

• 论 著 • (青少年心理)

大学生压力与心理健康的关系:心理弹性的中介作用*

张玉妹 刘国华[△]广东海洋大学心理咨询中心(广东湛江) 524088 E-mail:53657368@qq.com [△]通信作者 E-mail:hdpsy@163.com

*基金项目:广东省教育科学“十三五”规划 2017 年度研究项目(德育专项)(编号:2017JKDY41);广东海洋大学 2017 年人文社科项目

【摘要】 目的:探讨大学生心理弹性、压力与心理健康之间的关系,揭示心理弹性在压力与心理健康之间的中介作用。方法:采用心理弹性量表中文版(CD-RISC)、中文版知觉心理力量表(CPSS)和症状自评量表(SCL-90)对 625 名在校大学生进行问卷调查。结果:①心理弹性量表(CD-RISC)分数与中文版知觉心理力量表(CPSS)分数负相关($r=-0.691, P<0.01$),与症状自评量表(SCL-90)分数呈负相关($r=-0.388, P<0.01$),中文版知觉心理力量表(CPSS)分数与症状自评量表(SCL-90)分数呈正相关($r=0.450, P<0.01$);②心理弹性在压力与心理健康之间的起部分中介作用,中介效应比例为 20.5%,Bootstrap 输出的 95%的置信区间为(-0.333,-0.170)。结论:大学生压力与心理弹性、心理健康水平均负相关,心理弹性与心理健康水平呈正相关;心理弹性在压力与心理健康的关系中起部分中介作用,即压力可以直接或通过心理弹性的中介作用间接影响心理健康水平。

【关键词】 压力;心理健康;心理弹性;中介作用;大学生

中图分类号:R395.9 文献标识码:A 文章编号:2096-4811(2021)01-0137-05

DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2021.01.025

Effect of stress on mental health in college students: The mediating role of resilience

ZHANG Yumei, LIU Guohua

Mental Health Education and Consultation Center, Guangdong Ocean University, Zhanjiang 524088, China

而作为 D 型人格毕业生,在面对学习、生活环境的改变及巨大的就业压力时,往往会因其人格特质的原因,产生更多的负面情感,进而有可能造成更为严重的心理健康问题。因此,作为学生日常管理者,积极了解毕业生的心理健康状况,根据医学生的人格特质、环境转变(尤其是在 COVID-19 疫情防控工作时期)等建立医学生的心理健康档案,全面掌握医学生心理健康的动态变化过程,并以此为基础,定时(不定时)开展有针对性的心理健康教育及疏导工作,尽量缓解医学生因就业压力引起的心理健康问题^[15],最终达到全面提升毕业生的心理健康水平的目的。

参考文献

- [1]王芬,王丽芹,陈翠香,等.冠心病患者人格特质的研究进展[J].中华现代护理杂志,2020,26(11):1528-1531
- [2]衣荟洁,林平,李玲,等.D 型人格对冠心病发生发展的作用机制研究进展[J].中国全科医学,2020,23(6):737-741
- [3]王晋,刘月,张丽.D 型人格对脑卒中患者自我管理和生命质量的影响[J].中国实用护理杂志,2020,36(8):588-589+592
- [4]Eunmi Lee, Yujeong Kim, Haeyoung Lee. Associations of eating alone with type D personality, depression and rejection sensitivity among South Korean university students[J]. Perspectives in Psychiatric Care, 2020, 56(2): 256-262

- [5]常向东,马丹英,薛玲,等.大学生 D 型人格与孤独感的相关性[J].中国健康心理学杂志,2016,24(8):1185-1187
- [6]曲相艳,张秋梅,陶圣叶.就业压力对医学生心理健康的影响调查[J].济宁医学院学报,2016,39(6):412-415
- [7]高立,张东峰.压力对医学院校 D 型人格毕业生心理健康影响的调查研究[J].中华医学教育杂志,2020,40(1):25-26+29
- [8]高立,张秋梅,金文,等.D 型人格量表在医学生中检测效果分析[J].中国健康心理学杂志,2016,24(3):424-427
- [9]Batsel  E, Denollet J, Lussier A, et al. Type D personality: Application of DS 14 French version in general and clinical populations[J]. Journal of Health Psychology, 2016, 22(8): 1075-1083
- [10]张作记.行为医学量表手册[M/CD].北京:中华医学电子音像出版社,2005:64-67
- [11]施玲燕,黄水平,卓朗,等.大学生应用 SCL-90 量表的参考值及信效度评价[J].中国学校卫生,2013,34(2):223-224
- [12]李岗,常向东,薛玲,等.大学生 D 型人格与应对方式的相关性[J].中国健康心理学杂志,2016,24(10):1461-1464
- [13]陈泳如,图雅.医学院校毕业生心理健康状况的调查分析[J].中国健康心理学杂志,2011,19(9):1090-1092
- [14]谭晓雪,胡光丽.基于就业压力的医学研究生就业现状调查[J].中国高等医学教育,2019(2):32-33
- [15]巨鲜婷,秋月.大健康视域下开展医学生职业生涯规划的思考[J].教育教学论坛,2020(17):143-144

