

# 生活满意度对大学生希望水平的影响研究： 心理弹性的中介效应

石曼卿

湖南工程学院心理健康教育与咨询中心, 湖南 湘潭

收稿日期: 2023年12月15日; 录用日期: 2024年1月24日; 发布日期: 2024年1月31日

## 摘要

文章主要考察大学生“希望”心理品质的影响因素, 解释心理弹性在生活满意度与希望品质之间所起的作用。依据认知行为理论, 对76名大学生进行问卷调查, 研究发现: 在控制大学生的性别、年龄、居住地、年级、留守经历等因素后, 生活满意度与心理弹性呈显著正相关, 且二者都与希望品质呈显著正相关; 生活满意度可以通过心理弹性的中介作用对希望品质产生影响。同时, 对生活越满意越有利于提升希望品质, 提升心理弹性水平可以提高大学生的希望品质。

## 关键词

生活满意度, 希望品质, 积极心理品质, 心理弹性, 大学生

# The Influence of Life Satisfaction on College Students' Hope: The Mediating Effect of Resilience

Manqing Shi

Hunan Institute of Engineering Psychological Health Education and Counseling Center, Xiangtan Hunan

Received: Dec. 15<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 24<sup>th</sup>, 2024; published: Jan. 31<sup>st</sup>, 2024

## Abstract

This paper mainly examines the influencing factors of college students' psychological quality of "hope", and explains the role of psychological resilience in the relationship between life satisfaction and hope quality. According to the cognitive-behavioral theory, a questionnaire survey was con-

ducted on 76 college students, and the results showed that: After controlling for gender, age, place of residence, grade, left-behind experience and other factors, life satisfaction was significantly positively correlated with psychological resilience, and both were significantly positively correlated with hope quality. Life satisfaction can have an impact on the quality of hope through the mediating role of resilience. The more satisfied they are with life, the more conducive to improving the quality of hope, and improving the level of psychological resilience can improve the quality of hope of college students.

## Keywords

Life Satisfaction, Hope for Quality, Positive Psychological Qualities, Resilience, University Student

Copyright © 2024 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

希望(hope)是一种重要的个体因素,指在追求目标时,方法和动力相互作用的动机性状态。它由方法和动力思维两个要素组成,前者是个体感知到实现目标的方法和路径,后者是激发和维持个体实现目标的动力因素(Snyder, Irving, & Anderson, 1991)。自20世纪50年代起,心理学和精神医学领域开始关注希望这个概念。研究发现,怀有较高希望的人免疫系统更强,健康状况更好;他们从意外的身体伤害中康复更快,对慢性病有更好的适应和调整能力;也较少抑郁和焦虑,解决问题的能力更强(张青方, 郑日昌, 2002),对于大学生群体来说,希望水平越高,越倾向于通过积极的行动和坚持不懈的努力克服各种障碍实现目标,学业成绩也更出色(Snyder et al., 2002)。此外,希望品质还可以提升个体对生命意义的感知,增强幸福感,构建良好的人际关系。作为社会未来发展的主体,大学生的希望品质发展对社会具有关键的潜在影响。因此,研究大学生希望品质的影响机制对于提升他们的积极心理品质是必要的。本研究考察影响希望品质的因素,具有一定的实际意义。

### (一) 生活满意度与希望品质

生活满意度是评估个体主观幸福感的重要指标,它反映了个体对自己生活状况的总体认知评估。研究发现,希望作为一种调节情绪和心理适应的心理机制,对生活满意度和生活质量等因素有积极影响。而高生活满意度的个体能够感受更多的幸福感,并培养出更高的希望品质(姚本先,石升起,方双虎,2011)。

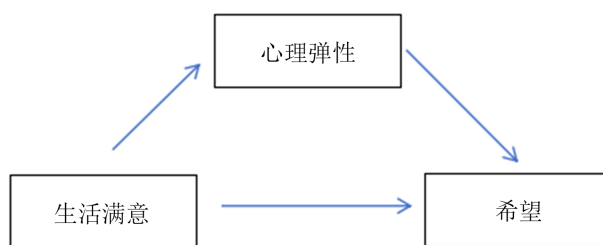
在人们日益关注生活质量的今天,研究者有必要考察生活满意度与希望品质的相关机制,虽然高生活满意度可能会对希望品质的提升产生积极影响,但已有研究较少考察影响二者之间关系的中介变量。本研究主要考察生活满意度影响希望品质的中介机制。

