

The Relationship of Undergraduates' Stress and School Adjustment: The Moderating Effect of the Hardiness

Qian Sun, Zongguo Fu*

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: 931386588@qq.com, *fuzongguo@lucjky.cn

Received: Oct. 29th, 2016; accepted: Nov. 20th, 2016; published: Nov. 23rd, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

To explore the relationship among stress, the hardiness and school adjustment of college students, and to provide scientific basis for directing college students' level of school adjustment, 482 undergraduate students were investigated with the three Questionnaires: Chinese College Student Adjustment Scale (CCSAS), College stress Scale(CSS) and College Students Hardiness Scale. It was found that the hardiness has moderating effects on using stress to predict undergraduates' school adjustment, and the moderator effect is significant (Beta = 0.083, $p < 0.05$). And the challenge has a moderating effect on using personal hassle to predict undergraduates' school adjustment, and the moderator effect is significant (Beta = 0.081, $p < 0.05$). That is to say, the hardiness may be a protection factor of school adjustment, and it plays a moderating effect on the relationship between the stress and the school adjustment. And the challenge may be a protection factor of school adjustment, and it plays a moderating effect on the relationship between the personal hassle and the school adjustment.

Keywords

Undergraduates, Stress, Hardiness, School Adjustment

大学生压力与学校适应的关系：坚韧性人格的调节作用

孙 倩, 付宗国*

*通讯作者。

重庆西南大学心理学部, 重庆
Email: 931386588@qq.com, *fuzongguo@lcujky.cn

收稿日期: 2016年10月29日; 录用日期: 2016年11月20日; 发布日期: 2016年11月23日

摘要

为了探讨大学生压力、坚韧性人格及其学校适应的关系, 为大学生学校适应方面的指导工作提供相应的科学依据, 采用整群抽样法, 运用大学生学校适应量表(CCSAS)、大学生压力量表(CSS)和大学生坚韧人格评定量表对482名大学生进行调查。结果发现, 大学生坚韧性人格能调节压力与学校适应的关系($\text{Beta} = 0.083, p < 0.05$), 坚韧性人格的挑战维度调节压力的个人烦恼维度与学校适应的关系($\text{Beta} = 0.081, p < 0.05$)。这表明, 大学生坚韧性人格是学校适应的保护因素, 并对压力与大学生学校适应之间的关系具有调节效应, 坚韧性人格的挑战维度是学校适应的保护因素, 并对压力的个人烦恼维度与学校适应之间的关系具有调节效应。

关键词

大学生, 压力, 坚韧性人格, 学校适应

1. 问题提出

作为衡量心理健康水平的标志, 学校适应对学生而言尤为重要。从高中到大学, 迥然不同的学习形式、人际交往、生活习惯等方面会使大学生产生心理不适感, 甚至出现适应障碍。转折期的顺利渡过, 学校生活的顺利适应, 不仅对让大学生受益匪浅, 同时对教育者实现自身价值也具有一定的意义。

事实上, 适应持续终身, 压力伴随其中。适度的压力的确有利于人的成长和发展, 但过度的压力则会降低人的身体机能, 损害人的健康。李虹和林崇德(2003)的研究表明, 校园压力越大, 大学生的心理问题越多, 相应地心理健康水平越低。陈虹霖和张一奇(2005)同样发现, 压力越大, 心理健康水平越低。何莹和郑希付的研究(2010)也证实了这一结果。卢国华和梁宝勇(2008b)的研究表明, 应激总量、生活事件应激、日常琐事应激与心理症状呈显著正相关, 且对其有显著的预测能力。刘玉梅(2008)研究了贫困大学生的日常生活压力与心理健康之间的关系, 也发现压力越大, 心理健康水平越低。宋迎秋和曾雅丽(2008)的研究同样表明压力越大, 心理症状越显著。

由此, 不难发现, 压力与人的心理健康息息相关。也因此, 研究者预期适应作为衡量心理健康的重要标志, 理应与压力有较大关联。如冯媛媛(2008)的研究证实生活压力与生活适应相关显著。事实上, 有关压力与适应关系的研究十分匮乏。基于这一点, 该研究希望能够明确压力与学校适应之间的关系。

