

心理弹性对大学生心理应激与心理健康关系的中介作用*

黄洁¹ 张慧勇¹ 商士杰²

(1 天津工业大学, 天津 300387) (2 武汉大学, 武汉 430072)

摘要 采用梁宝勇、程诚编制的“中国成年人心理弹性量表”、梁宝勇和郝志红编制的“中国大学生心理应激量表”和郑日昌、邓丽芳和张忠华等编制的“中国大学生心理健康量表”, 对4所大学620名在校大学生进行测试, 探讨心理弹性在大学生心理应激与心理健康关系中的作用。研究结果表明, 心理弹性可以缓冲心理应激对大学生心理健康的消极影响, 心理弹性部分中介心理应激与心理健康之间关系。

关键词 心理弹性, 心理应激, 心理健康, 中介作用。

分类号 B846

1 引言

心理弹性是一种能够使个体在压力、危机、挫折或创伤下仍能积极适应、茁壮成长的心理品质, 是个体稳定的个性心理特征 (Connor & Davidson, 2003; Wagnild & Young, 1993)。心理弹性不仅仅意味着个体能在重大创伤或应激之后恢复最初状态, 在压力的威胁下能够顽强持久、坚韧不拔, 更强调个体在挫折后的成长和新生。心理弹性的研究从崭新的视角聚焦于人们积极品质与能力, 以此应对压力情境或克服逆境, 它的研究与应用已成为近20余年来最热门的心理学研究课题之一 (Holaday & Phearson, 1997)。

心理应激与心理健康关系的研究一直是健康心理学研究的重要课题。研究证明应激与心理健康有密切的关系。适度的应激可以提高个体适应生活的能力, 但强烈持久的应激, 会对心理健康产生消极影响 (梁宝勇, 1994)。相关研究也证明, 应激并不必然导致心理健康问题。虽然心理应激与身心困扰症状显著相关, 但大多数研究发现两者只有较低的正相关, 相关系数多在0.12-0.40之间 (梁宝勇, 1994)。因此, 在心理应激与心理健康之间可能有某些调节或中介因素发挥着缓解或减少应激对心理健康消极影响的作用。

研究已经证实, 心理弹性是个体健康适应应激最重要的决定因素之一 (Garmezy, 1991)。心理弹性

作为个体的保护性资源能够抵御应激对健康的消极影响并促进积极的心理结果, 维护和提升身心的健康水平 (Beardslee, 1989; Masten & Connor, 1989)。心理弹性和心理困扰呈显著负相关 (Farber, 2000; Friberg & Hjemdal, 2006), 并且心理弹性可以直接预测心理困扰, 在心理健康中起到重要作用。

心理弹性在心理应激与心理健康关系中所起的具体作用是一个热点问题 (Holaday & McPhearson, 1997)。国外大量研究表明, 心理弹性与应激、适应、心理困扰存在密切关系。作为人格特征的心理弹性为缓冲应激对心理健康的消极影响和促进积极适应做出了贡献 (Beardslee, 1989; Masten & Connor, 1989)。Friberg等人 (2006) 的研究发现, 高心理弹性比低心理弹性个体感知到更少的心理困扰, 表现出更高的心理健康水平; Pinquart (2009) 对德国青少年的研究发现, 心理弹性与较低水平的心理困扰相关, 心理弹性缓解了日常琐事应激对学生心理困扰的消极影响, 心理弹性是应激和心理困扰的调节因素。Friberg等人 (2006) 的研究同样验证了心理弹性对应激和心理困扰具有调节效应。

目前, 心理学研究者聚焦于用各种心理模型来阐释心理作用的机制, 如积极人格特质是直接促进心理健康还是缓冲应激对心理健康的消极影响, 抑或通过中介作用间接影响心理健康。这些研究模式也被用来探讨应激、心理弹性与心理健康的关系。