### (二) 心理弹性作为中介变量

心理弹性是指一个人应对压力、逆境和挫折的能力。它包括个体的弹性思维、情绪调节和应对能力。具有心理弹性的人能够快速适应变化,从困境中恢复过来,并且能够通过积极的态度和灵活的思维来解决问题。心理弹性可以帮助人们更好地应对挑战和压力,增强自我调节能力,提高情绪稳定性和心理健康水平,又称“抗逆性”“心理韧性”等,反映出个体适应环境的能力(王燕秋等,2010)。研究发现,个体的心理弹性与其生活满意度密切相关。过去的研究表明,具有高心理弹性的人拥有更丰富的心理资源,因此更容易感受到生活满意。另外,那些具有较高心理弹性的个体通常表现出乐观和精力充沛的状态。

心理水平较高的人往往拥有足够的内部资源(如希望和自我效能)和外部资源(如积极的生活满意度),从而体现出希望品质。以往研究证明,希望特质和心理弹性相关,而希望特质、心理弹性与生活满意度关系的研究鲜有涉及,故研究者基于前人的研究,拟从积极心理学入手,考察心理弹性在生活满意度与希望品质的关系中起中介作用,并对此假设进行验证。

综上所述,本研究将综合考察生活满意度与心理弹性如何影响大学生的希望品质,以及这些影响因素之间相互作用的路径。同时,考虑到个体的年龄、性别、家庭居住地等因素对研究结果的影响,对其进行控制。文章预期验证大学生的满意度因素与个体因素对希望品质的影响机制。本研究假设生活满意度会通过心理弹性的中介作用对希望品质产生影响(假设模型如图 1)。



**Figure 1.** Hypothesis model of life satisfaction influencing hope quality through psychological resilience

**图 1.** 生活满意度通过心理弹性对希望品质产生影响假设模型

## 2. 方法

### (一) 研究对象

本研究使用整群抽样方法对湖南省某综合性高校的大一至大三学生进行了调查。我们通过发放 90 份问卷并采用问卷调查方法进行数据收集。在专业选择方面, 我们有意地进行了合理分配, 包括了冶金材料、管理、中文、工业设计、物理、数学、电子、通信等专业。我们还考虑了不同年级学生的适应情况对心理品质的影响, 样本包含了大一新生到大三各年龄段的被试, 以较真实地反映在校大学生的情况。在获得学生知情同意的前提下, 由任课老师统一在上课期间发放问卷并进行作答。我们删除了缺失值过多的问卷, 最终得到了 74 份有效问卷。其中包括大一年级 53 人(男生 22 人, 女生 31 人), 大二年级 17 人(男生 15 人, 女生 2 人), 大三年级 4 人(男生 3 人, 女生 1 人)。被试的年龄范围在 17~21 岁( $M = 19.65$  岁,  $SD = 1.85$ )。

### (二) 研究工具

#### 1、生活满意度

文章选用生活满意度量表(SWLS) (熊承清, 许远理, 2009)。量表由 Diener 和 Robert 等人编制, 包含 5 个项目, 例如“我的生活条件很好”, 采用 7 点计分, 从 1 “完全不符合” 到 7 “完全符合”。该量表已在之前相关研究中得到应用, 信效度良好(Diener et al., 1985)。在本研究中, 量表效度指标拟合良好( $\chi^2/df = 6.71$ ,  $GFI = 0.97$ ,  $CFI = 0.95$ ,  $CFI = 0.93$ ,  $RMSEA = 0.071$ )。

#### 2、希望品质

文章采用成人状态希望量表, 该量表基于 Snyder 等提出一种聚焦于目标达成的认知动力理论模型, 认为希望由动力思维与路径思维两部分组成(Halama, 1999)。量表包含 6 个项目, 采用李克特 8 点计分, 从 1 “完全不符合” 到 8 “完全符合”, 得分越高, 个体希望水平越高。在本研究中, 希望量表内部一致性系数为 0.85, 量表效度指标拟合良好( $\chi^2/df = 3.38$ ,  $CFI = 0.99$ ,  $TLI = 0.98$ ,  $RMSEA = 0.077$ )。

