

大学生主观幸福感与心理健康研究

陈小异,李明蔚

(重庆师范大学教育科学学院,重庆 401331)

摘要:为切实把握大学生的主观幸福感和心理健康现状,探讨他们之间的关系,更有效地进行心理健康和幸福感教育,文章采用《主观幸福感量表》(SWLS)和SCL-90症状量表对重庆市516名在校大学生进行测量,结果表明:516名大学生的SWLS得分和SCL-90得分存在显著的负相关,大学生的心理健康状况与主观幸福感存在正相关关系。

关键词:大学生;主观幸福感;心理健康;SWLS;SCL-90

中图分类号:G449 **文献标志码:**A **文章编号:**1008-5831(2014)03-0178-06

一、主观幸福感与心理健康

主观幸福感(Subjective well-being,简称SWB)主要指个体依据自己设定的标准对其生活质量做出整体评价,是反映某一社会中个体生活质量的重要心理学参数^[1]。国内研究者大多认同主观幸福感是个人根据自定的标准对其生活质量的总体评价这一内涵,主要测量长期而非短期的情感反应和生活满意度,是一个相对稳定的值^[2]。

心理健康(mental health)是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系,是自我与他人之间的一种良好的人际关系的维持,即不仅能获得自我安定感和安心感,还能自我实现,具有为他人的健康贡献、服务的能力^[3]。第三届国际心理卫生大会明确提出“有幸福感”是心理健康的标志之一^[2],可见主观幸福感和心理健康是紧密联系的。研究表明,中国大学生对幸福的评价低于美国大学生,且更少考虑其生活是否幸福、满意或快乐^[4];大学生的生活满意度属于中等偏下的水平、积极情感和消极情感的频率均为中下水平^[5],这些研究结果说明中国大学生的主观幸福感程度相对较低。结合近期对90后大学生心理健康的研究,90后大学生心理健康水平堪忧,其中强迫症状和人际关系紧张等方面表现突出^[6-11]。随着社会的发展和高校的不断扩招,大学生在学习、生活、就业等方面的压力越来越大,这些压力可能会严重影响大学生的心理健康。因此,很有必要深入探讨大学生心理健康与主观幸福感的现状以及两者之间的关系。本研究主要探讨重庆市大学生(以下简称大学生)的心理健康和主观幸福感的状况及相互关系,丰富主观幸福感的本土化研究^[12]。

二、研究方法

(一)研究对象

以重庆市4所本科院校的600名学生作为研究对象,收回有效问卷516份,回收率86%。其中:男生229人,女生287人;城镇276人,乡村240人;理科206人,文史201人,工科109人;大一118人,大二154人,大三123人,大四121人;独生子女283人,非独生子女233人。

修回日期:2014-03-02

基金项目:重庆市教育规划项目“大学生自怜心理研究”(2012-GX-056)

作者简介:陈小异,男,四川宣汉县人,重庆师范大学教育科学学院心理学系暨应用心理学重点实验室副教授,心理学博士,硕士研究生导师,主要从事发展与教育心理学研究。

(二) 研究工具

采用美国伊利诺伊大学 Diener 等人编制的主观幸福感量表,包括整体生活满意度量表(SWLS,采用7点计分,即从“强烈反对”到“极力赞成”分别计1~7分)、积极情感和消极情感体验量表(PANAS,采用9点计分,即从“根本没有”到“所有时间”分别计1~9分),Diener 等人对多国被试的研究表明,该量表具有较高的信度与效度^[13]。

心理健康调查采用 SCL-90 症状量表(Symptom Check list(90))^[14],该量表由 90 个问题组成,采取 1~5 五级评分,即从“没有”到“严重”分别记 1~5 分。分为躯体化、焦虑、抑郁、人际关系、偏执、精神病性、强迫、恐怖、敌对等 9 个症状因子和 1 个其他因子,根据各因子均分的高低评估分析心理健康水平。其中得分为 2 以上的项目为阳性项目,因子分 ≥ 3 为明显阳性症状检出标准,表明该方面存在明显心理问题。

