

大学生心理健康与自信人格的关系研究

车丽萍,庞连生,黄大伟,赵紫凤

(上海理工大学 管理学院,上海市 200093)

摘要:自信人格研究是我国心理学领域中新近发展的研究主题和重要研究领域之一。基于当前自信研究的现状,我们系统地探讨了大学生自信人格与心理健康之间的关系,研究揭示了自信人格诸层面与心理健康存在极其显著的相关;整体自信对大学生的心理健康水平具有明显预测力和显著影响力;不同自信得分组的大学生在心理健康诸因子上存在极其显著差异,均为“高自信组”大学生的心理健康优于“低自信组”大学生,增强个体自信有利于提高其心理健康水平。在此基础上对结果进行了讨论,并据此提出了相关建议。

关键词:自信人格;心理健康;大学生;整体自信;自信度

中图分类号:B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2010)06-0020-05

一、引言

健全人格理论把自信看成是人格健全的核心要素之一,指明了自信研究的意义和价值^[1-2]。自信是一个具有复杂层次结构的心理构成物,是个体对自己的积极肯定和确认程度,是对自身能力、价值等作出客观、正向认知与评价的一种稳定人格特征^[3]。它是非智力因素的一个构成要素,也是个体心理素质的一项重要心理品质,对于激发人的意志力、发挥个体潜力和取得人生成功具有很大影响。近些年来,研究者们对自信人格给予了高度关注^[4-6]。

自信人格对于心理健康的贡献已经得到了有关证据的支持。Deb 证明自信与心理适应之间存在较高正相关^[7],而 Bryant 和 Veroff 则认为自信的增加与个体对自身心理健康的较高等级评定有关^[8]。Youngs 认为,自信是自我价值的综合体现,可以凭借它去赢得健康、友情、爱情和成功,自信健康与否对于个人心境的平和、内心的愉悦、人际关系的好坏、精力、能力以及效率等都可能产生极大影响^[9]。国内学者如毕重增、黄希庭 2008 年对自信与健康的研究也表明自信与心理健康之间存在

密切的关系,自信程度低会伴随着高度的焦虑和抑郁。进一步的研究^[10]还发现,自信清晰度对焦虑、抑郁和自我肯定都有显著的直接预测作用,自信清晰度高的人,其心理健康水平优于自信水平相当但清晰度低的人。高健、孟红等的研究结果显示,自信程度对于心理健康总体水平的预测达到显著性,在大三阶段发现自信程度与心理健康总体水平之间具有显著的相互预测力。王民主、邹文华等 2005 年的研究则指出,心理健康状况好的人其自信水平高,并发现抑郁对个体自信水平影响最为显著。另有研究也发现^[11],自信总分与健康指数(SCL-90)呈显著负相关,与抑郁、焦虑、精神病性、强迫、敌对、人际敏感和恐怖等各项指数呈显著负相关。鉴于此,本研究将对大学生心理健康与自信人格之间的关系展开进一步的探讨。

二、研究方法

(一)被试

在华东理工大学、上海理工大学的各个年级施测,以班级为单位做整群随机抽样。发放问卷 800 份,其中上海理工大学 400 份、华东理工大学 400 份。有效问卷 675 份,问卷有效回收率为 84.4%。

* 收稿日期:2010-09-29

作者简介:车丽萍(1971-),女,河北高阳人,心理学博士,上海理工大学管理学院,副教授,主要研究基础心理学。

基金项目:国家社会科学基金教育学一般课题“大学生创业力心理教育模式研究”(BBA090073),项目负责人:车丽萍;上海市教育委员会科研创新一般项目“上海市大学生创业心理机制探讨”(11YS126),项目负责人:车丽萍;上海市高等教育学会资助课题“大学生创业力教育研究”(ZZGJ23-09),项目负责人:车丽萍。

其中男生 332 人,女生 343 人;来自乡村的 268 人,来自城市的 407 人;一年级 158 人,二年级 157 人,三年级 194 人,四年级 166 人。

(二)工具

1. 症状自评量表(SCL-90)

