

# 社区居民心理健康与自尊及自我效能的相关研究

——以南充市西充县社区居民为例

陈雨薇<sup>1</sup>, 田苗<sup>2</sup>, 曹晨宸<sup>3</sup>, 代永成<sup>1</sup>

<sup>1</sup>川北医学院社会工作系, 四川 南充

<sup>2</sup>川北医学院信息管理与信息系统系, 四川 南充

<sup>3</sup>川北医学院英语系, 四川 南充

收稿日期: 2022年7月29日; 录用日期: 2022年9月9日; 发布日期: 2022年9月15日

## 摘要

目的: 分析西部某地区社区居民心理健康状况, 探讨居民心理健康与自尊、自我效能水平之间的关系。方法: 采用简单随机抽样、便利抽样方法选取样本, 利用一般自我效能感量表(GSES)和自尊量表(SES)对181名南充市西充县居民进行问卷调查, 采用SPSS25.0软件进行统计分析。结果: 1) 西充县社区居民自尊与自我效能分数较高, 自尊和自我效能水平良好。2) 西充县部分低自尊人群和高自我效能人群心理健康存在一定的问题。3) 西充县社区居民的自尊与自我效能水平呈显著正相关。结论: 西充县大多数居民心理健康水平良好, 具备适宜的自我认知和自我能力信念, 以及处理问题和矛盾的能力, 并影响行为应对方式和身心健康, 同时政府也要关注少数存在一定的心理健康问题的社区居民, 减轻其抑郁情绪, 提高整体生活幸福感。

## 关键词

心理健康, 自尊, 自我效能

# A Study on the Relationship between Community Residents' Mental Health, Self-Esteem and Self-Efficacy

—A Case Study of Community Residents in Xichong County, Nanchong City

Yuwei Chen<sup>1</sup>, Miao Tian<sup>2</sup>, Chenchen Cao<sup>3</sup>, Yongcheng Dai<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Social Work of North Sichuan Medical College, Nanchong Sichuan

<sup>2</sup>Department of Information Management and Information System of North Sichuan Medical College, Nanchong Sichuan

<sup>3</sup>Department of English of North Sichuan Medical College, Nanchong Sichuan

Received: Jul. 29<sup>th</sup>, 2022; accepted: Sep. 9<sup>th</sup>, 2022; published: Sep. 15<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

**Objective:** To analyze the mental health status of community residents in a certain western region, and to explore the relationship between residents' mental health and the level of self-esteem and self-efficacy. **Methods:** A simple random sampling method was used to select samples, and 181 residents of Xichong County, Nanchong City were surveyed by using the General Self-Efficacy Scale (GSES) and Self-Esteem Scale (SES), and SPSS25.0 software was used for statistical analysis. **Results:** 1) Community residents in Xichong County had higher scores of self-esteem and self-efficacy, and the level of self-esteem and self-efficacy was good. 2) There was a significant positive correlation between self-esteem and self-efficacy of the research subjects. 3) There are certain problems in the mental health of the subjects in the low self-esteem group and the high self-efficacy group. **Conclusion:** Most residents in Xichong County have a good level of mental health, with appropriate self-cognition and self-ability beliefs, as well as the ability to deal with problems and conflicts, and affect behavioral coping styles and physical and mental health. At the same time, the government should also pay attention to a small number of community residents with certain mental health problems, reduce their depression and improve their overall happiness.