(三) 数据处理

采用 SPSS15.0 对数据进行处理。

三、结果

(一) 大学生心理健康状况

存在一个以上阳性项目的学生有 501 人,达到 97.1%;有一个以上项目得分大于 3 分的学生有 304 人,达到 58.9%;有一个以上项目得分大于 4 分的学生有 166 人,达到 32.2%;有一个以上项目得分大于 5 分的学生有 74 人,达到 14.3%。其中,阳性项目最低为 2 个,最高为 90 个,平均数为 39.11 ± 20.31 。总均分超过 2 分的人数占 16.1%。

各症状因子有明显心理问题的检出率分别为:躯体化 1.4%,强迫症状 3.70%,人际关系敏感 2.90%,抑郁 2.70%,焦虑 1.70%,敌对 1.70%,恐怖 0.80%,偏执 2.10%,精神病性 1.70%,其他症状 2.30%。至少存在一项以上明显阳性症状因子的学生 35 名,占 6.78%。

不同维度的明显阳性症状检出率结果是:男生 10.5%,女生 3.83%;城镇 4.7%,乡村 9.2%;理科 7.77%,文史 4.48%,工科 9.17%;大一 5.08%,大二 5.84%,大三 6.5%,大四 10%;独生子女 5.3%,非独生子女 8.58%。

1. 大学生 SCL-90 症状因子与全国常模的比较

从表 1 可以看出,SCL-90 中除了强迫因子外(表中只列出了差异显著的因子,下同),其余所有因子均与全国常模存在显著差异,其中只有人际关系敏感因子显著低于常模,其余 8 个因子的得分均显著高于全国常模。

2. 大学生 SCL-90 症状因子的性别差异

如表 2 所示,大学生 SCL-90 的强迫症状、人际关系敏感、恐怖因子有显著性别差异,前两者是男性严重程度超过女性,后者是女性严重程度超过男性。

表 1 大学生 SCL-90 症状因子与国内常模比较

因子	调查结果	国内常模	<i>t</i>	<i>p</i>
躯体化	1.52 ± 0.44	1.34 ± 0.45	9.35	0.000
人际关系敏感	1.67 ± 0.54	1.76 ± 0.67	-3.88	0.000
抑郁	1.66 ± 0.51	1.57 ± 0.66	3.75	0.000
焦虑	1.57 ± 0.46	1.42 ± 0.43	7.29	0.000
敌对	1.56 ± 0.49	1.50 ± 0.57	2.61	0.009
恐怖	1.52 ± 0.45	1.33 ± 0.47	9.42	0.000
偏执	1.57 ± 0.49	1.52 ± 0.60	2.38	0.017
精神病性	1.54 ± 0.47	1.36 ± 0.47	8.65	0.000
其他	1.58 ± 0.50	1.33 ± 0.45	11.22	0.000

3. 大学生 SCL-90 症状因子的城乡和独生子女维度差异

经统计分析,发现大学生 SCL-90 症状因子在城乡维度上不存在显著差异,强迫症状、人际关系敏感在独生子女与否维度上存在显著差异,均为非独生子女严重于独生子女(表 2)。

