

山东省本科生心理韧性与健康危险行为的关系：应对倾向的中介作用

吴春花, 崔姝敏, 任丰毅, 潘荣丽, 房圆圆, 刘婷*

青岛大学护理学院, 山东 青岛

收稿日期: 2022年9月1日; 录用日期: 2022年10月1日; 发布日期: 2022年10月8日

摘要

目的: 了解本科生心理韧性、健康危险行为(吸烟、网络成瘾、缺乏运动及心理障碍倾向)现状及影响因素, 分析心理韧性和健康危险行为的关联, 探究应对倾向在两者之间的中介效应。方法: 采用方便抽样法, 从山东省各高校抽取462名本科生。使用一般资料问卷、青少年心理韧性量表、简易应对方式量表等进行调查, 并对结果进行统计分析。结果: 本科生心理韧性总分为(95.70 ± 14.00)分, 吸烟者71人(15.4%), 网络成瘾者61人(13.2%), 缺乏运动者166人(35.9%), 存在心理障碍者29人(6.3%)。是否吸烟、网络成瘾、缺乏运动、心理障碍倾向的本科生心理韧性得分存在显著差异。消极应对倾向是缺乏运动、网络成瘾、心理障碍的共性促进因素。应对倾向在心理韧性与健康危险行为之间发挥部分中介作用, 中介效应占总效应的40.83%。结论: 心理韧性可直接影响健康危险行为, 还可通过应对倾向间接影响健康危险行为。高校可通过提高本科生的心理韧性、积极应对方式的途径预防或减少本科生不良健康行为, 促进其身心健康。

关键词

本科生, 心理韧性, 应对, 健康危险行为, 中介效应

The Relationship between Psychological Resilience and Health-Risk Behaviors among Undergraduates in Shandong Province: The Mediating Effect of Coping Mode

Chunhua Wu, Shumin Cui, Fengyi Ren, Rongli Pan, Yuanyuan Fang, Ting Liu*

School of Nursing, Qingdao University, Qingdao Shandong

*通讯作者。

文章引用: 吴春花, 崔姝敏, 任丰毅, 潘荣丽, 房圆圆, 刘婷. 山东省本科生心理韧性与健康危险行为的关系: 应对倾向的中介作用[J]. 护理学, 2022, 11(5): 623-631. DOI: 10.12677/ns.2022.115099

Abstract

Objective: To explore the status of psychological resilience and health-related behaviors (*i.e.*, smoking, internet addiction, exercise and sedentary behavior, mental disorder tendency) among college students, analyze the relationship between psychological resilience and health-related behaviors, and explore the mediating effect of coping mode. **Methods:** The convenience sampling method was used to recruit 500 college students from four comprehensive universities. The general information questionnaire, adolescent psychological resilience scale, and simplified coping style questionnaire were used for survey. **Results:** The total score of psychological resilience was 95.70 ± 14.00 . Among the students, there were 71 smokers (15.4%) and 61 internet addicts (13.2%). 166 students reported lack of exercise (35.9%) and 29 students had mental disorder (6.3%). The psychological resilience score differed between students who smoked, had internet addiction, lack of exercise, mental disorder or not. Logistic regression analysis showed that negative coping mode was the common facilitating factor of lack of exercise, internet addiction and mental disorder. Coping mode played a partial mediating effect in the relationship between psychological resilience and health-risk behaviors, with a mediating rate of 40.83%. **Conclusion:** Psychological resilience can not only affect health-risk behaviors directly, but also indirectly influence health-risk behaviors through coping mode. Staff in colleges and universities can apply effective measures to improve psychological resilience and positive coping style to prevent or reduce health-risk behaviors among undergraduates.

