

## 公安民警总体幸福感与应对方式相关性研究

张 淼

新疆警察学院，新疆乌鲁木齐

**摘 要** | 目的：探讨边疆地区公安民警总体幸福感与应对方式的关系。方法：对 664 名公安民警分别采用总体幸福感和简易应对方式量表进行测量，分析公安民警的总体幸福感及应对方式。结果：公安民警的总体幸福感处于中等偏上水平，且不同年龄段、不同文化程度、不同婚姻状况、不同工作年限、不同工作来源地的公安民警在总体幸福感、应对方式得分上均有差异 ( $p < 0.05$ )，且有统计学意义；在总体幸福感与简易应对方式的相关性研究中，总体幸福感总分与积极应对存在正相关，与消极应对存在负相关。逐步回归分析发现积极应对、消极应对、年龄、工作来源地、婚姻都是影响公安民警总体幸福感的因素。结论：边疆地区公安民警的总体幸福感与简易应对方式密切相关，积极应对方式有助于提高公安民警的幸福。

**关键词** | 公安民警；幸福感；应对方式；关系

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



警察职业被称为“三高”职业，高压、高风险、高强度的工作使他们身心俱疲，已有研究表明，警察的心理健康状况不容乐观<sup>[1]</sup>。警察因工作性质和职责所在，每天都要接触大量的社会阴暗面，接收大量的负面信息，若不采用积极的方式应对，及时缓解和释放这些负性情绪，长此以往不仅会影响到警察个人的身心健康，也会影响到和谐警民关系的建立，更会影响到警察执法的公正性。

幸福感是近几年来研究的热点，研究者因视角不同，对其定义也不同。本研究倾向于以下定义，即幸福是个体依据自己设定的标准对生活质量的整体评价<sup>[2]</sup>，它能较好的反映个体的社会功能和适应状态<sup>[3]</sup>。而应对方式则是个体在面对压力情景、生活事件时所采取的一种行为方式，它大致可分为积极应对与消极应对，成熟性应对、不成熟性应对和混合型应对两种类型<sup>[4]</sup>。已有研究表明，应对方式是应激与健康的中介机制<sup>[5]</sup>，它能够较好的调节人们的身心健康。另有研究表明，应对方式与个体幸福感密切相关<sup>[6-8]</sup>，即：积极应对方式能正向预测个体的幸福感，消极应对能负向预测个体的幸福感。但这些研究只见教师、医护人员、大学生群体的报道，未见警察群体的研究，本研究旨在进行有益的补充。

作者简介：张淼，新疆警察学院，教授。研究方向：警察心理学。

文章引用：张淼. 公安民警总体幸福感与应对方式相关性研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(3): 137-144.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0303016>

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

本研究以边疆地区基层一线公安民警为调查对象,本次调查 664 人,其中男性为 485 人(73.0%),女性 179 人(27.0%);年龄 20~54 岁,平均年龄( $34.00 \pm 8.99$ );其中 30 岁及 30 岁以下 280 人(42.2%),31—40 岁 178 人(26.8%),41 岁以上 206 人(31.0%);从婚姻状况分布来看,未婚 267 人(40.2%),已婚 385 人(58.0%),离异 12 人(1.8%);从学历分布来看,大专及以下 181 人(27.3%),大学本科 453 人(68.2%),研究生 30 人(4.5%);从参加公安工作年限分布来看,10 年及以下 320 人(48.2%),11—20 年 161 人(24.2%),21 年以上 183 人(27.6%);按照工作来源地分布来看,首府 257 人(38.7%),南疆 129 人(19.3%),北疆 108 人(16.3%),东疆 170 人(25.6%)。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 研究工具

##### 1.2.1.1 边疆地区公安民警基本信息调查表

本调查表中包含性别、年龄、学历、婚姻状况、从警时间、工作来源地等人口学信息。

##### 1.2.1.2 总体幸福感量表

总体幸福感量表<sup>[9]</sup> [General Well-Being Schedule (Fazio, 1977)] 是美国国立卫生统计中心制订的一种定式型测量工具,是用来评价被试的幸福水平。本量表共有 33 项,其中 1、3、6、7、9、11、13、15、16 项为反向评分。得分越高,说明幸福度越高。国内段建华(1996)对本量表进行了修订。量表除了评定总体幸福感外,还通过将其内容组成 6 个分量表,对幸福感的 6 个因子进行评分,6 个因子分别是:对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张(焦虑)。本量表单个项目得分与总分的相关在 0.48 ~ 0.78 之间,分量表与总表的相关为 0.56 ~ 0.88,内部一致性系数在男性为 0.91、在女性为 0.95,三个月后的重测一致性为 0.85。

