

# “90后”大学生心理健康、主观幸福感和个性的相关研究

□ 胡义秋 王冰蕊 黎志华

**摘要:** 目的: 探究“90后”大学生的心理健康、主观幸福感和个性的关系。方法: 采用SCL-90 症状量表、主观幸福感量表和艾森克个性量表(EPQ)对500名90后大学生进行抽样调查。结果: 主观幸福感的生活满意度和积极情绪维度与SCL-90 症状各因子及EPQ的精神质和神经质呈显著负相关关系( $p<0.05$ ;  $P<0.01$ ), 消极情绪与SCL-90 症状各因子和EPQ的精神质、神经质呈显著正相关关系( $p<0.05$ ;  $P<0.01$ ); SCL-90 症状各因子与EPQ的精神质、神经质有显著负相关关系( $p<0.05$ ;  $P<0.01$ ), 与内外向有显著的正相关关系( $p<0.05$ ;  $P<0.01$ ); 多元回归分析结果表明, 抑郁、偏执、恐怖、个性的内外向得分、神经质得分对主观幸福感的不同维度有显著的预测作用( $p<0.05$ ;  $P<0.01$ )。结论: 90后大学生的心理健康、主观幸福感和个性密切相关, 大学生心理问题与心理障碍不利于主观幸福感和积极个性养成, 减少消极心理症状、养成积极个性品质是实施大学生心理健康教育和幸福感教育的重要内容和途径。

**关键词:** 大学生; 主观幸福感; 心理健康; 个性

**中图分类号:** G444

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1672-0717(2015)02-0121-04

**收稿日期:** 2014-12-19

**基金项目:** 2014年国家社科基金教育学项目“大学生抑郁症易感性: 社会心理因素与基因多态性的共同作用”(BBA140047); 2012年湖南省教学改革项目“大学生积极心理素质培养研究—基于积极理念的心理学课堂教学视角”; 2013年湖南省教育规划重点项目“抑郁症大学生积极心理咨询的理论与实践研究”(XJK013AXL001); 2014年湖南省教育厅科研重点项目“抑郁症大学生CLOCK基因多态性与社会心理因素的相关研究”(14A063)。

**作者简介:** 胡义秋(1974-), 男, 湖南衡阳人, 湖南农业大学教育学院应用心理学系、湖南省农村青少年健康促进中心副教授, 医学博士, 主要从事大学生心理健康研究。

随着积极心理学的兴起, 对大学生心理健康正向指标的研究日益深入<sup>[1]</sup>。Greenspoon(2001)认为, 心理病态和主观幸福感是心理健康的两个重要指标, 分别从负向和正向两个面刻画心理健康状况<sup>[2]</sup>。传统心理健康主要集中在对负向心理状态的评估。现代研究越来越多地使用幸福感等正向指标, 研究检视人们在情意与生活品质方面的整体评价, 探讨包括正向情感、负向情感以及生活满意的认知评价(Diener, 2005)。同时又有研究指出, 大学生的心理健康与主观幸福感还受个性的影响。程琳杰(2000)认为, 16PF中的7个因素(兴奋、实验、怀疑、有恒、紧张、自律、忧虑)对大学生心理健康有影响<sup>[3]</sup>。陈新叶等(2009)发现女校大学生个性的不同维度对大学生心理健康产生不同影响<sup>[4]</sup>。牛飞(1995)等发现艾森克个性中的N量表分和E量表分与大学生的心理健康有关系<sup>[5]</sup>。王国宁等(2012)的研究表明人格能较好预测大学生主观幸福感<sup>[6]</sup>。甘雄(2010)研究表明大学生主观幸福感和人格特征之间存在显著相关<sup>[7]</sup>。90后大学生是指1990年到1999年年底为止出生的进入大学的中国公民。很少有研究探讨“90后”大学生的心理健康、主观幸福感和个性三者的关系。基于这种理念, 本研究探讨了90后大学生心理健康、主观幸福感与个性的关系, 以促进对心理健康和主观幸福感的理解深化与拓展。

