

大学新生学校适应及学业自我效能感 对主观幸福感的研究

张富强, 周开兵

重庆师范大学, 重庆

Email: 919991298@qq.com

收稿日期: 2020年12月9日; 录用日期: 2021年1月12日; 发布日期: 2021年1月26日

摘要

本文旨在研究大学新生的学校适应、学业自我效能感与主观幸福感之间的关系。本文通过对数据的统计和相关分析, 得出结论: 学校适应问卷数据与主观幸福感问卷数据呈显著正相关; 学业自我效能感问卷数据与大学生主观幸福感问卷数据呈显著正相关, 且均存在因果关系。也就是说, 学校的适应能力越强, 学业自我效能感越高, 相应大学生的主观幸福感水平也就越高。

关键词

新生, 主观幸福感, 学校适应, 学业自我效能感

A Study of School Adaptation and Academic Self-Efficacy on Subjective Well-Being of Freshmen

Fuqiang Zhang, Kaibing Zhou

Chongqing Normal University, Chongqing

Email: 919991298@qq.com

Received: Dec. 9th, 2020; accepted: Jan. 12th, 2021; published: Jan. 26th, 2021

Abstract

The purpose of this paper is to study the relationship among college students' school adaptation,

academic self-efficacy and subjective well-being. In order to provide data reference, a questionnaire survey was conducted among 300 freshmen. The questionnaire survey was conducted by using the freshmen's school adaptation scale, academic self-efficacy scale and college students' subjective well-being scale to measure the relationship between the freshmen's school adaptation, academic self-efficacy and subjective well-being. The results show that there is a significant positive correlation between the questionnaire data of school adaptation and SWB, and there is a significant positive correlation between the questionnaire data of academic self-efficacy and SWB. The stronger the school adaptability, the higher the academic self-efficacy, the higher the level of subjective well-being of college students.

Keywords

College Students, Subjective Well-Being, School Adaptation, Academic Self-Efficacy

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

(一) 背景

近年来,随着社会主义现代化进程的加快,社会对大学生的需求量在日益增多。大学生逐渐成为社会发展的主要推动力。据国家统计局统计,全国在校大学生总人数达到三千万人,大学生成为社会发展的主要推动力。本科教育也成为我国人才培养和人口素质提升的主要方式。但是很多大学生在毕业之后,却不能很好地适应社会,不能担负起对社会的职责,甚至出现一些心理健康问题。这些同样受到了社会各界学者的广泛关注。研究者们也在高度重视,到底是什么原因导致了这种状况。于是有些学者从大学新生开始入手展开调查,调查大学新生的主观幸福感水平及其相关的影响因素。

调查发现,大学新生主观幸福感水平偏低的现象普遍存在,有不少的大学新生对目前状态不太满意。有的是因为不能适应新的环境与新的学习方式,有的是因为觉得大学有很多地方跟之前自己所幻想的不一样而感到失落。不同的生活模式给他们带来了新的压力,各种困难和挑战正在潜移默化地影响着他们的主观幸福感。

主观幸福感是存在着个体差异的,不同的区域、不同的文化背景、不同的教育模式,都有可能成为主观幸福感不同的原因和因素(杨万宝,2011)。其中学业自我效能感和学校适应程度是影响大一新生主观幸福感的两个重要的因素。所以学校的适应度,及学业的自我效能感与他们的主观幸福感有很大的联系。

(二) 研究目的与社会性意义

1) 目的

本文探索学校适应与自我效能感两个因素与主观幸福感的关系,来进一步提高大学生主观幸福感水平。将以大一学生作为研究对象,来考察他们的主观幸福感的总体状况和发展的某些特点,探讨学业自我效能感,学校适应对大一学生主观幸福感的影响。采用《大学生主观幸福感量表》、《学业自我效能感量表》和《中国大学生适应量表》,采用线上问卷方式,去探讨学校适应及学业自我效能感和主观幸福感之间的相互联系。