(收稿日期:2020-10-15)

【Abstract】 Objective: To examine the relationship among stress, resilience and mental health in college students and to explore the mediating effect of resilience between stress and mental health. **Methods:** A sample of 625 college students was recruited in the study to complete Connor—Davidson Resilience Scale, Chinese Perceived Stress Scale and Symptom Checklist 90. **Results:** The CD—RISC scores were negatively related with the CPSS scores ($r=-0.691$, $P<0.01$) and Scl—90 scores ($r=-0.388$, $P<0.01$). The CPSS scores were positively related with SCL—90 scores ($r=0.450$, $P<0.01$). Resilience played a mediating role between stress and mental health, accounting for 20.5% of the stress to mental health. The confidence interval from AMOS Bootstrap output were 95% (-0.333, -0.170). **Conclusion:** The stress of college students is positively correlated with resilience and mental health, resilience is negatively correlated with mental health. Stress exerts its influence on mental health directly and through the mediating role of resilience indirectly.

【Keywords】 Stress; Mental health; Resilience; Mediation; College students

心理弹性,也称“心理韧性”、“复原力”,是个人在逆境下克服困难、完成积极适应过程的心理特征^[1],其研究始于上世纪中叶,是从危机与压力应对的研究中发展而来的。人们发现,那些压力非常大、处境不利的儿童中,有相当一部分儿童并未表现出问题,相反,他们经历了逆境后更加坚强,获得了更好的发展。经历逆境个体的成长差异引起了研究者的广泛兴趣,并成为了当前积极心理学视角下的研究热点之一。

从心理弹性的定义上可以看出,心理弹性须具备两个条件:一、当事者曾经历或正在经历严重的压力或逆境;二是尽管如此,当事者发展状况(结果)良好,即能完成好个人角色所要求的任务和心理健康^[2]。条件一“当事者曾经历或正在经历严重的压力或逆境”,明确说明了心理弹性与压力息息相关,心理压力或逆境是心理弹性的必要前提,是检验一个人心理弹性程度的必备“试剂”^[3]。相关研究也表明,心理弹性是个体适应应激最重要的决定因素之一^[4]。由此可见,压力与心理弹性密切相关。

在心理健康方面,压力会影响心理健康,这已成为共识。但是,在压力与心理健康的关系上,仍存在不一致的结论。国内外很多研究发现,压力事件促成了心理健康问题的产生^[5]。例如,对大学生而言,社会适应不良、不良家庭关系、专业不理想等压力事件都与其心理健康水平低下相关,并且这些事件可以说明将近一半的心理健康状况变异^[6],但也有很多研究发现,压力与心理健康相关度较低,相关系数多在 0.12~0.40^[7]。相关研究表明,心理弹性在心理危机中扮演缓冲压力的角色,使个体在逆境中成功适应^[8-11],提高大学生的心理弹性水平可预防大学生心理危机事件的发生^[12]。但是,已有的研究结果中,心理弹性作为压力与心理健康的中间变量的作用机制结论并不一致^[13-17]。鉴于此,本研究从大学生一般心理压力出发,进一步探寻当前大学生压力、心理弹性和心理健康的关系,探讨大学生心理弹

性在压力和心理健康的作用机制,尝试建立心理弹性在压力与心理健康之间的中介模型。

1 对象与方法

1.1 对象

选取 4 所普通高校(广东海洋大学、岭南师范学院、河南城建学院、武汉纺织大学)的在校生,通过问卷星网络问卷的形式发放问卷,共回收 648 份数据,将回答具有明显一致性的问卷剔除,共 625 份有效问卷(96.5%)。其中,男生 238 人(38.1%),女生 387 人(61.9%);大一 236 人(37.8%),大二 171 人(27.4%),大三 106 人(17.0%),大四 112 人(17.9%),文科 250 人(48.0%),理科 178 人(28.5%),工科 143 人(22.9%),体艺生 54 人(8.6%),城镇 321 人(51.4%),农村 304 人(48.6%),独生 162 人(25.9%),非独生子女 463 人(74.1%)。

