

河南大学

硕士学位论文

高职生应激、心理弹性与心理健康的关系研究

姓名：陈利永

申请学位级别：硕士

专业：应用心理学

指导教师：王滨

2011-06

摘要

心理弹性是个人在应激情景下表现良好的一种个人特性,它在生活事件与心理健康之间起了一个中介作用,开展心理弹性研究对于日益严峻的高职生心理健康状况的改善具有重大的理论意义和实践意义,本文尝试去对高职生应激、心理弹性、心理健康的关系开展实证研究。

本研究采用青少年生活事件量表、心理弹性量表、SCL-90 量表,以 480 名在校高职生为被试施行测试,考查高职生应激、心理弹性、以及心理健康在人口统计学上差异的一般状况;并对应激、心理弹性、心理健康的关系进行相关分析和回归分析;最终构建心理弹性对应激情景下心理健康的中介作用的路径模型。

研究结果表明:

(1) 应激、心理弹性、以及心理健康及其部分维度在某些人口学变量上表现出显著差异;

(2) 应激与心理健康之间存在极其显著的正相关,心理弹性与心理健康之间存在极其显著的负相关,应激与心理弹性之间存在极其显著的负相关;

(3) 应激与心理弹性对心理健康具有显著的预测作用;

(4) 心理弹性是应激与心理健康之间的中介变量,心理弹性在应激和心理健康之间起部分中介作用。

关键词: 高职生, 应激, 心理弹性, 心理健康

Abstract

Resilience is such a personal characteristic that one behaves well under stress circumstances. It acts as the mediator buffer variable between external stress and mental health. Resilience has a significant theoretical and practical significance to the increasingly severe vocational technical college students' mental health crisis. Therefore, the present thesis tries to conduct an empirical study on the relations among vocational technical college students' stress, their resilience and mental health.

By adopting Life Events Check List, Resilience Scale, and Symptom checklist(SCL—90), the present research is intended to examine vocational technical college students' stress, resilience and the general situation of their mental health. It further explores the correlations among stress, resilience and mental health with Correlation Analysis and Regression. Finally a specific path model for resilience to regulate mental health under the existence of stress is constructed. 480 undergraduate students participated the research as subjects.

The findings are presented as follows: 1) There exist significant differences among stress, resilience, and mental health in the aspects of certain Demographic Variables. 2) stress has a significant positive correlation with mental health, and a significant negative correlation exists between resilience and mental health; 3) stress and resilience have high prediction value to mental health. 4) Resilience exerts the medium effect between stress and mental health: resilience is the mediator variable between stress and mental health.

Key words: vocational technical college students, stress, Resilience, Mental health

关于学位论文独创声明和学术诚信承诺

本人向河南大学提出硕士学位申请。本人郑重声明：所呈交的学位论文是本人在导师的指导下独立完成的，对所研究的课题有新的见解。据我所知，除文中特别加以说明、标注和致谢的地方外，论文中不包括其他人已经发表或撰写过的研究成果，也不包括其他人为获得任何教育、科研机构的学位或证书而使用过的材料。与我一同工作的同事对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示了谢意。

在此本人郑重承诺：所呈交的学位论文不存在舞弊作伪行为，文责自负。

学位申请人（学位论文作者）签名：陈利永

2011 年 4 月 7 日

关于学位论文著作权使用授权书

本人经河南大学审核批准授予硕士学位。作为学位论文的作者，本人完全了解并同意河南大学有关保留、使用学位论文的要求，即河南大学有权向国家图书馆、科研信息机构、数据收集机构和本校图书馆等提供学位论文（纸质文本和电子文本）以供公众检索、查阅。本人授权河南大学出于宣扬、展览学校学术发展和进行学术交流等目的，可以采取影印、缩印、扫描和拷贝等复制手段保存、汇编学位论文（纸质文本和电子文本）。

（涉及保密内容的学位论文在解密后适用本授权书）

学位获得者（学位论文作者）签名：陈利永

2011 年 5 月 20 日

学位论文指导教师签名：212

2011 年 5 月 20 日

第一部分 综述

1 前言

研究表明,心理问题的出现,究其根源,大多数与应激有关。作为社会中的一员,生活中,每个人都会遇到各种应激事件,比如,考试失利、恋爱失败、病痛、被人攻击陷害等。高职生作为一个特殊的群体,处于迅速发展,但各种心理机能尚未成熟的阶段,面临着周围环境,角色定位、生活方式、学习方法等的绝大转变,他们面临的应激事件与同龄青年相比来说更多、更集中、更加激烈。但是我们在发现高职生日渐增多的心理问题时会发现一个积极的现象,并不是所有的高职生都出现了心理问题,并且部分高职生也承受着压力,甚至其所受的压力水平还远高于平均水平,但他们受到负面影响甚少,内在心理健康,外在表现良好,甚至有的高职生各方面表现很出色。是什么变量在应激与心理健康的关系间起着这样的中介作用呢?从心理学专业的角度来看就是表现出了很好的心理弹性。对此,国外的学者展开了很多相关研究,例如:社会支持等及人格特质对心理健康的影响。不过,国内在这方面的研究还处于初级阶段,研究显得不集中、缺乏系统性和理论性,在现实的应用上具有一定的局限。同时,我们研究的文献发现,外国研究者对应激与健康关系的中介变量的研究已经走上了整合化的道路,专门用心理弹性(resilience)来标注这些中介变量。

心理弹性是个体处在应激情景中获得积极发展的保护资源。国外学者关于心理弹性的研究,主要探讨个体与应激情境的联系,当个体处于危机情形时,能否有保护因子存在或是有保护过程发生,是否能达到最终的良好适应,保持心理健康等。在台湾,学者们做了很多相关的研究,取得了显著的成果,如针对初中辍学学生以及经历灾难事件的人们进行心理弹性建构,以促进其心理复原,并最终适应良好等。在国内,关于心理弹性的研究还比较少,现在的研究基本是在重复国外的研究结果,关于高职生心理弹性的研究更是少之又少。

因此,开展高职生心理弹性及其与应激、心理健康关系的研究,具有一定的理论意义和现实价值。本研究拟在对心理弹性的起源、概念、结构、理论模型、测评进行述评的基础上,进而探讨高职生心理弹性与应激、心理健康的关系。本研究是一个探索性研究,可以为以后关于心理弹性的研究提供借鉴,从个体本身找到应对策略,为家长、教师和学校制订教育对策提供依据。

2 文献综述

2.1 应激

2.1.1 应激的基本概念

近年来,随着生活节奏的加快,人们感受到的压力越来越大,从而引起的身心应激反应也越来越普遍。因此,有关应激的研究不断受到重视,逐渐成为健康心理学领域的突出课题。应激对人类影响很大,如果个体长期处在应激状态下或应激过于激烈、意外,身心健康就会受到巨大伤害。

上世纪的 30 年代,加拿大著名生理学家 Selye 最早开展对应激(Stress)的研究。Selye 早期把这种现象称为一般适应综合症(General A daptation Syndsome)简称(GAS)。大约 10 年后,他在著作中第一次提出应激这一概念,将其定义为机体对作用于自身要求的一种非特异性回应,认为应激是机体对环境刺激的一种生物学应答,可由作用于机体的多种需要引起。Selye 之后,心理学、社会学等很多学科都在此基础上对应激不断开展相关研究。在应激这一概念的发展中,有三位著名的学者做出了突出的贡献。这三位学者是伯纳德、坎农和塞里。

伯纳德核心看法是,对有机体的本身的各种挑战,会诱发身体做出各种反应以抵抗其所形成的各种威胁。这一观点形成了现代应激概念的基础。

坎农发展了伯纳德的观点,他认为,我们将特化的感觉神经来实现大脑同身体其他部分间的交流。大脑能觉察到身体内部的不良好的变化,并且能通过各种机制来合适地给予补偿。

塞里是应激研究历史上第一个系统使用应激概念来解释机体受到威胁时产生的生理反应的学者。他用“应激”这一术语代表对机体内稳定状态产生严重威胁的任何动因的影响,将引起动应激的动因或刺激称作应激源(stressor)。

还有一些比较有代表性的定义有:

Beehr 指出应激是一种不寻常的或出人意料反应,由某些特别情景产生。

Lazarus 认为,应激是指环境或内部的需求超出个体或社会、或机体组织的适应能力等。

国内研究者对应激也进行了很多细致的研究,从各方面对其进行了定义:

在 20 世纪 90 年代上海译文出版社的《心理学词典》中:“stress 压力、应激,是

一种力量，是某种心理效应的先决条件，能使人的身心系统发生显著变化，从其产生的心理结果方面来看是应激，体现为一种心理紧张状态”。

学者张厚粲认为个体在应对具有威胁性刺激情境时，伴有身体机能、心理活动改变的一种身心紧张状态，也称应激，有暂时性和持久性的区别。

学者车文博对应激作了解释，应激指人们在日常生活中经历的各种生活事件、意外创伤性体验、慢性紧张(家庭困难、人际关系紧张)等引起的一种心理紧张状态。

应激是由人在日常生活中的实际上的或认识上的很重要的内外环境需求所引起的一种通过各种生理和心理反应而表现出来的身心紧张状态(梁宝勇)。据统计，现在有关应激的概念有三百多种，不过作为心理学专业术语，至今没有公认的统一的定义。正像 Hans Selye 所说，应激就和相对论一样，是一个广为人知却很少被人彻底理解的心理学概念。

本研究采用学者车文博对应激作的定义。

生活中有很多的应激源，目前关于应激源的分类，心理学家还没有形成统一意见，没有权威的分类，研究者从不同的视角提出多种关于应激源的分类方法。不管哪种分类体系，应激源都有一个相同的特点，那就是被觉察到的威胁。那就是说，周围环境中的任何改变都是潜在的应激源。但是，并不是所有的变化和刺激都能造成个体的身心反应，只有外在的变化通过个体认知，认为其对个体有威胁，引起机体的紧张状态时，才能转化为现实的应激源。

应激的来源非常广泛，Carrett 等人(1991)则将应激分为灾难性事件、生活事件、慢性应激和日常琐事。

本文在讲应激的时候，主要是讲的生活应激，因为生活应激源是人们心理应激并进而影响健康的主要应激源。

2.1.2 应激的理论研究

有关应激的研究在西方已经开展了近一个世纪，这项研究是西方心理学和管理学界受到普遍重视且发展较快的一个领域。本世纪以来，应激问题引起了越来越多专家的重视，研究者们对此进行了广泛而深入的研究，提出了各自的观点，形成了很多理论，其中下面几种理论的影响相对较大：

(1) 应激的刺激理论模型

刺激理论模型认为，引起有机体产生紧张状态的外部环境刺激就是应激，如考试失

败、失恋、战争、拮据等。这个模型将视角放到紧张性刺激物的性质上，重点探讨什么样的环境刺激可引起人的紧张反应，并尝试探讨环境刺激和紧张反应之间的内在联系，以及数量关系。该理论模型发展于物理学家 Hooke 的弹性定律。从大量的研究中可以看出，能够成为应激源的刺激物具有某些一致的特征，其中最重要的特点是超负荷 (over-load)、冲突和不可控制。刺激理论模型特别强调应激强度不能超过有机体所能承受的应激阈值，要保持应激强度与有机体承受之间的平衡状态。

该研究使人们看到日常生活中什么性质的环境刺激能够引起个体的不良反应，通过对生活事件的数量化探讨，促进人类对心理刺激和疾病关系的认知，表明了生活事件和身心疾病之间的紧密关系，使身心医学加速发展，具有重要的意义。该模型的缺点也很明显：将人给物化了，没看到人的主观能动性、心理行为的复杂性。该模型所探讨的心理紧张与刺激成比例增长的假设很难考证。

（2）应激的反应理论模型

应激反应理论模型产生于生理学和医学，其奠基人是美国学者坎农 (Cannon, Walter B. 1935)。坎农指出个体处于应激时会做出一系列“紧急反应，并表现为惧怕、焦虑等紧张方式”。面对应激，每个有机体反应的模式是基本相同的，只是表现程度及对个人的影响不同。该理论把个体的紧张反应（来自生理、心理和行为）称为应激 (stress)。

该理论模型的典型人物是 Selye, Selye 研究了动物在不同压力下，躯体的生理及病理学方面既不完全来自客观，也不完全来自主观，而在主客观的相互作用下，主客观相互作用产生的结果，即人们如何评价和适应这种相互作用的生理、病理反应。根据自己的实验研究结果，提出“一般适应综合症理论” (General-adaptation-syndrome, 简称 GAS)，并将 GAS 分为警戒期、阻抗期和耗竭期。该理论认为，应激是人或动物对环境刺激的一种生物学反应，可由加在有机体的许多需要引起，并且具有非特异性。

该理论用生理参数作为应激反应的客观指标，比心理参数或其他的身躯状况在应激的测量和评价上具有信度和效度，GAS 理论还证实了很多不同的紧张性事件或应激可造成相似似的反应。

GAS 模型的缺点是：没有研究应激状态下人的心理反应，把人看作是对不良环境做被动反映的有机体，没有注意人心理和行为的反作用，另外对应激的评价也比较狭窄。

（3）应激的身心模型

亚历山大(Alexander. F)等所提出的这个模型的基本观点是, 应激源在躯体的一个系统内所造成的“应变”可以影响其他系统, 以至导致其他系统的病变。个体的生理活动受到心理或情绪因素的重大影响。严重的心理生理反应(psychophysiological responses), 在一些情况下也可以造成躯体性病变。亚历山大等通过许多回顾性研究发现, 某些情绪因素同身心疾病(psychosomatic disease)有关系, 从而认为长期的情绪压抑可以引起各种躯体性障碍。

该模型认为, 在应激反应中心理反应比生理反应早发生, 生理反应是由心理反应所引起的; 情绪状态的变化引起了生理上的变化, 接着又可形成器质上的伤害。人们对此还有异议。很多人认为, 在应激反应中, 情绪起伏、生理变化和行为俱是主要内容, 它们是一起发生而不是一一出现的。虽然这样, 该模型从心理生理学的视角解释应激现象, 强调人的心理和生理是相互关联的, 这为我们提出心身一体化的应激定义打下了理论基础。

(4) 应激的 CPT 理论模型

应激的 CPT 模型, 即认知-现象学-交互作用(Cognitive--phenomenological--transactional)模型, 该模型的代表人物是 Lazarus 和 Folkman 等人, 该理论更多地提到到应激及其应对时的心理及行为过程。Lazarus 认为应激不是单独地存在于个体之外的事物, 应激涉及处于一定环境中的个体。应激不仅依靠于外界因素, 而且依靠于人自身——他能如何正确地处理紧张情境, 应激是环境因素与个体自身的变量间相互作用的结果。