2) 理论意义

帮助我们准确地解读影响大学新生主观幸福感的重要因素, 有助于完善目前高校大学生主观幸福感与学校适应、学业自我效能感相关理论知识。为研究主观幸福感提供更多的数据支持, 促进完善影响主观幸福感因素的体系。大学生作为社会中的一个特殊群体, 由于在学习、就业、情绪等方面容易产生紧张等心理问题而受到广泛关注(刘芳, 李维青, 买跃霞, 2010)。在马存燕、邹泓(2008)的调查中, 中国大学生的主观幸福感处于中等水平, 有待进一步提高。有研究表明, 个人成长主动性与心理健康水平呈显著正相关, 与抑郁、焦虑等抑郁情绪呈显著负相关, 而个人成长主动性较高的人则有着较好的心理健康水平。

3) 现实意义

在现实社会生活中, 消极情绪会使个人的幸福感降低, 而积极情绪会使个体的幸福感得以增强。而个体的情感体验中, 处于关键地位的是生活满意度。实践证明, 拥有更多积极情绪的个体, 一般而言都对自身的生活满意度评价较高(陈小异, 李明蔚, 2014)。通过找到影响主观幸福感的相关因素, 我们可以更有针对性地对大学生进行教育和帮助, 进而有助于提高我国大学生心理健康水平, 完善他们的人格, 增强他们的主观幸福感; 也为他们走出校园, 踏上社会做好充分的准备, 帮助他们更好地择业就业, 从而能够健康的生活。对国家的振兴, 社会的稳定及可持续发展都有着非常重要的意义(苗元江, 2012)。

2. 文献综述

(一) 主观幸福感的研究综述

1) 主观幸福感的概念

主观幸福感起源于 20 世纪的美国, 是顺应时代潮流而兴起的一项新的研究。它包含积极心理学和健康心理学两个部分。同时也包括积极情绪、消极情绪和对生活满意度的认知。主观幸福感是指个体根据自己设定的标准对其生活质量进行的总体评价(Diener, 1984)。我国学者李儒林认为, 主观幸福感是自我人格, 自我认知、自我概念等内部因素和社会背景、经济因素、人文、人际关系等外部因素交叉作用的共同结果, 它可以衡量人们的生活质量, 以及人们的心理健康水平(李儒林, 张进辅, 梁新刚, 2003)。在国内外的各类研究中, 我们发现, 影响大学生主观幸福感的因素是多种多样的, Diener 将这些因素划分为两类, 分别为客观因素和主观因素两大类。尽管主观因素和客观因素都能够影响主观幸福感水平的高低, 但是他们的影响程度是不同的, 客观因素只能解释主观幸福感较小部分的变异, 而且还经常是通过主观因素间接起作用的, 相对来说主观因素对主观幸福感水平的高低影响更为显著(张雯, 郑日昌, 李凯, 2015)。对于主观幸福感的概念, 简单来说, 就是自己对自己生活满意度的一个评价。

2) 主观幸福感的研究现状

我国对主观幸福感的研究开始的比较晚, 因为国外在这方面的研究已经有很多, 但是由于中西方文化有着很大的差异性, 所以我国的学者没有照搬照抄, 而是因地制宜, 在我们中国本土文化背景的基础上进行数据研究, 进而总结出了很多关于大学生主观幸福感的理论知识, 比如社会支持、社会倦怠和时间管理等因素对主观幸福感的影响研究(李儒林, 张进辅, 梁新刚, 2003)。后面的研究者们也一直在加以充实, 丰富, 和继续发展有关主观幸福感的理论知识。通过这些理论研究, 我们找到了很多提高大学生主观幸福感的方法, 进而提高了他们在这方面的敏感度, 提高其身心健康, 进而促使大学生以阳光健康的状态去融入社会, 更好的让当代大学生在这个飞速发展的社会中求生存图发展, 最后为我们的中国梦而贡献自己的力量。