1.2 方法

1.2.1 Connor—Davidson 心理弹性量表中文版(Connor—Davidson Resilience Scale, CD—RISC)^[18] 该量表由于肖楠和张建新修订,共 25 个项目,由韧性、力量、乐观 3 个因子组成,采用 5 点评分(0~4)方式,分数越高心理弹性水平越高。该问卷内部一致性系数为 0.89,具备良好的信度和效度。

1.2.2 中文版知觉心理力量表(Chinese Perceived Stress Scale, CPSS)^[19] 采用杨忠和黄汉腾修订的中文版知觉心理力量表(CPSS),共有 14 个条目,采用 5 点计分(1~5),其中,13、12、10、9、7、6、5、4 题为反向记分。问卷由失控感和紧张感 2 个因子组成,最后分值越大表明感知的压力越大。

1.2.3 症状自评量表(SCL—90)^[20] 该量表由 Derogatis 于 1975 年编制,是目前在我国被广泛用于测评个体心理健康状况的自评问卷。问卷由 90 道题组成,共 10 个因子,主要测查个体在躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病

性、睡眠等方面的心理问题。题目有 5 个选项：“没有”、“比较轻微”、“中等”、“比较严重”、“严重”。要求被试根据自己最近一周的情况从中选择符合自己情况的一项，采用 0 到 4 计分方式。

1.3 统计处理

本研究使用 SPSS 22.0 进行数据统计处理，采用 Pearson 相关分析，采用温忠麟等^[21]提出的检验中介效应程序，回归系数依次检验法进行中介效应分析，运用 Amos 24.0 建立结构方程模型和中介效应检验。

2 结果

2.1 大学生压力、心理弹性和心理健康的相关

大学生的压力、心理弹性与心理健康 3 个变量及其因子的描述统计和相关分析结果，见表 1。结果显示，压力知觉量表(CPSS)及其因子与心理弹性量表(CD-RISC)的分数显著负相关，与心理健康(SCL-90)得分显著正相关。但是由于 CPSS 与 CD-RISC 量表分数越高，其测量的变量水平越高，

而 SCL-90 量表得分越高则心理健康水平越低，故而实质压力与心理弹性、心理健康呈显著负相关，心理弹性与心理健康实质为正相关。

2.2 大学生心理弹性在压力和心理健康之间的中介作用

首先，将原始数据进行去中心化处理，采用温忠麟等提出的中介变量的检验方法进行中介效应的检验。以压力为自变量 X，以心理健康为因变量 Y，以心理弹性为中介变量 M，逐步检验回归系数。第一步，进行压力对心理健康的回归分析， $Y=0.450X+0.235(P<0.001)$ ，得到路径系数 $c=0.450$ ；第二步，进行压力对心理弹性的回归分析， $M=-0.691X-0.520(P<0.001)$ ，得到路径系数 $a=-0.691$ ；第三步，对心理弹性与压力对心理健康的回归分析， $Y=-0.147M+0.348X-0.114$ ，得到路径系数 $b=-0.147(P<0.01)$ 和 $c'=0.348(P<0.001)$ 。结果如表 3 所示，可见 a、b、c、c'都有统计学意义，故为部分中介效应。中介效应所占比例为 $(-0.691 \times -0.147) / 0.450 = 21.50\%$ 。

表 1 大学生压力、心理弹性和心理健康的描述性统计和相关(r)

项目	$\bar{x} \pm s$	1	2	3	4	5	6	7	8
1.压力总分	39.46±7.55	—							
2.失控感	20.60±5.05	0.814**	—						
3.紧张感	18.87±4.52	0.760**	0.242**	—					
4.心理弹性总分	57.66±13.40	-0.691**	-0.604**	-0.478**	—				
5.韧性	29.02±7.48	-0.604**	-0.532**	-0.414**	0.948**	—			
6.力量	19.72±4.87	-0.689**	-0.590**	-0.491**	0.920**	0.783**	—		
7.乐观	8.92±2.46	-0.560**	-0.503**	-0.372**	0.739**	0.572**	0.649**	—	
8.心理健康	68.74±60.91	0.450**	0.220**	0.505**	-0.388**	-0.316**	-0.434**	-0.290**	—

