Technology

SONG Shuijun

(Student Affairs Center of Anji Campus, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, Zhejiang, China)

Abstract: Through the survey of 129 college students of science and engineering, this paper discusses the impact of general self-efficacy on subjective well-being and its dimensions. The study shows that general self-efficacy of science and engineering college students has significantly positive effects on subjective well-being and its six dimensions. General self-efficacy and subjective well-being do not differ greatly in gender, but differ significantly in factors of single-parent family and student cadre. The only-child factor has obvious difference in general self-efficacy, but little difference in subjective well-being.

Keywords: science and engineering college students; general self-efficacy; subjective well-being; correlation analysis; regression analysis

收稿日期: 2017-04-14

基金项目: 浙江科技学院科研基金项目(2014XJYB01)

通信作者: 宋水均(1987—),男,浙江省杭州人,讲师,硕士,主要从事大学生思想政治教育与管理研究。E-mail: 112018@zust.edu.cn。

一般自我效能感指个体对各种挑战或新情境的应对能力的总体信心^[1]。已有研究表明,一般自我效能感与个体心理健康如焦虑、抑郁等状态存在一定的关系。王才康认为一般自我效能感与特质焦虑、考试焦虑和状态焦虑呈显著负相关^[2],与抑郁呈显著负相关^[3]。主观幸福感指评价者依据自定的标准对其生活质量所作的整体评价,是衡量个人和社会生活质量的一种综合性心理指标,是反映某一社会中个体生活质量的重要心理学参数^[4]。

目前国内外众多研究者对两者的关系进行了研究:Ryan 等^[5]通过控制目标效能来考察个人目标与幸福感的关系,发现自主的个人目标能够有效预测幸福水平;佟月华^[6]对不同性别、不同专业大学生的一般自我效能感与主观幸福感进行了研究,结果表明,性别、专业差异对一般自我效能感和主观幸福感的影响并不显著,大学生一般自我效能感与主观幸福感存在显著正相关;余鹏等^[7]的研究也表明大学生主观幸福感不存在专业、性别差异,自我效能感对主观幸福感有显著正向预测作用。针对不同地域大学生的自我效能感与主观幸福感相关研究样本中,有来自广州大学城 3 所高校^[8]、河南 3 所高校^[9]、甘肃河西学院^[10]、安徽蚌埠地区 4 所高校^[11]等,研究结果均表明自我效能感与主观幸福感显著正相关;针对高师贫困生这一特殊群体,谭雪晴^[12]得出了相同的结论,即贫困生的自我效能感越高,主观幸福感越强;李风华等^[13]研究了衡阳南华大学的大学生应对方式、自我效能感与主观幸福感的关系,结果表明,大学生自我效能感的提升有助于主观幸福感的提升。以上研究鲜有涉及理工科学生自我效能感和主观幸福感关系的研究。中国科学技术的日新月异,国家对理工科人才动手能力与创新能力的要求不断增加,而理工科大学生大多数埋头实验室做实验,在相对封闭的环境内进行学术研究,与外界接触较少,容易产生心理上的问题。因此,本研究以理工科大学生为研究对象来探讨主观幸福感与一般自我效能感两者的关系,以利于高校对理工科大学生进行有效的心理干预及开展心理健康教育工作。

1 调查对象与研究方法

1.1 对 象

本研究随机选取浙江科技学院理工科专业的 150 名大学生进行问卷调查,回收问卷 137 份,其中有效问卷 129 份,有效率为 94.16%。本次调查男生 77 人,女生 52 人;来自单亲家庭的学生 9 人,非单亲家庭的 120 人;独生子女 99 人,非独生子女 30 人;学生干部 48 人,非学生干部 81 人。

1.2 研究工具

1.2.1 一般自我效能感量表

采用《一般自我效能感量表》(General Self-efficacy Scale, GSES)中文修订版。GSES 由 Schwarzer 编制并修订,最初量表包括 20 个子项目,后改为 10 个子项目。此量表被广泛运用于各类研究中,许多研究者将其翻译成本国语言。本研究采用王才康等^[14]的中文修订版量表。该量表共 10 个题项,有良好的结构效度和预测效度,经检验,其克隆巴赫 α 系数为 0.87,间隔 10 天左右的重测信度和折半信度分别为 0.83($p < 0.001$)、0.82($p < 0.001$)。采用里克特 4 点量表,分别为完全不正确、有点正确、多数正确及完全正确,分别计为 1~4 分。

