大学生自尊对心理健康影响的性别调节研究

贺颖^{1*} 杨满云¹

(1. 贵州大学心理健康教育咨询中心 贵州贵阳 550025)

摘要:本研究旨在探讨大学生自尊水平对心理健康状况的影响及性别在其中的调节作用。采用自尊量表与症状自评量表,以整群抽样方式对 G 大学 8240 名学生进行调查。结果显示:(1)心理健康问题检出率为 18.2%,其中强迫、人际关系敏感与抑郁最为突出,性别差异显著;(2)高低自尊组在症状自评量表各因子及总均分上差异显著,且女生自尊水平整体低于男生;(3)自尊与心理健康之间存在显著负相关,性别在两者关系中起显著调节作用。研究表明,自尊水平是影响大学生心理健康的重要因素,性别差异应在相关干预中加以关注。

关键词:大学生;自尊;心理健康;性别

一、介绍

习近平总书记高度重视心理健康和心理疏导问题,强调“加强心理干预和疏导,有针对性做好人文关怀”。大学生群体是一个特别需要关注的群体,大学生存在心理问题的学生所占比重达 10%~30%^[1]。探索影响心理健康的因素,并对心理亚健康个体进行心理疏导是高校心理工作者的责任和使命。

自尊被广泛认为是影响大学生心理健康的关键变量之一。自尊反映个体在情感表达与自我评价过程中的自我感受,被视为心理适应和情绪稳定的重要基础^[2]。自尊较高的个体通常在人际交往中表现出更强的适应能力,心理状态也相对更为积极,尤其在预测抑郁、焦虑、人际关系敏感等负性心理状态方面具有显著作用^[3]。

有关性别差异的研究表明,自尊的影响机制在男女生之间存在显著不同。研究发现男性自尊更多受到能力或品质评价的影响,而女性则更易受到外貌评价的影响^[4]。同时,性别还可能调节外貌或品质自我概念对自尊的预测关系^[5]。

综上,已有研究证实了自尊对大学生心理健康的显著影响,并指出性别可能在其中发挥重要作用。然而,关于性别是否在自尊与心理健康之间关系中起调节作用,仍缺乏系统实证验证。因此,本文在探讨自尊与心理健康关系的基础上,进一步考察性别差异可能带来的调节效应。

二、研究方法

(一)对象

随机抽取 G 大学的学生 8500 人,网络整群施策,回收有效问卷 8240 份,有效率为 96.94%。被试年龄 18 ± 0.96 岁,其中男生 4529 人,女生 3711 人。

(二)测量工具

90 项症状自评量表。该量表包括 90 个项目,具体分为躯体性、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等 9 个症状因子和一个其他因子(包括饮食、睡眠等)。本研究中采用总分以及总均分代表研究对象的心理健康水平,得分越高,心理健康水平越低。

自尊量表。该量表共 10 个项目,采用 1~4 分的评分方法,总分越高自尊水平越高,其中,得分 ≥ 25 分为高自尊组, < 25 分为低自尊组^[6]。本研究中该量表的 Cronbach α 系数分别为 0.783,重测信度 0.82,

(三)统计方法

采用 SPSS 21.0 进行数据分析,t 检验对症状总分进行性别

差异分析,对高低自尊及症状自评总分进行描述性统计、相关分析,并对性别进行调节效应检验。

三、结果

(一)大学生心理健康及自尊的现状

1. 90 项症状自评量表检出率

根据评分标准,本研究以任一因子分 > 2 分作为阳性评估指标,8240 名有效被试者中,有 1499 名存在心理问题,占总人数的 18.20%,为了探讨性别与心理健康状况的关系,进一步分析不同性别在不同因子上的阳性检出率,具体详见表 1。

表 1 90 项症状自评量表各因子的检出率 (n = 8240)

因子	> 2 分			阳性项目(%)		
	男	女	总人数	男	女	总人数
躯体化	182	247	429	2.2	3	5.2
强迫症状	1200	1280	2480	14.6	15.5	30.1
人际关系敏感	723	799	1522	8.8	9.7	18.5
抑郁	486	637	1123	5.9	7.7	13.6
焦虑	383	502	885	4.6	6.1	10.7
敌对性	312	327	639	3.8	4	7.8
恐怖	225	352	577	2.7	4.3	7
偏执	380	370	750	4.6	4.5	9.1
精神病性	435	421	856	5.3	5.1	10.4
其他	382	382	764	4.6	4.6	9.3