采用 L. Derogatis1975 年编制,上海精神卫生中心王征宇修订的症状自评量表(SCL-90 量表)作为测试工具,由主试在统一指导语条件下进行测试。此量表具有较高的信度和效度,在国内外的心理健康教育研究中被广泛使用^[12]。

2. 大学生自信问卷(SC)

此问卷由研究者自行编制,正式量表共 70 题,探索性因素分析与验证性因素分析表明该量表信

效度良好,总量表信度系数(cronbach α 值)为 0.9280,重测信度(间隔 3.5 周)为 0.8713^[13]。

(三)程序

以班为单位进行团体施测。由研究者亲自主持,统一指导语。所有数据采用 SPSS 13.0 for windows 2000 统计软件进行统计处理。

三、结果与分析

(一)大学生自信诸层面与心理健康诸因子得分的相关分析

在对 675 名大学生自信人格和心理健康总体测验结果加以描述统计的基础上,进行自信人格各维度与心理健康诸因子得分之间的相关分析,结果见表 1:

表 1 自信诸维度和心理健康诸因子之间的相关系数表

维度	整体自信	学业自信	社交自信	身体自信	自信总分
躯体化	-0.264***	-0.179***	-0.243***	-0.226***	-0.261***
强迫症状	-0.305***	-0.270***	-0.275***	-0.233***	-0.314***
人际关系敏感	-0.268***	-0.194***	-0.275***	-0.223***	-0.273***
抑郁	-0.304***	-0.231***	-0.311***	-0.254***	-0.314***
焦虑	-0.291***	-0.222***	-0.306***	-0.228***	-0.298***
敌对	-0.268***	-0.237***	-0.241***	-0.218***	-0.280***
恐怖	-0.295***	-0.197***	-0.288***	-0.148***	-0.263***
偏执	-0.222***	-0.154***	-0.203***	-0.191***	-0.221***
精神病性	-0.250***	-0.192***	-0.266***	-0.209***	-0.261***
其他	-0.246***	-0.183***	-0.272***	-0.169***	-0.246***
健康总分	-0.313***	-0.239***	-0.310***	-0.246***	-0.317***

从以上相关系数表可以看出,自信人格诸层面与心理健康诸因子得分之间均存在极其显著的负相关($p < 0.001$)。可见,自信程度愈高的大学生其心理健康水平愈高。

(二)高低自信者在心理健康总水平及各维度上的 T 检验

将被试自信量表的总得分,从高到低进行排

序,然后取前 33%的被试作为高自信组,取后 33%的被试作为低自信组。表 2 是高低自信组在心理健康上得分的差异。结果表明高自信组的大学生其心理健康总分和各因子得分均极其显著地低于低自信组,即高自信组的心理健康水平极其显著地高于低自信组(见图 1)。

表 2 高低自信者在心理健康总水平及各维度上的 T 检验

维度	高自信(n=225)		低自信(n=225)		t	p
	M	SD	M	SD		
躯体化	1.4007	0.41206	1.7741	0.56509	8.007***	0.000
强迫症状	1.7218	0.49760	2.2773	0.65115	10.169***	0.000
人际关系敏感	1.6079	0.47768	2.0484	0.64624	8.222***	0.000
抑郁	1.5169	0.47182	2.0321	0.62431	9.876***	0.000
焦虑	1.4942	0.42396	1.9551	0.63266	9.078***	0.000
敌对	1.4311	0.42820	1.8896	0.66651	8.682***	0.000
恐怖	1.3295	0.35890	1.7162	0.63966	7.908***	0.000
偏执	1.5637	0.48247	1.8904	0.61506	6.268***	0.000
精神病性	1.4804	0.37828	1.8471	0.62757	7.506***	0.000
其他	1.4654	0.37953	1.8451	0.68001	7.313***	0.000
心理健康总分	135.4978	32.34415	174.5467	48.69180	10.020***	0.000

