DOI: 10.16016/j.1000-5404.201509006

论著

潜艇官兵主观幸福感、自我效能感与应对方式的关系

牟海刚,廖 扬,刘旭峰 (710032 西安,第四军医大学医学心理系)

[摘要] **目的** 了解应对方式在潜艇官兵自我效能感与主观幸福感之间的关系。**方法** 使用幸福感指数量表、一般自我效能感量表、简易应对方式问卷对某部203名潜艇官兵进行抽样调查。**结果** 潜艇官兵的主观幸福感和自我效能感得分、积极应对方式皆呈显著正相关($P<0.05$),与消极应对方式呈显著负相关($P<0.05$),自我效能感得分和积极应对方式呈显著正相关($P<0.05$),应对方式在自我效能感和主观幸福感之间中介效应显著,中介效应量为15.87。**结论** 自我效能感和应对方式是影响潜艇官兵主观幸福感的重要因素,其中应对方式中介了自我效能感和主观幸福感的关系。

[关键词] 潜艇官兵;幸福感指数;自我效能感;应对方式
[中图法分类号] R395.6;R821.22;R847 [文献标志码] A

Correlation of subjective well-being and self-efficacy with coping style in submarine soldiers

Mou Haigang, Liao Yang, Liu Xufeng (Faculty of Psychology, Forth Military Medical University, Xi'an, Shaanxi Province, 710032, China)

[**Abstract**] **Objective** To study the relationships of coping style with self-efficacy subjective well-being in submarine soldiers. **Methods** Index of well-being, simplified coping style questionnaire and general self-efficacy scale were surveyed in 203 submarine soldiers. **Results** The scores of subjective well-being were positively correlated with self-efficacy and positive coping style ($P<0.05$) and negatively correlated with negative coping style ($P<0.05$). Self-efficacy scores were positively correlated with positive coping style ($P<0.05$). The coping style had significant partial mediating effect between self-efficacy and subjective well-being, and the mediating effect size was 15.87. **Conclusion** Self-efficacy and coping style are important factors affecting the subjective well-being of the submarine soldiers, and the coping style has mediating effect between the self-efficacy and subjective well-being.

[**Key words**] submarine soldiers; subjective well-being; self-efficacy; coping style

Corresponding author: Liu Xufeng, E-mail: lllfmmu@fmmu.edu.cn

主观幸福感主要是指人们对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价。在这种意义上来说,决定人们是否幸福的并不是生活中实际发生了什么事情,而是人们对所发生的事情在情绪上的解释,在认知上的加工。主观幸福感近几十年来正逐渐成为积极心理学研究领域的热点话题,在国外已经出现了较为系统的研究成果[1]。但目前国内对主观幸福感的研究主要针对一般人群,对诸如像军人这样的特殊职业者的研究并不多。

潜艇部队作为海军的一支担负特殊作战任务的部队,在现代海战中发挥着不可替代的作用。由于其作战的危险性及艰苦的工作生活条件,艇员承受着巨大的生理心理压力[2]。在这种特殊环境下,潜艇官兵幸福感如何,采取哪些应对方式来调节自我和适应环境,是值得我们关注的问题。有研究表明军人的幸福感指数低于常模[3],且自我效能感、应对方式是影响军人幸福感的重要因素[4],但未进一步探讨3个变量之间的综合关系。本研究旨在通过对203名潜艇官兵的总体幸福感及其一般自我效能感和应对方式的调查,了解其总体幸福感和自我效能感及应对方式的特点及相关性,为进一步促进潜艇官兵心理健康提高潜艇部队战斗力提供参考和依据。

[通信作者] 刘旭峰,E-mail: lllfmmu@fmmu.edu.cn
[优先出版] http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1095.R.20151111.1539.008.html

1 对象与方法

1.1 对象

采用分层整群抽样的方法选取某部潜艇部队官兵203名,剔除无效问卷3份,删除人口统计学数据和量表得分在3个标准差以外的数据7人,剩余有效被试193人,均为男性,年龄18~41岁,平均25.61岁;军龄1~22年,平均6.93年。以自我效能感变量作为分组变量,以27%为分数界选取高自我效能感组(年龄18~39岁,平均25.88岁;军龄1~20年,平均7.19年)和低自我效能感组(年龄18~35岁,平均25.48岁;军龄1~16年,平均6.44年)军人各52人。

