

# The Relationship between Self-Efficacy and Subjective Well-Being of Normal Secondary School Students

Xi Shen

College of Physical Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan  
Email: 644907540@qq.com

Received: Nov. 7<sup>th</sup>, 2018; accepted: Nov. 22<sup>nd</sup>, 2018; published: Nov. 29<sup>th</sup>, 2018

---

## Abstract

The purpose of this study is to explore the relationship between self-efficacy and subjective well-being of normal secondary school students. 310 students were tested with General Self-efficacy Scale and General Well-being Scale. Results indicated that: 1) There existed significant differences in the scores of self-efficacy of different groups; 2) There existed significant differences in the scores of subjective well-being of different groups; 3) Self-efficacy has a significantly positive predictive effect on subjective well-being. Students with high self-efficacy also have a higher level of subjective well-being.

## Keywords

Normal Secondary School Students, Self-Efficacy, Subjective Well-Being

---

# 师范类中专生的自我效能感与主观幸福感的关系研究

申曦

西华师范大学体育学院, 四川 南充  
Email: 644907540@qq.com

收稿日期: 2018年11月7日; 录用日期: 2018年11月22日; 发布日期: 2018年11月29日

---

## 摘要

采用《一般自我效能感量表》和《总体幸福感量表》对310名师范类中专生进行测试, 旨在探讨师范类

中专生自我效能感与主观幸福感的状况及其关系。结果表明：① 不同群体的师范类中专生在自我效能感上的得分存在显著差异。② 不同群体的师范类中专生在主观幸福感上的得分存在显著差异。③ 自我效能对主观幸福感有显著的正向预测作用，自我效能感高水平较高的学生同样具有较强的主观幸福感。

## 关键词

师范类中专生，自我效能感，主观幸福感

Copyright © 2018 by author and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

## 1. 引言

自我效能感指的是人们对自己行动的控制或主导。一个相信自己能处理好各种事情的人，在生活中会更积极、更主动。这种“能做”的认知反映了一种对环境的控制感，因此自我效能感反映了一种个体能采取适当的行动面对环境挑战的信念。自我效能感以自信的观点看待个体处理生活中各种压力的能力。在 Bandura (1983) 的社会认知理论中，自我效能是一个很重要的概念(陈琦 & 刘儒德, 2007)。他认为，由于不同活动领域之间的差异性，所需要的能力、技能也千差万别。一个人在不同的领域中，其自我效能感是不同的。因此，并不存在一般的自我效能感。任何时候讨论自我效能感，都是指与特定领域相联系的自我效能感。因此，自我效能感被广泛用于学校环境、情绪障碍、心理和生理健康以及职业选择等领域，可以说自我效能感已成为临床心理学、人格心理学、教育心理学、社会心理学、和健康心理学的主要变量。我国关于主观幸福感的研究尚处于起步阶段，从已发表的文章来看，对于中专生的自我效能感与主观幸福感相关研究的相应实证研究尚缺乏。自我效能感与主观幸福感关系作为中专生心理健康的一个重要研究内容，开展师范类中专生自我效能感与主观幸福感的相关研究，可以探究导致师范类中专生自我效能感和主观幸福感偏低的重要因素，以便采取相关应对措施提高师范类中专生自我效能感与主观幸福感，对于构建和谐社会也有重要的现实意义。同时，本研究还在一定程度上丰富了师范类中专生这一特殊群体的自我效能感和主观幸福感的研究，因而也具有较高的学术研究价值。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

采用整群随机抽样法随机抽取 310 名中专生进行调查，收回有效问卷 303 份，有效率为 97.74%。他们的平均年龄为 16.3 岁，男性被试为 183 位，占比为 60.4%。其中一年级占总数的 62.7%，二年级为 13.3%，三年级为 24.1%。62.5% 的被试的专业为自然科学(例如，计算机、汽修、机械及电子等)，而 37.5% 则为社会科学专业(例如，会计、外语、工商管理等)。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 自我效能感量表

一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES) (中文版)最早由张建新和 Schwarzer 于 1995 年在香港的一年级大学生中使用(王才康 et al., 2001)。中文版 GSES 的内部一致性系数在 0.75 和 0.91 之间，且已被证明具有良好的信度和效度。GSES 共 10 个项目，涉及个体遇到挫折或困难时的自信心。比

如“遇到困难时，我总是能找到解决问题的办法”。GSES 采用李克特 4 点量表形式，各项目均为 1~4 评分。对每个项目，被试根据自己的实际情况回答“完全不正确”、“有点正确”、“多数正确”或“完全正确”。评分时，“完全不正确”记 1 分，“有点正确”记 2 分，“多数正确”记 3 分，“完全正确”记 4 分。

