

Effects of Personality Hardiness on Mental Health for Adolescent

Sen Li, Denghao Zhang*, Aiyang Chang

Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing
Email: [*Zhangdenghao@126.com](mailto:Zhangdenghao@126.com)

Received: Feb. 20th, 2015; accepted: Mar. 4th, 2015; published: Mar. 10th, 2015

Copyright © 2015 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Objective: Relationships among life-events, potential moderating factors (hardiness) and mental health variables were assessed. **Methods:** 448 adolescents in Beijing were assessed using the Personality Hardiness Questionnaire for Adolescent (PHQA), the adolescent Self-Rating Life Events Check List (ASLEC), the Life Satisfaction Scale, the Affect Balance Scale, the State-Trait Anxiety Inventory, and the Simplified Coping Style Questionnaire. **Results:** Regression analysis showed that perseverance factor of hardiness moderated significantly the relationship between life-events and mental health (including life satisfaction, affect balance and anxiety), and the interaction of perseverance and positive coping had significant moderating effect. **Conclusion:** Hardiness had moderating effects between life-events and mental health, and the moderating effects were actualized through the way to cope with life-events.

Keywords

Hardiness, Life Satisfaction, Coping Style, The Personality Hardiness Questionnaire for Adolescent (PHQA)

青少年人格坚韧性对心理健康的调节作用

李 森, 张登浩*, 常爱颖

中国人民大学心理系, 北京
Email: [*Zhangdenghao@126.com](mailto:Zhangdenghao@126.com)

*通讯作者。

收稿日期：2015年2月20日；录用日期：2015年3月4日；发布日期：2015年3月10日

摘要

目的：考查青少年人格坚韧性对生活事件与心理健康关系的调节作用。**方法：**采用《青少年人格坚韧性问卷》、《青少年生活事件量表》、《生活满意度量表》、《情感平衡量表》、《状态焦虑量表》以及《简易应对方式问卷》对448名中学生进行调查。**结果：**回归分析表明，无论是以生活满意度、情感平衡还是焦虑为因变量，人格坚韧性的坚定维度对生活事件与心理健康关系的调节作用均显著，同时坚定与积极应对交互项的调节作用也显著。**结论：**人格坚韧性对生活事件与心理健康的关系存在调节作用，同时这一调节作用能够通过影响个体在面对生活事件时的应对方式来加以实现。

关键词

坚韧性，生活满意度，应对方式，青少年人格坚韧性量表

1. 引言

Kobasa 等人在 1979 年提出人格坚韧性这一概念时认为，拥有这一簇人格特质的个体可以在高度应激的情境下免于心理与行为的失常，同时也很少出现生理上的应激症状(Kobasa, 1979; Kobasa, 1982)。因此，人格坚韧性与健康之间关系的研究一直是有关人格坚韧性研究中最受关注的主题。但对于人格坚韧性在应激与健康之间的作用机制研究者却一直没有一致的看法，甚至连 Kobasa 本人对这一问题也有着不一致的观点。Kobasa 在相关的研究中认为坚韧性在应激事件与紧张感受之间起着缓冲的作用(Kobasa, 1983)，Kobasa 认为，人格坚韧性能够调节生活事件的影响，从而提高和改善个体的健康水平，这种调节作用主要通过两种途径来加以实现，一是通过影响个体在面对应激时的应对方式，积极的应对能够保护个体免于应激生活事件的破坏；二是通过作用于个体的社会支持因素，而良好的社会支持又能够增加个体成功应对的可能性。但同时 Kobasa 还提出了另外一个模型，在这一模型中，Kobasa 认为人格坚韧性的承诺维度可以直接降低个体的疲劳程度，因此是一种直接作用；同时，承诺维度还可以通过减少个体在面对应激事件时的退缩性应对策略的使用而降低个体的疲劳感，即所谓的间接作用(Kobasa, 1982)。因此 Kobasa 关于人格坚韧性在应激与健康之间的作用机制一共有三种看法，即调节作用、直接作用和间接作用。后来的实证研究对这三种作用均有不同程度的支持(Maddi, 1999; Williams, 2001)。因此对这一问题到目前为止研究者还没有非常一致的看法(邹智敏, 2009; 李永鑫, 余凌, 2004)。

本研究试图以青少年为研究对象来探讨人格坚韧性在生活事件和心理健康之间的作用机制。一方面有利于对青少年人格坚韧性的特点和作用的理解，同时作用机制的澄清也有利于对青少年人格坚韧性的培养并促进其心理健康水平。