## Keywords

Mental Health, Self-Esteem, Self-Efficacy

Copyright © 2022 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. 引言

心理健康问题对于个体乃至社会的发展都有着重要的影响,国家高度重视心理健康服务体系建设工作。2016年全国卫生与健康大会上,习近平总书记提出要加强心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。《“健康中国2030”规划纲要》要求加强心理健康服务体系建设和规范化管理。《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》指出,心理健康状况地区差异显著,中部、西部地区的心理健康状况较差,与东部、东北地区的心理健康状况存在明显区别。而疫情常态化趋势下,人们衣食住行方方面面都受到了影响,如外出办公、旅游活动受限制;经济下行,员工面临公司裁员失业的风险;生活成本与可支配收入的矛盾;部分社区居民社会参与度低,缺乏发展机会,受封闭环境和网络负向情感氛围的不良影响,产生心理落差,诱发孤独、焦虑、烦躁、抑郁等消极情绪,导致疾病的发生,威胁身心健康。自尊和自我效能都是评价心理健康的重要指标。从功能上看,自尊旨在调节消极性评价反馈和终极性心理健康,自我效能则具有动力性功能[1]。为了解西充县社区居民不同水平自尊、自我效能在心理健康层面的差异,探讨社区居民自尊、自我效能水平之间的相关性,了解社区居民心理健康状况,为政府切实满足当地人民生理、心理、社会等方面的需求,改善物质和

精神生活条件,探索新的方法和思路,于是展开以自尊和自我效能水平为主题的相关调查。

## 2. 核心概念

### 2.1. 自尊(Self-Esteem)

即自我尊重,是个人基于自我评价产生和形成的一种自重、自爱、自我尊重,并要求受到他人、集体和社会尊重的情感体验,是人格自我调节结构心理成分[2]。自尊感是通过社会比较形成的,是个体对其社会角色进行自我评价的结果。

### 2.2. 自我效能

班杜拉(Bandura, 1986) [3]明确地把自我效能感定义为“个体对自己的自信程度”。德国学者施瓦(Schwarzer, 1997)认为,一般自我效能感是一种总体性的自信心,是个体能够根据环境的变化而随之改变方法以应对环境变化的自信能力。

### 2.3. 心理健康

心理健康是一种持续的、能使个体具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应的心理状态[4]。

## 3. 研究设计

### 3.1. 调查对象

以南充市西充县社区居民为调查对象,采用简单随机抽样、便利抽样方法选取样本进行问卷调查,被选中的 181 位人员为调查对象。调查范围由队伍落脚点向附近的村镇、县城、景点扩散,覆盖多类型人群。

### 3.2. 调查内容

包括:① 基本情况(含性别、年龄、文化程度、职业、家庭月收入、婚姻状况、日常居住情况);② 自我感受和描述(包括解决问题的能力 and 心态、对困难的认知情况、自我价值评价、自我生活态度、个人情绪特征、与社会关系网络的相处情况等)。

### 3.3. 调查方法

在开展调查前对调查员开展培训,统一解释问卷的条目内涵,避免由各个调查员的不同理解而导致的填写错误,确保调查员语言无诱导性,尊重调查对象隐私,解释问题简明清晰。调查员随机选取调查对象进行一对一问卷调查,从旁指导调查对象填写问卷、解答他们的疑问,保证调查对象独立完成问卷,填写完毕后调查员现场检查核实并回收问卷,以确保问卷的有效性。针对不同年龄段人群的特点,选取不同的问卷形式,包括线下纸质问卷和线上扫码问卷。

本研究根据心理学上 27% [5]分界点,将调查对象自尊得分由高到低排列,前 27%作为高分组,后 27%作为低分组,由此形成高、中、低自尊组,30~40分为高分组即高自尊组,27~29分为中间组即中自尊组,18~28分为低分组即低自尊组。根据 27%分组标准[5],将调查对象自我效能得分由高到低排列,前 27%作为高分组,后 27%作为低分组,由此形成高、中、低自我效能组。分值在 29~40分为高分组即高自我效能组,25~28分为中间组即中自我效能组,17~24分为低分组即低自我效能组。

### 3.4. 调查工具

#### 3.4.1. 自尊量表(SES)

由罗森伯格编制[6],用于直接评估对自己消极或积极感受。共 10 个条目,Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.88。

采用4级评分,依据实际调查情况,分为非常不符合、不符合、符合、非常符合四个选项,量表第1、2、4、6、7条目反向计分,3、5、8、9、10条目正向计分,得分越高,自尊水平越高。