### 2.2.2. 主观幸福感量表

总体幸福感量表(GWB)中文版是一种定式型测查工具,用来评价受试对幸福的陈述(张进 & 马月婷, 2007)。本量表单个项目得分与总分的相关在 0.48 和 0.78 之间,分量表与总表的相关为 0.56~0.88,内部一致性系数为 0.91,该量表具备良好信效度。本量表共有 18 项,其中 1、3、6、7、9、11、13、15、16 项为反向评分得分越高,幸福度越高。除了评定总体幸福感,本量表还通过将其内容组成 6 个分量表从而对幸福感的 6 个因子进行评分。它们包括:对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁和愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张。

### 2.3. 统计分析

将所有有效问卷数据录入计算机,采用 SPSS 17.0 进行数据处理,采用独立样本 t 检验和皮尔逊积差相关进行数据分析。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 不同群体中专师范生的自我效能感得分差异情况

**Table 1.** Comparison of Self-efficacy Scores among Secondary School Students with Different Demographic Characteristics ( $\bar{x} \pm s$ )

**表 1.** 不同人口统计学特征中专生自我效能感得分比较( $\bar{x} \pm s$ )

人口统计学特征	人数	自我效能感得分	t 值	p 值
男	132	23.16 ± 3.354	0.324	>0.05
女	171	23.00 ± 4.851		
城镇	109	23.91 ± 4.584	2.594**	<0.01
农村	194	22.60 ± 3.999		
文科	166	23.20 ± 4.176	0.589	>0.05
理科	137	22.91 ± 4.365		

注: \*\*表示  $p < 0.01$ , 下同。

由表 1 可知,不同性别的中专生自我效能感量表得分差异不显著( $t = 0.324, p > 0.05$ );不同生源地的中专生在自我效能感得分上差异显著( $t = 2.594, p < 0.01$ );不同专业的中专生在自我效能感得分上差异不显著( $t = 0.589, p > 0.05$ )。

### 3.2. 不同群体中专师范生的主观幸福感得分差异情况

由表 2 可知,不同性别的中专生主观幸福感得分存在差异显著( $t = 2.042, p < 0.05$ );不同生源地的中专生在主观幸福感得分上差异不显著( $t = -0.864, p > 0.05$ ),这两个结果与现有关于大学生主观幸福感的研究结果不一致(高沛, 2012)。不同专业的中专生在主观幸福感得分上差异不显著( $t = -1.514, p > 0.05$ )。

### 3.3. 师范类中专生自我效能感和主观幸福感的相关分析

为了了解师范类中专生自我效能感和主观幸福感的关系,对自我效能感总分与主观幸福感总分及各因子做皮尔逊相关分析,结果如下:

**Table 2.** Comparison of Subjective Well-being Scores among Secondary School Students with Different Demographic Characteristics ( $x \pm s$ )**表 2.** 不同人口统计学特征中专生主观幸福感得分比较( $x \pm s$ )

人口统计学特征	人数	主观幸福感得分	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
男	132	79.94 ± 5.301	2.042*	<0.05
女	171	78.47 ± 6.833		
城镇	109	70.28 ± 10.069	-0.864	>0.05
农村	194	71.17 ± 7.667		
文科	166	70.17 ± 8.465	-1.514	>0.05
理科	137	71.67 ± 8.728		

注: \*表示  $p < 0.05$ , 下同。

**Table 3.** Correlation between self efficacy, subjective well-being and its factors (*r*)**表 3.** 自我效能感与主观幸福感及各因子的相关(*r*)

	幸福感总分	对生活满足	对健康担心	精力	抑郁和愉快心境	对情感行为控制	松弛紧张
自我效能感总分	0.353**	0.434**	-0.098	0.210**	0.174**	0.196**	0.381**

由表 3 可知, 除与对健康担心因子相关不显著外, 自我效能感总分与幸福感总分及其各因子间存在显著正相关。

## 4. 讨论

基于积极心理学, 我们探究了特殊群体——师范类中专生的主观幸福感与自我效能感的关系, 比较了不同群体的自我效能感及主观幸福感的差异。

### 4.1. 师范类中专生不同群体的自我效能感状况

通过表 1 的数据我们发现, 不同性别、生源地及专业的师范类中专生在自己效能感总分上存在显著差异。我们的研究结果出现了与对大学生研究不一样的结果(李艳红 & 陈保平, 2006), 总的原因可能与本次的研究对象的特殊性有关, 本次研究的调查对象是中等专科师范院校, 而以往普遍研究的是大学生。本次研究得出的师范类中专生的自我效能感得分在性别差异和专业差异不显著, 这可能是当代社会的多元文化对男女性别上差异的冲击, 现在的女性对自己提出更高的要求, 以及要求获得与男性的平等, 这都可能使得男女性别上的自我效能感差异出现不显著的情况。而出现的师范类中专生在自己效能感的分表现出的城乡差异, 则可能与二者在社会经济地方上的差异有关, 农村的学生可能会因为自己家庭条件不好, 也没机会上大学, 将来在就业和社会地位上还是得不到什么改变, 因此会有自卑心理, 自我效能感偏低。这些结果的偏差也可能与在调查研究过程中出现的误差有关。

