

大学生自尊、自我效能感与主观幸福感的关系

马小红

(宁夏大学 教育学院 宁夏 银川 750021)

[摘要]采用问卷调查法收集100名大学生主观幸福感、自我效能感以及自尊的数据资料,运用回归分析的方法探索其内在的逻辑关系。结果表明(1)大学生自尊与自我效能感和主观幸福感均呈显著正相关($r=0.43$, $p<0.01$; $r=0.42$, $p<0.01$),且大学生自我效能感与主观幸福感呈显著正相关($r=0.35$, $p<0.01$);(2)大学生自我效能感在自尊与主观幸福感之间起部分中介作用。因此,自尊和自我效能感对提高大学生主观幸福感均具有重要意义,未来学校教育中应注重培养学生的自信心以及积极评价倾向。

[关键词]自尊;自我效能感;主观幸福感;回归分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1690

主观幸福感指个体从情感和认知出发,对自身生活质量的评价^[1]。以往研究发现,个体内在主观因素(人格特质、自我效能感、认知模式、应对方式)会对主观幸福感产生影响^[2]。本文将重点探讨人格特质和自我效能感对主观幸福感的影响。

自尊是基于自我接纳程度的积极人格特质^[3],对个体的身心健康、社会适应能力及主观幸福感都有着促进作用^[4]。研究表明,自尊显著正向影响主观幸福感^[5-7],即自尊越高的个体,个体的主观幸福感越高,会越幸福。另外,自我效能感指个体主导或控制自身行动的程度^[8],自我效能感其实反映了个体面对外界环境时所采用的一种挑战的信念。高自我效能感的人往往能更为积极地处理各种压力,而低自我效能感个体只会产生更多的无助感。研究表明,自我效能感正向影响主观幸福感^[9-11]。另外,作为与自我评价关系密切的两个自变量,自尊和自我效能感显著正相关^[12]。

以往研究更多的是探究自尊和自我效能感分别对主观幸福感的作用,但是对自尊和自我效能感对主观幸福感共同作用的研究很少,因此本研究旨在探讨自尊对主观幸福感的影响及其作用机制。

一、对象与方法

(一) 被试

采用随机抽样的方法,选取某大学本科生作为研究对象。发放100份问卷,共获取有效问卷90份,有效回收率为90%。其中男生47人,女生43人。

(二) 研究工具

1. 自尊量表 (SES)

该量表由Rosenberg,编制,量表包括10个条目,4级评分,总分范围10-40分,分值越高,自尊程度越高,本研究中该量表的内部一致性信度为0.67。

2. 一般自我效能感量表 (GSES)

由Schwarzer编制。本次研究采用中文版的GSES,共10个项目,采用1-4级评分,得分越高表明一般自我效能感越高。本研究中该量表的内部一致性信度为0.61。

3. 总体幸福感 (GWB)

本量表共有33个项目。本研究中采用1996年段建华修订的量表共18个项目对被试进行施测。本研究中该量表的内部一致性信度为0.84。

二、结果

(一) 大学生自尊、一般自我效能感与主观幸福感的相关分析

表2可知,自尊与自我效能感和主观幸福感均存在显著正相关;自我效能感与主观幸福感显著正相关。

表2 大学生自尊、一般自我效能感与主观幸福感的相关分析

结果

变量	自尊	自我效能感	主观幸福感
自尊	1		
自我效能感	0.43**	1	
主观幸福感	0.42**	0.35**	1

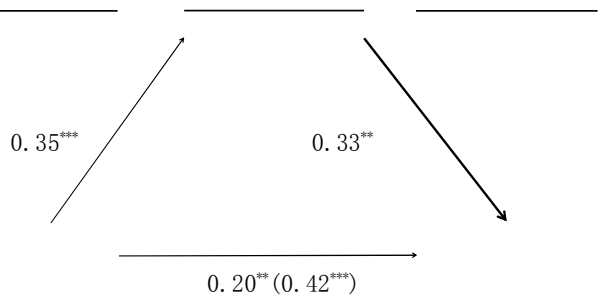
注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$,下同。