### 3.4.2. 一般自我效能量表(GSES)

由 Schwarzer 等人编制,中文版的一般自我效能感量表由王康才[7]译著。用于测查被试的自我效能感和自我效能信念。共10个条目,内部一致性系数为0.80。采用4级正向评分,分为非常不符合、不符合、符合、非常符合四个选项,分别计1、2、3、4分,得分越高,自我效能水平越高。

## 3.5. 统计学方法

剔除无效问卷后,采用 Epidate3.1 进行数据录入, SPSS25.0 软件进行数据分析。

## 4. 结果

### 4.1. 基本情况

本次调查回收纸质问卷124份,线上问卷57份,共181份问卷,其中包含无效问卷17份,有效问卷164份,回收率90.61%。164份有效问卷中,男性48人(29.3%),女性116人(70.7%),12岁以下4人(2.4%),12~18岁21人(12.8%),19~35岁60人(36.6%),36~59岁32人(19.5%),60~80岁20人(12.2%),81岁以上24人(14.6%)。

### 4.2. 研究对象自我感受与描述状况

1) 研究对象自尊与自我效能得分情况:居民自尊平均得分为 $(29.05 \pm 3.51)$ 分,自尊水平较高;高、中、低自尊组分别占41.46% (68/164)、36.59% (60/164)、21.95% (36/164)。居民自我效能平均得分为 $(26.80 \pm 3.43)$ 分,自我效能水平较高;高、中、低自我效能分别占31.71% (52/164)、45.12% (74/164)、23.17% (38/164)。

2) 研究对象高低自我效能水平在心理健康上的差异分析:按自我效能水平分数降序排列,将高自我效能组标记为1,低自我效能组标记为2。采用独立样本t检验分析高低自我效能组调查对象在心理健康水平上的差异。结果显示,高低自我效能水平组在心理健康上的差异显著( $p < 0.001$ ),高自我效能组调查对象的心理健康问题显著大于低自我效能组调查对象,详见表1。此现象的产生可能与研究对象的收入、工作、年龄、文化程度等原因有关,收入可观、工作社会地位高、正值青壮年、文化程度高的群体往往对自己充满自信,但若超过了某个“界点”,容易冲动行事,以自我为中心,听不进去别人的建议,对个人和社会造成更大的危害。德国临床和健康心理学家 Ralf Schwarzer 认为自我效能感指的是个体应付各种不同环境的挑战或面对新事物时的一种总体性的自信心[8] [9],即自我效能感实质上是一种自我信念,并不等同于真实能力的高低。仅仅有远大的目标,却没有与之相匹配的能力和坚持的精神,是无法取得成功的。自我效能过高和过低都不利于个体的发展,自我效能过高易导致性格偏激、好高骛远、傲慢、极端,长期处于这种消极的情绪状态,易影响心理情绪和身体机能。

**Table 1.** Difference analysis of community residents' high and low self-efficacy levels in mental health

**表 1.** 社区居民高低自我效能水平在心理健康上的差异分析

	自我效能水平	均值	标准差	t	p
心理健康水平	低自我效能组	21.8824	1.9438	10.340	<0.001
	高自我效能组	8.1940	2.0643		

