

Doi:10.3969/j.issn.1672-0105.2014.04.006

# 感恩与高职生幸福感、焦虑抑郁的关系\*

李艳<sup>1</sup>,陈赛群<sup>2</sup>

(1.浙江工贸职业技术学院汽车与机械工程学院,浙江温州325003;

2.浙江工贸职业技术学院管理学院,浙江温州325003)

**摘要:**本研究对浙江工贸职业技术学院的高职学生进行随机抽样调查,采用感恩问卷(GQ-6)、Campbell幸福感知数量表、焦虑自评(SAS)和抑郁自评(SDS)问卷,探究感恩水平与主观幸福感、焦虑、抑郁之间的关系。研究显示:感恩与主观幸福感存在正相关,与焦虑、抑郁存在负相关;感恩对主观幸福感、焦虑、抑郁具有一定的预测作用。

**关键词:**高职生;感恩水平;主观幸福感;焦虑;抑郁

中图分类号: B82-054

文献标识码: A

文章编号: 1672-0105 (2014) 04-0023-04

## The Relationship of Gratitude and Well-being, Anxiety-depression for Vocational College Students

LI Yan<sup>1</sup>; CHEN Sai-qun<sup>2</sup>

(1.Auto and Electromechanical College of Zhejiang Industry & Trade Vocational College, Wenzhou, 325003, China; 2.Management College of Zhejiang Industry and Trade Vocational College, Wenzhou, 325003, China)

**Abstract:** This research randomly made an investigation on the students in Zhejiang Industry & Trade Vocational College by gratitude questionnaire (GQ-6), Campbell index of well-being scale, self rating anxiety scale and self rating depression scale, to explore the relationship of grateful disposition, subjective well-being, anxiety and depression. The result of this research showed that: There was positive correlation between grateful disposition and subjective well-being. There was negative correlation between grateful disposition and anxiety, depression; The grateful disposition can predict the subjective well-being, anxiety and depression.

**Key words:** vocational college students; grateful disposition; subjective well-being; anxiety; depression

### 一、引言

本世纪初,伴随着积极心理学的兴起,心理学界将更多的目光投向了人类积极的品质,一改以往“消极心理学”的模式。在这场思想变革的运动中,感恩这个主题被越来越多的心理学家关注。于是,他们在感恩的主题上有了更多的探索,并取得了丰硕的成果。而感恩与主观幸福感、焦虑、抑郁的关系,一直备受关注。

随着我国经济社会的发展,改革开放的力度逐

步加大,市场经济飞速发展。经济、社会的巨变带来竞争压力的增大,导致价值观的多元化,这股时代的浪潮猛烈地冲击着大学生群体。近几年,大学生的心理问题层出不穷,且增长趋势明显,而感恩意识的缺乏便是其中一个重要的原因。所以,感恩也引起了国内教育系统的广泛关注,不少学校开展丰富多彩的活动对学生进行感恩教育。笔者认为,研究感恩水平与主观幸福感、焦虑、抑郁的关系,将为感恩教育提供理论的佐证,指导感恩教育的发展,具有十分重要的现实意义。

收稿日期: 2014-11-06

基金项目: 2013年度浙江工贸职业技术学院第二期教师科技创新活动计划项目支持(S130210);温州市大学生思想政治教育研究课题项目支持(WZSZ-2014L05)

作者简介: 李艳(1984—),女,浙江温州人,讲师,学士,主要研究方向:应用心理学。陈赛群(1983—),女,浙江温州人,讲师,学士,主要研究方向:教育管理。

## 二、研究方法

### (一) 研究对象

对浙江工贸职业技术学院的高职生进行随机抽样调查,通过发放调查问卷的形式进行,总计发放250份问卷,收回问卷220份,问卷的回收率为88%。其中有效问卷数为206份,有效率为93.6%。其中女生53人,男生153人;来自农村177人,来自城镇29人;非独生子女121人,独生子女85人。

