·论文·

大学生一般生活满意度及其与自尊的关系*

中国科学院心理研究所心理健康重点实验室 (100101) 陈丽娜 张建新

【摘 要】目的：研究大学生的一般生活满意度及其与自尊的关系。方法：运用一般生活满意度量表和自尊量表对 120 名大学生进行测试。结果：本组大学生的一般生活满意度总体处于中等水平，其中女生平均分为 4.31，男生平均分为 3.65，女生生活满意度显著高于男生（$t = 3.21$，$P < 0.01$）；来自城市学生的平均分为 4.30，来自农村学生的平均分为 3.67，城市学生生活满意度显著高于农村学生（$t = 3.06$，$P < 0.01$）。120 名大学生的自尊总均分约 3 分，属较高水平，女生高于男生，城市大学生高于农村学生但差异不显著。高自尊组学生生活满意度高于低自尊组学生。结论：大学生对现在的生活中等程度满意；其生活满意度存在性别和地区差异。自尊水平高的大学生，其生活满意度亦比较高。

【关键词】 精神卫生 一般生活满意度 横断面研究 自尊 大学生

General Life Satisfaction and Self - esteem of University Students

CHEN Lina & ZHANG Jianxin Institute of psychology, Chinese Academy of Science, Beijing 100101

【Abstract】**Objective:** To explore the general life satisfaction and self - esteem of university students. **Methods:** 120 university students were assessed by General Life Satisfaction Scale and Self - esteem Scale. **Results:** General life satisfaction of university students was in middle level, female was significantly higher than male in life satisfaction, and the students from cities was significantly higher than their classmates from rural areas. General life satisfaction of the high self - esteem students was higher than that of the low self - esteem students. **Conclusion:** Most of the university students were mean in life satisfaction. Girls and students from cities are more satisfied with their life. Life satisfaction positively correlated with self - esteem.

【Key Words】 mental health general life satisfaction cross - sectional studies self - esteem university students

生活满意度是心理幸福感的重要组成部分，是一个人根据自己选择的标准对其生活质量所做的总体评价[1]。生活满意度可分为两种：一般生活满意度是对个人生活质量的总体评价，特殊生活满意度是对不同生活领域的具体评价，如婚姻满意度、收入满意度、工作满意度等。一般生活满意度较之特殊生活满意度更为稳定。

心理学研究发现，在各种预测生活满意度的相关变量中，自尊与生活满意度的相关最高[2]。如一项有 31 个国家 1 万多名大学生参加的跨文化研究发现，自尊与生活满意度的相关系数达到 0.47[3]。研究还发现，在人口统计学变量、自尊、社会支持、人格特质、应付能力、适应能力等预测指标中，自尊是预测生活满意度的最佳指标之一[4]。

自尊是个体在社会实践过程中所获得对自我的积极情感性体验，由自我效能或自我胜任以及自我悦纳或自爱两个部分构成[5]。自尊反映出个体知觉到的现实自我状态与期望自我状态之间的差异。高自尊的个体，对现实的自我价值持肯定的正面评价，自信，较满意自己，对自我的情感体验是积极的。低自尊的个体则相反，对自己持负面的消极评价，认为自己不如别人，没有信心应对困难，对自己的接纳程度低，对自我的情感体验是负面的。

近年来随着生活质量和心理幸福感方面研究的进展，作为心理幸福感关键指标的生活满意度也日益受到关注。但已有的研究主要集中于成年人和老年样本[6]，儿童和青少年心理幸福感的研究最近才起步[7]，而国内关于儿童和青少年群体的生活满意度研究则更少[8]。本研究以大学生为对象，试图回答在物质生活日益提高、学习和生活内容日益丰富的今天，处于人生关键时期的大学生的一般生活满意度具体情况，以及生活满意度与自尊的关系。

* 本研究得到中国科学院生物局重点资助，项目编号：KSCX 2 - 2 - 03

© 1995-2004 Tsinghua Tongfang Optical Disc Co., Ltd. All rights reserved.

对象和方法

对象 在北京市一所综合大学的三个公共选修课上随机抽取来自全校不同专业不同年级的 120 名学生参加测试。其中男生为 63 人，女生为 57 人。来自城市的有 56 人，来自农村的有 64 人。

测量工具：1. 一般生活满意度：采用的一般生活满意度量表，最初由 Diener 编制，在国外广为运用。在国内运用具有较好的信度和效度[9]。包含 6 个项目，每个项目的答案从 1“非常不同意”到 7“非常同意”分为 7 级。该量表在本研究中的信度系数 α 值为 0.83。

2. 自尊量表：采用 Rosenberg 编制的自尊量表，在国内修订引用信度、效度均达到要求[10]。共 10 个项目，每个项目的答案从 1“非常同意”到 4“非常不同意”分为 4 级。该量表在本研究中的信度系数 α 值为 0.78。

