

高校大一新生自尊与心理健康的关系： 心理弹性的中介作用

宋美静¹ 何林颖² 王歆睿³ 张莉²

1. 成都师范学院, 成都;

2. 西南交通大学希望学院, 成都;

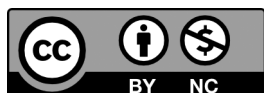
3. 成都工业学院, 成都

摘要 | 文章采用自尊量表、心理弹性量表和简明症状量表对1511名高校大一新生进行调查, 旨在探索高校大一新生的自尊、心理弹性与心理健康的关系, 并为大一新生心理健康教育提供建议。研究结果显示, 高校大一新生自尊与心理健康症状的焦虑、抑郁和躯体化维度呈显著负相关; 心理弹性与心理健康症状的焦虑、抑郁和躯体化维度呈显著负相关; 心理弹性在自尊与焦虑之间起部分中介作用, 在自尊与抑郁之间起部分中介作用, 在自尊与躯体化之间中介作用不显著。这为提高大学生心理健康水平, 尤其是改善焦虑和抑郁提供了指导。

关键词 | 自尊; 心理弹性; 焦虑; 抑郁; 大一新生

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



大学生的心理健康状况是家庭、学校和社会都非常关心的问题, 尤其是大一新生。大一新生是大学生中的特殊群体, 刚从中学步入大学, 由于环境、身份、学习方式和交友群体等的变化, 极易出现对生活、学业和人际等方面的不适应, 产生焦虑、抑郁、孤独等负性情绪^[1], 进而影响大学生的心理健康状况。有研究表明, 在大学生群体中焦虑的检出率为 13.7%、抑郁的检出率为 20.8%、躯体化的检出率为 4.5%, 说明大学生心理健康状况值得重视^[2], 特别是焦虑和抑郁。因此, 探索大学生心理健康的保护因素及其内在机制至关重要。

自尊是个体自我意识的核心成分之一, 与个体的心理健康状况关系密切, 对个体的认知、情绪和行为均有影响。良好的自尊水平是大学生心理健康的重要保护因素。自尊的恐惧管理理论认为自尊是一种

基金项目: 四川大学生思想政治教育研究中心项目 (CSZ22130)。

通讯作者: 宋美静, 成都师范学院教师, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 宋美静, 何林颖, 王歆睿, 等. 高校大一新生自尊与心理健康的关系: 心理弹性的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (6): 1047-1054.

<https://doi.org/10.35534/pc.0606118>

对个人价值的评价和感受，是那种认为“自己是这个充满意义世界中有一份子”的感觉^[3, 4]。过去诸多研究表明，自尊水平越高的个体看待自己的角度越倾向于积极，更高的自尊水平与更好的学业水平、人际关系和心理健康状况有关^[5]，良好的自尊水平表现出更低的焦虑和抑郁水平^[6]。

心理弹性也与心理健康有着重要关系。心理弹性是指个体在遭遇困难时能进行调整从而适应困难的能力^[7]。目前研究中倾向于将心理弹性看作是一种能够通过特定方式发展且可塑的能力特质^[8]。黄洁等人对大学生的心理应激、心理弹性和心理健康症状进行研究，发现心理弹性与心理健康症状呈负相关，也就是说，心理弹性越高表现的心理健康症状得分就越低^[9]。Song 等人的研究表明，心理弹性能缓解压力对焦虑和抑郁的消极影响^[10]。因此，心理弹性也是大学生心理健康的重要保护因素。

自尊影响个体的心理弹性。刘巧兰等对地震灾区青少年心理弹性及其影响因素进行研究，发现自尊是心理弹性的直接保护因素^[11]。黄连琼等探究中国人思维方式与心理健康的关系以及心理弹性和自尊在其中的作用，发现高自尊的个体有着更高的心理弹性和更好的心理健康状态，心理弹性在思维方式与心理健康间起中介作用^[12]。因此，本研究认为高自尊不仅与个体的高心理健康水平有着直接的关系，还可以通过提升个体心理弹性进而提高个体的心理健康水平。

1 研究设计

1.1 研究对象

本研究采取方便取样的方法，选择四川某高校大一新生为被试，通过问卷星发放问卷，收回1514份，剔除不属于大一新生的问卷3份，有效问卷为1511份，回收率为99.8%。其中，男生612人，女生899人；城镇613人，农村898人；有留守经历533人，无留守经历978人；独生子女499人，非独生子女1012人。