Keywords

Undergraduates, Psychological Resilience, Coping, Health-Risk Behavior, Mediating Effect

Copyright © 2022 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

心理韧性又称抗逆力,是指个体面对生活逆境、创伤、威胁或其他生活重大事件等压力时,进行自我调整,采取健康应对措施的能力或特质[1]。《2020年中国大学生健康调查报告》指出,当前大学生运动健康不达标、焦虑抑郁情绪等健康问题突出[2]。近年来,大学生的健康行为和心理健康问题得到广泛关注,拥有健康的心理以及良好的抗压能力,是大学生发展的重要条件。目前我国对于心理韧性的研究,主要局限于患某种特殊疾病的人群,特别是慢性病人群,对本科生健康危险行为和心理韧性的关系研究相对较少[3][4]。本研究旨在了解本科生目前的心理韧性水平、健康危险行为(吸烟、网络成瘾、缺乏运动及心理障碍倾向)的现状及影响因素,并探究心理韧性对健康危险行为的影响机制,为提出本科生身心健康促进活动的干预策略提供参考。

2. 对象与方法

2.1. 对象

2021年8月~11月,采用方便抽样法,从山东省4所综合高校的人文社会、理工和医学不同专业抽

取一定数量的本科生进行调查,共发放问卷 500 份,回收有效问卷 462 份,问卷有效率为 92.4%。

2.2. 方法

在自愿及知情同意的原则下发放问卷。问卷共包括四部分:1) 一般资料调查问卷:由研究者自行设计,包括性别、专业、学习成绩、父母职业、教育程度等基本信息。2) 青少年心理韧性量表:由胡月琴等编制[5],包括目标专注、人际协助、家庭支持、情绪控制和积极认知五个纬度,27 个条目,采用 Likert-5 级评分法,得分越高心理韧性水平越高。其中,条目平均分 < 2.33 为低心理韧性水平,2.33~3.67 分为中水平,>3.67 分为高水平[6]。3) 中国青少年健康相关行为调查问卷:由全国青少年健康相关行为调查组编制[7],选择大学生群体中常见的网络成瘾、吸烟、饮酒、缺乏运动 4 类健康危险行为进行调查。其中,网络成瘾指过去 7 天,每天上网时间 ≥ 4 小时且至少满足以下 9 项中的 4 项:① 感觉上网已占据自己的生活;② 感觉只有延长上网时间才能得到满足;③ 无法控制自己的上网冲动;④ 无法上网时,会烦躁不安或情绪低落;⑤ 借上网逃避问题和缓解焦虑等情绪;⑥ 对长辈隐瞒沉迷上网的程度;⑦ 上网时间常超过预期;⑧ 上网影响学业或现实关系;⑨ 因上网与长辈发生冲突。缺乏运动指每周进行 60 分钟以上运动的次数 < 3 次[8] [9] [10] [11] [12]。4) 中文健康问卷(Chinese Health Questionnaire-12 item, CHQ-12):由郑泰安编制[13],共 12 个条目,记分方法为 0-0-1-1,选择 1 或 2 计 0 分,选择 3 或 4 计 1 分,其中第 7 和第 10 题为反向评分,量表总分 ≥ 4 分,表明该个体存在心理障碍症状倾向,划分为心理障碍组;反之,表明该个体心理健康状况良好,划分为无心理障碍症状组[14]。5) 简易应对方式量表:由解亚宁等编制[15],包含积极应对(条目 1~12)和消极应对(条目 13~20) 2 个维度共 20 个条目,采用戴晓阳[16]提出的判断个体应对方式倾向性公式:应对倾向 = 积极应对标准分 - 消极应对标准分,应对倾向值大于 0 提示调查对象在应激状态时主要采取积极的应对方式,属于积极应对倾向,反之,则提示消极应对倾向。

2.3. 统计分析

采用 SPSS25.0 软件建立数据库,录入数据后进行统计分析。采用描述性统计分析研究对象的人口社会学特征和各量表得分, Spearman 相关分析心理韧性水平与心理健康得分的关系。采用单因素(t 检验、方差分析)和 Logistic 回归,分析心理韧性和健康危险行为的影响因素,采用 Hayes [17]开发的 PROCESS version 3.5 Model 4 检验应对倾向的中介作用,以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

3. 结果

3.1. 调查对象的基本情况

本次调查的 462 名学生中,大部分为女生(72.7%),专业以理工类(42.4%)为主,医学类专业 166 名(35.9%),人文社会类专业 100 名(21.6%)。家庭所在地为城市和农村的学生分别占比 54.1%和 45.9%。与同班同学相比,152 名学生自评学习成绩差(32.9%),189 名学生自评学习成绩中等(42.9%),88 名学生自评学习成绩优良(19.1%),33 名学生对学习成绩不清楚(7.1%);认为课业负担非常繁重、繁重、一般和轻松的学生数分别为 53 (10.5%)、163 (32.1%)、189 (37.3%)、57 (11.2%)。309 名学生体质质量指数(BMI)正常(66.9%),62 名学生超重或肥胖(13.5%),151 名学生为独生子女(32.7%),252 名学生家庭中有 2 个孩子(52.5%),59 名学生家庭中有 3 个及以上孩子(12.8%)。