2. 方法

2.1. 被试

正式施测的被试共 448 名，其中男生 261 名，女生 180 名，未报告性别者 7 名；初一学生 96 名，初二 26 名，初三 55 名，高一 100 名，高二 86 名，高三 77 名，未报告年级者 6 名。

2.2. 研究工具

采用青少年人格坚韧性量表测量青少年人格坚韧性的不同水平,通过青少年生活事件量表考察可能给青少年造成心理反应的负性生活事件,研究人格坚韧性对生活事件是否具有调节作用。

采用生活满意度量表、情感平衡量表以及状态焦虑量表分别测量青少年心理健康的三个指标:生活满意度、情感平衡状况与状态焦虑,研究青少年人格坚韧性对心理健康的调节作用。

采用简易应对方式量表测量青少年在生活中经受到挫折打击,或遇到困难的时候可能采取的态度和做法,研究人格坚韧性是否通过影响个体在面对生活事件时的应对方式而对生活事件与心理健康进行调节。

2.2.1. 青少年人格坚韧性量表

该量表共包括 21 个项目,包括乐观、耐受以及坚定 3 个维度,具有良好的信效度(张登浩,王诗如)。量表采用 5 点计分,从“完全不同意”到“非常同意”分别为 1~5 分,在本研究中整个量表的 α 系数为 0.79,三个维度的 α 系数分别为 0.81, 0.81 和 0.82。

2.2.2. 青少年生活事件量表

由刘贤贤等人编制,该量表一共 27 个题目,由可能给青少年造成心理反应的负性生活事件构成,量表包括六个维度的因子,分别为:人际关系因子、学习压力因子、受惩罚因子、丧失因子、健康适应因子以及其他因子,六因子可以解释全量表 44% 的变异(汪向东,王希林,马弘,1999)。量表评定期限可以依据研究目的而定,可为近 3 个月、近 6 个月、近 9 个月或 12 个月。本量表采取 6 点评分的方法:1) 未发生;2) 没有影响;3) 轻度影响;4) 中度影响;5) 重度影响;6) 极重影响,总应激量为累计各事件的评分总和。在本研究中,整个量表的内部一致性系数为 0.94。

2.2.3. 生活满意度量表

由 Diener 等编制,包括 5 个题目,主要用于评价主观幸福感的认知成分——生活满意度,该量表具有良好的信效度(Diener, 1985)。该量表为 7 点自评式量表,从“完全不符合”到“完全符合”分别评定为 1~7 级,5 个题目的总分为被试的生活满意度分数,分数越高,生活满意度越高。生活满意度量表的内部一致性系数为 0.91,5 个维度的一致性系数从 0.77 到 0.81;总量表的稳定性系数为 0.81,各维度的稳定性系数从 0.53 到 0.81;在本研究中整个量表的 α 系数为 0.83。

2.2.4. 情感平衡量表

由 Bradburn 等人编制,用于测量积极情感、消极情感和两者之间的平衡(汪向东,王希林,马弘,1999)。该量表包括 10 个题项,积极情感和消极情感各半。10 个题是一系列关于“过去几周”感受的是非题,要求被试对每个题做出“是”或“否”的回答,选“是”记 1 分,选“否”记 0 分。该量表的内部一致性系数为 0.87,两个维度的一致性系数从 0.81 到 0.90,在本研究中,整个量表的内部一致性系数为 0.82。

2.2.5. 状态焦虑量表

该量表是由 Spielberger 等人编制的状态-特质焦虑量表的前 20 项构成,主要用于评定即刻的或最近某一特定时间或情景的恐惧、紧张、忧虑和神经质的体验或感受,可用来评估应激情境下的状态焦虑(汪向东,王希林,马弘,1999)。问卷采用 4 级评分,评分标准为:1 分表示完全没有,2 分为有些,3 分为中等程度,4 分为非常明显,由被试根据自己的体验选出最合适的等级。在本研究中内部一致性系数为 0.89。

2.2.6. 简易应对方式量表

由解亚宁编制,包括 20 个条目,由积极应对和消极应对两个维度组成(汪向东,王希林,马弘,1999)。

此量表列出了在生活中经受到挫折、打击，或者遇到困难的时候可能采取的态度和做法。“不采取”为0，“偶尔采取”为1，“有时采取”为2，“经常采取”为3。在本研究中积极应对和消极应对两个维度的内部一致性系数分别为0.73和0.66。

