

# 大学生人格特征与抑郁情绪的相关

许沐知

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年6月1日; 录用日期: 2023年7月10日; 发布日期: 2023年7月20日

## 摘要

目的: 研究大学生大五人格特质与抑郁情绪两者之间的关系。方法: 采用分层抽样的方法对某高校300名大学生进行中国大五人格问卷简式、抑郁自评量表调查。结果: 1) 大学生的抑郁情绪得分较高( $X = 50.07$ ); 2) 大学生抑郁情绪得分在性别上、生源地上及专业上不存在显著差异( $p > 0.5$ ), 而在年级上存在显著差异( $F = 7.57, p < 0.5$ ); 3) 大学生的抑郁情绪得分与大五人格中的神经质维度存在正相关( $r = 0.57$ ), 而与严谨性( $r = -0.38$ )、宜人性( $r = -0.40$ )、开放性( $r = -0.31$ )及外向性( $r = -0.39$ )四维度得分之间存在负相关; 4) 神经质得分可以对大学生抑郁情绪进行正向预测, 其他严谨性、宜人性及开放性三维度可以负性预测抑郁情绪, 而外向性不能预测大学生抑郁情绪。

## 关键词

抑郁情绪, 人格, 大学生

# The Relationship between Personality Characteristics and Depression in College Students

Muzhi Xu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Jun. 1<sup>st</sup>, 2023; accepted: Jul. 10<sup>th</sup>, 2023; published: Jul. 20<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

**Objective:** To study the relationship between college students' Big Five personality traits and depression. **Methods:** A stratified sampling method was used to investigate 300 college students with the Chinese five personality questionnaire and depression self-rating Scale. **Results:** 1) College students had a higher depression score ( $X = 50.07$ ); 2) There were no significant differences in the

score of depression in gender, place of origin and major ( $p > 0.5$ ), but there were significant differences in grade ( $F = 7.57, p < 0.5$ ); 3) The score of depression was positively correlated with neuroticism ( $r = 0.57$ ), but negatively correlated with conscientiousness ( $r = -0.38$ ), agreeableness ( $r = -0.40$ ), openness ( $r = -0.31$ ) and extroversion ( $r = -0.39$ ). 4) Neuroticism score can positively predict depressive mood of college students, other three dimensions of conscientiousness, agreeableness and openness can negatively predict depressive mood of college students, but extroversion can not predict depressive mood of college students.

## Keywords

Depression, Personality, College Students

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

抑郁情绪指的是个体体验到的一种由于自身能力无法摆脱外界压力而产生的消极情绪情感体验,反映的是正常个体的主观体验,它可能只持续一段时间,社会功能能维持个体基本生活,生理机能受损不严重。但长期处于抑郁情绪下的个体则患有抑郁症的机率变大,而抑郁症不是简单的心理问题,更需要药物治疗,对任何事情已经提不起兴趣了,社会功能和心理机能严重受损,出现自杀意念甚至自杀行为[1]。抑郁情绪带来的危害太大,将心理健康作为大学教育的课题之一,剖析和正视各种潜在的问题刻不容缓。然而,与国外相比,我国在大学生抑郁研究方面还存在较大差距,国内影响力也较小,主要集中在研究心理干预、自杀意念、中介作用、睡眠质量等[2],大学生抑郁研究内容还有待完善。人格作为一种综合性的变量,会被一些研究者与其他变量进行关系研究。本文将从本土化的大五人格模型出发,研究大学生的抑郁情绪,探究二者之间的相互影响、以及获取更多大学生抑郁情绪的现状信息,进而拓展相关研究领域与研究内容。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

抽取在校大学生 300 名。其中男生 135 名(45%),女生 165 名(55%);大一学生 75 名(25%),大二学生 102 名(34%),大三学生 62 名(20.7%),大四学生 61 名(20.3%);生源地是城市的学生 79 名(26.3%),乡镇 86 名(28.7%),农村 135 名(45%);文科生 109 名(36.3%),理科生 118 名(39.3%),工科生 73 名(24.3%)。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 大五人格特征量表

王孟成博士和戴晓阳教授编制的《中国大五人格问卷简式版》(Chinese Big Five Personality Inventory brief version, CBF-PI-B)。共包含 40 个条目,采用 6 级计分。该量表具有满意的信效度,具体来说,内部一致性系数在 0.764 (宜人性)~0.814 (神经质)之间,平均 0.793;重测系数在 0.672 (宜人性)~0.811 (开放性)之间,平均 0.742 [3]。