1.2 研究工具

①幸福感指数量表:幸福感指数量表用于测查受试者目前所体验到的幸福程度。此量表共有9个条目,包括两个部分:即总体情感指数量表和生活满意度问卷。前者由8个项目组成,它们从不同的角度描述了情感的内涵;而后者仅有一项。采用7级评分:1分,从不;2分,很少;3分,有时;4分,中性;5分相当;6分,非常;7分,完全。计算总分时将总体情感指数量表之平均得分与生活满意度问卷的得分(权重为1.1)相加。其范围在2.1(最不幸福)和14.7(最幸福)之间。重测信度为0.85,内部一致性系数为0.56,相容效度为0.52[5]。②一般自我效能感量表:由Ralf Schwarzer等于1981年编制完成,中文版由张建新翻译。该量表共10个项目,涉及个体遇到挫折或困难时的自信心。对每个项目,被试根据自己的实际情况回答完全不正确(1分)、有点正确(2分)、多数正确(3分)或完全正确(4分)。为单维量表,只统计总量表分。该量表内部一致性系数为0.87,1周重测信度为0.83,10个题目和总分之间的相关在0.60~0.77之间[6]。③简易应对方式问卷:由积极应对和消极应对两个维度(分量表)组成,包括20个条目。积极应对维度由条目1~12组成,重点反映了积极应对的特点;消极应对维度由条目13~20组成,重点反映了消极应对的特点。问卷为自评量表,在每一应对方式项目后,列有不采用、偶尔采用、有时采用和经常采用4种选择(相应的评分为0、1、2、3),由受试者根据自己情况做出选择好一种作。结果包括积极应对维度平均分和消极应对维度平均分。其重测信度为0.89,全量表的内部一致性系数为0.90,积极应对量表的内部一致性系数为0.89,消极应对量表的内部一致性系数为0.78[7]。

1.3 统计学方法

使用SPSS 16.0统计软件进行统计分析,使用独立样本t检验、Pearson相关以及线性回归的方法对数据进行处理,中介效应分析采用温忠麟等[8]提出的逐步回归法进行检验。

2 结果

2.1 潜艇官兵自我效能感、应对方式和主观幸福感的相关

如表1所示,潜艇官兵的主观幸福感和自我效能感得分、积极应对方式皆呈显著正相关($P<0.05$),与消极应对方式呈显著负相关($P<0.05$),自我效能感得分和积极应对方式呈显著正相关($P<0.05$)。

表1 潜艇官兵主观幸福感、自我效能感和应对方式的相关矩阵($n=193$, $\bar{x}\pm s$)

项目	均值	主观幸福感	自我效能感	积极应对方式	消极应对方式
主观幸福感	10.97±2.59				
自我效能感	27.69±4.94	0.496[b]			
积极应对方式	2.07±0.44	0.365[b]	0.485[b]		
消极应对方式	1.38±0.63	−0.213[b]	−0.051	0.143[a]	

a: $P<0.05$, b: $P<0.01$

2.2 不同自我效能感组的潜艇官兵应对方式和主观幸福感差异

如表2所示,高自我效能感组的潜艇官兵的主观幸福感显著高于低自我效能感组的潜艇官兵($P<0.05$),高自我效能感组的官兵在积极应对方式上的得分显著高于低自我效能感组($P<0.05$)。

表2 高自我效能感和低自我效能感官兵应对方式和主观幸福感比较($n=52$, $\bar{x}\pm s$)

项目	高自我效能感组	低自我效能组
主观幸福感	12.57±1.85	9.11±2.47[a]
积极应对方式	2.35±0.29	1.72±0.42[a]
消极应对方式	1.34±0.72	1.35±0.52

a: $P<0.01$, 与高自我效能感组比较

2.3 应对方式在潜艇官兵自我效能感与主观幸福感间的中介作用

如表3所示,自我效能对主观幸福感的直接作用显著($P<0.05$);加入了积极应对方式后,对主观幸福感的中介效应仍显著($P<0.05$)。这表明应对方式在自我效能感和主观幸福感之间中介效应显著,为部分中介效应,中介效应量为15.87。

表3 应对方式在潜艇官兵一般自我效能感与主观幸福感之间的中介作用($n=193$)

步骤	因变量	自变量	R^2	F	β	t
第一步	主观幸福感	一般自我效能感	0.246	62.408[b]	0.496	7.900[b]
第二步	积极应对	一般自我效能感	0.249	58.657[b]	0.485	7.659[b]
第三步	主观幸福感	一般自我效能感	0.266	34.499[b]	0.418	5.879[b]
		积极应对			0.162	2.283[a]

a: $P<0.05$, b: $P<0.01$

3 讨论

本研究结果显示,潜艇官兵的主观幸福感与自我效能感及应对方式呈显著相关,这与既往的研究结果一致[9-10]。自我效能感高的人,往往对自己持有正向的评价,对自己的能力有着良好的期望,遇到挫折往往能归因于外界条件,因此积极的情感体验更多,主观幸福感较高。反之,自我效能感低的人,往往对自己持怀疑态度,敏感自卑,更容易体验到消极情感,主观幸福感较低。应对方式对主观幸福感的效应也是显著的,采用积极应对的人往往能够寻求外界支持、改变价值观念、总是欣赏事物阳光的一面,因而主观幸福感较高,采用消极应对的人往往回避现实问题、不断抱怨发泄、总是想到事物不好的一面,因而幸福感较低。

