

# 师范大学生自尊与心理健康的关系

胡军生<sup>1,2</sup>, 李长庚<sup>2</sup>, 王登峰<sup>1</sup>

(1.北京大学心理学系, 北京 100871; 2.井冈山学院教育学院, 江西 吉安 343009)

【摘要】 目的: 探讨师范大学生自尊与心理健康之间的关系。方法: 用症状自评量表、自我和谐量表、大学生行为抑制量表以及自尊量表对 386 名师范大学生进行了调查。结果: 自尊与心理健康水平之间有较紧密的关系; 高自尊个体有着较高的心理健康水平, 高自尊的个体不仅有着较少的心身症状、并且有着较高的自我和谐与较少的行为抑制。结论: 本研究结果说明自尊对师范大学生的心理健康有积极的影响。

【关键词】 自尊; 心理健康; 自我和谐; 行为抑制

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2006)06-0620-02

## Relationship Between Self-esteem and Mental Health of Normal College Students

HU Jun-sheng, LI Chang-geng, WANG Deng-feng

Department of Education, Jinggangshan College, Ji'an 343009, China

【Abstract】 Objective: To explore the relation between self-esteem and mental health of normal college students. Methods: 386 normal college students finished the Self-esteem Scale (SES), Symptom Checklist 90 (SCL-90), Self Consistency and Congruence Scale (SCCS) and College students' Behavioral Inhibition Scale (CBIS). Results: There was close relationship between self-esteem and mental health; those students with high self-esteem had more self consistency and congruence, less symptomatic and behavior inhibition. Conclusion: It indicates that self-esteem can effectively predict mental health for normal college students.

【Key words】 Self-esteem; Mental health; Self consistency and congruence; Behavior inhibition

自尊是个体对自我的总体评价, 包括自我价值、重要性和能力等几个方面<sup>[1]</sup>, 作为自我系统的重要特质, 自尊对儿童健康心理以及良好个性的形成有着积极的作用<sup>[2]</sup>, 是青年心理健康的保护因素<sup>[3]</sup>, 它调节人与环境的关系, 在功能发挥正常的时候, 起到“缓冲焦虑”的作用<sup>[4]</sup>, 较高的自尊水平意味着心理健康良好<sup>[3, 5-7]</sup>。但目前的研究对象多为大学生<sup>[5-7]</sup>或中学生<sup>[3]</sup>, 对师范类大学生却鲜有涉及。由于师范类大学生毕业后大多直接进入中小学教学工作第一线, 他们的心理健康水平不仅会影响到个人的健康成长, 甚至还会影响到未来中小学学生心理素质的形成和发展。所以, 对师范类大学生的自尊与心理健康之间的关系进行研究有着十分重要的意义。其次, 现有研究对心理健康的测定多采取单一指标, 如国内现在流行的症状自评量表 (Symptom Checklist 90, SCL-90)<sup>[3, 5-7]</sup>。虽然目前心理学界对心理健康的界定观点不一, 但比较一致的观点是将心理健康界定为“在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会环境的和谐所表现出的个体的主观幸福感”<sup>[8]</sup>, 仅仅将是否出现心身症状或心身症状的严重程度作为心理健康的指标是很不全面的, 心理健康作为个体

的一种心身状态, 可以表现为行为风格或行为抑制, 或自我与经验的不和谐, 或心身症状, 或某种积极的人格特点模式<sup>[9]</sup>。因此, 本研究采用 SCL-90、自我和谐与行为抑制作为心理健康状况的指标, 以期更全面的阐释自尊与心理健康的关系。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

被试为 386 名师范专业的大学生, 男 164 人, 女 222 人; 年龄 18-24 岁, 平均年龄 19.45±1.16 岁。

### 1.2 研究工具

Rosenberg 自尊量表 (The Self-Esteem Scale, SES)<sup>[10]</sup>, 要求从 1 分(非常不符合)至 4 分(非常符合)进行自我评价, 得分越高, 表示自尊越高。该量表已在国内外广泛使用, 具有良好的信、效度<sup>[11]</sup>, 本研究所得到的系数为 0.83。