##### 1.2.1.3 简易应对方式问卷

简易应对方式问卷(Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ)<sup>[9]</sup>,该问卷由两个分量表构成,分别是积极应对量表和消极应对量表。问卷共有 20 道题目,1—12 题主要用来评价积极应对的特点,如“改变自己的想法,重新发现生活中什么重要”和“寻求业余爱好,积极参加文体活动”等;13—20 题主要用来评价消极应对的特点,如“试图休息或休假,暂时把问题(烦恼)抛开”和“认为时间会改变现状,唯一要做的便是等待”等。该问卷为自评量表,采用 0—4 级评分,“0”代表不采用、“1”代表偶尔采用、“2”代表有时采用、“3”代表经常采用。被试可根据自己的实际情况作答。问卷重测相关系数为 0.89, $\alpha$  系数为 0.90;积极应对分量表的  $\alpha$  系数为 0.89;消极应对分量表的  $\alpha$  系数 0.78,说明该问卷有较好的信度和效度。

## 1.2.2 调查方法

本调查采用简单随机的抽样方法，每次团体测试的人数控制在 50 人，由 1-3 名专业的心理学工作者组织测试。在统一情境下，宣读统一的指导语，测试时间约为 1 小时，答题完毕后统一收回问卷。本次调查共发放问卷 700 份，收回有效问卷 664 份，有效回收率为 94.85%。

## 1.2.3 统计方法

本研究采用 SPSS22.0 统计软件进行方差和相关性分析。

# 2 结果

## 2.1 边疆地区公安民警总体幸福感评价

研究表明：边疆地区公安民警的总体幸福感评分范围在 44 ~ 162 分，平均分为（105.86 ± 17.17）分，说明边疆地区公安民警的总体幸福感处于中等偏上水平。

## 2.2 边疆地区公安民警应对方式评价

研究表明：边疆地区公安民警积极应对评分范围在 0 ~ 36，平均分为（23.66 ± 6.65）；消极应对评分范围在 0 ~ 24，平均分为（10.51 ± 5.18），说明边疆地区公安民警大多采用积极应对方式。

## 2.3 边疆地区不同年龄段公安民警总体幸福感及应对方式对比研究

根据边疆地区公安民警的年龄，将其划分为 30 及 30 岁以下、31—40 岁和 41 岁以上三个年龄段，对比研究其总体幸福感及应对方式的差异。结果表明，不同年龄段的公民警在幸福感总分和积极应对、消极应对因子上的得分有差异（ $p < 0.001$ ），差异有统计学意义，结果见表 1。

表 1 边疆地区不同年龄段公安民警总体幸福感及应对方式对比研究（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

Table 1 a comparative study on the general well-being and coping styles of the public security police in different age groups in border areas ( $\bar{x} \pm s$ , point)

| 变量     | 30 岁及以下 (n=280) | 31-40 岁 (n=178) | 41 岁以上 (n=206) | F      | p        |
|--------|-----------------|-----------------|----------------|--------|----------|
| GWB 总分 | 114.05 ± 14.86  | 100.59 ± 17.11  | 99.29 ± 15.52  | 66.129 | 0.000*** |
| 积极应对   | 26.19 ± 5.86    | 21.81 ± 6.32    | 21.82 ± 6.83   | 38.965 | 0.000*** |
| 消极应对   | 9.50 ± 5.36     | 11.19 ± 4.65    | 11.30 ± 5.14   | 9.533  | 0.000*** |

注：\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ ，\*\*\* $p < 0.001$ （下同）。

## 2.4 边疆地区不同学历公安民警总体幸福感及应对方式对比研究

将边疆地区公安民警的学历划分为大专及以下、大学本科和研究生三个层次，对比研究其总体幸福感及应对方式的差异。结果表明，不同学历的公安民警在积极应对因子上的得分有差异（ $p < 0.01$ ），差异有统计学意义，结果见表 2。

表2 边疆地区不同学历公安民警总体幸福感及应对方式对比研究 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)Table 2 Comparative Study on general well-being and coping style of police with different educational background in border areas ( $\bar{x} \pm s$ , point)

| 变量     | 大专及以下 ( $n=181$ )  | 大学本科 ( $n=453$ )   | 研究生 ( $n=30$ )     | $F$   | $p$     |
|--------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|---------|
| GWB 总分 | 103.99 $\pm$ 18.07 | 106.43 $\pm$ 16.76 | 108.60 $\pm$ 17.37 | 1.708 | 0.182   |
| 积极应对   | 22.55 $\pm$ 5.73   | 23.93 $\pm$ 6.85   | 26.20 $\pm$ 7.63   | 5.342 | 0.005** |
| 消极应对   | 10.72 $\pm$ 5.30   | 10.57 $\pm$ 5.16   | 8.40 $\pm$ 4.38    | 2.674 | 0.070   |

