

中学教师性格优点及其与主观幸福感的关系

毛晋平¹, 谢颖²

(1.湖南师范大学教育科学学院,长沙 410081;2.长沙市明德中学,长沙 410006)

【摘要】目的:探讨中学教师性格优点特点及其与主观幸福感的关系。方法:被试为长沙地区的中学教师,共 227 人。结果:中学教师 24 个性格优点中最突出的有,感恩、正直、公平、爱和友善。中学教师的性格优点与生活满意度正相关显著;有 11 种性格优点,即好奇、好学、创造、洞察力、勇敢、毅力、爱、团队、希望、幽默、活力与正性情感正相关显著;负性情感则只与好奇、幽默的负相关显著。结论:活力、希望、好奇、公正、欣赏对中学教师主观幸福感具有正向预测力。

【关键词】中学教师;性格优点;显著优点;主观幸福感

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2013)04-0669-03

Characteristics of Character Merits and Relationship Between Those and Subjective Well-being of Middle School Teachers

MAO Jin-ping, XIE Ying

School of Educational Science, Hunan Normal University, Changsha 410000, China

【Abstract】Objective: To explore middle school teachers' characteristics of character merits and the relationship between subjective well-being and character merits. Methods: 227 teachers from Changsha middle schools completed questionnaire survey. Results: The results showed that among the 24 merits, the most prominent were gratitude, fairness, integrity, love and kindness. Middle school teacher's character merits were positively correlated with satisfaction with life; 11 kinds of character merits and positive emotions were significantly positively correlated; negative emotion was negatively correlated with curiosity and humor. Conclusion: It is the maximal that zest, hope, fairness, curiosity and appreciation of beauty predict the variation of subjective well-being.

【Key words】Middle school teachers; Character strengths; Signature strength; Subjective well-being

性格优点 (Character Strengths) 指通过个体认知、情感和行为所反映出来的一组积极人格品质^[1], 为积极心理学领域的核心研究内容之一。

积极心理学认为, 每个人的内心深处都存在两股抗争的力量, 即积极力量与消极力量。只有人所固有的积极力量得到培育和增长, 人性的消极方面才能被抑制, 才能成为一个和谐的、自我实现的人。为此, 积极心理学家提出了在各种文化中都普遍存在并受到珍视、反映着人类本性的六种核心美德及其对应的 24 种性格优点^[2]; 并强调性格优点既是个体潜在的、具有建设性的积极力量^[3]; 也是面对困境时进行积极应对的“修正性力量”。性格优点是生理机制、外部行为和社会环境三者交互作用的合金。它有普适性, 但受文化与群体的影响, 不同个体间也有一定的独特性。如, 已有研究显示, 美国人的突出性格优点依次为友善、爱、幽默、正直与感恩^[4]; 而在英国人中, 男性依次为判断、公正、好奇、爱学习与创造, 女性则为公正、友善、判断、好奇与爱学习^[5]。

教师的职业为教书育人, 教师的劳动具有情绪劳动特点。在教学过程中, 其性格优点既是一种无法替代的教育力量, 影响着学生的成长; 又是个人重要的动力与自我调节资源, 影响认识、行为与心理健康。尤其当下, 随着社会发展与竞争的加剧, 面对教育改革、创新的挑战, 中学教师所承受的压力与日俱增^[6,7], 发挥性格优点的积极作用尤显重要。

主观幸福感 (subjective well-being) 即指个体根据自定的标准对其生活状况进行一种整体评估后的体验。积极心理学强调, 幸福源于个体以积极或消极方式解释生活事件的人格品质, 个人善于在日常生活中运用性格优点将可最大限度地增进个体的幸福感。一项对美国和日本人的研究就表明, 活力、希望、好奇和感恩与幸福感显著正相关^[4]。另有研究也显示, 性格优点与主观幸福感的认知成分高相关^[8]。本研究旨在探讨中学教师的性格优点的特点及与主观幸福感的关系。