### 3) 研究对象高低自尊水平在心理健康上的差异分析

按自尊水平分数降序排列, 将高自尊组标记为 1, 低自尊组标记为 2。采用独立样本 t 检验分析高低自尊组调查对象在心理健康水平上的差异。结果显示, 高低自尊水平组在心理健康上的差异显著( $p = 0.010 < 0.05$ ), 低自尊组调查对象的心理健康问题显著大于高自尊组调查对象。这与白灵[10]的研究结果相符合。出于自我认知和评价的偏差, 低自尊人格多与自卑、抑郁、怯懦、暴躁等负向情感相联系, 对人际关系、社会过分敏感, 时常弱化自我感受, 更关注别人的看法, 倾向于自我怀疑与否定, 更多地将失败或过错归因于自己, 遇到困难往往采取逃避来获得自我保护, 相比于高自尊人格, 更易导致自我厌弃和价值观扭曲, 出现心理健康问题。究其原因, 可能与研究对象的基本物质生活条件、家庭氛围、社会支持等原因有关。自尊是一种社会的建构。来自他人积极的关注形式, 如赞许、尊敬等是决定自尊的关键因素, 而这种赞许和尊敬可以被称作社会支持[11]。调查显示, 低收入群体、留守儿童、孤寡老人这类群体属于社会弱势群体, 文化程度有限, 社会经济地位低, 社会支持网络有待完善, 缺少家人朋友等亲密对象带来的精神支持和各种形式的帮助, 加之长期处于一个“隐性歧视”的环境下, 难以避免地产生敏感、自怨自艾、孤独、自卑、哀愁等消极情绪, 由此促进了低自尊人格的形成和稳固, 导致出现心理健康问题(见表 2)。

**Table 2.** Difference analysis of community residents' high and low self-esteem levels in mental health

**表 2.** 社区居民高低自尊水平在上心理健康上的差异分析

	自尊水平	均值	标准差	t	p
心理健康水平	低自尊组	31.9104	1.8839	14.095	0.010
	高自尊组	24.7778	2.8545		

### 4) 研究对象自尊与自我效能的相关关系

通过开展本次调查研究, 发现研究对象的自尊与自我效能呈显著强相关( $p = 0 < 0.001$ ), 即西充县社区居民的自尊水平越高, 其自我效能感也就越好。这与国内学者杨美荣等[12]、陈洁, 刘铁桥, 郑敏婕等[13]所取得的研究结果是一致的。陈建文、王滔指出, 自尊和自我效能在结构内涵上具有部分共同性和交叉性, 自尊的结构包含丰富的成分, 如道德品质、人际技能、自身能力和身体形象等。其中自身能力和人际技能的展现, 就包含着自我效能的发挥[1]。当个体处于高自尊水平, 往往对自己充满信心, 自我肯定程度高, 相信自己具有解决问题的能力, 他们在情感与认知上有实现目标的渴望, 清楚自己应该如何做, 可以利用过去成功的经验和自身的优势等来达成目标。即使遭遇困境, 他们也可以更理性和现实地面对挫折, 不轻言放弃, 通过自我调节来减轻挫折带来的负面效果, 调动自己的优势才干、支持系统的力量来完成任务, 而目标的实现更加坚定了他们对于自己可以完成某些事情的信念, 增强了他们的自我效能感, 由此形成了一个良性的循环。

## 5. 结论

- 1) 西充县社区居民自尊与自我效能分数较高, 自尊与自我效能水平良好。
- 2) 低自尊组和高自我效能组研究对象的心理健康问题显著大于对比组研究对象, 说明西充县部分低自尊人群和高自我效能人群心理健康存在一定的问题, 政府和相关部门应当重视这个现象并采取有效的措施。
- 3) 西充县社区居民的自尊与自我效能水平呈显著正相关。

## 6. 讨论

自尊是对自我价值的一般性评价, 是个体经验和生活质量的中心方面[14]。而自我效能则是对自我相关的能力信念。自尊和自我效能是对自己的价值判断与关于能否完成某一行为的感受, 自尊和自我效能