心理健康量表: 症状自评量表 (SCL-90)<sup>[10]</sup>, 要求从 1 分(从无)至 5 分(严重)进行逐项评定, 分数越高, 症状越严重。自我和谐量表 (Self Consistency and Congruence Scale, SCCS)<sup>[11]</sup>, 测量自我与经验的不和谐程度、自我的灵活性以及自我的刻板性三个因素, 可作为评估心理健康状况的一般工具, 得分越高, 自我和谐程度越低。该量表的各项心理测量学指

标均良好<sup>[1]</sup>。大学生行为抑制量表(College students' Behavioral Inhibition Scale, CBIS)<sup>[12]</sup>, 测量对亲密关系、自信、求助、拒绝、支配和疏远行为抑制的程度, 得分越高, 表明对自我的抑制越强。量表的信度、效度均符合心理测量学要求, 对身心健康有较高的预测效度<sup>[12]</sup>。数据采用 SPSS10.0 进行统计分析。

## 2 结 果

### 2.1 师范生自尊状况及其与心理健康指标的相关

本研究发现师范类大学生 SES 得分为 27.96+4.30, 男女之间无显著差异。SES 得分与 SCL-90 总均分为显著负相关( $r$  为 -0.449,  $P<0.001$ ), 同时发现 SES 总分与 CBIS 和 SCCS 的相关也均达到极显著水平, 相关系数分别为 -0.465 和 -0.591, 说明自尊程度越高的大学生心身问题较少、行为抑制程度和自我不和谐程度也越少。

### 2.2 不同自尊水平的心理健康差异分析

为了更详细的了解不同自尊水平的心理健康状况, 将 SES 总分最高的 27% 定为高自尊组, 得分最低的 27% 为低自尊组。附表显示高自尊与低自尊组除了在对拒绝和疏远的抑制上无显著差异外, 在其他各心理健康指标上均存在显著差异。

附表 不同自尊水平心理健康的方差分析( $\bar{x}\pm s$ )

	高自尊组	低自尊组	$t$
SCL-90	1.55±0.31	1.94±0.50	7.46***
焦虑	1.48±0.36	1.93±0.60	7.19***
抑郁	1.57±0.41	2.21±0.70	8.83***
敌意	1.61±0.46	1.86±0.60	3.66***
人际关系	1.73±0.43	2.17±0.60	6.58***
强迫	1.84±0.44	2.26±0.62	6.12***
偏执	1.65±0.47	1.88±0.53	3.61***
恐怖	1.31±0.32	1.59±0.53	4.99***
精神病性	1.46±0.32	1.81±0.55	6.10***
躯体化	1.34±0.35	1.63±0.54	5.00***
SCCS	83.39±11.13	100.27±10.65	11.80***
自我与经验的不和谐	42.69±7.83	53.32±7.43	10.82***
自我灵活性	49.23±4.96	45.05±6.42	-5.66***
自我刻板性	18.34±3.42	20.15±3.65	3.99***
CBIS	166.42±22.50	192.61±23.04	8.779***
求助	36.62±9.01	47.18±9.23	9.04***
支配	30.54±6.62	38.32±6.11	9.49***
自信	21.34±4.33	25.89±4.58	8.05***
拒绝	25.75±5.29	26.57±4.69	1.29
亲密关系	23.70±5.10	25.33±4.85	2.57*
疏远	28.58±5.20	28.76±5.25	0.26

注: \* $P<0.05$ ; \*\*\* $P<0.001$

## 3 讨 论

和以往研究一样<sup>[3-7]</sup>, 本研究发现自尊与心理健康有着密切的关系, SES 得分与 SCL-90 总均分以及 SCCS 均为显著负相关, 说明较高的自尊意味