本理论模型的一个突出贡献就是强调了认知评价在应激中的中介和调节作用, 相当符合现在心理学对于应激的理解, 这也是心理弹性研究的一个理论基础。此外, 该理论克服了以往理论中对人的机械生物化的看法, 不再将人只看作是受应激情景摆布的被动有机体, 而是认可和强调了人的主观能动性。

2.1.3 测量工具

目前, 测量应激的方法可以分为两种: 一种是开放式调查, 如让受试者描述最近经历的事件, 受试者可自由回答。还有一种是使用标准化的应激量表, 使用量表规范, 便于进行统计处理进行分析比较, 所以仍是目前经常采用的方法。很多学者编制了一些量表来研究生活应激方面, 具有代表性的有:

(1) 《社会再适应评定量表》(Social Readjustment Rating Scale, SRRS)是由美国心身医学家 Holmes & Rahe 在 1967 年编制的的一个用来测量生活应激源导致应激作用的量

表。该量表的编制将应激与疾病的关系的研究成功引向量化的道路，并成为后来许多量表纷纷效仿的样例。以至有人将其看做检测其它事件量表效度的“金标准”。但是，首先 Sarason 等研究表明只有消极事件才会对疾病造成影响，而 SRRS 假定积极和消极事件都会产生应激，没有对生活事件的性质加以区分。其次 SRRS 没有认识到在生活事件的认知评价、主动调节和应对能力上的个体差异，相同事件在不同的性别、年龄、性格、文化会有不同的影响(Firth)。第三，SRRS 只关心生活变化而引起的应激作用，几乎忽视了有生活但缺少变化而产生的应激，较少包含日常琐事的项目。

(2) 大学生慢性生活应激调查表，由 Toubes 和 Cohen 在 1996 年编制。该量表注重测量大学生生活中慢性生活应激的频率，包括人际关系不和、自尊问题和经济问题等日常生活一直存在引起应激的项目。

(3) 《中国大学生心理应激量表》，梁宝勇等 (2005) 编制的。该量表是基于中国社会文化背景而编制的，适合中国大学生使用；具有很高的重测信度、内部一致性以及很高的效标效度，可以用来测量中国大学生在一段时间内的心理应激状况，该量表有 85 个项目。但在实际运用过程中，研究者经常选用几个量表一起使用，这样就会形成累加效应，条目太多，造成有效答卷率偏低。

(4) 刘贤臣等编制的“青少年自评生活事件量表”，该量表有 27 个项目，共有人际关系，学习和升学压力，受处罚，丧失以及健康与适应 5 个因子。评定的期限为最近 1 年，根据研究目的而定。量表具有相当高的重测信度、内部一致性和较高的构想效度。该量表对我国青少年常见的生活事件进行了定性定量，适用于青少年，多用于心理门诊以确定心理因素对疾病发生、发展和转归中的作用。本研究根据研究的目的和性质决定采用此量表。

此外，在国外，还有大学生应激调查表：由 Shannon 等人编制。学生生活应激问卷：由美国东德克萨斯州大学心理系教授 B. M. Gadzella 于 1991 年根据大学生在校园里所遇到的应激事件及其引起的生理和心理反应所编制。生活经历调查表(LES)：由 Sarason, Johnson&Siegel 等人提出。R. Goddington 编制的事件记录 (GLER 1972) Gadzella 编制的学生应激问卷 (SLSI 1991 N. Cahir) Brown & Harris 编制了生活事件困难度调查表等。

在国内，《生活事件量表》(Life Event Scale. LES)是由我国学者杨德森、张亚林等后来编制的，经过五年的实践和研究于 1986 年定型的。郑延平编制了紧张性生活事

件量表来评定一年内紧张性生活事件的频度与强度, Ceclia Cheng 编制的香港青少年生活应激量表(CALES 1997)张明园编制的生活事件量表, 应用范围广, 适合不同的人群, 来评估个体所经历的激性事件及对个体心理影响的强度等。

2.1.4 关于大学生应激的研究

关于生活应激的研究向来受到人们的普遍重视。很多研究表明生活应激与某些疾病的出现、形成显著相关, 是影响人类身心健康的重要因素。有关大学生心理问题的负面报道越来越多, 而这些问题的出现, 很大程度上被人们归因于大学生承受着过大的压力。所以, 关于大学生压力的实证研究有很多。大部分研究认为, 应激与身心健康水平相关水平不高, 多在 0.13-0.41 之间, 这说明应激同心理健康间的联系不直接, 发现有介于其间的中介因素如社会支持、应对方式等。国外的研究一般认为, 学习、人际关系、经济方面的原因以及就业等是大学生压力的主要来源(Heins, 1984; Abouserie, 1994)。HilaxyArcher 学生的主要应激来源是学习、情绪和社会方面的, 或来自学习和个人方面的压力, 主要有: 考试、竞争、时间、老师、课堂环境和就业、亲密关系、父母关系、经济问题、人际关系、生活水平和外表等。smith 研究调查医学生进入医学院学习, 严格的医学课程可能导致情绪困扰。高职学生受应激事件的影响高职相对来说高于中职学生。

在国内, 刘贤臣等人制定了青少年生活事件量表, 并对青少年应激事件和应付方式进行了探讨, 表明青少年学生的生活应激主要来自于学习方面; 罗嘉文等人对大学生应激与自我监控情况进行了研究, 研究表明有 14.3% 的学生处在高应激状态, 在面对应激时, 在性别、年级及家庭经济状况等变量上差异显著, 在应激的压力、情绪反应、自我监控三个维度上, 自我监控水平差异显著。

国内的学者李虹、梅锦荣的调查表明, 大学生主要的心理压力归纳为学习压力、个人烦恼和消极生活事件三类, 71.3% 的大学生在学习与生活中承担着很大或较大的心理压力。个人前途、就业、学习问题、人际关系问题、恋爱问题、经济问题仍是困扰大学生的主要问题(樊富珉, 李伟, 2000)。大学校园压力的主要特点为: 日常应激所产生的压力为主要压力, 而突发性消极事件并不是大学生的主要压力源(李虹, 梅锦荣, 2002)有研究者采用自编的大学生心理压力感问卷进行了调查研究, 结果表明: 在大学生群体中心理压力感的主要来源依次有学习压力、环境压力、情绪压力、就业压力和人际关系压力, 大都是由社会环境方面引起的(车文博等, 2003)。

2.2 心理弹性

2.2.1 心理弹性的研究起源

和心理学很多概念一样，心理弹性的概念在出现之前有过很长时间的发展过程。20 世纪 70 年代以前，研究者普遍认为儿童处于不利环境一定会导致适应不良，继而产生各种心理或行为问题。这给人们形成一种错觉，那就是危险因子与某些心理或行为问题的产生有必然联系。但在以后的研究中，人们却渐渐地发现：同样是处于高危或压力环境，有的儿童和青少年却能有积极的适应和良好的发展，传统的处境不利—压力—适应不良的单一直线模型受到来自现实的很大挑战。

20 世纪 70 年代，心理学家 Anthony 追踪调查了 24 个父母为精神疾病患者的儿童，结果表明 24 名儿童中仅有 8 名与其父母一样出现精神疾病或相同的困扰，其余 16 名儿童都在以后的个人发展中健康地成长，成年之后依然正常。Anthony 称这些儿童为“invulnerable child”（意为“坚不可摧的儿童”）。这就是心理弹性定义最早的含义，随后出现大量针对这个问题开展的后续研究，逐渐分析为什么有的儿童和青少年处在高危环境中却能有积极的适应。Werner 和同事研究了九五年出生的六百多个儿童。虽然大部分的儿童在婴儿期处于明显的危险因子中，仍有大约 33% 的儿童拥有积极的青少年期和成年期生活。Michael Rutter 设计了一个研究调查了一百多名精神病儿童，追踪了长达十年，结果表明大部分儿童并没有受父母的影响，过着正常的生活。

20 世纪 70 年代到 80 年代是心理弹性研究的初期阶段。许多关于应激事件对个人身心发展的影响的研究表明有的人在面临生活中重大应激事件时很难出现身心适应不良的现象，但有的人在轻微的应激之下也很容易出现情绪障碍。为什么在相同的状况下会出现不同的结果呢？这个现象促使研究者提出保护性因素的假设。从 80 年代起，保护性因素的研究慢慢获得关注。刚开始，人们认为保护性因素可以预测心理弹性的产生，所以具有保护性因素就一定会在应激中适应良好。但是事实却并非如此。以后的研究表明，保护性因素怎么与环境相互作用，才是个体避免消极结果、达到良好适应的关键性因素。所以，80 年代后期保护性因素的概念受到了一些学者的挑战，后来为逐渐心理弹性所取代。

20 世纪 90 年代至今是心理弹性研究的快速发展阶段。随着对个人心理弹性研究的重视，关于家庭心理弹性的研究在过去十年以来也慢慢受到关注。最近十年来，心理弹性的研究视角已转到个人与环境相互作用的过程上来。Rutter 在 1987 年的研究中就强

调了个人与环境相互作用的过程，他在 1993 年的研究中进一步提到心理弹性绝不是一种一成不变的能力，拥有心理弹性并不代表个人就能抗拒应激，心理弹性及其作用的改变或增加与否要看个人与环境相互作用的结果。

2.2.2 心理弹性的概念

《牛津高阶英汉双解词典》将 resilience 一词解释为“①(quality of being springy) 弹性；弹力；迅速恢复的能力；适应性；②(of people) (指人) 乐观的性情”。目前国内专家对心理弹性(Resilience)的研究还很少，在其翻译上也都不一样，有的学者将其译为“抗逆”、“心理弹性”、有的译为“心理韧性”、“韧性”、“回弹”等(席居哲、桑标，2002；岳晓东，2003)，虽然在翻译上有区别，但对心理弹性的理解是相似的，认为心理弹性是指面对损失、困境的积极适应。

“resilience”一词并不是在发现心理弹性现象就被提出来的，是在 20 世纪 80 年代随着研究的不断发展而提出来的。在此之前，经常使用良好适应(invulnerability)、抗压力(stress resistance)、能力(competence)等词来描绘。

从现有的文献来看，心理弹性的涵义相当宽泛，因研究时间、角度、理论基础乃至研究对象的不同而不同。时至今日，学术界也没能在心理弹性的概念上达成统一。总结大量心理弹性的研究文献，心理弹性的概念主要有三种倾向：结果性定义、过程性定义和品质性定义。

有的学者认为心理弹性是一个过程，是一种个体与环境相互作用的过程，这些过程强调个体与环境相互作用的过程中所产生的作用。学者不再将心理弹性看作个体固有的属性或特定的结果，Olsson 等学者认为心理弹性是随着时间的推移而改变的动态的过程，心理弹性从个体与环境的互动的动态过程中产生。Richman 和 Fraser 提出心理弹性来自于有机体对可利用资源的最大的探究。Lulher(2000)等人认为，心理弹性是指一种动态的过程，它是个有机体对重大生活困境的良好适应。

有的学者将心理弹性定义为一种品质。这些品质指个体的认知或情感上的心理品质，包含人格品质和自我概念。品质论把心理弹性看做相对静止、稳定的个人心理特征。如Howard 认为心理弹性是指有机体能经得起逆境及在逆境中能积极适应的能力；Tumer，则指出心理弹性是一种超然的能力，能帮助个体对抗困境，以一种积极的感觉保持有意义的生活。Germezy(1991)将心理弹性定义为“在面对应激时恢复和保持适应性行为的能力。Walsh 等认为心理弹性是一种稳定的个性品质或能力，使个体免于危机和困境的

不良影响。

还有学者强调心理弹性是克服困境恢复良好适应的功能或行为结果，当有机体处在困境或危险中时，预测其可能出现不好或者会出现适应不良的结果，但是有机体却表现出了积极适应的功能和行为结果，也就是说个体具有心理弹性。Rutter(1990)将心理弹性描述为处于危险环境时有机体积极的、发展性的适应结果。Masteyo 等人认为心理弹性是一种良好的结果，个体处于困境中仍保持良好的自我概念和自尊、优秀的学业成绩、与年龄相符合的发展任务和积极的心理健康状态。

Garnezy 将以上三种倾向综合了起来，将心理弹性概括为“有机体在充满挑战和威胁的环境中成功适应的能力、结果和过程。

我国的一些学者也提出了很多观点，有代表性的有：

朱森南将心理弹性定义为“个体面对内外应激困境时，激发内在潜在认知、能力或心理品质，运用内外保护资源进行积极适应的过程，从而获得朝向正向目标的能力、历程或结果”。

陈建文和黄希庭（2004）把心理弹性分成乐观倾向、挑战性、灵活性与自控性四种成分，这四种成分分别从情绪的控制、意志的激发、认知期望的导向等几个方面说明了心理弹性的结构及其成分特征。

心理弹性的研究并非先有理论后有实证研究，而是先观察到现象再研究其本质，从而使心理弹性概念出现多样化。虽然心理学界对心理弹性的定义还没有达成统一，但从大量的心理弹性文献中，我们发现虽然心理弹性的概念存在不小的差异，但大多包括两个必须的条件：一是个体经历过或正在经历应激或困境；二是有机体获得了积极的适应或比预期更好的结果。虽然对于心理弹性研究的视角有差别，但学者们对心理弹性的内涵的认识还是比较统一的，认为心理弹性是抗拒逆境能恢复积极状态的适应能力，所以可将心理弹性看作是个人与环境相互作用的动态结构，在重大的威胁情境中积极适应而成功发展。从心理弹性的研究历程中发现，虽然学者对这个领域中的众多议题存在理解或表述上的不同，但必须承认，心理弹性是客观的且普遍存在的重要心理现象。只是由于心理弹性现象的复杂性，加上心理学自身研究方法的局限性，还有许多的问题没有解决。这为后继研究者提供了广阔的发展舞台。

本研究所采用的概念是 Germezy 所下的定义为：在面对应激时恢复和保持适应性行为的能力。

2.2.3 心理弹性的结构

心理弹性研究的主要内容是关于对保护性因素的研究。保护性因素是指能调解或减小受危险因素中的影响，其结果会降低问题行为的发生，或增加积极适应的结果，其特点就是有机体对危险情境反应的修正。研究者们经过长期的对困境中发展良好的个体或环境特征的研究，发现了一系列的保护性因素。我们把它分为两大类，一类为内在保护因素，一类为外在保护因素。例如 Benard 在 1999 年心理弹性分成外在保护因素和内在保护因素。其中，外在保护因素存在于家庭、学校和伙伴群体当中。而内在保护因子指个体的品质，包括社会胜任力、自尊和自主性、目标感和有意义的感觉。

