

自我效能感、婚姻调适、职业压力与 中小学班主任主观幸福感的关系

李艳兰

(宜春学院师范教育学院,江西 宜春 336000)

【摘要】 目的:探讨中小学班主任自我效能感在婚姻调适、职业压力与主观幸福感之间的中介作用。方法:采用一般自我效能感量表(GSES)、Locke-Wallace 婚姻调适测定、教师职业压力问卷与总体幸福感量表(GWB)对 211 位中小学班主任进行测量。结果:①相关分析表明,主观幸福感与婚姻调适、自我效能感呈显著正相关,与职业压力呈显著负相关($P<0.01$);自我效能感与婚姻调适呈显著正相关,与职业压力呈显著负相关($P<0.01$)。②婚姻调适、职业压力和自我效能感对主观幸福感具有直接影响;婚姻调适、职业压力可以通过自我效能感预测主观幸福感。结论:自我效能感在婚姻调适、职业压力影响主观幸福感中具有部分中介效应。

【关键词】 主观幸福感;婚姻调适;职业压力;自我效能感;中小学班主任

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)03-0363-03

Research on the Relationship Between Self-efficacy, Marital Adjustment, Occupational Stress and Subjective Well-being of Primary and Secondary School Headteachers

LI Yan-lan

College of Normal Education, Yichun University, Yichun 336000, China

【Abstract】 Objective: To explore the relationships between marital adjustment, occupational stress, self-efficacy and subjective well-being of primary and secondary school headteachers. **Methods:** General Self-Efficacy Scale (GSES), Locke-Wallace Short Marital Adjustment and Prediction Test, Teacher' Occupational Stress Scale and General Well-Being Schedule (GWB) were used to investigate 211 primary and secondary school headteachers. **Results:** ①Correlation analysis showed that subjective well-being was significantly positively correlated with marital adjustment and self-efficacy, and negatively correlated with occupational stress($P<0.01$). Self-efficacy was significantly positively correlated with marital adjustment, and negatively correlated with occupational stress($P<0.01$). ②Marital adjustment, occupational stress and self-efficacy influenced subjective well-being directly. Marital adjustment, occupational stress influenced subjective well-being indirectly by self-efficacy. **Conclusion:** Self-efficacy is a partial mediated factor in the relationship between marital adjustment, occupational stress and subjective well-being.

【Key words】 Subjective well-being; Marital adjustment; Occupational stress; Self-efficacy; Primary and secondary school headteachers

近年来,针对教师主观幸福感的研究越来越多,这些研究主要集中在教师主观幸福感现状及其与人口统计学因素、人格特征、自尊、教学动机、社会支持、应对方式、心理健康等关系^[1-4]的探讨上,取得了丰富的、有意义的研究成果。班主任作为教师队伍的重要组成部分,比其他教师承受更多教学工作、升学压力与期望,却未见有对他们的独立研究。因此,研究班主任教师的主观幸福感,不仅有利于教师的身心健康,也关系到教育事业能否顺利发展的战略问题,对这个群体的研究十分有必要。

婚姻家庭生活和工作是教师社会生活中两个重要的组成部分。家庭是人们紧张工作学习、劳累奔波之后休养生息的场所,婚姻处于家庭轴心地位。婚姻中的夫妻关系是维持最长、最重要的人际关系,它既可以缓解应激事件对个体身心损害,又可能因婚姻

冲突而产生应激影响人体健康。上世纪 70 年代 Campbell 等人将婚姻和家庭视为预测美国人总体幸福感的 15 个因素中最主要的两个因素。Stock、William 等人报告婚姻状况与主观幸福感之间存在正相关^[5,6]。邢占军等人发现,有婚姻者的主观幸福感体验明显高于无婚姻者^[7],但他未涉及婚姻质量对主观幸福感的影响。王巍^[8]对青年军官的研究表明,婚姻质量和主观幸福感两者之间存在相互影响的关系。工作是人们安身立命、实现人生价值、奉献社会的重要手段。有工作必然就有压力,教师职业是公认的高强度、高压力的职业^[9],超强的压力容易出现焦虑、抑郁等负性情绪,对其主观幸福感产生负面影响。因此婚姻质量的好坏、工作压力的大小直接或间接地影响社会和家庭的稳定,影响婚姻个体的身心健康,影响其幸福感程度。

