

民办高校大学生情绪调节策略、 五因素人格特质与心理健康的关系研究

袁 丽

(吉利学院教育学院, 成都 641423)

摘要:民办高校大学生是我国大学生群体中的重要组成部分,探索民办高校大学生心理健康状况及其影响因素,有助于高校辅导员、心理咨询工作者有针对性地开展心理健康教育工作。本研究着眼于剖析情绪调节策略、人格特质与心理健康之间的关系,研究主要使用问卷调查法,获取民办高校 266 名大学生的有效数据。通过对三个变量进行差异检验,相关分析以及回归分析,发现民办高校学生更倾向于使用认知重评策略;人格五因素中,顺从性、神经质、外向性和严谨性在人口学维度上都存在显著差异。一年级学生在心理健康总分、自我否定、忧郁和焦虑的得分上都显著高于四年级学生的得分,担任过干部的学生的心理健康状况要优于未担任过干部的学生。情绪调节策略中的表达抑制策略能显著预测心理健康水平,其中神经质、外向性在两者之间起完全中介作用。神经质与严谨性对心理健康总分的影响最大,外向性与严谨性对自我否定存在负向的预测作用,神经质对忧郁、焦虑有正向的预测作用。

关键词:大学生;五因素人格特质;情绪调节策略;心理健康

DOI:10.48014/bcps.20230221001

引用格式:袁丽. 民办高校大学生情绪调节策略、五因素人格特质与心理健康的关系研究[J]. 中国心理科学通报, 2023, 1(2): 7-17.

1 绪论

1.1 情绪调节策略

情绪调节是一种心理过程,要对情绪进行调节,需要自我考量内在与外界环境的特点,对自己的情绪进行评估,并使用相关的策略来进行修正。

格罗斯在情绪调节过程模型中把情绪调节策略划分为以下三类:一是情境关注策略,主要用于控制情境,可以选择某种情境或者在某种程度上改

变它,以此达到情绪调节的目的。但情境选择的方法是一种被动的方法,有时完全避免不愉快的情境并不现实,有研究显示,个体如果采用回避取向这种应对方式,那么他们将对生活压力具有易感性,这也是罹患抑郁症的一个预测指标。此时采用情境修正则是更为积极的方法。二是认知关注策略,主要通过将注意指向情境中的某些特定方面,或者改变我们看待情境的方式来改变情绪,包括注意控制和认知重评两种具体策略:前者指改变注意的关注点,尝试避免去看或去想引起痛苦的物体;后者通过认知调节,改变看待问题的方式,进而使情绪得到改善。三是反应关注策略,这种策略

通讯作者 Corresponding author: 袁丽, 956835284@qq.com

收稿日期: 2023-02-24; 录用日期: 2023-04-23; 发表日期: 2023-09-28

基金项目: 2022 年四川省民办教育协会重点课题“民办高校大学生五因素人格特质、情绪调节策略与心理健康的关系及干预研究”(课题编号: MBXH22ZD40)

指的是当我们的情绪已经出现,这时可以使用情绪宣泄、情绪控制或者是常用的放松技术来进行调节^[1]。

1.2 人格五因素

卡特尔认为,人格结构的基本成分称之为特质。他通过因素分析的研究方法寻找到这些人格特质,并发展了一套人格结构的层次理论^[2,3]。在因素分析方法的使用下,塔佩斯发现了相对来说比较稳定的人格构念,即我们通常所说的大五因素模型,后来的研究者 Costa 和 McCrae 对五因素的表述最为普及,即神经质、外倾性、开放性、顺从性、尽责性^[4]。本次研究中也使用这五个因素作为考查的重要变量。

1.3 民办高校大学生心理健康

王琦认为扎实推进大学生身心健康教育有着重要的价值^[5]。黄希庭等^[6]通过调查发现,大学生最关心的3个问题,分别是人际关系、择业、职业发展和学业问题。秦永超认为大学生心理需要会随着性别、专业及年级的不同而呈现出不同的特点,因而,应该根据不同的人口学特征来思考学生的心理需要,要具有针对性,不能盲目一刀切^[7]。林红等^[8]的研究发现,普通高校大学生的身心健康状态远远好于民办院校大学生,民办院校学生的自卑感、抑郁情绪、焦虑感等人格与情绪问题是困扰这些学生的主要心理问题。从目前的研究成果来看,关于大学生心理健康的理论性研究较多,从人格角度、情绪调节角度探讨干预措施的实证研究较少。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