(1) 内在保护因素

心理弹性的内在保护因素是指个体具有保护因素作用的心理能力和人格品质，这是早期关于保护性因素研究的着重点。Murphy 认为，心理弹性从儿童时期就已经慢慢形成，她认为心理弹性有两大基本因素：一是生物及生理因素；二是心理因素，另外还需要考虑个体的情绪是否具有积极的态度。Luthar(2003)研究发现智商较高的个体有更好的适应能力。曾守锤，李其维(2003)认为儿童的个体因素有智力水平较高、社会技能高、有内控制力、有吸引力、计划能力强、对心理弹性能自我界定、对经历的“认知情感”加工好等；家庭因素有父母关系和谐、家庭状况良好、支持型的父母、良好的教养、亲子关系良好；家庭以外的因素有社会支持、成功的学校生活。研究发现，心理弹性青少年拥有较高的问题解决能力，采用针对问题的应对策略，个体会面对问题，制定解决问题的计划并寻求他人的帮助。Werner 发现具有心理弹性的儿童在气质上是不同的，儿童会对家庭成员以及陌生人产生积极的反应。因而他们在早起阶段就与成人建立紧密的联系。由于这些心理弹性因素组成了个体的内在保护因素，所以个体在困境中拥有越多的保护因素就越能够促进复原。但是保护因素具有个体差异，因有机体的性别、社会地位和文化等的不同而有所不同，使每一个个体其内在保护因素不一定一样，对于不同时间、环境、事件的复原作用也不尽相同，所以不同的研究对于内在保护因素的观点也是不相同的。

Konrad&Bronson 比较了 Anthony, G-armezy, Rutter&Wemer 四个人的主张，分析出了四个人都相同的心理弹性因素，有与父母保持良好的关系、有自我价值感、能与他人合作、有非正式的社会支持、能推迟满足需要、具有控制性人格、有问题解决能力、思维能力、幽默感等九种心理弹性因素。

国内学者萧文总结了七种心理弹性内在保护因素：有幽默感并能从不同的视角看待事件、虽身处困境，却能将自我与情境作适当的分离、能自我认同，体现出独立和控制环境的能力、对自我和生活具有目的性和未来导向的品质、具有向环境或应激挑战的能力、有较高的社会适应能力、很少表明自己的不幸，挫折与无价值感和无力感。

通过研究者们对心理弹性的分析与探讨，我们可以看出心理弹性绝非单一的因素，而是一个多层次的概念，包含了认知、情感、行为层面，包含技能、态度和心理品质在内。具有心理弹性的人通常也只有其中的部分保护因素，并不具备所有领域的保护因素，这些心理弹性保护因素大多属于个人的人格品质，心理能力或生活态度。

（2）外在保护因素

外在保护因素是指在个体以外的环境中具有促进个体积极适应，并改善导致不良适应结果的因素，外在环境包括三种：家庭、学校与社区。

青少年经历的最早提供关心和支持的地方就是家庭，所以也是影响个人面对困境复原的重要因素。研究发现，相同的父母角色、良好的父母关系、父母与子女相处时间长度、父母对孩子的引导方一致等是个体形成心理弹性的重要因素。Smith 和 Carlson 认为青少年能与与父母双方或至少一方建立安全依恋，那么当对青少年处于应激或困境时，这种依恋对心理弹性的提高有着重要的影响。父母直接的指导和鼓励会使处于应激中的青少年备受鼓舞，他们乐观，且相信自己有获取成功的能力。在长期贫穷、拥挤和经常发生犯罪环境的里，父母温馨理解的教养方式对青少年有保护作用。Rutter 发现支持性家庭环境保护因素包括融洽的亲子关系、家人间和谐的关系、亲密的情感联系以及相互支持性等。

家庭之外的社会环境，包括学校、社区和同伴因子，对于家庭环境不好的青少年来说是至关重要的。良好的学校氛围、对于学校的归属感、融洽的伙伴关系等对于培养青少年的心理弹性十分重要。在较差社区长大的孩子比在较好社区长大的孩子更容易出现不爱好的适应结果。青少年可以利用外部的支持来释放家庭带来的压力，从而身处于有利的发展环境中。Rutter 认为在学校环境中经历成功或快乐的体验，与老师发展出融洽关系，与同学间和谐的伙伴关系都具有保护作用。Henderson 和 Milstein 也认为学校、社区与伙伴的紧密联结；设立清晰和持续的界线；生活技能；提供关心和支持；设立高期望并加以交流；提供有意义参与的机遇，这六种因素的相互作用会提高个体的心理弹性。此外，积极的反馈和赞扬、至少被一个人无条件接受、良好的学校风气都可以使青

少年的生活发生显著的改变。Doll 和 Lyon(1998) 也发现成人的支持是非常重要的，可以有效地缓和危机因子的影响。

2.2.4 心理弹性的理论模型

虽然人们对心理弹性的保护性因素进行了很多实证研究，但对于“心理弹性是怎样产生作用”的问题一直没有统一的答案。比如，心理弹性所包含的这些保护性因素怎样组成一个完整的动力系统，相互激发和促进的。在成长过程中，它们又是怎样与各种危险因素互相作用，最终使个体在情绪、能力和社会交往中等都保持着积极的状态。90年代中后期，为了更清晰地理解各种保护性因素之间、保护性因素与危险性因素之间的相互作用，学者们提出有必要构建心理弹性的理论模型。这些理论模型为理解心理弹性的过程以及保护因素、危险因子影响心理弹性的机制起到积极的作用。其中有代表性的理论模型有：

(1) 补偿模型

该模型强调环境中的危险因子与保护性因素可以共同预测个体的发展结果。其中，危险因子有负向作用，保护性因子则起正向作用，两类因子之间相互独立。例如，一个7岁的儿童，身处许多危险因子中：家庭贫穷、父母亲精神异常，但是，他也有保护性因素：照顾他的祖辈、支持性学校环境。根据补偿模型，总的来看，该儿童面临重大应激或逆境因素过多，保护性因素相对较少。因此，短期内该儿童出现心理问题的可能性较大。

(2) 系统模型

Mandelco&Peery(2000)提出了一个关于儿童的心理弹性模型。该模型包括内在因素和外在因素，内在因素又包括生理因素、心理因素，外在因素包括家庭内因素、家庭外因素。生理因素指身体、遗传、性别等，心理因素包括智商、认知模式、解决问题能力、人格品质等。家庭内在因素包括家庭环境、教养方式等，家庭外因素包括学校、伙伴、社团等。内、外在因素之间相互影响的同时，内在因素内部、外在因素内部也发生相互作用。当内、外在因素总体达到平衡时，个体即表现出心理弹性。

(3) 条件模型

该模型认为，存在一些可以减少危险因子对发展结果产生消极影响的因素，即，保护性因素影响危险因子对发展结果的影响。例如，个人特质或品性(attribute)会对危险因子的影响起到中介作用：若一个人很讨人喜欢，很乐群，乐观，气质优雅，如果他

能在困境中发展良好，就可以归功于他的品质，使他能够吸引他人的注意，对自己充满自信，而且不断去寻求探索的机会。

(4) 过程模型

心理弹性过程模型说明了个体由于受到各种保护性因素和危险性因素的联合印象，在身体、心理、精神上达到的暂时平衡状态。

Richardson(2002)的过程模型认为，面对生活刺激时，原先处于“身心精神平衡状态”的个体为了继续保持平衡，就会调动起众多的保护性因素与生活刺激相抵抗。如果应激过大、抵抗没有用，平衡就会发生瓦解。因此个体就得改变原先的认知模式，并同时感受到恐惧、内疚、困惑等情绪。随后个体会有意识或无意识地开始进行新整合，这个过程可能会导致不同的结果：达到水平更高的平衡状态，即增加了个体的心理弹性；回复到起初的平衡状态，因为个体为了保持一时的心理舒服而不肯去改变，丧失了成长的机会；伴随着丧失而建立起更低水平的平衡，这时个体就得放弃生活中本有的动力、希望或者动机；伴随着功能紊乱，出现的失衡状态，在这种情况下个体就会转而采用不健康的方式来应对生活应激。这个模型的贡献在于，它提示着人们心理弹性是有意识地选择的一种结果，与普通意义上的复原是不同的。

2.2.5 测量工具

心理弹性的测量与它的概念一样，学们在如何测量心理弹性问题上迄今也未能达成统一，研究者们根据自己对心理弹性的观念编制相对的测量工具。在最近十年中，研究者们编制出了很多量表对心理弹性进行测量。

(1) 特质性自我心理弹性量表

Bartone, Ursano 和 Wright 等人(1989)编制的特质性自我心理弹性量表，主要测量耐受力，共有 45 个项目，分为三个维度：执行、控制和挑战。

(2) 心理弹性量表

Wagnild 和 Young(1993)年制定，其项目是通过与若干名成功处理各种晚年伤亡事件的老年美国妇女的访谈形成的，包含两个维度：个人能力、对自我与生活的接纳，共有 25 个项目。研究发现这 2 个维度与 Polk 的性格类和哲学类的心理弹性有关，属于个体具有的内在保护因素。Wagnild 和 Young 指出他们对该量表的心理测量评估支持了量表的内部信度和结构效度。虽然该量表最初用于成人研究，但大量的研究证明心理弹性量表适合所有的年龄和种族。

(3) 个人保护因素问卷

Springer 和 Philip(1995)编制了个人保护因素问卷,共有 61 个项目,6 个维度,如家庭子维度和亲社会(prosocial norms)子维度等。

(4) 健康青少年心理弹性评定问卷

Constantine 等人(1999)根据自己的对心理弹性的看法编制了健康青少年心理弹性评定问卷,共有 60 个项目,包括 19 个子维度。

(5) 自我心理弹性量表

Klohn(1999)通过实证研究编制了自我心理弹性量表,测量个体所拥有的内在的保护因子。最初的量表共包含 29 个项目,分为 4 个维度:乐观自信、建设性活跃力、有效表达、人际洞察力和关系。1999 年 Klohn 对该量表进行了修订,将量表规模减至 16 个项目。

(6) 成人心理弹性量表

挪威学者 Friborg 等人(2003)在总结前人研究的基础上,编制了成人心理弹性量表。量表共有 33 个项目,为五个维度:自我效能感、乐观、有条理的生活、家庭的团结和社会支持。主要评估成人面对应激时有什么保护机制和因素可以维持心理健康和适应良好。

(7) Connor 和 Davidson 心理弹性量表(CD-RISC)

该量表包含 25 个题目,涉及能力、本能、接受变化、控制、精神影响五个因素,可以很好地区分高心理弹性个体和低心理弹性个体。既适合于正常人群,也适合于有创伤后应激障碍(PTSD)的人、精神病人和焦虑症病人。

(8) 大学生心理弹性量表(2007)

刘兰兰(2007)编制了大学生心理弹性量表,将大学生心理弹性量表确定为 8 个维度,共 38 个项目。这 8 个维度分别是:社交能力、家庭支持、朋友支持、乐观宽容的态度、自我价值感、自我认可、自我掌控和自我调适。

以上是国内外一些学者编制的心理弹性相关的量表,总结量表的结构,可以得出两种形式,一种是从人格品质出发,认为心理弹性是一种能力,如 Wagnild 和 Young 的心理弹性量表、自我心理弹性量表以及心理弹性技巧和能力问卷、另外一种就是将心理弹性量表定义为是内在保护因素和外在保护因素的结合,如 CD. RISC 和成人心理弹性量表。虽然在量表的形式上存在差别,但是他们测量的内容仍然有相同的地方,也可以说

后一种量表形式包含了前面形式量表的内容。

2.3 心理健康

2.3.1 心理健康的含义

进入 20 世纪中期后,随着现代科学技术与社会文化的迅速发展,人们都面临着激烈的竞争、频繁的应激(stress)。快速的生活节奏、前所未有的心理压力使人产生诸多心理问题,因此心理健康问题越来越受到专家、学者及民众的关注。但是直到今天,关于心理健康的内涵,却仍是一个有争议的问题,正像 Kaplan, L(1965)所说:“很多人都试图给心理健康下定义,但这是一个混合领域,难以赋予明确概念,它不仅包含了知识体系,也包含着生活方式、价值观念以及人际关系的质量”。

第三届国际心理卫生大会(1946)提出,心理健康是指在身体、智力以及情感上与其他人的心理健康不相冲突的范围内,将个人心理发展成最佳的状态。

1989 年世界卫生组织(WHO)对健康的界定:“健康乃是一种生理、心理、道德和社会适应都趋完美的状态,而不仅仅是没有疾病状态”。这个定义不仅描述了健康应该包括身体健康、心理健康、道德健康与社会适应健康四个方面,而且指出了健康是达到一种完美状态。

咨询心理学家布洛克(D. H. Blocker)认为,心理健康的本质是个体能够连续地学习有效的能力,改变行为的模式和应对方法,以应对紧张状态,从而积极地适应其环境。近年来,随着我国心理学领域研究的连续发展和西方心理学观点的引入,我国心理学界对于心理健康含义的定义逐渐形成了自己的观点。

吴英璋(2000)认为,消极的心理健康,是指没有心理障碍、没有生活适应困难、生活中很少有痛苦或不舒服的感受;积极的心理健康,是指具有应对各种生活需要或逆境的能力与弹性、具有创造更好生活环境的能力、生活中感到快乐或幸福的时间或场合很多。

国内学者梁宝勇(2004)认为,“心理健康是一种富有生命活力、能够高效地发挥个人潜能、适应环境并有良好的内心体验的、完美的心理安宁状态”。

刘华山(2001)认为,“心理健康指的是一种持续的心理状态,在这种状态下个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能”。

从以上的观点中我们可以看出,虽然没有形成统一的思想,但各专家在定义心理健

康时，都涉及到了生理、心理、社会三个方面，并同时关注到心理健康的积极面与消极面，除了没有心理障碍或变态外，更强调的是适应社会、接受现实的能力，在所处社会环境中，能够快乐而积极地适应，并维持一个安宁的心灵。悦纳自我与他人，以达自我实现的理想。

本研究所采用的是刘华山关于心理健康的定义：心理健康指的是一种持续的心理状态，在这种状态下个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

2.3.2 心理健康的标准

心理健康的标准是心理健康定义的具体化，由于国内外学者的视角不同以及研究的关注点不同，衡量心理健康的标准也有区别。

美国学者坎布斯(A. w. combs)提出的一个心理健康、人格健全的人应有以下四种特征：具有良好的自我观念、恰如其分地认同他人、面对和接受现实、主观经验丰富，可供取用。

弗罗姆(E. From)将心理健康看作是“有创造力”。他从人接受爱的能力、思维能力、幸福与良心四个方面定义了他称之为“创发者”的健康个性：创发性的爱情、创发性思维、幸福、良心。

王登峰等把心理健康的标准分为以下几条：(1)了解自我，悦纳自己；(2)接受他人，善与人交往；(3)直面现实，接受生活；(4)热爱生活，热爱工作；(5)能恰如其分地表现情绪；(6)人格完善；(7)心理行为与同年龄者相符；(8)智力发展良好。

刘华山(1998)提出大学生的心理健康标准：对学习感兴趣和对知识渴求；了解自我，悦纳自己，有恰当的自我概念；沉着冷静、善于控制情绪；跟他人保持和谐的关系；人格完整和谐；能很好的适应环境；心理行为与同年龄者相符。