1.2.2 主观幸福感量表

采用美国国立卫生统计中心制定的《总体幸福感量表》(General Well-being Schedule, GWBS)中文修订版,原量表共有 33 个项目。段建华^[15]对量表进行了修订,即采用该量表的前 18 项作为观测项目。修订后的量表共有精力、对健康的担心、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、情感和行为的控制、紧张(焦虑)等 6 个因子。经检验,修订后量表的信度、效度指标均达到了心理测量学的要求^[15]。

1.3 测试过程及统计方法

以班级为单位随机抽取成员进行测试,填写问卷前对被测者进行指导,采取无记名方式填写。使用 SPSS18.0 进行数据分析,包括相关分析、回归分析和独立样本 t 检验等统计方法。

2 调查结果分析

2.1 自我效能感与主观幸福感的描述性统计

对回收问卷的一般自我效能感、主观幸福感及其 6 个维度进行描述性统计分析,见表 1。

如表 1 所示,一般自我效能感的平均值为 26.30,为较高水平。主观幸福感平均值为 69.70,为中等范围。主观幸福感的 6 个因子均超过了 3,处于较高水平,说明理工科大学生对健康、心境、精力、对生活的满足和兴趣、情感和行为的控制、紧张(焦虑)等感知较为强烈,相对而言,对忧郁或愉快的心境的体验最深,对情感或行为的控制体验最浅。

2.2 一般自我效能感与主观幸福感的相关性分析

为检验一般自我效能感与主观幸福感及其维度之间是否存在相关性,进行了自变量与因变量之间的相关性分析,见表 2。

表 1 一般自我效能感与主观幸福感的描述性统计

Table 1 Descriptive statistics of general self-efficacy and subjective well-being

变量	均值统计量	标准误差
一般自我效能感	26.30	0.579
主观幸福感	69.70	1.865
精力	4.07	0.111
对健康的担心	4.00	0.185
对生活的满足和兴趣	3.40	0.092
忧郁或愉快的心境	4.35	0.121
情感和行为的控制	3.38	0.082
紧张(焦虑)	3.86	0.123

表 2 一般自我效能感与主观幸福感的相关性分析

Table 2 Correlation analysis of general self-efficacy and subjective well-being

变量	一般自我效能感	主观幸福感	精力	对健康的担心	对生活的满足和兴趣	忧郁或愉快的心境	情感和行为的控制	紧张(焦虑)
一般自我效能感	1.000	0.751**	0.733**	0.506**	0.580**	0.749**	0.674**	0.698**
主观幸福感	0.751**	1.000	0.959**	0.662**	0.868**	0.932**	0.920**	0.955**
精力	0.733**	0.959**	1.000	0.599**	0.783**	0.860**	0.877**	0.917**
对健康的担心	0.506**	0.662**	0.599**	1.000	0.407**	0.474**	0.431**	0.502**
对生活的满足和兴趣	0.580**	0.868**	0.783**	0.407**	1.000	0.868**	0.855**	0.838**
忧郁或愉快的心境	0.749**	0.932**	0.860**	0.474**	0.868**	1.000	0.900**	0.889**
情感和行为的控制	0.674**	0.920**	0.877**	0.431**	0.855**	0.900**	1.000	0.890**
紧张(焦虑)	0.698**	0.955**	0.917**	0.502**	0.838**	0.889**	0.890**	1.000

注:**指 $p<0.01$ 。

由表 2 可知,一般自我效能感与主观幸福感及其 6 个维度均在 0.01 水平上显著相关。

2.3 一般自我效能感和主观幸福感的回归分析

以一般自我效能感作为自变量,主观幸福感及其 6 个维度分别为因变量进行一元回归分析,探究理工科大学生一般自我效能感对主观幸福感的影响,结果见表 3。

表 3 一般自我效能感和主观幸福感的回归分析

Table 3 Regression analysis of general self-efficacy and subjective well-being

变量	B	系数 R	R ²	调整 R ²	F	P
精力	0.733	0.733	0.538	0.534	147.892	0.000
对健康的担心	0.506	0.506	0.256	0.250	43.688	0.000
对生活的满足和兴趣	0.918	0.580	0.336	0.331	64.285	0.000
忧郁或愉快的心境	0.749	0.749	0.562	0.558	162.744	0.000
情感和行为的控制	0.954	0.674	0.454	0.450	105.748	0.000
紧张(焦虑)	0.698	0.698	0.487	0.483	120.660	0.000
主观幸福感	0.751	0.751	0.564	0.561	164.320	0.000

