

· 论著·预防·

大学生心理优势对生活满意度的影响： 自我效能感和应对方式的中介作用

万子薇, 陈树林*

(浙江大学心理与行为科学系, 浙江 杭州 310028)

*通信作者: 陈树林, E-mail: chenshulin@zju.edu.cn)

【摘要】 目的 探讨大学生心理优势对生活满意度的影响以及一般自我效能感和应对方式在其中的作用机制。方法 采用电子问卷的形式, 随机对浙江省某高校共 913 名本科生和研究生进行问卷调查。测量工具包括优势知识与使用量表 (SKSUS)、压力情境下的应对量表 (CISS)、一般自我效能感量表 (GSES) 以及生活满意度量表 (SWLS)。使用 Bootstrap 方法进行中介作用分析。结果 ① 优势知识、优势使用、任务导向应对方式、GSES 与 SWLS 评分均呈正相关 ($r=0.390, 0.522, 0.345, 0.500, P$ 均 <0.01); ② 优势使用、任务导向应对方式和一般自我效能感在优势知识与生活满意度之间起链式中介作用 (各条分路径的间接效应值总和为 0.387, 占总效应的 96.03%); ③ 情绪导向的应对方式在优势知识和优势使用与生活满意度之间起中介作用 (该路径间接效应值为 0.011, 占总效应的 2.73%)。结论 优势知识通过优势使用、任务导向应对方式、情绪导向应对方式和一般自我效能感的中介作用, 影响大学生的生活满意度。

【关键词】 优势知识; 优势使用; 生活满意度; 一般自我效能感; 应对方式

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



微信扫描二维码

听独家语音释文

与作者在线交流

中图分类号: B844.3

文献标识码: A

doi: 10.11886/scjsws20210313001

Effect of psychological strength on life satisfaction among university students: mediating roles of general self-efficacy and coping style

Wan Ziwei, Chen Shulin*

(Department of Psychology and Behavioral Sciences, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China)

*Corresponding author: Chen Shulin, E-mail: chenshulin@zju.edu.cn)

【Abstract】 Objective To explore the effect of psychological strengths on life satisfaction among university students, and to analyze the mediating roles of general self-efficacy and coping style. **Methods** A random sample of 913 undergraduates and postgraduates from a university in Zhejiang were enrolled, and completed an online questionnaire including Strengths Knowledge and Strength Use Scale (SKSUS), Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), General Self-Efficacy Scale (GSES) and Satisfaction with Life Scale (SWLS). Then the mediating effect analysis was conducted using Bootstrapping method. **Results** ① Strength knowledge, strength use, task-oriented coping style and GSES scores were positively correlated with SWLS score ($r=0.390, 0.522, 0.345, 0.500, P<0.01$). ② Strength use, task-oriented coping style and general self-efficacy acted as mediators between strength knowledge and life satisfaction (the indirect effect was 0.387, accounting for 96.03% of the total effect). ③ Emotion-oriented coping style acted as mediator between strength knowledge, strength use and life satisfaction (the indirect effect was 0.011, accounting for 2.73% of the total effect). **Conclusion** Strength knowledge may affect life satisfaction of college students through the mediating effects of strength use, task-oriented coping style, emotion-oriented coping style and general self-efficacy.

【Keywords】 Strength knowledge; Strength use; Life satisfaction; General self-efficacy; Coping style

心理优势是积极心理学领域的一个关注重点^[1]。心理优势指的是一些特定的行为、思考和感受方式,能让个体在追求有价值的结果的过程中达到最佳表现^[2]。个体对自身优势的觉察是优势知识,在各个场景使用自身优势的程度即为优势使用^[3]。在大学生群体中,鼓励识别和发挥自己的优

势,有助于提高个体生活满意度,提升主观幸福感^[4]。个体对自我优势的识别和使用,会影响自我效能感^[5-6]。在青少年群体中,自我效能感是生活满意度的重要影响因素^[7]。一般自我效能感,即个体对处理与应对生活中多种问题的总体性自信心^[8],与生活满意度密切相关^[9-10]。低自我效能感的个体