自我效能是 Bandura 社会认知理论中的核心概念,是指人们对自己行动的控制或主导。它影响或决定人们对行为的选择以及对该行为的坚持性和努力程度,影响人们的思维方式和反应模式,进而影响新行为的习得和习得行为的表现。Lent、Chan 等人的研究表明自我效能感可以显著预测生活满意度,进而显著预测主观幸福感,自我效能感是其它认知变量影响主观幸福感的一个重要中介变量^[10,11],王成义、刘晓明等人证实自我效能感与职业压力存在显著负相关^[12,13],李红^[14]等人研究家庭因素对自我效能感的形成有重要影响。本研究希望通过结构分析,探讨中小学班主任的自我效能感、婚姻调适、职业压力与主观幸福感之间的相互关系。

1 对象与方法

1.1 对象

以江西省宜春市中小学班主任培训班学员为研究对象。这些学员来自宜春市各县市区的中小学校。共发放问卷 234 份,回收 219 份,回收率为 93.6%,有效问卷 211 份,有效率 90.2%。其中,男教师 76 人(36.0%),女教师 128 人(60.7%),7 人缺失该项信息;中专 11 人(5.2%),大专 71 人(33.7%),本科 129 人(61.1%);小学 109 人(51.7%),初中 64 人(30.3%),高中 38 人(18.0%);教龄 0-5 年 17 人(8.1%),6-10 年 26 人(12.3%),11-15 年的 55 人(26.1%),16-20 年 56 人(26.5%),21 年以上 57 人(27.0%);职称二级 26 人(12.3%),一级 88 人(41.7%),高级 92 人(43.6%),其它 5 人(2.4%);学校所在地县城 134 人(63.5%),其它 77 人(36.5%)。平均年龄 36.37 ± 7.24 岁,最小年龄为 22 岁,最大年龄为 55 岁。

1.2 工具

1.2.1 Locke-Wallace 婚姻调适测定^[15] 用来判断婚姻的满意程度。包括 15 个项目,每个项目 0~35 分不等。问卷总分为各项目得分的总和,评分范围为 2~158 分。分数愈高婚姻调适愈好,低于 100 分为婚姻失调,高于 100 分为婚姻调适良好。

1.2.2 教师职业压力问卷^[16] 30 个项目,采取 5 点式记分,其中 1(没有压力)至 5(压力太大),包括教学压力、行政压力、社会压力、职业本身压力和专业成长压力 5 个因子。得分越高,压力越大。

1.2.3 一般自我效能感量表(GSES) 共有 10 个问题,得分越高,表明自我效能感越高^[17]。

1.2.4 总体幸福感量表(General Well-Being, GWB)^[15] 共 33 个题目,包含六个分量表:对健康的担心、精

力、对生活的满足和兴趣、心情忧郁或愉快、对情感和行为的控制以及松弛或紧张。得分越高,主观幸福感越强烈。

1.3 问卷施测与统计分析

将上述问卷装订成册,采用集体施测方式进行测量。要求被试根据近半年来的实际感觉进行作答。研究所得数据采用 SPSS11.5 进行数据录入和处理。

2 结果

2.1 研究变量的相关分析结果

由表 1 可见,所有变量之间均在 $P < 0.01$ 水平上达到显著相关。主观幸福感与自我效能感、婚姻调适显著正相关,与职业压力显著负相关;自我效能感与婚姻调适显著正相关,与职业压力显著负相关;婚姻调适与职业压力显著负相关。

表 1 研究变量的相关分析

	主观幸福感	自我效能感	婚姻调适	职业压力
主观幸福感	1			
自我效能感	0.388**	1		
婚姻调适	0.376**	0.372**	1	
职业压力	-0.339**	-0.255**	-0.269**	1

