

大学生积极心理品质与心理韧性的关系： 社会支持与手机依赖的平行中介作用

欧阳益¹, 王叶花^{1*}, 赵慧敏²

¹湖南科技大学教育学院, 湖南 湘潭

²顺德光正实验学校, 广东 佛山

收稿日期: 2023年11月13日; 录用日期: 2023年12月13日; 发布日期: 2023年12月25日

摘要

目的: 探讨大学生积极心理品质、社会支持、手机依赖与心理韧性的关系及作用机制。方法: 采用中文长处问卷、青少年心理韧性量表、社会支持量表和手机依赖指数量表对450名大学生进行调查, 并通过SPSS23.0以及Process 2.0 插件进行数据分析。结果: 1) 大学生积极心理品质得分为(344.68 ± 47.20); 手机依赖得分为(47.26 ± 12.49); 社会支持得分为(63.46 ± 11.50); 心理韧性得分为(95.79 ± 12.79); 2) 积极心理品质与社会支持、心理韧性呈显著正相关($r = 0.50, r = 0.56, p < 0.01$), 与手机依赖呈显著负相关($r = -0.16, p < 0.01$); 心理韧性与社会支持呈显著正相关($r = 0.67, p < 0.01$), 与手机依赖呈显著负相关($r = -0.32, p < 0.01$); 3) 社会支持与手机依赖的相关不显著。结论: 1) 大学生心理韧性与积极心理品质、社会支持、手机依赖关系密切; 2) 积极心理品质、社会支持、手机依赖均对心理韧性具有预测作用; 积极心理品质不仅能直接影响心理韧性, 还可以通过社会支持与手机依赖的平行中介作用间接影响心理韧性。

关键词

积极心理品质, 社会支持, 手机依赖, 心理韧性

The Relationship between College Students' Positive Psychological Quality and Psychological Resilience: Parallel Mediating Roles of Social Support and Mobile Phone Dependence

Yi Ouyang¹, Yehua Wang^{1*}, Huimin Zhao²

*通讯作者。

文章引用: 欧阳益, 王叶花, 赵慧敏(2023). 大学生积极心理品质与心理韧性的关系: 社会支持与手机依赖的平行中介作用. *心理学进展*, 13(12), 6245-6253. DOI: 10.12677/ap.2023.1312797

¹School of Education, Hunan University of Science and Technology, Xiangtan Hunan

²Shunde Guangzheng Preparatory School, Foshan Guangdong

Received: Nov. 13th, 2023; accepted: Dec. 13th, 2023; published: Dec. 25th, 2023

Abstract

Objective: To explore the relationship and mechanism between positive psychological quality, psychological resilience, social support, and mobile phone dependence among college students. **Methods:** A questionnaire survey of 450 college students was conducted using the Chinese Strengths Questionnaire, Adolescent Mental Toughness Scale, Social Support Scale, and Mobile Phone Dependence Index Scale, and the data were analyzed by SPSS23.0 and Process2.0 plug-in. **Results:** 1) The positive psychological quality score of college students was (344.68 ± 47.20); the mobile phone dependence score was (47.26 ± 12.49); the social support score was (63.46 ± 11.50); and the resilience score was (95.79 ± 12.79); 2) The positive psychological quality was significantly positively correlated with social support, psychological resilience ($r = 0.50, r = 0.56, p < 0.01$), and significant negative correlation with mobile phone dependence ($r = -0.16, p < 0.01$); psychological resilience had a significant positive correlation with social support ($r = 0.67, p < 0.01$), and a significant negative correlation with mobile phone dependence ($r = -0.32, p < 0.01$); 3) The correlation between social support and mobile phone dependence was not significant. **Result:** 1) College students' psychological resilience is closely related to positive psychological quality, social support, and mobile phone dependence; 2) Positive psychological quality, social support, and mobile phone dependence are all predictive of psychological resilience, and positive psychological quality not only directly affects mental toughness, but also indirectly affects mental toughness through the parallel mediating role of social support and mobile phone dependence.