选取四川省部分民办高校本科生作为调查对象,在发放的300份问卷中,有34份无效样本,共保留266份有效样本,有效回收率为88.6%。其中一年级学生136人,四年级学生130人,城市80人,农村186人,独生子女78人,非独生子女188人,担任

过干部的人数是90人,未担任过干部的人数是176人,理工类有88人,文史类有178人。

2.2 研究方法

(1)情绪调节问卷

此问卷一共10个题目,2个维度,分别是认知重评(6题)和表达抑制(4题)。每个题目采用1-7的7点计分方式,在某个维度上得分越高则代表个体更倾向于使用某一种情绪调节策略。对测量的数据使用SPSS进行信效度检验,得出该量表信度Cronbach的 α 系数为0.699,KMO值为0.663,且累积方差解释率为57.924%,信效度较好。

(2)五因素人格量表

含有60道题目的五因素人格量表,共有5个维度,每个维度各有12个题目,每个题目采用5点计分方式。这五个维度分别是:神经质、外向性、开放性、顺从性、严谨性。通过对数据进行SPSS检验,得出本问卷的Cronbach的 α 系数为0.701,KMO值为0.72,累积方差解释率为70.385%,信效度良好。

(3)一般心理健康问卷

一般心理健康问卷分为自我肯定、忧郁、焦虑三个维度,一共有20个题目。每个题目选“是”得1分,选“否”得0分。在本研究中自我否定量表的 α 系数是0.73、忧郁量表的 α 系数是0.74、焦虑量表的 α 系数是0.75,心理健康总分的 α 系数为0.8,KMO测量取样适当性为0.82,Bartlett球形检测结果显示,累积解释率达到60.2%。本次研究中将自我肯定量表得分进行转换,即得1分转换为0分,得0分则转换为1分。进而把此分量表改为自我否定分量表,将这三个分量表的得分相加便获得了心理健康水平总分,总分越高,心理健康状况越差。

3 研究结果

3.1 情绪调节策略的调查结果

通过表1可以发现,民办高校学生更倾向于使用认知重评的策略。

表 1 情绪调节策略的描述性统计及差异检验

Table 1 Descriptive statistics and difference testing of emotion regulation strategies

情绪调节维度	总数量	M±SD	样本类别(数量)	M±SD	t 值
认知重评	266	27.511±4.870	独生子女(78)	25.871±4.635	-2.552**
			非独生子女(188)	28.191±4.826	
表达抑制	266	14.316±5.007	独生子女(78)	13.589±5.082	-1.078
			非独生子女(188)	14.617±4.971	

注:*** $P<0.001$,** $P<0.01$,* $P<0.05$

在认知重评与表达抑制上维度上,对人口学信息进行独立样本 T 检验,结果显示文理科、是否担任过班干部、生源所在地、年级等方面均不存在显著差异。在是否独生子女方面,认知重评上的得分存在显著差异,其中非独生子女(28.191 ± 4.826)更多的使用认知重评策略。

3.2 五因素人格特质调查现状

在了解大学生的五因素人格基本状况之后,通过使用独立样本 T 研究,发现在人格各维度上性别、是否独生子女、生源所在地上不存在显著差异。但是它在以下几方面存在一定的差异。

首先,在人格特质的顺从性维度上文科差异显著($P<0.05$),理科生在顺从性上的得分显著高于文科生。

其次,在人格特质的神经质维度上是否担任过班干部差异显著($P<0.05$),担任过班干部的学生

在神经质上的得分是 32.6 ± 7.7 ,而未担任过班干部的学生在神经质上的得分则是 36.1 ± 8.2 ,由此可见当过班干部的同学比没有担任过的同学在这个特质上得分更低,因此,班干部在情绪管理方面更加稳定,不容易情绪化;外向性在是否担任过班干部上差异显著($P<0.01$),未担任过班干部的学生在外向性上的得分是 36.4 ± 5.9 ,担任过班干部的学生在外向性上的得分是 39.5 ± 5.8 ,明显比未担任过班干部的学生在外向性上的得分高;严谨性得分在是否担任过班干部上差异显著($P<0.05$),未担任过班干部的学生在严谨性上的得分是 39.5 ± 5.9 ,要明显低于担任过班干部的学生(42.2 ± 6.6)。