3) 主观幸福感的相关因素研究

① 人格

主观幸福感对每个人来说是相对稳定的, 它与一个人的人格特质有关, 即开放性, 责任, 外倾性, 神经质等因素相关, 其中神经质和外倾性两个因素的相关性尤为显著。国内有关研究表明, 主观幸福感

与外倾性呈正相关, 与神经质呈负相关(杨万宝, 2011)。

② 自尊

自尊的水平高低也会间接的影响大学生的主观幸福感水平。有相关研究表明(张一平, 黄懿, 2014), 自尊和生活满意度的相关性达到了 0.45。故自尊可以正向预测生活满意度, 而生活满意度又是衡量主观幸福感水平的一个指标。因此, 自尊也在影响者主观幸福感水平的高低。

③ 归因倾向

归因的方式也影响着主观幸福感的水平。有些人的归因方式为内归因, 这类人被称作为内控者。而有些人的归因方式为外归因, 这类也就是外控者。张雯、郑日昌、李凯(2015)的研究报告表明, 那空者和介于两者之间的人主观幸福感较高, 而外控者则主观幸福感较低。

④ 生活事件

生活当中的一些重大事件及重大的刺激同样也会对一个人的主观幸福感水平产生巨大的影响。重大的事件往往会改变一个人的行为模式, 心理状态。而大学新生的心智成熟度还不高, 生活阅历不足, 所以易受生活事件的影响。

(二) 学业自我效能感研究综述

1) 学业自我效能感的概念

学业自我效能, 是指学生认为自己是否有信心在学习过程中完成工作和学习任务。它是影响大学新生学习状态和生活进步的重要心理的因素。学业自我效能理论常被应用于教育, 班杜拉和申克将其定义为: “学生应对学习的能力和对这种能力的信心, 包括学生对自己能力的认知和自我概念评价。” 边玉芳认为, 学习自我效能感是学生在在学习领域的表现, 是对学生完成学习任务能力的信心和坚持性的评价, 是对学生学习能力的信念(吴良伟, 李儒林, 2004)。

也就是说, 学业自我效能感影响着学生的自信心。学业自我效能感越高, 对学习的自信度就会越强, 对生活的满意度就会越高。进而会影响到学生在学校的一个生活状态与态度, 与主观幸福感密切相连。

2) 学业自我效能感的相关研究(杨海荣, 石国兴, 崔春华, 2015)

① 设置目标对自我效能感产生的影响

有些研究表明, 对于一些能够自我设定目标的学生而言, 他们的自我效能感水平都比较高。所以通过设定目标完成任务可以提高学生的学业自我效能感水平。

② 归因方式对学业自我效能感的影响

积极的归因方式会对学业自我效能感产生积极的影响。如果把自己的学习失败经历归因与自己的学习能力差, 学业自我效能感就会比较低。也就是说, 错误的归因方式会导致比较低的学自我效能感, 而只有正确的归因方式才会有利于学自我效能感的提升。

③ 外部的学习环境对学业自我效能感的影响

学习的环境, 学校的校风和学风, 同学之间的关系, 都对学生的的情绪和情感产生作用, 继而会对学业自我效能感产生不同的影响。

④ 其它因素

教师的个人特质, 教学方法, 对待学生的态度方式; 学生自身的学习策略, 自身的人格特质, 知识基础, 身体状况等因素, 也会影响这一个学生的学业自我效能感。

(三) 学校适应的研究综述

1) 学校适应的概念

学校的适应性是指大学新生对校园环境及其学习生活模式的一个适应程度。大一新生作为一群特殊

的群体, 他们是刚从高中走出来的学生, 年龄还尚小, 没有过多的社会经验与类似的住校经历, 对大学的生活方式, 学习模式, 及自然、人文环境都是陌生, 一切可能都将是一个新的开始。如果学生对学校的适应度较好, 那他就会处于一个比较轻松愉悦的心理状态去面对生活。相反, 如果对学校的适应性不好, 那他的心理状态就可能经常是焦躁恐惧, 紧张不安。所以他们对于学校的适应程度将很大程度上影响着他们的主观幸福感。