往往过高估计问题的难度,进而产生较高水平的焦虑和压力,从而影响问题的解决,并影响生活满意度。相反,高自我效能感的个体则拥有更高的生活满意度^[10]。因此,本研究推测,自我效能感在心理优势和生活满意度之间起中介作用。

同时,优势与个体的应对方式也存在密切联系。研究表明,使用优势能提高个体的创造性,帮助个体更好地应对压力^[11]。根据 Endler 和 Parker 的理论,应对方式分为任务导向、情绪导向和逃避导向。个体的优势认知水平越高,其面对压力时就能更有效地调动资源以解决问题,即采取任务导向的应对方式,这往往更有利于问题的解决。而在青少年群体中,任务导向应对与生活满意度呈正相关^[12-13]。因此,本研究推测,应对方式在心理优势和生活满意度之间起中介作用。

此外,一般自我效能感是介于个体动机和行为之间的因素,具有认知性质和行为驱动性质,产生于行为发生之前^[8,14]。因此,本研究推测,优势知识和优势使用先作用于自我效能感,再作用于应对方式,进而影响生活满意度。

本研究假设:①一般自我效能感在优势知识和优势使用与生活满意度之间起中介作用;②应对方式在优势知识和优势使用与生活满意度之间起中介作用;③一般自我效能感和应对方式在优势知识和优势使用与生活满意度之间起链式中介作用。

1 对象与方法

1.1 对象

以就读于浙江省某高校的本科生和研究生为研究对象,于2020年3月-9月通过问卷星发放并回收问卷1 099份,剔除填写不认真、不符合在校学生纳入要求的无效问卷后,有效问卷共913份,有效问卷回收率为83.08%。

1.2 研究工具

优势知识和优势使用量表(Strength Knowledge and Strength Use Scale, SKSUS)由 Govindji 等编制,由 Duan 等^[3]修订为中文版。SKSUS 共21个条目,其中优势知识维度包含7个条目,优势使用维度包含14个条目。采用7点计分(1表示非常不同意,7表示非常同意),相关条目评分之和除以条目数,即为各维度评分。本研究中该量表优势知识维度 Cronbach's α 系数为0.903,优势使用维度 Cronbach's α 系数为0.943。

压力情境下的应对量表(Coping Inventory for Stressful Situations, CISS)由 Endler 等编制,本研究采用麻重阳^[15]使用的 CISS 中文版。该量表共48个条目,包括任务导向的应对、情绪导向的应对和逃避导向的应对三个维度,各维度均包含16个条目。采用5点计分(1表示非常不符合,5表示非常符合),评分越高表示采用此类应对方式越多。本研究中任务导向的应对维度 Cronbach's α 系数为0.878,情绪导向的应对维度 Cronbach's α 系数为0.837,回避导向的应对维度 Cronbach's α 系数为0.856。

一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)由 Schwarzer 等编制,本研究采用熊璐^[16]使用的中文版。该量表共10个条目,采用4点计分(1表示完全不符合,4表示完全符合)。所有条目评分之和为总评分,总评分越高表明自我效能感越高。本研究中该量表 Cronbach's α 系数为0.867。

采用生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS)^[17]对生活满意度进行测量。该量表共5个条目。采用7点计分(1表示非常不符合,7表示非常符合)。所有条目评分之和为总评分,总评分越高表明生活满意度越高。本研究中该量表 Cronbach's α 系数为0.827。

1.3 评定方法

被调查的学生通过问卷星在线填写调查问卷,同一微信号只能作答一次。问卷中不涉及隐私内容,对所有问卷内容遵循保密原则。问卷中设置检测题,且问卷星后台自动监测每份问卷的答题时长,检测题不通过或答题时长少于120s的答卷视为“作答不认真”,该份问卷视为无效问卷。

1.4 统计方法

采用 SPSS 26.0 进行统计分析。正态分布计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,组间均数比较采用独立样本 t 检验或方差分析,采用 Pearson 相关分析各量表评分的相关性。同时,采用 Mplus 8.0 进行路径分析,分析方法选择 Bootstrap 法。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结 果