而坚韧性人格, 源自古法语“hardir”(意指“使顽强”), 最初起源于农业领域, 后被Kobasa(1979)推广到健康与疾病的研究中, 指一种积极的人格特质, 用以在高度生活应激(压力)下保护个体免受伤害。这一概念与心理弹性相似。心理弹性, 最初源于物理学领域, 指物体受到外力挤压时回弹, 后被引申到心理学领域, 指个体在面对困难或逆境时成功应对并良好适应, 亦被称为“心理韧性”、“复原力”等。辛小林等(2008)认为坚韧性人格是心理弹性的一个理论模型。两者的不同之处在于, 心理弹性多强调个体的良好适应能力和变化过程的结果以及过程的动态性, 而坚韧性则是指个体在强烈的目的感和主宰感的驱使下, 不畏困难挫折, 在逆境中主动采取行动而不断成长的人格特质。

坚韧性包括三个方面: 承诺(Commitment)、控制(Control)和挑战(Challenge)。承诺是指个体能全身心

地投入生活、工作和人际关系中,并积极探寻其中的兴趣,而不是逃避或消极被动卷入,侧重于个体对于意义的感知;控制是指在个体条件不利的情况下,坚信并努力应对生活事件而不是被动接受,侧重于个体的执行;挑战是指个体能个人经历中学习,正视生活的变化,懂得变化是促进成长的机遇而不是对安全的威胁。此外卢国华和梁宝勇(2008a)发现中国与西方的坚韧性人格存在差异,并把坚韧性作为一种人格特质来研究,确立了中国坚韧性人格的四维结构:韧性、投入、控制和挑战。

大量研究表明,坚韧性人格可以降低个体对应激的感受和躯体反应,可以提高个体的应对能力,并增强个人的自尊自信,进而维护心理健康。Soderstrom (2000)等人在研究中发现人格的坚韧性越高,心理症状越少,即二者呈负相关。Britt (2001)的研究发现个体的坚韧性能够通过作用于个体对于工作意义的感知而作用于应激受益。马先明(2008)的研究证实了这一结果。黎少游(2006)同样发现坚韧性人格能显著预测大学生的心理症状,高坚韧性者能直面压力和挫折,并积极寻求策略解决困境,心理健康水平会更高。除此之外,魏佳(2009)的实证研究表明,人格的坚韧特质在心理应激和学校适应之间起到了重要的中介作用。而卢国华(2008)的研究表明坚韧人格能够缓冲应激对身心健康带来的负面影响,在应激与心理症状的关系之间起到了调节作用。朱慧慧等(2012)的研究表明复原力、应激、学校适应三者相关密切,提高复原力可降低应激的不良影响,提高中学生学校适应能力。

综上所述,目前鲜见学校适应与人格、压力三者间的综合性研究,本研究把坚韧性人格引进对学校适应的研究,使其作为调节变量出现,研究其与大学生压力、学校适应的关系。具体假设如下:(1)大学生压力显著地预测学校适应;(2)大学生坚韧性人格显著地预测学校适应;(3)大学生坚韧性人格在压力对学校适应的关系中起调节作用。

2. 方法

2.1. 研究对象

采用整群抽样法,从山东某综合类大学抽取大一到大三的三个年级的被试,并对其进行问卷测试,共发放 550 份问卷,获得有效问卷 482 份,问卷有效率为 87.63%。其中男生 232 人,女生 250 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 大学生学校适应量表(CCSAS)

由方晓义、沃建忠等人于 2005 年编制,共 60 个项目,为 5 级评分量表,“1”为“不同意”,“3”为“不确定”,“5”为“完全同意”。该量表分为七个维度:人际关系适应、学习适应、校园生活适应、择业适应、情绪适应、自我适应和满意度。七个维度分别描述了大学生学校生活的各个方面的适应状况,分值越高,对应维度的适应水平越好。在内部一致性方面,除了校园生活适应和满意度的 α 系数略低于 0.70 以外,其他五个分量表的信度系数都较好,总量表的信度系数高达 0.93。本研究将每个项目的均分作为项目的得分,得分高于“3”视为适应水平较好,得分低于“3”视为适应水平较差。