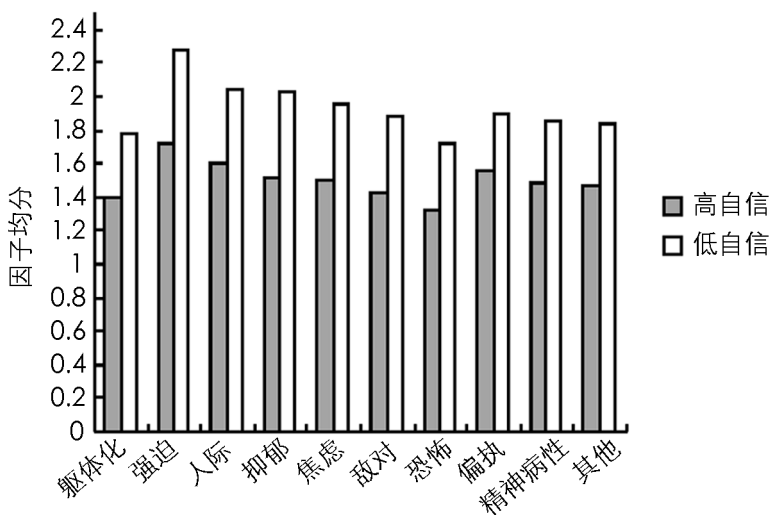


图1 高低自信者在心理健康诸因子上的差异对照图

(三)大学生自信人格诸维度对心理健康水平 的回归分析

采用逐步多元回归分析法 (stepwise-regres-

sion)确定影响心理健康水平的主要自信因子。结果见表3:

表3 自信人格诸维度预测健康人格之逐步多元回归分析摘要表

选出的变项顺序	多元相关系数 R	决定系数 R ²	增加解释量 ΔR	F 值	净 F 值	标准化回归系数
1. 整体自信	0.313	0.098	0.098	73.338	73.338	-0.186***
2. 社交自信	0.344	0.118	0.020	44.961	15.052	-0.202***
3. 健康素质	0.352	0.124	0.006	31.611	4.449	0.119**
4. 动作身材	0.364	0.132	0.008	25.534	6.524	-0.112*

17个预测变量预测效标变量(心理健康)时,进入回归方程式的显著变量共有四个,多元相关系数为0.360,其联合解释变异量为0.132,亦即表中四个变量能联合预测心理健康13.2%的变异量。

就个别变量的解释量来看,以“整体自信”层面的预测力最佳,其解释量为9.8%,其余依次为“社交自信”、“健康素质”、“动作身材”层面,其解释量分别为2%、0.6%、0.8%。

标准化回归方程式为:

表4 整体自信、社交自信、学业自信与心理健康的多元回归参数值

模式一	Beta	T	Sig.	模式二	Beta	T	Sig.	模式三	Beta	T	Sig.
整体	-0.218	-4.144	0.000	学业	0.460	12.245	0.000	学业	0.707	25.948	0.000
学业	0.062	1.098	0.273	社交	0.324	8.638	0.000	社交	-0.213	-3.940	0.000

由图2的路径图可以看出:在自信三维度对大学生心理健康影响的路径中,有五条显著路径,其中整体自信对大学生心理健康的影响是“直接”的,产生直接效应;此外,社交自信有以整体自信为中

心理健康=-0.186×整体自信-0.202×社交自信+0.119×健康素质-0.112×动作身材

(四)大学生自信与心理健康之间的路径分析

根据相关理论研究及以上研究结果并结合大学生实际,本研究建构出以下初始模式:假设学业自信变量会影响大学生的社交自信、整体自信及其心理健康;社交自信会影响大学生的整体自信与心理健康水平,而整体自信变量会影响大学生的心理健康。采用强迫进入法(Enter)进行多元回归分析,结果见表4:

介变量对心理健康的间接效应,以及学业自信经由社交自信和整体自信等中介变量的显著间接影响。对大学生心理健康的影响中,整体自信可能是一个“中介变量”。

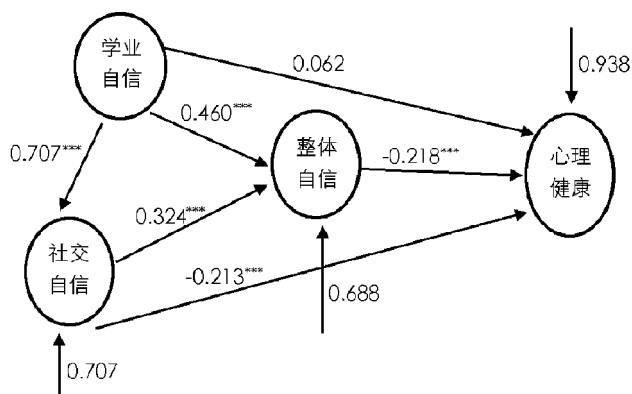


图2 自信人格三因子与心理健康路径图

四、讨论

综合以上实证材料,可以发现,相关分析显示自信诸维度与心理健康诸因子均存在极其显著的负相关($p < 0.001$)。此外,差异分析显示,不同自信得分组的大学生在心理健康诸因子上存在极其显著差异($p < 0.001$),均为“高自信组”大学生的心理健康各方面优于“低自信组”大学生。相关研究^[14-15]表明,自我效能感与主观幸福感、生活满意度之间存在显著正相关,与焦虑、抑郁水平存在负相关;自信与抑郁、焦虑、精神病性、强迫、敌对、人际关系敏感和恐怖等各项指数呈显著负相关。毕重增等人的研究发现了从生理和心理两个层面自信与健康之间均具有密切的关系^[16]。我们的另一项研究结果^[17]也发现,自信诸维度与健康人格存在不同程度的显著相关,不同健康人格得分组的大学生在自信诸维度上存在显著差异。还有刘敏岚、李宁等 2003 年的研究通过对师范大学生的自信与心理健康关系的探索表明,心理健康与自信有非常密切的正相关;心理健康状况及抑郁、强迫症状直接影响到学生的自信水平;自信的整体水平及对工作前景的担忧又明显地影响学生的身心健康。另有答会明 2000 年的研究指出,大学生的自信、自尊、自我效能水平与心理健康的诸多方面广泛地存在相关关系,也即大学生较高的自信、自尊、自我效能水平将有助于个体更好地调控自己的行为和心理,减少面对困难和挫折时的躯体化倾向、神经症性及精神病性反应等等。

回归分析则表明,整体自信、社交自信、健康素质和动作身材变量对心理健康具有明显预测作用,并以整体自信变量的预测力最佳,四个变量可联合解释心理健康 13.2% 的变质量。关于整体自信对心理健康的最佳预测力,是由于与其他方面相比,

整体自信是类化的自信,抽象程度较高、比较稳定,反映了个体长期维持的一种基准水平,但较为模糊,体现了个体对其个人能力等的整体认识与态度,是自信系统的重要组成成分,体现了系统的整合功能,具体包括个体对其自身能力、意志、性格、品德、特长等方面的总体认识与态度。而健康人格立足现实又高于现实人格,是人们追求的一种价值目标,反映了人们对人格构成要素的正确认识和平衡发展,整体自信恰恰满足了这方面的要求。

通过进一步的路径分析揭示出整体自信、社交自信对心理健康的直接效应和以整体自信为中介变量的学业自信、社交自信和身体自信、社交自信对心理健康的间接效应。路径分析结果直接效应与间接效应说明,大学生的学业自信、社交自信、身体自信和整体自信是其心理健康水平高低的不同原因。此外,学业自信还可以影响、辐射社交自信,并进而影响整体自信,最终影响到个体的健康人格的养成。因此可以说自信是“动态”变化的,在一个领域中形成和稳固后,可向其他方面渗透和发展。这给我们当前的教育实践提供了有益启示:即学校和家庭应注重从小培养个体的自信人格,特别是注意在早期教育中帮助个体形成主导活动或主导领域的信心,并促使它向其他方向的“迁移”和“泛化”。例如,可否由对学业的自信泛化到对人际或其他方面的自信,由身体或社交自信迁移到学业自信并进而影响个体其他人格特质等问题将是当代教育亟待研究与解决的最现实课题和方向。总之,自信人格是个体对自我的正面肯定程度和积极应对的态度,具有向上积极的心理倾向,这种积极肯定自我和应对世界的态度不仅有助于心理健康,也是心理健康发展的重要标志。自信这一人格特征与个体心理健康水平密切相关,个体愈自信其心理健康水平愈高,但也应把握好“自信度”,过高过