Keywords

Positive Psychological Quality, Social Support, Mobile Phone Dependence, Psychological Resilience

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

新时代大学生是强国建设、民族复兴的先锋力量，但随着社会环境变化，当代大学生正好成长在社交媒体大发展的时代，面临着多重压力和挑战，这些逆境会增加心理健康问题的风险，产生退缩、抑郁、焦虑等众多心理健康问题，甚至出现自杀行为(席居哲, 桑标, 左志宏, 2011)，而研究发现心理韧性(Resilience)是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应，它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”(胡月琴, 甘怡群, 2008)。有学者还认为心理韧性可以减轻个体知觉到的心理痛苦或压力感，获得更好的心理健康状况(王丹, 王典慧, 陈文锋, 2022)。因此增强大学生的心理韧性，有助于他们从容应对未来学习、工作和生活中遇到的各种困难与挑战。Dray 等人指出个体的心理韧性需要获得内在因素的保护，如人格特征、积极态度、自我控制、应对技能等都可为心理韧性提供养分(Dray, Freund, Campbell et al., 2014)，为促进大学生心理韧性的发展，要增强这些个体内在因素，其中积极心理品质就是心理韧性的一个重要预测因素。

1.1. 积极心理品质

积极心理品质是指个体在先天潜能和环境教育交互作用的基础上形成的相对稳定的正向心理特质(Peterson & Seligman, 2004)。国内外研究者围绕人类的六大美德,提出了由创造心、好奇心和开放性思维等 24 种积极心理品质。积极心理品质是促进个体身心健康与幸福感,缓解抑郁与压力的良好资源(Li, Duan, & Guo, 2017; 王焕贞, 江琦, 侯璐璐, 2017),也是创造美好生活的心理资本(张宁, 张雨青, 2010)。研究发现,在逆境的磨练中表现得更加优秀的个体往往都有某些共性的积极心理品质,例如,希望乐观、正直和毅力、良好的认知能力、积极的自我知觉、高自我控制能力等(Proctor, Maltby, & Linley, 2010; Proyer, Gander, Wellenzohn et al., 2015),具有这些积极心理品质的个体在面对压力或创伤事件时,能够更快地调节由负性事件唤醒的主观情绪体验,以积极的方式应对问题,表现出高水平的心理韧性(Hausler, Strecker, Huber et al., 2017; Martínez-Martí & Ruch, 2016; 艾春燕, 杨钰立, 王玲莉, 等, 2021)。研究也表明,实施积极心理品质干预会产生积极的变化,如亲社会行为、满意感、幸福感和自我效能感增加,焦虑感、抑郁感降低(Eleni & Margarita, 2018; Wade, Hoyt, Kidwell et al., 2014)。国内孟万金教授所倡导的积极心理健康教育和张大均教授倡导的心理素质教育,本质上都是通过开发积极心理品质来提升心理健康水平(心理与特殊教育研究中心课题组, 孟万金, 王新波, 等, 2011; 张大均, 冯正直, 郭成, 等, 2000)。

此外,以往研究大多关注积极心理品质与心理韧性两变量间的关系,极少探讨积极心理品质影响心理韧性的内在作用机制。为此,本研究将探讨社会支持与手机依赖在大学生积极心理品质与心理韧性关系中的作用。