2.2.2. 大学生压力量表(CSS)

由李虹和梅锦荣于 2002 年编制,共 30 个项目,为 4 级评分的自评量表,“1”为“没有”,“4”为“严重”。分三个维度:学习烦扰、个人烦扰和消极生活事件。其中,学习烦扰主要是指大学生的学习及考试压力,如学习成绩不理想;个人烦扰主要是指日常压力,如同学关系紧张;消极生活事件则主要是指来自个人及学习方面的压力,如当众出丑或考试不及格。分数越高,表示相对应的压力越大。在信度方面,总量表的内部一致性较高,信度(α 系数)为 0.91,6 个月后的重测信度(α 系数)为 0.78。本研究中学习烦扰、个人烦扰和消极生活事件三个分量表的内部一致性 α 系数分别为 0.82、0.85 和 0.75,总量表的 α 系数为 0.90。

2.2.3. 大学生坚韧人格评定量表

由卢国华和梁宝勇(2008a)编制,共27个项目,为4级评分的自评量表,“1”为“完全不符合”,“4”为“完全符合”。分四个维度:韧性、控制、投入、和挑战。其中韧性、控制、投入和挑战4个分量表的内部一致性 α 系数分别为0.80、0.79、0.75和0.78,总量表为0.91。对86例样本间隔2周后进行重测,控制、投入、挑战、韧性和全量表重测信度分别为0.91、0.89、0.92、0.91、0.92。除了坚韧人格的投入维度与16PF的稳定性和敢为性相关不显著外,其余各维度分,总分与16PF的恒常性、稳定性和敢为性得分均有显著正相关。另外,研究发现坚韧人格各因子分、总分与SCL-90的总分有显著负相关,结果表明大学生坚韧人格评定量表的效度较高。本研究中总量表的内部一致性 α 系数为0.88。

2.3. 施测过程

由专业培训的主试进行团体施测,要求被试按统一的指导语自行填写3套问卷,不限时间,被试填写完毕后当场收回。之后剔除漏答较多或者笔迹不清楚的问卷,得到有效问卷。

3 结果

3.1. 大学生学校适应的基本状况

3.1.1. 大学生学校适应的总体状况

表1为大学生学校适应的得分状况。由表1可知,大学生的学校适应总分高于中等评级,除满意度得分接近中等评级外,其他各维度得分均高于中等评级。

3.2. 大学生压力与学校适应的关系

3.2.1. 大学生压力与学校适应的相关分析

表2为大学生压力及其各维度与学校适应及其各维度之间的相关关系。由表2可知,个人烦恼、学习烦恼及消极生活事件与学校适应总分呈显著负相关,相关系数分别为-0.204, -0.204和-0.104。压力总分与学校适应总分呈显著负相关($r = -0.223$)。

3.2.2. 大学生学校适应对压力的回归分析

表3为大学生学校适应对压力的回归分析。由表3可知,在控制了性别、年级、专业及生源地后,大学生压力对学校适应仍具有显著的负向预测作用($B = -0.126$, $Beta = -0.235$, $p < 0.001$)。换言之,在控制了以上因素后,随着压力的增加,大学生的学校适应水平会显著降低。因此,自变量的主效应显著,验证了假设1。

3.3. 大学生坚韧性人格与学校适应的关系

3.3.1. 大学生坚韧性人格与学校适应的相关分析

表4为大学生坚韧性人格及其各维度与学校适应及其各维度间的相关关系。由表可知,任性、控制、投入与挑战与学校适应总分之间呈显著正相关,相关系数分别为0.389, 0.318, 0.366和0.357。坚韧性人格与学校适应呈显著正相关关系, $r = 0.413$ 。

3.3.2. 大学生学校适应对坚韧性人格的回归分析

表5为大学生学校适应对坚韧性人格的回归分析。由表5可知,在控制了性别、年级、专业及生源地后,大学生坚韧性人格对学校适应仍具有显著的正向预测作用($B = 0.234$, $Beta = 0.425$, $p < 0.001$)。也就是说,随着坚韧性人格水平的提高,大学生的学校适应水平会显著提高。因此,调节变量的主效应显著,验证了假设2。