水平影响心理健康,并通过日常活动中的行为模式表现出来。一般来说,自尊和自我效能水平的变化是一致的。地处西南地区,西充县经济水平有待提高,存在一定经济上限,有产业结构调整的空间,人民生活幸福感较高,对生活充满希望,整体生活压力较小。近几年,南充市抓住发展机遇,开启“建设成渝第二城、争创全省副中心、打造双城次极核”崭新篇章。据官方统计数据显示,2021年西充县全年GDP为203.25亿元,按可比价格计算,同比增长9.0%;西充县历史文化源远流长,钟灵毓秀,人杰地灵,受红色精神和革命文化的熏陶和影响,当地居民传承红色基因,在坎坷发展中坚定理想信念,培养了坚韧不拔的奋斗精神,面对困境积极寻求出路,不畏艰难险阻,坚持追求美好新生活。西充县居民生活节奏慢,娱乐方式单一,主要娱乐活动有玩手机、睡觉、聊天、散步、看电视等,大多数人生活和工作压力小,对于当前的生活现状较满意。同时具有一定的抗压能力,即便遇到问题和挫折,在自我调节和适应的机制下,也能够找到解决问题的方法。包括但不限于以上的原因,才有了调查显示的西充县社区居民自尊与自我效能水平较高的结果。

马斯洛需求层次理论认为人的需要是从低级向高级发展的,需要依次被分为生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和社会实现需要五类,只有在低级需要被满足的基础上,高级需要才会出现并且得到满足。物质生存资料的满足对于提高社区居民自尊和自我效能水平有着重要的作用。出于经济基础薄弱、社会支持网络不完备、文化程度低等原因,部分社区居民自尊和自我效能水平较低。对此,政府应当在加速经济发展的同时重视这部分人群的心理健康状况,可以通过职业技能培训、链接社会基金组织、心理辅导、召开国家政策宣传活动、开展观光旅游业、生态农业相关讲座,为当地居民提供就业创业的新思路等,帮助居民挖掘个体内在优势,增强权能,使其有能力更好地处理日常生活中遇到的突发情况,从而改变对自我、他人和社会的认知,扩展社交网络,促进社会参与,丰富精神世界,提高心理健康水平和自我调节能力,增强主观幸福感,最终促进自我实现。

## 参考文献

- [1] 陈建文,王滔.自尊与自我效能关系的辨析[J].心理科学进展,2007,15(4):624-630.
- [2] 林崇德,等,编.心理学大辞典[M].上海:上海教育出版社,2003.
- [3] 周国韬.学习心理学——教与学的基础[M].吉林:吉林教育出版社,1989.
- [4] 刘华山.关于高中生自尊与心理健康关系的研究[J].教育研究与实验,2008,5(5):43-47.
- [5] 谭雪晴,贾莹莹.高师贫困生自尊、自我效能感与主观幸福感的关系研究[J].神经疾病与精神卫生,2008,8(2):106-108.
- [6] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册[M].增订版.北京:中国心理卫生杂志社,1999:318-322.
- [7] 王康才,胡中锋,刘勇,等.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):37-40.
- [8] Schwarzer, R. and Arísti, B. (1997) Optimistic Self Beliefs: Assessment of General Perceived Self Efficacy in Thirteen Cultures. *World Psychology*, 3, 177-190.
- [9] Schwarzer, R., et al. (1997) The Assessment of Optimistic Self Beliefs: Comparison of the Chinese, Indonesian, Japanese and Korean Versions of the General Self Efficacy Scale. *Psychologia*, 40, 1-13. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01096.x>
- [10] 白灵.高中生自尊、一般自我效能感和心理健康的关系研究——以信阳市中职学校中的高中生为例[D]:[硕士学位论文].武汉:中南民族大学,2016.
- [11] 赵映霞.我国青少年自尊研究的现状及影响因素的分析[J].法制与社会:旬刊,2008(5):220-221.
- [12] 杨美荣,等.新型城镇化背景下失地农民未成年子女心理健康、自尊及自我效能感的关系[J].中国煤炭工业医学杂志,2017,20(4):477-481.
- [13] 陈洁,刘铁桥,郑敏婕,等.自尊、自我效能和自我概念的关系及对抑郁的作用[J].中国临床心理学杂志,2010,18(6):799-801.
- [14] 杨焯,王登峰. Rosenberg 自尊量表因素结果的再验证[J].中国心理卫生杂志,2007,21(9):603-605.