1.2 测量工具

1.2.1 自尊量表

选用汪向东^[13]等修订自罗森伯格（Rosenberg）的自尊量表，共10个条目，采用四级计分方法，得分越高代表个体的自尊水平越高。本研究中该问卷Cronbach's α 系数为0.883。

1.2.2 心理弹性量表

原量表由Connor和Davidson在2003年编制，包括五个方面：控制性、能力性、神经性影响、改变接受性和忍受消极情绪，英文版心理弹性量表 α 系数为0.89，重测信度为0.87。于肖楠和张建新^[14]根据中国本土化进行修订改为三个维度：分别为坚韧性、力量性、乐观性，共25题，中文版的内部一致性系数为0.91，问卷采用5级评分，得分越高，其心理弹性水平越好。在本研究中，该量表的Cronbach's α 系数为0.813。

1.2.3 简明症状量表

由Derogatis^[15]编制，常用于评估精神病患者和健康人群的心理状况，包含18个条目，分为三个维度，包括焦虑（如“易紧张”）、抑郁（如“感到自己没有价值”）和躯体化（如“恶心/胃部不适”），焦虑、

抑郁、躯体化和总量表的 α 值在 0.8 以上，每个维度各 6 个条目。量表采用 0（完全没有）~ 4（极其严重）五点计分。分数越高，心理痛苦程度越高，代表心理健康水平越低。本研究中，该量表的 Cronbach's α 系数为 0.902。

1.3 统计学方法

对获得数据在 SPSS 25.0 及 Process 宏程序中进行描述性统计、独立样本 t 检验和中介效应检验，以 $p < 0.05$ 为差异显著性水平。

2 结果与分析

2.1 大一新生自尊、心理弹性与心理健康的特点

如表 1 所示，由高校大一新生自尊、心理弹性与心理健康的得分差异可知，男生的自尊得分显著低于女生（ $t = -2.73$ ），男生的心理弹性显著高于女生（ $t = 6.22$ ），男生的焦虑得分显著低于女生（ $t = -2.22$ ），抑郁与躯体化无性别差异；城镇大学生自尊得分高于农村（ $t = 3.27$ ），城镇大学生心理弹性得分高于农村（ $t = 3.48$ ）；有留守经历大学生自尊（ $t = -4.24$ ）和心理弹性（ $t = -4.15$ ）得分低于无留守经历，有留守经历大学生焦虑（ $t = 4.56$ ）、抑郁（ $t = 4.92$ ）和躯体化（ $t = 2.31$ ）得分均高于无留守经历大学生；独生子女大学生自尊（ $t = 4.02$ ）、心理弹性（ $t = 4.05$ ）得分高于非独生子女，独生子女大学生焦虑（ $t = -2.95$ ）、抑郁（ $t = -3.80$ ）得分低于非独生子女，躯体化无差异。

表 1 自尊、心理弹性和心理健康的差异分析

Table 1 Difference analysis of self-esteem, psychological resilience, and mental health

项目	自尊	心理弹性	焦虑	抑郁	躯体化
男	29.66 ± 5.02	89.54 ± 16.47	9.75 ± 4.67	10.13 ± 4.86	8.54 ± 4.05
女	30.37 ± 4.98	84.52 ± 14.58	10.29 ± 4.58	10.27 ± 4.47	8.43 ± 3.60
t	-2.73**	6.22***	-2.22*	-0.55	0.55
城镇	30.59 ± 5.25	88.24 ± 16.26	9.8 ± 4.54	9.93 ± 4.50	8.35 ± 3.79
农村	29.74 ± 4.81	85.41 ± 14.98	10.26 ± 4.67	10.40 ± 4.71	8.56 ± 3.78
t	3.27**	3.48**	-1.89	-1.96	-1.07
有留守经历	29.35 ± 4.97	84.32 ± 15.37	10.83 ± 4.92	11.03 ± 4.96	8.78 ± 3.92
无留守经历	30.49 ± 4.99	87.78 ± 15.54	9.66 ± 4.40	9.77 ± 4.38	8.30 ± 3.70
t	-4.24***	-4.15***	4.56***	4.92***	2.31*
独生子女	30.82 ± 5.13	88.91 ± 16.29	9.58 ± 4.49	9.59 ± 4.34	8.22 ± 3.69
非独生子女	29.71 ± 4.90	85.39 ± 15.07	10.32 ± 4.67	10.52 ± 4.73	8.60 ± 3.83
t	4.02***	4.05***	-2.95**	-3.80***	-1.82