综合国内外学者已有的研究，本研究认为一个心理健康的高职生应当具备以下几点的特点：(1)智力正常。(2)能理智地调控自己的情绪。(3)人际关系和谐。(4)具有良好的环境适应能力。(5)能客观地评价并悦纳自己。(6)具有统一的人格。(7)生活态度积极。(8)心理行为符合年龄特征。

2.3.3 我国大学生心理健康的相关研究

从发展心理学视角来看，高职生正处于青少年期的后期阶段。在这个时期，高职生的人格将渐渐完成从青少年向成年人的过渡和转变，从而建立稳定的人格结构。这个时

期是人生发展急剧变化的时期，高职生会面临很多重要的发展课题。许多研究表明，很多高职生不能正确对待遇到的各种问题，从而感到困惑和迷茫，甚至发展成为心理障碍。高职生又是大学生队伍中的一个特殊群体，他们比本科生承受着更多的压力，因此也就更容易形成心理问题。

黄希庭（1999）在全国 6 大区 16 所院校抽取六百余名大学生做 SCL-90 调查，结果显示：22.4% 的大学生呈现出心理问题。按人数排列症状依次为强迫症、焦虑症、精神病性、偏执、抑郁、敌意、恐怖、人际敏感和躯体化。

樊富珉和王建中（2001）采用“卡特尔十六种人格因素”和“精神症状自评量表”，抽样选取了北京 23 所高校六千多名在校大学生进行调查。结果表明：16.52% 的学生存在中度以上的心理问题。

安莉娟等（2002）采用症状自评量表（SCL-90）对 5414 名大学生进行了调查。研究发现，心理健康问题检出率为 29.18%，主要存在的心理问题有强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑等。

陈晓燕、徐行（2000）通过对高职校学生心理健康方面的抑郁、思维倾向、自尊、人际关系四个因素的调查研究表明：高职校学生在抑郁、自尊、人际关系三个方面的心理障碍发生率高，一、二年级学生在抑郁、人际关系方面的心理障碍较明显。

李启松（2005）对三千多名职业技术学院大学生心理健康进行调查，结果显示：职业技术学院学生的心理健康水平从整体性上看比较低，与全国常模相比九项因子均存在显著差异。

邱林、郑雪（2006）运用 SCL-90 量表对高职生进行心理测量，表明职业技术学院学生在强迫症、人际关系、抑郁、焦虑、敌对等因子上的得分较高，显著高于全国常模。

卫根全、孟欣征（2005）运用 SCL-90 对高职生进行测量，结果显示高职生的心理健康水平总体上比全国大学生要差，女生在恐怖和抑郁因子上得分显著高于男生。

综上所述，高等职业院校学生心理健康总体水平较低，且存在不同的心理健康问题，高等职业院校应加强学生的心理健康教育工作。

2.3.4 应激、心理弹性与心理健康的关系

（1）应激与心理健康的关系

应激是一个涉及个体生理、心理、行为等各个方面的复杂的过程。人在一定的社会环境中生活，各种各样的情境变化或刺激事件总会对人施以影响，如果机体感知到刺激

的存在，必然会产生主观的评价，同时引起一系列相应的心理、生理的变化，并通过信息加工对刺激做出相应的反应。因此，应激状态是人类不可避免的。

应激与心理健康的关系自本世纪三十年代就已引起人们的关注，学者们普遍认为负性生活事件导致了心理健康水平的降低，许清鹏等(2005)调查结果显示：应激总分与SCL-90总分及各因子均为正相关。王黎恩等(2006)调查结果发现：医科大学生生活事件与焦虑有广泛的正相关性，不喜欢上学、学习负担重、家庭经济困难、考试失败或不理想、升学压力、本人患急重病6项生活事件对医科大学生焦虑有较大的预测作用。邓树嵩等(2007)对医学院新生的生活事件与心理健康进行相关分析，认为学习压力和人际交往是造成他们心理健康水平偏低的主要生活事件。可以看出，对于大学生来说影响他们身心健康的重要因素是学业和人际交往，经历的负性生活事件越多，对个体身心健康的危害也就越大。

(2) 心理弹性与心理健康的关系

心理健康是人的良好心理素质的表现，是人的整体健康状态的必要组成部分。作为健康心理学的核心概念之一，心理健康的定义却仍然还是个有争议的问题。20世纪90年代后期，国内有的学者在总结了近半个世纪的讨论后指出关于“心理健康”，确切地说只是没有一个公认的表达方式，至于定义，事实上已经一致。简言之，那就是个体内部协调与外部适应相统一的良好状态。

值得说明的是，国内多数研究者他们研究和本研究中所提及的心理健康指的是一种持续的心理状态，是一种心理上的完全康宁或完好的状态。在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。台湾柯永河教授曾经提出一个著名的心理卫生公式： $B=P/(E+S.S)$ ，其中B表示症状(偏差行为)的出现率；P表示内外压力总和；E表示自我强度；S.S代表社会支持系统。我们在这里提到的心理弹性跟E(自我强度)有十分重要的联系。另外，由于心理弹性的外部保护因子包括社会同伴等因素，因此也与社会支持(S.S)相关。所以，心理弹性的增强能促使E及S.S的提高，从而减少偏差行为，提高学生的心理健康水平。另外，Friborg等(2006)的研究也表明，心理弹性与心理症状呈现显著的负相关，面对同样的应激事件，高心理弹性的个体较低心理弹性的个体表现出更高的心理健康水平。

(3) 应激、心理弹性与心理健康的关系

应激与人的身心健康的关系已经成为目前心理学界研究的一个热点问题，随着越来越

第二部分 问题的提出与设计

1. 问题的提出

近 10 年来,我国高等职业教育规模快速增长,已经成为我国高等教育中的重要力量。截至 2005 年底,高职高专院校的数量已经达到一千多所,占全国高校数量的 62.4%,在校生八百多万,占全国高等学校在校生总量的 46.7%;2005 年高职高专学校招生人数约三百万,已经占到当年普通高等院校招生人数的半数以上。以往关于应激、心理弹性和心理健康的研究对象大多是本科生或研究生,以高职生为对象的研究并不多见,那么高职生的应激、心理弹性与心理健康的关系如何?本研究探讨了高职生这一特殊群体,可以弥补以往研究中的不足。

长期以来,国内对高职生心理健康的问题的研究多集中在应对方式和应对策略方面,面对有效地的保护资源研究很少。作为个体的一种保护资源,心理弹性影响个体面对应激的积极适应及其心理健康。因此,对心理弹性的研究将有助于缓解应激对高职高专大学生的影响,增进心理健康。

对心理弹性的研究在国外进行的比较早,研究的学者也较多,取得的研究成果也较多,但是也存在着一些问题,如结果的并不一致,并且矛盾的地方很多;对于心理弹性的各个因素采取单一的解释,而实际情况可能是各个因素的作用可能并不能简单等量换算;还有就是研究对象过于狭窄,一般只限于儿童或是经历过严重应激事件的特殊群体。国内对于心理弹性的研究基本上属于很少,理论研究相当薄弱。就大陆而言,只有几篇综述性的研究,实证研究基本还没有起步。这几年对于大学生、研究生心理弹性已开始有少量定性的研究,但对于高职生心理弹性权威性的定量研究基本没有。

综上,本研究尝试对高职生心理弹性及其与应激、心理健康关系进行探讨。

2. 研究的目的

2.1 分析高职生应激,心理弹性和心理健康的人口学统计变量的差异

2.2 了解高职生应激、心理弹性和心理健康的总体情况

2.3 了解高职生心理弹性与应激,心理健康的关系

2.4 建立心理弹性在应激、心理健康间的中介模型

3. 研究假设

假设一:高职生的应激、心理弹性、心理健康各自在某些人口学变量上表现出显著性差

异。

假设二：应激与心理健康之间存在显著正相关；心理弹性与心理健康之间存在显著负相关；心理弹性与应激之间存在显著负相关。

假设三：应激和心理弹性对心理健康具有预测作用。

假设四：心理弹性在应激与心理健康之间起着中介作用。

4. 研究意义

4.1 理论意义

本研究在国内外已有研究成果的基础上，对高职生心理弹性的基本状况进行分析，探讨面对应激情境时，高职生的心理弹性对其心理健康的影响，以及心理弹性是如何在应激情景对心理健康起作用的，起什么样的作用，并构建应激、心理弹性和心理健康之间的作用模型。从而丰富了高职生心理弹性的研究内容，具有一定的理论意义。在长期只关注于应激必然带来身心发展的消极后果到开始注意在困境中的个体适应良好的现象，从更广泛的角度去考察、预测应激对个体产生的影响，为应激的研究扩大了视野。

本研究探讨了高职生这一特殊群体，可以弥补以往研究中的不足，丰富了近年来国内外在心理弹性领域的相关性研究，建立心理弹性对心理健康作用的理论框架，为后续心理弹性内部结构、机制研究提供理论基础。

这些将丰富高职生心理健康教育理论，为提高高职生心理健康教育水平制定相应的心理健康教育方案提供理论支持和实证支持。

4.2 实践意义

长期以来，国内对高职生心理健康的问题的研究多集中在应对方式和应对策略方面，面对有效地的保护资源研究很少。作为个体的一种保护资源，心理弹性影响个体面对应激的有效适应及其心理健康。因此，对心理弹性的研究将有助于缓解应激对高职生的影响，增进心理健康。以往针对高职生心理健康多采用心理健康知识普及和宣传，以及个别咨询的方式。本研究从心理弹性这种积极地保护资源出发，探讨了它与应激、心理健康的关系，不仅为高职生的心理健康教育工作提供了一个新的视角和思路，也为高职生的心理健康的干预工作提供了理论基础，为高职院校心理健康教育和心理咨询工作提供有效地指导，对于全面促进高职生的心理健康具有一定的实践价值和理论意义。

第三部分 应激、心理弹性与心理健康在人口统计学上的差异

1. 研究方法

1.1 研究对象

依照分层按比例随机整群抽样的原则，抽取濮阳职业技术学院、济源职业技术学院的在校生作为被试进行问卷调查，共发放问卷 500 份，回收 480 份，回收率 96%；剔除无效问卷后，有效问卷数为 457 份，占回收问卷的 95.2%。缺失数据采用均值替代法处理。被试基本情况见下表。

表 3-1 被试基本情况 (N=457)

人口统计变量	类别	频数	百分数 (%)
性别	男	137	30
	女	320	70
年级	大一	167	36.5
	大二	227	49.7
	大三	63	13.8
家庭所在地	农村	328	71.8
	城镇	129	28.2
是否独生	独生	51	11.2
	非独生	406	88.8
专业	文科	261	57.1
	理科	196	42.9

1.2 研究工具

(1) 刘贤臣 (1997) 等编制的“青少年自评生活事件量表”

该量表有 27 个项目，共有人际关系，学习和升学压力，受处罚，丧失以及健康与适应 6 个因子。评定的期限为最近 1 年，根据研究目的而定。刘贤臣在对该量表的进一步评估得出该量表具有相当高的重测信度、内部一致性和较高的构想效度。该量表对我国青少年常见的生活事件进行了定性定量，适用于青少年，多用于心理门诊以确定心理因素对疾病发生、发展和转归中的作用。该量表被我国学者广泛用于测量青少年的应激

状况。

(2) 心理弹性量表

Wagnild 和 Young(1993)年编制, 该量表应用的最早、也最广泛, 其项目是通过与 24 名成功处理各种晚年伤亡事件类型的老年美国妇女的访谈形成的。包含两个维度: 个人能力、对自我与生活的接纳, 共有 25 个项目。研究发现这 2 个维度与 Polk 的性格类和哲学类的心理弹性有关, 属于个体具有的内在保护因子。Wagnild 和 Young 指出他们对该量表的心理测量评估支持了量表的内部信度和结构效度。虽然该量表最初用于成人研究, 但大量的研究证明心理弹性量表适合所有的年龄和种族。

(3) 症状自评量表 SCL-90

该量表由Nerogatis.L.R于1975年编制, 中文版由上海精神卫生中心王征宇翻译, 是我国大陆目前最流行的测量个体心理健康状况的自评问卷, 具有较高的信效度。问卷有 90 个项目组成, 包含 9 个维度: 躯体化、强迫症、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神性病。除此之外, 还有 7 个项目没有归入任何因子, 主要是反映饮食和睡眠障碍的。此量表能较好地反映出心理健康水平的变化和症状, 具有较高真实性。

1.3 各问卷在本研究中的信度分析

表 3-2 各量表的信度系数

量表	信度系数
青少年自评生活事件量表	.883
心理弹性量表	.957
SCL-90	.971

以上结果表明, 各问卷的信度系数均达到可以接受的信度系数水平, 表示各问卷信度指标良好。

1.4 数据处理

运用 spss16.0 对数据进行 t 检验、方差分析, 多元线性回归等分析。

2. 高职生应激在人口统计学变量上的差异

2.1 高职生应激在性别上的差异

表 3-3 应激在性别上的差异性检验结果

	性别	平均值	标准差	T	p
人际关系	男	9.496	2.728	.203	.839
	女	9.434	3.101		
学习压力	男	10.722	3.834	-.229	.819
	女	10.806	3.469		
受惩罚	男	10.890	3.913	3.024**	.003
	女	9.756	3.567		
丧失	男	4.656	2.187	-.339	.734
	女	4.734	2.253		
健康适应	男	5.978	1.775	-.533	.594
	女	6.071	1.699		
其他	男	6.708	2.587	3.673***	.000
	女	5.878	2.032		
生活事件	男	48.452	12.872	1.399	.163
	女	46.681	12.197		

(* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, 下同)

从 t 检验的结果可以看出, 应激的受惩罚和其他两个维度在性别上有显著差异, 在这两个维度上男生比女生得分高。在其他维度上, 应激在性别上没有显著差异。

2.2 高职生应激在是否独生子女上的差异

表 3-4 应激在是否独生子女上的差异性检验结果

	是否独生	平均数	标准差	t	p
人际关系	是	8.862	2.842	-1.497	.135
	否	9.527	3.005		
学习压力	是	10.019	3.901	-1.615	.107
	否	10.876	3.529		
受惩罚	是	10.666	4.259	1.166	.244
	否	10.024	3.631		
丧失	是	4.784	2.655	.248	.804
	否	4.702	2.176		
健康适应	是	6.117	2.196	.325	.745
	否	6.034	1.655		
其他	是	6.254	2.682	.432	.666
	否	6.110	2.185		
生活事件	是	46.705	14.068	-.309	.758
	否	47.275	12.211		