结 果

1、大学生一般生活满意度及自尊水平分析

大学生的一般生活满意度处于中等水平，其总平均数约为 4 分。但性别和地区对大学生的一般生活满意度有显著的影响（见表 1）。女生较男生表现出更高的生活满意度，来自城市的大学生的生活满意度显著高于来自农村的大学生。

表 1 大学生的一般生活满意度及自尊得分比较（$\bar{x} \pm s$）

		一般生活满意度	自尊
性别	男生	3.65 ±0.98	3.09 ±0.42
	女生	4.31 + 1.25	3.12 ±0.35
	t 检验	3.21 * *	0.52
地区	农村大学生	3.67 ±1.09	3.08 ±0.40
	城市大学生	4.30 ±1.56	3.13 ±0.38
	t 检验	3.06 * *	0.62
总体		3.97 ±1.16	3.10 ±0.40

* $P < 0.05$， * * $P < 0.01$，下同

大学生的自尊比较高，其总平均数约 3 分（最高 4 分）。男生的自尊水平低于女生，农村大学生的自尊水平低于城市大学生，但差别不显著。

2、一般生活满意度与自尊关系分析

相关分析结果表明，一般生活满意度与自尊显著相关（$r = 0.379$，$P < 0.01$），表明自尊水平高的个体，其一般生活满意度比较高。对一般生活满意度进行方差分析，发现性别、城乡、自尊三者在一般生活满意度变量上不存在显著交互作用（$F = 1.118$，$P > 0.05$）。

将所有被试按自尊量表分数，分成高自尊组、中间组和低自尊组三个组（区分标准为样本平均数加、减一个标准差：量表分数高于平均数一个标准差以上的为高自尊组；低于平均数一个标准差的为低自尊组；其余则归为中间组）。各组人数及一般生活满意度的方差分析结果列于表 2。

表 2 不同自尊水平大学生的一般生活满意度比较（$\bar{x} \pm s$）

自尊	高自尊组（20 人）	中间组（78 人）	低自尊组（22 人）	F 值
一般生活满意度	4.47 ±1.16	4.03 ±1.12	3.21 ±1.00	6.96 * *

表 2 显示，三个自尊组的一般生活满意度总体上存在显著不同。自尊分数越高，其一般生活满意度也越高。进一步的多重比较统计分析显示，高自尊组与低自尊组（$t = 3.721$，$P < 0.05$）、中间组与低自尊组（$t = 2.977$，$P < 0.05$）存在显著差异，而高自尊组与中间组的差异不显著（$t = 1.597$，$P > 0.05$）。

讨 论

研究结果显示，当代大学生对自身的生活质量总体上讲既不是十分满意、也没有表现得很不满意，似乎处于一种无法做出明确判断的模棱两可的状态。多数当代大学生的物质生活远较他们的父辈优越，但周围的诱惑实在丰富，加之环境中不确定因素迅速增加，他们心理上的需求却不那么容易得到满足。当然，由于本研究中的大学生来自北京的重点大学，他们在各方面享受的条件相对来说都是很高的，上述一般性结果是否适用于不同地区、不同类别高校大学生的生活满意度，尚待进一步扩大样本进行研究。

在本研究中，女大学生的生活满意度显著高于男大学生。这似乎表明，在我国女性学生对生活的整体满意度普遍高于男性学生。本研究的女大学生表现出比男生更高的自尊水平，这在一定程度上解释了为什么女生在生活满意度上较男生要高。一项关于主观幸福感的研究也表明，自尊水平高的人其主观幸福感较高，对生活的满意度也较高[11]。为什么女生的自尊高于男生呢？这可能与社会对性别角色的预期有关。市场经济时代带来人际竞争，社会对男性竞争能力的预期高于对女性的预期，环境对男女性角色的不同预期，造成男性、特别是男性大学生自尊较为低，他们不满足于自己的现状，他们的目标更为高远。现实自我与理想自我的距离较女生为大，故他们对自己不甚满意，连带着对总体生活的满意度也比女生为低，关

© 1995-2004 Tsinghua Tongfang Optical Disc Co., Ltd. All rights reserved.