最后,在人格特质的神经质维度上一年级与四年级学生得分差异显著($P<0.001$),一年级学生在神经质上的得分显著高于四年级学生的得分。

表 2 五因素人格的描述性统计及差异检验

Table 2 Descriptive statistics and difference test of five-factor personality

五因素人格	总数量	M±SD	样本类别(数量)	M±SD	t 值
神经质	266	34.902±8.127	担任过干部(90)	32.644±7.658	-2.329**
			未担任过(176)	36.057±8.159	
			一年级(136)	37.515±8.618	3.781***
			四年级(130)	32.452±6.593	
外向性	266	37.474±6.056	担任过干部(90)	39.511±5.841	2.848**
			未担任过(176)	36.432±5.928	
开放性	266	40.496±5.084	—	—	—
顺从性	266	41.376±5.664	文科(178)	40.584±5.549	-2.331**
			理科(88)	42.977±5.617	
严谨性	266	40.428±6.320	担任过干部(90)	42.244±6.606	2.412**
			未担任过(176)	39.500±5.996	

注:*** $P<0.001$,** $P<0.01$,* $P<0.05$

3.3 心理健康水平调查结果

心理健康总分及各维度作为因变量,文理科、是否独生子女、生源所在地作为分组变量进行独立样本 *T* 检验,发现心理健康总分及各维度的得分在文理科、是否独生子女、生源所在地这几个人口学变量上不存在显著差异,但在以下方面存在显著

差异。
如表 3 所示,在心理健康的总分及三个维度上一年级与四年级学生得分差异显著($P<0.05$),其中,一年级学生在自我否定、忧郁、焦虑及心理健康水平总分的得分都显著高于四年级学生,可见一年级新生的心理健康水平堪忧。

表 3 年级上的差异比较结果
Table 3 Comparison results of differences in grades

	M±SD		<i>t</i>	<i>P</i>
	一年级	四年级		
自我否定	4.411±1.994	3.403±2.138	2.782	0.006
忧郁	1.779±0.975	1.338±0.626	3.093	0.002
焦虑	1.411±1.499	0.790±1.404	2.433	0.016
心理健康总分	7.602±3.473	5.532±2.935	3.653	0

表 4 是否担任过干部上的差异比较结果
Table 4 Comparison of differences in whether one has served as a cadre

	M±SD		<i>t</i>	<i>P</i>
	担任过	未担任过		
自我否定	3.200±1.902	4.238±2.155	-2.733	0.007
忧郁	1.355±0.679	1.670±0.906	-2.250	0.026
心理健康总分	5.444±2.904	7.102±3.484	-2.741	0.007

在是否担任干部上,自我否定、忧郁、心理健康水平总分上差异显著,其中未担任过干部的学生其在自我否定的得分、忧郁的得分及心理健康水平总分上都显著高于担任过干部的同学。

3.4 情绪调节策略、五因素人格特质与心理健康的相关分析

在了解了大学生在情绪调节策略及人格五因

素、心理健康状况上体现出的人口学差异后,对这三个变量进行相关分析。分析结果如表 5 所示。
通过皮尔逊相关分析,发现情绪调节策略、人格五因素与心理健康总分及各维度得分大多都存在显著相关,其中神经质、外向性、严谨性与心理健康总分及各维度都相关,其他存在部分相关。情绪调节策略中只有表达抑制与人格五因素及心理健康的各维度存在一定的相关关系。

表 5 三个变量相关分析
Table 5 Correlation analysis of three variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 神经质										
2 外向性	-0.516**									
3 开放性	-0.031	0.328**								
4 顺从性	-0.359**	0.226**	0.122							
5 严谨性	-0.452**	0.478**	0.347**	0.215*						