1 对象与方法

1.1 被试

本研究被试来自长沙地区的几所中学, 共获得

【基金项目】2012 年国家自然科学基金面上资助项目“中小学教师心理资本构成内容及其与职业生涯发展关系的实证研究”(7127087)

通讯作者: 毛晋平

有效被试 227 人。其中,初中教师 126 人,高中教师 101 人;男教师 102 人,女教师 125 人;教龄在 5 年以下 55 人,6-10 年 51 人,11-15 年 56 人,16 年以上 65 人。

1.2 工具

性格优点问卷^[9]。采用由高晓玲修编的性格优点问卷。该问卷有 88 个项目包含 6 大美德及对应的 24 个性格优点。问卷采用 5 点计分,从“1=非常不像我”到“5=非常像我”,分别记 1-5 分。得分越高,表明该性格优点倾向越突出。

生活满意度问卷。采用由 Diener 编制的生活满意度问卷,旨在从认知方面来反映个体的主观幸福感。问卷包含有 5 项目,采用 7 点计分,从“1=非常不同意”到“7=非常同意”。本研究中的 Cronbach α 系数为 0.84,各项目与总分的相关均在 0.67 以上。

正、负性情感问卷。采用由 Bragburn 编制的正负性情感问卷,旨在评价主观幸福感的情感成分。该问卷包含有 10 个项目,反映正、负性情感的项目各 5 个。正性情感项目回答“是”计 1 分,负性情感项目回答“否”计 1 分^[10]。

2 结 果

2.1 中学教师性格优点的总体状况

中学教师在性格优点问卷各维度的得分及排序见表 1。其中,排序位列前五的性格优点依次是:感恩、正直、公正、爱、友善。经平均数差异配对比较检验,排在前六的各性格优点平均分之间的差异均不显著;从排第 7 位的欣赏开始,与处在第 1 位的感恩之间平均分差异具有显著性(感恩与欣赏, $t=2.02$, $P<0.05$);而排在第 5 位的友善,直到与处在第 8 位的谨慎起,两者间的差异才有显著性(友善与谨慎, $t=1.983$, $P<0.05$)。

2.2 中学教师性格优点与主观幸福感的相关

中学教师性格优点与主观幸福感的相关分析表明,24 种性格优点与生活满意度都显著正相关($P<0.05$);有 11 种性格优点,即好奇、好学、创造、洞察力、勇敢、毅力、爱、团队、希望、幽默、活力与正性情感显著正相关;但负性情感只与好奇、幽默的负相关显著。见表 2。

2.3 性格优点与主观幸福感的回归分析

分别以主观幸福感之生活满意度、正性情感、负性情感为因变量,以性格优点为预测变量,采用逐步法进行回归分析,表 3 列出了回归分析结果。

表 1 中学教师性格优点的特点分析(N=227)

| | Rank | M \pm SD | | Rank | M \pm SD |
|----|------|-----------------|------|------|-----------------|
| 感恩 | 1 | 3.91 \pm 0.58 | 信仰 | 13 | 3.59 \pm 0.58 |
| 正直 | 2 | 3.90 \pm 0.55 | 幽默 | 14 | 3.56 \pm 0.58 |
| 公正 | 3 | 3.90 \pm 0.57 | 自控 | 15 | 3.55 \pm 0.51 |
| 爱 | 4 | 3.88 \pm 0.56 | 好学 | 16 | 3.54 \pm 0.64 |
| 友善 | 5 | 3.87 \pm 0.57 | 判断力 | 17 | 3.54 \pm 0.54 |
| 团队 | 6 | 3.83 \pm 0.58 | 社会智慧 | 18 | 3.53 \pm 0.50 |
| 欣赏 | 7 | 3.80 \pm 0.62 | 好奇 | 19 | 3.52 \pm 0.62 |
| 谨慎 | 8 | 3.73 \pm 0.50 | 活力 | 20 | 3.50 \pm 0.55 |
| 谦虚 | 9 | 3.70 \pm 0.53 | 勇敢 | 21 | 3.46 \pm 0.51 |
| 领导 | 10 | 3.68 \pm 0.57 | 宽恕 | 22 | 3.45 \pm 0.42 |
| 希望 | 11 | 3.68 \pm 0.57 | 洞察力 | 23 | 3.43 \pm 0.57 |
| 毅力 | 12 | 3.64 \pm 0.60 | 创造性 | 24 | 3.37 \pm 0.65 |

