

# 中学生生活事件、自我效能与焦虑抑郁情绪的关系

马伟娜, 徐华

(杭州师范学院教育科学学院心理健康研究所, 浙江 杭州 310036)

**【摘要】** 目的: 探讨中学生自我效能的特点及其与生活事件、焦虑抑郁情绪之间的关系。方法: 对 274 名初、高中学生进行青少年生活事件量表、一般自我效能量表、焦虑自评量表和抑郁自评量表的测试。结果: 中学生自我效能存在显著的性别差异( $t=3.20, P=0.002$ ), 女生的自我效能较低。相关分析显示中学生生活事件与焦虑、抑郁呈显著正相关, 而自我效能与生活事件、焦虑及抑郁呈显著负相关。多元回归分析显示自我效能、生活事件总分、生活事件中人际关系因子分进入焦虑、抑郁的回归方程, 系数分别为-0.402, 0.178, 0.166。路径分析表明自我效能在生活事件和情绪之间起着部分中介作用, 路径系数为 0.07-0.08。结论: 中学生生活事件与自我效能、情绪的关系密切; 生活事件对情绪的影响, 不仅仅通过生活事件本身, 还要通过自我效能起作用。

**【关键词】** 中学生; 生活事件; 自我效能; 焦虑; 抑郁

中图分类号: R395.1 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2006)03-0303-03

## Relationship among Life Events, Self-efficacy and Emotion in Middle School Students

MA Wei-na, XU Hua

Mental Health Institute, Education Science School, Hangzhou Teachers College, Hangzhou 310036, China

**【Abstract】** Objective: To explore the relationship between life events, and self-efficacy and emotion in middle school students. Methods: Two hundred and seventy-four middle school students were surveyed by ASLEC (Adolescent Self-Rating Life Events Check List), GSES (General Self-Efficacy Scale), SAS (Self-Rating Anxiety Scale) and SDS (Self-Rating Depression Scale). Results: The mean scores of life events had no significant differences between males and females. There were significant gender differences in self-efficacy, females were poorer than males, but not in anxiety and depression. Life events were significantly positively correlated to anxiety and depression. Self-efficacy was significantly negatively correlated to anxiety and depression. Stepwise regression analysis revealed that life events scores, self-efficacy and personal relationship scores were significant predictors of anxiety and depression. Self-efficacy occupies more rates than life event scores and personal relationship scores to influence both anxiety and depression. Path analysis indicated self-efficacy was an important mediator of life events and emotion. Conclusion: Life events and self-efficacy are widely significantly correlated to anxiety and depression of middle school students. Life events not only have direct effect on emotion, but also are mediated by self-efficacy.

**【Key words】** Life events; Self-efficacy; Anxiety; Depression; Middle school students

自从 Bandura<sup>[1]</sup>提出自我效能在两个水平上影响人类健康的观点后, Jex 和 Bliese 等在应激领域对自我效能进行了深入研究<sup>[2,3]</sup>。其研究表明自我效能是应激源与紧张关系 (Stressor-Strain) 的中介因素; Benight 和 Harper<sup>[4]</sup>的研究也表明自我效能是灾难性生活事件与激烈应激反应的中介因素。国内学者的研究发现自我效能与健康、情绪反应有一定关系: 钱铭怡<sup>[5]</sup>的相关研究显示低自我效能将影响个体的健康功能。答会明<sup>[6]</sup>研究表明个体低自我效能感可能会降低个体对环境的适应能力, 在面临挫折时容易形成和表现出不健康的心理行为倾向。自我效能与焦虑水平之间存在负相关关系<sup>[7]</sup>; 自我效能与抑郁水平之间存在负相关关系<sup>[8]</sup>。在这些研究基础上, 本研究试图探讨中学生自我效能的特点及其与生活事件、焦虑抑郁等常见不良情绪反应的关系, 从而为中学生改善生活事件带来的不良情绪提供对

策, 为更好开展中学生心理健康教育提供依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

按照随机抽样的原则在杭州选取一所初中和一所高中的 303 名中学生为被试, 两所学校的各年级各选取一个班级进行调查, 最后有效被试 274 名。其中男生 126 名, 女生 148 名; 初中生 110 名其中初一 35 名, 初二 39 名, 初三 36 名, 高中生 164 名其中高一 55 名, 高二 55 名, 高三 54 名; 年龄在 13 岁到 20 岁, 平均年龄为 16.82 ± 1.84 岁。

### 1.2 研究工具

1.2.1 青少年生活事件量表 (Adolescent Self-Rating Life Events Check List, ASLEC)<sup>[9]</sup> 在刘贤臣编制的原有 27 个条目的基础上, 通过访谈 30 多名中学生有关他们一年来遇到的负性生活事件, 增加了 10 个