4. 大学生 SCL-90 症状因子的年级差异

结果见表 3。

5. 大学生 SCL-90 症状因子的专业门类差异

结果见表 4。

表 2 大学生 SCL-90 症状因子和主观幸福感的性别与独生子女维度差异

	性 别				独生子女与否			
	男 229	女 287	<i>t</i>	<i>p</i>	独生 283	非独生 233	<i>t</i>	<i>p</i>
强迫症状	1.82 ± 0.63	1.62 ± 0.45	4.03	0.000	1.65 ± 0.50	1.78 ± 0.59	-2.61	0.009
人际关系敏感	1.74 ± 0.64	1.61 ± 0.43	2.54	0.011	1.62 ± 0.51	1.73 ± 0.57	-2.21	0.027
恐怖	1.47 ± 0.45	1.56 ± 0.45	2.35	0.019	1.53 ± 0.46	1.50 ± 0.45	0.77	0.441
其他	1.63 ± 0.56	1.54 ± 0.45	1.91	0.056	1.55 ± 0.49	1.61 ± 0.53	1.26	0.209
生活满意度	3.04 ± 1.03	3.48 ± 1.09	4.73	0.000	3.33 ± 1.11	3.22 ± 1.05	1.16	0.248
积极情感	4.25 ± 1.17	4.63 ± 1.57	3.11	0.002	4.52 ± 1.42	4.39 ± 1.42	1.03	0.302

表 3 大学生 SCL-90 症状因子和主观幸福感的年级差异

	一年级	二年级	三年级	四年级	<i>F</i>	<i>p</i>	LSD 多重比较
躯体化	1.45 ± 0.37	1.51 ± 0.41	1.51 ± 0.42	1.62 ± 0.55	2.89	0.035	四 > 一, 四 > 二
敌对	1.50 ± 0.46	1.51 ± 0.43	1.57 ± 0.49	1.64 ± 0.57	2.23	0.084	四 > 一, 四 > 二
恐怖	1.45 ± 0.39	1.53 ± 0.45	1.48 ± 0.42	1.60 ± 0.53	2.70	0.045	四 > 一, 四 > 三
精神病性	1.49 ± 0.43	1.54 ± 0.46	1.50 ± 0.43	1.63 ± 0.56	2.41	0.067	四 > 一, 四 > 三
其他	1.56 ± 0.47	1.57 ± 0.48	1.51 ± 0.43	1.68 ± 0.62	2.41	0.066	四 > 三
生活满意度	3.10 ± 0.99	3.55 ± 1.05	3.34 ± 1.16	3.07 ± 1.08	6.03	0.000	二 > 一, 二 > 四, 三 > 四
积极情感	4.17 ± 1.44	4.76 ± 1.40	4.46 ± 1.31	4.37 ± 1.47	4.06	0.007	二 > 一, 二 > 四
消极情感	3.03 ± 1.17	2.88 ± 1.20	2.96 ± 1.17	3.21 ± 1.23	1.78	0.151	四 > 二

表 4 大学生 SCL-90 症状因子和主观幸福感的专业类别差异

	1 理科	2 文史	3 工科	<i>F</i>	<i>p</i>	LSD 多重比较
躯体化	1.51 ± 0.43	1.59 ± 0.44	1.41 ± 0.45	6.24	0.002	2 > 3
强迫症状	1.67 ± 0.54	1.65 ± 0.52	1.88 ± 0.60	6.89	0.001	3 > 1, 2
人际关系敏感	1.65 ± 0.52	1.63 ± 0.49	1.77 ± 0.63	2.71	0.068	3 > 2
恐怖	1.52 ± 0.45	1.58 ± 0.45	1.39 ± 0.43	6.10	0.002	1, 2 > 3

(二) 大学生主观幸福感的总体状况

大学生生活满意度为 3.28 ± 1.09 , 处于中等略偏下的水平; 积极情绪的得分为 4.46 ± 1.42 , 处于接近中等的水平; 消极情绪的得分为 3.01 ± 1.09 , 处于中等较偏下水平。

1. 大学生主观幸福感的性别差异

结果见表 2, 女性的生活满意度总分和积极情绪得分均极显著高于男性, 而在消极情绪得分方面则没有差异。

2. 大学生主观幸福感的城乡差异

结果显示, 来自于城镇大学生的生活满意度得分为 3.43 ± 1.10 , 积极情绪得分 4.61 ± 1.42 , 均显著高于来自于乡村的大学生(分别为 3.12 ± 1.05 和 4.29 ± 1.40 , 其 *t* 值分别为 3.21 和 2.57, 对应的 *p* 值分别为