收稿日期: 2014-5-9

* 本研究得到天津市哲学社会科学研究规划资助项目 (TJJX11-059) 的资助。

作者简介: 黄洁, 女, 天津工业大学副教授。E-mail: huangjie@tjpu.edu.cn。

而在进一步探讨心理弹性在应激和心理健康的作用机制时,有些研究发现,心理弹性对应激和心理困扰具有调节效应(Friborg, et al., 2006; Pinquart, 2009);有的研究则显示心理弹性在压力事件和心理健康的关系中起到部分中介作用(杨彩霞, 2007)。回顾相关研究文献发现,心理弹性在应激与心理健康间的具体作用存在三种可能:心理弹性对心理健康的直接预测作用;心理弹性对应激和心理健康关系的调节作用;心理弹性对应激和心理健康关系的中介作用。研究结论不一致,有待于进一步探讨。梁宝勇在他最新出版的《素质——应激交互调节与中介模型》一书中提出,心理弹性等积极的人格素质因素在心理应激事件和心理健康之间既可以起显著调节作用,又可以起部分中介作用(梁宝勇, 2014)。

目前国内有关大学生适应的研究更多地使用国外量表,存在一定的跨文化效度问题,并且国外相关研究更多地从问题的角度来评估大学生的适应,较少关注大学生适应的积极方面(方晓义等, 2005)。因此,本研究旨在通过实证的研究方法,采取适用于中国成人的心理弹性量表和针对中国大学生心理健康状况的量表,对中国大学生群体的心理弹性发展的一般情况进行调查分析,并进一步探讨心理弹性对心理应激与心理健康关系的作用。

根据心理弹性的相关理论和研究成果,本研究提出研究假设如下:(1)心理应激和心理健康症状呈正相关,心理应激对心理健康症状具有直接预测作用;(2)心理弹性和心理健康症状呈负相关,心理弹性对心理健康症状具有直接预测作用;(3)心理弹性对心理应激与心理健康症状的关系具有缓冲作用。但这种缓冲作用是中介效应还是调节效应,还需获得的进一步的数据探究。

2 方法

2.1 被试

采用整群分层抽样的方法选取4所在校大学生620名进行测试,有效问卷595份,有效率95.97%,其中男生249人,女生346人,平均年龄20岁。

2.2 测量工具

2.2.1 心理弹性量表

该量表由梁宝勇和程诚(2012)编制,共有30个项目,包括内控性,注重问题解决的应对风格(下文简称“应对”),乐观性,接受和运用社会

支持的心理倾向性(下文简称“支持”),接纳性5个维度,其中,每个维度6个项目。量表采用“完全不符合”计1分到“完全符合”计4分。量表的总分和各维度的内部一致性信度和分半信度在0.60-0.87之间,量表总分和各维度的重测信度在0.63-0.88之间。该量表与压力困扰量表(梁宝勇, 2010)在各个指标和维度上均呈显著负相关。同时,该量表也具有较好的内容效度、结构效度、聚合效度和效标效度。

2.2.2 中国大学生心理应激量表

该量表由梁宝勇和郝志红(2005)编制,量表共有85个项目,依据应激源所涉及的活动领域,全量表可以分成5个主要的维度或分量表,分别为:学习分量表、生活分量表、社交分量表、发展分量表、家庭分量表;依据应激源的性质,还可以将全量表分为:生活事件分量表、日常生活琐事分量表、正性事情分量表、负性事情分量表、中性事情分量表。总量表和各个分量表的重测信度介于0.87-0.88之间,而量表总分的重测信度达到0.89。通过同中国大学生心理健康量表的相关分析,表明该量表有理想的效标效度。

2.2.3 大学生心理健康状况量表

该量表由郑日昌、邓丽芳和张忠华(2005)编制,量表共有104个项目,包含12个维度,分别为:躯体化、焦虑、抑郁、自卑、社交退缩、社交攻击、偏执、强迫、依赖、冲动、性心理障碍、精神病倾向,量表采取五级计分,从“没有”计1分到“总是”计5分;该量表得分越高,心理健康症状越严重,心理健康水平越低。该量表内部一致性信度为0.764-0.893;该量表的各个维度与SCL-90量表的各个维度均存在不同程度的正相关,并且大部分达到显著水平,表明该量表有较好的相容效度,另外,编制者通过多种方法证明该量表有较好的内容效度、实证效度和结构效度。