从 t 检验的结果可以看出，应激及其各维度在是否独生子女上不存在显著差异。

2.3 高职生应激在家庭所在地上的差异

表 3-5 应激在家庭所在地上的差异性检验结果

	家庭所在地	平均值	标准差	T	p
人际关系	农村	9.631	3.018	2.037*	.042
	城镇	9.000	2.883		
学习压力	农村	11.115	3.510	3.220**	.001
	城镇	9.930	3.623		
受惩罚	农村	10.091	3.552	-.044	.965
	城镇	10.108	4.087		
丧失	农村	4.759	2.218	.732	.469
	城镇	4.589	2.269		
健康适应	农村	6.125	1.713	1.612	.108
	城镇	5.837	1.731		
其他	农村	6.082	2.138	-.677	.499
	城镇	6.240	2.496		
生活事件	农村	47.804	11.988	1.630	.104
	城镇	45.705	13.374		

从 t 检验的结果可以看出, 应激的人际关系和学习压力两个维度在家庭所在地上有显著差异, 在这两个维度上来自农村的学生比来自城镇的学生得分高。在其他维度上, 应激在家庭所在地上没有显著差异。

2.4 高职生应激在专业上的差异

表 3-6 应激在专业上的差异性检验结果

	专业	平均值	标准差	t	p
人际关系	文	9.371	3.167	-.670	.503
	理	9.561	2.744		
学习压力	文	10.693	3.876	-.604	.546
	理	10.898	3.144		
受惩罚	文	10.049	3.774	-.309	.757
	理	10.158	3.623		
丧失	文	4.808	2.465	1.075	.283
	理	4.581	1.875		
健康适应	文	6.000	1.754	-.627	.531
	理	6.102	1.679		
其他	文	6.038	2.320	-.974	.330
	理	6.244	2.136		
生活事件	文	46.961	13.616	-.497	.619
	理	47.545	10.635		

从 t 检验的结果可以看出，应激及其各维度在专业上不存在显著差异。

2.5 高职生应激在年级上的差异

第三部分 应激、心理弹性与心理健康在人口统计学上的差异

表 3-7 应激在年级上的差异性检验结果

	年级	平均值	标准差	F	P	Post
人际关系	一年级	9.101	2.958	2.087	.125	二年级>一年级*
	二年级	9.722	3.071			
	三年级	9.412	2.721			
学习压力	一年级	10.401	3.546	1.583	.206	
	二年级	11.048	3.657			
	三年级	10.825	3.333			
受惩罚	一年级	9.778	3.419	1.050	.351	
	二年级	10.326	3.803			
	三年级	10.111	4.068			
丧失	一年级	4.556	2.174	.771	.463	
	二年级	4.837	2.339			
	三年级	4.666	1.975			
健康适应	一年级	5.934	1.766	1.180	.308	
	二年级	6.167	1.723			
	三年级	5.888	1.577			
其他	一年级	5.934	2.201	1.071	.344	
	二年级	6.268	2.291			
	三年级	6.127	2.173			
生活事件	一年级	45.706	12.443	2.233	.108	二年级>一年级*
	二年级	48.370	12.637			
	三年级	47.031	11.227			

从单因素方差分析的结果可以看出, 应激在年级上没有显著差异, 但在进一步的数据处理中发现应激的人际关系维度在年级上有显著差异, 在这个维度上来自一年级的学生比来自二年级的学生得分高。在总分上一年级的学生和二年级的学生也存在显著差

异。在其他维度上，应激在年级上没有显著差异。

3. 高职生心理弹性在人口统计学变量上的差异

3.1 高职生心理弹性在性别上的差异

表 3-8 心理弹性在性别上的差异性检验结果

	性别	平均值	标准差	t	p
个人能力	男	71.313	17.076	10.451***	.000
	女	52.981	17.225		
自我接纳	男	48.620	10.922	10.462***	.000
	女	35.987	12.192		
心理弹性	男	119.934	26.905	10.901***	.000
	女	88.968	28.203		

从 t 检验的结果可以看出，心理弹性及其维度个人能力、自我接纳在性别上存在显著差异。

3.2 高职生心理弹性在是否独生子女上的差异

表 3-9 心理弹性在是否独生子女上的差异性检验结果

	独生子 女	平均值	标准差	t	p
个人能力	是	64.156	20.120	2.262*	.024
	否	57.763	18.885		
自我接纳	是	42.490	13.622	1.566	.118
	否	39.433	13.076		
心理弹性	是	106.647	32.490	2.045*	.041
	否	97.197	30.926		

从 t 检验的结果可以看出，心理弹性及其个人能力维度在是否独生子女上存在显著差异，自我接纳维度在是否独生子女上不存在显著差异。

3.3 高职生心理弹性在家庭所在地上的差异

表 3-10 心理弹性在家庭所在地上的差异性检验结果

	家庭所在地	平均值	标准差	t	p
个人能力	农村	56.606	18.959	-3.374**	.001
	城镇	63.232	18.738		
自我接纳	农村	38.469	12.888	-3.420**	.001
	城镇	43.093	13.302		
心理弹性	农村	95.076	30.834	-3.511***	.000
	城镇	106.325	30.816		

从 t 检验的结果可以看出, 心理弹性及其个人能力、自我接纳维度在家庭所在地上存在显著差异。

3.4 高职生心理弹性在专业上的差异

表 3-11 心理弹性在家专业上的差异性检验结果

	专业	平均值	标准差	t	p
个人能力	文	59.023	20.511	.704	.482
	理	57.750	17.093		
自我接纳	文	40.302	14.046	.990	.323
	理	39.071	11.872		
心理弹性	文	99.325	33.554	.849	.397
	理	96.821	27.803		

从 t 检验的结果可以看出, 心理弹性及其个人能力、自我接纳维度在专业上不存在显著差异。

3.5 高职生心理弹性在年级上的差异

表 3-12 心理弹性在年级上的差异性检验结果

		平均值	标准差	F	p
个人能力	一年级	60.5449	21.22646	1.976	.140
	二年级	57.8326	17.98200		
	三年级	55.3175	16.67510		
自我接纳	一年级	40.5210	14.36564	1.018	.362
	二年级	39.7885	12.56872		
	三年级	37.7460	11.80482		
心理弹性	一年级	101.0659	34.65512	1.600	.203
	二年级	97.6211	29.38209		
	三年级	93.0635	27.41548		

从单因素方差分析的结果可以看出,心理弹性及其个人能力、自我接纳维度在年级上没有显著差异。

4. 高职生心理健康在人口统计学变量上的差异

4.1 高职生心理健康在性别上的差异

表 3-13 心理健康在性别上的差异性检验结果

	性别	平均值	标准差	T	p
躯体化	男	17.240	7.051	1.309	.191
	女	16.465	5.179		
强迫症	男	19.678	7.485	.137	.891
	女	19.587	6.041		
人际关系敏感	男	16.233	6.376	.456	.649
	女	15.962	5.575		
抑郁	男	21.795	8.291	-.995	.320
	女	22.568	7.301		
焦虑	男	15.817	6.895	-.018	.985
	女	15.828	5.124		
敌对	男	10.211	4.271	1.174	.241
	女	9.703	4.231		
恐怖	男	9.948	3.939	-1.596	.111
	女	10.550	3.575		
偏执	男	9.875	4.313	.848	.397
	女	9.570	3.129		
精神病性	男	15.270	6.369	.795	.427
	女	14.865	4.254		
scl 其他	男	11.328	4.973	.729	.467
	女	11.025	3.631		
scl	男	1.474	53.455	.276	.782
	女	1.4615	39.922		

从 t 检验的结果可以看出, 心理健康及其各维度在是性别上不存在显著差异。

4.2 高职生心理健康在是否独生子女上的差异

表 3-14 心理健康在是否独生子女上的差异性检验结果

	独生子女	平均值	标准差	T	p
躯体化	是	16.784	7.943	.112	.911
	否	16.687	5.493		
强迫症	是	18.588	7.392	-1.197	.232
	否	19.743	6.377		
人际关系敏感	是	15.352	5.986	-.899	.369
	否	16.130	5.802		
抑郁	是	21.313	7.468	-1.019	.309
	否	22.465	7.627		
焦虑	是	14.607	6.187	-1.619	.106
	否	15.977	5.631		
敌对	是	9.058	3.337	-1.424	.155
	否	9.955	4.338		
恐怖	是	9.607	3.418	-1.565	.118
	否	10.465	3.720		
偏执	是	9.980	4.164	.683	.495
	否	9.622	3.440		
精神病性	是	14.294	5.547	-1.054	.292
	否	15.073	4.904		
scl 其他	是	10.431	3.991	-1.273	.204
	否	11.202	4.084		
scl	是	1.4002E2	49.535	-1.111	.267
	否	1.4734E2	43.670		

从 t 检验的结果可以看出,心理健康及其各维度在是否独生子女上不存在显著差异。

4.3 高职生心理健康在家庭所在地上的差异

表 3-15 心理健康在家庭所在地上的差异性检验结果

	家庭所在地	平均值	标准差	T	p
躯体化	农村	16.841	5.584	.842	.400
	城镇	16.333	6.347		
强迫症	农村	20.109	6.400	2.612**	.009
	城镇	18.356	6.604		
人际关系敏感	农村	16.469	5.881	2.507*	.013
	城镇	14.961	5.541		
抑郁	农村	22.923	7.624	2.646**	.008
	城镇	20.845	7.397		
焦虑	农村	16.243	5.764	2.518*	.012
	城镇	14.759	5.431		
敌对	农村	10.225	4.523	2.997**	.003
	城镇	8.914	3.266		
恐怖	农村	10.737	3.810	3.435***	.001
	城镇	9.434	3.210		
偏执	农村	9.834	3.549	1.668	.096
	城镇	9.224	3.437		
精神病性	农村	15.375	5.040	2.675**	.008
	城镇	14.000	4.698		
scl 其他	农村	11.356	4.141	2.019*	.044
	城镇	10.503	3.857		
scl	农村	1.5015E2	44.128	2.799**	.005
	城镇	1.3733E2	43.801		

从 t 检验的结果可以看出, 心理健康的强迫症、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、精神病性、其他维度及总分上都存在显著差异, 其他维度在家庭所在地不存在显著差异。

4.4 高职生心理健康在专业上的差异

表 3-16 心理健康在专业上的差异性检验结果

	专业	平均值	标准差	T	p
躯体化	文	16.904	6.748	.876	.382
	理	16.423	4.243		
强迫症	文	19.149	7.117	-1.771	.077
	理	20.234	5.529		
人际关系敏感	文	15.639	5.916	-1.715	.087
	理	16.581	5.663		
抑郁	文	21.950	8.163	-1.255	.210
	理	22.852	6.790		
焦虑	文	15.547	6.400	-1.198	.231
	理	16.193	4.611		
敌对	文	9.678	4.020	-1.031	.303
	理	10.091	4.525		
恐怖	文	10.260	3.811	-.729	.466
	理	10.515	3.538		
偏执	文	9.465	3.783	-1.375	.170
	理	9.923	3.141		
精神病性	文	14.655	5.381	-1.646	.100
	理	15.428	4.363		
scl 其他	文	10.862	4.266	-1.538	.125
	理	11.454	3.795		

scl	文	1.4413E2	49.627	-1.328	.185
	理	1.4970E2	36.108		

从 t 检验的结果可以看出, 心理健康及其维度在专业上不存在显著差异。

4.5 高职生心理健康在年级上的差异

表 3-17 心理健康在年级上的差异性检验结果

	年级	平均值	标准差	F	p	Post
躯体化	一年级	15.922	5.648	6.341**	.002	二年级>一年级**
	二年级	17.643	6.278			二年级>三年级**
	三年级	15.349	3.488			
强迫症	一年级	18.275	6.232	6.198**	.002	二年级>一年级***
	二年级	20.581	6.950			
	三年级	19.682	4.730			
人际关系敏感	一年级	14.772	5.541	10.809***	.000	二年级>一年级***
	二年级	17.290	6.174			二年级>三年级**
	三年级	14.920	4.092			
抑郁	一年级	20.371	6.918	10.715***	.000	二年级>一年级***
	二年级	23.876	8.147			
	三年级	22.000	6.056			
焦虑	一年级	14.305	4.713	11.406***	.000	二年级>一年级***
	二年级	17.013	6.492			
	三年级	15.571	3.850			
敌对	一年级	8.814	2.997	13.446***	.000	二年级>一年级***
	二年级	10.863	5.101			二年级>三年级**
	三年级	8.984	2.491			
恐怖	一年级	9.658	3.266	6.336**	.002	二年级>一年级***

	二年级	10.964	4.016			
	三年级	10.111	3.208			
偏执	一年级	8.716	2.925	12.534***	.000	二年级>一年级***
	二年级	10.449	3.969			二年级>三年级*
	三年级	9.317	2.494			
精神病性	一年级	13.670	4.305	11.846***	.000	二年级>一年级***
	二年级	16.061	5.605			二年级>三年级*
	三年级	14.603	3.029			
scl 其他	一年级	10.185	3.426	7.740***	.000	二年级>一年级***
	二年级	11.797	4.625			
	三年级	11.127	2.970			
scl	一年级	134.668	39.208	12.713***	.000	二年级>一年级***
	二年级	156.541	49.183			二年级>三年级*
	三年级	141.666	27.721			

从单因素方差分析的结果可以看出,心理健康及其各维度都达到了在年级变量上都达到了显著相关,进一步研究表明,一年级和二年级在心理健康各个维度及总分上都存在显著差异,一年级和三年级在心理健康各个维度及总分上都不存在显著差异,二年级和三年级在心理健康的躯体化、人际关系敏感、敌对、偏执、精神病性维度以及总分上都存在显著差异,在其他维度上不存在显著差异。

第四部分 应激、心理弹性与心理健康的关系研究

1. 高职生应激、心理弹性和心理健康的关系研究

1.1 高职生应激与心理健康的相关分析

考察高职生应激与心理健康之间的相关关系

表 4-1 高职生应激各维度及总分与心理健康各维度及总分的相关矩阵

	躯体化	强迫症	人际关 系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病 性	scl 其 它	scl
人际关系	.296**	.371**	.423**	.377**	.345**	.323**	.320**	.355**	.315**	.285**	.407**
学习压力	.373**	.429**	.445**	.439**	.434**	.321**	.405**	.413**	.365**	.413**	.480**
受惩罚	.287**	.223**	.267**	.233**	.253**	.232**	.220**	.236**	.229**	.234**	.286**
丧失	.274**	.210**	.220**	.194**	.242**	.158**	.156**	.185**	.190**	.211**	.244**
健康适应	.361**	.385**	.340**	.344**	.362**	.258**	.288**	.332**	.317**	.347**	.397**
其它	.291**	.260**	.330**	.273**	.274**	.266**	.194**	.248**	.236**	.292**	.317**
生活事件	.416**	.418**	.456**	.419**	.427**	.352**	.363**	.399**	.370**	.396**	.478**