表 2 中学教师性格优点与主观幸福感的相关分析

| | 生 活 满意度 | 正性 情绪 | 负性 情绪 | 生 活 满意度 | 正性 情绪 | 负性 情绪 | |
|------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|---------|
| 好奇 | 0.401** | 0.315** | -0.206* | 领导 | 0.235** | 0.087 | -0.064 |
| 好学 | 0.227** | 0.183* | -0.069 | 自控 | 0.256** | 0.065 | -0.065 |
| 判断力 | 0.196* | 0.106 | -0.050 | 谨慎 | 0.187& | -0.016 | 0.013 |
| 创造 | 0.196* | 0.170* | -0.040 | 欣赏 | 0.253** | 0.132 | 0.064 |
| 社会智慧 | 0.277** | 0.108 | -0.053 | 感恩 | 0.280** | 0.119 | -0.047 |
| 洞察力 | 0.299** | 0.169* | -0.147 | 希望 | 0.389** | 0.240** | -0.111 |
| 勇敢 | 0.265** | 0.161* | -0.079 | 信仰 | 0.312** | 0.221 | 0.006 |
| 毅力 | 0.337** | 0.215** | -0.060 | 谦虚 | 0.239** | 0.058 | -0.023 |
| 正直 | 0.214** | 0.064 | 0.003 | 幽默 | 0.358** | 0.235** | -0.169* |
| 爱 | 0.312** | 0.193* | -0.086 | 宽恕 | 0.177* | -0.024 | -0.108 |
| 友善 | 0.301** | 0.126 | -0.064 | 活力 | 0.397** | 0.337** | -0.065 |
| 团队 | 0.341** | 0.230** | -0.123 | 公正 | 0.185* | 0.010 | 0.010 |

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$,下同。

表 3 中学教师性格优点对主观幸福感的多元回归分析(β)

| 变 量 | 生活满意度 | 正性情绪 | 负性情绪 |
|----------------|---------|----------|----------|
| 第一步 控制变量 | | | |
| 性别 | 0.150 | 0.143 | -0.061 |
| 教龄 | 0.180 | -0.205* | -0.033 |
| R ² | 0.030 | 0.072 | 0.003 |
| F 检验 | 1.670 | 5.503** | 0.178 |
| 第二步 主效应 | | | |
| 活力 | 0.324* | 0.479** | |
| 好奇 | 0.385* | | -0.499** |
| 希望 | 0.430* | | |
| 公正 | | 0.329* | |
| 欣 赏 | | | -0.415** |
| R ² | 0.226 | 0.235 | 0.135 |
| ΔR^2 | 0.195** | 0.161** | 0.131** |
| F 检验 | 2.444** | 14.214** | 15.067** |

3 讨 论

从调查结果看,中学教师的 24 种性格优点得分都在中位数 3 分以上,说明他们都拥有这些性格优点。其中尤以感恩、公正、正直、爱和友善的得分最高,列前五位。塞利格曼将得分排序位列前五的性格优点称之为“显著优点”,认为它可代表个人最为突出的积极品质^[3]。本研究结果与对美国人的研究不尽同,他们最显著的性格优点是友善、公正、正直、感恩和判断^[11]。他们的显著优点中有“判断”,没有“爱”。前者为智慧方面的品质,后者为“内心”的力量。从教