3.2. 本科生心理韧性情况

本科生心理韧性的总分为(95.70 \pm 14.00)分,条目均分为(4.35 \pm 0.64)分,大学生心理韧性水平相对较高,中等心理韧性水平者为 14.3%,高心理韧性水平者为 85.7%。积极认知、目标专注、情绪控制、家庭

支持、人际协助维度的得分分别为(14.81 ± 3.79)分、(17.48 ± 4.35)分、(20.85 ± 4.73)分、(21.11 ± 3.49)分、(21.45 ± 4.62)分, 条目均分分别为(3.70 ± 0.95)分、(3.50 ± 0.87)分、(3.48 ± 0.79)分、(3.52 ± 0.58)分、(3.58 ± 0.77)分。

3.3. 健康危险行为及其与心理韧性的关联

462 名本科生中, 缺乏运动者 166 人(35.9%), 吸烟者为 71 人(15.4%), 网络成瘾者 61 人(13.2%), 存在心理障碍者 29 人(6.3%)。187 人(36.9%)存在其中 1 种不良健康行为, 58 人(11.4%)存在其中 2 种不良健康行为。两样本独立 t 检验显示, 是否缺乏运动、是否吸烟、是否网络成瘾、是否存在心理障碍的本科生心理韧性总分有差异($P < 0.05$); 是否网络成瘾、是否存在心理障碍的本科生情绪控制得分有差异($P < 0.01$); 是否存在心理障碍的本科生人际协助得分有差异($P < 0.01$), 见表 1。

Table 1. Comparison of psychological resilience and its dimensions between groups by different health-risk behaviors
表 1. 不同健康危险行为学生的心理韧性及各维度得分比较($X \pm s$, 分)

变量	分组	N (%)	统计值	目标专注	人际协助	家庭支持	情绪控制	积极认知	心理韧性总分
是否缺乏运动	是	166 (35.9%)		16.83 ± 4.70	21.36 ± 4.33	20.73 ± 3.39	20.28 ± 4.64	14.41 ± 4.17	93.60 ± 13.66
	否	296 (64.1%)		17.84 ± 4.11	21.51 ± 4.79	21.32 ± 3.53	21.17 ± 4.76	15.03 ± 3.54	96.88 ± 14.08
			<i>t</i>	-2.428	-0.324	-1.755	-1.972	-1.619	-2.423
			<i>P</i>	0.016	0.746	0.08	0.049	0.107	0.016
是否吸烟	是	71 (15.4%)		16.85 ± 4.95	20.83 ± 3.87	20.25 ± 3.35	20.34 ± 4.85	14.21 ± 4.17	92.48 ± 13.39
	否	390 (84.5%)		17.60 ± 4.24	21.56 ± 4.75	21.26 ± 3.50	20.95 ± 4.71	14.91 ± 3.71	96.28 ± 14.07
			<i>t</i>	-1.207	-1.403	-2.243	-1	-1.325	-2.109
			<i>P</i>	0.231	0.163	0.023	0.381	0.188	0.035
是否网络成瘾	是	61 (13.2%)		17.02 ± 3.35	20.89 ± 4.42	20.90 ± 3.36	18.03 ± 4.24	14.69 ± 3.21	91.52 ± 11.71
	否	401 (86.8%)		17.55 ± 4.49	21.54 ± 4.65	21.14 ± 3.51	21.28 ± 4.66	14.83 ± 3.87	96.33 ± 14.22
			<i>t</i>	-1.100	-1.032	-0.496	-5.129	-0.263	-2.898
			<i>P</i>	0.274	0.303	0.62	<0.001	0.793	0.005
是否存在心理障碍	是	29 (6.3%)		16.97 ± 3.22	18.86 ± 3.32	19.83 ± 3.20	16.41 ± 4.44	14.97 ± 2.87	87.03 ± 9.73
	否	433 (93.7%)		17.51 ± 4.42	21.63 ± 4.65	21.19 ± 3.49	21.15 ± 4.60	14.80 ± 3.84	96.28 ± 14.06
			<i>t</i>	-0.861	-4.213	-2.051	-5.372	0.232	-4.794
			<i>P</i>	0.395	<0.001	0.041	<0.001	0.817	<0.001