2.3. 问卷施测

问卷的施测全部在实验室中单独进行测试。

2.4. 统计分析

使用SPSS16.0统计软件进行相关分析和回归分析的检验。

3. 结果

3.1. 人格坚韧性与生活事件和心理健康的相关分析

将人格坚韧性与生活事件和心理健康各指标进行相关分析，结果如表1。

由表1可知，生活事件与心理健康的3个指标有显著相关：生活事件与生活满意度相关显著($r = -0.28, P < 0.01$)、生活事件与情感平衡相关显著($r = -0.25, P < 0.01$)、生活事件与焦虑有显著相关($r = 0.14, P < 0.01$)。此外，人格坚韧性与生活满意度呈显著正相关($r = -0.22, P < 0.01$)，人格坚韧性与生活事件呈显著负相关($r = -0.34, P < 0.01$)。

3.2. 人格坚韧性对生活事件与心理健康关系的作用分析

将生活满意度、情感平衡以及状态焦虑分别作因变量，将人格坚韧性的乐观、耐受和坚定，生活事件以及由此生成的人格坚韧性三个维度和生活事件的交互项作为自变量，进行逐步多元线性回归，结果见表2。

β 为标准化偏回归系数， R^2 为判定系数，由回归系数显著性检验t值及对应的概率P值可知：坚定性、生活事件与坚定性的交互项进入生活满意度的回归方程，对生活满意度的累积解释率为12%；生活事件、坚定性以及生活事件与坚定的交互项均进入情感平衡的回归方程，对情感平衡的累积解释率为13%；只有生活事件与坚定的交互项进入焦虑的回归方程，对焦虑的解释率为4%。

3.3. 人格坚韧性、积极应对对心理健康的调节作用

为了进一步探索坚韧性发挥调节作用的途径，分别以生活满意度、情感平衡以及状态焦虑作因变量，将生活事件放入第一层回归方程，然后将坚韧性的三个维度，积极应对以及坚韧性三个维度分别与积极应对产生的交互项作为自变量放入第二层回归方程，进行多元线性回归，结果见表3。

β 为标准化偏回归系数， R^2 为判定系数，由回归系数显著性检验t值及对应的概率P值可知：生活事件、积极应对与坚定的交互项进入生活满意度的回归方程，对生活满意度的累积解释率为13%；生活事件、积极应对与坚定的交互项进入情感平衡的回归方程，对情感平衡的累积解释率为9%；只有生活事件进入焦虑的回归方程，对焦虑的解释率为2%。

4. 讨论

从表2的结果来看，坚定维度对生活事件与心理健康的关系发挥着显著的调节作用，不管因变量是生活满意度、情感平衡还是焦虑，结果都非常一致。实际上，人格坚韧性与生活事件的这一交互作用在很多研究之中都得到了确认(Kobasa, 1983; 邹智敏, 2009; Hannah, 1988)。关于Kobasa所提出的坚韧性发挥调节作用的两种途径，本研究主要对于其通过影响面对应激时的应对方式的途径进行了探讨，从表3的结果可以看出，无论是以生活满意度、情感平衡还是焦虑为因变量，坚定与积极应对的交互作

Table 1. Correlation analysis among life-events, hardiness and mental health of adolescents**表 1.** 青少年人格坚韧性与生活事件和心理健康的相关分析

	M ± SD	坚韧性	乐观	耐受	坚定	生活事件	生活满意度	情感平衡	焦虑
坚韧性	11.93 ± 1.86	1							
乐观	3.36 ± 0.92	0.76**	1						
耐受	4.22 ± 0.69	0.75**	0.32**	1					
坚定	4.34 ± 0.82	0.80**	0.35**	0.50**	1				
生活事件	2.26 ± 0.86	-0.34**	-0.28**	-0.17**	-0.33**	1			
生活满意度	4.32 ± 1.55	0.22**	0.13**	0.10*	0.27**	-0.28**	1		
情感平衡	5.64 ± 2.13	0.20**	0.14**	0.11*	0.20**	-0.25**	0.15**	1	
焦虑	2.27 ± 0.37	0.05	-0.01	0.02	0.10*	0.14**	0.17*	0.03	1
积极应对	2.06 ± 0.52	0.40**	0.15**	0.37**	0.44**	-0.19**	0.26**	0.20**	0.22**

注：*表示 $P < 0.05$ ，**表示 $P < 0.01$ 。

Table 2. Moderating effects of hardiness between life-events and mental health**表 2.** 人格坚韧性对生活事件与心理健康的调节作用

因变量	进入回归方程的变量	β	ΔR^2	R^2	t	P
生活满意度	1. 坚定	0.25	0.08	0.08	5.61	0.000
	2. 生活事件*坚定	0.21	0.04	0.12	4.58	0.000
情感平衡	1. 生活事件	-0.20	0.06	0.06	-4.22	0.000
	2. 坚定	0.14	0.04	0.10	3.81	0.000
焦虑	3. 生活事件*坚定	-0.15	0.03	0.13	2.76	0.005
	1. 生活事件*坚定	0.19	0.04	0.04	4.04	0.000

