

大学生自尊水平、抑郁状态与状态焦虑的关系*

张向葵 田录梅

【摘要】 目的 探讨大学生自尊、抑郁和焦虑水平的性别差异、文理科别差异及其关系。方法 采用 Rosenberg (1965) 自尊量表、抑郁形容词核对表、状态焦虑问卷对 216 名大二学生进行调查。结果 总体上,女大学生的自尊水平显著高于男大学生,焦虑水平显著低于男大学生;理科大学生的焦虑水平明显高于文科大学生;自尊、抑郁和焦虑三者之间均存在非常显著的两两相关。结论 大学生的自尊、抑郁和焦虑存在不同程度的性别差异和文理科别差异以及三者间的密切关系。

【关键词】 大学生;自尊水平;抑郁状态;状态焦虑

Relationship among Undergraduates' Self-Esteem level, Depression State and State Anxiety. Zhang Xiangkui, Tian Lumei, Department of Psychology, Northeast Normal University, Changchun 130024, P. R. China

【Abstract】 Objective To investigate the differences between genders and between arts and science and relationships among self-esteem level, depression state and state anxiety of undergraduates. **Methods** 216 undergraduates completed questionnaires including Rosenberg (1965) Self-Esteem Scale, Depression Adjectives Check List, and State Anxiety Inventory. **Results** Overall, the level of self-esteem of female undergraduates was higher significantly than that of males, but their anxiety was less obviously than that of males; state anxiety in science was higher significantly than that in arts; there were significant sex differences between every two factors among self-esteem, depression and anxiety. **Conclusion** There are differences between genders and between arts and science and relationships among undergraduates' level of self-esteem, depression and anxiety.

【Key words】 Undergraduates; Self-esteem level; Depression state; State anxiety

自尊 (self-esteem) 是个体人格的核心因素之一,也是人的基本需要之一。国际自尊心理协会执行理事长布兰登 (Branden, 2000, 2001) 认为,自尊是把自己体验为有能力应付基本的生活挑战和应付值得幸福的基本挑战的倾向性,甚至认为“自尊是内心深处的一种感觉,位于生命的中心”^[1]。

近年来,国内外学者围绕自尊与心理健康(尤其是情绪健康)的关系进行了大量研究。这些研究所得结果基本一致,比如,自尊与抑郁、焦虑等不良情绪呈高度负相关^[2-4]。但这些研究对抑郁、焦虑等情绪的考察多以特质情绪为指标,测量的是特质性的抑郁和焦虑。众所周知,特质情绪相对稳定,是由变化性较强的状态情绪(或情绪状态)长期积累或过于严重时量变导致质变的结果。那么,自尊水平和状态性的抑郁、焦虑等不良情绪之间又是什么关系呢?此外,关于自尊与这些不良情绪状态的特点也有待于进一步探讨。

本研究针对上述问题拟以抑郁、焦虑状态量表为测量工具探讨自尊水平与状态性抑郁、焦虑的特点及其关系,以期补充有关自尊与情绪健康关系的研究资料并为当前的心理健康教育提供一定的心理学参考。

1 对象和方法

1.1 被试 2005 年初来自东北师范大学 13 个学院的大二学生共 216 人参加了本研究(文科 116 人,理科 100 人),

平均年龄 21 岁。其中两人未填写性别,其余被试男女各半。

1.2 工具 Rosenberg (1965) 自尊量表 (SES) 中文版,共 10 道题目,要求被试在“完全符合”到“很不符合”4 个等级上评价自己。量表总分是 10~40 分,分数越高,表明自尊水平越高。该量表在国内外得到了广泛应用,具有良好的信度和效度,本研究中其分半信度为 0.78,内部一致性信度为 0.81。Lubin (1965) 抑郁形容词核对表 (DACL) F 分量表,该量表用于测量一过性抑郁心情,包含 34 个词条,其中 22 个词指向抑郁,12 个词指向非抑郁,被试每圈出一个指向抑郁的词或否认一个指向非抑郁的词均得 1 分,评分越高说明抑郁状态越重。本研究中该量表的内部一致性信度为 0.75,分半信度为 0.82。Spielberger 等人编制的状态焦虑问卷 (S-AI)。要求被试在“完全没有”到“非常明显”4 等级上评价自己。总分在 20~80 之间,分数越高,表明状态焦虑越严重。本研究中其内部一致性信度为 0.90,分半信度为 0.90。

1.3 方法 集体施测,回答不受时间限制,但要求“尽可能快地”完成。回答完毕后即回收问卷。采用 SPSS 11.5 软件进行数据统计分析。主要对自尊水平、抑郁与焦虑状态的特点进行差异检验及对三者之间的关系进行相关分析。

2 结果

2.1 自尊、抑郁与焦虑的性别差异 见表 1。

表 1 男女大学生的自尊、抑郁与焦虑 ($\bar{x} \pm s$)

性 别	自 尊	抑 郁	焦 虑
男	31.58 ± 4.22	10.28 ± 4.80	45.06 ± 10.55
女	32.77 ± 3.31	9.28 ± 4.62	37.58 ± 9.04
<i>t</i>	-2.29*	1.56	5.45***