3.4. 本科生心理韧性与简易应对方式的相关性

所调查本科生的简易应对方式得分为 31.00 (24.00, 38.00)分。Spearman 相关分析结果显示,心理韧性总分与简易应对方式总分及其积极应对维度呈显著正相关,与消极应对维度呈负相关,心理韧性中的目标专注、人际协助、家庭支持和积极认知维度与应对方式总分呈显著正相关,rs 为 0.168~0.3503 ($P < 0.01$),见表 2。

Table 2. Correlation between psychological resilience and coping style
表 2. 心理韧性与应对方式的相关性(rs)

变量	心理韧性总分	目标专注	人际协助	家庭支持	情绪控制	积极认知
简易应对方式总分	0.336**	0.350**	0.168**	0.263**	0.067	0.328**
积极应对	0.508**	0.466**	0.321**	0.335**	0.200**	0.421**
消极应对	-0.039*	-0.040	-0.103*	0.067	-0.201**	0.074

** $P < 0.01$, * $P < 0.05$ 。

3.5. 本科生健康危险行为的 Logistic 回归分析

以健康危险行为为因变量,将单因素分析中具有统计学意义的变量、心理韧性、应对倾向作为自变量进行 logistic 回归分析。结果显示:男性、学习成绩不清楚及中等、认为课业负担非常繁重、人文社会类专业是吸烟的促进因素;消极应对倾向、居住地为城市、医学类专业、人文社会类专业是缺乏运动的促进因素;消极应对倾向、学习成绩不清楚是网络成瘾的促进因素;消极应对倾向、心理韧性低是心理障碍的促进因素。见表 3。

Table 3. Logistic regression analysis of poor health-related behaviors
表 3. 健康危险行为的 logistic 回归分析

危险行为	项目	未标准化系数		Wald χ^2	P	OR	95%CI	
		B	标准误差					
	常量	1.690	1.698	0.991	0.320	5.419		
	性别(以男生作为参照)	-1.546	0.332	21.638	<0.001	0.213	0.111	0.409
	学习成绩(ref = 不清楚)			7.860	0.049			
	学习成绩(1 = 差)	-1.009	0.610	2.735	0.098	0.365	0.110	1.205
	学习成绩(2 = 中等)	-1.312	0.604	4.781	0.029	0.267	0.082	0.872
	学习成绩(3 = 优良)	-0.494	0.619	0.635	0.425	0.610	0.181	2.055
吸烟	课业负担(ref = 轻松)			5.694	0.127			
	课业负担(1 = 非常繁重)	1.428	0.657	4.723	0.030	4.171	1.151	15.120
	课业负担(2 = 繁重)	0.649	0.587	1.222	0.269	1.193	0.606	6.043
	课业负担(3 = 一般)	0.893	0.556	2.579	0.108	2.443	0.821	7.270
	专业(ref = 医学)			5.329	0.070			
	专业(1 = 理工类)	0.332	0.354	0.883	0.347	1.394	0.697	2.790
	专业(2 = 人文社会)	1.000	0.434	5.306	0.021	2.719	1.161	6.367

Continued

	常量	-0.657	1.298	0.256	0.613	0.519		
缺乏运动	应对倾向(ref = 消极应对倾向)	-0.756	0.223	11.461	0.001	0.470	0.303	0.727
	居住地(ref = 城市)	-0.671	0.247	7.389	0.007	0.511	0.315	0.829
	专业(ref = 医学类)			9.663	0.008			
	专业(1 = 理工类)	0.213	0.251	0.720	0.396	1.237	0.757	2.023
	专业(2 = 人文社会类)	0.906	0.295	9.413	0.002	2.473	1.387	4.411
	常量	-3.597	1.981	3.296	0.069	0.027		
网络成瘾	应对倾向(ref = 消极应对倾向)	-0.746	0.314	5.636	0.018	0.474	0.256	0.878
	学习成绩(ref = 不清楚)			8.760	0.033			
	学习成绩(1 = 差)	0.219	0.818	0.071	0.789	1.244	0.250	6.188
	学习成绩(2 = 中等)	0.190	0.802	0.056	0.812	1.210	0.251	5.821
	学习成绩(3 = 优良)	1.139	0.813	1.963	0.161	3.123	0.635	15.358
	常量	3.445	2.392	2.073	0.150	31.333		
心理障碍	应对倾向(ref = 消极应对倾向)	-1.088	0.494	4.849	0.028	0.337	0.128	0.887
	心理韧性(连续型变量)	-1.303	0.506	6.638	0.010	0.272	0.101	0.732