基于自我效能感高低分组的结果表明,高自我效能感的人在幸福感指数及积极应对方式上的得分显著高于低自我效能感的人。自我效能感的高低可以影响一个人在不同压力情境下的行为,影响一个人在面对困难的时候对自我能力的主观判断[11],通常自我效能感较高的官兵,往往比较自信,对生活充满乐观,拥有稳定的胜任感,具有较高的幸福感。

进一步的中介分析表明,应对方式作为中介变量在自我效能感和主观幸福感之间起着重要的调解作用,积极应对方式起着正向的作用。自我效能感对主观幸福感的作用有部分是通过应对方式进行的。高自我效能感的官兵,面对繁重的训练任务和远航任务,往往拥有更多的自信,遇到问题和困难,更有可能采取乐观、积极的应对方式,面对挑战付出更多的努力,带来更多的成就感和满足感,同时能够积极地寻求外界的帮助,从而体验到更多的幸福感。

综上所述,自我效能感和应对方式是影响潜艇官兵主观幸福感的重要因素,应对方式在自我效能感和主观幸福感之间起着显著的中介效应。因此,为了有效提高潜艇官兵的主观幸福感,应定期进行全面的心理健康检查,建立心理档案,对自我效能感低及采取消极应对方式的官兵重点进行关注,同时采取多种办法(如谈心、家访、心理咨询等)改变其消极状态。对不同阶段时期(如新兵下艇、老兵退伍等),不同训练任务(全训、远航等),不同工作岗位(机要、通信等)的艇员开展针对性的心理卫生教育,使其全面充分地了解工作特点和面临任务的性质,增强其对潜艇环境的适应能力,合理规划自己的生活。广泛开展团体活动、情景训练,在活动中改善官兵认知能力,提高其应对技能,面对生活中的问题,能够更好地作出判断和选择,面对压力时积极主动调节自己的情绪。改善潜艇官兵工作和生活设施,提供更加优厚的物质及精神上的待遇,构建更好的社会支持系统,提高其在潜艇部队服役的信心。从而提高潜艇官兵的主观幸福感,促进基层部队的和谐稳定,从而提升部队的战斗力。影响主观幸福感的因素有很多,比如遗传、文化、收入、家庭、社会支持、人格、自我效能感、应对方式等[12]。本研究只是局限于其中的几个因素,今后的研究将纳入更多的变量建立综合模型来探讨潜艇官兵主观幸福感的影响因素,以期获得更为精确的结果。

参考文献:

[1] Diener E, Suh E M, Lucas R E, *et al*. Subjective well-being: three decades of progress[J]. Psychol Bull, 1999, 125(2): 276-302.

[2] 曹守莲, 唐彬, 石沙泉. 潜艇环境对艇员心理影响的研究[J]. 海军工程大学学报: 综合版, 2013, 10(4): 59-63.

[3] 田彬, 杨根树. 沈阳军区某炮兵团60名基层干部、士官整体幸福状况调查分析[J]. 健康心理学杂志, 2003, 11(3): 212-213.

[4] 王瑶, 李瑞峰. 军人社会支持、应对方式和自我效能感与总体幸福感的关系[J]. 心理研究, 2008, 1(3): 54-57.

[5] 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: 82-83.

[6] 张作记. 行为医学量表手册[M]. 北京: 中华医学电子音响出版社, 2005: 187-188.

[7] 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: 122-124.

[8] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620.

[9] 石满, 赵志芳, 丁新华. 军校研究生自我效能感和主观幸福感的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(12): 1353-1355.

[10] 廖晓平, 解亚宁, 朱秀清, 等. 社会支持和应付方式与装甲车辆乘员患神经衰弱的相关性研究[J]. 解放军预防医学杂志, 1997, 15(2): 117-119.

[11] Hackett G, Betzn E. A self-efficacy approach to the career development of women[J]. J Vocat Behav, 1981, 18(3): 326-339.

[12] 任志洪, 叶一舵. 国内外关于主观幸福感影响因素研究述评[J]. 福建师范大学学报: 哲学社会科学版, 2006(4): 152-158.

(**收稿**:2015-09-01;**修回**:2015-10-11)

(编辑 王小宴)