## 一、对象与方法

### 1.对象

整群抽取湖南长沙地区某重点高校大二学生550人, 包括文科、理科和工科, 去除无效问卷后, 用于统计分析的样本为500人, 年龄 $19.58\pm 1.42$ 岁, 都为90后大学生, 其中男生223人, 女生277人。文科类192人, 理科类184人, 工科类124人。

## 2. 研究工具

SCL-90症状自评量表, Derogatis, L.R于1975年编制。SCL-90共有10个因子, 每个因子反映被试某方面的情况, 有90个评定项目, 由被试从1“无症状”到5“严重”分为五级评定<sup>[8]</sup>。

主观幸福感量表包括整体生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS)<sup>[9]</sup>和积极情感、消极情感体验量表(Positive affect and negative affect scale, PANAS)<sup>[10]</sup>。SWLS含5个项目, 7点计分, 得分越高则生活满意度越高。PANAS含12个项目, 分为积极情感和消极情感两个分量表, 均为7点计分, 得分越高分别表示体验的积极情感或消极情感的时间越多。量表信度较好, 本次测量的 $\alpha$ 系数分别为0.80、0.83、0.81。

艾森克个性问卷—成人版(EPQ)是由精神质(P)、内外向(E)、情绪的稳定性(N)和掩饰性(L)4个量表组成, 包括88个题项, 每个项目要求被试回答“是”或“否”<sup>[11]</sup>。该量表具有较高的信度和效度。

## 3. 施测及数据处理

本研究量表的施测由心理学专业老师及受过训练的高年级大学生实施, 数据采用SPSS17.0统计软件进行皮尔逊积差相关矩阵和多元回归分析处理。

## 二、结果

### 1. “90后”大学生主观幸福感、SCL-90因子与个性之间的相关关系

“90后”大学生主观幸福感与SCL-90因子和个性之间的相关关系如表1的相关矩阵。表1的相关矩阵表明: 各研究变量之间大多具有显著相关关系: 生活满意度、积极情绪与个性内外向得分呈显著正相关关系( $P<0.01$ ); 生活满意度、积极情绪、个性内外向得分与消极情绪、个性精神质得分、个性神经质得分和SCL-90的10个因子呈显著负相关关系( $P<0.01$ ); 消极情绪与SCL-90的10个因子、个性精神质得分、个性神经质得分相互呈显著正相关关系( $P<0.01$ )。

表1 各变量的描述统计结果及Pearson相关矩阵( $N=500$ )

	M±SD	correlation														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1生活满意	23.42±5.64	—														
2积极情绪	25.95±6.37	.41**	—													
3消极情绪	12.02±4.62	-.27**	-.28**	—												
4躯体化	1.38±0.42	-.31**	-.18**	.19**	—											
5强迫	1.72±0.52	-.25**	-.21**	.31**	.26**	—										
6人际敏感	1.40±0.43	-.35**	-.29**	.34**	.39**	.66**	—									
7抑郁	1.49±0.48	-.42**	-.33**	.37**	.54**	.67**	.72**	—								
8焦虑	1.51±0.49	-.27**	-.21**	.29**	.55**	.49**	.53**	.63**	—							
9敌对	1.42±0.46	-.32**	-.18**	.28**	.53**	.53**	.57**	.62**	.56**	—						
10恐怖	1.26±0.45	-.25**	-.14**	.22*	.56**	.44**	.54**	.64**	.57**	.52**	—					
11偏执	1.38±0.40	-.34**	-.21**	.28**	.45**	.51**	.59**	.59**	.54**	.54**	.52**	—				
12精神病性	1.26±0.41	-.37**	-.22**	.24**	.62**	.51**	.59**	.73**	.58**	.60**	.62**	.60**	—			
13个性P分	10.92±2.48	-.11*	-.11*	.14**	.16**	.11**	.16**	.13**	.14**	.24**	.11*	.14**	.18**	—		
14个性N分	11.53±4.77	-.18**	-.12*	.26**	.23**	.32**	.34**	.42**	.34**	.34**	.23**	.30**	.34**	.18**	—	
15个性E分	11.86±4.31	.14**	.14**	-.01	-.12*	-.07	-.19**	-.16**	-.18**	-.04	-.15**	-.11*	-.14**	.02	.14**	—