3.6. 应对方式在心理韧性与健康危险行为间的中介效应分析

按是否存在不良健康行为(1 = 是, 0 = 否), 累加四种健康不良行为的数目, 得到每名学生的不良健康行为总数。以不良健康行为总数为因变量, 心理韧性为自变量, 应对倾向为中介变量, 采用 PROCESS version 3.5 Model 4 检验应对倾向的中介作用。结果显示, 心理韧性对不良健康行为的直接预测作用显著($\beta = -0.0071, P < 0.001$), 纳入应对倾向后, 心理韧性仍能显著预测不良健康行为($\beta = -0.007, P = 0.010$), 且心理韧性对应对倾向的预测作用有统计学意义($\beta = 0.042, P < 0.001$), 应对倾向对不良健康行为的预测作用也有统计学意义($\beta = -0.117, P = 0.004$), 见表。进一步使用偏差校正的百分位 Bootstrap 法(重复抽样 5000 次)对中介效应进行检验, 应对倾向的中介效应 Bootstrap 95%CI 为[-0.0077~-0.0021], 不包括 0, 说明应对倾向在心理韧性和不良健康行为之间具有部分中介作用, 中介效应值为-0.0049, 占总效应的 40.83%, 见表 4。

Table 4. The mediating effect of coping mode in the relationship between psychological resilience and health-risk behaviors
表 4. 应对倾向在心理韧性与健康危险行为间的中介效应

效应关系	效应值	BootSE	95%CI		P	效果量
			下限	上限		
心理韧性→不良健康行为	-0.0071	0.0028	-0.0125	-0.0071	0.01	59.17%
心理韧性→应对倾向→不良健康行为	-0.0049	0.0014	-0.0077	-0.0021	<0.001	40.83%
总效应	-0.012	0.0024	-0.168	-0.072	<0.001	

4. 讨论

4.1. 本科生心理韧性处于偏上水平

本次调查结果显示, 本科生心理韧性的总分为(95.70 ± 14.00)分, 条目均分为(4.35 ± 0.64)分, 高于理论中值, 处于偏上水平, 说明本研究中本科生心理韧性水平总体水平较高, 与周敏[18]的研究结果一致。本科生心理韧性水平较高的可能原因是其所处的人生发展阶段为成年早期, 相较于青少年, 本科生已经度过情绪较易波动的阶段, 且经历过高考, 心理韧性得到锻炼。此外, 本研究调查对象为山东各高校本科生, 目前各大学均设有心理咨询室, 并对学生进行心理测试及心理知识教育, 这可能有利于提升本科生的心理韧性水平。本科生心理韧性的四个维度中, 情绪控制的条目均得分最低, 积极认知的条目均分最高, 目标专注和家庭支持的条目均分位居中间, 反映出本科生的积极认知能力较高, 而自我情绪控制能力相对较低, 提示相关部门应将培养本科生情绪调控能力作为教育的重点。

4.2. 本科生心理韧性与健康危险行为密切关联

独立样本t检验显示, 存在吸烟行为的大学生心理韧性及家庭支持水平低于非吸烟者。其他研究[19]也表明, 青少年较高的心理韧性水平、家庭亲密度和较好的家庭规则能有效降低其烟草尝试和吸烟行为。缺乏运动的学生在心理韧性总分、目标专注和情绪控制维度的得分高于非缺乏运动者, 这与刘朝辉的研究结果一致[20]: 大学生体育锻炼量与心理韧性呈正相关, 原因是体育锻炼对调节注意定向、调控情绪具有积极作用, 且有助于加强学生的心理韧性。另外, 存在网络成瘾行为的学生的心理韧性总分及情绪控制维度得分低于其他非网络成瘾者[21], 以往研究也发现, 在大学生群体中, 网络成瘾与心理韧性呈显著负相关[22], Davis 于 2001 年提出认知-行为模型来解释网络成瘾, 该模型最核心的因素是非适应性认知, 包括关于自我的认知和关于世界的认知两个主要亚类型。自我怀疑、低自我效能感及消极自我评价等关于自我的认知扭曲, 以及将特殊事件概括化的关于世界的认知扭曲, 使个体认为“网络是能够得到尊重的唯一地方”, 导致了网络成瘾障碍。根据网络成瘾认知-行为模型, 心理失调是引发网络成瘾的必要条件, 非适应性的认知风格则是推进网络成瘾过程的充分条件[23]。