续表										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 自我否定	0.382**	-0.437**	-0.14	-0.162	-0.511**					
7 忧郁	0.529**	-0.287**	-0.124	-0.157	-0.242**	0.234**				
8 焦虑	0.570**	-0.303**	-0.065	-0.202*	-0.228**	0.306**	0.511**			
9 心理健康水平总分	0.621**	-0.478**	-0.147	-0.229**	-0.481**	0.820**	0.620**	0.756**		
10 认知重评	-0.021	0.128	0.133	0.133	0.106	0.027	0.029	-0.051	0.002	
11 表达抑制	0.399**	-0.256**	-0.089	0.023	-0.123	0.203*	0.331**	0.278**	0.332**	0.277**

注: ** 相关性在 0.01 上显著, * 相关性在 0.05 上显著

3.5 情绪调节策略与五因素人格对心理健康的回归分析

把人口学变量、情绪调节变量、人格特质全部放入自变量,使用分层回归分析,探索这些因素对心理健康的影响。在检验心理健康的影响因素分析中,把心理健康总分及各维度作为因变量,把情

绪调节、人格特质作为自变量,考虑到人口学变量可能在模型当中起到干扰作用,因此人口学因素作为控制变量也被纳入模型当中,模型 1 是控制变量对因变量的影响,模型 2 是在控制变量的基础上加入第一自变量(情绪调节策略)对因变量的影响,模型 3 是在控制变量与第一自变量的基础上加入第二个自变量(五因素人格特质)。

表 6 对心理健康总分的回归分析结果
Table 6 Regression analysis results on total mental health score

变量	心理健康总分		
	模型 1(非标准化系数)	模型 2(非标准化系数)	模型 3(非标准化系数)
(常数)	4.891	3.036	7.624
年级	-0.698***	-0.596***	-0.335
文理科	-0.672	-0.715	-0.125
独生子女	-0.57	-0.621	-0.296
担任过干部	1.116	1.162*	0.449
生源地	-0.549	-0.462	-0.218
认知重评	—	-0.052	0.015
表达抑制	—	0.217***	0.082
神经质	—	—	0.132**
外向性	—	—	-0.067
开放性	—	—	-0.013
顺从性	—	—	-0.023
严谨性	—	—	-0.116**
R ²	0.175	0.268	0.492
ΔR ²	0.175	0.093	0.224
F	9.141***	11.774***	18.738***

注: *** $P<0.001$, ** $P<0.01$, * $P<0.05$

对于心理健康总分的预测模型中,控制变量对于因变量(心理健康总和)的模型拟合度 R^2 为 0.175,说明控制变量对于因变量的解释变异度是 17.5%, F 值为 9.141***,“年级”这一人口学变量对

因变量影响显著。在控制变量的基础上加入第一个自变量(情绪调节策略)后,对因变量的拟合情况中 R^2 为 0.268,这说明第一个自变量对因变量的解释变异度是 26.8%, F 值为 11.774***,在加入第二

个自变量(五因素人格特质)后,对因变量的拟合情况 R^2 为 0.492,解释变异度明显提升,因此在控制了控制变量后,自变量对因变量的影响存在一定的影响关系。其中,神经质与严谨性对心理健康总分的影响最大。

根据回归分析结果进行路径分析,以探讨在控制了人口学变量之后,为什么加入第三个五因素人格变量后,表达抑制对心理健康总分的影响从非常显著到完全不显著的问题。

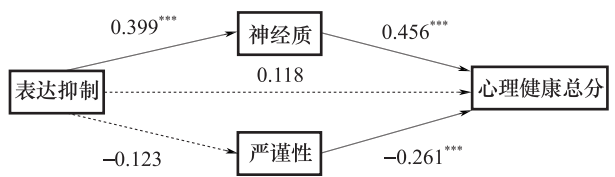


图1 表达抑制、五因素人格(神经质、严谨性)与心理健康总分的关系路径

注:*** $P<0.001$, ** $P<0.01$, * $P<0.05$

Fig. 1 The relationship path between expressive inhibition, five-factor personality(neuroticism, conscientiousness) and total mental health score