### 3、心理弹性

文章采用心理弹性量表(CD-RISC)的简短版本。该量表由 10 个项目组成, 例如“我很容易从疾病、受伤、困难中恢复过来”, 测量个人应对逆境和压力的能力, 同时采用李克特五点计分, 从 1 “从不”到 5 “总是”。分数越高, 则表示个体抗压能力越强。CD-RISC 的中文版本已得到验证和广泛使用。在本研究中, 心理弹性量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.87, 量表效度指标拟合良好( $\chi^2/df = 2.59$ , GFI = 0.93, IFI = 0.92, CFI = 0.93, TFI = 0.94, RMSEA = 0.06)。

### 4、控制变量

考虑到性别、年龄、居住地以及是否为独生子女对希望品质有显著影响, 因此本研究将个体的性别等人口学变量作为控制变量。

### 5、数据分析

本研究首先对被试报告的答案进行评分, 并使用 SPSS22.0 版本对所得数据进行处理。然后, 我们观察了被试作答结果的大致分布, 并将年龄和居住地作为控制变量, 对独生与非独生以及是否有留守经历与生活满意度、心理弹性和成人希望特质量表进行相关分析。我们还使用独立样本  $t$  检验来比较不同性别和独生与非独生被试的作答表现在各项指标上的差异。最后, 我们使用 PROCESS 程序来探究心理弹性在中介效应中的作用。

## 3. 结果与分析

### (一) 大学生生活满意度、心理弹性以及希望特质在人口学变量上的差异

为了研究大学生在生活满意度、心理弹性、希望特质上的性别以及独生与非独生子女差异, 采用独立样本  $t$  检验的方法对所得结果进行分析, 具体结果如表所示, 大学生希望特质得分在性别维度上存在显著差异, 女性大学生的希望水平显著高于男性大学生(表 1); 家里只有一个孩子的大学生对生活的满意度显著高于非独生大学生(表 2)。

**Table 1.** Gender differences in life satisfaction, resilience, and desirability traits

**表 1.** 生活满意度、心理弹性以及希望特质的性别差异

	男	女	T	df	<i>p</i>
生活满意度	20.65	21.51	-0.758	72	0.45
心理弹性	82.40	85.51	-1.256	72	0.21
希望品质	30.96	33.38	-1.783	72	0.08

**Table 2.** Differences in life satisfaction, resilience, and desirability between only and non-only children

**表 2.** 独生与非独生子女在生活满意度、心理弹性以及希望特质方面的差异

	独生子女	非独生子女	T	df	<i>p</i>
生活满意度	23.79	20.23	2.76	72	0.007
心理弹性	85.50	83.33	0.73	72	0.47
希望品质	33.56	31.64	1.16	72	0.25

### (二) 生活满意度、心理弹性与希望品质的相关分析

本研究通过对个体希望品质, 生活满意度以及心理弹性进行相关分析, 结果发现生活满意度与心理弹性和希望品质呈显著正相关; 心理弹性与希望品质呈显著正相关(表 3)。研究结果可显示, 个体对生活越满意, 对当下越满足, 心理弹性越强, 则越倾向于表现出较高的希望水平。

**Table 3.** Life satisfaction, psychological resilience and hope characteristics of the correlation matrix  
**表 3.** 生活满意度、心理弹性以及希望特质的相关矩阵

变量	M	SD	1	2	3
1 (生活满意度)	21.05	4.88	1	0.598**	0.570**
2 (心理弹性)	83.83	10.67	0.598**	1	0.692**
3 (希望品质)	32.07	5.90	0.570**	0.692**	1

### (三) 中介效应分析

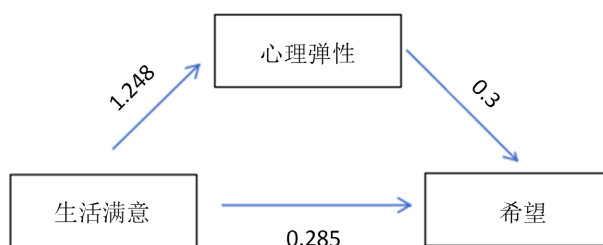
本研究采用 SPSS22.0 与 Hayes (2013)开发的 SPSS 宏程序 PROCESS (模型 4)进行数据分析。参照已有研究,文章在控制年龄,性别等因素的条件下,通过 1000 次样本抽样估计中介效应 95%置信区间来检验中介效应。