#### 2.2.2. 抑郁情绪量表

采用由 Zung 编著的《抑郁自评量表》(Self-rating depression scale, SDS)。共包含 20 个项目,采用 4

级计分测量正常群体一个星期内的抑郁情绪。分数范围：41分正常，53~62轻度抑郁，63~72中度抑郁，72分以上重度抑郁。

### 2.3. 统计过程

采用 SPSS2.0 统计软件对数据进行 t 检验、F 检验、皮尔逊积差相关，以及回归分析。

### 2.4. 实施过程

使用问卷星发放问卷 347 份，剔除作答不完整以及作答不认真的问卷 47 份，共收集整理问卷 300 份，有效回收率 86.5%。

## 3. 研究结果

### 3.1. 大学生抑郁情绪的整体情况

大学生的抑郁情绪较高，平均值等于 50.07，最小值为 25，最大值为 85，抑郁检出率为 55.3%，发生率较高。其中患有轻度抑郁的人数占总抑郁人数(134)的 5.22%，中度占 43.2%，重度占 51.49% (见表 1)。

### 3.2. 大学生抑郁情绪在人口统计学上的差异

大学生的抑郁情绪在性别上( $t = 3.43, p > 0.5$ )，专业上( $F = 2.27, p > 0.5$ )，生源地上( $F = 2.55, p > 0.5$ )不存在显著差异，但在年级上( $F = 7.57, p < 0.5$ )存在显著差异，大一学生抑郁情绪较高( $55.00 \pm 11.33$ )，大三其次( $51.31 \pm 12.38$ )，大四较低( $48.65 \pm 12.89$ )，大二最低( $46.54 \pm 11.91$ )。其中大一分别与大二、大四的抑郁情绪存在显著差异，而大一与大三的抑郁情绪不存在显著差异(见表 1)。

**Table 1.** Postmortem examination of grade differences in depressive mood among college students

**表 1.** 大学生抑郁情绪的年级差异的事后检验

年级	大一	大二	大三	大四
大一		0.00*	0.37*	0.03*
大二			0.11	0.8
大三				0.7
大四				

### 3.3. 大学生人格特征与抑郁情绪的相关分析

大五人格中的神经质维度与大学生抑郁情绪呈现正相关，即神经质得分越高，大学生抑郁情绪越高；神经质得分越低，大学生抑郁情绪得分越低。而大五人格中的严谨性、宜人性、开放性及外向性四维度与大学生抑郁情绪呈现负相关，即严谨性、宜人性、开放性和外向性四维度得分越高，大学生抑郁情绪得分越低；四维度得分越低，大学生抑郁情绪得分越高(见表 2)。

### 3.4. 大学生人格特征与抑郁情绪的回归分析

以大五人格的五维度作为自变量，以抑郁自评问卷的得分作为因变量，进一步通过回归分析探讨大学生人格特质与抑郁情绪之间的关系。结果显示神经质、严谨性、宜人性、开放性进入回归方程，而外向性( $t = -0.11, p > 0.05$ )未进入回归方程。神经质得分可以对抑郁情绪进行正向预测，而其他三维度可以

负性预测抑郁情绪，且能解释抑郁程度的 51%。回归分析结果中对方程的齐性检验( $F = 75.74, p < 0.05$ )，逐步回归有意义，且这四个自变量 t 检验均显著，得出回归方程为： $y$  抑郁总分 =  $61.53 + 0.89 \times$ 神经质得分  $- 0.27 \times$ 严谨性  $- 0.46 \times$ 宜人性得分  $- 0.30 \times$ 开放性得分(见表 3)。