注：* 表明 $p < 0.05$ ，** 表明 $p < 0.01$ ，*** 表明 $p < 0.001$ 。

2.2 大一新生自尊、心理弹性与心理健康的关系

如表 2 所示，高校大一新生自尊与心理弹性呈显著正相关（ $r = 0.54$, $p < 0.001$ ）；自尊与焦虑（ $r = -0.44$,

$p<0.001$ ）、抑郁（ $r=-0.57$, $p<0.001$ ）、躯体化（ $r=-0.36$, $p<0.001$ ）均呈显著负相关；心理弹性与焦虑（ $r=-0.33$, $p<0.001$ ）、抑郁（ $r=-0.40$, $p<0.001$ ）、躯体化（ $r=-0.21$, $p<0.001$ ）均呈显著负相关。

表 2 自尊、心理弹性和心理健康的相关分析

Table 2 Correlation analysis of self-esteem, psychological resilience, and mental health

变量	$M \pm SD$	自尊	心理弹性	焦虑	抑郁	躯体化
自尊	30.08 ± 5.01	1				
心理弹性	86.56 ± 15.57	0.54***	1			
焦虑	10.07 ± 4.62	-0.44***	-0.33***	1		
抑郁	10.21 ± 4.63	-0.57***	-0.40***	0.83***	1	
躯体化	8.47 ± 3.78	-0.36***	-0.21***	0.75***	0.70***	1

注：*** 表明 $p<0.001$ 。

2.3 心理弹性在高校大一新生自尊与心理健康之间的中介效应分析

根据相关的文献和理论，构建了自尊通过心理弹性影响高校大一新生心理健康的中介模型，并采用海耶斯（Hayes）编制的 Process 软件中的 Model 4 进行线性回归分析以探究心理弹性在自尊和心理健康量表中的焦虑、抑郁和躯体化之间的中介效应，结果如表 3 所示。

表 3 中介模型中变量间的回归分析（N=1511）

Table 3 Regression analysis of variables in the mediation model (N=1511)

回归方程		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R^2	F	β	t
心理弹性	自尊	0.541	0.293	625.767	1.684	25.015***
焦虑	自尊	0.450	0.202	191.1848	-0.339	-13.421***
	心理弹性				-0.038	-4.670***
抑郁	自尊	0.581	0.338	384.703	-0.468	-20.330***
	心理弹性				-0.036	-4.859***
躯体化	自尊	0.363	0.132	114.636	-0.264	-12.242***
	心理弹性				-0.006	-0.863

注：*** 表明 $p<0.001$ 。

回归分析结果显示，高校大一新生的自尊得分显著正向预测心理弹性得分（ $\beta = 1.684$, $p < 0.001$ ）；自尊与心理弹性同时预测心理健康的焦虑维度得分时，心理弹性得分显著负向预测焦虑得分（ $\beta = -0.038$, $p < 0.001$ ），自尊得分显著负向预测焦虑得分（ $\beta = -0.339$, $p < 0.001$ ）；自尊与心理弹性同时预测心理健康的抑郁维度得分时，心理弹性得分显著负向预测抑郁得分（ $\beta = -0.036$, $p < 0.001$ ），自尊得分显著负向预测焦虑得分（ $\beta = -0.468$, $p < 0.001$ ）；自尊与心理弹性同时预测心理健康的躯体化维度时，心理弹性得分预测躯体化得分不显著（ $\beta = -0.006$, $p > 0.05$ ）；自尊得分显著负向预测躯体化得分（ $\beta = -0.264$, $p < 0.001$ ）。从结果可知，心理弹性在自尊与焦虑、抑郁之间起部分中介作用，但在自尊与躯体化之间中

介作用不显著。

Bootstrap 中介效应检验结果显示，心理弹性在自尊与焦虑中的 Bootstrap95% 置信区间不包含 0，说明心理弹性在自尊与焦虑之间存在显著的中介效应；心理弹性在自尊与抑郁中的 Bootstrap95% 置信区间不包含 0，说明心理弹性在自尊与抑郁之间存在显著的中介作用；心理弹性在自尊与躯体化中的 Bootstrap95% 置信区间包含 0，说明心理弹性在自尊与躯体化之间不存在显著的中介作用，如表 4 所示。

表 4 中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析 (N=1511)

Table 4 Bootstrap analysis of the significance testing for mediating effects(N=1511)