注: \*\*  $P<0.01$ ; \*  $P<0.05$ ; 下同

## 2. “90后”大学生主观幸福感、人格、心理健康的多元回归分析

为了进一步检验人格、心理健康在主观幸福感的解释能力上是否存在不同,分别以主观幸福感的生活满意度、积极情绪、消极情绪得分为因变量,以大学生的个性精神质、神经质、内外向得分和SCL-90的各项因子得分为自变量,采用多元回归分析(stepwise)法分别探讨它们之间的关系,结果见表2。

从表2可知,在生活满意度上有2个变量进入

了回归方程,这2个变量共可解释生活满意度水平18.8%的变异量,它们分别是抑郁和偏执,二者都是生活满意度的危险因素;在积极情绪因变量上也有3个变量进入了回归方程,这3个变量可解释积极情绪13.8%的变异量,它们分别是抑郁、个性E分和恐怖,其中个性E分是积极情绪的保护因素,抑郁与恐怖是积极情绪的危险因素;在消极情绪因变量上也有2个变量进入回归方程,这2个变量可解释消极情绪13.8%的变异量,它们分别是抑郁与个性N分,二者都是消极情绪的危险因素。

表2 人格、心理健康对主观幸福感的各维度的预测作用

因变量	预测变量	R <sup>2</sup> 值	F值	P值	B值	Beta值	t值	p值
生活满意度		.188	41.995	.000				
	抑郁				-3.922	-.334	-5.629	.000
	偏执				-1.905	-.140	-2.365	.019
积极情绪		.138	18.924	.000				
	抑郁				-5.452	-.411	-6.435	.000
	个性E分				.193	.131	2.664	.008
	恐怖				-1.972	.139	2.184	.030
消极情绪		.138	28.740	.000				
	抑郁				2.792	.294	5.514	.000
	个性N分				.133	.139	2.604	.010

## 三、讨论

### (一)大学生心理问题与心理障碍不利于主观幸福感和积极个性养成

心理学的研究表明,人的心理包括两个方面:消极心理和积极心理。消极心理对积极心理具有侵蚀和抵消作用<sup>[12]</sup>。本研究相关分析结果显示,90后大学生主观幸福感的各维度(生活满意度、积极情绪)与SCL-90各因子显著负相关,大学生消极情绪与SCL-90各因子各因子显著正相关,这从正反两方面说明大学生心理问题与心理障碍不利于大学生主观幸福感的养成,同时也说明大学生心理越健康,其主观幸福感可能会越高。90后大学生主观幸福感的各维度(生活满意度、积极情绪)与个性的各维度(精神质、神经质)显著负相关,与个性的内外向显著正相关,大学生的消极情绪则刚好相反,

提示大学生自身的性格特点可能是影响其主观幸福感的重要原因之一。90后大学生的SCL-90各因子与个性的精神质和神经质显著正相关,与内外向显著负相关,提示大学生心理问题不利于大学生积极个性养成,大学生自身的性格特点可能是导致心理障碍的内在原因。

### (二)减少消极心理症状、养成积极个性品质是实施大学生心理健康教育和幸福感教育的重要内容

积极心理学认为,心理健康的人不仅仅是消极心理症状的减少,更是积极心理素质的增多。从本研究多元回归结果中可知,抑郁、偏执、恐怖、个性的内外向得分、神经质得分对主观幸福感的不同维度有显著的预测作用。抑郁同时进入了生活满意度、积极情绪和消极情绪的回归方程,且对生活满意度与积极情绪有负向预测作用,对消极情绪有正向预测作用,可见抑郁对主观幸福感的反向预测关系,抑郁

可能是影响大学生主观幸福感的核心因素;同时,偏执与恐怖对积极情绪与生活满意度也有反向预测作用;而个性的内外向得分对积极情绪有正向预测作用,个性的神经质得分对消极情绪有正向预测作用。这一结果与国内许多研究是一致的<sup>[3,4,13,14]</sup>。这些结果表明,减少大学生的消极心理症状、养成积极个性品质应成为心理健康教育的重要内容和途径。