注：* $P<0.05$ ，** $P<0.01$ ，*** $P<0.001$

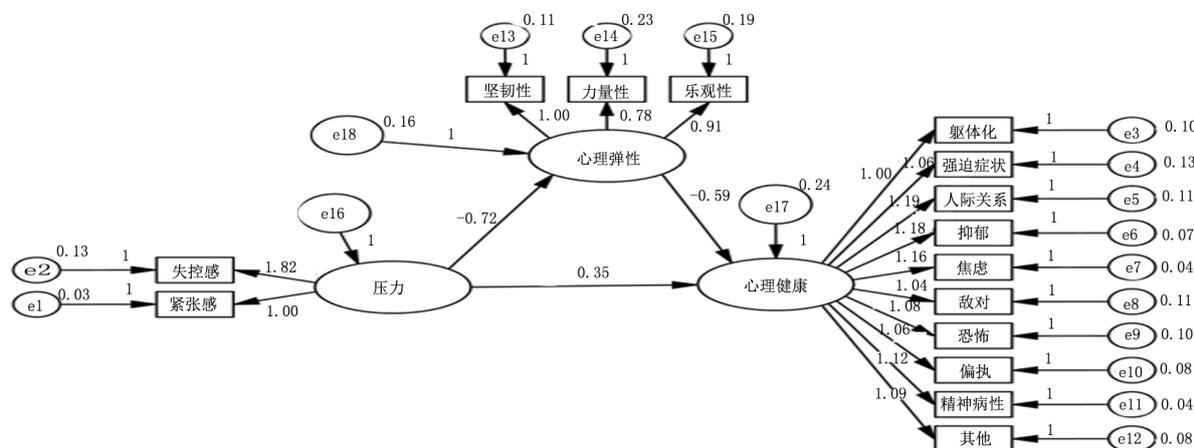


图 1 心理弹性在压力与心理健康的之间的中介模型

2.3 大学生心理弹性在压力和心理健康之间的结构方程模型

将压力作为自变量，采用其 2 个维度作为指标，心理健康作为因变量，采用其 10 个维度作为指标，以心理弹性作为中介变量，采用其 3 个维度作为指标，进行路径分析，进行修正后，得到以下模型(图 1)。一般认为， χ^2/df 值小于 5，NFI、TLI 和 CFI 等

指数均在 0.90 以上，RMSEA 小于 0.08，表明模型拟合良好^[22]。模型的拟合度指数为： $\chi^2/df=2.112$ ，RMR=0.007，RMSEA=0.042，GFI=0.966，NFI=0.984，TLI=0.989，CFI=0.992。该变量关系模型具有良好的拟合度，均达到适配标准。

使用 AMOS 22.0 中的 Bootstrap 程序检验中介效应的显著性。设置 Bootstrap 抽样次数为

5000, 标准化测量间接效应的 Bias-corrected Percentile 95% 的置信区间为 (LLCI=-0.333, ULCI=-0.170, $P=0.000$), 不包括 0, 说明心理弹性的中介效应显著。控制了中介变量心理弹性之后, 压力对心理健康的影响显著, Bias-corrected Percentile 的置信区间为 (LLCI=-0.360, ULCI=-0.170, $P=0.002$), 说明直接效应显著。因此, 心理弹性在压力与心理健康之间发挥了部分中介作用。

表 2 心理弹性在压力和心理健康间的中介效应检验

	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$Y=0.450X+0.235, SE=0.289$	$t=12.576^{***}$
第二步	$M=-0.691X-0.520, SE=0.051$	$t=23.835^{***}$
第三步	$Y=-0.147M+, SE=0.397$ $0.348X-0.114, SE=0.223$	$t=-2.997^{***}$ $t=7.083^{**}$

3 讨论

本研究引入心理弹性, 探讨大学生压力与心理健康的作用机制。结果显示, 压力、心理健康、心理弹性三者关系密切, 具体表现为: 压力与心理弹性、心理健康均呈显著负相关; 心理弹性与心理健康呈显著正相关。这预示着, 对于大学生而言, 压力越大, 心理弹性越小, 其心理健康水平越低; 而心理弹性越大, 心理健康水平越高。心理健康是一个多维度的有机系统, 压力是影响大学生的核心因素, 大学生知觉到的压力越大, 其心理健康水平越低^[23], 压力在一定程度上可预测其心理健康^[24]。心理弹性作为个体的一种能力或品质, 包含例如责任感、适应性、乐观信念、解决问题的能力、未来希望感、控制冲动情绪和负向感受的调节能力、同理他人等等。这些积极的品质, 能够使人战胜逆境并适应成长, 当个体的心理弹性水平越高, 那么他在应对压力时能够调动的保护资源越多, 进而促进个体心理良好状态的保持, 维持更高的心理健康水平, 而当压力越大时, 心理弹性的消耗越多, 心理弹性的保护作用也越弱, 心理健康水平就会降低, 这与之前的学者研究结果一致^[25-28]。