2.1 研究对象一般情况

共913例大学生完成本次调查,其中男性377人(41.29%),女性536人(58.71%);年龄17~36岁[(21.65±2.79)岁];本科生573人(62.76%),硕士生213人(23.33%),博士生127人(13.91%);文科社科类208人(22.78%),理工科类523人(57.28%),医学

农业生命环境学类 173 人(18.95%),其他专业 9 人(0.99%)。

2.2 共同方法偏差检验

采用不同记分方式、匿名调查等以避免可能造成的共同方法偏差问题。采用 Harman 单因素检验对可能存在的共同方法偏差进行诊断,未经旋转的主成分分析结果显示,共析出 15 个特征根大于 1 的公因子,其中第一个公因子解释了所有变异的 21.84%,小于 40% 的临界值,因此,可认为本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.3 大学生 SKSUS、CISS、GSES、SWLS 评分

男生的优势知识和优势使用评分高于女生,情绪

导向和回避导向应对方式评分低于女生,GSES 评分高于女生,差异均有统计学意义($P < 0.05$ 或 0.01)。不同受教育程度的大学生任务导向应对方式评分和 SWLS 评分差异均有统计学意义(P 均 < 0.05),本科生、硕士生、博士生的任务导向应对评分依次递减,本科生 SWLS 评分最高,硕士生最低。见表 1。

2.4 相关分析

大学生优势知识、优势使用、任务导向应对方式、GSES 评分与 SWLS 评分均呈正相关($r = 0.390$ 、 0.522 、 0.345 、 0.500 , P 均 < 0.01)。情绪导向应对方式评分与优势知识、优势使用、GSES、SWLS 评分均呈负相关($r = -0.160$ 、 -0.219 、 -0.265 、 -0.208 , P 均 < 0.01)。见表 2。

表 1 不同人口学特征的大学生 SKSUS、CISS、GSES、SWLS 评分比较($\bar{x} \pm s$,分)

组别	SKSUS 评分		CISS 评分			GSES 评分	SWLS 评分	
	优势知识	优势使用	任务导向应对	情绪导向应对	回避导向应对			
性别	男生($n=377$)	5.20±0.91	4.61±0.98	60.93±7.69	50.47±9.78	47.54±10.95	27.73±4.48	20.48±5.78
	女生($n=536$)	4.99±0.89	4.41±0.94	60.65±7.31	52.36±7.99	49.74±10.23	27.02±4.34	20.76±5.58
受教育程度	本科($n=573$)	5.05±0.95	4.54±0.95	61.23±7.83	51.77±8.84	48.68±11.18	27.47±4.47	21.06±5.63
	硕士($n=213$)	5.05±0.85	4.38±1.01	60.09±6.45	51.29±8.70	49.01±9.04	26.72±4.18	19.74±5.52
	博士($n=127$)	5.25±0.77	4.46±0.90	59.80±7.25	51.22±8.95	49.25±10.23	27.64±4.44	20.26±5.89
专业	文科社科类($n=208$)	5.03±0.93	4.53±0.93	60.84±7.75	51.74±9.46	50.37±10.66	27.30±4.30	20.70±5.55
	理工科($n=523$)	5.09±0.91	4.48±0.97	60.69±7.40	51.28±8.57	48.37±10.67	27.25±4.38	20.75±5.68
	医学农业生命环境学类($n=173$)	5.12±0.90	4.54±0.96	61.24±7.20	51.98±8.62	48.16±10.12	27.53±4.68	20.31±5.73
	其他($n=9$)	4.73±0.66	4.02±0.68	54.44±8.76	58.11±9.53	52.89±9.45	27.44±3.61	19.44±6.50
整体		5.07±0.91	4.49±0.96	60.77±7.47	51.58±8.82	48.83±10.58	27.32±4.41	20.64±5.66
	t_1	3.509	3.210	0.563	-3.100	-3.116	2.395	-0.728
	P_1	<0.010	0.001	0.574	0.002	0.002	0.017	0.467
	F_1	2.846	2.435	3.075	0.350	0.192	2.644	4.598
	P_1	0.059	0.088	0.047	0.705	0.825	0.072	0.010
	F_2	0.742	0.987	2.413	2.000	2.475	0.180	0.400
	P_2	0.527	0.398	0.065	0.112	0.060	0.910	0.753