当前,培养心理健康和积极幸福的大学生成为政府和学校的共同重要任务。在开展大学生心理健康和幸福感教育时,减少大学生的消极心理症状或养成大学生积极个性品质,可能有助于提升大学生心理健康水平和幸福感水平。因此,减少消极心理症状、养成积极个性品质,是实施大学生心理健康教育和幸福感教育的重要内容和途径。

#### 参考文献

- [1] 苗元江,余嘉元.积极心理学:理念与行动[J].南京师范大学学报(社科版),2003(2):81.
- [2] Greenspoon P J, Saklofske D H. Toward an integration of subjective well-being and psychopathology [J]. Social Indicators Research, 2001, 54(1): 81-108.
- [3] 程琳杰,刘广珠.大学生个性与心理健康的关系研究[J].健康心理学杂志,2000(4):401-402.
- [4] 陈新叶,姬彦红,张建玲.女校大学生个性特征、应对方式与心理健康状况的对比研究[J].山东师范大学学报(人文社会科学版),2009(3):102-106.
- [5] 牛飞,张克民.SCL-90和EPQ在大学生中的使用及其相关分析[J].中国学校卫生,1995(6):421-422.
- [6] 王国宁,王志英,姚丽,张琳.宁夏回汉大学生人格特征与总体幸福感关系的研究[J].宁夏医科大学学报,2012(9):896-898.
- [7] 甘雄.大学生主观幸福感与生活事件、人格特征的实证研究[J].煤炭高等教育,2010(4):84-87.
- [8] 王征宇.症状自评量表(SCL-90)[J].上海精神医学,1984(2):68-70.
- [9] Pavot W, Diener E. Review of the Satisfaction With Life Scale. Psychological Assessment, 1993, 5: 164-172.
- [10] Eunkook S, Diener E, Shigehiro O, et al. The shifting of life satisfaction judgments across culture: emotions versus norms. Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74(2): 482-492.
- [11] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册(增订版)[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:42,86,108.
- [12] 周雅,刘翔平.消极偏差还是积极缺乏:抑郁的积极心理学解释[J].心理科学进展,2010(4):590-597.
- [13] 廖北文.大学生心理健康与主观幸福感的相关研究[J].衡阳师范学院学报,2008(2):169-170.
- [14] 苗元江,白苏好.大学生心理健康与主观幸福感的相关研究[J].北京教育学院学报,2009(1):19-23.

## Relevant Research on Mental Health, Subjective Well-being and Personality of Post-90s Undergraduates

HU Yi-qiu WANG Bing-rui LI Zhi-hua

**Abstract:** This paper aims to explore the relationship among mental health, subjective well-being and personality of post-90s undergraduates. 500 undergraduates are investigated with the use of methods of SCL-90 symptom scale, subjective well-being scale and Eysenck Personality Questionnaire (EPQ). There exists a significant negative correlation between life satisfaction and positive emotion dimensions of subjective well-being and SCL-90 symptom factors and EPQ psychoticism and neuroticism ( $p < 0.05$ ;  $P < 0.01$ ), and a significant positive correlation between negative emotion and SCL-90 symptom factors and EPQ psychoticism, neuroticism ( $p < 0.05$ ;  $P < 0.01$ ). There are a significant negative correlation between SCL-90 symptom factors and EPQ psychoticism, neuroticism ( $p < 0.05$ ;  $P < 0.01$ ), positive correlation with extraversion significantly ( $p < 0.05$ ;  $P < 0.01$ ). Multiple regression analysis results show that, paranoia, depression, terror of introversion, neuroticism scores are significant predictors of different dimensions of subjective happiness ( $p < 0.05$ ;  $P < 0.01$ ). The mental health, subjective well-being and personality of post-90s undergraduates are closely related. The psychological problems and mental disorders of undergraduates are not conducive to the subjective well-being and positive personality cultivation. Reducing the negative psychological symptoms, forming the positive qualities may be the important content and ways of psychological health education and happiness education of undergraduates.

**Key words:** undergraduate; subjective well-being; mental health; personality

(责任编辑 陈剑光)