从表 18 可以看出, 应激各维度及总分与心理健康各维度及总分呈显著正相关。

1.2 高职生心理弹性与心理健康的相关分析

考察高职生心理弹性与心理健康之间的相关关系

表 4-2 高职生心理弹性各维度及总分与心理健康各维度及总分的相关矩阵

	躯体化	强迫症	人际关 系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病 性	scl 其 它	scl
个人能力	-.101*	-.170**	-.164**	-.213**	-.141**	-.131**	-.160**	-.094*	-.097*	-.140**	-.172**
自我接纳	-.152**	-.189**	-.231**	-.250**	-.189**	-.159**	-.212**	-.156**	-.151**	-.167**	-.224**
心理弹性	-.126**	-.184**	-.197**	-.236**	-.166**	-.147**	-.187**	-.123**	-.123**	-.156**	-.200**

从表 19 可以看出, 心理弹性各维度及总分与心理健康各维度及总分呈显著负相关。

1.3 高职生应激与心理弹性的相关分析

考察高职生应激与心理弹性之间的相关关系

表 4-3 高职生应激各维度及总分与心理弹性各维度及总分的相关矩阵

	个人能力	自我接纳	心理弹性
人际关系	-.253**	-.335**	-.296**
学习压力	-.245**	-.325**	-.287**
受惩罚	-.177**	-.233**	-.206**
丧失	-.151**	-.192**	-.174**
健康适应	-.194**	-.214**	-.209**
其它	-.169**	-.201**	-.188**
生活事件	-.269**	-.345**	-.310**

从表 20 可以看出, 应激各维度及总分与心理弹性各维度及总分呈显著负相关。

2. 回归分析

根据温忠麟等人(2004)提出的中介变量的条件和检验方法: 可以用复回归分析来检验中介变量。而只有中介变量与自变量和因变量均有显著相关, 才能说这个变量具有中介效应。本研究在对高职生应激、心理弹性和心理健康之间的相关分析的结果中可以看出, 心理弹性与应激、心理弹性与心理健康相关都达到了显著水平, 因此可以进行高职生心理弹性的中介效应检验。

为了使一个中介效应的检验的第一类 α 错误率和第二类 β 错误率都比较小, 又可以检验变量具有部分中介效应还是完全中介效应, 温忠麟提出了下面的检验程序: 第一步是检验因变量 Y 对自变量 X 的回归系数 c, 如果显著, 继续下面的第二步, 否则停止分析。第二步是做 Baron 和 Kenny 部分中介检验, 即依次检验中介变量 M 对自变量 X 的系数 a 和因变量 Y 对中介变量 M 的回归系数 b, 如果回归系数 a、b 都显著, 意味着 X 对 Y 的影响至少有一部分是通过中介变量 M 实现的, 继续下面第三步。如果回归系数 a、b 至少有一个不显著, 由于该检验的功效低, 所以还不能下结论, 转到第四步。第三步是做 Judd 和 Kenny 完全中介检验中的第三个检验, 即检验系数引入中介变量 M 之后, 因变量 Y 对自变量 X 的回归系数 c', 如果回归系数 c' 不显著, 则说明是完全中介过程, 即 x 对 Y 的影响都是通过中介变量 M 实现的; 如果显著, 则说明只是部分中介过程, 即 X 对 y 的影响只有一部分是通过中介变量 M 实现的。检验结束。第四步是做 Sobel 检验, 如果显著, 意味着 M 的中介效应显著, 否则中介效应不显著。至此检验结束。

表 4-4 高职生心理健康对应激的回归分析

因变量	预测变量	R ²	调整后的 R ²	Beta	T
心理健康	应激	.228	.227	.478	11.587***

表 4-4 表明，应激能够正向预测心理健康，能够预测心理健康 22.7%的变异量。

表 4-5 高职生心理弹性对应激的回归分析

因变量	预测变量	R ²	调整后的 R ²	Beta	T
心理弹性	应激	.096	.094	-.310	-6.952***

表 4-5 表明，应激能够负向预测心理弹性，能够预测心理弹性 9.4%的变异量。

表 4-6 高职生心理健康对心理弹性的回归分析

因变量	预测变量	R ²	调整后的 R ²	Beta	T 值
心理健康	心理弹性	.040	.038	-.200	-4.344***

表 4-6 表明，心理弹性能够负向预测心理健康，能够预测心理健康 3.8%的变异量。

表 4-7 高职生心理健康对心理弹性和应激的回归分析

因变量	预测变量	R ²	调整后的 R ²	Beta	T 值
心理健康	心理弹性	.231	.228	-.059	-1.352
	应激			.460	10.621.***

表 4-7 表明，在引入心理弹性后，应激能够负正预测心理健康，能够预测心理健康 22.8%的变异量。

本研究依次求出心理健康(Y)对应激(X)，心理弹性(M)对应激(X)，心理健康(Y)对心理弹性(M)和应激(X)的回归，并建立相应的三个标准化回归方程。从上面的回归分析结果我们可以得出中介检验的结果，具体见表 22

表 4-8 高职生心理弹性的中介效应依次检验

	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$y=0.478x$	$t= 11.587***$
第二步	$m=0.310x$	$t= -6.952***$
第三步	$y=0.059m+0.460x$	$t= -1.352$
		$t= 10.621.***$

在本研究中，心理健康(Y)对应激(X)，心理弹性(M)对应激(X)，纳入心理弹性这个变量后，心理健康(Y)对心理弹性(M)和应激(X)的回归效应仍然显著，所以心理弹性的中介效应显著，并且是部分中介效应。应激对心理健康的回归系数在引入心理弹性后由 0.478 下降到 0.460。综合以上分析，我们得到了关于高职生应激的中介效应模式图（见图 6），图中标示的数据即为相应的路径分析系数。从图中可以看出，在以应激为自变量对因变量心理健康进行影响的路径中，有两条比较显著地路径：一是直接影响路径，高职生应激直接影响心理健康。二是间接影响路径，高职生应激通过心理弹性间接影响高职生的心理健康水平，并且直接效应和间接效应都达到显著。

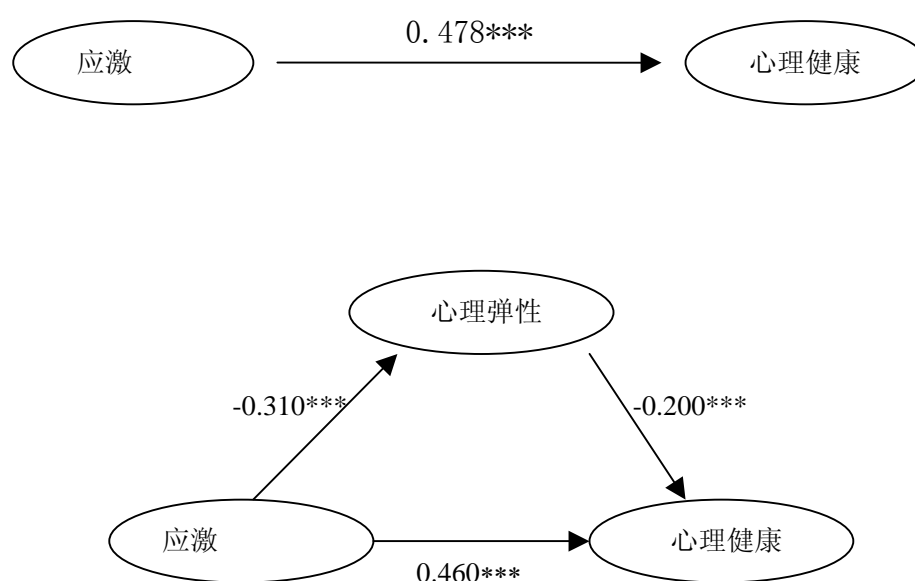


图 4-1 高职生心理弹性在心理健康和应激间的中介模型

第五部分 综合讨论

1. 高职生应激、心理弹性和心理健康在不同人口统计学变量上的差异讨论

1.1 高职生应激在不同人口统计学变量上的差异讨论

从高职生应激的总体情况来看,学习压力维度的得分最高,其次是人际关系、丧失、健康适应等,学习压力、人际关系等是大学生生活中发生频率较高、对大学生影响较大的压力事件,这一结果与国内外其它的研究结果基本一致(樊富民,李伟,2000)。

在性别变量上,应激的受惩罚和其他两个维度存在显著差异,在这两个维度上男生比女生得分高,说明男生比女生在这两个维度上受到的应激水平较大。这可能是由于男女性别的差异,造成家庭、社会对男女的期望值不同,从而使男生在遇到受惩罚事件时比女生的应激水平较高。

在家庭所在地变量上,应激的人际关系和学习压力两个维度存在显著差异,来自农村的学生比来自城镇的学生得分高,说明来自农村的学生比来自城镇的学生受到的应激水平要高。可能是原因是来自农村的大学生家庭条件大多比城镇大学生贫困,与城镇的大学生相比在学习上担负了更多家庭和自己的期望,并且教育、社会等资源较少,大部分农村学生改变自身前途的途径只有学习,因此感觉到的学习压力比城镇的学生更大。所以农村的学生把主要精力都放在学习上,长期以来,造成农村学生不善于处理各种人际关系,所以在日常生活中,承受着比城镇学生更高的人际关系的应激水平。

人际关系维度在年级上也有显著差异,来自一年级的学生比来自二年级的学生得分高,由于一年级学生入校不久,还无法从高中的生活模式当中走出来,人际交往水平较低。在总分上一年级的学生和二年级的学生也存在显著差异,二年级学生由于一年的大学生生活经历已经适应了大学,而新生由于上述种种原因,日常的生活应激给他们带来了很大的生活困扰。

在是否独生子女以及专业两个变量上,应激及其各维度不存在显著差异。这可能是因为本次应激着重于学生的生活应激,而生活应激主要是与高职生现在的生活环境和有关,由于性别、家庭所在地和年级的不同,高职生所面临的生活内容也不尽相同,而在独生子女是否、专业变量上,则与生活内容关联不大,所以应激及其各维度不存在显著差异。

1.2 高职生心理弹性在不同人口统计学变量上的差异讨论

从高职生的心理弹性总体来看,在心理弹性得分上,尽管大学生心理弹性总体水平较高,但仍有一定比例的学生心理弹性水平较低,高低分差距较大,说明不同大学生所拥有的保护资源是不同的。

在性别变量上,心理弹性及其维度个人能力、自我接纳存在显著差异,男生得分比女生高。可能的原因是在中国这样一个男权社会里,男性在很多领域都处于主导地位这样一个事实让男性的自我接纳更高。传统社会观念中的男、女角色期望不同,人们总是期望男性更加自立,而对女性这方面的要求相对较少,所以对他们的培养方式也会有一定的差异,这就造成了男女在个人能力上的差异

在是否独生子女变量上,心理弹性及其维度个人能力存在显著差异,维度自我接纳不存在显著差异,独生子女得分要高于非独生子女。可能原因是独生子女比非独生子女获得了更多家庭、亲属以及社会的物质和情感支持,获得更多的教育资源,相对来说,他们在个人能力及心理弹性上要显著高于非独生子女。这一结果与杨彩霞(2008)的研究结果有出入,这个结果可能与样本构成有关,在正式施测的样本构成中,独生子女与非独生子女比例存在很大的悬殊,可能会使得统计结果受到一定的影响。

在家庭所在地变量上,心理弹性及其维度个人能力、自我接纳存在显著差异,城镇学生得分高于农村学生。可能的原因是农村的教育条件与教育资源远远落后于城镇,城镇的学生从小便受到比农村学生更好的教育。而且城镇学生大都是独生子女,家庭往往对其倾注了全部的时间与精力,这更是农村学生所不能比拟的,所以农村学生与城镇学生在心理弹性及其两个维度上都表现出了显著差异。

在专业和年级变量上,心理弹性及其维度个人能力、自我接纳不存在显著差异。可能的原因是,心理弹性是在个体的成长过程中形成的,这与社会环境与家庭环境有很大的关系,性别不同、是否独生子女和家庭所在地不同分别体现了家庭的教养方式不同和社会环境的不同,所以在这些变量上心理弹性有显著差异,而专业与年纪则与此关系不大,所以造成心理弹性在这两个变量上没有显著差异。

1.3 高职生心理健康在不同人口统计学变量上的差异讨论

从高职生的心理健康总体来看,心理症状的高低分差距较大,说明心理健康的个体差异明显。另外,从平均水平看,高职生在焦虑、抑郁、人际敏感和强迫症状四个维度

的平均得分较高,存在轻度障碍。这与国内的许多研究结果相类似(安莉娟等,2002)。当代高职生面临着周围环境、角色地位、生活习惯、学习方式等的巨大转变,更易表现出强烈的紧迫感、竞争意识、以及追求理想、追求细节与完美,对自身和他人要求比较苛刻,一旦达不到目标就会有强烈的失落感而闷闷不乐,使得他们出现较为明显的心理强迫、人际敏感、焦虑和抑郁等心理问题,这也进一步证明了高职生心理辅导与咨询工作的必要性和重要性。

在家庭所在地变量上,心理健康的强迫症、人际关系敏感、抑郁焦虑、敌对、恐怖、精神病性、其他及总分上都存在显著差异,农村的学生得分高于城镇的学生。可能的原因是,农村的学生与来自城镇的学生相比,后者所处环境比较重视教育。除了常规教育外,城中的家庭愿意付出更多的精力和金钱使自己的子女接受其他提高学生素质的教育,这样一来,城镇的学生在遇到应激情景时比农村的学生更加应付自如,所以心理健康表现出家庭所在地的差异。

在年级变量上,心理健康及其各维度都达到了都达到了显著相关。进一步研究表明,一年级和二年级在心理健康各个维度及总分上都存在显著差异,二年级得分高于一年级,二年级和三年级在心理健康的躯体化、人际关系敏感、敌对、偏执、精神病性维度以及总分上都存在显著差异,二年级高于三年级。可能的原因是不同年级的学生的的发展任务是不尽相同的,一年级更多的是适应校园和新的学习生活、新的学习伙伴,二年级的主要任务则是学习专业知识、发展专业技能,三年主要面临的又变成了专升本、找工作,不同时期不同的发展任务会给不同年级的学生带来不同的应激情景,从而影响不同年级的学生的心理健康水平,所以年级不同,心理健康水平也会有很大差异。

在性别、专业和是否独生子女变量上,心理健康及其各维度不存在显著差异,这与很多调查研究结果相似(黄希庭,1999;樊富民,2001;郑雪,2006),也从一定程度上否定“男生心理素质好”“女生容易抑郁”“女生容易焦虑”“独生子女心理素质不好”等传统观点。