2) 学校适应的相关研究

目前国内的众多学者在国外学者研究的基础之上进行了相关研究, 在很多地方是在借鉴国外的一些研究成果。比如, 淘沙的研究, 借鉴国外 **Maunder & Monks (2019)** 的研究, 把学校适应分为了学习适应、人际适应、生活自理适应、环境认同、身体症状等维度来进行研究。得出个体自身因素, 社会支持, 家庭环境与学业自我效能感均呈正相关。

3. 研究设计

(一) 研究假设

- 1) 学业自我效能感和主观幸福感存在相关。
- 2) 学校适应和主观幸福感存在相关。
- 3) 学业自我效能感和主观幸福感存在归因关系, 且能够正向预测。
- 4) 学校适应和主观幸福感存在归因关系, 且能够正向预测。

(二) 研究对象

采取随机的取样方法, 通过线上发放问卷的方式, 对四川文理学院的 305 名大学新生进行数据收集。其中, 收到的有效问卷 267 份, 有效回收率 89%。男生 107 人、女 160 人, 理科生 115 人、文科生 152 人, 乡村 175 人, 城镇 92 人; 独生子女人数为 128 人, 非独生子女人数为 139 人。

(三) 研究工具

1) 《大学生主观幸福感问卷》

迪纳等编制的《大学生主观幸福感量表》问卷包括 19 个问题。根据问卷数据收集的特点, 该问卷为 7 分自评量表, 由“完全不一致”到“完全一致”分为 1~7 个等级。累积得分越高, 生活满意度越高。

2) 《中国大学生适应量表》

该量表由方晓义等人于 2004 年编制, 共 15 项。在量表中使用了五个点, 从不同意(1)到同意(5)。总分越高, 适应能力越好。反之, 适应度越差, 整体内部一致性系数为 0.827, 分裂半信度为 0.809。此量表分学习适应、人际适应、生活自理适应、环境适应、身体适应五个维度。

3) 《学业自我效能感问卷》

问卷由华中师范大学冉玉松、周宗奎编制。问卷包括学习能力自我效能感和学习行为自我效能感两个维度。总共有 22 个问题。采用 5 分制, “完全不符合”得 1 分, “完全符合”得 5 分。得分越高, 效能感越高。克隆巴赫 α 系数为 0.89。

4) 测量和数据处理

对于大一新生, 我们使用问卷星在互联网上发送问卷链接, 并在移动客户端上对被试进行测试, 软件自动收回问卷。利用 Spss20.0 对收集到的有效数据进行导入, 然后进行相关和回归的统计和处理。

4. 研究结果

(一) 人口统计学变量对大学生主观幸福感、学校适应和学业自我效能感的影响

1) 人口统计学对大学生主观幸福感的影响

运用独立样本 t 检验对性别、是否是独生子女、学科类型、生源地大学生的主观幸福感差异比较发现, 虽然存在城镇的学生主观幸福感均值要高于乡村学生, 但并不存在显著性差异, 而对于余下的人口统计学的检验中也并未发现它们在主观幸福感的状况存在显著的差异。

2) 人口统计学变量对大学新生学校适应的影响

运用独立样本 t 检验对性别、是否是独生子女、学科类型、生源地的大学新生的学校适应差异比较发现在性别方面男生和女生没有显著性差异, 在其他人口统计学上也不存在显著差异。

3) 人口统计学变量对大学新生学业自我效能感的影响

运用独立样本 t 检验对性别、是否是独生子女、学科类型、生源地的大学新生在学业自我效能感差异比较发现在性别变量上女大学生的学业自我效能感平均分得分高于男大学生, 而在其他人口统计学上未见显著差异。结果见表 1。

Table 1. Comparison of independent sample t-test differences in academic self-efficacy, school adjustment, and subjective well-being among college students