## 2.5 边疆地区不同婚姻状况公安民警总体幸福感及应对方式对比研究

根据边疆地区公安民警的婚姻状况,将其划分为未婚、已婚和离异三种,对比研究其总体幸福感及应对方式的差异。结果表明,不同婚姻状况的民警在幸福感总分和积极应对、消极应对因子上的得分有差异 ( $p < 0.001$ ),差异有统计学意义,结果见表3。

表3 边疆地区不同婚姻状况公安民警总体幸福感及应对方式对比研究 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)Table 3 A Comparative Study on the general well-being and coping styles of police officers with different marital status in border areas ( $\bar{x} \pm s$ , point)

| 变量     | 未婚 ( $n=267$ )     | 已婚 ( $n=385$ )     | 离异 ( $n=12$ )     | $F$    | $p$      |
|--------|--------------------|--------------------|-------------------|--------|----------|
| GWB 总分 | 113.46 $\pm$ 15.29 | 100.80 $\pm$ 16.50 | 99.17 $\pm$ 15.94 | 50.345 | 0.000*** |
| 积极应对   | 25.99 $\pm$ 6.01   | 22.09 $\pm$ 6.64   | 22.33 $\pm$ 5.83  | 29.814 | 0.000*** |
| 消极应对   | 9.43 $\pm$ 5.38    | 11.25 $\pm$ 4.88   | 10.75 $\pm$ 6.01  | 10.088 | 0.000*** |

## 2.6 边疆地区不同工作年限公安民警总体幸福感及应对方式对比研究

根据边疆地区公安民警参加公安工作年限,将其划分为10年以下、11—20年和21年以上三个年限,对比研究其总体幸福感及应对方式的差异。结果表明,不同工作年限的公安民警在总体幸福感总分、积极应对、消极应对因子上的得分有差异 ( $p < 0.001$ ),差异有统计学意义,结果见表4。

表4 边疆地区不同工作年限公安民警总体幸福感及应对方式对比研究 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)Table 4 Comparative study on the overall well-being and coping style of police officers in different working years in border areas ( $\bar{x} \pm s$ , point)

| 变量     | 10年以下 ( $n=320$ )  | 11—20年 ( $n=161$ ) | 21年以上 ( $n=183$ ) | $F$    | $p$      |
|--------|--------------------|--------------------|-------------------|--------|----------|
| GWB 总分 | 112.07 $\pm$ 15.98 | 101.45 $\pm$ 16.49 | 98.89 $\pm$ 15.92 | 47.096 | 0.000*** |
| 积极应对   | 25.93 $\pm$ 5.97   | 21.53 $\pm$ 6.54   | 21.57 $\pm$ 6.58  | 40.217 | 0.000*** |
| 消极应对   | 9.59 $\pm$ 5.35    | 11.37 $\pm$ 4.72   | 11.37 $\pm$ 5.00  | 10.068 | 0.000*** |

## 2.7 边疆地区不同工作来源地公安民警总体幸福感及应对方式对比研究

根据边疆地区公安民警的工作地域,将其划分为首府、南疆、北疆和东疆四个区域,对比研究其总

体幸福感及应对方式的差异。结果表明不同工作来源地公安民警的幸福感总分和积极应对、消极应对因子上的得分有差异 ( $p<0.001$ )，差异有统计学意义，结果见表5。

表5 边疆地区不同工作来源地公安民警总体幸福感及应对方式对比研究 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

Table 5 Comparative study on the general well-being and coping styles of public security police from different work sources in border areas ( $\bar{x} \pm s$ , point)

| 变量     | 首府 ( $n=257$ )     | 南疆 ( $n=129$ )    | 北疆 ( $n=108$ )     | 东疆 ( $n=170$ )     | $F$    | $p$      |
|--------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------|----------|
| GWB 总分 | 109.25 $\pm$ 18.96 | 99.36 $\pm$ 15.44 | 101.36 $\pm$ 14.71 | 108.54 $\pm$ 14.98 | 14.119 | 0.000*** |
| 积极应对   | 25.28 $\pm$ 7.14   | 21.39 $\pm$ 5.97  | 22.37 $\pm$ 6.90   | 24.27 $\pm$ 5.56   | 10.913 | 0.000*** |
| 消极应对   | 10.78 $\pm$ 5.30   | 10.84 $\pm$ 4.78  | 11.25 $\pm$ 4.95   | 9.38 $\pm$ 5.29    | 3.913  | 0.009**  |