条目。采用此量表对 274 名中学生被试进行测定,运用主成分正交旋转对 37 个条目进行因素分析,生成特征值大于 1 的因子 5 个,累积方差贡献率为 50.08%。删除因子负荷小于 0.4 的 4 个条目,最后得到 5 个因子分别命名为学习压力、人际关系、家庭环境、健康适应和青春期变化五个因子。折半信度为 0.89,内部一致性系数为 0.81。

1.2.2 自我效能量表 (General Self- Efficacy Scale, GSES) 本研究采用 Zhang, Schwarzer<sup>[10]</sup>完成的中译本,共有 10 个项目,均为李克特 4 点量表,总分范围是 10 到 40 分,总分越高说明自我效能越强。该量表已被广泛应用在对大中学生的研究中<sup>[11,12]</sup>。

1.2.3 焦虑自评量表和抑郁自评量表<sup>[13]</sup>(SAS 和 SDS) 两个量表均有 20 个条目组成,根据中学生的实际情况,将 SDS 量表中的一个条目“我的性功能正常”删除,折半信度为 0.75,内部一致性系数为 0.74。

### 1.3 研究方法

以班级为单位进行团体测试,不记名填表,完成后当场统一收回。采用 SPSS10.0 进行统计分析。

## 2 结 果

### 2.1 中学生自我效能的性别、年级比较

在被调查的 274 名中学生中自我效能的总分为 24.55 ±5.779。其中男生为 25.74 ±6.35,女生为 23.53 ±5.05;初一为 24.87 ±7.66,初二为 26.61 ±6.48,初三为 24.08 ±4.92,高一为 25.02 ±6.37,高二为 23.91 ±4.87,高三为 23.64 ±4.64。

采用双因素二元饱和模型对中学生自我效能在性别与年级之间作多元方差分析,发现在性别与年级之间没有交互作用存在。从表 1 可看出不同年级组在自我效能上无显著差异;不同性别组中学生在自我效能上存在显著差异,用独立样本 t 检验表明男生的自我效能显著高于女生(t =3.20, P =0.002)。

表 1 性别与年级在自我效能上的方差分析结果

变量	均方	df	F	P
性别	22.447	1	6.968	0.009
年级	42.722	5	1.326	0.253
性别 × 年级	30.680	5	0.952	0.448

### 2.2 生活事件、自我效能、焦虑抑郁的多元相关

运用 Pearson 相关法对所有被试的生活事件总分(L 总)、学习压力总分(SS)、人际关系总分(PR)、家庭环境总分(FE)、健康适应总分(HA)、青春期变化(AC)、自我效能(S 总)、焦虑总分(A 总)和抑郁总分(D 总)作相关分析,见表 2。

表 2 生活事件总分及各因子分、自我效能、焦虑、抑郁的多元相关分析(r)

	L 总	SS	PR	FE	HA	AC	S 总	A 总	D 总
L 总	—								
SS	.836**	—							
PR	.758**	.484**	—						
FE	.772**	.575**	.483**	—					
HA	.805**	.540**	.578**	.498**	—				
AC	.640**	.454**	.385**	.367**	.460**	—			
S 总	.284*	.239*	.145*	.167*	.141*	.160*	—		
A 总	.338**	.296**	.298**	.200**	.293**	.188**	.416**	—	
D 总	.338**	.296**	.298**	.200**	.293**	.188**	.416**	1.00**	—

### 2.3 生活事件、自我效能对焦虑、抑郁的多元逐步回归分析

分别以焦虑总分(A 总)、抑郁总分(D 总)为因变量 Y,以生活事件总分(L 总)、学习压力总分(SS)、人际关系总分(PR)、家庭环境总分(FE)、健康适应总分(HA)、青春期变化(AC)、自我效能(S 总)为自变量 X,进行多元逐步回归分析。见表 3。

表 3 生活事件总分及各因子总分、自我效能对焦虑(抑郁)的多元逐步回归分析

Y	R <sup>2</sup>	F	进入回归方程的变量(X)	β	t	P
A 总(D 总)	.277	34.494	S 总	-.402	-7.695**	.000
			L 总	.178	2.227*	.027
			PR	.166	2.075*	.039

### 2.4 生活事件、自我效能与焦虑抑郁情绪关系的路

### 径分析

为了更好地揭示生活事件、自我效能、焦虑或抑郁情绪的路径关系,本研究在生活事件、自我效能、焦虑或抑郁情绪之间回归分析的基础上建立路径分析模型。见图 1。从图 1 可看出,自我效能在生活事件与焦虑或抑郁情绪之间起着部分中介作用,生活事件对情绪的直接影响系数为 0.338(0.353),通过自我效能介导的间接路径系数为 0.07 (0.08)。