0.001, 0.010), 而在消极情绪得分方面则没有差异(城镇得分 2.94 ± 1.22 , 乡村得分 3.10 ± 1.16 , $t = -1.57$, $p = 0.117$)。

3. 大学生主观幸福感在独生子女维度上的差异

结果见表2, 大学生的生活满意度及其积极和消极情绪方面在是否独生子女这个维度上没有显著差异。

4. 大学生主观幸福感的年级和专业门类差异

结果见表3和表4。大学生在生活满意度和积极情绪上存在显著的年级差异, 大学生的生活满意度、积极情绪和消极情绪在专业门类维度上不存在显著差异。

(三) 大学生主观幸福感与 SCL-90 因子之间的相关分析

结果见表5。通过相关分析看出, 大学生 SCL-90 因子得分与生活满意度得分显著负相关, 与积极情绪的相关多为不显著(除了积极情绪与强迫症之间 0.05 水平上的负相关外), 而与消极情绪均存在较高的正相关, 且相关显著。

表5 大学生主观幸福感与 SCL-90 各因子的相关分析

维度	躯体化	强迫症	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他
生活满意度	-0.18**	-0.19**	-0.21**	-0.23**	-0.17**	-0.15**	-0.18**	-0.16**	-0.19**	-0.22**
积极情绪	0.01	-0.10*	-0.03	-0.08	-0.04	0.03	0.02	0.00	-0.03	-0.04
消极情绪	0.48**	0.51**	0.55**	0.58**	0.53**	0.45**	0.43**	0.54**	0.56**	0.49**

注: * $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$ 。

四、讨论

(一) 大学生的心理健康状况

研究显示, 大学生的心理健康状况不容乐观。主要表现在: 阳性项目的比例非常高, 大学生群体的整体心理健康状况比全国常模严重, 除强迫症状因子差异不显著、人际关系敏感因子显著低于全国常模外, 其余的 8 个因子均(极其)显著高于全国常模。该结果与郭卫珍^[8]和李春英^[9]的研究结果相近, 而与伍翔^[15]和李伟明^[7]的结果有较大差异。人际关系敏感因子显著低于全国常模的原因可能是现在的大学生在人际交往方面拥有了更多的知识和能力, 能够更好地处理人际关系。且本研究以重庆人居多, 重庆人性格较直爽, 人际关系可能比较融洽, 这种环境下, 包括外地来重庆的大学生也可能受其影响, 相对不容易产生人际纠纷, 从而在该方面比全国常模更健康。其余 8 个因子显著高于全国常模, 则显示出了大学生心理健康的困境。这可能与大学生处在人生发展期与特定的历史时期(全球性经济危机下的就业紧张)、较高的个人期望和现实的差异、个人能力与社会需要的能力有较大差别、较差的社会适应能力等有着密切关系。

(二) 大学生 SCL-90 症状因子的多维度分析

从性别角度看, 男性大学生 SCL-90 的强迫和人际关系敏感症状因子显著高于女性, 而女性的恐怖因子显著高于男性。这与李伟明^[7]和管兰芳^[10]的结果有较大差异: 强迫和人际关系敏感症状因子无性别差异, 男性大学生的焦虑、抑郁和恐怖因子得分显著低于女大学生, 而偏执因子的得分显著高于女生。本研究中, 男性大学生可能在恋爱和交友过程中更多地处于主导地位, 担负着强者的职责和义务, 这又和其自身的经济能力、社会适应能力不完全匹配, 因此不能很好地协调处理人际关系, 这种不适应和不协调便表现在强迫症状、人际关系敏感方面。

从独生子女与否的角度看, 非独生子女在人际关系敏感因子的得分显著高于独生子女。是独生子女的父母更加重视孩子人际交往的理念和行为的训练, 还是非独生子女大学生需要处理更多或更为复杂的家庭和社会人际关系而困惑呢, 关于这方面的原因值得进一步的深入研究。同时, 非独生子女大学生强迫症状因子也严重于独生子女大学生。