### 4.2. 师范类中专生不同群体的主观幸福感状况

不同专业和生源地的中专生在主观幸福感得分上差异不显著, 即文理科的学生与农村和城镇的学生在体验到的主观幸福感没有表现出较明显的差异, 出现这样的研究结果的原因可能是因为在中等专科学校的学生中考不顺利, 平常表现不是很好, 学习相对不努力, 对未来没有什么太高的期待, 对现实生活有些混日子的态度。而表现出的男女性别差异, 即男生比女生表现出更强的主观幸福感, 可能与男生的生性贪玩, 对自己的认知也不是很清楚, 表现出的无所谓态度有关。这些结果均与现有的关于大学生的主观幸福感研究结果不一致(高沛, 2012; 徐维东, 吴明证, & 邱扶东, 2005; 张灵 et al., 2007; 周若

愚, 2012), 这很有可能与本次研究对象来自中等专科院校有关, 这些学生学历不高, 在中学期间都比较顽皮, 学习成绩不好, 父母对这些孩子较为失望等各种原因有关, 更可能是因为这些学生的自我效能感不高有关。

#### 4.3. 师范类中专生自我效能感与主观幸福感的相关

不同性别的师范类中专生自我效能感与主观幸福感之间存在显著的正相关关系, 这与已有的关于大学生的自我效能感与主观幸福感的研究结果一致(徐维东, 吴明证, & 邱扶东, 2005)。这与班杜拉自我效能感理论一致, 即如果个体自认为有能力去处理某一问题, 并获得成功, 则会增强其自我效能感。然而个人有较高的自我效能感可能对个体体验到较强的主观幸福感具有一定的增强作用, 也就是男生比女生具有更高的自我效能感, 同时男生比女生具有更强的主观幸福感体验(余鹏, 宿淑华, & 李丽, 2005), 本研究的意义所在就是探讨个体的自我效能感与主观幸福感之间可能存在的相关关系, 而本次研究的数据结果在一定程度上可以提供数据支持。

### 5. 本研究的不足与展望

1) 本研究只选取了一个学校的学生做被试, 这可能会影响研究结果。同时, 由于条件有限, 只取了文科和理科学生研究专业差异。鉴于本研究被试的特点, 可能在某种程度上限制了该研究推广到其他群体中的程度。

2) 其次, 在研究方法上也要有所提高, 可将观察法、实验法与主观报告法、心理测量等方法结合起来, 深入研究主观幸福感的影响因素。将横向研究和纵向研究结合起来, 探讨自我效能感与个体的主观幸福感之间的关系, 更全面、系统地了解自我效能感对个体主观幸福感的关系, 从而更好地促进师范类中专院校心理健康教育工作的展开。

3) 最后, 由于自我效能感与主观幸福感的科学研究日渐成熟, 因而在对师范类中专生的研究中可以借鉴相关研究成果, 同时更加注重研究对象的成长环境和教育背景的特殊性, 这将会是今后相关研究可以为之努力的方向。

### 6. 结论

- 1) 不同群体的师范类中专生在自我效能感上的得分存在显著差异。
- 2) 不同群体的师范类中专生在主观幸福感上的得分存在显著差异。
- 3) 自我效能对主观幸福感有显著的正向预测作用, 自我效能感水平高的学生同样具有较强的主观幸福感。

### 参考文献

- 陈琦, 刘儒德(2007). *当代教育心理学*. 第2版. 北京: 北京师范大学出版社.
- 高沛(2012). *职业中专生情绪智力、幽默感和主观幸福感的关系研究*. 博士学位论文. 曲阜: 曲阜师范大学.
- 王才康, 胡中锋, 刘勇(2001). 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 7(1), 37-40.
- 徐维东, 吴明证, 邱扶东(2005). 自尊与主观幸福感关系研究. *心理科学*, 28(3), 51-54.
- 余鹏, 宿淑华, 李丽(2005). 大学生归因方式、自我效能感与主观幸福感的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 13(1), 45-46.
- 张进, 马月婷(2007). 主观幸福感概念、测量及其与工作效能变量的关系. *中国软科学*, No. 5, 60-68.
- 张灵, 郑雪, 严标宾, 温娟娟, 石艳彩(2007). 大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系研究. *心理发展与教育*, 17(2), 116-121.
- 周若愚(2012). 城乡中专生主观幸福感与考试焦虑的比较研究. *青年与社会*, 62(3).

**知网检索的两种方式：**

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>  
下拉列表框选择：[ISSN]，输入期刊 ISSN：2160-7273，即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>  
左侧“国际文献总库”进入，输入文章标题，即可查询

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：[ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)