由表 3 可知,一般自我效能感对主观幸福感及其 6 个维度均有显著的正向影响。其中,一般自我效能感可以解释主观幸福感的 56.1% 的变异。对 6 个维度而言,影响的强度由大到小分别为忧郁或愉快的心境(解释比例为 55.8%)、精力(解释比例为 53.4%)、紧张(解释比例为 48.3%)、情感和行为的控制

(解释比例为 45.0%)、对生活的满足和兴趣(解释比例为 33.1%)和对健康的担心(解释比例为 25%)。可见,一般自我效能感对忧郁或愉快的心境影响最大,这与吴洁等^[8]的“对紧张的影响最大”观点不一致,可能与时代的变化或者不同区域大学生特点不同有关。

2.4 差异性分析

2.4.1 一般自我效能感与主观幸福感的性别差异

为探讨不同性别理工科大学生的一般自我效能感和主观幸福感是否存在差异,进行差异性分析。问卷中男性有 77 名,女性 52 名,见表 4。

表 4 一般自我效能感与主观幸福感的性别差异

Table 4 Gender difference of general self-efficacy and subjective well-being

变量	性别	$x \pm s$	t	p
一般自我效能感	男	2.62 ± 0.075	-0.307	0.760
	女	2.65 ± 0.091		
主观幸福感	男	3.89 ± 0.124	0.239	0.812
	女	3.84 ± 0.180		

由表 4 可知, p 大于 0.05,差异性不显著,不具有统计学意义,即不同性别理工科大学生的一般自我效能感和主观幸福感均无显著差异。

2.4.2 一般自我效能感与主观幸福感的独生子女差异

为探讨理工科大学生中独生子女与非独生子女的一般自我效能感和主观幸福感是否存在差异,进行差异性分析。问卷中独生子女有 99 名,非独生子女 30 名,见表 5。

表 5 一般自我效能感与主观幸福感的独生子女差异

Table 5 Only-child difference of general self-efficacy and subjective well-being

变量	是否独生子女	$x \pm s$	t	p
一般自我效能感	是	2.950 ± 0.128	3.179	0.002
	否	2.530 ± 0.062		
主观幸福感	是	4.130 ± 0.201	1.373	0.172
	否	3.794 ± 0.120		

由表 5 可知,独生子女与非独生子女在一般自我效能感水平上有显著差异,而在主观幸福感方面差异不显著。

2.4.3 一般自我效能感与主观幸福感的单亲家庭差异

为探讨理工科大学生中单亲家庭与非单亲家庭的一般自我效能感和主观幸福感是否存在差异,进行差异性分析。问卷中单亲家庭的学生有 9 名,非单亲家庭的学生 120 名,见表 6。

表 6 一般自我效能感与主观幸福感的单亲家庭差异

Table 6 Single-parent family difference in general self-efficacy and subjective well-being

变量	是否单亲家庭	$x \pm s$	t	p
一般自我效能感	是	1.940 ± 0.067	-8.237	0.000
	否	2.680 ± 0.059		
主观幸福感	是	2.383 ± 0.123	-9.953	0.000
	否	3.984 ± 0.104		

由表 6 可知,单亲家庭的学生与非单亲家庭的相比,一般自我效能感和主观幸福感均有较大差异($p < 0.01$)。单亲家庭的学生在面对事情时的总体信心明显低于非单亲家庭,感受到的幸福也不及非单亲家庭。

2.4.4 一般自我效能感与主观幸福感的学生干部差异

为探讨理工科大学生中学生干部与非学生干部的一般自我效能感和主观幸福感是否存在差异,进行差异性分析。问卷中学生干部有 34 名,非学生干部 95 名,见表 7。

表 7 一般自我效能感与主观幸福感的学生干部差异

Table 7 Student cadre difference in general self-efficacy and subjective well-being

变量	是否学生干部	$x \pm s$	t	p
一般自我效能感	是	3.130±0.079	6.719	0.000
	否	2.450±0.064		
主观幸福感	是	5.000±0.125	9.318	0.000
	否	3.468±0.106		

由表 7 可知,担任学生干部与不担任学生干部的理工科大学生,两者的一般自我效能感和主观幸福感差异均很显著。

3 结果讨论

以上研究表明,理工科高校男女学生的一般自我效能感并没有显著的差异,这与付梅等^[16]的研究结论相反。虽然在中国传统文化中,社会对男女分工明显的界限会对人们的性格造成一定影响,各自遵循社会分工的准则,即男性应是主动的、外向的、自信的,而女性则应是顺从的、内向的、不自信的。但是理工科这个赋予更多男性色彩的学科目前有更多的女性参与进来,并积极努力地证明着她们的实力,表明其不会比男性差。