表 1. 学业自我效能感和学校适应与主观幸福感大学生在性别上的独立样本 t 检验差异比较

项目	男	女	df	p	t
	M	M			
主观幸福感	67.40	73.68	267	0.212	0.57
学校适应	112.40	121.57	267	0.222	0.63
学业自我效能感	69.65	79.50	267	0.044*	1.26

注: **表示 $p < 0.01$, *表示 $p < 0.05$ 。

(二) 大一新生学校适应、学业自我效能感与主观幸福感的相关分析

1) 主观幸福感的 M 值为 75.7692, 标准偏差为 9.77231。学业自我效能感 M 值 78.4359 标准偏差为 11.53438。学校适应程度 M77.9387 标准偏差为 8.9193, 见表 2。

2) 据对所有调查对象问卷的数据分析得, 学业自我效能感计分和主观幸福感计分的相关分析表明二者具有显著的正相关, 就表明主观幸福感水平随着学业效能感的提高而提高, 皮尔森相关系数为 0.442。

3) 学校适应的计分与主观幸福感的计分相关分析表明二者也具有显著的正相关, 皮尔森相关系数为 0.802。表明主观幸福感水平随着学校适应的提高而提高。

4) 学校适应与学业自我效能感的得分分析表明二者具有相关关系, 且为正相关, 皮尔森相关系数为 0.325, 表明学业自我效能感水平随着学校适应的提高而提高。

5) 学校适应与主观幸福感的相关程度最高($p < 0.01$), 其次是学业自我效能感与主观幸福感的相关性较高($p < 0.01$), 见表 3。

Table 2. Descriptive statistics of subjective well-being, school adaptation, and academic self-efficacy

表 2. 主观幸福感、学校适应、学业自我效能感的描述性统计资料

变量	平均数	标准偏差	N
主观幸福感	75.7692	9.77231	267
学业自我效能感	78.4359	11.53438	267
学校适应程度	77.9487	8.9131	267

Table 3. The correlation between college freshmen's school adaptation, academic self-efficacy and subjective well-being (N = 267)**表 3.** 大学新生的学校适应, 学业自我效能感与主观幸福感的相关关系(N = 267)

	主观幸福感	学校适应	学业自我效能感
主观幸福感	1	0.802**	0.442**
皮尔森(Pearson)相关显著性		0.000	0.005
N	267	267	267
学校适应	0.802**	1	0.325*
皮尔森(Pearson)相关显著性	0.000		0.043
N	267	267	267
学业自我效能感	0.442**	0.325*	1
皮尔森(Pearson)相关显著性	0.005	0.043	
N	267	267	267

注: **相关性在 0.01 上显著相关; *相关性 0.05 上显著相关。

(三) 大一新生学校适应与主观幸福感的线性回归结果分析

以学校适应为因变量, 主观幸福感为预测值, 经过回归分析的有效性检验, 该检验 p 值 < 0.05 , 所以有效。表明学校适应可以有效预测因变量主观幸福感的变异, 解释变异的程度达到 41.3%。见下表 4。

Table 4. Regression analysis of school adaptation and subjective well-being**表 4.** 学校适应与主观幸福感的回归分析

因变量	预测变量	R	R ²	F	B	β	T
主观幸福感	方程模型 学校适应	0.661	0.413	57.33***	1.23	0.23	5.038***

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$ 。

(四) 大一新生学业自我效能感与主观幸福感的线性回归结果分析

通过从表 5 的回归方程可以看出, 学业自我效能感进入了回归方程, 回归系数达到显著水平。学业自我效能感可以较好地预测主观幸福感, 解释变异的程度达到 51.5%, 如表 5。

Table 5. Regression analysis results of academic self-efficacy and subjective well-being**表 5.** 学业自我效能感与主观幸福感的回归分析结果