1.2. 社会支持的中介作用

社会支持作为一种社会环境因素,反映了他人(家人、朋友、邻居、社区成员等)在个体生活有需要时提供的资源支持,如情感、友情、金钱、物质支持等,对促进和维持身心健康,尤其是缓冲或改善不良事件对心理健康的消极影响发挥巨大作用(周林刚, 冯健华, 2005)。研究显示,社会支持是心理韧性的重要保护因素,增加社会支持可以缓解逆境对个体的消极影响,减少他们面对压力性事件时的心理痛苦程度(马文燕, 高朋, 黄大炜, 等, 2022)。如辛勇等人的研究发现,社会支持对心理韧性的预测效应显著,社会支持能够提升汶川地震后灾难群体的心理韧性水平,缓解心理应激,促进心理成长,且在震后十年,这一预测效应依旧存在(辛勇, 白柯, 陈谢平, 等, 2019),同时积极心理品质与社会支持的关系密切。首先,积极心理品质具有较强的生命力,主要是个体在社会环境中与社会关系中的生命力,如激情、创造力、洞察力社交智力、勇敢、信念、感恩等(刘美玲, 田喜洲, 郭小东, 2018)。具有这些积极心理品质的个体在现实社会中能利用自身积极心理品质更好地觉察和利用外部环境中的支持系统,更多的感受到被尊重、被支持、被理解。其次,具有积极心理品质的个体表现出更强的情绪情感调节、包容理解、脚踏实地等能力(段文杰, 谢丹, 李林, 等, 2016; 余青云, 王文超, 伍新春, 2022)。在人际交往与工作中更受欢迎,社会组织和周围的人都更愿意去接近并支持具有积极心理品质的个体(张大均, 朱政光, 刘广增, 等, 2019)。根据个体-环境交互作用理论,积极心理品质和社会支持作为积极的保护性因素,可能会成为一股“合力”共同作用于个体的心理韧性。具有积极心理品质的个体可能引起其社会支持程度的提升,进而提升其心理韧性,社会支持可能在积极心理品质影响心理健康的过程中发挥中介作用,达到“锦上添花”的效果。在不少研究中,社会支持常被作为一个中介变量进行考察(余青云, 王文超, 伍新春, 2022; 张大均, 李珂蔓, 朱政光, 等, 2021)。基于此,提出假设 1: 社会支持在积极心理品质与心理韧性的关系中起中介作用。

1.3. 手机依赖的中介作用

手机依赖是指个体过度沉迷于以手机为媒介的各种活动,对手机使用产生强烈、持续的渴求感与依

赖感,进而表现出明显的社会与心理功能损害的现象(何安明,万娇娇,惠秋平,2022)。手机依赖会阻碍现实中人际交往、归属与自我实现等需求的满足,使青少年感知压力水平升高,体验到自卑感、孤独感、抑郁等消极情绪水平越高(姜永志,白晓丽,2014)。手机依赖也会降低个体的自我控制力,以及对逆境的适应能力和应对能力。手机依赖程度越高的个体,越不利于困境下的问题解决(梅松丽,柴晶鑫,李娇朦,等,2017)。具有积极心理品质的个体通常更善于控制自己的不良行为,对手机依赖行为的自我约束能力更强,成瘾行为更少(谭亚菲,2016)。那些具有积极心理品质的个体倾向于在现实社会中与人交往而获得更多的社会支持,进而提升他们的自尊和主观幸福感,降低和减少孤独感、疏离感和消极情感,拥有更好的情绪状态,不需要运用手机娱乐来填补内心的空虚和情感的需要(Eleni & Margarita, 2018; Peterson, Ruch, Beermann et al., 2007)。基于此,我们提出假设 2:手机依赖在积极心理品质与心理韧性的关系中起中介作用。

综上,本研究旨在探讨积极心理品质影响心理韧性的内在作用机制,认为社会支持与手机依赖可能是影响大学生积极心理品质与心理韧性关系的中介变量。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采用方便取样法,在某高校发放调查问卷 450 份,删除不认真作答问卷(回答规律性强以及多处选择两个及以上答案)和漏填 10%以上题项的问卷共 31 份,最终得到有效问卷 419 份,有效率 93.1%。其中,大一 196 人(46.8%),大二 45 人(10.7%),大三 178 人(42.5%);男生 102 人(24.3%),女生 317 人(75.7%),平均年龄和标准差为 19.12 ± 1.72 。

2.2. 研究工具

2.2.1. 中文长处问卷

本研究中积极心理品质的测量采用《中文长处问卷》(Chinese Virtues Questionnaire, CVQ-96) (Duan, Ho, Yu et al., 2012; Duan, Ho, Bai et al., 2013; 张永红,段文杰,唐小晴,等,2014),该问卷由 96 个题目组成,共 3 个二阶因子(长处层面)和 24 个一阶因子(性格优点层面)。采用 5 级计分。无反向记分题目。相关性格优点或长处题目得分相加后的均分,即为该项性格优点或长处的得分。得分越高,说明作答者具有的某项性格优点或长处越为突出。本研究中,整个量表的克隆巴赫系数为 0.95。