2.3 统计方法

采用SPSS 19.0进行相关和回归分析,利用Lisrel 8.80进行路径分析和结构方程建模。

3 研究结果

3.1 心理应激、心理弹性与心理健康症状之间的相关分析

相关分析表明,心理应激与心理健康症状呈正相关;心理弹性与心理健康症状呈负相关;心理弹性与心理应激呈负相关(见表1)。

表1 心理应激、心理弹性、心理健康症状的相关矩阵

	心理应激	心理弹性
心理弹性	-0.112**	
心理健康症状	0.413***	-0.445***

注: ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.2 心理应激、心理弹性与心理健康症状的回归分析

以心理弹性5个维度、心理应激5个指标总计10个因子为预测变量,以心理健康总症状指数为结果变量进行回归分析,结果表明,心理应激各指标、心理弹性各维度对心理健康总症状的回归效应显著(见表2),说明心理应激和心理弹性对心理健康症状有显著直接预测作用。

表2 心理应激、心理弹性指标变量与心理健康总症状之间的回归分析

变量		心理健康总症状		
		<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
心理弹性	内控性	-0.212	-1.435	0.034
	接纳性	-0.266	-5.700	0.000
	乐观性	-0.068	-1.344	0.004
	应对	-0.067	-1.362	0.004
	支持	-0.272	-5.995	0.000
	学习	0.172	3.675	0.000
心理应激	生活	0.219	4.722	0.000
	发展	0.137	2.902	0.003
	社交	0.178	3.796	0.000
	家庭	0.072	1.509	0.032

3.3 心理应激、心理弹性与心理健康症状的结构方程模型

通过对心理应激、心理弹性和心理健康症状的相关和回归分析发现,心理应激与心理健康症状之间呈中度显著相关(见表1)。根据Frazier等人(2004)的理论观点,在一般情况下,若研究中的预见变量和后果变量之间的相关关系意外地低或不

一致时引入调节变量;若预见变量同后果变量之间已存在强有力的关系,并试图进一步探讨此关系的内在机制时,则引入中介变量。温忠麟等(2004, 2005)认为,中介效应的首要前提是自变量与因变量之间存在显著的相关关系,否则不考虑引入中介变量。对于假定的自变量和因变量,有的变量既适合做调节变量也适合做中介变量,而且这两种情况都可以从理论上获得合理的解释,因此,鉴于大学生样本的心理应激与心理健康症状之间存在中等程度的相关,为了进一步探讨应激、心理弹性和心理健康症状之间的关系,本研究将心理弹性作为中介变量,验证心理弹性是否对应激和心理健康症状的关系具有中介作用。

3.3.1 结构方程模型的设定

依据结构方程模型的构建思路,如果心理弹性在应激和心理健康症状起到中介作用,则存在起完全中介作用或部分中介作用两种可能性。据此,本研究设定完全中介模型和部分中介模型这两个理论上可以接受的相互竞争模型。

3.3.2 心理弹性在应激和心理健康症状间的中介效应

首先设定理论上可接受的两个竞争性中介模型。模型1为完全中介模型,即心理弹性完全中介应激和心理健康症状,如图1所示;模型2为部分中介模型,即心理弹性部分中介应激和心理健康症状,如图2所示。

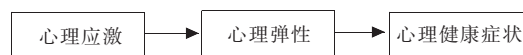


图1 完全中介模型

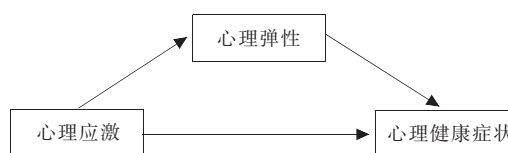


图2 部分中介模型

以心理弹性为中介变量的两个竞争性嵌套模型的拟合指数见表3。

表3 心理弹性为应激和心理健康症状中介变量的模型拟合指数比较

	χ^2	<i>df</i>	χ^2/df	<i>RMSEA</i>	<i>SRMR</i>	<i>NNFI</i>	<i>CFI</i>	<i>IFI</i>	<i>PNFI</i>	<i>ECVI</i>
模型1	310.63	62	5.00	0.090	0.130	0.91	0.92	0.92	0.70	0.65
模型2	210.41	56	3.76	0.079	0.045	0.95	0.94	0.95	0.79	0.41