低对个体心理健康都不利。自信人格研究对培养个体积极心态、应对压力方式及压力管理、健康人格塑造、创业力提高等方面都有着广阔的应用前景和积极的现实意义。

五、结 论

(一)大学生自信人格与心理健康相关显著。自信这一人格特征对个体心理健康水平有明显影响,尤以整体自信对大学生的心理健康水平具有明显预测力和显著影响力。

(二)不同自信得分组的大学生在心理健康诸因子上存在极其显著差异,均为“高自信组”大学生的心理健康水平优于“低自信组”大学生,增强个体自信利于提高其心理健康水平。

(三)整体自信、社交自信对心理健康水平有“直接效应”;以整体自信为中介变量的学业自信、社交自信对心理健康有“间接效应”。自信是“动态”变化的,在一个领域中形成和稳固后,可向其他方向迁移和发展。

参考文献:

- [1] 黄希庭. 压力、应对与幸福进取者[J]. 西南师范大学学报:人文社会科学版,2006,32(3):1-6.
- [2] 毕重增,黄希庭. 自信心理研究中的几个问题[J]. 西南大学学报:社会科学版,2010,36(1):1-5.
- [3] 车丽萍,黄希庭. 青年大学生自信的理论建构研究[J]. 心理科学,2006,29(3):563-569.
- [4] Deborah Plummer. Helping children to build self-esteem: a photocopiable activities book[M]. London and Philadelphia: Jessica Kingsley publishers, 2002. 17-20.
- [5] Caplan L J, Schooler C. The Roles of Fatalism, Self-Confidence,

and Intellectual Resources in the Disablement process in older adults[J]. Psychology and Aging, 2003, 18(3): 551-561.

- [6] Helfrich, Scott M. College of the Overwhelmed: The Campus Mental Health Crisis and What to Do About It[J]. Journal of College Student Development, 2006 Jan/Feb.
- [7] Deb M. Some Personality variables associated with adjustment[J]. Journal of Psychological Research, 1985, 9:46-53.
- [8] Bryant F B, Veroff J. Dimension of subjective mental health in American men and women[J]. Journal of Health and Social Behavior, 1984, 25: 116-135.
- [9] (美)贝蒂·扬斯. 自信心的培养[M]. 南宁:广西人民出版社,2002:2-245.
- [10] 毕重增,黄希庭. 清晰度对自信预测效应的影响[J]. 心理科学,2006,28(2):271-273.
- [11] Douglas H. Rubin. Progress in assertiveness: An analytical bibliography[M]. The Scarecrow Press, Inc. 1985.
- [12] 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,1999:31-35.
- [13] 车丽萍. 自信心及其培养[M]. 北京:新华出版社,2004.
- [14] D A Pineda, A Ardila, M Rosselli. Neurobehavioral characteristics of adolescents with behavioral dysregulation disorder[J]. International Journal of Neuroscience. 2000, 101(4): 133-155.
- [15] Kelly W E. The “OCEAN” and the night-sky: Relations between the five-factor model of personality and noctcaelador[J]. College Student Journal, 2004(b),38:406-408.
- [16] 毕重增,黄希庭. 自信与健康[J]. 保健医学研究与实践, 2005,5(1):4-7.
- [17] 车丽萍,庞连生,时姗姗. 大学生自信与健康人格的关系研究[J]. 心理科学,2009,32(6):1518-1520.

责任编辑 曹 莉

A Study of the Relation Between Mental Health and Self-Confidence Personality Among University Students

CHE Li-ping, PANG Lian-sheng, HUANG Da-wei, ZHAO Zi-feng
(School of Business, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China)

Abstract: The self-confidence study conducted in China is a new research theme and one of the important psychological research field. The paper explores the relationship between mental health and self-confidence personality. Findings show that the dimensions of self-confidence personality and mental health are of extremely significant correlation. The personality characteristic of self-confidence had tremendous effect on the formation of healthy personality. The students' self-confidence could predict individual mental health obviously, and the overall confidence was better; there was a phenomenal difference of various self-confident groups on healthy personality. The higher scores they get in the self-confidence, the better healthy personality they have. Improving self-confidence is good for raising healthy personality level. Finally, the results are discussed and some suggestions are given accordingly.

Key words: self-confidence personality; mental health; university students; the whole self-confidence; self-confident degree