

大学生坚韧人格与生活满意度的相关性研究

吴婷¹ 曹韵秋² 陆云瑶³

(^{1,2} 江苏大学学生工作处心理健康教育中心 江苏 镇江 212013; ³ 江苏大学教师教育学院 江苏 镇江 212013)

【摘要】 当下大学生面临的学业压力及生活压力明显增加,由此产生的心理问题日益突出,进而直接影响大学生的健康发展和校园和谐。本研究通过对431名大学生进行问卷调查,探讨坚韧人格对大学生生活满意度的影响。结果发现:(1)恋爱中的大学生坚韧人格总分要显著高于单身的大学生;担任学生干部的大学生坚韧人格总分和生活满意度总分要显著高于非学生干部的大学生;(2)坚韧人格总分与各维度均与生活满意度总分及各维度存在显著相关,坚韧人格可以预测大学生的生活满意度。未来可通过培养大学生的坚韧人格,提升大学生对大学生涯质量的感受与评价。

【关键词】 大学生;坚韧人格;生活满意度

【基金项目】 2019年江苏省高校哲学社会科学专项项目《积极心理学视角下大学生坚韧人格对心理危机的预防作用研究》(编号:2019SJB786)

【作者简介】 吴婷(1986.3)女,汉,职称:助理研究员 学历:硕士研究生 单位:江苏大学学生工作处心理健康教育中心

第二作者:曹韵秋(1993.2)女,汉 职称:讲师 学历:硕士研究生

单位:江苏大学学生工作处心理健康教育中心

第三作者:陆云瑶(1998.9),女,汉,在读硕士研究生。单位:江苏大学教师教育学院

【中图分类号】 G807 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1673-9574(2022)18-000157-03

大学时期作为学生从高中走向社会的过渡阶段,在个人发展与成熟的过程中起着至关重要的作用。然而在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的时代,大学生面临着学业、人际、情感、就业等多种压力,并对大学的生活质量产生一定的影响,进而降低其生活满意度。面对如此严峻的形势,不仅需要政府和高校做好学生抗压能力的培育和辅导,更需要大学生重视自身坚韧人格的培养。

21世纪初,美国学者Duckworth将坚韧人格定义为在遭遇困难时,能够坚持不懈、保持热情的实现目标和适应环境的能力。它可以缓冲压力对身心健康的不良影响,使个体在面临高压时仍然能够维持积极向上的生活状态。近年来,坚韧人格被认为是一个优秀的个体必不可少的一种能力。坚韧人格由3个因子构成,分别是投入、控制和挑战。投入是指个体对于目的和意义的感知,这种感知通过个体积极卷入生活事件而不是消极被动避免卷入的方式表现出来。控制是指在不利的条件下,个体拥有的通过自身行动来改变生活事件的信念,并在这种信念指导下采取行动,努力对生活事件施加影响而不是孤立无助。挑战是指个体持有的变化才是生活的常态,是成长的促进力量而不是对于安全的威胁的一种信念,个体希望从积极

的和消极的经验中进行持续学习。众多研究者进行了坚韧人格的实证研究,Judkins发现人格坚韧性水平高的人较坚韧性水平低的个体生活满意度高,虽然他认为坚韧人格可能不是一个解决所有问题的万能药,但当前的很多研究显示,坚韧人格能影响大学生的生活质量及生活满意度。~

生活满意度是指个体基于自身设定的标准对其生活质量所做出的主观评价。生活满意度以客观的外界刺激为基础,以认知评价为中介,以主观体验为最终的表现形式,所以它具有整体性和相对稳定性。作为衡量个人生活品质的重要综合性心理指标,生活满意度不仅与个人心理健康水平密切相关,而且也是研究主观幸福感的重要依据,广泛运用于各种心理健康研究。已有研究表明,生活满意度对多项心理健康指标均具有显著正向影响,如生活满意度高的个体,其积极情绪体验更多、学校适应能力更强、不良行为出现的概率也更低,更利于建立一种健康的心理状态。生活满意度作为一种对一定时期的生活状况的总体性认知评估,会影响到个体生活目标的定位和作为追求的取向,对个体乃至社会都会产生重要的影响。因此研究坚韧人格与生活满意度的关系具有重要意义,尤其对当今大学生心理健康研究更有其现实意义。

综上所述, 本文以大学生为对象展开调查, 分析坚韧人格与生活满意度两者之间的关系, 探讨坚韧人格对生活满意度的影响程度, 并为提升大学生坚韧人格提供相应的方案, 以期对大学生的人格培养和心理健康工作提供参考依据。