关于模型评价中各拟合指数的一般标准为:绝对拟合指数 χ^2/df 值在2.0至5.0之间可以接受模型,

*RMSEA*值大于0.10表示拟合不良,*SRMR*值小于0.08可以接受模型,比较模型时*ECVI*值越小越好;

增值拟合指数,如 *NNFI*、*CFI*、*IFI* 等的值一般大于 0.90 为可以接受模型;简效规范拟合指数 *PNFI* 值越高越好,大于 0.5 为可以接受模型,当进行模型比较时,*PNFI* 值 0.06 至 0.09 的差别被看作模型间有实质差异(侯杰泰等,2004;黄芳铭,2005)。

由表 3 可见,两个模型均可识别,模型 2 的拟合指数可接受,模型 1 的 χ^2/df 和 *SRMR* 的数值偏高,其他拟合指数尚可接受。比较两个模型的其他拟合指数,模型 2 的拟合指数优于模型 1,因此接受模型 2。模型 2 的结构模型见图 3。

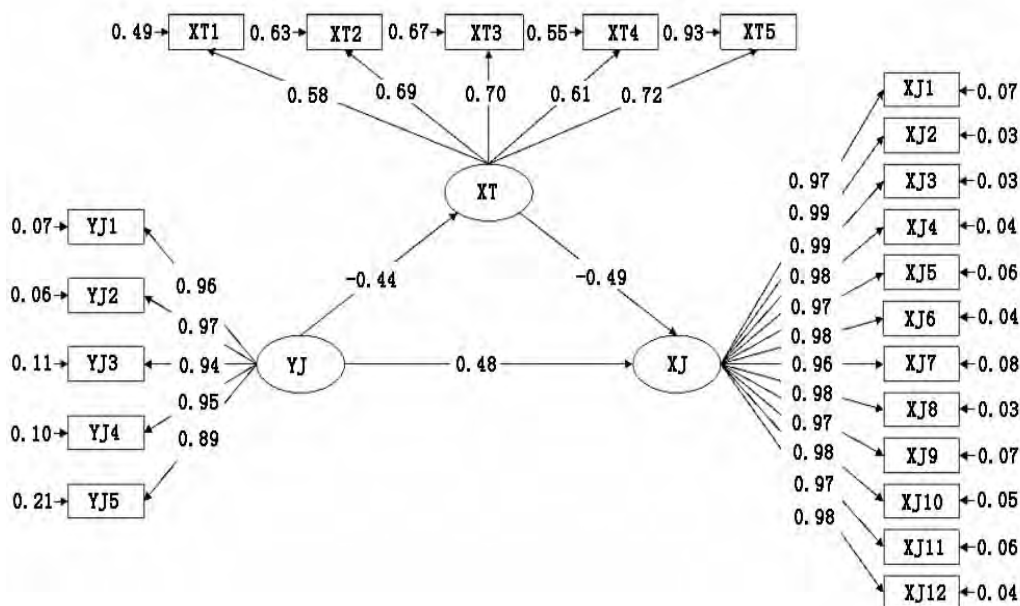


图3 心理弹性为心理应激和心理健康症状间中介变量的结构模型

注:椭圆表示潜变量,方框表示观测变量;椭圆与方框之间的箭头标示的是因子载荷,椭圆与椭圆之间的箭头标示的是路径系数;XT为心理弹性(XT1内控性、XT2注重问题解决的应对风格、XT3乐观性、XT4接受和运用社会支持的心理倾向性、XT5接纳性);YJ为应激(YJ1学习、YJ2生活、YJ3发展、YJ4社交、YJ5家庭);XJ为心理健康症状(XJ1躯体化、XJ2焦虑、XJ3抑郁、XJ4自卑、XJ5社交退缩、XJ6社交攻击、XJ7偏执、XJ8强迫、XJ9依赖、XJ10冲动、XJ11性心理障碍、XJ12精神病倾向)。