Table 1. The scores of undergraduates' school adjustment**表 1.** 大学生学校适应的总体状况

	人际关系适应	学习适应	校园适应	择业适应	情绪适应	自我适应	满意度	学校适应
M	3.25	3.19	3.12	3.17	3.23	3.28	2.97	3.19
SD	0.36	0.42	0.35	0.39	0.35	0.43	0.61	0.22

Table 2. The correlations coefficients of undergraduates' stress and school adjustment**表 2.** 大学生压力及其各维度与学校适应及其各维度间的相关

	人际关系适应	学习适应	校园适应	择业适应	情绪适应	自我适应	满意度	学校适应
个人烦扰	-0.142**	-0.090**	0.022	-0.089	-0.241**	-0.198**	-0.026	-0.204**
学习烦扰	-0.133**	-0.133**	-0.013	-0.101*	-0.176**	-0.151**	-0.046	-0.204**
消极生活事件	-0.065	-0.096*	0.030	-0.027	-0.093*	-0.073	-0.044	-0.104**
压力	-0.150**	-0.126**	0.014	-0.098*	-0.232**	-0.192**	-0.043	-0.223**

Table 3. Regression analysis of undergraduates' stress and school adjustment**表 3.** 大学生学校适应对压力的回归分析

	第一步		第二步	
	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>B</i>	<i>Beta</i>
性别a	0.022	0.051	0.026	0.060
专业b	-0.032	-0.074	-0.029	-0.065
生源地 c	0.012	0.025	0.016	0.033
年级虚拟1d	0.067	0.144**	0.070	0.152***
年级虚拟2e	0.047	0.102	0.061	0.133**
压力			-0.126	-0.235***
ΔR^2		0.025		0.054
R^2		0.025		0.080
<i>F</i>		2.469*		6.847***

注: a:1 = 男生, 0 = 女生; b:1 = 理科, 0 = 文科; c:1 = 城镇, 0 = 农村; d:1 = 大二, 0 = 大一、大三; e:1 = 大三, 0 = 大一、大二(下同)。

Table 4. The correlations coefficients of undergraduates' hardiness and school adjustment**表 4.** 大学生坚韧性人格及其各维度与学校适应及其各维度间的相关(r 值)

	人际关系适应	学习适应	校园适应	择业适应	情绪适应	自我适应	满意度	学校适应
韧性	0.119**	0.360**	0.168**	0.211**	0.160**	0.291**	0.103*	0.389**
控制	0.137**	0.285**	0.196**	0.156**	0.107**	0.204**	0.078	0.318**
投入	0.174**	0.274**	0.189**	0.195**	0.135**	0.283**	0.108*	0.366**
挑战	0.119**	0.358**	0.179**	0.175**	0.116*	0.238**	0.103*	0.357**
坚韧性人格	0.159**	0.370**	0.214**	0.212**	0.149**	0.291**	0.113*	0.413**

3.4. 大学生坚韧性人格对压力与学校适应关系的调节作用

基于温忠麟等(2005)的建议, 对所有的变量进行了中心化处理, 以避免共线性问题。为控制人口学变量的影响, 采用层次回归分析, 第一层纳入人口统计学变量, 第二层纳入自变量和调节变量, 第三层纳入自

变量和调节变量的交互项。表 6 为大学生坚韧性人格对压力与学校适应间关系的调节作用的具体效果。由表 6 可知, 压力与坚韧性人格的交互项对大学生学校适应有显著的预测作用, 即坚韧性人格在压力与大学生学校适应之间具有调节作用($B = -0.235$, $Beta = 0.083$, $p < 0.05$)。

采用简单斜率分析法进一步分析坚韧性人格的调节作用, 将坚韧性人格得分按 $>(M + 1SD)$, $<(M - 1SD)$ 分为高低两组, 图 1 为坚韧性人格在压力与大学生学校适应间调节作用的效果图。根据图 1 可知, 坚韧性人格可以调节压力和大学生学校适应之间的关系, 即低压力条件下, 无论是高坚韧性人格、低坚韧性人格的大学生, 学校适应状况都比较好; 在高压条件下, 高坚韧性人格大学生的学校适应状况显著好于低坚韧性人格的学生。