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

2.2 自我效能感、婚姻调适、职业压力对主观幸福感的中介效应分析

由表 1 可知,各变量间相关显著,满足进行中介效应分析的前提。以主观幸福感为因变量,以婚姻调适、职业压力为自变量,以自我效能感为中介变量,采用温忠麟等提出的三步回归分析法^[18]考察中小学班主任自我效能感、婚姻调适、职业压力与主观幸福感之间的关系,本研究采用强迫进入(Enter)变量法,进行多元回归分析。结果见表 2。

第一步,以自我效能感为因变量,考察婚姻调适、职业压力对自我效能感的效应。婚姻调适、职业压力对自我效能感都有显著回归效应 ($P < 0.05$),可以进行下一步探讨。

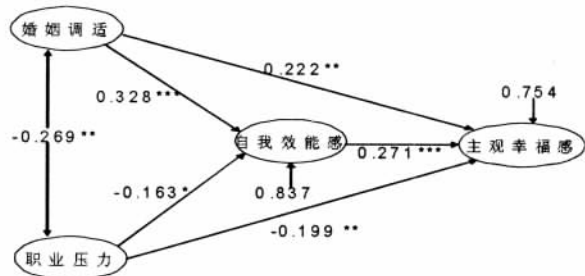
第二步,以主观幸福感为因变量,考察婚姻调适、职业压力与主观幸福感的效应。婚姻调适、职业压力对主观幸福感都有显著回归效应 ($P < 0.001$),可以进行下一步的探讨。

第三步,在上述方程中加入自我效能感后,自我效能感对主观幸福感有最大预测且回归效应显著 ($P < 0.001$),婚姻调适、职业压力对主观幸福感的效应有较明显降低,但仍达到显著水平 ($P < 0.01$)。自我效能感、婚姻调适、职业压力共同解释主观幸福感的 25.8% 的变异,加入自我效能感后对主观幸福感方差的解释增加了 6.2%。

为了更清晰地看出自我效能感、婚姻调适、职业压力与主观幸福感的关系,特绘制路径分析图。

表 2 自我效能感在婚姻调适、职业压力与主观幸福感之间的中介作用

步骤	因变量	预测变量	β	t	R^2	F
1(路径 a)	自我效能感	婚姻调适	0.328	4.823***	0.163	19.008***
		职业压力	-0.163	-2.401*		
2(路径 c)	主观幸福感	婚姻调适	0.311	4.667***	0.196	23.832***
		职业压力	-0.243	-3.643***		
3(路径 b)	主观幸福感	婚姻调适	0.222	3.270**	0.258	22.469***
		职业压力	-0.199	-3.048**		
		自我效能感	0.271	4.008***		



附图 一般自我效能感在婚姻调适、职业压力与主观幸福感之间的中介作用模型图

3 讨 论

本研究显示,婚姻调适与中小学班主任主观幸福感呈显著正相关。这与 William、王巍等人^[6,8]的研究基本一致。婚姻调适程度能较客观反映婚姻幸福程度,而婚姻幸福程度是构成主观幸福感的重要组成部分。愉快的婚姻生活能给人带来良好的精神状态,使其对生活充满信心。反之,夫妻生活不和谐,婚姻生活质量不高,会大大降低生活质量,影响人的身心健康,影响到幸福感的体验。职业压力与主观幸福感呈显著的负相关,职业压力直接对幸福感产生负面影响。这与其他人的研究基本一致^[19]。职业压力同时对婚姻调适有负效应,说明工作中的紧张与焦虑情绪很容易带到家庭生活中来,影响夫妻感情,给婚姻生活造成不良影响。

本研究发现,婚姻调适、职业压力对自我效能感有直接的预测作用。婚姻调适具有显著的正向预测作用,职业压力具有显著的负向预测作用。说明人们自我观念的形成来自于日常生活与工作的成功与失败体验。如果能从婚姻生活、日常工作中体验到更多的成功,就能对自我获得更多肯定评价,形成较高的自我效能感;反之,对自我获得更多否定评价,自我效能感水平较低。