于这一点，尚需进一步探讨和证实。

城乡比较结果显示，来自城市的大学生一般生活满意度要显著高于来自农村的大学生，同样，城市大学生的自尊也比农村大学生要高一些。城乡大学生之间的一个重要差别就在于，他们各自的家庭社会经济地位存在着差异。社会经济地位影响人们的自尊水平，进而影响人们的生活满意度。国内相关研究表明[12]，家庭社会经济地位不同的大学生对生活的满意度表现不同，来自低收入家庭的大学生的生活满意度一般要低于来自平均或高收入家庭的学生，这与我们的研究结果相一致。多数农村来的大学生的经济条件要差于城市的大学生，他们所面对的环境压力和诱惑与后者相同，但却不具备后者的经济条件。因此，他们会对现实自我感到不满意，会尝试改变自己，使自己能够适应城市中的大学生活，但这种努力往往需要较长的时间，而且不一定很成功。因此，农村大学生较城市大学生表现出更多的不满足感是可以理解的，但也尚待进一步研究。

本研究对于了解当代大学生的一般生活满意度及其与自尊之间的关系进行了探讨。从本研究的结果来看，我们应该更多地关注男性大学生和来自农村的大学生，因为他们的自尊和生活满意度相对偏低。应当培养他们积极向上、脚踏实地的生活态度，这对于他们是否能够适应更广泛的社会生活，并且为社会做出贡献，具有长远的潜在影响。

参考文献

1 Shin D C, Johnson D M. Avowed happiness as an overall as assessment of the quality of life. Social indicators research, 1978, 5, 475 - 492.

2 Campbell A, Converse P E, Rodgers W L, The quality of American life, New York: Russell Sage Foundation, 1976, 6.

3 Diener E, Diener M, Cross - cultural correlates of life satisfaction and self - esteem. Journal of personality and social psychology, 1995, 68: 653 - 663.

4 Diener E, Subjective well - being, Psychological bulletin, 1984, 95: 542 - 575.

5 张静. 自尊问题研究综述. 南京航空航天大学学报（社会科学版），2002，4（2）：82 - 86.

6 Bender T. Assessment of Subjective well - being in children and adolescents in G. Phye (Ed), Handbook of Classroom Assessment: Learning, achievement, and adjustment (Academic press, Scan Diego), 1997, 199 - 225.

7 Veenhoven R, Bibliography of happiness: 2472, Contemporary studies of Subjective appreciation in life. Rotterdam, Netherlands: RISBO, 1993.

8 金盛华，田丽丽. 中学生价值观、自我概念与生活满意度的关系研究. 心理发展与教育，2003，2：57 - 63.

9 Leung J P, Leung K. Life satisfaction, self - concept, and relationship with parents in adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 1992, 21: 653 - 665.

10 张力为，梁展鹏. 运动员的生活满意感：个人自尊与集体自尊的贡献. 心理学报，2002，34（2）：160 - 167.

11 Furnham A, Cheng H, Perceived parental behavior, self - esteem and happiness. Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 2000, 55 (6): 647 - 654.

12 严标宾，郑雪，邱林. 家庭经济收入对大学生主观幸福感的影响. 中国临床心理学杂志，2002，10（2）：118 - 119.

责任编辑 王希林

（上接第 247 页）

in parents of offspring with ADHD comorbid for Tourette syndrome of learning disabilities. Dev Neuropsychol. 2000; 17 (1): 85 - 110.

9 Carter AS, O'Donnell DA, Schultz RT, et al. Social and emotional adjustment in children affected with Gilles de la Tourtte's syndrome: associations with ADHD and family functioning. Attention Deficit Hyperactivity Disorder. J Child Psychol Psychiatry. 2000 Feb; 41 (2): 215 - 23.

10 Castellanos FX, Giedd JN, Hamburger SD, et al. Brain morphometry in Tourtte's syndrome: the influence of comorbid attention - deficit/ hyperactivity disorder. Neurology. 1996 Dec; 47 (6): 1581 - 3.

11 Zimmerman AM, Abrams MT, Giuliano JD, et al. Subcortical volumes in girls with tourette syndrome: support for a gender effect. Neurology. 2000 Jun 27; 54 (12): 2224 - 9.

12 Spencer T, Biederman J, Harding M, et al. Disentangling the overlap between Tourette's disorder and ADHD. J Child Psychol Psychiatry. 1998 Oct; 39 (7): 1037 - 44.

13 Stephens RJ, Sandor P. Aggressive behaviour in children with Tourette syndrome and comorbid attention - deficit hyperactivity disorder and obsessive - compulsive disorder. Can J Psychiatry. 1999 Dec; 44 (10): 1036 - 42.

14 Comings DE. Tourette's syndrome: a behavioral spectrum disorder. Adv Neurol. 1995; 65: 293 - 303.

15 Pierre CB, Nolan EE, Gadow KD, et al. Comparison of internalizing and externalizing symptoms in children with attention - deficit hyperactivity disorder with and without comorbid tic disorder. J Dev Behav Pediatr. 1999 Jun; 20 (3): 170 - 6.

责任编辑 唐宏宇

© 1995-2004 Tsinghua Tongfang Optical Disc Co., Ltd. All rights reserved.