通过路径分析发现,在不加入五因素人格之前,表达抑制对心理健康总分有显著影响,但是当模型中加入五因素人格后,神经质在表达抑制与心理健康总分之间起到了完全中介的作用,即表达抑制对心理健康总分的影响是基于神经质这一中介的基础之上。

在自我否定变量的预测模型中,控制变量对于因变量的模型拟合度 R^2 为 0.115,说明控制变量对于因变量的解释变异度是 11.5%, F 值为 5.612***,其中“年级”与“是否担任过干部”这两个人口学变量对因变量有显著影响。在控制变量的基础上加入第一个自变量后,对因变量的拟合情况中 R^2 为 0.146,变化幅度不大,在加入第二个五因素人格自变量后,对因变量的拟合情况 R^2 为 0.371,解释变异度明显提升,外向性与严谨性对自我否定存在负向相关关系。

根据回归分析结果进行路径分析,以探讨在控制了人口学变量之后,外向性与严谨性在表达抑制与自我否定之间是否存在中介效应。

表7 对自我否定变量的回归分析结果

Table 7 Regression analysis results on self-denial variable

变量	自我否定		
	模型 1(非标准化系数)	模型 2(非标准化系数)	模型 3(非标准化系数)
(常数)	1.411	0.465	8.916
年级	-0.302*	-0.262*	-0.176
文理科	-0.159	-0.18	0.164
独生子女	-0.031	-0.072	0.106
担任过干部	0.808*	0.838*	0.425
生源地	-0.045	-0.01	-0.159
认知重评	—	-0.008	0.027
表达抑制	—	0.078*	0.034
神经质	—	—	-0.011
外向性	—	—	-0.078*
开放性	—	—	0.03
顺从性	—	—	-0.024
严谨性	—	—	-0.135***
R^2	0.115	0.146	0.371
ΔR^2	0.115	0.031	0.225
F	5.612***	5.497***	11.455***

注:*** $P<0.001$, ** $P<0.01$, * $P<0.05$

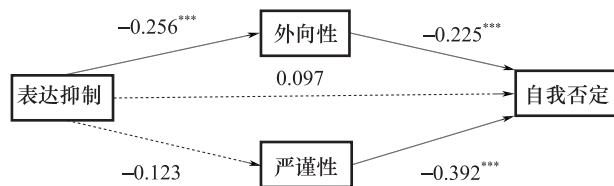


图2 表达抑制、五因素人格(外向性、严谨性)与自我否定变量的关系路径

注:*** $P<0.001$,** $P<0.01$,* $P<0.05$

Fig. 2 The relationship path between expression inhibition, five-factor personality (extraversion, conscientiousness) and self-denial variable

通过路径分析发现,在不加入五因素人格之前,表达抑制对自我否定变量有显著影响,但是当模型中加入五因素人格后,外向性在表达抑制与自我否定变量之间起到了完全中介的作用,即表达抑制与自我否定之间存在完全中介变量,这个中介变量就是外向性。

在忧郁变量的预测模型中,控制变量对于因变量的模型拟合度 R^2 为0.119,说明控制变量对于因变量的解释变异度是11.9%, F 值为5.845***,“年级”这一人口学变量对因变量存在显著影响。在控制变量的基础上加入第一个自变量后,对因变量的拟合情况中 R^2 为0.211,幅度有所提升,在加入第

二个五因素人格自变量后,对因变量的拟合情况 R^2 为0.333,解释变异度明显提升,说明我们建立的模型是有意义的,因此在控制了控制变量后,自变量对因变量的影响存在一定的影响。其中,神经质对忧郁的得分存在正向预测作用。

根据表8的回归分析结果进行路径分析,以探讨在控制了人口学变量之后,神经质在表达抑制与忧郁变量之间是否存在中介效应。

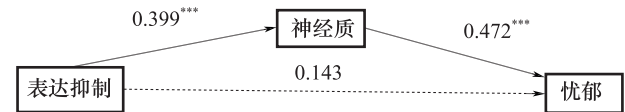


图3 表达抑制、五因素人格(神经质)与忧郁变量的关系路径

注:*** $P<0.001$,** $P<0.01$,* $P<0.05$

Fig. 3 The relationship path between expressive inhibition, five-factor personality (neuroticism) and depression variables