2. 高职生应激、心理弹性和心理健康的关系

2.1 高职生应激、心理弹性与心理健康的相关关系

关于高职生应激与心理健康的关系,本研究结果表明,应激总分及各维度与心理健康总分及各维度均呈显著正相关。

关于高职生心理弹性与心理健康的关系,本研究结果表明,心理弹性总分及其各维度与心理健康总分及其各维度均呈显著负相关。

关于高职生应激与心理弹性的关系,本研究结果表明,应激总分及其各维度与心理弹性总分及其各维度均呈显著负相关。

这一研究结果与杨彩霞(2008)、高登峰(2008)的研究结果有出入,可能是由于本次的研究对象为高职生,高职生在学习、人际关系,特别是就业等方面,比本科大学生承受了更大的应激,从而造成心理健康水平普遍较低。另外,高职教育偏重职业技能的培训,本科生则在综合能力上更胜一筹,所以本科生心理弹性水平较高,有效的缓解应激对心理健康的影响。

从三者的相关分析结果来看,心理弹性的水平越高,心理健康状况越好。说明心理弹性对应激和心理健康都有一定的影响作用,心理弹性得分越高,个体在应对应激情景时所拥有的保护资源也就越多。心理弹性作为一种保护机制,在概念上包涵了人格特质、自我观念和社会支持等诸多内容,应激情景会对这些内、外保护因子产生作用,通过影响它们来影响整个心理弹性,进而影响心理健康。高心理弹性的个体在面对应激情景时,其所拥有的人格倾向方面的内在保护因子会促使个体树立对应激情景的正确认知,对应激做出积极恰当的反应,再加上外在支持系统的保护,使个体对应激的感知下降,从而减轻应激情景对个体的冲击。所以我们可以说,高心理弹性的个体有足够的应付措施来改变不良的处境,从而维持其心理健康。因此,高校应注重提高大学生的心理弹性,从而提高他们的心理健康水平。

2.2 高职生心理弹性在应激与心理健康间的中介作用

为进一步考察大学生心理弹性、应激与心理健康三者之间的关系,做心理弹性对应激和心理健康的中介效应检验,分别建立心理健康(Y)对应激(X),心理弹性(M)对应激(X),心理健康(Y)对应激(X)和心理弹性(M)三个回归方程。结果在本研究中,心理健康(Y)对应激(X),心理弹性(M)对应激(X),纳入心理弹性这个变量后,心理健康(Y)对心理弹性(M)和应激(X)的回归效应仍然显著,所以心理弹性的中介效应显著,并且是部分中介效应。应激对心理健康的回归系数在引入心理弹性后由0.478下降到0.460。从研究结果我们看出,在以应激为自变量对因变量心理健康进行影响的路径中,有两条比较显著地路径:一是直接影响路径,高职生应激直接影响心理健康。二是间接影响路径,高职生应激通过心理弹性间接影响高职生的心理健康水平,并且直接效应和间接效应都

达到显著。

3. 教育建议

(1) 学习是大学生生活的主要内容,与高中的学习相比,大学的学习具有更大的灵活性和自主性,需要学生具有较强的自主能力和更为科学的学习方法,然而有的学生却无法适应这种变化,产生了较大的心理压力。这是高职生学习压力较大的主要原因。针对这一问题,应该对大一的学生进行针对辅导,使他们尽快了解大学学习的特点,适应大学的生活方式;还应该建构大学生素质的综合评定标准,不能将学习成绩作为唯一的评价指标,重视高职生的社会实践、人际交往、兴趣特长等,将教育的着眼点放在综合素质的培养上。

马斯洛(A. H. Maslow)提出的需要层次论,其中有归属与爱的需要,而归属与爱的需要只有在人际交往的活动中,才能得到满足。大学生的人际关系最基本的是同学关系,由于他们的个性、家庭背景各不相同,就会存在人际交往障碍。同学关系中另一种困扰是恋爱关系。在今天的恋爱价值观下,高职生的恋爱失败较为常见,有些思想不成熟的学生恋爱失败后容易做出一些过激行为。以上人际交往中遇到的问题,如不加以正确引导就会导致同学之间的矛盾加深,引发严重的后果。因此,学校应该帮助高职生营造和谐友爱的人际关系氛围。另外,从统计结果来看,高职生应激的高低分差距较大,说明应激对他们的影响的个体差异比较明显,在实际工作中,应重视对个别心理压力较大的学生进行帮助和疏导。

(2) 心理弹性是个人内在的心理能力或人格属性,它的运作是一种调适修补的历程,个人的特质与环境的因子能否适当的交互作用,才是心理弹性能否产生的关键因素。由此看来,心理弹性是可以改变的,培养和提高高职生的心理弹性不仅必要,而且可行。因此,在学校教育过程中,应该让高职生充分认识到心理弹性对心理健康的影响作用,同时还要使他们树立提高心理弹性的坚定信念。那么,如何帮助高职生提高复原力水平呢?根据心理弹性的概念和源起,我们可以从通过激发和培养个体的内部保护因子和外部保护因子两个方面来帮助他们提高心理弹性水平:

其一,通过心理辅导,有目的地提高内在保护因子。心理辅导是一种关注学生成长,助人自助的教育过程,由受过训练的专业人员担任辅导者。其具体形式有开展心理讲座、团体咨询、个别咨询及心理训练等,也可根据实际需要将多种方式结合起来交叉进行。在辅导过程中,教师要充分考虑学生的心理特点,营造一种充满温暖、尊重和信任的教

育环境，提供较多的指导鼓励。

其二，大力发展家庭和社会支持网络，有目的地提高外在保护因子。在本研究中，我们把外部保护因子归结到两个层面：家庭凝聚力和社会支持。因此心理弹性的外在保护因子就是指家庭和社会环境中所拥有的能促进个体复原的因素。所以，要大力发展家庭和社会支持网络，给高职生提供关怀和支持，教导其一些生活技能，给他们营造一个充满积极期望的支持性的外在环境。我们除了要为他们提供一个支持性的外在环境之外，还要鼓励其在遇到生活压力事件时善于求助。毕竟一个人的力量是有限的，当遇到的问题比较棘手时，善于从周围同学、朋友和亲人那里获得必要的外部支持和帮助，从而提高外部保护因子。

(3) 高职生普遍存在着学业、人际关系、就业等方面的困扰，心理问题凸显。高职生作为我国大学生的一个特殊群体，他们中的部分学生综合素质相对偏低，智力水平与本科大学生也有一定的距离。加之高职生在人才竞争中处于弱势地位的现实，使他们承担着更大的心理压力，更容易产生一系列的心理困扰和心理疾病。在工作中，将心理健康教育纳入到学校德育工作体系中，针对高职生的心理特点，研究高职生心理健康教育课程体系建设，坚持理论与实践相结合的原则，注重学生心理成长与行为训练，以及与之配套的高职生心理实践活动的训练，建立一套较完整的、系统的高职生心理健康教育的课程体系。

第六部分 结论与展望

1. 研究结论

(1) 应激、心理弹性、以及心理健康及其部分维度在某些人口学变量上表现出显著差异;

(2) 应激与心理健康表现出极其显著的正相关关系, 心理弹性与心理健康之间表现出极其显著的负相关关系;

(3) 心理弹性在应激和心理健康之间起部分中介作用: 心理弹性是应激与心理健康之间的中介变量;

2. 本选题创新之处

首先, 从对象上讲关注高职生这一特殊学生群体。

其次, 除了探讨高职生的心理弹性与应激、心理健康的关系外, 试图具体得出心理弹性具体对心理健康的哪几个因子影响较大, 而对其他因子则相对较小。

再次, 探讨心理弹性在应激和心理健康之间的作用机制。

最后, 得出针对高职生的心理弹性培养和干预的意见, 从心理弹性这一角度, 探讨维护高职生心理健康的策略。

3. 研究的不足与展望

本研究探讨了高职生应激与心理弹性和心理健康的状况, 并进一步探讨了三者之间的关系以及心理弹性在应激和心理健康间的中介作用。尽管如此, 本研究还存在许多不足。

第一, 本研究的研究对象是高职生, 而高中学、初中生在生活中也面临着沉重的学习压力, 在这种压力下他们的心理健康怎么样, 在压力与心理健康之间心理弹性的是否起到中介作用, 今后可对此开展研究。

第二, 本研究探讨了心理弹性在高职生应激与心理健康间的中介作用, 在应激与心理健康间还存在一些其他中介变量, 如社会支持、应对方式和人格特质等, 今后的研究可以再对这些变量开展深入的研究。

参考文献

- [1]朱森楠. 青少年心理弹性的概念[DB/OL]. <http://www.bsjh.hcc.edu.tw/guid/guid3.htm>
- [2]刘兰兰. 大学生复原量表的编制. 河北师范大学硕士学位论文[D]. 2007
- [3]韦有华. 人格心理学[M]. 上海教育出版社, 2000: 29.
- [4] 吴应璋. 心理的复(重)建与心灵的复(重)建. 九二一灾后心理复建学术研讨会论文. 2000.
- [5]刘华山. 心理健康概念与标准的再认识[J]. 心理科学, 2001(4): 31—33.
- [6]张建安. 高职学生心理健康问题的现状与对策[J]. 湖南社会科学, 2005(5): 153-155
- [7]胡珊. 健康心理与关键期教育探讨[J]. 锦州师范学报, 2002(4): 83-84.
- [8]王登峰, 张伯源. 大学生心理卫生与咨询. 北京: 北京大学出版社, 1992.
- [9]刘华山. 心理健康概念与标准的再认识[J]. 心理科学, 2001(4): 31—33.
- [10]黄希庭、郑涌等, 当代中国大学生心理特点与教育, 上海教育出版社, 1999 年。
- [11]樊富珉、王建中, 北京大学生心理素质及心理健康研究, 清华大学教育研究, 2001 年第 4 期
- [12]安莉娟, 王欣. 石家庄市大学生心理健康状况与父亲教养方式的相关性研究 中国学校卫生. 2002, 23(5): 522-523.
- [13]陈晓燕、徐行, 关于五年制高职校学生心理健康状况的调查研究, 西安航空技术高等专科学校学报, 2000 年 9 月第 3 期。
- [14]李启松, 对高职学生心理健康状况的初步研究, 三门峡职业技术学院学报 2005 年第 2 期。
- [15]邱林, 郑雪. 高等职业院校学生心理健康与生活事件和应付方式的相关性分析[J]. 中国临床康复, 2006, 10(14): 26-28
- [16]卫根全, 孟欣征. 高职大学生心理健康状况的调查研究[J]. 甘肃联合大学学报(自然科学版), 2005, 19(2): 73-77
- [17]马一波. 大学生心理健康状况与社会支持的相关研究. 湖北民族学院学报. 2007, 24(1).
- [18]车文博. 心理咨询百科全书[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1995
- [19]张春兴. 现代心理学: 现代人研究自身问题的科学. 上海: 上海人民出版社, 1994: 183-195
- [20]张林, 车文博, 黎兵. 大学生心理压力应对方式特点的研究. 心理科学, 2005, 28(1):
- [21]梁宝勇. 应激(stress)和它的概念模式[J]. 外国心理学, 1984, (4): 151—155
- [22]韩济生. 神经科学原理[M]. 北京: 北京医科大学出版社, 1987. 857. 877.

-
- [23]金怡,姚本先.生活应激研究现状与展望[J].宁波大学学报(教育科学版),2007,2.
- [24]李燕等.武汉市中学生心理应激因素的初步分析.中国心理卫生杂志.2000.14.3197-200
- [25]Phillip L Rice,石林等译.压力与健康[M].北京:中国轻工业出版社,2000.
- [26]梁宝勇,郝志红《中国大学生心理应激量表》的编制.心理与行为研究,2005,3(2):
- [27]刘贤臣,刘连启等.青少年生活事件量表的信、效度检验.中国临床.心理学杂志,1997,5(1):3436
- [28]江光荣.靳岳滨.中国青少年生活事件检查表编制报告.中国临床心理学杂志.2000.8.1
- [29]王欣.中美两国大学生生活应激量表测试结果的比较研究.中国临床心理学杂志.1999.7.3
- [30]张瑶、宋维真等.生活事件.性格对某些心身疾病的影响和调查分析.心理学报.1992.1
- [31]蒋春荣等.医专学生心理卫生状况及生活应激的关系.中国临床心理学杂志.1999.7.2
- [32]张明园等.生活事件量表常模结果.中国神经精神疾病杂志,1987
- [33]张林宝,陈新.地方院校大学生应激水平调查及对策研究[J].上饶师范学院学报,2007.6.
- [34]梁宝勇,王栋主编.医学心理学[M].长春:吉林科学技术出版社,1998,146.159.
- [35]盛爱萍.高职医学新生的心理健康状况及相关因素分析:[硕士学位论文].杭州:浙江大学,2006
- [36]刘贤臣,刘连启.青少年应激性生活事件和应对方式研究[J].中国心理卫生杂志,1998,12(1):46—49.
- [37]李虹,梅锦荣.大学校园压力的类型和特点.心理科学,2002.4,398-401.
- [38]樊富珉,李伟.大学生心理压力及应对方式.青年研究,2000,(6):40-45
- [39]李虹,梅锦荣.大学生压力量表的编制.应用心理学,2002,8(1):27.32.
- [36]车文博,黎兵.大学生心理压力应对方式特点的研究[J].心理科学,2005(3):28—32
- [40]周碧岚.心理弹性研究的进展与方向.求索[J].,2004,(10):132—134.
- [41]牛津高阶英汉双解词典(第四版增补本).北京:商务印书馆;伦敦:牛津大学出版社,2002.1277
- [42]岳晓东.压弹:心理素质的新概念.教育研究(待发表).转引自于肖楠,张建新.韧性——压力下复原和成长的心理机制[J].心理科学进展,2005,13(5):658—665
- [43]于肖楠,张建新.韧性(r 铭 ilien ∞)——在压力下复原和成长的心理机制.心理科学进展,2005(5):658.665.
- [44]穆扬.恢复力[M].台湾:台湾出版社,2005,1:21
- [45]阳毅.大学生心理弹性量表的编制与应用.华中师范大学硕士学位论文[D],2005

-
- [46]胡月琴, 甘怡群. 青少年心理任性量表的编制和效度验证. 心理学报[J]. 2008, 40(8): 902. 912.
- [47]Anthony E. J. The Syndrome of the Psychologically Invulnerable Child. In Anthony E. Koupemick C. Tille Child in His Family[J]. NY: Wiley. 1974, (3): 52.
- [48]Werner,E. E. . Risk , resilience , and recoVery : PerspectiVes from the Kauai Longitudinal Study[J]. Development and Psychopathology, 1993, 5: 503—515.
- [49]Rutter,M. . Stress, coping and development: some issues and some questions[J]. JournalChild Psychology and Psychiatry,1981, 22, 323-356.
- [50]Marie Earvolino-Ramirez, RN, MSN. Resilience: A Concept Analysis. Nursing Forum Volume 42, No. 2, April-June, 2007.
- [51]Rutter. Psychological Resilience and ProtectiveMechanisms. Artier. J. Orthopsychiat[J]. 1987, 57(3): 316-331.
- [52]RuaerM. Resilience: Some Conceptual Considerations. Journal of Adolescent Health. 1993, 14: 626-631.
- [53]Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella—Brodrick, D. A., &Sawyer,S. M. . resilience: A concept analysis[J]. Journal ofAdolescence, 2003, 26: 1—11.
- [54]Richman, J. M., &Fraser, M. W—Resilience in childhood: The role of risk and protection. In J. M. Richman&M. W. Fraser(Eds.), The context of youth violence: Resilience, risk, and protection[M](pp. 1-12). Westport, CT: Praeger'2001.
- [55]Luthar S S, Cicchetti D. Becker B. The construct of resilience: Acriti-cal evaluation and guidelines for future work. Child Development, 2000, 71(3): 543—562.
- [56]Howard D. E. Searching for Resilience among African—American Youth Exposed to Community Violence: Theoretical Issues. Journal of Adolescent Health[J]. 1996, 18(4): 2003, (8): 239-246
- [57]TurnerS. G. Resilienceand Social Work Practice: Three Case Studies. Family in Society. 2001, 82(5): 41-48.
- [58]Ericd Miler. Reconceptualizing the role of resiliency in coping and therapy[J]. Journal of Loss and Trauma,
- [59]Walsh, tamil3 resilience framework: Innovative practice applications[J]. FamilyRelations, 2002,

51: 130-137.