1 对象与方法

1.1 对象

采用随机抽样对江苏省某高校的480名在读全日制本科生实施问卷调查, 问卷回收后, 筛选出431份有效问卷, 其中男生208人, 女生223人。被试平均年龄为20.19岁 (SD=4.08)。

1.2 方法

采用《大学生坚韧人格评定量表》及《青少年学生生活满意度量表》对被试进行测量。

1.2.1 大学生坚韧人格评定量表 该量表用于测查被试的坚韧人格。该量表的编制以国外坚韧人格理论为基础, 结合中国人对坚韧的理解, 确立了四个维度: 韧性 (主要反映个体在追求目标时坚定执着, 在困难面前乐观进取、坚韧不拔的特点)、投入 (主要反映个体主动把控和影响所经历事件的特点)、控制 (主要反映个体投入或专注于其所参与的活动的特点) 和挑战 (主要反映个体能够将变化看成是一种挑战, 并从中汲取成长力量的特点)。要求被试对描述的情况进行4级评分, 即“完全符合”计4分, “符合”计3分, “有点符合”计2分, “完全不符合”计1分。所有27个条目得分之和即为该量表的总分。得分越高, 表示描述的情况与个体吻合度越高, 该量表的内部一致性系数为0.910。

1.2.2 青少年学生生活满意度量表 该量表用于测量被试的生活满意度。量表共36个项目, 包含友谊、家庭、学业、自由、学校和环境6个因子。采用7级评分, 即“完全符合”计7分, “符合”计6分, “有点符合”计5分, “说不定”计4分, “有点不符合”计3分, “不符合”计2分, “完全不符合”计1分。总分越高, 代表被测者对当下的生活状态越满意, 该量表的内部一致性系数为0.910。

1.3 统计学处理

所有数据均通过SPSS22.0统计软件进行统计分析, 主要方法为差异检验、相关分析、线性回归分析。

2 结果

2.1 差异性检验

2.1.1 性别差异检验

首先, 本研究对生活满意度及坚韧人格分别进行了性别差异检验, 结果显示两个变量上性别差异均不显著。

2.1.2 恋爱状态差异检验

本研究探讨大学生恋爱状态是否会显著影响坚韧人格总分及生活满意度总分, 结果显示恋爱状态仅在坚韧人格总分上存在显著差异。处于恋爱状态的大学学生的坚韧人格总分要显著高于处于单身状态的大学学生 ($M(\text{恋爱})=73.24$, $SD(\text{恋爱})=13.75$, $M(\text{单身})=70.22$, $SD(\text{单身})=13.31$, $t=2.05^*$, $p < 0.05$)。

2.1.3 学生干部经历差异检验

本研究进一步发现, 大学生担任学生干部会显著影响坚韧人格总分及生活满意度总分, 担任学生干部的学生的坚韧人格总分及生活满意度总分均显著高于未担任学生干部的学生的 (见表1)。

表1 坚韧人格与生活满意度在学生干部经历上的差异

自变量	学生干部 ($M \pm SD$)	非学生干部 ($M \pm SD$)	t
坚韧人格总分	73.02±12.92	68.41±13.79	3.53***
生活满意度总分	182.93±29.51	174.61±31.19	2.8***

注: *** $p < 0.001$

2.2 相关分析

相关分析结果显示, 坚韧人格总分与生活满意度总分呈显著正相关, 有统计学显著性效应。其中, 坚韧人格各维度与生活满意度各维度均呈显著负相关, 坚韧人格总分与生活满意度各维度呈显著正相关, 生活满意度总分与坚韧人格各维度呈显著正相关 (见表2)。

表2 大学生坚韧人格与生活满意度的相关

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 韧性	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2 控制	.82***	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3 投入	.80***	.78***	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4 挑战	.83***	.80***	.84***	1	—	—	—	—	—	—	—	—
5 坚韧人格总分	.93***	.93***	.92***	.94***	1	—	—	—	—	—	—	—
6 友谊	.35***	.35***	.38***	.41***	.40***	1	—	—	—	—	—	—
7 家庭	.31***	.27***	.30***	.31***	.32***	.56***	1	—	—	—	—	—
8 学业	.40***	.36***	.40***	.42***	.42***	.64***	.59***	1	—	—	—	—
9 自由	.37***	.37***	.40***	.42***	.42***	.61***	.62***	.60***	1	—	—	—
10 学校	.27***	.26***	.28***	.33***	.31***	.52***	.34***	.41***	.44***	1	—	—
11 环境	.22***	.18***	.18***	.24***	.22***	.49***	.48***	.34***	.49***	.67***	1	—
12 生活满意度总分	.42***	.39***	.43***	.46***	.46***	.82***	.79***	.80***	.81***	.71***	.71***	1