路径	总效应	直接效应	中介效应	95% 置信区间
自尊→心理弹性→焦虑	-0.403	-0.339	-0.064	[-0.101, -0.028]
自尊→心理弹性→抑郁	-0.529	-0.468	-0.061	[-0.093, -0.027]
自尊→心理弹性→躯体化	-0.274	-0.264	-0.010	[-0.042, 0.024]

3 讨论

3.1 大一新生自尊、心理弹性与心理健康的特点

本研究发现，高校大一新生中女生的心理韧性低于男生，焦虑高于男生，这与前人研究结果一致^[16]，这可能与女生心理抗压能力较弱、敏感性较强有关。说明在高校大一新生中男生的心理复原能力比女生要强，女生相较于男生更容易出现焦虑。城镇大一新生的心理弹性和自尊均高于农村大一新生，这可能是因为城镇大学生接触到的教育资源更丰富，有更多机会去建立自信和接受挑战。但不同生源地的大学生在心理健康症状上差异不显著，这可能是因为对于大一新生来说，不管生源地如何，他们都需要去适应新的环境，面临新的挑战。有留守经历的大学生有着更高的焦虑、抑郁和躯体化，更低的心理弹性和自尊，这与胡悦的研究结果一致^[17]。这可能因为有留守经历大学生早期成长环境中缺少父母关爱和陪伴，在应对困难时缺少资源，出现自我效能感不够，自信心和心理弹性水平较低的情况。独生子女相较非独生子女有着更高的心理弹性和自尊，更低焦虑和抑郁，这可能因为独生子女可以获得更多父母的关注和照顾。因此，高校在开展大一新生心理健康工作时，可以对有留守经历的农村大学生，尤其是女生，给予更多的关注和帮助。

3.2 大一新生自尊、心理弹性与心理健康的关系

从相关分析结果看，自尊与心理健康症状中的焦虑、抑郁和躯体化均呈显著负相关，这与高爽^[6]等的研究结果一致，这与易感模型和自尊的恐惧管理理论解释均相符。易感模型认为个体对自我的消极评价产生的负性自我认知是个体抑郁的危险因素^[18]。恐惧管理理论认为自尊是个体适应社会环境的心理机制，有利于缓解由生活中的负面事件引起的焦虑，从而提升心理健康^[19]。这都说明自尊是心理健康的保护型因子，自尊水平越高，个体倾向于以更加积极的角度看待自己，更有价值感和意义感，心理健康水平也更高。心理弹性与心理健康症状中的焦虑、抑郁和躯体化均呈显著负相关，这与黄洁^[9]等

的研究结果一致,说明通过提升大一新生的心理弹性可以提高大学生的心理健康水平。心理弹性是个体可塑的能力特质,受到内部和外部因素的影响^[20]。高校心理健康工作可以通过提升大一新生的内部力量,如通过学校心理健康教育各类课程和活动帮助大学生建立良好的自我效能感,培养理性、平和、乐观向上的心态,丰富个体面对心理应激事件的策略等;也可以通过增强大一新生的外部力量来提升心理弹性,如帮助新生适应学校环境从而增加对学校的归属感,构建和谐信任的人际氛围从而帮助新生融入学校的人际环境,组织学习经验分享以帮助新生适应新的学习环境,畅通师生沟通渠道和家校沟通渠道,从而为新生构建更完善的社会支持网络。

3.3 心理弹性的中介作用分析

从中介效应分析中可知,自尊可以直接预测大一新生的焦虑和抑郁水平,还可以通心理弹性间接预测焦虑和抑郁,这与前人的研究结果一致,说明自尊不仅可以直接缓解大一新生的焦虑和抑郁,还可以通过提高大学生的心理弹性来实现对大学生心理健康水平的提升。前人的研究发现,自尊是心理弹性的直接保护因素,高自尊的个体有着更高的心理弹性^[11]。Rutter的心理弹性发展性模型^[21]认为,心理弹性可以使得个体提高自我效能感、降低负性事件的消极影响,以及提高利用内外资源的能力,让个体能有力量去应对挫折,并在挫折中获得成长。因此,在自尊与心理弹性的双保护因素作用下,有利于降低大一新生的焦虑和抑郁。在高校为大一新生开展的各项心理健康工作中,可以围绕自尊和心理弹性多维度、多层面、多形式开展。

4 结论

自尊可以直接预测高校大一新生的焦虑和抑郁,也可以通心理弹性间接预测。自尊和心理弹性均是大一新生心理健康的保护因素,高校课程围绕自尊和心理弹性提升,开展多维度、多层面、多形式的心理健康教育活动。