注释: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$, 下同。

对男女大学生自尊、抑郁和焦虑的总体性别差异分别进行独立样本 *t* 检验, 结果发现(见表 1), 除抑郁状态外, 自尊和焦虑的性别差异均达统计学显著性 ($P < 0.05$, $P < 0.001$) 说明女大学生的自尊水平显著高于男大学生, 而状态焦虑水平明显低于男大学生。

2.2 自尊、抑郁和焦虑的科别差异 见表 2。

表 2 文科系与理科系大学生的自尊、抑郁与焦虑 ($\bar{x} \pm s$)

科 别	自 尊	抑 郁	焦 虑
文 科	32.05 ± 3.77	9.72 ± 4.67	38.79 ± 9.35
理 科	32.39 ± 3.94	9.85 ± 4.77	44.45 ± 10.93
<i>t</i>	-0.644	-0.209	-3.970***

由表 2 可见, 文理科大学生在焦虑水平上的差异具有

表 3 自尊与抑郁、焦虑间的相关(偏相关)

	自 尊	抑 郁	焦 虑
自 尊	-	-0.49*** (-0.51***)	-0.41*** (-0.43***)
抑 郁	-0.49*** (-0.51***)	-	0.36*** (0.34***)
焦 虑	-0.41*** (-0.43***)	0.36*** (0.34***)	-

3 讨 论

本研究发现, 总体上, 女大学生的自尊水平高于男大学生, 焦虑水平低于男大学生, 抑郁没有明显的性别差异; 理科大学生的焦虑水平显著高于文科大学生, 在自尊和抑郁上不存在科别的明显差异; 在自尊、抑郁和焦虑 3 个变量上也不存在统计学上显著的性别与科别交互作用。本研究认为, 这些结果很可能是因为: 本研究的被试来自师范院校, 而师范院校的一个典型特点是女生往往占据了较大的数量优势, 而且女生的总体表现往往也比较好, 尤其是文科系的女大学生尤其如此。这就可能使数量上不占优势其他表现又不特别突出的男生产生一定的压力, 致使其状态焦虑水平较女生偏高, 而自尊水平相对较低。此外, 众所周知, 男生由于社会上刻板印象的影响而面临着更大的学业压力, 而相对于文科系, 理科系的男生比例较大, 从而使理科系的学生在总体上表现出较文科更高的焦虑值。但毕竟理科较文科能使他们(男生)更自信, 所以从总体上又缓和了自尊和

十分显著的统计学意义 ($P < 0.001$), 理科大学生的焦虑水平明显高于文科。其余变量的科别差异未达统计学显著性 ($P > 0.05$)。

2.3 性别与科别对自尊、抑郁和焦虑的影响 以年龄为协变量, 以性别和科别为自变量, 以自尊、抑郁和焦虑为因变量进行多变量协方差分析 (MANOVA)。结果发现, 总体上, 性别和科别的主效应都有显著的统计学意义, 分别是 $F = 4.316$, $P < 0.01$; $F = 4.022$, $P < 0.01$; 其余效应未达统计学显著性, 所有 $P > 0.05$ 。具体而言, 在自尊水平上, 性别主效应有显著的统计学意义, $F = 4.661$, $P < 0.05$; 科别主效应、年龄主效应及双向交互作用均未达统计学显著性, 所有 $P > 0.05$; 在抑郁状态水平上, 年龄主效应有显著的统计学意义, $F = 5.544$, $P < 0.05$, 其余效应未达统计学显著性, $P > 0.05$; 在焦虑水平上, 年龄、性别与科别的主效应均有显著的统计学意义, 分别是 $F = 4.073$, $P < 0.05$; $F = 11.380$, $P < 0.01$; $F = 4.582$, $P < 0.05$; 双向交互作用未达统计学显著性, $P > 0.05$ 。该结果与上述基本分析一致, 说明性别、科别以及年龄对自尊、抑郁和焦虑分别具有不同的影响, 但不存在显著的双向交互作用。

2.4 自尊、抑郁和焦虑的相关分析 对自尊、抑郁和焦虑三者之间的关系进行了相关分析, 结果(见表 3 括号外数据)发现, 自尊与抑郁、自尊与焦虑、抑郁与焦虑之间的相关均有非常显著的统计学意义。控制性别、年龄与科别后进行偏相关分析, 也发现了类似的结果(见表 3 括号内数据)。

抑郁的文理科别间的差异——使科别差异不再显著。

此外, 年龄虽然不是本研究关心的变量, 但它对抑郁和焦虑也有一定的影响, 在未来的研究中应该考虑这一因素。

本研究还发现, 自尊、抑郁和焦虑两两之间存在统计学上非常显著的相关, 即使在控制了年龄、性别和科别之后依然如此。这说明从一开始, 自尊与抑郁、焦虑就是息息相关的, 这种相关不仅仅体现在特质情绪上, 也体现在状态情绪上, 从而提示自尊与特质情绪之间的高相关很可能源于自尊与状态情绪之间的密切相关及其长期的量的积累上。该结果也符合“自尊是心理健康的核心”这一论断^[5,6], 从而提示自尊教育在心理健康教育中将起着非常重要的作用。