检验结果(表 4)表明:生活满意度可以显著正向预测大学生希望水平(c)与心理弹性(a)。但是将心理弹性纳入生活满意度与希望品质的回归方程时,生活满意度不能直接预测希望品质(c'),详见图 2。对中介效应进行进一步检验,结果(表 3)表明:心理弹性在生活满意度与希望品质之间产生的总间接效应的 Bootstrap95%置信区间不含 0,说明心理弹性在生活满意度对希望品质的影响中起显著的中介作用,总的标准化中介效应值为 0.66。中介效应具体路径为:生活满意度→心理弹性→希望品质,间接效应路径 1 (效应值为 0.37),中介效应对应的 95%置信区间不包含 0,表明中介效应均达到显著水平。

**Table 4.** Analysis of mediating effects of resilience  
**表 4.** 心理弹性的中介效应分析

中介路径	标准化中介效应值	BootstrapSE	BootCI 下限	BootCI 上限
路径 1	0.37	0.11	0.15	0.59
总效应	0.66	0.14	0.36	0.95

注:路径 1:生活满意度→心理弹性→希望水平; Bootstrap SE、Boot CI 下限与 Boot CI 上限分别指通过偏差矫正的百分位 Bootstrap 估计的间接效应的标准误差、95%置信区间的下限和上限。



**Figure 2.** Life satisfaction influences the quality of hope through the mediating role of resilience

**图 2.** 生活满意度通过心理弹性的中介作用对希望品质产生影响

## 4. 讨论

本研究探讨了生活满意度对希望品质的影响以及心理弹性在二者之间的中介作用。研究结果表明,生活满意度与希望品质呈正相关,而生活满意度通过心理弹性的中介作用影响希望品质。这一研究验证了中介模型的假设,为了解大学生生活满意度对希望品质的机制提供了实证支持。

### (一) 大学生生活满意度、心理弹性以及希望特质在人口统计学变量上的差异分析

研究结果显示,大学生希望品质在性别维度上存在显著差异,女性大学生的希望水平显著高于男性。这与 Snyder 等人自 1992 年以来的研究结果相反。这可能是因为随着是时代和人们思想观念的发展,女性力量崛起,她们逐渐开始重视对自身的提高和未来的规划,愿意接受不同的观点和思想,能够在困难和挫折中保持坚韧不挠的精神(刘梅, 2007)。

非独生子女大学生的生活满意度明显低于独生子女大学生,这与之前的研究结果一致(张小远等, 2007)。调查发现,非独生子女大学生中的大多数来自农村,他们的生存环境和发展机会相对较差,与独生子女相比,他们的经济状况更加紧张。由于经济困难,他们常常感受到心理压力,导致焦虑、抑郁、自卑、敏感、强迫、人际交往紧张、自我封闭等问题(张本钰, 廖深基, 2013)。此外,由于家庭中兄弟姐妹众多,他们承受着更大的经济压力,他们更强烈地期望通过努力改变自己的命运。然而,由于物质条件的限制,他们需要更多的精力和投入,当他们付出的努力与回报不成正比时,他们会感到社会不公平。此外,作为子女,他们不仅无法为家长减轻负担,还需要为自己提供上学的费用,这也导致非独生子女的生活满意度较低。