是否为独生子女对大学生的一般自我效能感有较大的影响。独生子女从小在一个独立的环境中成长,没有亲密的同龄人陪同,在遇到难题时往往会选择独自思考解决,这培养了能力,增强了信心。

单亲家庭的孩子一般自我效能感和主观幸福感都明显不如非单亲家庭。在一个不完整的家庭中,得不到健全的关爱和鼓励,容易造成自卑的心理,因此相比其他正常家庭的孩子,他们显得更不自信,感知到的幸福也不及非单亲家庭。

学生干部的一般自我效能感和主观幸福感均明显高于非干部的学生。担任学生干部的学生通过组织及参与活动提升自己的能力,在面对事情时自然能够更从容地面对,更加有信心。随着活动的开展,自身的能力得到提高,也发挥或挖掘出内在的潜力,因而幸福感会更高。

研究同时表明,理工科大学生的主观幸福感及其 6 个维度均受到一般自我效能感的显著正向影响。这与吴洁等^[8]的研究结论一致。一般自我效能感高的学生积极参与各种活动,遇事沉着冷静地思考解决办法,坚持理想,坚定信念并努力达成目标,表现出积极的认知、勇气和智慧。他们往往拥有更多正向情绪,也传播着正能量,因而更容易感知幸福。

4 结 语

综上所述,理工科大学生的一般自我效能感对主观幸福感有显著的正向影响效果。高的一般自我效能感可以提高理工科大学生对生活的满足和兴趣,提高精力和对情感、行为的控制,减缓其对健康的担心,帮助缓解紧张的情绪和忧郁的心境。

从学校角度,对一般自我效能感较低的特殊群体学生(如单亲家庭)应多一分关爱和鼓励,了解该群体学生正在遭遇的或即将遭遇的问题,对症下药;生活上给予必要的资助,学习上给予适当的帮助,心理上给予有效的辅导;通过举办各类讲座,开展形式多样的校园文化活动,创造该群体学生积极参与的机会,培养他们的进取心、价值观和自信心等,增加其一般自我效能感,从而提升其主观幸福感。从学生角度,应加强对自我意志品质的培养,从近期小目标的建立开始,不同阶段完成不同的目标,不断累积个人的信心值;在注重身体锻炼的同时,加强自我思维的锻炼,通过学习替代性思维、言语说服等心理学技巧,调节控制自己的情绪,提升一般自我效能感和主观幸福感。在样本选择上,本研究仅选取了一所浙江省高校理工科学生的样本,缺乏广泛性,故待下一步扩大样本继续深入研究。

参考文献:

[1] SCHWARZER R. Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: a systematic overview[J].

- Psychology and Health,1994,9(3):161.
- [2] 王才康,刘勇.一般自我效能感与特质焦虑、状态焦虑和考试焦虑的相关研究[J].中国临床心理学杂志,2000,8(4):230.
- [3] 王才康.自我效能感、应付方式和犯罪青少年抑郁的相关研究[J].中国临床心理学杂志,2002,10(1):37.
- [4] DIENER E. Subjective well-being[J]. Psychological Bulletin,1984,95(3):542.
- [5] RYAN R M,DECI E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development,and well-being[J]. American Psychologist,2000,55:68.
- [6] 佟月华.大学生一般自我效能感、应对方式及主观幸福感的相关研究[J].中国学校卫生,2004,25(4):397.
- [7] 余鹏,宿淑华,李丽.大学生归因方式、自我效能感与主观幸福感的关系研究[J].中国临床心理学杂志,2005,13(1):44.
- [8] 吴洁,徐美丹,林淑玲,等.广州大学城大学生自我效能感与主观幸福感研究[J].中国健康心理学杂志,2010,18(8):955.
- [9] 刘洋.大学生主观幸福感现状与其自我效能感的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2011,19(10):1250.
- [10] 安桂花,祁涓,师玉生.大学生自我效能感与主观幸福感的关系研究:以河西学院大学生为例[J].河西学院学报,2015,31(3):116.
- [11] 申正付,杨秀木,孙雪芹,等.人格特征、一般自我效能感对大学生主观幸福感的影响[J].中国临床心理学杂志,2013,21(2):303.
- [12] 谭雪晴.高师贫困生自我效能感与主观幸福感的特点及关系研究[J].中国健康心理学杂志,2008,16(3):253.
- [13] 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,2016,24(9):1320.
- [14] 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,2001,7(1):39.
- [15] 段建华.总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析[J].中国临床心理学杂志,1996,4(1):57.
- [16] 付梅,葛明贵,桑青松.大学生一般自我效能感与社交焦虑[J].中国心理卫生杂志,2005,19(7):477.