自我效能感与主观幸福感呈显著正相关,自我效能感对主观幸福感有直接的正向预测作用。表明自我效能感水平高的班主任,体验到的主观幸福感

越高。这与余鹏^[20]等人的研究基本一致。面对生活、工作中出现的困难与挫折,自我效能感决定班主任教师的应激状态、焦虑和抑郁等情绪反应,进而影响主观幸福感的水平。自我效能感高的教师在遭遇挫折时往往信心十足,相信自己能够有效控制困难,化解矛盾,能保持适当的情绪反应,从而能更好地调整自己的心境和行为。而自我效能感低的班主任则会更多地夸大困难,强调自己能力的不足,怀疑自己能否处理、控制困难情境,因而容易体验到强烈的焦虑反应、悲观情绪,承受更大的压力,更容易采取消极的退避行为或防卫行为^[13,21]。这些行为进一步强化教师挫折感、自卑感等消极心理,从而导致个人幸福感降低。

回归分析进一步证实,婚姻调适对主观幸福感有显著的正回归效应,职业压力对主观幸福感有显著负回归效应。婚姻调适、职业压力既直接影响主观幸福感,同时也可通过影响自我效能感间接影响主观幸福感,自我效能感在婚姻调适、职业压力与主观幸福感的影响中起着部分中介作用,它们对主观幸福感的作用有部分是通过自我效能感进行的。

通过对中介效应的分解发现,自我效能感对婚姻调适、职业压力与主观幸福感的中介效应是不一样的。自我效能感在婚姻调适与主观幸福感之间的影响远大于在职业压力与主观幸福感间的影响,但两者比例都偏小,说明自我效能感不仅受婚姻调适、职业压力的影响,还受到其他变量的影响,是其他变量与主观幸福感的中介变量。

参 考 文 献

- 1 王洪明. 市郊中小学教师主观幸福感的实证研究. 上海教育科研, 2007, 8: 48-49
- 2 倪林英, 杨勇波, 雷良忻. 小学教师的主观幸福感及其影响因素分析. 中国学校卫生, 2006, 27(1): 16-17
- 3 王相英. 高校青年体育教师主观幸福感与自我概念的研究. 山东体育科技, 2008, 30(3): 69-71
- 4 扬宏飞, 吴清萍. 小学教师主观幸福感与心理健康的相关研究. 中国行为医学科学, 2002, 11(3): 316-317
- 5 Stock WA, Okun MA, Haring MJ. Age and subjective well-being: A meta-analysis. Evaluation Studies: Review Annual, 1983, 8: 279-302
- 6 Marilyn H, et al. Marital status and subjective well-being: A research synthesis. Journal of Marriage and the Family, 1985, 11: 947-953
- 7 邢占军, 金瑜. 城市居民婚姻状况与主观幸福感关系的初步研究. 心理科学, 2003, 26(6): 1056-1059

内早期研究—1998年李少梅的研究相比^[8],典型性别类型的比例有下降的趋势,而非典型性别类型的比例有上升的趋势。这可能说明在现代化程度逐步提高的今天,传统的性别角色观念在大学生的意识中已经淡化。随着越来越多的女性走出家庭,积极参与到社会工作中,“贤妻良母”与“职业女性”成为她们的双重追求。因此,当代女大学生在继承发扬女性传统美德的同时,也具备了追求职业成功的传统男性特征,这是当前女大学生性别角色更加成熟化、社会化的表现。

本研究发现,当前大学生对男性适合从事何种职业问题上的刻板印象更强一些。这可能与在性别角色问题上人们对男孩施加了更大的压力有关^[9]。如父母往往给予女孩更多地参与男孩活动的自由(如允许女孩玩玩具卡车、玩具飞机等),但往往不允许男孩较多地参与女孩的活动(如基本不允许男孩抱着洋娃娃玩);人们能够认可女孩子成为“假小子”,但很难接受男孩子的“娘娘腔”。以此类推,人们对男性适合从事何种职业问题上也就更刻板一些,人们对女性从事某些传统的男性职业(如飞行员、律师、卡车司机等)持比较宽容的态度。