因变量	预测变量	R	R ²	F	B	β	T
主观幸福感	方程模型 学校适应	0.756	0.572	8.829***	0.053	0.168	4.038***

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$ 。

5. 讨论

(一) 主观幸福感、学校适应和学业自我效能感的基本特点

1) 主观幸福感的基本特点

本文的研究结果表明, 大学新生无论是在性别、是否为独生子女, 学科类型还是生源地的类别上, 主观幸福感指数均没有呈现出显著性差异。

在性别上, 其不显著的原因可能是因为, 整个社会在呼吁男女平等, 已经摒弃了过去那种重男轻女的思想, 女性跟男性享有同样的权利, 甚至在某些方面显得更加优越于男性, 比如现在热门的主播行业, 女性比男性要更加受欢迎, 得到更多的经济效益。

在生源地上, 主观幸福感差异不明显的原因可能有, 我国的社会现代化进程正在均衡发展, 政府也正在积极地推动先富带动后富, 城市经济带动乡村经济, 已经不存在各个地区的贫富差异特别显著的情况, 我国也即将在 2020 年步入全面小康社会, 农村和城镇的收入水平差距也在逐渐的缩小, 所以地区的差异不再成为影响人们主观幸福感的一个主要因素。

但显著性差异虽然不明显, 但是仍存在城镇学生的主观幸福感均值要高于乡村学生的现象, 分析其中的原因, 可能是因为乡村地区的经济发展状况和城市仍有一定的差别, 幸福感均值会有所降低。或者是因为区域之间的差异性, 乡村与乡村之间的差异比较显著, 像贵州云南地区的乡村地区经济发展状况和一些相对发达省市地区的乡村相比较, 如北京上海辖区的乡村, 可能有着较大的差距。因而, 在越发达地区, 其学生的主观幸福感与生源地的关系越不显著, 越贫穷的地区, 主观幸福感和生源地的关系越显著。本研究选取的学生大多数为四川地区的学生, 所以仅能代表四川地区的状况。

2) 学校适应的基本特点

研究表明, 大学新生在学科类型、是否为独生子女、性别、生源地的类别上, 其学校适应性的指数均没有显著性的差异。

在性别上, 没有显著性差异的原因可能有, 所研究的大学新生, 刚好是在国家实行计划生育以后出生的, 大多数家庭都只有一个孩子, 没有了兄弟姐妹们的陪伴, 帮助和保护。所以不管是男孩儿还是女孩儿, 每个家庭都会付出同样心血去培养孩子自立自强意识, 帮助孩子去掌握生活自理能力的一些技巧。所以大学新生学校适应在性别方面没有显著性差异。

在生源地上, 文理学院大学新生大部分都是四川省内的同学, 成长环境, 学习环境, 生活环境都相似, 所以同学们在适应学校方面没有显著源地差异, 但如果研究的对象区分为省内和省外两部份同学, 那研究结果可能会不同, 具体结论有待进一步研究分析。

同样学科因素也不会影响学校的适应性。因为学科不同的学生除了他们的专业方向不同, 学校在其他方面的培养方案上并没有什么显著的差异。

3) 学业自我效能感的特点

研究表明, 大学新生学业自我效能感在学科类型、是否为独生子女、生源地的类别上, 均没有显著性差异。但是在性别上 P 值为 0.04* 存在显著性差异。

学业自我效能感在性别上有差异的原因可能有, 一是校园环境, 大学的校园学习环境相对高中而言非常的宽松, 男女本身存在的性别差异, 男生更爱竞技类活动, 如游戏, 篮球, 所以在比较自由的环境中, 男生更容易因为贪玩而影响到学习, 自控力可能相对女生也比较差。原因二可能是因为文理学院的专业中, 文科性质的专业较多, 而大多数女生与男生相比, 思维更加缜密, 认真, 比男生更为适合学习此类的专业, 故而学业自我效能感要高于男生。