2.2.2. 青少年心理韧性量表

采用胡月琴和甘怡群编制的青少年心理韧性量表(胡月琴,甘怡群,2008),该量表有 5 个维度,共 27 个题项。采用 5 级计分,其中包含反向计分题 11 个,量表总分为 0~135,总分越高代表心理韧性越高。本研究中,整个量表的克隆巴赫系数为 0.88。

2.2.3. 社会支持量表

采用叶悦妹和戴晓阳编制的社会支持评定量表(叶悦妹,戴晓阳,2008)。该量表有 3 个维度,共 17 个题项。采取 5 级计分的方式。本研究中,以总平均分为最终得分,分数越高,表示个体获得的社会支持的程度就越高。本研究中,整个量表的克隆巴赫系数为 0.96。

2.2.4. 手机依赖指数量表

采用熊婕等人修订的手机成瘾量表(熊婕,周宗奎,陈武,等,2012),共 17 个题目,有 4 个维度。采用 Likert 5 级计分的方式。量表得分越高则表明个体对手机依赖程度越高。本研究中,整个量表的克隆

巴赫系数为 0.91。

2.3. 统计方法

采用 SPSS23.0 对数据进行录入和处理,使用描述、相关、回归等统计方法,运用 Process 2.0 插件进行中介效应检验。检验大学生积极心理品质影响其心理韧性的直接、间接(中介)以及总效应的效应量及其置信区间。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法对共同方法偏差进行检验。结果显示,共有 32 个因子的特征值大于 1,并且第一个因子只解释了 24.88% (<40%)的变异性,表明本研究不存在共同方法偏差。

3.2. 各变量的描述统计及相关分析

主要变量的平均数、标准差及相关矩阵见表 1。结果表明,心理韧性与积极心理品质、社会支持均呈显著正相关,与手机依赖呈显著负相关;积极心理品质与社会支持呈显著正相关,与手机依赖呈显著负相关;手机依赖与社会支持的相关不显著。

Table 1. Descriptive statistics and correlation coefficients for positive psychological quality, mobile phone dependence, social support and psychological resilience

表 1. 积极心理品质、手机依赖、社会支持、心理韧性的描述统计与相关系数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. 积极心理品质	344.68	47.20	-		
2. 手机依赖	47.26	12.49	-0.16**	-	
3. 社会支持	63.46	11.50	0.50**	-0.01	-
4. 心理韧性	95.79	12.79	0.56**	-0.32**	0.67**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

3.3. 社会支持与手机依赖在积极心理品质与心理韧性间的中介效应检验

采用结构方程模型检验社会支持和手机依赖在积极心理品质与大学生心理韧性间的中介作用。模型中的具体路径系数见图 1,结果表明:积极心理品质可以显著正向预测心理韧性($\beta = 0.25, p < 0.001$)与社会支持($\beta = 0.50, p < 0.001$),显著负向预测手机依赖($\beta = -0.16, p < 0.001$);社会支持可以显著正向预测心理韧性($\beta = 0.54, p < 0.001$);手机依赖可以显著负向预测心理韧性($\beta = -0.28, p < 0.001$)。如图 1 所示。

采用偏差校正的百分位 Bootstrap 法,将取样量选定为 5000,在 95%置信区间下进一步检验该模型,得出结果如表 2 所示:大学生积极心理品质对心理韧性的直接效应 95%的置信区间[0.05, 0.09]中不包含 0,直接效应显著;路径 1 中的中介效应 95%的置信区间为[0.06, 0.09],不包含 0,中介效应统计显著,中介效应为 0.07;路径 2 的中介效应 95%的置信区间为[0.01, 0.02],不包含 0,中介效应统计显著,中介效应为 0.01。因此社会支持和手机依赖在积极心理品质与心理韧性之间起平行的部分中介作用。如表 2 所示。