可喜的是, 研究中各个因子在城乡这个维度上并没有显著差异, 这或许是由于经济建设和社会的快速发展, 城乡之间的差别趋小, 其地域的影响因素趋弱而导致的。但在伍翔^[15]的研究中, 几乎所有城镇大学

生因子得分均显著低于来自农村的大学生,来自于农村的大学生的心理健康水平比城市大学生差,可能的原因是该研究的大学生处于深圳这个现代化的大都市,不同来源的大学生在经济状况以及对未来前景的考虑方面存在着较大的差异而导致的。

从大学生的年级看,在几乎所有因子得分中(除人际关系敏感外),一年级均最低或较低,这个结果也与伍翔^[15]的“一年级全部是最高分”完全不一致。在本研究中,这可能与一年级新生刚进校,能较好地应对陌生的环境和新的人际关系,而未来的发展和就业等考虑不多,没有相应的压力。而对于四年级的学生而言,迫在眉睫的就业压力等,导致了几乎所有因子的最高分。因此四年级的学生尤其需要学校、教师和亲朋好友的热切关心,帮助其度过难关,保证以良好的心理健康状况跨入全新的社会生活。

从专业门类的角度看,工科生在强迫症状和人际关系敏感两个因子上显著高于理科生和文史生。工科学生或许受到所学专业的影响,在人际关系处理方面缺乏一定的灵活性,从而导致人际关系敏感因子上的高分。同时,工科的学业任务较繁重,有诸多的实验和实践操作,可能会在一定程度上导致其在强迫症状上的高分。

(三)大学生主观幸福感的现状

从调查的结果看,大学生的整体生活满意度较低,处于中等略偏下的水平,与严标宾^[4]和郑雪^[5]的研究结果一致,主要原因与大学生目前所面临的诸多不利的环境和因素有关:全球性的经济危机使就业形势雪上加霜;就业方向与专业学习不协调;学习、生活中人际关系的不协调;经济的压力;情感的压力等。诸多的压力源会影响到大学生的整体幸福感。从大学生积极情绪这个角度考察其主观幸福感,其得分接近中等水平,与整体生活满意度的状况比较一致;其消极情绪水平较低,处于中等较偏下的水平,可能对于其心理健康有一定的好处。

(四)大学生主观幸福感的多维度分析

从性别角度看,女性的生活满意度总分和积极情绪得分均极显著高于男性,而在消极情绪得分方面则没有差异。这与郑雪等人的研究相一致^[5],但卞小强的研究^[16]却发现男性大学生的幸福感水平高于女性。主要原因可能有二:其一,男女大学生的性别角色特征不同。女性往往比男性更容易表达自己的情感,较之男生更容易倾吐自己的烦恼。所以女大学生能够更多地体验到家庭的关心,与同学也较容易建立亲密无间的人际关系。其二,男女大学生的社会角色及所承担的社会责任不同。男性在家庭和社会中承担着更多的责任,他们对未来较高的希望与现实间有较大反差。而女生则比较容易满足现状,心态也较之平和^[17]。

从城乡角度看,城镇大学生的生活满意度得分和积极情绪得分均显著高于乡村大学生,而在消极情绪得分方面则没有差异。近年来,虽然中国城市和农村之间的差异正在逐渐缩小,但部分农村的经济水平还较落后,城市的大学生进入大学之后,环境差别不大,这会使他们有较强的自信心和优越感,而来自农村的大学生,由于与原有的生活环境有明显的差异,加上较大的经济压力大和就业压力,他们会更多地体验到自卑和失落^[18]。

不同专业的大学生在整体生活满意度和积极情绪与消极情绪方面不存在差异,但在年级维度上却有显著差异。由于调查是在四月份,四年级学生临近毕业,毕业所面临的各种压力,综合在其身上表现出了整体生活满意度最低,积极情绪最低和消极情绪最高。二年级的消极情绪水平最低,可能与其经历了一年级的适应期之后对大学生活能更好的适应有关。