通过卡方检验进一步分析性别在心理症状各因子的差异发现,强迫症状($X^2 = 61.99$)、人际关系敏感($X^2 = 41.97$)、抑郁($X^2 = 71.74$)、精神病性($X^2 = 6.63$)、焦虑($X^2 = 54.71$)、偏执($X^2 = 6.15$)、其他即睡眠、饮食等($X^2 = 8.38$)、敌对性($X^2 = 10.54$)、躯体化($X^2 = 28.75$),所有 p 值均小于 0.05,说明各因子性别差异均为显著。

(二)不同性别大学生的心理健康状况对比分析

为了探讨性别在大学生心理健康及自尊水平中的差异,本研究采用独立样本 t 检验对大学生症状自评量表中各因子、总均分及自尊总分的得分进行比较。结果显示,除“偏执”和“精神病性”因子外,女生在其余各因子上的得分均显著高于男生 ($p < 0.001$),表明女生的心理健康状况整体低于男生。具体而言,女生在躯体化 ($t = -6.98$)、强迫症状 ($t = -11.06$)、人际关系敏感 ($t = -9.25$)、抑郁 ($t = -12.18$)、焦虑 ($t = -11.44$)、敌对 ($t = -6.15$)、恐怖 ($t = -14.29$)、偏执 ($t = -4.70$)、精神病性 ($t = -5.46$) 以及其他因素(如睡眠与饮食, $t = -6.48$) 上

的得分均显著高于男生。在心理症状总均分方面,女生得分为 $1.51(\pm 0.46)$,男生为 $1.40(\pm 0.41)$, t 值差异显著($t=-10.56$),进一步印证了女生心理困扰程度相对较高。

在自尊水平方面,男生的自尊总分为 $30.68(\pm 4.28)$,显著高于女生的 $29.80(\pm 4.14)$,差异具有统计学意义($t=9.41$)。这表明男生相较于女生在自我评价方面具有更高的积极性。总的来说,大学生群体中存在显著的性别心理差异,女生更易出现心理症状,且自尊水平相对较低。

(三) 不同自尊水平学生心理健康状况的比较

1. 不同自尊水平大学生心理症状差异分析

将自尊得分 ≥ 25 分为高水平自尊组, < 25 分为低水平自尊组,采用独立样本 t 检验分析不同自尊水平在各因子和总均分的差异情况。结果发现,高自尊组学生与低自尊组学生各因子与总均分差异均有极显著性意义,且高自尊组学生各因子与总均分均低于低自尊组学生。进一步使用交叉表统计性别差异发现,低自尊组共869人,男生400人,约占总人数4.9%,女生469人,约占总人数5.7%。高自尊组共7371人,男生4129人,约占总人数50.1%,女生3242人,约占总人数39.3%。卡方检验 $X^2=31.32$, $p<0.001$,表明男女生差异具有显著统计意义。

2. 自尊对心理健康状况的影响:性别的调节作用分析

自尊水平与心理症状各因子以及总均分显著负相关,性别与心理症状各因子之间存在显著负相关,与自尊水平显著正相关,适合后续的调节效应检验。参照温忠麟和叶宝娟^[7]提出的检验方法,考察自尊对于心理健康状况的影响,性别在上述关系中的调节效应。

调节效应分析显示,自尊对心理症状总均分的影响受性别显著调节($\beta=0.01$, $p<0.05$)。进一步检验发现,自尊对以下因子的影响受性别调节显著,所有 p 值均小于0.05:强迫($\beta=0.006$, $t=2.00$)、人际关系敏感($\beta=0.01$, $t=3.57$)、抑郁($\beta=0.01$, $t=5.70$)、焦虑($\beta=0.01$, $t=4.54$)、恐怖($\beta=0.01$, $t=3.57$)。而在躯体化($\beta=0.002$, $t=1.06$)、敌对($\beta=0.001$, $t=0.43$)、偏执($\beta=0.003$, $t=1.26$)、精神病性($\beta=0.003$, $t=1.09$)及其他因子($\beta=0.002$, $t=0.002$)中, p 值均大于0.05,说明性别调节效应不显著。简单斜率分析进一步表明,男女自尊水平均能负向预测心理健康状况,但女生在上述五个调节显著的因子上更易受到自尊的影响。