参考文献

- [1] 张典,宋金沛,陈坤,等.某大学新生的心理健康素养现状调查[J].中国心理卫生杂志,2024,38(1):84-88.
- [2] 陈雨濛,张亚利,俞国良.2010—2020中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析[J].心理科学进展,2022,30(5):991-1004.
- [3] Pyszczynski T, Greenberg J, Solomon S, et al. Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review[J]. Psychological Bulletin, 2004(130):435-486.
- [4] 张阳阳,佐斌.自尊的恐惧管理理论研究述评[J].心理科学进展,2006(2):273-280.
- [5] 张静.自尊问题研究综述[J].南京航空航天大学学报(社会科学版),2002(2):82-86.
- [6] 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.
- [7] Connor K M, Davidson J R T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)[J]. Depression and Anxiety, 2003, 18(2):76-82.

- [8] Tay P K C, Lim K K. Psychological resilience as an emergent characteristic for well-being: A pragmatic view [J]. *Gerontology*, 2020, 66 (5): 476-483.
- [9] 黄洁, 张慧勇, 商士杰. 心理弹性对大学生心理应激与心理健康关系的中介作用 [J]. *心理与行为研究*, 2014, 12 (6): 813-818.
- [10] Song H L, Zhang M J, Wang Y J, et al. The impact of resilience on anxiety and depression among grass-roots civil servants in China [J]. *BMC Public Health*, 2021, 21 (1): Article 710.
- [11] 刘巧兰, 何芙蓉, 蒋敏, 等. 5·12地震灾区青少年心理弹性及其影响因素的纵向研究 [J]. *卫生研究*, 2013, 42 (6): 950-954, 959.
- [12] 黄连琼, 罗曦, 侯玉波. 中国人的思维方式与心理健康: 心理弹性与自尊的作用 [J]. *心理科学*, 2024, 47 (2): 458-466.
- [13] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册 [M]. *中国心理卫生杂志*, 1999 (增订版): 318-334.
- [14] 于肖楠, 张建新. Connor-Davidson韧性量表 (CD-RISC) 在中国大陆的应用 [C] //中国心理学会. 第十届全国心理学学术大会论文摘要集. 2005: 781.
- [15] Derogatis L R. Brief Symptom Inventory 18 (BSI-18): administration, scoring and procedures manual [M]. Minneapolis, MN: NCS Pearson, Inc, 2001.
- [16] 沈静, 唐艺文, 蒋敏. 高职生心理韧性水平与焦虑、抑郁的相关性研究 [J]. *心理月刊*, 2023, 18 (12): 102-104, 158.
- [17] 胡悦. 留守经历大学生自尊与社交焦虑的关系研究 [J]. *黑龙江生态工程职业学院学报*, 2022, 35 (4): 113-116.
- [18] Beck A T. Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects [M]. New York: Hoeber & Row, 1967.
- [19] 张向葵, 田录梅. 自尊对失败后抑郁, 焦虑反应的缓冲效应 [J]. *心理学报*, 2005, 37 (2): 241-245.
- [20] 王琳. 心理弹性研究在大学生心理健康中的应用研究 [J]. *校园心理*, 2018, 16 (3): 199-203.
- [21] Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms [J]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1987, 57 (3).

The Relationship between Self-esteem and Mental Health among Freshmen in College: The Mediating Role of Psychological Resilience

Song Meijing¹ He Linying² Wang Xinrui³ Zhang Li²

1. Chengdu Normal University, Sichuan, Chengdu;

2. Southwest Jiaotong University Hope College, Sichuan, Chengdu;

3. Chengdu Technological University, Sichuan, Chengdu

Abstract: This study utilized the Self-Esteem Scale, Psychological Resilience Scale, and the Brief Symptom Inventory 18 (BSI-18) to investigate 1511 freshmen in college, aiming to explore the relationship between self-esteem, psychological resilience, and mental health among these students. In this study, we hope to offer some references for the school's mental health education efforts. The results revealed that there is a significant negative correlation between self-esteem and anxiety/ depression/ somatization; similarly, psychological resilience is significantly negatively correlated with anxiety/ depression/ somatization. Psychological resilience partially mediates the relationship between self-esteem and anxiety, as well as between self-esteem and depression, but its mediating role is not significant between self-esteem and somatization. These findings offer guidance for improving the mental health levels of college students, especially in alleviating anxiety and depression.

Key words: Self-esteem; Psychological resilience; Anxiety; Depression; Freshmen in college