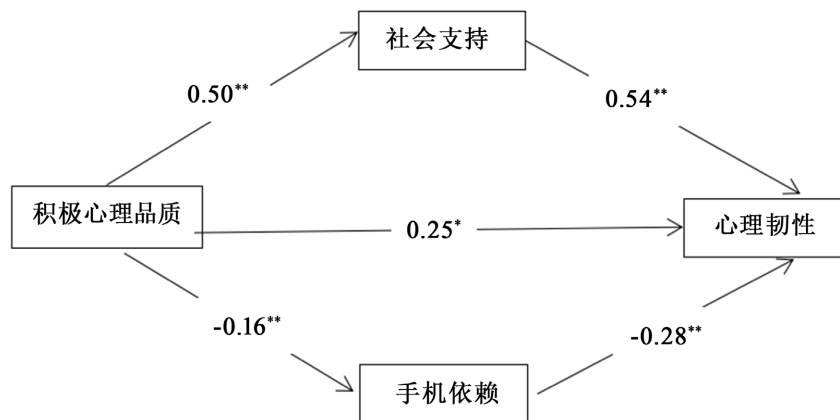


Figure 1. Diagram of the mediation model between variables (Standardised path coefficient model)
图 1. 变量间的中介模型图(标准化路径系数模型)

Table 2. Analysis of mediating effects of positive psychological quality, psychological resilience, social support, mobile phone dependence

表 2. 积极心理品质、心理韧性、社会支持、手机依赖的中介效应分析

效应	路径	效应值	95%下限	95%上限
总效应		0.15	0.13	0.17
直接效应	积极心理品质	0.07	0.05	0.09
总间接效应		0.09	0.07	0.10
间接效应	路径 1: 积极心理品质→社会支持→心理韧性	0.07	0.06	0.09
	路径 2: 积极心理品质→手机依赖→心理韧性	0.01	0.01	0.02

4. 讨论

4.1. 大学生积极心理品质与心理韧性的关系

本研究发现，积极心理品质对心理韧性有正向预测作用，支持了假设 1。即个体的积极心理品质越高，拥有更高的心理韧性水平。研究表明，积极心理品质能够激发应激适应能力以及自我保护机制，采取积极的应对方式进而提高心理韧性(艾春燕, 杨钰立, 王玲, 等, 2021; 王焕贞, 江琦, 侯璐璐, 2017)。积极心理品质处于较高水平的大学生，在面对压力事件时采取积极应对方式，其心理健康水平都维持在一个相对稳定的状态(周雅, 刘翔平, 2011)。这从一定程度上反映出高水平的积极心理品质可能是个体高心理免疫能力的体现。

个体之间积极心理品质的差异致使面临负性事件的承受和处理能力有所不同，例如，低水平的积极心理品质会使个体产生脆弱性，而高水平的积极心理品质则会作为保护资源对个体的心理健康发挥作用。国外研究显示，良好的积极心理品质是心理韧性发展的保护因素(Proctor, Maltby, & Linley, 2010; Proyer, Gander, Wellenzohn et al., 2015)。因此，积极心理品质作为一种积极的人格特质对增强个体心理韧性具有促进作用。

4.2. 社会支持的中介作用

本研究还发现，积极心理品质除了直接作用于心理韧性外，还通过社会支持间接作用于心理韧性，

支持了假设 2。即社会支持在积极心理品质和心理韧性间起着“桥梁”作用。首先,个体在学习与生活中遭遇困难与挫折时,如得到长辈、同伴的帮助与精神支持,还会增强他们克服困难的勇气与信心。其次,社会支持促进了个体心理韧性的提升,这与以往的研究结论一致(张金勇,赵守盈,2021)。根据一般经验,拥有较多社会资源的人往往社会交往能力也较强,也善于处理各种困境,心态较为乐观,更善于运用自身所拥有的社会资源转化不利情境,维持并促进身心健康。

依据心理韧性动态模型的观点,心理韧性是个体的天生潜能,但这种潜能必须在家庭、学校、同伴及社会力量的帮助与支持下才能发展起来。同时,只有在外部资源的积极保护下,个体才能将问题解决、自我效能感、自我意识、自我觉察、目标与志向等有机地整合成个体的内部资源,这些内部资源会积极应对外部危险因素并促进自身的健康发展(何安明,包灿灿,惠秋平,2020)。本研究结果也在一定程度上验证了这一理论模型。