### (二) 生活满意度高有利于大学生希望水平的提升

研究发现,大学生的生活满意度与其希望品质呈显著正相关。这表明大学生的希望品质与他们对个人生活的认同程度密切相关。这一结果与之前的研究保持一致,即大学生对当前生活的满意度越高,就越可能表现出自尊、自由、满足等品质。当基本生活需求得到满足后,生活满意度对于乐观情绪等心理品质具有重要意义(何露, 朱翠英, 2013)。目标是认知动力学理论模型中希望理论的核心概念。Snyder 假设(Snyder, Rand, & Sigmon, 2002),人类的行为,包括日常生活中的普通活动,都是有一定目标的。这是人们精神活动的支点(张青方, 郑日昌, 2002)。目标包含路径思维和动力思维两个主要成分。一般来说,高满生活意度的人形成的路径更具体可行,大脑自然倾向于了解和预期积极向好的结果。动力思维指的是执行路径的动力,即个体认识到自己能根据已有的路径达到所期望的目标的能力,属于希望的动机成分。希望品质的形成和发展不仅取决于认知因素,还取决于情感因素。每个特定目标都与个人的需求相关,当目标实现并得到满足时,会产生相应的积极满足的情绪,提升满足感有助于希望品质的发展。同时,家庭、学校、经济发展、社会治安、交通状况、医疗服务、社会风气、文化娱乐、环境卫生、社会关系等作为大学生群体发展的主要环境系统,个体身处其中的体验和主观看法对他们的发展至关重要。社会支持系统的良好功能能够保证身心健康,更有内在动机发展希望品质。

### (三) 心理弹性的中介作用

中介分析结果表明,心理弹性在生活满意度和希望品质之间起到了部分中介作用。生活满意度可以直接影响希望水平,也可以通过心理弹性来间接影响希望水平。这与其他研究结果一致(张运红, 2014)。虽然生活满意度直接预测希望水平,但是心理弹性的引入降低了生活满意度对希望水平的影响,表明心理弹性作为一种心理资源能够有效地减轻焦虑、抑郁和敏感心理带来的影响,将心理压力减至最低,从而提高个体对未来生活的希望。因此,学校和社会不仅要提供经济资助给困难家庭的学生,还要重视他们的心理救助,例如通过心理弹性系统的干预来提高他们对未来生活的希望。

## 5. 结语

通过对问卷的具体分析,针对当代大学生希望积极心理品质发展的现状与表现出来的问题,需要结合社会、学校、家庭和大学生个体的共同努力,全方位地进行有针对性的支持与培养。大学生个体需要积极主动地提升自身素质,正确认识自我是发展自我良好品质的基础,同时培养自我积极适应的能力进行积极地情绪体验,合理调节情绪,增强心理弹性,应对压力和挑战;家庭需要积极参与配合,提供良好、和谐的家庭氛围做支持,给予学生充分尊重与安全感;学校发挥积极疏导作用,需要树立积极的心理

理健康教育理念、构建丰富多彩的校园文化营造积极氛围，从多方位提高学生对生活的满意度以及幸福感。积极心理健康教育要想取得实效，须建立以学生个人为主体，学校为主导，社会家庭共同参与，全面提高学生心理素质、充分开发学生潜能的全面支持体系。

## 基金项目

本研究系 2023 年湖南工程学院心理育人课题(编号 23)研究成果。

## 参考文献

- 何露, 朱翠英(2013). 大学生希望水平, 一般自我效能感及生活满意度的关系研究. *黑龙江教育: 高教研究与评估*, (3), 77-79.
- 刘梅(2007). 女大学生心理特征分析与教育对策研究. *安庆师范学院学报: 社会科学版*, (6), 136-137.
- 王燕秋, 张佳佳, 任景敏, 黄健, 李敏, 许莹, 彭李, 缪毅, 张钰(2010). 大学生心理弹性及其影响因素分析. *第三军医大学学报*, (32), 684-687.
- 熊承清, 许远理(2009). 生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和效度. *中国健康心理学杂志*, (8), 948-949.
- 姚本先, 石升起, 方双虎(2011). 生活满意度研究现状与展望. *学术界*, (8), 218-227.
- 张本钰, 廖深基(2013). 基于积极心理学视角下家庭经济困难学生心理援助研究. *思想教育研究*, (9), 70-73.
- 张青方, 郑日昌(2002). 希望理论: 一个新的心理发展视角. *中国心理卫生杂志*, (16), 430-433.
- 张小远, 俞守义, 赵久波, 李建明, 肖蓉(2007). 独生子女与非独生子女大学生心理健康状态和素质的对照研究. *南方医科大学学报*, (27), 482-484.
- 张运红(2014). 大学生心理危机与心理弹性的关系. *中国健康心理学杂志*, (22), 413-415.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Halama, P. (1999). Snyder's Hope Scale. *Studia Psychologica*, 41, 329-332.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and Health. *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, 162, 285-305.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope Theory. *Handbook of Positive Psychology*, 257, 276. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0019>
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94, 820. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.94.4.820>