师职业特点及需要看,教师的“爱”,即“内心”的力量在教育中的作用更为重要。已有研究曾指出,真诚、爱、友善、公正是教师应具有的重要职业人格品质^[12],是教师陶冶“心灵”,影响“人际”关系的力量^[13]。这也正反映了教师职业对其性格优点独特性的影响。

相关分析表明,教师各性格优点与生活满意度都显著正相关;正性情绪与好奇、好学、创造、洞察力、勇敢、毅力、爱、团队、希望、幽默、活力 11 项性格优点相关显著,但负性情感则只与好奇、幽默两种性格优点的负相关显著。回归分析表明,在控制了性别和教龄后,活力、希望、好奇对生活满意度的变异最具预测力,可预测其 19.5%的变异。活力与公正对正性情感的变异最具预测力,可预测其 16.1%的变异。而好奇和欣赏则负向预测负性情感 13%的变异。

积极心理学认为,活力表现着个体积极情绪的唤醒程度;希望是指向目标的能量水平,属一种积极的动机状态;好奇为个体认识与追求方面的认知力量。显然,它们的交互作用可影响个体对生活意义的理解与追求,调节意志力以提升生活满意度。而教育中的公正,有助于师生间良好的互动与积极关系的建立,亦可进一步影响积极情绪体验的获取;欣赏作为一种精神层面的力量,更是可陶冶与提升教师的素养、调节对愉悦的感受,减少痛苦的评价或平衡负性情绪。从交互作用论看,教师的这些积极态度与行为还可感染学生以激发与调动学生的积极性,当学生努力学习的结果改善和提高了成绩时,又能使教师获得成就感而体验到幸福、快乐^[14]。本研究结果与 Shimai 等对美、日被试的研究、国内学者李志勇^[15]的研究结论相似,显示教师的性格优点、积极的心境可增进其幸福感。

但研究结果也提示,从当前中学教师性格优点的排序看,那些对主观幸福感最具预测力的性格优点,如活力、希望都还没有进入教师突出积极人格品质之列,且活力的排序也比较靠后。

参 考 文 献

- 1 张宁,张雨青. 性格优点:创造美好生活的心理资本. 心理科学进展,2010,18(7):1161-1167
- 2 Peterson C, Seligman MEP. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association, 2004
- 3 塞利格曼[美],著. 洪兰,译. 真实的幸福. 北方联合出版股份公司:万卷出版公司,2010. 144-164
- 4 Shimal S, Otake K, Park N, Peterson C, et al. Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. Journal of Happiness Studies, 2006, 7: 311-322
- 5 Maltby PA, Wood J, Joseph AM, et al. Character strengths in the united kingdom: the VIA inventory of strengths. Personality and Individual Differences, 2007, 43: 341-351
- 6 孙俊三,吴雪琴. 中西方人生智慧与教育价值的提升. 湖南师范大学教育科学学报,2013,12(1): 50-54
- 7 赵飞,龚少英,等. 中学教师择业动机、职业认同和职业倦怠的关系. 中国临床心理学杂志,2011,19(1):119-122
- 8 Park N, Peterson C, Seligman MEP. Strengths of character and well-being. Journal of Social and Clinical Psychology, 2004, 23(5): 603-619
- 9 高晓玲. 中学生自豪感、性格优点及与生活满意度的关系. 湖南师范大学硕士论文,2012
- 10 汪向东,等编. 心理卫生评定量表手册. 增订版. 中国心理卫生杂志社出版,2000. 80
- 11 Park N, Peterson C. Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. Journal of Adolescence, 2006, 29: 891-910
- 12 张大均,主编. 教育心理学. 人民教育出版社,2004. 410-424
- 13 克里斯托弗·彼得森[美],著. 徐红,译. 积极心理学. 群言出版社,2010. 111
- 14 Dahlsgaard K, Peterson C, Seligman MEP. Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. Review of General Psychology, 2005, 9 (3): 102-111
- 15 李志勇,吴明证,张爱群. 心理资本与工作满意度、生活满意度的关系:工作家庭促进的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2011,19(6):818-820

(收稿日期:2013-01-11)