4 参 考 文 献

- [1] 纳撒尼尔·布兰登. 自尊的力量. 王静, 译. 北京: 知识出版社, 2001
- [2] Whitley BE, Gridley BJ. Sex-role orientation, self-esteem, and depression: A latent variables analysis. Personality and Social Psychology Bulletin, 1993, 19: 363~369

初中生外显自尊、社会支持与气质的关系

牛 盾 李海华

【摘要】 目的 探讨外显自尊、社会支持与气质关系。方法 采用问卷法,选取 165 名初一学生进行测试。结果 外显自尊与主观支持、支持利用度、支持总分及粘液质因子有显著正相关,与抑郁质因子呈显著负相关;粘液质因子与社会支持各维度呈显著正相关;多血质因子与主观支持呈显著正相关;不同气质类型在外显自尊、支持总分、客观支持维度上存在显著差异。结论 初中生的气质类型与其自尊水平及社会支持之间存在一定的关系。

【关键词】 社会心理学;外显自尊;断面研究;社会支持;气质;初中生

Relationship among Explicit Self-esteem, Social Support and Temperament of Junior High School Students Niu Dun, Li Haihua, Department of psychology, Qufu Normal University, Qufu 273165, P. R. China

【Abstract】 Objective To explore explicit self-esteem, social support and their relationship to temperament, and relationship between explicit self-esteem and social support. **Methods** 165 first grade students of junior high school were investigated using method of questionnaire survey. **Results** Explicit self-esteem was significant positive correlation with subjective support, utilizations on social support and phlegmatic factor, but very significant negative correlation with melancholic factor; Phlegmatic factor was significant positive correlation with each respect of social support; Sanguine factor was significant positive correlation with subjective support; There were significant differences among explicit self-esteem, social support and objective support. **Conclusion** Junior high school students' self-esteem is correlated with social support and temperament.

【Key Words】 Social psychology; Explicit self-esteem; Cross-sectional study; Social support; Temperament; Junior high school students

1 引言

社会支持是指各种社会联系对个体所提供的稳定的物质和(或)精神上的支持,有助于个体的身心健康^[1],包括客观支持、主观支持及对社会支持的利用度 3 个维度。客观支持即个体获得的实际可见的物质援助、社会网络以及团体关系的存在和参与等,它是独立于个体感觉的客观存在;主观支持指个体感觉的被尊重、被理解的情感体验和满意程度,它与个体的主观感受密切相关;而社会支持利用度则是个体对社会支持的接纳和利用,社会支持对身心健康的结果。社会支持是影响人们社会生活的重要因素,它涉及到学习、生活、健康等各个方面,提供充分的社会支持将有利于个体获得的社会资源,增强自信心,为个体提供归属感。自尊是个体对自我的一种情感性评价,外显自尊是个体可以意识到的^[2]。自尊是个体自我系统的重要组成部分,其发展状况不仅于个体自我有影响,而且作为一个起中介的人格变量对认知、情感、品德、社会行为起重要作用^[3]。气质是人先天的素质,是个性心理特点之一,是出生后最早表现出来的一种较为明显而稳定的个性特征。气质特点与生物遗传和环境因素有关,其中涉及遗传、性别、孕期、围产期以及父

母个性和教养等因素的研究较多^[4-6],但与社会支持、外显自尊关系的研究较少。本文将就此方面进行一些探讨。

2 对象与方法

2.1 对象 以曲阜市实验中学 165 名初一学生为被试,实验班、普通班、走读班各取 55 名。

2.2 工具

2.2.1 社会支持评定量表(SSRS)^[7] 共有 10 个条目,分客观支持(第 2、6、7 项)、主观支持(第 1、3、4、5 项)和社会支持的利用度(第 8、9、10 项)3 个维度,考虑到中学生的实际情况,对量表中的一些项目进行了修改。第 4 项的“同事”改为“同学”,第 5 项“夫妻(恋人)”改为“班主任”,第 6 项“配偶”改为“父母”,和第 7 项“儿女”改为“任课老师”。修订后的量表进行了小样本相隔一周的重测,10 个项目的相关系数为 0.760~0.901,说明修订后的量表有较高的信度。

2.2.2 自尊调查表(SEI)^[8] 共 58 个题目,每一题目都以第一人称的口气叙述一种情况,要求被试以“像我”或“不像我”来回答每一题目。28 个题目为正向记分,回答“像我”记 1 分,意味着高自尊;回答“不像我”记 0 分,意味着低自

[3]孙志凤,高中生自尊研究,苏州大学优秀硕士学位论文,2001

[4]Cheng H, Furnham A. Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. Personality and Individual Differences, 2003, 34(6): 921~942

[5]林崇德,心理健康教育路一定要走正,中国教育报,2001,11

[6]丛晓波,田录梅,张向葵,自尊:心理健康的核心—兼谈自尊的教育意境,东北师大学报,2005,(1):144~148

(收稿时间:2005-10-06)