### (二) 研究工具

#### 1.感恩问卷GQ-6

本研究所采用的问卷是《感恩量表》(Gratitude questionnaire-6, GQ-6)。该问卷由McCullough等人于2000年编制,从感恩的强度、频度、广度和密度四个方面对被试者在感恩倾向方面的个体差异进行测量,得分越高代表其特质感恩水平越高。McCullough的研究表明,GQ-6拥有良好的信效度。该问卷共6个项目,项目3和6为反向计分题,1表示完全不同意,7表示完全同意,对反向计分项目反转处理后,计算所有项目的均分,分数越高表示感恩倾向越强。测验结果显示,本研究206位被试的感恩问卷得分的科隆巴赫系数为0.81。

#### 2.Campbell幸福感指数量表

由Campbell等人1976年编制,主要测量受试者目前的幸福程度,包括以下两个部分:总体情感指数,8个项目,它们从不同的角度描述了情感的内涵,权重为1;生活满意度指数,1个项目,权重为1.1。每个项目均为7级计分。计算总分时将总体情感指数表之平均得分与生活满意度问卷的得分相加。其范围在2.1和14.7之间。该量表使用广泛,有比较系统的心理测量学指标的实证研究。

#### 3.SAS焦虑自评量表

由华裔教授Zung1971年编制。从量表构造的形式到具体评定的方法,都与抑郁自评量表SDS十分相似,是一种分析病人主观症状的相当简便的临床工具。适用于具有焦虑症状的成年人,具有广泛的应用性。研究表明,SAS能够较好地反映有焦虑倾向的被试的主观感受。SAS采用4级评分,主要评定症状出现的频度。SAS的主要统计指标为总分,将20个项目的各个得分相加即得,再乘以1.25以后取得整数部分,就得到标准分。SAS标准分的

分界值为50分,其中50~59分为轻度焦虑,60~69分为中度焦虑,70分以上为重度焦虑。

#### 4.SDS抑郁自评量表

同样由华裔教授Zung编制,含有20个项目,分为4级评分,其原型是Zung1965年编制的抑郁量表。其特点是使用简便,并能直观地反映抑郁患者的主观感受。SDS的主要统计指标为总分,将20个项目的各个得分相加即得,再乘以1.25以后取得整数部分,就得到标准分。按照中国常模结果,SDS标准分的分界值为53分,其中53~62分为轻度抑郁,63~72分为中度抑郁,73分以上为重度抑郁。可见分值越高其抑郁程度越高。

### (三) 数据统计

运用spss17.0对数据进行统计分析。

## 三、研究结果

### (一) 高职大学生感恩、主观幸福感、焦虑、抑郁的现状分析

由表1数据发现,高职大学生的感恩倾向较高,GQ-6的均值得分处于高位。高职大学生的幸福感也较高。高职大学生的焦虑自评结果显示其焦虑水平较高,标准分的均值为 $41.89 \pm 9.08$ 。鉴别出轻度焦虑的学生20个(占比9.70%),中度焦虑9个(占比4.37%),高度焦虑2个(占比0.97%)。高职大学生的抑郁自评结果显示其抑郁水平较高,标准分均值为 $45.88 \pm 10.50$ 。鉴别出轻度抑郁的学生35个(占比16.99%),中度抑郁13个(占比6.31%),重度抑郁4个(占比1.94%)。

表1 高职生感恩、主观幸福感、焦虑、抑郁的现状分析

	GQ-6	幸福感指数	SAS	SDS
均值	5.43	10.86	41.89	45.99
标准差	1.06	1.97	9.08	10.50
样本量	206	206	206	206

### (二) 高职大学生感恩与主观幸福感、焦虑、抑郁之间的相关分析

分别对感恩、主观幸福感、焦虑、抑郁进行两两person相关分析。结果如表2所示,感恩与主观幸福感之间存在显著的正相关,感恩与焦虑之间存在显著的负相关,感恩与抑郁之间存在显著的负相关。

表2 高职生感恩与主观幸福感、焦虑、抑郁的相关分析

	1	2	3	4
1 幸福感指数量表	1			
2 GQ-6感恩问卷	0.395**	1		
3 SAS 焦虑自评量表	-0.180**	-0.214**	1	
4 SDS 抑郁自评量表	-0.400**	-0.334**	0.659**	1