## 2.8 边疆地区公安民警应对方式与总体幸福感相关性分析

将边疆地区公安民警应对方式中的积极应对、消极应对与总体幸福感总分进行相关性分析。结果表明，积极应对、消极应对与总体幸福感均存在一定的相关性，结果见表6。

表6 边疆地区公安民警应对方式与总体幸福感总分的相关性分析 ( $r$ )

Table 6 Correlation analysis between coping style and total score of general well being of public security police in border areas ( $r$ )

| 应对方式 | 总体幸福感  | $P$ 值  |
|------|--------|--------|
| 积极应对 | 0.218  | <0.001 |
| 消极应对 | -0.138 | <0.001 |

## 2.9 边疆地区公安民警总体幸福感影响因素回归分析

以边疆地区公安民警总体幸福感总分为因变量，将人口学变量中的性别、年龄段、学历、婚姻状况以及简易应对方式中的积极应对、消极应对为自变量，进行逐步回归分析。结果显示：积极应对、消极应对、年龄、工作来源地、婚姻状况进入回归方程且  $\beta$  系数达到显著水平，复相关系数  $R=0.421$ ，决定系数  $R^2=0.178$ ，表示变量能联合预测总体幸福感的 17.80%，具体见表7。

表7 边疆地区公安民警总体幸福感影响因素的回归分析

Table 7 Regression analysis of the factors influencing the overall well-being of police in frontier areas

| 变量    | 偏回归系数  | 标准误   | 标准化回归系数 | $t$ 值  | $P$ 值 |
|-------|--------|-------|---------|--------|-------|
| 积极应对  | 0.337  | 0.097 | 0.130   | 3.470  | 0.001 |
| 消极应对  | -0.344 | 0.121 | -0.104  | -2.846 | 0.005 |
| 年龄    | -4.706 | 1.197 | -0.233  | -3.932 | 0.000 |
| 工作来源地 | -1.197 | 0.501 | -0.085  | -2.387 | 0.017 |
| 婚姻状况  | -4.112 | 1.939 | -0.125  | -2.120 | 0.034 |



## 3 讨论

### 3.1 边疆地区公安民警总体幸福感评价

#### 3.1.1 边疆地区公安民警总体幸福感水平

本研究显示,边疆地区公安民警总体幸福感为 $(105.86 \pm 17.17)$ 分,说明边疆地区公安民警的幸福感水平处于中等偏上水平,但该结果略低于银川地区民警的幸福感水平<sup>[10]</sup>,这是因为不同省市的公安民警所承担的工作任务、工作重心也有所不同,新疆是全国反恐的主阵地,打击“三股势力”等严重暴力犯罪事件是新疆公安工作的重心,工作性质和任务决定了反恐一线民警所承受的工作压力更大、工作风险更高、工作强度更强,这可能是他们的幸福感水平低于其他省市民警的主要原因。

#### 3.1.2 不同年龄、婚姻状况、工作年限以及工作来源地公安民警总体幸福感及应对方式分析

本次调查显示:边疆地区30岁及以下民警的总体幸福感得分和积极应对得分均高于31—40岁、41岁以上者,该结果与杨博学的年龄能正向预测幸福感的研究结果不一致<sup>[11]</sup>,这是因为这个年龄段的公安民警正处于事业上升期,在工作中获得的成就感,在一定程度上既能体现其个人价值,同时也能体现其社会价值,且他们能积极应对工作、生活中的困难,所以幸福感水平最高;未婚民警总体幸福感和积极应对得分均高于已婚和离异的民警,该结果与黄树香研究的不同婚姻状况民警的幸福感不存在差异不一致<sup>[12]</sup>;分析其原因可能是因为未婚民警还未承受来自家庭生活、婚姻关系带来的压力,烦恼就少,心态积极、乐观,所以幸福感水平较高;工作年限在10年以下民警的总体幸福感和积极应对得分均高于11—20年、21年以下的民警,该结果与丁文俊研究的工作年限越长,幸福感越高也不一致<sup>[13]</sup>,究其原因是在工作年限在10年以下的民警无论是体力还是精力正处于上升阶段,且还未出现职业倦怠和工作瓶颈期,而且积极解决问题的能力也越来越强,所以幸福感水平较高;工作来源地在首府的公安民警总体幸福感和积极应对得分均高于南疆、北疆和东疆的民警,双因素理论认为工作环境和条件会影响幸福感,首府是政治、经济、文化交流的中心,相比其他城市而言,不仅交通便利、经济发达且文化业余生活更丰富,所以民警工作压力相对较小,对工作环境和条件也较满足,且在城市中缓解压力的方式和途径更多,所以幸福感水平相对较高。