关于模型的效果分析,一般可分为直接效果(标准化路径系数)、间接效果(同一路径中各路径系数的乘积,即中介效应)和总效果(直接效果与间接效果之和)。效果分析可参考的标准为:标准化路径系数的绝对值小于 0.10 可视为小效果,0.30 左右可视为中效果,大于 0.50 可视为大效果(黄芳铭,2005)。

由图 3 可见,结构模型中显著的路径有:应激→心理弹性→心理健康症状;应激→心理健康症状。心理弹性对应激和心理健康关系中效果的部分中介作用。直接效果为 0.48,间接效果为 0.22 (0.44×0.49),总效果为 0.70 ($0.48 + 0.22$)。

4 讨论

4.1 心理弹性与心理健康的关系

在本研究中,心理弹性与心理健康症状呈负相关。回归分析表明,心理弹性对心理健康症状的回

归效应基本显著,是心理健康症状的负向预期因素。结构方程模型分析也表明,心理弹性对于心理健康症状的直接效应显著。本研究结果与以往的研究结论一致:心理弹性对于生活压力的应对、管理和改变起着重要的作用,心理弹性是个体心理健康的重要保护因素。前人研究与本研究共同说明,作为大学生个体的心理弹性影响着包括大学生心理健康在内的个体适应、积极情绪应对的增强,是促进心理健康水平的一个重要方面。

4.2 心理弹性对心理应激与心理健康之间的中介作用

中介效应检验发现,心理弹性对应激与心理健康症状的关系起部分中介作用。应激性生活事件不仅直接影响大学生的心理健康状况,还可以通过心理弹性间接地影响大学生的心理健康水平。说明心理弹性可以直接阻碍应激事件对心理健康的消极影响,从而成为心理应激条件下心理健康的一种保护

因素。心理弹性之所以能够成为一种内在的保护性资源,可能是因为在面对相同的应激情况时,高心理弹性个体更善于以积极的认知评价应激事件,将生活中的变化看作是一种新的体验和个人成长的机会,较少感受应激带来的威胁,较少负性应激反应,因而应激所致的心理健康问题也就越少,心理健康水平越高。同时,高心理弹性个体能够更充分利用各种资源,采用更有效的应对方式来解决自己所面对的问题。与此相反,低心理弹性个体更容易将应激评估为威胁性的,更多体验焦虑恐惧的负面情绪和采取退缩行为,由应激所致的心理健康问题越多,心理健康水平也就越低。

中介作用的效果分析表明,心理弹性对心理应激和心理健康症状存在中等效果的部分中介作用。可能的解释是,在心理应激和心理健康症状之间还有其他因素起着中介作用。

5 结论

本研究得出如下结论:心理弹性可以缓冲心理应激对大学生心理健康的消极影响,心理弹性部分中介心理应激与心理健康关系。心理弹性对于维护大学生心理应激条件下的心理健康有非常重要的作用,心理弹性应当成为心理健康教育的重要目标。