(二) 大学生自我效能感在自尊与主观幸福感关系中的中介作用

表3中的结果表明,自尊对主观幸福感和自我效能感的预测作用显著($\beta=0.42$, $p<0.001$; $\beta=0.35$, $p<0.01$)。但当自我效能感进入回归方程后,自尊对对主观幸福感的回归系数有所下降($\beta=0.20$, $p<0.01$),而且依然显著。自我效能感对主观幸福感的预测作用显著($\beta=0.33$, $p<0.01$),说明自我效能感在自尊对主观幸福感的预测中起着部分中介的作用,中介效应为36.6%。

表3 大学生一般自我效能感在自尊与主观幸福感关系中的中介作用

步骤	因变量	自变量	R ²	F	β	t
第一步	主观幸福感	自尊	0.18	19.03***	0.42	4.36***
第二步	自我效能感	自尊	0.12	12.25**	0.35	3.50**
第三步	主观幸福感	自尊	0.21	11.78**	0.20	1.97**
		一般自我效能感			0.33	3.17**



三、讨论

(一) 大学生自尊对主观幸福感的影响

结果表明，自尊显著正向预测主观幸福感，这与以往研究相符^[5-7]。原因在于，自尊是对自我价值的判断，个体的自我价值感越高，则对自己的评价越积极，对自己的接纳水平也会越高。在面对失败时，较高自尊的大学生会对自己更加有信心、对自己的能力给予更多肯定的评价、相信自己，而较少去否定自己，并且高自尊者自我感觉较好，会面临较少的情绪困扰，因此体验到的消极情绪也会较少，因此，体验到的幸福高也更高。而低自尊者，对自身评价更为消极，不能正确看待、接纳自己，因此会对自身生活质量评价更低。

(二) 自我效能感的中介作用分析

结果显示，大学生自尊可以通过自我效能感的部分中介作用对主观幸福感产生间接的影响。这是由于，自尊与自我效能感是以自我意识为前提和基础，有都属于自我概念所包含的内容，自尊是对自我价值的判断，自我效能感是对自己能力的信心，个体的自我价值感越高，则对自己的评价越积极，因此对自己的能力也越有信心，从而具有较高的主观幸福感水平。因此，在未来教育中不仅要致力于学生学业的发展，同时学校要制定相应的措施来引导学生，积极接纳自己，树立自信心，提高幸福感。

四、结论

大学生自尊不仅会直接影响主观幸福感，也会通过自我效能感的中介作用间接影响主观幸福感。

参考文献

[1] 郑雪. 积极心理学[M]. 北京师范大学出版社, 2014.

[2] 邹国振, 李国岳. 大学生幸福感的影响因素及提升策略[J]. 思想政治教育研究, 2012(003): 118-121.

[3] 孙远, 桂莎莎. 大学生依恋现状及其与自尊、人际关系的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012(04): 93-95.

[4] 高爽, 张向葵, 徐晓林. 大学生自尊与心理健康的元分析——以中国大学生为样本[J]. 心理科学进展, 2015(9): 1499-1507.

[5] 柴晓运, 郭海英, 林丹华, 等. 情绪调节策略对流动儿童主观幸福感的影响: 自尊和心理弹性的序列中介作用[J]. 心理科学, 2018(01): 71-76.

[6] 陶玲霞, 程素萍. 大学生网络社会支持与主观幸福感的关系: 自尊的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2018(1): 109-114.

[7] 陈艳, 李纯, 沐小琳, 等. 主观幸福感对手机依赖的影响: 自主支持和自尊的链式中介作用[J]. 中国特殊教育, 2019(5).

[8] 中正付, 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(02): 303-305.

[9] 贾秀廷, 王妍. 民族高校大学生人格特质、一般自我效能感与主观幸福感的关系研究[J]. 教育现代化, 2017(38): 137-138.

[10] 郭晓霞. 大学生家庭功能自我效能与主观幸福感的关系研究[J]. 校园心理, 2017(05): 328-330.

[11] 李风华, 刘琴等. 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(9): 1320-1324.

[12] 张琪, 张雅文, 吴任钢, 等. 大学生自我接纳与自尊的关系: 自我效能与领悟社会支持的双重中介[J]. 中国健康心理学杂志, 2019.

[13] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 2004(5): 614-620.

作者简介:
马小红(1995—), 女, 宁夏吴忠人, 在读硕士, 研究方向: 应用心理学、认知与人格方向。