[60] Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlain & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181—214). New York: Cambridge University Press.

[61] Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence [J]. *Development and Psychopathology*, 1999, 11: 143—169.

[62] Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N.. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity [J]. *Development and Psychopathology*, 1990, 2: 425—444.

[63] Garmezy N. Stress-Resistant Children: The Search for Protective Factors. In J. E. Stevenson. (Ed), *Recent Research in Developmental Psychopathology* [J]. 1985: 213-233

[64] Bernard, B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community. Portland, O. R.: Western Regional Center for Drug [J]. Free Schools and Communities. Northwest Educational Laboratory. 1991: 44-48.

[65] Howard, S., & Johnson, B.. What makes the difference? Child and teachers talk about resilient outcomes for children “at risk” [J]. *Educational Studies*, 2000, 26: 321—337.

[66] Werner, E... Resilient children [J]. *Young Children*, 1984, 40: 68-72..

[67] Knrad. K. & Bronson, T. Handling difficult times and learning resiliency. AEEIJ]. *International Conference Proceedings*, 1997, 188-198.

[68] Smith, C., & Carlson, B. E.. Stress, coping, and resilience in children and youth [J]. *Social Service Review*, 1997, 71: 231-256.

[69] Smckowski, P. R., Reynolds, A. J., & Bezruczko, N.. Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth [J]. *Journal of School Psychology*, 1999, 37: 425-448.

[70] Rutter, M.. Protective factors in children: S responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent and J. Rolt (Eds.), *Primary Prevention of Psychopathology*, Vol. 1. iii: Social Competence in Children [M]. Hanover, N. H., University Press of New England: 1979, 49-74.

[71] Rutter M. Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In: M W Kent & V Allen (Eds.). *Primary prevention of psychopathology* Vol. 3 Social competence of children, Hanover,

NH: University Press of New England, 1979: 49—74.

[72] Doll B. & Lyon M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*, 27(3): 348-364.

[73] Richardson G. E. The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology [J]*. 2002, 58(3): 307-321.

[74] Kaplan, L. *Foundations of Human Behavior*. 1965, 323.

[75] Menninger, K., *The Human mind*(3rd). 1937, I. New York: McGraw—Hill Book company.

[76] McClell DC. Motivational factors in health and disease. *American Psychologist*, 1989, 44: 675—683.

[77] Parkes K. R. Locus of control, cognitive appraisal and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, (46).

[78] Rafferty B D, Smith R E & Patack J T. Facilitating and debilitating trait anxiety, situational anxiety and coping with an anticipated stressor: a processor analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997.

[79] Selye H. *The stress of life*[M]. New York: McGrawHill, 1956.

[80] Beehr T A, Franz T M. The current debate about the meaning of job stress. In J. M Ivanovich & D.C Granster (Eds.), *Job stress: From theory to suggestion*. New York: The Hawthorne Press, 1987, 7(2):82-109

[81] Lazarus R.S, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984, 4(10):132-141

[82] Carrett V, Brantley P, Jones G & McNight G. The relation between daily stress and Crohn's Disease. *Journal of Behavioral Medicine*, 1991, 14:187-196

[83] Selye, H. A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature* 1936, 7(3):138-147.

[84] Holmes TH & Rahe RH. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967, 11:213-218

[85] Garren V, Brantley P, Jones G, et al. The relation between daily stress and Crohn's Disease. *Behavioral Medicine*, 1991(14): 187-196.

[86] Sherry Sullivan & Shavon M. Carraher. *Stress and life events: A review of the Constructs and Measurement* 1996

[87] Shannon ER, Bradley CN, Teresa MH. Source of stress among college students. *College Student J*, 1999, 33(2): 312.

-
- [88]Cheng ,Cecilia .Assessment of major life events for Hong Kong adolescents : The Chinese Adolescent Life Event Scale .American Journal of Community Psychology ,1997,1:17-33
- [89]Hilary G Brent M. Emotional Social and academic adjustment of college students. A longitudinal study of retention Journal of Counseling Development, 1994. (72): 281~285
- [90]ArcherJ, Lamnin A. An investigation of personal and academic stressors on college campuses. Journal of College Student Personnel, 1985. (26): 210--215
- [91]Smith CK, Peterson DF, Degenhardt BF, et al. Depression, anxiety, and perceived hassles among entering medical students. Psychol Health Med, . 2007. 12(1): 31-39

附录

学生基本信息:

专业: _____ 年龄: _____ 性别: (男、女)

年级: (大一、大二、大三) 家庭所在地(农村、城镇) 独生子女(是、否)

生活事件量表

过去一年内,你和你的家庭是否发生过下列事件?请仔细阅读下列每一个项目,如果某事件经历过,就对那事件对你造成的影响程度做出判断,在相应位置打“√”。如果某事件未经历,仅在事件未发生栏内打个“√”就可以了。

生活事件名称

经历过,对你的影响程度

1. 被人误会或错怪	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
2. 受人歧视冷遇	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
3. 考试失败或不理想	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
4. 与同学或好友发生纠纷	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
5. 生活习惯(饮食、休息等)明显变化	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
6. 不喜欢上学	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
7. 恋爱不顺利或失恋	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
8. 长期远离家人不能团聚	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
9. 学习负担重	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
10. 与老师关系紧张	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
11. 本人患极重病	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
12. 亲友患极重病	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
13. 亲友死亡	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
14. 被盗或丢失东西	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
15. 当众丢面子	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
16. 家庭经济困难	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
17. 家庭内部有矛盾	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
18. 预期的评选(如奖学金)落空	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
19. 受批评或处分	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
20. 转学或休学	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
21. 被惩罚	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
22. 升学压力	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重

23. 与人打架	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
24. 遭父母打骂	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
25. 家庭给你施加学习压力	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
26. 意外惊吓、事故	未经历	没有	轻度	中度	重度	极重
27. 如有其他事件请说明						

心理弹性量表 RS

下面的题目都是关于你自身状态的描述，请您根据自己的情况，选择在多大程度上同意或者不同意题目中的描述，并在相应的数字上打“√”。

1 一旦制定了计划，我就会坚持下去	1	2	3	4	5	6	7
2 我通常能够找到解决问题的办法	1	2	3	4	5	6	7
3 我能够依靠自己而不是依靠别人	1	2	3	4	5	6	7
4 对事物保持兴趣对我来说非常重要	1	2	3	4	5	6	7
5 如果必须独自处理事情，我也可以做到	1	2	3	4	5	6	7
6 我会为生活中取得成绩感到骄傲	1	2	3	4	5	6	7
7 我通常都能从容地应对问题	1	2	3	4	5	6	7
8 我能够悦纳自己	1	2	3	4	5	6	7
9 我觉得我可以同时处理很多事情	1	2	3	4	5	6	7
10 我处事坚决	1	2	3	4	5	6	7
11 我很少考虑事情的意义是什么	1	2	3	4	5	6	7
12 我会一天内同时处理几件事情	1	2	3	4	5	6	7
13 我能度过困难时期，因为我以前曾经历过困难	1	2	3	4	5	6	7
14 我能自我约束	1	2	3	4	5	6	7
15 我对事物保持兴趣	1	2	3	4	5	6	7
16 我通常都能够找到让我开怀的事情	1	2	3	4	5	6	7
17 对自己的信念让我度过了困难时期	1	2	3	4	5	6	7
18 在紧急情况下，我通常都是别人信赖的对象	1	2	3	4	5	6	7
19 我经常以多种方式来对待问题	1	2	3	4	5	6	7
20 有时我会将就着做一些事情，不管我是否想做	1	2	3	4	5	6	7

21 我的生活很有意义	1	2	3	4	5	6	7
22 我不会总是想着那些我无能为力的事情	1	2	3	4	5	6	7
23 身处困境时，我总能找到出路	1	2	3	4	5	6	7
24 我有足够的精力做我必须要做的事	1	2	3	4	5	6	7
25 有人不喜欢我，这也没什么	1	2	3	4	5	6	7

SCL—90 量表

注意：下面有 90 条测验项目，列出了有些人可能会有问题，请仔细地阅读每一条，然后根据最近一星期以内，您的实际感觉，选择适合的答案，请注意不要漏题。

下列症状你认为自己没有打 1 分，很轻打 2 分，中等打 3 分，偏重打 4 分，严重打 5 分。完全凭自己的感觉打分，不需要做过多的纠缠。

1. 头痛。
2. 神经过敏。
3. 头脑中有不必要的句子盘旋。
4. 头昏或昏到。
5. 对异性的兴趣减退。
6. 对旁人求全责备。
7. 感到别人能控制你的思想。
8. 责怪别人制造麻烦。
9. 忘性大。
10. 担心自己的衣饰整齐及仪表的端正。
11. 容易烦恼和激动。
12. 胸痛。
13. 害怕空旷的场所或街道。
14. 感到自己的精力不足，活动减慢。
15. 想结束自己的生命。
16. 听到别人听不到的声音。
17. 发抖。

-
18. 感到大多数人都不可信。
 19. 胃口不好。
 20. 容易哭泣。
 21. 同异性相处时感到害羞不自在。
 22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住您。
 23. 无缘无故地突然感到害怕。
 24. 自己不能控制地大发脾气。
 25. 怕单独出门。
 26. 经常责怪自己。
 27. 腰痛。
 28. 感到任务难以完成。
 29. 感到孤独。
 30. 感到苦闷。
 31. 过分担忧。
 32. 对事物不感兴趣。
 33. 感到害怕。
 34. 感到容易受到伤害。
 35. 旁人能知道您的私下的看法。
 36. 感到别人不理解您，不同情您。
 37. 感到人们对您不友好，不喜欢您。
 38. 做事必须做的很慢以保证正确。
 39. 心跳得厉害。
 40. 恶心或胃部不舒服。
 41. 感到比不过别人。
 42. 肌肉酸痛。
 43. 感到有人在监视您，谈论您。
 44. 难以入睡。
 45. 难以做出决定。
 46. 做事必须反复检查。

-
47. 怕乘电梯、公共汽车、地铁或火车。
 48. 呼吸有困难。
 49. 一阵阵发冷或发热。
 50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。
 51. 脑子变空了。
 52. 身体发麻或刺通。
 53. 喉咙有梗塞感。
 54. 感到对前途没有希望。
 55. 不能集中注意力。
 56. 感到身体的某一部分软弱无力。
 57. 感到紧张或容易紧张。
 58. 感到手或脚发沉。
 59. 想到有关死亡的事。
 60. 吃的太多。
 61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在。
 62. 有一些不属于您的想法。
 63. 有想打人或伤害他人的冲动。
 64. 醒得太早
 65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。
 66. 睡得不稳不深。
 67. 有想摔坏东西或破坏东西的冲动。
 68. 有一些别人没有的想法或念头。
 69. 感到对别人神经过敏。
 70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。
 71. 感到任何事情都很难做。
 72. 一阵阵恐惧或惊恐。
 73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。
 74. 经常与人争论。
 75. 独自一人时神经很紧张。

-
- 76. 别人对您的成绩没有作出恰当的评价。
 - 77. 即使和别人在一起也感到孤单。
 - 78. 感到坐立不安、心神不定。
 - 79. 感到自己没有什么价值。
 - 80. 感到熟悉的东西变成陌生的或不像是真的。
 - 81. 大叫或摔东西。
 - 82. 害怕会在公共场合昏到。
 - 83. 感到别人想占您的便宜。
 - 84. 为一些有关“性”的想法而苦恼。
 - 85. 您认为应该因为自己的过错而受到惩罚。
 - 86. 感到要赶快把事情做完。
 - 87. 感到自己的身体有严重的问题。
 - 88. 从未感到和其它人很亲近。
 - 89. 感到自己有罪。
 - 90. 感到自己的脑子有毛病。

后 记

论文就此划上句号，内心盛满无限感激。来河大求学已有三载，渐渐习惯了河大金明校区深秋的落叶，和夏夜里莲花池畔长一声短一声的蛙鸣。即将作别母校，不觉有了一份深深的不舍和感激。

跟随王滨老师读书的千多个日子，是一段充实且受益匪浅的时光。王老师治学严谨，待人宽和，视学生如子女，春风化雨，诲人不倦。在茫茫人海中能遇到这样的好老师，引导我为文与为人的方向，想来真觉得幸运。她的温和、亲切和睿智，她对事业孜孜不倦地追求，都潜移默化的影响着我，在以后的人生道路上，都将成为我永远学习的榜样。

感谢王瑶老师，她高尚的人格，渊博的知识曾深深感染过我，让我受惠不尽，珍藏一生。感谢宫火良老师对我论文的点拨和指导，感谢赵国祥老师、王明辉老师、杜建政老师、许波老师和李永鑫老师，感谢他们给予我的帮助，他们的敬业精神将激励我不断前进。

感谢共同度过三年美好时光的 08 级心理咨询方向的同学，感谢在平时的学习和生活以及在论文的写作过程中给我提出宝贵经验的诸多同窗，特别感谢王学志同学在数据处理上所给予的最耐心细致的帮助。

感谢协助我发放和回收问卷的濮阳职业技术学院的两位同学，正是有了他们的帮助和支持，我才得以顺利完成论文。

我特别感谢我的母亲和父亲，感谢他们的理解和支持，感谢他们的包容和坚忍，我的心中充满了对他们的感激和愧疚，也会竭尽所能，能够从感情上和能力上早日报答他们的养育之恩！

感谢我的爱人，三年来给予我生活上的照顾，士气上鼓励，懒惰时的督促以及在论文排版上所给予的最给力的帮助！

感谢所有一直默默关心和支持我的朋友。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，面对未来，我会勇敢地走下去。最后祝愿我的家人，我的老师，我的朋友一生幸福，一生平安！

陈利永

2011.2