紧接着, 采用层次回归的方法考察坚韧性人格各维度在压力各维度与大学生学校适应之间的调节作用。分析步骤同上, 表 7 为调节作用的具体效果。由表 7 可知, 个人烦恼与挑战的交互项对大学生学校适应有显

Table 5. Regression analysis of undergraduates' hardiness and school adjustment

表 5. 大学生学校适应对坚韧性人格的回归分析

	第一步		第二步	
	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>B</i>	<i>Beta</i>
性别a	0.022	0.051	0.012	0.027
专业b	-0.032	-0.074	-0.035	-0.081
生源地 c	0.012	0.025	0.009	0.033
年级虚拟1d	0.067	0.144	0.084	0.180***
年级虚拟2e	0.047	0.102	0.060	0.130**
坚韧性人格			0.234	0.425***
ΔR^2		0.025		0.179
R^2		0.025		0.204
<i>F</i>		2.469*		20.286***

Table 6. The analysis of the moderating effect of the hardiness

表 6. 大学生坚韧性人格的调节作用分析

	第一步		第二步		第三步	
	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>B</i>	<i>Beta</i>
性别a	0.022	0.051	0.016	0.036	0.022	0.049
专业b	-0.032	-0.074	-0.032	-0.074	-0.032	-0.072
生源地 c	0.012	0.025	0.012	0.025	0.012	0.026
年级虚拟1d	0.067	0.144	0.085	0.184***	0.085	0.183***
年级虚拟2e	0.047	0.102	0.070	0.153***	0.069	0.151**
压力			-0.099	-0.185***	-0.100	-0.186***
坚韧性人格			0.221	0.402***	0.225	0.409***
压力×坚韧性人格					0.144	0.083*
ΔR^2		0.025		0.212		0.007
R^2		0.025		0.237		0.244
<i>F</i>		2.469*		21.030***		19.084***

Table 7. The analysis of the moderating effect of the dimensions of the hardiness
表 7. 大学生坚韧性人格分维度的调节作用分析

	第一步		第二步		第三步	
	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>B</i>	<i>Beta</i>
性别a	0.022	0.051	0.021	0.047	0.023	0.053
专业b	-0.032	-0.074	-0.034	-0.077	-0.032	-0.074
生源地 c	0.012	0.025	0.007	0.015	0.007	0.015
年级虚拟1d	0.067	0.144	0.095	0.204***	0.094	0.203***
年级虚拟2e	0.047	0.102	0.080	0.174***	0.078	0.171***
个人烦恼			-0.060	-0.197**	-0.060	-0.198**
韧性			0.083	0.178**	0.085	0.181**
投入			0.075	0.160**	0.076	0.163**
挑战			0.069	0.147*	0.072	0.151*
个人烦恼×挑战					0.055	0.081*
ΔR^2	0.025		0.228		0.006	
R^2	0.025		0.253		0.260	
<i>F</i>	2.469*		17.768***		16.508***	

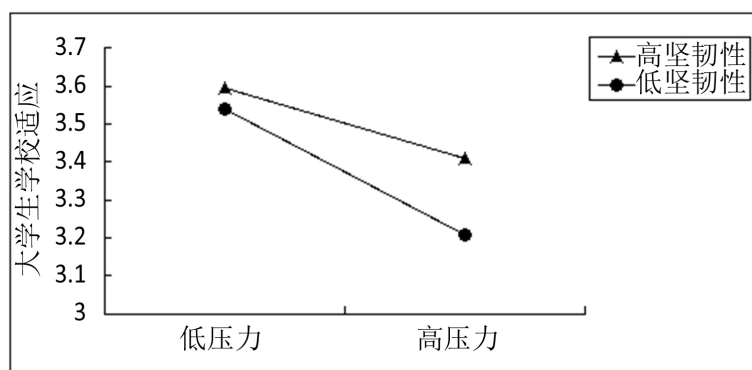


Table 1. The moderating effect of the hardiness on the relationship between the stress and the school adjustment