注: *** $p < 0.001$

2.3 回归分析

为探明坚韧人格对大学生生活满意度的影响，本研究以坚韧人格总分为自变量，以生活满意度总分为因变量，采用线性回归分析。结果（见表3）显示坚韧人格总分对生活满意度总分的预测作用显著，可以解释因变量 21% 的变异。

表3 坚韧人格对生活满意度的影响

自变量	B	S.E.B	β	t	调整 R ²
坚韧人格总分	0.46	0.04	0.46	10.69***	0.21

注：*** p < 0.001

3 讨论

首先，本研究发现处于恋爱状态的大学生坚韧人格显著高于单身的大学生。可能是处于恋爱状态的大学生因面临较好的人际支持，在主观判断上会认为自己有能力控制环境，有能力应对突发性的困难和挫折。同时，担任学生干部的大学生坚韧人格总分与生活满意度总分均显著高于非学生干部的大学生。有研究者认为，学生干部的人格特质普遍好于普通的大学生，且他们呈现出来的人格特质往往是符合社会需要或社会赞许的，譬如外向、好胜心强、活泼热情、坚毅。他们往往乐于挑战具有一定难度的活动，并根据自己的实际情况进行能力的预估，选择适合自己的工作和活动，并在困难面前坚持不懈，直到达成自己的目标。即使遇到失败，也能及时总结归因，努力调整和把控后期努力的方向。因为能看到事物的成功面，能够将困难当做挑战，所以他们的情绪往往比较积极正向，同时也能随时调整负面情绪给自己带来的影响，因而总体生活满意度会比较高，这也和李丹（2020）等研究者的研究较为一致。

其次，本研究发现坚韧人格总分及各维度与生活满意度总分及各维度存在显著正相关，且坚韧人格能够显著预测大学生的生活满意度。一般来说，个体的坚韧性人格能够降低压力对生活满意度的负面影响，当大学生对生活中、学习中遇到的潜在压力进行认知评估的时候，如果有控制感、确定感，就能够积极主动的感知遇到的问题，尝试从中有所收获和启发，就能找到生活的意义和幸福感。同时，大学生能积极地参与到生活事件中去的时候，会体验到一种动力感，伴随而来会产生一种积极情绪，即使在不利的条件下，坚韧人格水平高的大学生会通过自身行动来改变生活事件的信念，并在这种信念指导

下采取措施，努力对生活事件施加影响。普遍来说，拥有一种改变生活的信念比被动接受生活会更幸福、更满意。本研究的结论提示，坚韧性人格作为一种具有可塑性的积极人格特质，是能够在生活中加以培养和提高的，因此，通过训练提高个体坚韧性人格的水平可以使其更好地应对压力，从而为增强生活满意度提供了一条有效的途径。

参考文献

- [1] 杜帅领, 朱艳丽. 青少年坚毅人格、自我控制能力与自我效能感的关系[J]. 校园心理, 2019, 17(02): 83-86.
- [2] 卢国华. 坚韧人格与应激、心身反应的关系[D]. 天津: 天津师范大学, 2008.
- [3] 栗新. 护理专业新生坚韧人格与生活满意度的关系研究[D]. 辽宁医学院, 2013.
- [4] Chan DW. Dimensionality of hardiness and its role in the stress - distress relationship among Chinese adolescents in Hong Kong[J]. Journal of Youth and Adolescence, 2000, 29(2): 147-161.
- [5] 栗新, 李红玉. 不同学历大学一年级护生坚韧人格与生活满意度的现状及其相关性[J]. 护理研究, 2014, 28(04): 443-446.
- [6] 余培林, 符永川, 金婉莎, 赵明明, 王哲帆. 大学生无聊倾向对生活满意度的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(01): 141-146.
- [7] 田艳辉, 曹俊杰, 李玉. 感恩对初中生生活满意度的影响: 基于情绪调节策略的视角[J]. 平顶山学院学报, 2021, 36(01): 123-128.
- [8] 王挺, 沈永健. 高校学生干部的人格特质[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(01): 103-105.
- [9] 李丹. 大学生内外向人格、生活满意度、学业倦怠的关系研究[D]. 北京林业大学, 2020.
- [10] 郭海红. 压力和主观幸福感: 坚韧性人格的中介作用[J]. 保定学院学报, 2013, 26(06): 96-99.
- [11] 王健, 薛立凯, 王玲, 彭云龙, 卢国华. 医学生坚韧人格与主观幸福感[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(08): 1254-1256.