本研究还发现,男大学生比女大学生的职业性别刻板印象更强。该研究结果与王勇慧的研究结论基本一致^[10]。该现象可能与上述男性在性别角色社会化过程中所承受的压力大于女性有关。在男性的性别角色社会化过程中,人们对男性的跨性别行为、风格与特点的斥责或反对态度逐渐为男性所认识,并不断内化为自己的观点与态度,从而导致男性在男女适合从事何种职业问题上比女性更刻板。

本研究没有发现不同性别角色类型的大学生在职业性别刻板印象上的差异,这与我们原来的假设不一致。原因有待进一步探讨。

参 考 文 献

- 1 于泳红. 大学生内隐职业偏见和内隐职业性别刻板印象研究. 心理科学, 2003, 26(4): 672-675
- 2 胡志海, 等. 职业刻板印象及其影响因素研究. 心理科学, 2004, 27(3): 628-631
- 3 李艳娜. 社会青年职业性别刻板印象的初步研究. 科技信息, 2007, 36: 469-470
- 4 刘珏, 佐斌. 性别刻板印象维护的心理机制. 心理科学进展, 2006, 14(3): 456-461
- 5 Bem SL. The measurement of psychological androgyny. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1974, 42: 155-162
- 6 Wilansky-Traynor P, Lobel TE. Differential effects of an adult observer's presence on sex-typed play behavior: A comparison between gender-schematic and gender-aschematic preschool children. Sex Roles, 2008, 37(4): 548-557
- 7 Zhang J, Norvilitis JM, Jin S. Measuring gender orientation with the Bem Sex Role Inventory in Chinese culture. Sex Role, 2001, 44(3): 237-251
- 8 李少梅. 大学生双性化性别特质与人格特征的相关研究. 陕西师范大学学报(哲学社会科学版), 1998, 27(4): 148-152
- 9 Levy SR, Taylor MG, Gelman SA. Traditional and evaluative aspects of flexibility in gender role, social conventions, moral rules, and physical laws. Child Development, 1995, 66(2): 515-531
- 10 王勇慧. 女大学生职业角色刻板印象研究. 青年研究, 1999, 9: 28-31
- 11 王巍. 青年军官主观幸福感和婚姻质量的关系研究. 河北师范大学 2005 届硕士学位论文, 2005
- 12 李志鸿, 任旭明, 林琳, 等. 教学效能感与教师工作压力及工作倦怠的关系. 心理科学, 2008, 13(1): 218-221
- 13 Lent RW, Singley D, et al. Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. Journal of Counseling Psychology, 2005, 52(3): 429-442
- 14 Chan DW. Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being. Journal for the Education of the Gifted, 2007, 31(1): 77-102
- 15 王成义, 王林松, 刘琪, 等. 警察职业倦怠与自我效能感、工作压力和工作态度的关系. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(4): 401-402
- 16 刘晓明, 王丽荣, 金宏章, 等. 职业压力影响中小学教师职业倦怠的作用机制研究. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(5): 537-539
- 17 李红. 关于自我效能感与儿童社会化的研究. 教育探索, 2000, 12: 47
- 18 汪向东, 王希林, 马弘, 等. 心理卫生评定量表. 北京: 中国心理卫生杂志, 1999. 159-161, 83-86
- 19 辛星. 上海市小学教师职业倦怠现状调查及思考. 华东师范大学, 2005. 5
- 20 王才康. 一般自我效能感量表. 行为医学量表手册, 2005. 187-188
- 21 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620
- 22 陈立芳, 马绍斌, 范存欣. 大学生压力、应对方式、社会支持与主观幸福感关系的结构模型. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(3): 266-268
- 23 余鹏. 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, 2005, 13(1): 43-44
- 24 庞丽娟, 洪秀敏. 教师自我效能感: 教师自主发展的重要内在动力机制. 教师教育研究, 2005, 17(4): 43-46

(收稿日期: 2009-10-28)

(收稿日期: 2009-11-27)