通过路径分析发现,在不加入五因素人格之前,表达抑制对忧郁变量有显著影响,但是当模型中加入五因素人格后,神经质在表达抑制与忧郁变量之间起到了完全中介的作用,即加入神经质这一中介变量后,表达抑制对忧郁变量的直接效应消失,表达抑制通过神经质对忧郁变量产生影响。

表8 对忧郁变量的回归分析结果

Table 8 Regression analysis results on depression variable

变量	忧郁		
	模型 1(非标准化系数)	模型 2(非标准化系数)	模型 3(非标准化系数)
(常数)	1.725 *	1.145	0.39
年级	-0.146 **	-0.119 *	-0.07
文理科	-0.065	-0.078	-0.003
独生子女	-0.145	-0.168	-0.12
担任过干部	0.217	0.235	0.13
生源地	-0.272	-0.249	-0.14
认知重评	—	-0.008	0.003
表达抑制	—	0.054 ***	0.02
神经质	—	—	0.045 ***
外向性	—	—	0.006
开放性	—	—	-0.022
顺从性	—	—	-0.001
严谨性	—	—	0.003
R^2	0.119	0.211	0.333

续表

变量	忧郁		
	模型 1(非标准化系数)	模型 2(非标准化系数)	模型 3(非标准化系数)
ΔR^2	0.119	0.092	0.122
F	5.845***	8.609***	9.694***

注:*** $P<0.001$,** $P<0.01$,* $P<0.05$

表 9 对焦虑变量的回归分析结果

Table 9 Regression analysis results on anxiety variable

变量	焦虑		
	模型 1(非标准化系数)	模型 2(非标准化系数)	模型 3(非标准化系数)
(常数)	1.755	1.426	-1.686
年级	-0.25**	-0.215*	-0.09
文理科	-0.448	-0.458	-0.286
独生子女	-0.393	-0.381	-0.284
担任过干部	0.09	0.09	-0.108
生源地	-0.232	-0.203	0.078
认知重评	—	-0.036	-0.016
表达抑制	—	0.086***	0.024
神经质	—	—	0.098***
外向性	—	—	0.005
开放性	—	—	-0.021
顺从性	—	—	0.002
严谨性	—	—	0.016
R^2	0.108	0.186	0.355
ΔR^2	0.108	0.078	0.169
F	5.218***	7.351***	10.668***

注:*** $P<0.001$,** $P<0.01$,* $P<0.05$

在焦虑变量的预测模型中,控制变量对于因变量的模型拟合度 R^2 为 0.108,解释力度较弱。在控制变量的基础上加入第一个自变量后,对因变量的拟合情况中 R^2 为 0.186,这说明自变量对因变量的解释变异度是 18.6%, F 值为 7.351***,在加入第二个五因素人格自变量后,对因变量的拟合情况 R^2 为 0.355,解释变异度是 35.5%, F 值为 10.668***,说明我们建立的模型是有意义的,因此在控制了控制变量后,自变量对因变量的影响存在一定的影响关系。其中,神经质对焦虑的得分存在正向预测作用。

为进一步理清表达抑制、神经质与焦虑变量的关系,于是对三者之间进行路径分析。如图 4 所示。

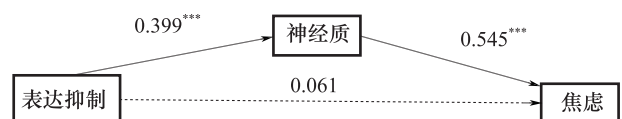


图 4 表达抑制、五因素人格(神经质)与焦虑变量的关系路径

注:*** $P<0.001$,** $P<0.01$,* $P<0.05$

Fig. 4 The relationship path between expressive inhibition, five-factor personality(neuroticism) and anxiety variables