着较少的心身症状和较高的自我和谐。当个体存在“不和谐状态”, 即个体体验到自我与经验之间存在差距的话, 为了维持其自我概念就会采取各种各样的防御反应, 并因而为心理障碍的创造提供基础<sup>[13]</sup>。附表可见, 低自尊个体的自我不和谐总分(SCCS)以及自我与经验的不和谐、自我刻板性因子得分均显著高于高自尊个体, 而自我灵活性得分却显著低于高自尊个体, 自我灵活性可能预示了自我概念的刻板与僵化<sup>[11]</sup>, 因此当个体体验到较多的自我不和谐, 将意味着更多的心身症状。由附表可看出, 低自尊个体的 SCL-90 总均分及其各因子上的得分均显著高于高自尊个体。

个体如果需要保持良好的社会适应以及心理健康不仅需要具备做出各种行为的能力, 同时还需要对环境的性质和所需行为具有判断能力, 并且能够灵活表现所需的行为<sup>[9]</sup>, 因此如果个体有着较高的行为抑制, 就可能意味着个体的行为谱中缺乏某种行为, 则个体就容易出现适应问题, 甚至出现心身障碍<sup>[14]</sup>。在本研究中, 自尊与行为抑制总分为显著负相关, 且低自尊组在对求助、支配、自信和亲密关系的抑制上均显著高于高自尊组, 这表明较高的自尊意味着个体对求助、支配和自信有着较少的抑制、且较少压抑自己与他人的亲密关系。高自尊的个体由于较少的行为抑制, 将更有利于保持心理健康, 神经症病人的应付方式中明显的缺失了求助行为<sup>[15]</sup>就说明了这点。相关研究也表明, 不同自尊水平的个体采取的应付方式有着显著的差异<sup>[16]</sup>, 因此, 在将来的研究中应综合考虑其他因素以探讨自尊与心理健康之间的关系。

### 参 考 文 献

- 1 Rosenberg FR, Rosenberg M. Self-esteem and delinquency. *Journal of Youth and Adolescence*, 1978, 7: 279-291
- 2 杨丽珠, 张丽华. 论自尊的心理意义. *心理学探新*, 2003, 23(4): 10-12, 16
- 3 钱铭怡, 肖广兰. 青少年心理健康水平、自我效能、自尊与父母养育方式的相关研究. *心理科学*, 1998, 12(6): 553-555
- 4 Greenberg J, Solomon S, Pyszczynski T, et al. Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves as an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 63(5): 913-922
- 5 赵冰洁, 黄凌云. 大学生自尊与精神症状的关系研究. *卫生预防*, 2003, 12(5): 580-581
- 6 陈建文, 王滔. 大学生自尊、自我统合与心理健康关系的初步研究. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(2): 161-162, 164

(下转第 595 页)

著性差异,见表 3。

表 3 大学生 BPD 组、NPD 组与正常对照组  
CTQ 因子分及总分的比较(平均秩次)

CTQ 因子	正常对照组 (n = 68)	BPD 组 (n = 14)	正常对照组 (n = 68)	NPD 组 (n = 13)
情感虐待	38.40	56.54**	39.24	50.19
躯体虐待	39.92	49.18	40.84	41.84
性虐待	40.29	47.32	40.37	44.31
情感忽视	39.10	53.14*	42.60	32.65
躯体忽视	40.30	47.32	38.86	52.19
CTQ 总分	38.93	53.96*	40.40	44.15

注: BPD 组与正常对照组比较, \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ 。

### 3 讨 论

赵幸福等于 2004 年用 CTQ 对我国 435 名儿童的调查显示,情感虐待、躯体虐待、性虐待和情感忽视的发生率分别为 45.1%、32.4%、25.5%和 99.5%。此结果表明,儿童期虐待是一个较为普遍的现象<sup>[10]</sup>。本研究显示,大学生 B 群人格障碍患者的童年创伤性经历明显较正常对照组显著。人格障碍组的情感虐待、躯体虐待、性虐待和躯体忽视均高于正常对照组。说明人格障碍被试幼年时曾被殴打或家里有人用皮带、木板等东西惩罚他们。除此之外还经常遭受情感性创伤,得不到尊重。他们不但在家里感觉不到爱,甚至感到被人憎恨。有人在身体上也得不到必要的照顾,可能会挨饿,不得不穿脏衣服。B 群人格障碍的被试还可能受到性诱惑或被人强迫做性方面的事。