**Table 2.** The correlation between depression and personality in college students

**表 2.** 大学生抑郁情绪与人格的相关

	神经质得分	严谨性得分	宜人性得分	开放性得分	外向性得分
抑郁得分	0.57*	-0.38**	-0.40**	-0.31**	-0.39**

注：\*在 0.5 水平是显著(双尾)、\*\*在 0.01 水平上显著(双尾)。

**Table 3.** Regression analysis of depressive emotion and personality in college students

**表 3.** 大学生抑郁情绪与人格之间的回归分析

年级	大一	大二	大三	大四
大一		0.00*	0.37*	0.03*
大二			0.11	0.8
大三				0.7
大四				

## 4. 讨论

### 4.1. 大学生抑郁情绪在人口统计学上的差异的分析

据本文研究得出，男生的抑郁情绪( $X = 51.56$ )稍比女生( $X = 48.86$ )高一点，但没有统计学上的显著差异。在性别上，国内关于男女抑郁情绪的研究较为一致。根据吴金庭[4]的研究发现，抑郁在性别变量上没有统计学差异。且根据刘爱楼及刘贤敏[5]发现，大学生的抑郁情绪发展轨迹也不存在统计学上的显著性别效应。在生源地上不存在显著差异。这与王翼和武亭亭[6]研究一致，但与郭娜娜的研究却不一致。她认为不同生源地的大学生抑郁情绪差异很显著，来自城镇的大学生抑郁情绪低于来自农村的大学生[7]。农村的学生受地理位置及经济条件的限制，所接触的事物可能有限，所以当来到大学心理上造成的冲击比来自城市的大学生强。抑郁情绪在年级上存在显著差异，总体来说，抑郁情绪程度从高到低是：大一、大三、大四、大二。大一新生抑郁情绪较严重的原因包括：第一是学习环境的变化。高中不同于大学的学分制，需要自主学习，部分个体可能无法快速的转换旧有的学习方式。而且需要参加社团活动获取课外学分。不光是关于课本知识的学习，也关于其他方面的学习。高中生对于社团组织方面的学习比较欠缺，暂时无法达到自己的预期，从而造成心理上的落差。第二是生活环境的变化。南北差异，饮食方面的无法适应，会给生理上造成些许伤害。大学生基本上是住校且不能经常回家，对父母的依恋及有些个体独立能力暂且未发展完善，不免情绪低落。第三是社会环境的变化。主要指人际交往，包括与室友的交往，与老师的交往，与朋友，与男朋友或女朋友的交往。交往的复杂性造成人际矛盾愈发严重。来到新环境需要心理上的情感排遣，然而没有良好的人际关系和其他渠道，只能将坏情绪积压最终崩溃。总的来说，环境上的骤然变化，心理上难以适应是致使大一新生抑郁情绪较为严重的原因。大三抑郁情绪较严重的原因应是升学压力、对未来工作方向的混乱，会出现抑郁和焦虑。比如，对于考研的学生来说，日复一日的学习，对自己能力的质疑以及日渐紧绷的神经，导致生理上和心理上的问题频繁出现。而大二、大四的学生抑郁情绪较低的原因是：大二学生对于适应方面的问题已经解决，成功从高中生的角色

转换为大学生，开始新生活，若大二还有学生心理状态不稳定，则需要帮助他。大四学生基本上已经规划好人生方向，但有些人对于大学生的角色转换为完完全全的社会人员较为缓慢，会出现短暂的抑郁情绪。

#### 4.2. 大学生人格特征与抑郁情绪的相关及回归分析

本文结果显示，神经质得分能够正向预测大学生抑郁情绪的得分，严谨性得分、宜人性得分、开放性得分能够负向预测大学生抑郁情绪的得分，而外向性水平只能影响大学生抑郁情绪。神经质维度反映的是个体情绪。水平高的个体情绪不稳定，表现在对负性情绪的体验较为持久，对外界刺激做出比其他更强烈的反应，以及面对挫折事件时使用不恰当的应对方式，较易比其他人感受到自卑、焦虑、抑郁及敌意，这样的个体是十分容易陷入抑郁情绪中，严重者可能患有抑郁症。扼杀不合适的自我冲动和念头，组织和坚持目标行为，都需要自我控制和管理能力的参与，这就与严谨性水平有关。开放性维影响个体对事件的解释。高开放性水平的个体不会运用固有的经验解释不断变化的事件，认知能力在不断提高。同样的事件不同的情境、不同的主体是具有不同的意义，低水平的个体使用过去的经验解释当前的事件，错误理解意义，增加抑郁情绪。宜人性与抑郁情绪呈现的相关度仅次于神经质。低宜人性水平的个体，冷漠自私、报复性极强、对他人的态度和靠近充满敌意，善恶不加区分，他们是抑郁情绪的易感性群体。

研究发现，外向性维度与抑郁情绪存在显著负相关，但不能作为预测抑郁情绪的一个因子。即外向性得分越高的个体抑郁程度较低，但不能绝对地说内向的个体抑郁情绪越严重。外向性是影响社交水平的一个重要因素。外向性水平低的大学生在人际交往中，卷入的程度不够深，且主动去社交的意向也不是很明显。主要是以被动性社交为主或者是不进行深入的社交活动，在团体活动中不带有社交意图的社交方式是不太有利于个体心理健康。有的大学生他们或许活力水平有限、节奏慢，喜欢独处，比较安静，不喜欢太强烈的刺激，社交意图也不太明显。这与他们所处的家庭环境和受到的家庭教养方式有关。这样的个体实际上更加独立，更注重丰富内心的精神世界，情绪不易被他人影响，不将自己的生活完全局限于社交活动中，而是放在自己身上，他们只是没有社交意图，但是具备完好的社交能力去做出社交行为。

### 5. 建议

当人受到挫折事件或承担极大的压力时产生暂时的抑郁情绪及焦虑情绪是正常的，但是如果长时间处在这种情绪下并无法得到解决，或许就会发展成抑郁症或者其他心理障碍。这将对个体或其亲近之人产生十分严重的伤害。可见解决抑郁方面的问题是十分必要的。