此外, 心理弹性在压力与心理健康的关系中发挥部分中介的作用, 即压力可直接影响心理健康水平, 同时也通过心理弹性对心理健康产生间接影响, 与国内大部分学者研究结果一致^[15-17]。如前言所述, 国外学者及个别国内研究心理弹性在压力与心理健康间存在调节作用。可见, 心理弹性的中介作用模型更符合中国背景下的情况。

那么压力是如何通过心理弹性产生间接作用呢? 当个体产生压力时, 为了继续维持原来的身心平衡状态, 个体就会调动自身的资源进行应对。心理弹性作为保护性因子, 包含了外部保护因子(如朋

友支持、单位支持)和内部保护因子(如自我效能感、自我接纳、情绪稳定、问题解决)。当个体处于压力状态下时, 心理弹性被激活, 外部的社会支持系统为个体提供了情感支持和成长支持, 个体的情绪得到积极宣泄的同时, 提高积极情绪体验, 帮助个体拓宽注意和思考范围。同时, 在温暖、理解、支持的环境中, 个体更易从他人的角度获得相关的应对方法和观点, 扩大了个体的认知和评价事物的方式, 从而使个体有效应对^[29]。此外, 个体也会调动自身的积极资源, 例如幽默感、乐观等特质, 在积极认知的引导下, 个体的情绪会得到有效调节, 采取有利于对抗压力的行动, 从而提升了个体的适应力, 帮助于个体从压力状态下顺利达到身心平衡的状态^[30]。

大学生压力与心理弹性、心理健康健康水平均呈负相关关系, 心理弹性与心理健康水平呈正相关; 心理弹性在压力与心理健康的关系中起部分中介作用, 即压力可以直接或通过心理弹性的中介作用间接影响心理健康水平。

参考文献

- [1] Luthar S S, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and delines for future work[J]. Child Development, 2000, 71(3): 543-562
- [2] 高登峰. 大学生学习压力、心理弹性、心理健康的关系研究[D]. 武汉: 华中科技大学, 2008
- [3] Masten A S. Ordinary magic: Resilience processes in development [J]. American Psychologist, 2001, 56: 127-238
- [4] Garmezy N. Resilience in children's adaption to negative life events and stressed environments[J]. Pediatric Annals, 1991, 20(9): 459-466
- [5] Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms[M]. In J. Rolf, A. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlain & S. Weintraub (Eds.), Risk and Protective factorin the development of Psychopathology, New York: Cambridge University Press, 1990: 181-214
- [6] Theorell T, Rahe R H. Psychosocial factors and myocardial infarction. I. An inpatient study in Sweden. [J]. Journal of Psychosomatic Research, 1971, 15(1): 25-31
- [7] 凌苏心, 陈卫旗. 广州大学生心理健康状况与教育对策[J]. 心理科学, 2005, 23(5): 628-631
- [8] Rutter M. The promotion of resilience in the face of adversity [M]. In: A. Clarke-Stewart and J. Dunn, Editors, Families count: Effects on child and adolescent development, Cambridge University Press, New York & Cambridge, 2006: 26-52
- [9] 郑林科. 韧性资本效应: 缓冲生活应激与干预心理危机[J]. 青海社会科学, 2012, 33(2): 42-47
- [10] 崔红霞, 张英俊. 心理弹性对家庭支持和主观幸福感的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(6): 869-872
- [11] 李刚, 杨燕红, 张倩, 等. 城乡儿童情绪问题与心理弹性的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(3): 432-434
- [12] 张运红, 潘玲, 张红坡. 心理弹性在大学生心理危机预防中的作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(6): 903-905
- [13] Friberg, Dag Barlaug, Monica Martinussen, et al, Resilience in

• 论 著 • (青少年心理)

大学生无聊倾向对生活满意度的影响*

余培林^① 符永川^① 金婉莎^② 赵明明^③ 王哲帆^{①△}

①延安大学教育科学学院 71600 E-mail:2065077801@qq.com ②延安大学政治与法学院 ③延安大学生命科学学院

△通信作者 E-mail:a18665891@163.com

*基金项目:陕西省 2019 年大学生创新创业项目(编号:S201910719062)