注: \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001下同

(三) 高职大学生感恩与主观幸福感、焦虑、抑郁之间的回归分析

为了考察感恩对主观幸福感、焦虑、抑郁的预测作用,以感恩作为自变量,以主观幸福感、焦虑、抑郁作为因变量,分别进行回归分析。感恩对主观幸福感的回归分析结果如表3所示,感恩进入了回归方程,即主观幸福感 = 6.886 + 0.773 × 感恩。感恩对主观幸福感有显著的预测作用,其解释率为15.6%。感恩对焦虑的回归分析结果如表4所示,感恩进入了回归方程,即焦虑 = 51.832 - 1.831 × 感恩。感恩对焦虑有显著的预测作用。感恩对抑郁的回归分析结果如表5所示,感恩进入了回归方程,即抑郁 = 63.91 - 3.3 × 感恩。感恩对抑郁有显著的预测作用,其解释率为11.1%。

表3 感恩与主观幸福感回归分析

模型	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	S.E.	t	p
常量				6.886	0.661		
主观幸福感	0.395	0.156	0.152	0.773	0.119	10.414	0.000***

注:S.E.表示标准误,下同

表4 感恩与焦虑的回归分析

模型	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	S.E.	t	p
常量				51.832	3.235		
主观幸福感	0.214	0.046	0.041	-1.831	0.585	-3.132	0.002***

表5 感恩与抑郁的回归分析

模型	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	S.E.	t	p
常量				63.910	3.613		
主观幸福感	0.334	0.111	0.107	-3.300	0.653	-5.054	0.000***

#### 四、讨论

(一) 高职生的感恩水平、主观幸福感、焦虑水平、抑郁水平的现状分析

在本研究中发现高职大学生的感恩倾向较高,GQ-6的均值为5.41 ± 1.04。GQ-6的量表分最高为7分,可见高职生的感恩倾向得分处于高位。笔者之前的研究曾对491名高职生进行调查,GQ-6的均值为5.06 ± 1.21,两次调查的结果接近。国内张静等的研究表明大学生的感恩问卷GQ-6的得分为4.96 ± 0.84<sup>[1]</sup>,魏昶的研究发现为5.38 ± 0.67<sup>[2]</sup>,申正付等的研究表明大学生的感恩均分为5.73<sup>[3]</sup>。各项研究均表明我国大学生的感恩意识较强。在国内,感恩一直被认为是一种传统美德。“受人滴水之恩,当以涌泉相报”就是关于施恩与报恩的经典教义。大学生从小就受到家庭、学校和社会感恩思想的熏陶,所以具备较高的感恩倾向。

本研究中高职生的Campbell幸福感指数均值为10.86 ± 1.97。将本研究的结果跟其他学者对大学生的主观幸福感的调查结果进行比较发现,国内丁圆圆对大学生的调查平均分为10.12 ± 2.02<sup>[4]</sup>,张雯、郑日昌的研究指出大学生幸福感指数的平均数为10.46 ± 1.79<sup>[5]</sup>,与本研究相差不大。其他多数研究者对大学生幸福感的测量结果一般都是表明其总体幸福感处于中等水平,或者略微偏上,或者略微偏下,也就是说,从整体上看,大学生被试还是倾向于体验到幸福感,但是不很强烈。

高职学生的焦虑自评结果显示其标准分的均值为41.89 ± 9.08。鉴别出轻度焦虑的学生20个(占比9.70%),中度焦虑9个(占比4.37%),高度焦虑2个(占比0.97%)。高职大学生的抑郁自评结果显示其标准分均值为45.88 ± 10.50。鉴别出轻度抑郁的学生35个(占比16.99%),中度抑郁13个(占比6.31%),重度抑郁4个(占比1.94%)。国内刘贤臣对医科大学生的调查结果为焦虑自评的均分为36.57 ± 7.35,抑郁自评的均分39.36 ± 10.18<sup>[6]</sup>。魏锦(2013)对福建师大的学生进行的调查指出大学生的焦虑自评的均值为43.89 ± 10.13,抑郁自评的均值得分为46.63 ± 10.4<sup>[7]</sup>。章虹等对大专生的调查发现焦虑自评的粗分均值为31.91 ± 8.32(相当于标准分39.88),抑郁自评的粗分均值为36.84 ± 10.53(相当于标准分46.63)<sup>[8]</sup>。各项研究研究的比