第一，降低大学生抑郁水平，加强大学生的人生规划教育。

根据本文研究结果显示，大学生的抑郁检出率高达一半，并且重度抑郁情绪的个体占总抑郁个体的51.49%。可见大学生的心理状态十分不稳定。为此首先需要全面监控，定期排查。借此减少心理危机事件发生的概率，有效将心理危机事件扼杀于萌芽状态。相关心理健康教育工作者应对大学生的精神状况密切观察，定期进行心理测评，建立心理档案，有必要的进行专业疏导和干预，帮助学生转变认知，以正确的态度对待事件以减轻心理负担。其次要三方配合，协调共管，借此提高预防与干预的效果。构建抑郁情绪干预与预防措施的一体化，实现完善的保护体系。学校加强构建心理咨询机构为学生提高帮助渠道，充分发挥社团活动在抑郁情绪的作用，加强宣传抑郁情绪方面的知识。个体则要主动地规划自己的生活，不断健全自己的人格、提升抗压能力和培养积极的情绪情感，形成健康的人生观与价值观。家长则需要大力支持和积极配合学校的工作，不可对学生施压，谨遵专业机构的指导，运用正确的心理健康教育方法。最后，有效利用团体辅导[8]。专业的老师根据抑郁个体的情况，选择不同主题、进行方



式及活动次数, 组织团体辅导活动。对拥有重度抑郁的个体, 进行个体咨询, 情况危急的话, 与父母沟通, 寻求精神卫生机构的帮助。在抑郁个体恢复后, 辅导员对其心理状态进行密切的追踪, 防止复发及其他的诱发问题。该活动不应仅限于抑郁情绪的个体, 应作为一种课外活动的方式面对全校大学生, 将心理健康教育渗透于生活中的方方面面, 提高警惕性。

第二, 发现大学生产生抑郁情绪的原因, 专业人士进行持续积极的关注。

从研究结果看, 抑郁情绪在年级上( $F = 7.57, p < 0.5$ )存在差异。其中大一抑郁情绪较高, 大三其次, 大四较低, 大二最低。产生抑郁情绪的原因主要有适应环境压力、学业压力、就业压力三个方面, 从这几个方面出发来解决大学生的心理健康问题。首先对大一新生, 要多了解学生情况, 是否出现人际矛盾, 是否有环境不适应问题等, 要及时帮助学生疏导不良情绪。其次对大三学生, 要多关注考研的学生或者出国留学的学生, 给他们一些专业上的指导, 以及注意他们的身体健康。最后对准备参加工作的大四学生积极关注, 给学生提高就业指导, 实习单位或者简单的经验分享等, 缓解他们的焦虑情绪, 让学生成功的转换为一个社会工作者。

第三, 重视大学生积极人格特质的培养, 改变人格特质改善抑郁情绪。

大学时期是个体的性格特质逐渐形成的时期, 要养成一个积极的人格特质, 形成一个乐观的人生态度, 这样对个体的情绪是十分有利的。并且研究表明, 神经质人格与抑郁情绪显著相关且能正向预测抑郁情绪, 而严谨性、宜人性、开放性和外向性水平高的个体, 不易患有抑郁情绪, 心理健康水平比较高。为了减少个体的消极情绪, 应重视严谨性人格、宜人性人格、开放性人格和向外性人格的培养。主要方法有: 形成正确的认知、有着极强的自我觉察能力、培养学生的思维方式等。

## 参考文献

- [1] 唐慧, 丁伶俐, 宋秀丽, 等. 2002-2011 年中国大学生抑郁情绪检出率的 Meta 分析[J]. 吉林大学学报(医学版), 2013, 39(5): 965-969.
- [2] 蒿亚男, 徐珂, 侯晨晓, 等. 近 10 年国内外大学生抑郁研究的可视化分析[J]. 全科护理, 2020, 18(2): 138-142.
- [3] 王孟成, 戴晓阳, 姚树桥. 中国大五人格问卷的初步编制 III: 简式版的制定及信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(4): 454-457.
- [4] 吴金庭, 伍丽娟. 医学生抑郁状况及其与人格特征因素相关分析[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2018, 39(22): 2681-2683.
- [5] 刘爱楼, 刘贤敏. 基于潜变量混合增长模型的大学生抑郁情绪的发展轨迹: 3 年追踪研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(1): 71-75+118.
- [6] 王翼, 武亭亭. 反刍思维、人格特征与抑郁情绪的关系研究[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2016, 16(5): 389-392.
- [7] 郭娜娜. 基于人格特征探析大学生抑郁感[J]. 教育现代化, 2019, 6(67): 294-295
- [8] 刘婷. 团辅对大学男生抑郁和焦虑的生理和心理干预效果评价[D]: [硕士学位论文]. 南京: 东南大学, 2013.