【摘要】目的:探讨无聊倾向与生活满意度之间的关系,同时考察生命意义感的中介作用以及人际信任是否在此中介过程中发挥调节作用。方法:采用无聊倾向量表、人际信任量表、生命意义感量表、生活满意度量表对 708 名大学生进行调查。结果:①通过差异分析发现,兴趣爱好广泛学生在无聊倾向得分上($t=2.35, P<0.05$)显著低于兴趣爱好单一学生,而在生命意义感上得分($t=-3.26, P<0.01$)显著高于兴趣爱好单一学生;大二学生的生活满意度($F=13.56, P<0.001$)显著高于大一、大三、大四学生;②相关分析表明,无聊倾向与人际信任($r=0.148, P<0.01$)呈显著正相关,与生命意义感($r=-0.271, P<0.01$)、生活满意度($r=-0.304, P<0.01$)呈显著负相关;人际信任与生命意义感($r=-0.075, P<0.05$)、生活满意度($r=-0.094, P<0.05$)均呈显著负相关;生命意义感与生活满意度呈显著正相关($r=0.230, P<0.01$);③无聊倾向显著负向预测生活满意度($t=-6.672, P<0.001$),无聊倾向与人际信任的交互项对生活满意度的预测作用不显著($t=0.826, P>0.05$);无聊倾向对生命意义感的负向预测作用显著($t=-8.010, P<0.01$),无聊倾向与人际信任的交互项对生命意义感的预测作用显著($t=6.724, P<0.001$);生命意义感对生活满意度的正向预测作用显著($t=4.432, P<0.001$),生命意义感与人际信任的交互项对生活满意度的预测作用不显著($t=-0.209, P<0.05$)。结论:无聊倾向、人际信任、生命意义感和生活满意度四者之间构成了一个有调节的中介模型,生命意义感在无聊倾向与生活满意度之间起部分中介作用,人际信任在这一中介过程的前半段上起调节作用。

【关键词】无聊倾向;生活满意度;人际信任;生命意义感

中图分类号:R395.9 文献标识码:A 文章编号:2096-4811(2021)01-0141-06

DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2021.01.026

Effect of boredom tendencies on life satisfaction: A moderated mediation model

YU Peilin, FU Yongchuan, JIN Wansha, et al

College of Education Science, Yan'an University, Yan'an 716000, China

relation to Personality and intelligence[J]. International Journal of Methods in psychiatric Research, 2005, 14(1): 29-42

[14] Pinquart M. Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress[J]. Journal of Applied Developmental Psychology, 2009, 30(1): 53-60

[15] 杨彩霞. 大学生复原力与压力事件、心理健康的关系[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2007

[16] 黄洁, 张慧勇, 商士杰. 心理弹性对大学生心理应激与心理健康关系的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2014, 12(6): 813-818

[17] 王慧. 新生代农民工心理压力和心理健康的关系: 心理弹性的中介作用[D]. 太原: 山西大学, 2012

[18] 于肖楠, 张建新. 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较[J]. 心理科学, 2007, 30(5): 1169-1171

[19] 杨廷忠, 黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. 中华流行病学杂志, 2003, 24(9): 760-764

[20] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志, 1999: 31-35

[21] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620

[22] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展[J]. 心理科学

进展, 2014, 22(5): 731-745

[23] 吴煜辉. 大学生自我分化在压力知觉与心理健康之间的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(3): 1894-1896

[24] 邓丽芳. 大学生的精神压力与心理健康关系的实证分析[J]. 国家教育行政学院学报, 2009(3): 39-43

[25] Mackay Brown L. Resilience and mental health: Challenges across the lifespan[J]. Journal of Nervous & Mental Disease, 2012, 200(8): e4

[26] Davydov D M, Stewart R, Ritchie K, et al. Resilience and mental health[J]. Clinical Psychology Review, 2010, 30(5): 479-495

[27] 吴曼, 孙雪芹. 本科护生压力与心理健康的关系: 心理弹性的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(2): 304-308

[28] 陈福侠, 樊富珉. 大学新生学校适应、心理弹性与心理健康的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(12): 1894-1896

[29] 赵晶, 罗峥, 王雪. 大学毕业生的心理弹性、积极情绪与心理健康的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(9): 1078-1079

[30] 张灵聪, 田伟翠, 黄发杰, 等. 大学新生幽默感水平、适应性与心理健康的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(11): 1366-1370

(收稿日期: 2020-10-07)