4.3. 手机依赖的中介作用

研究表明手机依赖中介了积极心理品质与心理韧性的关系,该结果支持了假设 3。结果显示,积极心理品质通过手机依赖负向影响心理韧性。回归分析表明,大学生手机依赖对心理韧性有显著的负向预测作用,即手机依赖程度越高,心理韧性水平越低,该结果与现有相关研究结果一致(何安明,万娇娇,惠秋平,2022;何安明,夏艳雨,2019)。大学生群体处于情感较敏感的特殊时期,生活中遇到的各种困难挫折所带来的负面情绪需要适时的排解宣泄。心理韧性水平较低的学生由于自我约束的不足,当面对不顺心不如意的事情时,容易寻求另外的方式进行安慰和补偿。手机作为最常用最便捷的通讯工具,自然就成为大学生向亲朋好友聊天倾诉,或是沉迷于手机游戏、电子书等以此来麻痹自己的最主要的选择。

而积极心理品质则作为保护因素作用于“手机依赖-心理韧性”。如 Roberts 的研究认为冲动性人格特质是手机依赖等行为成瘾的重要诱发因素,而拥有更多积极心理品质的大学生常带有高水平的自我控制和自我调节能力,是成瘾行为的重要保护因素,能够减少手机依赖行为,提高个体的心理韧性水平(Roberts & Stephen III, 2012)。梅松丽等人的研究也取得了相同结论(梅松丽,柴晶鑫,李娇朦,等,2017)。

5. 结论

(1) 大学生心理韧性与积极心理品质、社会支持、手机依赖系密切;

(2) 积极心理品质、社会支持、手机依赖均对心理韧性具有预测作用,积极心理品质不仅能直接影响心理韧性,还可以通过社会支持与手机依赖的中介作用间接影响心理韧性。

基金项目

湖南省哲学社会科学规划基金项目“贫困生积极心理品质发展的轨迹与保护机制研究”(17YBA160)。

参考文献

- 艾春燕,杨钰立,王玲莉,等(2021).大学生性格优势与心理健康:积极应对方式的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(6), 936-940.
- 段文杰,谢丹,李林,等(2016).性格优势与美德研究的现状、困境与出路. *心理科学*, 39(4), 985-991.
- 何安明,包灿灿,惠秋平(2020).大学生情绪智力与心理健康的关系:社会支持的中介作用和手机依赖的调节作用. *心理发展与教育*, 36(4), 494-501.
- 何安明,万娇娇,惠秋平(2022).手机依赖与青少年心理健康的关系:学业倦怠的中介作用和应对方式的调节作用. *心理发展与教育*, 38(3), 391-398.
- 何安明,夏艳雨(2019).手机成瘾对大学生认知失败的影响:一个有调节的中介模型. *心理发展与教育*, 35(3), 295-302.

- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 姜永志, 白晓丽(2014). 大学生手机互联网依赖对疏离感的影响: 社会支持系统的作用. *心理发展与教育*, 30(5), 540-549.
- 刘美玲, 田喜洲, 郭小东(2018). 品格优势及其影响结果. *心理科学进展*, 26(12), 2180-2191.
- 马文燕, 高朋, 黄大炜, 等(2022). 留守青少年疏离感对心理韧性的影响: 领悟社会支持和自尊的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(1), 148-152.
- 梅松丽, 柴晶鑫, 李娇滕, 等(2017). 冲动性、自我调节与手机依赖的关系研究: 手机使用的中介作用. *心理与行为研究*, 15(1), 136-143.
- 谭亚菲(2016). 品格优势与大学生心理健康发展研究. *高教学刊*, (6), 48-49.
- 王丹, 王典慧, 陈文锋(2022). 青少年心理韧性与恶意创造性行为倾向的关系. *心理学报*, 54(2), 154-167.
- 王焕贞, 江琦, 侯璐璐(2017). 大学生性格优势对主观幸福感的影响: 优势运用和压力性生活事件的作用. *心理发展与教育*, 33(1), 95-104.
- 席居哲, 桑标, 左志宏(2011). 心理弹性儿童的压力/逆境认知. *心理科学*, 34(1), 102-107.
- 心理与特殊教育研究中心课题组, 孟万金, 王新波, 等(2011). 中国学校积极心理健康教育实验与推广. *中国特殊教育*, (9), 8-15.
- 辛勇, 白柯, 陈谢平, 等(2019). 社会支持对青少年创伤后成长的影响: 心理韧性的中介作用. *心理与行为研究*, 17(6), 817-823.
- 熊婕, 周宗奎, 陈武, 等(2012). 大学生手机成瘾倾向量表的编制. *中国心理卫生杂志*, 26(3), 222-225.
- 叶悦妹, 戴晓阳(2008). 大学生社会支持评定量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 456-458.
- 余青云, 王文超, 伍新春(2022). 感恩与大学生创伤后成长的关系: 社会支持和希望的中介作用. *心理发展与教育*, 38(5), 703-710.
- 张大均, 冯正直, 郭成, 等(2000). 关于学生心理素质研究的几个问题. *西南师范大学学报(哲学社会科学版)*, 26(3), 56-62.
- 张大均, 李珂蔓, 朱政光, 等(2021). 大学生心理素质与亲社会行为的关系: 领悟社会支持和感恩的链式中介作用. *西南大学学报(自然科学版)*, 43(10), 29-36.
- 张大均, 朱政光, 刘广增, 等(2019). 青少年社会支持与问题行为的关系: 心理素质和自尊的链式中介作用. *西南大学学报(社会科学版)*, 45(1), 99-104+195.
- 张金勇, 赵守盈(2021). 社会支持对初中生心理韧性的影响: 生命意义感的中介作用. *贵州师范大学学报(自然科学版)*, 39(6), 109-114.
- 张宁, 张雨青(2010). 性格优点: 创造美好生活的心理资本. *心理科学进展*, 18(7), 1161-1167.
- 张永红, 段文杰, 唐小晴, 等(2014). 中文长处问卷在青少年群体中应用的信效度. *中国临床心理学杂志*, 22(3), 470-474.
- 周林刚, 冯健华(2005). 社会支持理论——一个文献的回顾. *广西师范学院学报*, 26(3), 11-14+20.
- 周雅, 刘翔平(2011). 大学生的性格优势及与主观幸福感的关系. *心理发展与教育*, 27(5), 536-542.
- Dray, J., Freund, J. B. M., Campbell, E. et al. (2014). Improving Adolescent Mental Health and Resilience through a Resilience-Based Intervention in Schools: Study Protocol for a Randomised Controlled Trial. *Trials*, 15, Article No. 289. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-289>
- Duan, W. J., Ho, S. M. Y., Bai, Y. et al. (2013). Psychometric Evaluation of the Chinese Virtues Questionnaire. *Research on Social Work Practice*, 22, 336-345. <https://doi.org/10.1177/1049731513477214>
- Duan, W., Ho, S. M. Y., Yu, B. et al. (2012). Factor Structure of the Chinese Virtues Questionnaire. *Research on Social Work Practice*, 22, 680-688. <https://doi.org/10.1177/1049731512450074>
- Eleni, P., & Margarita, O. T. (2018). Towards Youth Happiness and Mental Health in the United Arab Emirates: The Path of Character Strengths in a Multicultural Population. *Journal of Happiness Studies*, 19, 333-350.
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A. et al. (2017). Distinguishing Relational Aspects of Character Strengths with Subjective and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1159. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01159>
- Li, T., Duan, W., & Guo, P. (2017). Character Strengths, Social Anxiety, and Physiological Stress Reactivity. *PeerJ*, 5, e3396. <https://doi.org/10.7717/peerj.3396>
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, E. (2016). Character Strengths Predict Resilience over and above Positive Affect,

-
- Self-Efficacy, Optimism, Social Support, Self-Esteem, and Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Peterson C., Ruch, W., Beermann, U. et al. (2007). Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (Vol. 42). American Psychological Association/Oxford University Press.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2010). Strengths Use as a Predictor of Well-Being and Health-Related Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S. et al. (2015). Strengths-Based Positive Psychology Interventions: A Randomized Placebo-Controlled Online Trial on Long-Term Effects for a Signature Strengths- vs. a Lesser Strengths-Intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>
- Roberts, J. A. P., & Stephen III, F. (2012). A Preliminary Investigation of Materialism and Impulsiveness as Predictors of Technological Addictions among Young Adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 56-62. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.011>
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M. et al. (2014). Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 154-170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>