(二) 变量之间的关系讨论

1) 学校适应与主观幸福感的关系

通过相关分析的结果, 我们得出学校适应和主观幸福感的相关性在 0.01 是显著相关, 皮尔森系数为 0.802。这意味着, 对大学新生而言, 学校适应性越好, 主观幸福感水平就会越高, 与卢谢峰[15]把主观幸福感指数作为适应性的外部效标是科学的研究结果相吻合。与陆熙凤将幸福感指数作为适应能力的外在标准的科学研究是一致的。通过表 2 的线性回归分析, 我们得出 p 值 < 0.05, 检验有效。学校适应在一定程度上可以预测主观幸福的水平。

也就是说, 大学新生的学校适应度越高, 主观幸福感水平就越高。这样可以通过开展学校适应性活动来提高他们的主观幸福感。其一, 可以开展与学校适应相关的人际交往活动, 可以满足马斯洛需要层次理论指出的归属和爱的需要自尊需要; 其二, 可以通过增加社会支持, 以满足马斯洛需要层次理论指出的生理需要和安全需要; 从而来提高他们的幸福感、喜悦感、归属感、自尊感、自信心和心理综合素质, 当他们面临学习压力或者是一些困难事件的时候, 就会用更加积极的心态去面对。三是提高生活自理能力, 有些学生在家里面被亲人照顾得无微不至, 所以当自己一个人生活的时候, 生活自理能力就是一件困难的事情, 但对于社会生活, 这是一项基本要求。如果, 自理能力不强会直接影响到自己的内心感受, 变得自卑。因此要从小培养学生的自理能力和生活技能。对学生自己而言, 可以通过提高他们的自我调节能力, 进而提高其自我控制水平, 有利于提高他们的主观幸福感。自我调节可以改变大学生的归因方式, 也增强大学生的自我控制能力, 学生可以通过控制自己的行为与情绪来提高他们的自我适应能力。进而增加自己的主观幸福感。调节分为行为调节和情绪调节, 行为的调节有助于养成自律的好习惯。情绪的调节则有助于大学生的身心健康。所以提高他们的自我调节能力也是提高主观幸福感的方式之一。综上所述, 增强学校适应的方式有很多, 学校、社会和家庭都应该积极的引导学生去增强学校适应性, 来增加他们的主观幸福感。

2) 学业自我效能感与主观幸福感的关系

表 1 的相关分析数据显示, 学业自我效能感和主观幸福感的相关性在 0.01 是显著相关, 皮尔森系数为 0.442。也就是说学业自我效能感越高, 幸福感越高, 学生对自己学习能力的自信程度更容易影响到其对生活的幸福感。通过表三的线性回归分析, 我们得出 p 值 < 0.05 , 检验有效。学业自我效能感是主观幸福感的正向预测因子, 说明学业自我效能感指数可以预测主观幸福感的水平。

学业自我效能感是个体对其学习的一种判断与自信, 从总体上与幸福感的认知与品质有着密切的关系; 另一方面学习效能高低的不同会在学生完成学业任务时会引发不同的情绪体验, 若效能感低甚至会引发对学习的厌倦或沮丧, 表现出逃课、迟到、拖延等学习行为, 进而影响到个体对于主观的幸福感受。

而学业自我效能感高的同学, 会对生活充满自信, 会用积极的心态去面对生活当中遇到的每个困难。

因此可以通过提高学生的学业自我效能感来提升主观幸福感。例如通过改进大一新生的归因方式来提升自我效能感。归因有多种方式。大学生的不同归因导致不同的情感反应, 同时, 大学生个性的不同导致归因的不同。对同一事件的理解和解释, 以及情感和感受, 都存在差异。因此, 大学生的归因会对其学业自我效能感产生一定程度的影响。具体来说, 如果大学生把成绩归因于内在因素, 成功是骄傲和坦率的, 失败会让他们感到内疚和自责。如果把结果归咎于外因, 无论成败, 都不会产生太强的情绪或生理反应。因此, 我们应该积极引导新生将归因归为可改变的内因。通过改变归因方式来提高大学生的学业自我效能感进而提升主观幸福感。