较,可以看出本次调查结果与前人的研究比较接近。

(二)感恩与主观幸福感、焦虑、抑郁之间存在因果关系

#### 1. 感恩影响着主观幸福感的体验

研究结果显示,感恩与主观幸福感存在显著正相关。回归分析显示,感恩对于主观幸福感有显著的预测作用,其解释率为15.6%。感恩与主观幸福感的关系问题一直是积极心理学关注的焦点之一。以往的研究表明,感恩是与主观幸福感关系最紧密的特质之一。Froh、Seligman、Kashdan等学者证实了感恩与主观幸福感在青少年、大学生、中年人、老年人群体中都存在显著的相关关系<sup>[9-10]</sup>。近年来,Froh和Emmons也发现,感恩与主观幸福感之间,不仅存在相关关系,而且还存在因果关系<sup>[11]</sup>。研究的结果也进一步证实了在高职生群体中感恩与主观幸福感之间不仅仅存在相关关系,也存在因果

关系。

#### 2. 感恩影响焦虑、抑郁水平

本研究结果显示,感恩与焦虑、抑郁水平存在显著的负相关。回归分析显示,感恩对焦虑水平、抑郁水平有显著的预测作用,其解释率分别为4.6%和11.1%。感恩与心理健康的关系也日益受到学者的关注。Emmons和Kneezel将感恩视为情绪和精神功能健康的表征<sup>[12]</sup>。Froh和Wood的研究发现,感恩与焦虑、抑郁存在显著的负相关<sup>[13]</sup>。国内魏昶等人的研究得出相同的结论<sup>[2]</sup>。本研究证实了在高职生群体中感恩与焦虑、抑郁存在显著的负相关。同时,本研究进一步发现感恩与焦虑、抑郁之间存在因果关系。

从研究的结果看来,感恩水平对于提高高职生的主观幸福感有着积极的影响,同时能够缓解和改善焦虑、抑郁等负面情绪。所以,在高校开展感恩教育,提升学生的感恩水平,不仅仅是一项德育工作,也是一项心理健康工作,更是一项人格培养工作。

### 参考文献:

- [1] 张静,魏昶.大学生感恩现状调查.成功:教育[J].2013(4):237.
- [2] 魏昶,吴慧婷,孔祥娜,王海涛.感恩问卷GQ-6的修订及信效度检验[J].中国学校卫生,2011,32(10):1201-1202.
- [3] 申正付,杨秀木,赵东诚,韩布新,王婷.大学生感恩品质量表的初步编制[J].中国临床心理学杂志,2011,19(1):35-37.
- [4] 丁圆圆.大学生主观幸福感研究[D].安徽师范大学硕士学位论文,2005:15-16.
- [5] 张雯,郑日昌.大学生主观幸福感及其影响因素[J].中国心理卫生杂志,2004,18(1):61-63.
- [6] 刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,王爱祯,李传奇.大学生焦虑、抑郁与睡眠质量的相关性研究[J].中国心理卫生杂志,1997,11(1):25-27.
- [7] 魏锦.福建师大学生焦虑抑郁状况的统计分析[D].福建师范大学硕士研究生学位论文,2013:52.
- [8] 章虹,姚艳.大专生焦虑、抑郁与生活事件和应对方式研究[J].卫生职业教育,2009,27(2):99-100.
- [9] Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum*, 2, 1-13.
- [10] Froh, J. J., & Bono, G. (2008). The gratitude of youth. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 2, pp. 55-78). Westport, CT: Greenwood Publishing Company.
- [11] Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24(2):140-148.
- [12] Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1):56-69.
- [13] Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4):443-447.

(责任编辑:邱开金)