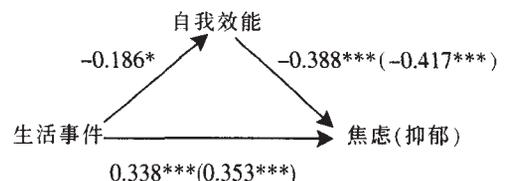


图 1 生活事件、自我效能与焦虑抑郁情绪的路径分析模型

### 3 讨 论

#### 3.1 中学生自我效能特点的探讨

结果表明男中学生的自我效能显著高于女中学生,这与王才康的研究结果<sup>[14]</sup>一致;不同年级中学生在自我效能上无显著差异,从初一到高三自我效能呈波浪型,其中初二是自我效能最高时期,这与王才康“从初中到高中自我效能逐年显著升高”<sup>[14]</sup>的研究结果不一致,这有待于进一步验证。

#### 3.2 生活事件、自我效能和情绪的关系探讨

多元相关分析显示生活事件、自我效能与焦虑、抑郁情绪均显著相关,从一定程度上可见中学生如果面临的负性生活事件越多,自我效能越低,那么焦虑、抑郁的水平越高。

多元回归分析发现在焦虑和抑郁的回归方程中,生活事件总分、人际关系因子分和自我效能均进入,其中自我效能的预测作用最大,生活事件总分次之,人际关系因子较低。这说明生活事件和自我效能并不是单独对情绪产生作用,而是共同起作用;生活事件中有关人际关系方面的事件对中学生情绪的影响较大,这可能与中学时期人际交往需要更强烈,一旦没有满足,就会体验到强烈的挫折感有关。

路径分析进一步揭示生活事件对情绪起着直接作用,同时也要通过自我效能对情绪产生间接作用,同样的生活事件发生在自我效能不同的人身上会有不同的情绪反应,自我效能低的人较容易产生强烈的负性情绪,他们感到学习、人际等方面的无能,觉得自己没有能力应对环境中的困难,对生活事件严重性评价不合理,不能及时调整好自己的心态和行为去适应负性生活事件,影响对环境的适应性,从而产生焦虑不安、自卑抑郁。而自我效能高的人相信自己具备应付生活事件的能力,对生活事件严重性的评价合理,能较快地调整好自己的心态并倾向去解决问题,以积极的态度直接面对困难进而采取相应

的行为。

#### 参 考 文 献

- 1 Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 133-134
- 2 Jex SM, Bliese PD. Efficacy beliefs as a moderator of the effects of work-related stressors: A multilevel study. *Journal of Applied Psychology*, 1999, 84(3):349-361
- 3 Jex SM, Bliese PD. The Impact of Self-Efficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism. *Journal of Applied Psychology*, 2000, 86(3):401-409
- 4 Benight CC, Harper ML. Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 2002, 15(3):177-186
- 5 钱铭怡. 青少年心理健康水平、自我效能、自尊与父母养育方式的相关研究. *心理科学*, 1998, 21(6):553-555
- 6 答会明. 大学生自信、自尊、自我效能感与心理健康的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2000, 8(4):227-228
- 7 王才康, 刘勇. 一般自我效能感与特质焦虑、状态焦虑和考试焦虑的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2000, 8(4):229-230
- 8 钱铭怡. 抑郁者目标水平与自我评价的研究. 北京大学博士研究生学位论文, 1995
- 9 刘贤臣. 青少年生活事件量表. 见汪向东, 王希林, 马弘, 编. *心理卫生评定量表手册*. *中国心理卫生杂志*, 1999(增刊):106-108
- 10 Zhang JX, Schwarzer R. Measuring optimistic self-beliefs: A Chinese adaptation of the General self-efficacy scale. *Psychologia*, 1995, 38(3):174-181
- 11 佟月华. 低收入大学生一般自我效能感、主观幸福感研究. *中国临床心理学杂志*, 2003, 11(4):294-295
- 12 黄文锋, 徐富明. 嫉妒与自尊、一般自我效能感的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(4):369-370
- 13 汪向东, 王希林, 马弘. *心理卫生评定量表手册*, 1999. 235-238; 194-196
- 14 王才康. 中学生一般自我效能感的发展特点研究. *中国行为医学科学*, 2002, 1(2):214-215

(收稿日期:2005-11-16)

(上接第307页)

- 6 Aldrich MS. *Sleep medicine*. New York: Oxford University Press, 1999. 95-259
- 7 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾, 等. 大学生睡眠质量及其相关因素. *中国心理卫生杂志*, 1995, 9(4):148
- 8 彭海, 张海, 曹学兵, 等. 三类医学生睡眠质量及其相关因

素. *中国康复*, 2004, 19(5):284-287

- 9 敖景文, 刘军, 陈强, 等. 飞行员睡眠质量的调查. *中华航空航天医学杂志*, 2003, 14(3):162-165
- 10 王燕, 解亚宁. 驻戈壁边防军人睡眠质量及其相关因素的研究. *中国临床心理学杂志*, 2005, 13(3):333-334

(收稿日期:2006-02-20)