参 考 文 献

- 方晓义, 沃建中, 蔺秀云. (2005). 中国大学生适应量表. *心理与行为研究*, 3 (2), 95-101.
- 李海垒, 张文新. (2006). 心理韧性研究综述. *山东师范大学学报 (人文社会科学版)*, 51 (3), 149-152.
- 梁宝勇. (2006). 精神压力、应对与健康. 北京:教育科学出版社.
- 梁宝勇, 程诚. (2012). 心理健康素质测评系统. 中国成年人心理弹性量表的编制. *心理与行为研究*, 10 (4), 269-277.
- 梁宝勇, 郝志红. (2005). 《中国大学生心理应激量表》的编制. *心理与行为研究*, 3 (2), 81-87.
- 梁宝勇. (2014). 素质-应激交互调节与中介模型. 北京:北京大学医学出版社.
- 马伟娜, 桑标, 洪灵敏. (2008). 心理弹性及其作用机制的研究述评. *华东师范大学学报 (教育科学版)*, 26 (1), 89-96.
- 汪向东, 王希林, 马弘. (1999). 心理卫生评定量表手册. 北京:中国心理卫生杂志.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘云红. (2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 36 (5), 614-620.
- 杨彩霞. (2007). 大学生复原力与压力事件、心理健康的关系. 河北师范大学硕士学位论文研究.
- 郑日昌, 邓丽芳, 张忠华. (2005). 中国大学生心理健康量表. *心理与行为研究*, 3 (2), 81-87.
- Beardslee, W. R. (1989). The role of self-understanding in resilient individuals: The development of a perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 266-278.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76-83.
- Farber, E. W., Schwartz, A. J., Schaper, P. E., Moonen, D. J., & McDaniel, J. (2000). Resilience factors associated with adaptation to HIV disease psychosomatics. *ProQuest Psychology Journals*, 41 (2), 140.
- Freeman, D. & Fowler, D. (2009). Routes to psychotic symptoms: Trauma, anxiety and psychosis-like experiences. *Psychiatry Research*, 169 (2), 107-112.
- Friborg, O., Hjemdal, O., & Rosenvinge, J. H. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 61 (2), 213-219.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaption to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20, 459-466.
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling Development*, 75 (5), 346-356.
- Masten, A. S., & Connor, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 274-278.
- Narita, K., Murata, T., Hamada, T., Takahashi, T., Omori, M., Suganuma, N., Yoshida, H., & Wada, Y. (2007). Interactions among higher trait-anxiety, sympathetic activity, and endothelial function in the elderly. *Journal of Psychiatric Research*, 41, 418-427.
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 53-56.
- Stoddard, G. A., White, K. S., Covino, N. A., & Strauss, L. (2005). Impact of a brief intervention on patient anxiety prior to day surgery. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 12 (2), 99-110.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.

The Mediating Effect of Resilience between Mental Stress and Mental Health on College Students

Huang Jie¹, Zhang Huiyong¹, Shang Shijie²

(1 Tianjin Polytechnic University, Tianjin 300387; 2 Wuhan University, Wuhan 430072)

Abstract

This study used Chinese Adult Resilience Scale developed by Liang Bao yong & Cheng Cheng, Chinese College Student Psychological Stress Scale by Liang Baoyong & Hao Zhihong, Chinese College Student Mental Health Scale by Deng Richang, Deng Lifang & Zhang Zhonghua etc. These scales were used to test 4 colleges and 620 college students, focusing on the specific relationship among resilience and mental stress and mental health on college students. The results suggested that resilience can buffer the negative effects of psychological stress on the mental health of college students, among college students mental stress and mental health has partially mediating effect. The resilience to withstand the mental stress, maintain mental health of college students play a very important role, so heightening resilience should be an important goal for college student mental health education.

Key words resilience, mental stress, mental health, mediating effect.

(上接第 812 页)

College Students' Entrepreneurial Intention and Personality: The Path Model of Mediating Effect of Entrepreneurial Self-efficacy Effect

Sun Yang, Zhang Xiangkui

(The Education Department of Psychology, The Northeast Normal University, Changchun 130024)

Abstract

To explore the relation between entrepreneurial intention and personality, particularly investigating the mediating effects of entrepreneurial self-efficacy, three scales for big five personality, entrepreneurial intention and entrepreneurial self-efficacy were performed and 2161 college students took part in the investigation. We get the following findings: 1) Extraversion and agreeableness on entrepreneurial intention has significant predict effect, neuroticism and conscientiousness positively correlate with entrepreneurial implementation intention. 2) The entrepreneurial self-efficacy positively correlate with entrepreneurial intention, extraversion, agreeableness and conscientiousness on entrepreneurial self-efficacy has significant predict effect. 3) The result of SEM analysis indicates that the entrepreneurial self-efficacy in the partial intermediary role between extroversion and entrepreneurial intention, agreeableness and entrepreneurial intention, conscientiousness and entrepreneurial implementation intention; the entrepreneurial self-efficacy mediates the relation between conscientiousness and entrepreneurial goal intention.

Key words entrepreneurial intention, the personality, entrepreneurial self-efficacy, intermediary role.