6. 结论

(一) 主观幸福感与学校适应性之间存在显著的正相关, 且主观幸福感与学校适应性之间存在因果关系。这说明, 学校适应性越强, 学业自我效能感越高, 主观幸福感越高。相反, 主观幸福感越低。

(二) 是否是独生子女、性别、学科类型、生源地的大学新生对主观幸福感、学校适应上无显著差异, 但在学业自我效能感上, 女大学新生比男大学新生学业自我效能感要显著。

(三) 在大学生的主观幸福感、学业自我效能感和学校适应中, 学校适应与主观幸福感的相关性更为显著。

(四) 学业自我效能感和学校适应对大学新生主观幸福感都有正向预测作用。

通过学习心理健康知识, 学习自我调节技能, 进而提高其逆商能力、沟通能力、语言表达能力和自我调节能力, 从而建立健全的人格。最终, 他们才能改善他们的主观幸福感。

7. 研究不足与展望

(一) 不足

- 1) 本研究只研究到大学新生学校适应、学业自我效能感与主观幸福感的相关和因果关系。
- 2) 因为资源有限也并未对结论进行更深层次的探讨, 如它们三者的作用机制是什么。
- 3) 因为客观因素没有调查到更多高校学生的数据进行研究, 不同的学校会有不同的影响因素, 不同的地域文化, 不同的影响因素。因此, 未来的研究方向应该是多学校、宽领域的多因素之间的关系。这是此研究以后需要改进的一大方面。
- 4) 没有对变量内各维度进行分类研究, 理论依据比较浅显, 研究的不够深入。

(二) 展望

- 1) 此研究考查的是四川某普通高校的新生情况, 以后的研究可以考虑将高校的类型作为一个变量来考查不同类型高校的新生情况, 借以更好的找出可以提升学生主观幸福感的实践方法。
- 2) 本研究并未考查到一些外在社会因素对新生学校适应, 学业自我效能感和主观幸福感的作用机制, 在未来的研究里可以尝试从文化的作用机制入手, 考查文化对它们三者的影响。
- 3) 深入研究变量之间各维度上的相关关系, 进而明确哪些因子对主观幸福感的影响更显著。

参考文献

- 陈小异, 李明蔚(2014). 大学生主观幸福感与心理健康研究. *重庆大学学报(社会科学版)*, 20(3), 178-183.
- 李儒林, 张进辅, 梁新刚(2003). 影响主观幸福感的相关因素理论. *中国心理卫生杂志*, 17(11), 783-785.
- 刘芳, 李维青, 买跃霞(2010). 主观幸福感与心理健康关系的内隐社会认知研究. *中国健康心理学杂志*, 18(4), 470-473.
- 马存燕, 邹泓(2008). 大学生主观幸福感的调查研究. *中国健康心理学杂志*, 16(11), 1209-1210.
- 苗元江(2012). 幸福感的解释模型综述. *赣南师范学院报*, (5), 33-36.
- 吴良伟, 李儒林(2004). 大学生的社会支持、自我约束对主观幸福感的影响的调查分析. *河北师范大学学报*, (3), 13-15.
- 杨海荣, 石国兴, 崔春华(2015). 初中生应对方式与生活满意度心理健康的相关研究. *中国行为医学科学*, 14(2), 116-117.
- 杨万宝(2011). 大学生应对方式与幸福感的相关研究. *中国健康心理学杂志*, 19(4), 463-465.
- 张雯, 郑日昌, 李凯(2015). 大学生学习幸福感和其他的影响因素. *山东师范大学学报*, (4), 1-5.
- 张一平, 黄懿(2014). 大学生学校适应、应对方式及其与主观幸福感的关系. *中国临床心理学杂志*, 15(6), 11-15.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Maunder, R., & Monks, C. P. (2019). Connection with Peers and School Identity, and General Self-Worth. *British Journal of Developmental Psychology*, No. 3, 211-229.