存在心理障碍倾向的本科生心理韧性水平及人际协助、家庭支持、情绪控制维度得分低于心理健康者。Logistic 回归显示, 高心理韧性是心理障碍倾向的保护因素。研究表明, 高心理韧性的个体能够以一种温和、积极的心态和视角看待当前情境, 更善于发现事物的积极正面意义, 会有意识地、灵活地调动各种资源来调节行为, 因而能保护个体和调整机体的心理健康[24]。

心理韧性是个体面对逆境时的有效应对和适应, 心理韧性高的个体拥有更多的内部资源, 因此在面对挑战或逆境时更能表现出良好的适应行为, 不易出现不良健康行为。本研究结果表明, 心理韧性在不良健康行为中具有保护作用, 提高本科生的心理韧性水平, 可减少健康危险行为(吸烟、网络成瘾、缺乏运动)以及心理障碍行为的发生, 提示相关部门可以心理韧性培养为路径, 改善本科生的健康相关行为。

4.3. 本科生应对方式与心理韧性、健康危险行为的关系

Logistic 回归显示, 消极应对倾向是缺乏运动($OR = 0.470$)、网络成瘾($OR = 0.474$)及心理障碍($OR = 0.337$)的共同促进因素, 而积极应对倾向则是保护因素。相关分析结果显示, 积极应对与心理韧性总分及其五个维度均成正相关, 消极应对与心理韧性总分及人际协助、情绪控制维度呈负相关。即心理韧性水平越高其面对问题时采取的应对方式越积极, 如自我调节和求助与问题解决, 反之, 采取的应对方式越消极如幻想与逃避。以往研究[25]也表明, 对自我的肯定和正确认知可减少大学生面对挫折与困难时所产生的消极态度, 有利于大学生身心健康的发展。

中介效应分析显示,心理韧性不仅直接影响健康行为,且通过应对倾向间接影响健康行为,中介效应占总效应的40.83%,说明应对倾向是影响本科生健康行为的一个重要中介因素。应对是个体通过不断变化的认知和行为努力来管理特定的需求,包括处理引起困扰的问题和情绪调节功能[26]。应对方式是个体在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式,又称应对策略和应对机制,它是心理应激过程中一种重要的中介调节因素[27]。最新研究表明,应对方式在心理弹性与大学生人生意义感之间发挥中介效应[28]。这提示,大学生良好健康行为的建立和维持,不仅需重视心理韧性的培养,还应关注应对方式,采取鼓励大学生正确对待心理咨询、积极排解内心压力,组织大学生参加体育锻炼、丰富课余活动等策略帮助学生采取积极的应对方式,使其在面临一些困境或逆境时能够有效适应,进而减少不良行为的产生。

5. 结论

综上所述,本研究中本科生心理韧性水平相对偏高,与健康行为包括缺乏运动、吸烟、网络成瘾、心理障碍存在相关性。应对倾向在心理韧性与健康行为之间发挥部分中介效应。

6. 研究的局限性

本研究使用方便抽样的抽样方法,主要抽取了青岛几所高校,济南等其他城市高校相对较少,且女生较男生相对较多,因此样本的代表性有限,可能影响研究结果的推广性。另外,研究的数据为研究对象自我报告,可能存在一定的社会称许性作答偏倚效应。今后的研究中,应采取随机抽样的方式,或者采用更加客观的资料收集工具,以增加研究结果的科学性。