(五)大学生主观幸福感与 SCL-90 的相关分析

大学生 SCL-90 症状因子得分与生活满意度得分显著负相关,但是属于较低相关程度;与积极情绪的相关程度极低,相关多为不显著;与消极情绪均存在较高的正相关,且相关显著。由此可见,消极情绪与心理健康之间关系比较密切,也说明主观幸福感是心理健康水平的一个重要影响因素,提高人们的生活满意度和降低个体的消极情绪有利于提高他们的心理健康水平。

参考文献:

- [1] DIENER E. Subjective well-being: Three decades of progress[J]. Psychological Bulletin, 1999, 125(2): 276 - 294.
- [2] 陈秀娟. 大学生的主观幸福感及其培养[J]. 健康教育培养, 2008(4): 189 - 190.
- [3] 杜军, 张欣, 何宝平. 大学生主观幸福感的调查研究[J]. 唐山师范学院学报, 2007, 29(3): 138 - 140.
- [4] 严标宾, 郑雪, 邱林. 中国大陆、香港和美国大学生主观幸福感比较[J]. 心理学探新, 2003, 23(2): 59 - 62.
- [5] 郑雪, 王玲, 邱林. 大学生主观幸福感及其人格特征的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2003(2): 105 - 107.
- [6] 喻瑶, 熊忠元, 王剑. “90后”大学生心理健康状况研究[J]. 辽宁医学院学报: 社会科学版, 2011, 9(4): 44 - 47.
- [7] 李伟明. “90后”大学生心理健康状况调查及对策[J]. 学校党建与思想教育, 2011(12): 83 - 85.
- [8] 郭卫珍, 孙吉能, 王岳援等. 某民办医学院学生心理健康状况及其影响因素调查[J]. 实用预防医学, 2012, 19(1): 66 - 68.
- [9] 李春英. 大学生心理健康与其父母教养方式关系研究[J]. 成人教育, 2012(1): 68 - 69.
- [10] 管兰芳. 吉林省某医学院校新生心理健康状况及影响因素分析[D]. 吉林: 吉林大学, 2012: 12 - 14.
- [11] 李志宏, 陈明星, 田雨鑫. 高职院校学生心理健康的现状及其对策研究[J]. 中国医药导报, 2013, 10(12): 121 - 127.
- [12] 李志. 国内主观幸福感研究文献述评[J]. 重庆大学学报: 社会科学版. 2006, 12(4): 83 - 88.
- [13] DIENER E, DIENER M, DIENER C. Factors predicting the subjective well-being of nations[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, 68: 653 - 663.
- [14] 王征宇. 症状自评量表(SCL-90) [J]. 上海精神医学, 1984, 2(2): 68 - 70.
- [15] 伍翔. 7413名“90后”职业院校新生心理健康状况调查[J]. 深圳职业技术学院学报, 2010, 10(6): 53 - 57.
- [16] 卞小强, 姚翠婷. 当代大学生幸福感的多元影响因素分析—以某高校为例[J]. 西南石油大学学报: 社会科学版, 2013, 15(3): 116 - 122.
- [17] 张羽, 邢占军. 大学生群体主观幸福感的初步研究[J]. 青少年研究, 2005(4): 7 - 9.
- [18] 李冬霞, 林小荣, 林春暖. 粤东地区大学生主观幸福感状况调查分析[J]. 中国职业技术教育, 2007(9): 32 - 33.

Subjective Well-being and Mental Health of Undergraduate Students

CHEN Xiaoyi, LI Mingwei

(School of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing 401331, P. R. China)

Abstract: In order to effectively carry out the education of mental health and sense of happiness, this study aims at investigating the circumstances of 516 students' subjective happiness and mentality, using the questionnaires *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) composed and *Symptom Check list 90* (SCL-90). The result shows that there is a significant negative correlation between 516 subjects' scores of SWLS and SCL-90 whereas there is a positive correlation between sense of happiness and mental health.

Key words: undergraduate students; subjective well-being; mental health; SWLS; SCL-90

(责任编辑 彭建国)