通过路径分析发现,在不加入五因素人格之前,表达抑制对焦虑变量有显著影响,但是当模型中加入五因素人格后发现,神经质在表达抑制与焦虑变量之间起到了完全中介的作用,即表达抑制与焦虑变量之间存在完全中介变量,这个中介变量就

是神经质。

综上所述,在对心理健康总分及其子维度进行回归分析中,我们发现在控制了人口学变量后,情绪调节策略中的表达抑制对心理健康有显著的影响,但是当加入了五因素人格变量后,其对心理健康的影响消失,由此说明表达抑制对心理健康产生影响是在以五因素人格为中介的前提之下,除此之外,回归分析还发现,五因素人格中的神经质、外向性与严谨性与民办高校大学生的心理健康状况关系密切。

4 分析与讨论

4.1 情绪调节策略的总体情况

通过本次调查研究,结果表明,民办高校学生在选择情绪调节策略时,更倾向于使用认知重评策略。本研究发现,表达抑制上的得分在是否独生子女之间并不存在显著差异,而在认知重评策略上存在着显著差异,非独生子女的认知重评策略显著高于独生子女,说明非独生子女更倾向于选择积极的、先行的调节策略,对唤起情绪的情景进行重新评价从而改变情绪体验。也有研究者在调查中发现大学生表达抑制方式得分中独生子女显著低于非独生子女^[9]。

4.2 五因素人格特质的总体情况

在五因素人格中,文理科学生在顺从性维度上的得分差异显著,理科生在顺从性上的得分显著高于文科生,数据表明理科学生更有同情心的、更能信任他人的、心胸也更宽大一些;有没有担任过班干部这一方面,没有担任过班干部的学生在神经质上的得分显著高于担任过班干部的学生,而在外向性和严谨性这两个维度的得分则显著低于担任过班干部的学生。由此可见,担任班干部对学生的积极人格的训练与培养是非常有益的。人格特质在年级上表现的差异主要体现在神经质维度上,一年级学生在神经质维度的得分显著高于四年级的学生,神经质指的是个体在情绪调节上存在诸多的不稳定性,并且神经质得分高的个体对心理压力有易感性、常常怀有不切实际的想法,因为对自己及他人有过高的要求而常常出现对环境的不适应性。

由此可见,大一学生对于大四学生来说确实存在为人处世的不成熟以及对学校各方面都不适应的情况^[10]。故而,进一步深化大一新生的心理健康教育工作是提升整个青少年心理健康水平的必然之举。

4.3 心理健康状况的总体情况

研究结果显示,心理健康总分及各分量表得分在文理科、是否独生子女、生源所在地等方面都不存在显著差异。但是却在一年级与四年级、有没有担任过干部这两方面存在显著差异。主要体现在心理健康总分、自我否定、忧郁和焦虑的得分上,一年级的得分都显著高于四年级学生的得分,得分越高,表明心理健康水平越低。担任过干部的学生心理健康水平比没有担任过干部的学生在总分及各维度上的得分都低。由此又一次印证担任学生干部对学生的心理健康的发展也是有益的。

4.4 情绪调节策略、人格特质与心理健康的关系

从总体上看,人格特质的各个维度与情绪调节及心理健康的总分及各维度得分间存在着不同程度的相关,并且相关达到显著性水平。神经质与心理健康状况之间存在着比其他人格特质更强的关系。表达抑制与神经质存在显著正相关关系,与开放性存在负相关关系,与自我否定、忧郁、焦虑存在显著正相关,表明习惯使用表达抑制的学生,其心理健康状态相对更差。

4.5 情绪调节策略与人格特质对心理健康的影响

通过分层回归发现,表达抑制能显著的预测心理健康状况,并且人格五因素中的神经质、外向性起完全中介的作用。人格五因素中,神经质与严谨性对心理健康总分的影响最大,外向性与严谨性对自我否定存在负向的预测作用,即人际的卷入度和活力水平越高的人,目标意识越强的人会更加自信。研究还发现,神经质对忧郁、焦虑有正向的预测作用,即情绪越不稳定的人更容易出现忧郁、焦虑这些不良的情绪状态^[11,12]。