图 1. 坚韧性人格对压力与大学生学校适应之间关系的调节作用

著的预测作用,即挑战在个人烦恼与大学生学校适应之间具有调节作用($B = 0.055$, $Beta = 0.081$, $p < 0.05$)。

同样绘制挑战在个人烦恼与大学生学校适应间的调节作用效果图,如图2所示。结果发现,大学生坚韧性人格的挑战维度可以调节个人烦恼和学校适应间的关系,具体来讲,低个人烦恼条件下,无论是高挑战、低挑战得分的大学生,学校适应状况都比较好;在高个人烦恼条件下,高挑战得分大学生的学校适应状况显著好于低挑战得分的大学生。

4. 讨论

本研究发现,大学生学校适应的总体状况良好,这与本研究设想的一致,也与方从慧(2008)的研究发现较为吻合,反映出在家庭、学校的教育以及社会大环境的影响下,当今大学生能够对人际关系、学习活动等表现出较好的适应状态。

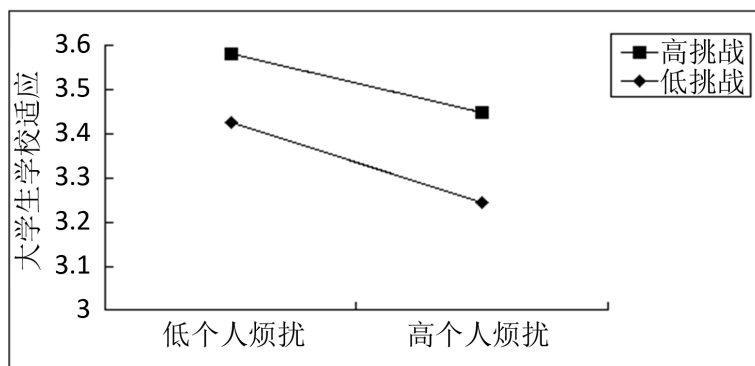


Table 2. The moderating effect of the challenge on the relationship between the personal hassle and the school adjustment

图 2. 挑战对个人烦恼与大学生学校适应之间关系的调节作用

本研究中, 压力与学校适应呈显著负相关, 这与冯媛媛(2009)研究结论一致。在随后的回归分析中, 压力对学校适应有明显的负向预测作用。这说明, 伴随着竞争的日益激烈, 加之社会、家长所赋予的高期望, 身心发展尚未成熟的大学生面临着一系列的压力, 其中不乏学习、社交、就业的压力, 这一些压力也使得其在相应的方面产生了心理不适感, 进而影响相应方面的适应水平。

坚韧性人格是积极的人格特质, 本研究探讨了大学生坚韧性人格对压力与学校适应之间的关系是否具有调节作用。结果发现, 坚韧性人格与学校适应呈显著正相关, 并且对学校适应有明显的正向预测作用。调节效应分析结果显示大学生坚韧性人格对压力与学校适应之间的关系起到了调节作用。压力较小的情况下, 具有高坚韧性人格的大学生的学校适应水平要明显好于具有低坚韧性人格的个体。这意味着, 坚韧性人格对压力对学校适应的作用具有“缓冲”作用, 减少压力最能使坚韧性人格低的个体从中受益, 而提高坚韧性人格水平最能使压力大的个体受益。由此可见, 坚韧性人格能有效地提高学校适应水平, 是学校适应的重要保护因素。这与朱慧慧(2012)等人的研究有相似之处。

进一步的分析发现, 坚韧性人格的挑战维度对压力的个人烦恼维度与学校适应之间的关系起到了调节作用。个人烦恼较低的情况下, 具有高挑战的大学生的学校适应水平要明显好于具有低挑战的个体。通俗来讲, 在面对个人烦恼时, 个体如果能意识到烦恼的存在是人生常态, 并能将其化为前进的动力, 那么其适应水平会显著提高。例如, 竞选班委失败, 如果个体认为竞选失败会带给自己更多的学习时间, 那么该个体将会有更好的适应水平。