为了探讨不同类型人格障碍之间的童年期创伤性经历的差异,我们分别将 BPD 和 NPD 被试与正常对照组做进一步比较。结果显示,大学生 BPD 被试的创伤性经历在总体水平上较正常对照组严重,但主要集中在情感方面,表现为情感虐待和忽视。这个结果提示情感方面的创伤性经历是可能导致 BPD 发病的特征性因素。BPD 被试的家人之间缺乏

感情,不相互关爱,家庭缺乏凝聚力,关系比较疏离。有时相互说刻板和侮辱性的话。发生应激事件时,也得不到情感支持。所以 BPD 被试在家里觉得自己可有可无,没有地位。这种感情淡漠带来的情感忽视使其自尊心降低,对生活感到失望,“希望从来没有生下我”。NPD 与正常组无显著性差异。提示大学生 NPD 被试的幼年创伤性经历不明显。

### 参 考 文 献

- 1 Perry BD, Pollard R. Homeostasis, stress, trauma and adaptation. A neurodevelopmental view of childhood trauma. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 1998, 7(1):33- 51
- 2 Widom CS. The cycle of violence. *Science*, 1989, 244: 160- 166
- 3 Runeson B, Beskow J. Borderline personality disorder in young Swedish suicides. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1991, 179(3):152- 156
- 4 Paris J, Zweig-Frank H. A critical review of the role of childhood sexual abuse in the etiology of borderline personality disorder. *Canadian Journal of Psychiatry*, 1992, 37(2): 125- 128
- 5 Kohut H, Wolf ES. The disorders of the self and their treatment: An outline. *Int. Journal of Psychoanalysis*, 1977, 59: 413- 426
- 6 阎燕燕, 孟宪璋. 童年创伤和虐待与成年精神障碍. *中国临床心理学杂志*, 2005, 13(2): 208- 209
- 7 杨蕴萍, 沈东郁, 王久英, 等. 人格障碍诊断问卷(PDQ-4+)在中国应用的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 2002, 10(3): 165- 168
- 8 Widiger TA, Mangine S, Corbitt EM. 个性晤谈-PDI-IV. 杨坚, 译. 长沙: 湖南医科大学临床心理学研究中心, 1996. 5- 9
- 9 傅文青, 姚树桥, 于宏华. 儿童期创伤问卷在中国高校大学生中应用的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 2005, 13(1): 40- 42
- 10 赵幸福, 张亚林, 李龙飞. 435 名儿童的儿童期虐待问卷调查. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(4): 377- 379

(收稿日期:2006- 04- 19)

(上接第 621 页)

- 7 周帆, 王登峰. 外显和内隐自尊与心理健康的关系. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(3): 197- 199
- 8 王登峰, 崔红. 心理卫生学. 北京: 高等教育出版社, 2003. 19
- 9 王登峰, 崔红. 解读中国人的人格. 北京: 社会科学文献出版社, 2005. 185- 216
- 10 汪向东, 王希林. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志社, 1999. 31- 35, 318- 320
- 11 王登峰. 自我和谐量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 1994, 2(1): 19- 22
- 12 王登峰, 崔红, 朱荣春, 等. 大学生行为抑制的特点与行

为抑制量表的编制. *心理科学*, 2004, 27(6): 1490- 1493

- 13 Rogers CR. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationship as developed in the client-centered framework. In S. Koch(Ed.): *Psychology: A Study of Science*. New York: McGraw- Hill, 1959. 184- 256
- 14 Remennick LI. Cancer - Psychological aspects. *Current Sociology*, 1998, 46(1): 109- 110
- 15 张美兰, 肖计划, 等. 神经症患者应付行为研究. *现代康复*, 2000, 4(10): 1540
- 16 岑延远, 郑雪. 大学生自尊水平与应对方式的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2005, 13(2): 167- 169

(收稿日期:2006- 05- 31)