Table 3. Moderating effects of hardiness, positive coping on mental health**表 3.** 人格坚韧性、积极应对对心理健康的调节作用

因变量	进入回归方程的变量	β	ΔR^2	R^2	t	P
生活满意度	1. 生活事件	-0.20	0.08	0.08	-4.39	0.000
	2. 积极应对*坚定	0.24	0.05	0.13	5.25	0.000
情感平衡	1. 生活事件	-0.20	0.06	0.06	-4.23	0.000
	2. 积极应对*坚定	0.17	0.03	0.09	3.52	0.000
焦虑	1. 生活事件	0.18	0.02	0.02	3.98	0.000
	2. 积极应对	0.25	0.06	0.08	5.41	0.000
	3. 积极应对*坚定	-0.20	0.03	0.11	-3.66	0.005

用都非常显著，这一作用途径在本研究中也得以确认。

从本研究的结果来看，青少年人格坚韧性的坚定维度在调节生活事件与心理健康关系中发挥了非常关键的作用。从表 2 和表 3 的结果来看，所有显著交互作用项都与坚定有关。从概念上讲，坚定指的是个体始终坚信困难与挫折都只是暂时的，终将会结束，只要坚定地朝着自己的目标走下去就一定会成功，所涉及的项目包括“只要我认定了目标，再艰难的事情我也能坚持下去”、“我有信心完成我设定

的目标,即使过程中会遇到很多困难”、“即使身处逆境我也不会随波逐流”等等,这样的特点使得个体在面对生活事件的时候,充满信心,相信依靠自己的努力能够改变不利的情境(张登浩,王诗如),因此也更有可能会采用积极的应对方式(坚定与积极应对的相关系数为 0.44,呈现显著的正相关,见表 2),从而保护和改善个体的心理健康水平。有研究发现,人格坚韧性更高的个体对在面临应激事件时认知和归因更加积极,并且坚韧性高的个体更倾向于采用专注问题的应对策略(problem-focused coping) (Kobasa, 1982; Eschleman, 2010),而不是怨恨应激事件的发生,因此有更好的生活满意度,更不容易产生焦虑。

坚定这一维度与坚韧性的“3C”结构中的控制维度从概念上非常接近,控制指在不利的条件下,个体努力通过自身行动影响发生在自己周围的事件,而不是被动和无能为力,控制水平高的个体相信命运掌握在自己的手里,个体能通过自身的努力来改变生活(Kobasa, 1979; Kobasa, 1982)。从已有关于“3C”结构与心理健康的关系研究中发现,控制也是一个非常重要的角色(Maddi, 1999; Williams, 2001)。

值得注意的是,从表 2 和表 3 的结果中完全没有看到乐观和耐受这两个维度的作用。对于其中的原因还需要进一步的探讨,但从三个维度密切的相关关系来看,青少年人格坚韧性的概念结构并不像“3C”结构那样,由于挑战维度与其它两个维度的低相关而被质疑概念结构存在问题。当然对于坚韧性调节作用的另一个途径,即通过社会支持来发挥作用,本研究并没有涉及,但也非常值得关注。

5. 结论

研究结果显示,人格坚韧性对生活事件与心理健康的关系存在调节作用,同时这一调节作用能够通过影响个体在面对生活事件时的应对方式来加以实现。

基金项目

感谢全国教育科学规划教育部青年专项课题(EBA110328)的资助。

参考文献 (References)

- 李永鑫,余凌(2004). 人格坚韧性与健康关系的研究. *心理科学*, 6 期, 1512-1515.
- 汪向东,王希林,马弘,编著(1999). *心理卫生评定量表手册(增订版)*. 中国心理卫生杂志, 79-80, 106-108, 238-241, 122-124.
- 张登浩,王诗如. 青少年人格坚韧性量表的信效度. *中国临床心理学*.
- 邹智敏(2009). 中国大学生的坚韧性——结构与作用机制的研究. 博士论文, 北京大学, 北京.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1, 71-75.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 4, 277-307.
- Hannah, T. (1988). Hardiness and health behavior: The role of health concern as a moderator variable. *Behavioral Medicine*, 14, 59-63.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 707-717.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850.
- Maddi, S. R., & Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal*, 51, 95-105.
- Williams, D., & Lawler, K. A. (2001). Stress and illness in low-income women: The roles of hardiness, John Henryism, and race. *Women and Health*, 32, 61-75.