四、讨论

(一) 不同性别大学生心理健康状况及其自尊水平

本研究发现,G大学大学生中强迫、人际关系敏感与抑郁是最常见的心理问题,结果与既有研究一致^[8]。性别比较显示,女生在除偏执与精神病性外的各因子得分均高于男生,心理健康状况相对较差,自尊水平也显著偏低,表明女生在面对心理压力时更易产生消极反应。

因此,高校应强化心理健康教育,重视性别差异,尤其要在提升女生自尊、自我调节能力和社会支持系统建设方面提供针对性辅导。可结合“完美主义倾向”“人际敏感”等常见问题设置团体辅导主题,引导学生正确认知自我,增强心理韧性,并进一步健全“校-院-班”三级心理支持体系。

(二) 不同性别大学生在不同自尊水平的心理健康状况

本研究发现,高自尊学生在各心理症状因子上的得分显著

低于低自尊学生,自尊水平与心理健康呈显著负相关,说明提升自尊有助于改善大学生的心理状况。研究表明,体育锻炼可增强自控力与自信心,是提升自尊的有效途径^[9];团体心理辅导则有助于个体接纳自我、改善人际关系^[10]。高校应将体育活动与心理教育有机融合,营造积极支持的校园环境。此外,能力认可与人际关系和谐被认为是影响自尊的关键因素^[11],家长与教师应注重正向反馈,帮助学生建立自信,促进心理健康发展。

(三) 性别在自尊和心理健康状况之间存在调节作用

自尊对大学生心理健康的影响在性别间存在差异。相较于男生,女生在上述受调节的心理因子中更易受到自尊水平变化的影响,表现出更高的心理敏感性和脆弱性。基于此,应在高校心理健康教育中加强对女生群体的关注,家长与教师积极引导其建立积极、稳定的自我认知,通过正向反馈提升自尊水平。同时,帮助其构建可靠的社会支持网络,增强其情绪调节与压力应对能力,从而有效缓解负性心理反应,促进其整体心理健康的发展。

参考文献:

- [1]曾蓉;姜辉;蒙衡;吴汉荣.低年级医学生自尊与心理健康状况的关系研究[J].医学与社会 2007,20(5),54-55
 - [2]Leary, M. R., & Baumeister, R. F. The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. [J].Advances in Experimental Social Psychology, 2000,32, 1-62.
 - [3]高爽,张向葵,徐晓林.大学生自尊与心理健康的元分析——以中国大学生为样本[J].心理科学进展 2015, 23(9),1499 - 1507
 - [4]彭茂莹,姜珂,沈洋,赵小淋,杨娟.外貌/品质自我评价对自尊预测作用的性别差异[J].应用心理学.2018(04)
 - [5]赵旭,彭茂莹,杨娟.内隐品质/外貌自我概念对内隐自尊的预测——性别的调节作用[J].心理发展与教育 2020(3)
 - [6]俞爱月,俞玲珍,周丹霞等.中学生焦虑、抑郁、自尊水平与学习成绩的相关研究 [J].山东精神医学, 2005, 18(4) :222~224.
 - [7]温忠麟,叶宝娟.有调节的中介模型检验方法:竞争还是替补? [J].心理学报, 2014,46(5): 714 -726
 - [8]史清敏,王增起,王永丽.研究生心理健康状况调查与分析[J].现代教育科学, 2002(3):27-29.
 - [9]杨秀权.户外运动对提升大学生自尊的价值研究[J].科学咨询(科技·管理) 2017, (27):77-78
 - [10]刘冉.大学生提升自尊团体心理辅导及疗效因子分析[J].台州学院学报.2015,37(2):78-92
 - [11]乔玉玲,吴任钢.大学生自我构念与自尊回忆主题特征的关系[J]. 2019, (12):925-932
- *基金项目:本研究接受贵州大学辅导员专项—MOOC时代,基于正念干预对大学生在线学习效果影响的研究(GDFDY202106)的资助。
- 作者简介:贺颖(1986.8—),女,贵州遵义,硕士,讲师,贵州大学心理健康教育中心咨询师,主要研究方向为发展教育心理学。
- 杨满云(1982.10—),女,贵州天柱,博士,副教授,贵州大学心理健康教育中心咨询师,主要研究方向为心理健康教育。