致 谢

感谢青岛大学对本研究的支持,以及所有研究对象的参与。

利益冲突声明

本研究不存在任何利益冲突。

基金项目

大学生创新创业计划训练项目(X2021110650188)。

参考文献

- [1] Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Granados, N., et al. (2011) What Is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- [2] 中国青年报,丁香医生. 2020中国大学生健康调查报告[EB/OL]. http://news.cyol.com/app/2020-01/03/content_18310706.htm, 2020-01-03.
- [3] 陈娟娟,李惠萍,杨娅娟,王全兰,洪露. 大学生心理韧性在手机成瘾与心理健康间的中介作用[J]. 现代预防医学, 2020, 47(1): 93-96.
- [4] 李萍. 大学生心理韧性与心理健康的关系研究[J]. 现代职业教育, 2020(22): 72-74.
- [5] 胡月琴,甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, 40(8): 902-912.
- [6] 韩丽丽. 青少年抗逆力与学校服务的相关性研究——基于对北京市1175名青少年的问卷调查[J]. 中国青年研究, 2014(5): 16-21.
- [7] 季成叶. 中国青少年健康相关/危险行为调查综合报告 2005 [M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2007.
- [8] 张天成,张福兰,熊静梅. 2016年武陵山区侗族与白族农村青少年健康危险行为及影响因素[J]. 卫生研究, 2018, 47(5): 782-788.
- [9] Han, C.H. and Chung, J.H. (2020) Association of Asthma and Sleep Insufficiency among South Korean Adolescents:

- Analysis of Web-Based Self-Reported Data from the Korean Youth Risk Behavior Web-Based Survey. *Journal of Asthma*, **57**, 253-261. <https://doi.org/10.1080/02770903.2019.1565827>
- [10] Guo, L., Wang, W., et al. (2019) Trends in Health-Risk Behaviors among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **16**, 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111902>
- [11] 李杏. 湘西地区侗族、白族农村青少年健康危险行为及其影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 吉首: 吉首大学, 2017.
- [12] 潘刚雷, 曾凡夫, 黄国涛. 镇海区青少年健康危险行为及其影响因素分析[J]. 中国公共卫生管理, 2020, 36(5): 663-666, 678.
- [13] Cheng, T.A., Wu, J.T., Chong, M.Y., et al. (1990) Internal Consistency and Factor Structure of the Chinese Health Questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, **82**, 304-308. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1990.tb01389.x>
- [14] 杨廷忠, 黄丽, 吴贞一. 中文健康问卷在中国大陆人群心理障碍筛选的适宜性研究[J]. 中华流行病学杂志, 2003, 24(9): 769-773.
- [15] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998(2): 114-115.
- [16] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京: 人民军医出版社, 2010: 82-85.
- [17] Hayes, A.F. (2013) Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. *Journal of Educational Measurement*, **51**, 335-337. <https://doi.org/10.1111/jedm.12050>
- [18] 周敏. 大学生心理韧性、核心自我评价与抑郁、焦虑情绪的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 中南大学, 2014.
- [19] 郭蕊, 陈国珍, 贺年爽, 等. 家庭环境、心理韧性、校园欺凌与青春前期青少年烟草使用的关联性[J]. 卫生研究, 2021, 50(5): 763-768, 774.
- [20] 刘朝辉. 体育锻炼对大学生负性情绪的影响——自我效能感与心理韧性的中介和调节作用[J]. 体育学刊, 2020, 27(5): 102-108.
- [21] 田雨, 周梦, 王乐昌, 等. 疫情期大学生抑郁与网络成瘾的交叉滞后分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(2): 295-300.
- [22] 张碧碧, 张彦彦. 大学生心理韧性与网络成瘾: 应对方式的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2016, 4(8): 483-490.
- [23] Davis, R.A. (2001) A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, **17**, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- [24] 王丹, 王典慧, 陈文锋. 青少年心理韧性与恶意创造性行为倾向的关系[J]. 心理学报, 2022, 54(2): 154-176.
- [25] 刘晓东, 梁瑞琼. 大学生心理韧性、自尊与应对方式的关系研究[J]. 教育理论与实践, 2019, 39(15): 47-49.
- [26] Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., et al. (1986) Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- [27] 张林, 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, 28(1): 36-41.
- [28] 邵伊凡, 徐彦君, 张莲, 等. 积极应对方式、生涯适应力在青少年心理弹性与人生意义感关系中的链式中介作用[J]. 职业与健康, 2022, 37(24): 3406-3409, 3414.