注:SKSUS,优势知识和优势使用量表;CISS,压力情境下的应对量表;GSES,一般自我效能感量表;SWLS,生活满意度量表; t_1 、 P_1 ,男生组与女生组比较; F_1 、 P_1 ,不同受教育程度组比较; F_2 、 P_2 ,不同专业组比较

表 2 大学生 SKSUS、CISS、GSES、SWLS 评分的相关性(r)

变量	SKSUS 优势知识	SKSUS 优势使用	CISS 任务导向应对方式	CISS 情绪导向应对方式	CISS 回避导向应对方式	GSES 评分	SWLS 评分
优势知识	1						
优势使用	0.715 ^a	1					
任务导向应对	0.465 ^a	0.502 ^a	1				
情绪导向应对	-0.160 ^a	-0.219 ^a	-0.197 ^a	1			
回避导向应对	0.128 ^a	0.234 ^a	0.020	0.256 ^a	1		
GSES 评分	0.547 ^a	0.645 ^a	0.532 ^a	-0.265 ^a	0.193 ^a	1	
SWLS 评分	0.390 ^a	0.522 ^a	0.345 ^a	-0.208 ^a	0.221 ^a	0.500 ^a	1

注:SKSUS,优势知识和优势使用量表;CISS,压力情境下的应对量表;GSES,一般自我效能感量表;SWLS,生活满意度量表;^a $P < 0.01$

2.5 路径分析

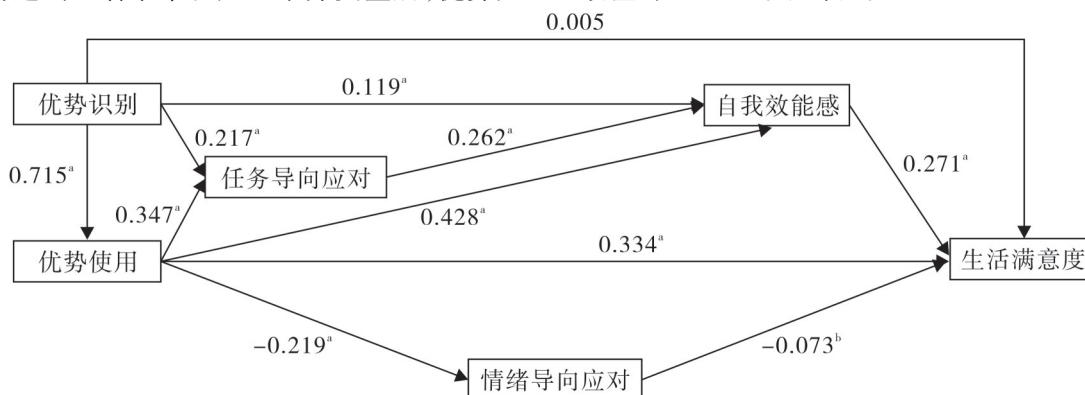
通过回归分析和路径分析,在对人口统计学变

量(性别、年龄、受教育程度、专业)进行控制后,得出路径模型和假设不完全一致。在接受统计软件给出的建议对模型进行修改后,得到模型如图 1。拟合指

数结果表明,模型拟合可以接受[RMSEA=0.054,CFI=0.973,TLI=0.953,SRMR=0.042, $\chi^2(20)=73.443$]^[18]。

采用 Bootstrap 法进行有放回随机抽样 5 000 次,用 Mplus 8.0 对中介作用进行路径分析。结果表明,优势知识与生活满意度之间存在六条中介路径,且均达到显著水平。加入中介变量后,优势知

识对生活满意度的直接效应值为 0.005,总间接效应值为 0.398,占总效应的 98.75%,其中,情绪导向应对方式作为中介变量的间接效应值为 0.011,占总效应的 2.73%;一般自我效能感和任务导向应对方式作为中介变量的总间接效应值为 0.387,占总效应的 96.03%。见表 3。