#### 3.1.3 边疆地区公安民警总体幸福感与应对方式的关系

本次调查结果显示,边疆地区公安民警总体幸福感与简易应对方式中的积极应对呈正相关,与消极应对方式呈负相关,这说明积极应对方式有利于缓解边疆地区公安民警的工作压力、降低负性生活事件造成的不良影响,进而提高其心理健康水平,更利于幸福感的提升,而消极应对则会影响公安民警的身心健康,也不利于幸福感的提升。进一步回归分析发现,积极应对、消极应对、年龄、工作地、婚姻状况都是影响边疆地区公安民警总体幸福感的因素。

## 4 建议与对策

首先是从个人层面,个人应通过各种学习,不断提升自己应对应激事件的能力,并且采取积极的

方式应对工作、生活、学习中的压力,保持身心健康,不断提升自己的幸福感;其次,组织层面应坚持以人为本,实行人性化管理,提高民警的政治待遇和物质、精神奖励,将从优待警真正落到实处,真正关心关爱民警的身心健康,重点关注公安民警的积极心理,指导公安民警采用积极的方式应对危机和解决问题,增强其应对风险的能力;第三是社会层面,要通过大力宣传,不断提高公安民警的地位和影响力,增强公安民警的职业认同感和价值感,进而提升其职业幸福感;最后是国家层面,要从总体国家安全观的角度,对边疆地区公安民警给予更多的人力、物力和财力的支持和保障,为民警的安全和幸福保驾护航。

## 参考文献

- [1] 张森,张倩,李彩娜.新疆少数民族地区警察心理健康状况及影响因素研究[J].中国职业医学,2012,39(2):118-121.
- [2] 李儒林,张进辅,梁新刚.影响主观幸福感的相关因素理论[J].中国心理卫生杂志,2003,17(11):783-785.
- [3] 周末,张连云,毛荆利.大学生主观幸福感和应对方式的关系[J].现代预防医学,2007,34(20):3935-3946.
- [4] 胡邱.大学生主观幸福感和应对方式的关系研究[J].社会心理科学,2012,27(5):86-89.
- [5] 沈峥嵘,陈龙.应对方式对医务人员心理健康的影响[J].工业卫生与职业病,2005,31(3):143-145.
- [6] 张建人,黄懿.大学生社会支持、应对方式及其与主观幸福感的关系[J].中国临床心理学杂志,2007,15(6):629-631.
- [7] 王极盛,丁新华.中学生主观幸福感和应对方式的关系研究[J].中国公共卫生,2003,19(10):1181-1182.
- [8] 张丽平,郑舟军.海岛地区女护士群体总体幸福感与特质应对方式的相关分析[J].护理与康复,2012,11(2):115-117.
- [9] 汪向东.心理卫生评定量表手册[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:70-83,314-317.
- [10] 刘竹华,李璐,胡春平.银川地区公安民警总体幸福感调查[J].宁夏医科大学学报,2010(2):608-610.
- [11] 杨博学,李辉.警察印象管理对警察幸福感的影响研究——基于209名公安派出所所长样本的实证分析[J].湖北警官学院学报,2019(4):148-160.
- [12] 黄树香.警察职业幸福感特点探析——基于广西公安民警的问卷调查[J].广西警官高等专科学校学报,2013(6):21-22.
- [13] 丁文俊,曹延彬,公维友.EAP心理工作模式下的民警工作幸福感研究[J].江苏警官学院学报,2010(3):143-149.

## Research on the Correlation between the General Happiness of Public Security Police and Responding Style

Zhang Miao

*Xinjiang Police College, Urumqi*

**Abstract:** Objective to discuss the correlation between the general happiness of public security police in border areas and responding style. Methods, for the analysis on the general happiness sense of the police and their way to deal with it, we conducted a test that 664 policemen were measured by the overall happiness scale and the simple coping style scale. Results, The overall happiness sense of the public security police is above the medium level, and the public security police of different ages, educational levels, marital status, length of service, and work-related sources show diversities in overall happiness and responding style scores ( $p < 0.05$ ), and it is statistically significant; In the study of the correlation between overall well-being and simple coping styles, the overall happiness score is positively correlated with positive responding and negatively correlated with negative responding. Stepwise regression analysis find that positive coping, negative coping, age, source of work, and marriage are all factors that affect the overall well-being of the police. Conclusion, the overall well-being of policemen in frontier areas is closely related to the simple responding style, in which the active responding style can benefit the well-being of policemen in a large scale.

**Key words:** Public security police; General happiness sense; Responding style; Correlation