本研究结果对大学生学校适应不良的预防干预具有一定的参考价值。首先, 学校、家长应该重视压力对学校适应的负面影响, 在生活中, 帮助学生积极进行心理疏通, 缓解压力, 同时尽量给学生提供一个较为轻松的生活学习环境, 以帮助学生顺利适应学校生活。其次, 应该认识到坚韧性人格是一种积极的人格特质, 是学校适应的保护因素, 不仅有助于提高学生的学校适应水平, 而且还可以缓冲压力的消极作用。大学阶段是从学校向社会的过渡, 学生的坚韧性人格仍具有较大的可塑性。学校应该重视学生坚韧性人格的培养与提高, 并积极探索坚韧性人格培养的方式和途径, 如加强体育锻炼、开展挫折教育、进行应激训练、组织团体心理辅导等(孙倩, 付宗国, 2015)。

5. 结论

大学生坚韧性人格是学校适应的保护因素, 能够缓冲压力对学校适应产生的消极作用, 尤其坚韧人格的挑战维度尤为重要。具体而言, 个人烦恼较低的情况下, 无论是高挑战、低挑战的大学生, 学校适应状况都比较好; 个人烦恼较高的情况下, 挑战水平较高的大学生的学校适应状况显著好于挑战水平较低的大学生。

参考文献 (References)

- 陈虹霖, 张一奇(2005). 大学生压力及心理健康与应对策略的相关性探析. *湖南师范大学教育科学学报*, 4(6), 87-90.
- 方从慧(2008). *当代大学生社会适应现状调查研究*. 硕士论文, 云南师范大学, 昆明, 38-39.
- 方晓义, 沃建忠, 蔺秀云(2005). 《中国大学生适应量表》的编制. *心理与行为研究*, 3(2), 95-101.
- 冯媛媛(2009). *高校学生生命意义感和生活压力与生活适应的关系研究*. 硕士论文, 西北师范大学, 兰州, 46-50.
- 何莹, 郑付希(2010). 大学生社会支持及其与压力、心理健康的关系. *中国高等医学教育*, 5, 6-8.
- 黎少游, 向敏(2006). 坚韧性人格研究. *福建医科大学学报: 社会科学版*, 7(1), 40-44.
- 李虹, 林崇德(2003). 大学生的压力与心理健康. *心理学报*, 35(2), 222-230.
- 李虹, 梅锦荣(2002). 大学生压力量表的编制. *应用心理学*, 8(1), 27-32.
- 刘玉梅(2006). 贫困大学生生活压力、社会支持与心理健康的相关研究. *内蒙古师范大学学报*, 4, 100-103.
- 卢国华(2008). *坚韧人格与应激、心身反应的关系*(页 10-19, 31-33). 硕士论文, 天津师范大学, 天津.
- 卢国华, 梁宝勇(2008a). 大学生坚韧人格、心理应激与心理症状的关系. *中国行为医学科学*, 17(8), 737-739.
- 卢国华, 梁宝勇(2008b). 坚韧人格量表的编制. *心理与行为研究*, 6, 103-106.
- 马先明(2008). *大学生坚韧性人格、应对方式与心理健康的关系研究*. 硕士论文, 苏州大学, 苏州, 41-44.
- 宋迎秋, 曾雅丽(2008). 大学生压力应对与心理健康影响实证研究. *高教探索*, 2, 128.
- 孙倩, 付宗国(2015). 试论大学生学校适应与坚韧性人格的培养. *商*, 7, 44.
- 魏佳(2009). 大学新生人格在心理应激和适应间的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 17(7), 855-856.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰(2005). 调节效应与中介效应的比较和应用. *心理科学*, 37(2), 268-274.
- 辛小林, 葛秀杰, 施春燕等(2008). 大学生心理韧性研究. *齐鲁护理杂志*, 14(9), 47-49.
- 朱慧慧, 卢国华, 刘海涛(2012). 中学生复原力与应激、学校适应的关系探讨. *心理科学*, 5(5), 71-73.
- Britt, T. W., & Adler, A. B. (2001). Deriving Benefits from Stressful Events: The Role of Engagement in Meaningful Work and Hardiness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 53-63. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.1.53>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Liferman, J. et al. (2000). The Relationship of Hardiness: Coping Strategies and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23, 311-327. <https://doi.org/10.1023/A:1005514310142>

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ap@hanspub.org