注:^a $P<0.01$,^b $P<0.05$;控制变量未画出

图 1 优势知识和优势使用影响生活满意度的路径模型

表 3 基于 Bootstrap 分析法的间接效应系数

中介路径	$\beta(SE)$	Bootstrap 95% CI
路径 1:优势知识—优势使用—任务导向—自我效能感—生活满意度	0.018(0.004) ^a	0.012~0.026
路径 2:优势知识—任务导向—自我效能感—生活满意度	0.015(0.005) ^a	0.009~0.025
路径 3:优势知识—优势使用—自我效能感—生活满意度	0.083(0.015) ^a	0.060~0.109
路径 4:优势知识—自我效能感—生活满意度	0.032(0.012) ^a	0.015~0.054
路径 5:优势知识—优势使用—情绪导向—生活满意度	0.011(0.005) ^b	0.005~0.021
路径 6:优势知识—优势使用—生活满意度	0.239(0.035) ^a	0.181~0.295
间接效应	0.398	0.361~0.438
直接效应	0.005	-0.065~0.073

注:^a $P<0.01$,^b $P<0.05$

3 讨 论

本研究结果显示,优势知识、优势使用、一般自我效能感、任务导向应对方式和生活满意度之间均呈正相关;且优势知识和优势使用会通过一般自我效能感、任务导向和情绪导向应对方式作为中介变量,影响生活满意度。

结果表明,优势知识和优势使用与一般自我效能感呈正相关,说明对自我优势认知和使用越多的个体,对自己解决问题的能力更自信。同时,优势知识和优势使用与任务导向应对方式呈正相关,与情绪导向应对方式呈负相关。Harzer 等^[19]研究显示,优势水平高的个体会更多采用积极的应对方式,更少采用消极应对方式,以缓冲工作压力对生活的负面影响。而对于回避导向应对方式,优势知识和优势使用均与其呈正相关。以往研究表明,回避导向应对既具有积极影响,也有消极影响^[13,19],因此,优

势认知水平高的个体,也可能采用回避应对方式来缓解压力。

对于优势与生活满意度的作用机制,本研究得出如下结论:①优势知识无法独立预测生活满意度,而需要通过优势使用这一变量(路径 6)对生活满意度产生影响,与 Govindji 等^[5]研究结果一致,说明优势知识是一个“基础条件”,仅对优势有觉察是不够的,还需要在生活中使用优势,才能发挥其作用;②自我效能感在优势知识、优势使用与生活满意度之间起中介作用(路径 3、路径 4);③任务导向应对和自我效能感在优势与生活满意度之间起链式中介作用(路径 1、路径 2),优势知识和优势使用都与应对方式相关,对自我优势认知水平越高的个体,在面对压力事件时,更倾向于采用任务导向应对方式,且个体的自我效能感水平更高、生活满意度更高;④情绪导向应对方式也可能作为心理优势影响生活满意度的中介变量(路径 5)。

综上所述,优势知识和优势使用会通过自我效能感和任务导向应对方式这两个中介变量影响生活满意度,这对于解释优势的作用机制具有意义。根据积极活动模型(Positive Activity Model, PAM),当个体有目的地发挥自己的优势时,是在从事积极的意向性活动,能帮助个体体验到积极情绪,产生积极的想法和行为,进而提高主观幸福感^[20]。研究表明,积极情绪在优势与生活满意度和工作投入度之间起中介作用^[21]。在本研究中,高水平的自我效能感可看作个体对自我能力的积极认知,任务导向应对方式则可以视为个体面对问题时采取的积极行为。说明意识到并发挥自己的优势,能促进个体产生积极的想法和行为,进而影响生活满意度。这对于使用PAM模型解释优势的作用机制起到了一定的补充作用。因此,在学校心理健康工作中,可通过设计“心理优势”相关练习或辅导方案,帮助学生找到更积极的生活方式。“心理优势”干预方案可以通过优势识别和优势使用两个模块,帮助个体识别和认可自己的优势,并通过系列活动和计划制定,提高个体发挥优势的频率和主动性。与“问题导向”的干预方法不同,优势干预更多地关注个体的积极方面和内在力量,且操作简单,有助于个体根据自身情况进行方案制定和实施。