5 结论

本次调查研究主要针对民办高校大一与大四的学生就情绪调节策略、人格特质以及心理健康水平进行了系统的研究。研究发现大一学生的情绪调节策略、积极的人格特质及心理健康水平都有待提高,担任学生干部对学生积极人格的培养,健康心理素质的塑造都意义重大,通过回归分析发现五因素人格特质、情绪调节策略中的表达抑制策略能够更好地预测心理健康水平。

利益冲突:作者声明无利益冲突。

参考文献(References)

- [1] 刘启刚. 青少年情绪调节策略与情绪调节能力的关系研究[J]. 心理研究, 2011, 6: 37-43.
- [2] Jerry M Burger. 人格心理学[M]. 陈会昌, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2000: 45-46.
- [3] 郭永玉. 人格心理学: 人性及其差异的研究[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2005: 51.
- [4] 聂衍刚, 林崇德, 郑雪, 等. 青少年社会适应行为与大五人格的关系[J]. 心理科学, 2008, 31(4): 774-779.
<https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.2008.04.003>
- [5] 王琦. 如何对高校大学生进行心理健康教育——评《心理健康教育》[J]. 教育发展研究, 2016, 7.
<https://doi.org/10.14121/j.cnki.1008-3855.2016.07.016>
- [6] 黄希庭, 郑涌, 等. 中国大学生心理健康服务需要调查与评估[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2011, 37(3): 1-5.
<https://doi.org/10.13718/j.cnki.xdsk.2011.03.023>
- [7] 秦永超. 大学生心理需要现状研究——以洛阳三所高校的调查为例[D]. 郑州: 郑州大学, 2010.
- [8] 林红, 樊富珉. 民办高校大学生心理健康状况调查研究[J]. 黑龙江高教研究, 2007, 1: 134-136.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1003-2614.2007.01.043>
- [9] 陈谜. 大学生负性情绪调节: 接受、认知重评和表达抑制[D]. 石河子: 石河子大学, 2019.
- [10] 徐珩. 民办高校大学生心理健康教育研究——以郑州升达经贸管理学院为例[D]. 郑州: 郑州大学, 2014.
- [11] 崔红, 王登峰. 中国人的人格与心理健康[J]. 心理科学进展, 2007, 15(2): 234-240.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1671-3710.2007.02.008>
- [12] 吴忱. 大学生人格特质、情绪调节策略与心理健康的关系及干预研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2018.

A Study on the Relationship between Emotion Regulation Strategies, Five-Factor Personality Traits and Mental Health of College Students in Private Colleges

YUAN Li

(College of Education, Geely University of China, Chengdu 641423, China)

Abstract: Private university students are an important part of Chinese college students. Exploring private university students' mental health status and its influencing factors will help college counselors and psychological counselors to carry out mental health education work. This study focuses on the analysis of the relationship between emotion regulation strategies, personality traits and mental health, and mainly uses questionnaire survey to obtain effective data of 266 college students in private universities. Through the difference test, correlation analysis and regression analysis of the three variables, it is found that students in private universities are more inclined to use cognitive reappraisal strategy. Among the five personality factors, agreeableness, Neuroticism, Extraversion and conscientiousness have significant differences in demographic dimension. Freshmen scored significantly higher than seniors in total mental health scores, self-denial, depression and anxiety. Students who had served as class leaders had better mental health status than students who had not served as class leaders. The expression inhibition strategy of emotion regulation strategy can significantly predict the level of mental health, and neuroticism and extraversion play a complete mediating role between them. Neuroticism and conscientiousness had the greatest effect on the total score of mental health. Extraversion and conscientiousness had a negative effect on self-denial, while neuroticism had a positive effect on depression and anxiety.

Keywords: College students; five-factor personality traits; emotion regulation strategies; mental health

DOI: 10.48014/bcps.20230221001

Citation: YUAN Li. A study on the relationship between emotion regulation strategies, five-factor personality traits and mental health of college students in private colleges[J]. Bulletin of Chinese Civil Engineering, 2023, 1(2): 7-17.

Copyright © 2023 by author(s) and Science Footprint Press Co., Limited. This article is open accessed under the CC-BY License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