本研究探究了优势知识、优势使用对生活满意度的影响,以及一般自我效能感和应对方式在其中的中介作用,为优势的作用机制及训练方案设计提供一定的参考。本研究仍存在一些不足之处:第一,本研究为横向设计,无法揭示变量之间的因果关系,未来研究可以通过开展优势干预,进一步探究优势知识和优势使用对个体的认知、行为及身心健康的影响;第二,仅测量了对优势的整体认知和使用水平,未对不同的优势维度进行分析,不同的优势对个体的影响可能存在差异,未来研究可以进一步分析优势的各维度对生活满意度的影响。

参考文献

- [1] Linley PA, Nielsen KM, Gillett R, et al. Using signature strengths in pursuit of goals: effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists[J]. *Int Coach Psychol Rev*, 2010, 5(1): 6-15.
- [2] Quinlan D, Swain N, Vella-Brodrick DA. Character strengths interventions: building on what we know for improved outcomes [J]. *J Happiness Stud*, 2012, 13(6): 1145-1163.
- [3] Duan W, Li J, Mu W. Psychometric characteristics of strengths knowledge scale and strengths use scale among adolescents[J]. *J Psychoeduc Assess*, 2017, 36(7): 756-760.
- [4] Duan W, Bu H, Zhao J, et al. Examining the mediating roles of strengths knowledge and strengths use in a 1-year single-session character strength-based cognitive intervention [J]. *J Happiness Stud*, 2019, 20(6): 1673-1688.
- [5] Govindji R, Linley PA. Strengths use, self-concordance and well-being: implications for strengths coaching and coaching psychologists[J]. *Int Coach Psychol Rev*, 2007, 2(2): 143-153.
- [6] Proctor C, Maltby J, Linley PA. Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life [J]. *J Happiness Stud*, 2011, 12(1): 153-169.
- [7] Proctor CL, Linley PA, Maltby J. Youth life satisfaction: a review of the literature[J]. *J Happiness Stud*, 2009, 10(5): 583-630.
- [8] 王娟. 大学生同伴交往、一般自我效能感与心理健康的关系 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2006.
- [9] Azizli N, Atkinson BE, Baughman HM, et al. Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction[J]. *Pers Individ Differ*, 2015, 82: 58-60.
- [10] Çakar FS. The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults [J]. *Int Educ Stud*, 2012, 5(6): 123-130.
- [11] Cable DM, Lee JJ, Gino F, et al. How best-self activation influences emotions, physiology and employment relationships [J]. *Harvard Business School Working Papers*, 2015: 61.
- [12] MacCann C, Lipnevich AA, Burrus J, et al. The best years of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school [J]. *Pers Individ Differ*, 2012, 22(2): 235-241.
- [13] Chen C. The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students [J]. *Asia-Pac Educ Res*, 2016, 25(3): 377-387.
- [14] 曾荣侠. 大学生一般自我效能感及其与应对方式、心理健康关系的研究 [D]. 开封: 河南大学, 2004.
- [15] 麻重阳. 工作-家庭交互作用与心理幸福感的关系研究——工作-家庭冲突自我效能感和应对方式的中介作用 [D]. 天津: 天津师范大学, 2015.
- [16] 熊璐. 大学生社会性问题解决能力的特点及其与社会适应和自我效能感的关系研究 [D]. 南昌: 江西师范大学, 2012.
- [17] 熊承清, 许远理. 生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和效度 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2009, 17(8): 948-949.
- [18] 温涵, 梁韵斯. 结构方程模型常用拟合指数检验的实质 [J]. *心理科学*, 2015, 38(4): 987-994.
- [19] Harzer C, Ruch W. The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction [J]. *Front Psychol*, 2015, 6: 165.
- [20] Ghielen STS, Van Woerkom M, Christina Meyers M. Promoting positive outcomes through strengths interventions: a literature review [J]. *J Posit Psychol*, 2017, 13(6): 573-585.
- [21] Meyers MC, van Woerkom M. Effects of a strengths intervention on general and work-related well-being: the mediating role of positive affect [J]. *J Happiness Stud*, 2017, 18(3): 671-689.

(收稿日期:2021-03-13)

(本文编辑:陈霞)