

The Relationship between the College Students' Resilience and Coping Style

Xing Liu

Southwest University, Chongqing
Email: 496123485@qq.com

Received: Feb. 15th, 2019; accepted: Mar. 4th, 2019; published: Mar. 11th, 2019

Abstract

In order to realize the characteristic of college students' resilience and coping style, and explore the relationship between them, this study investigated 200 college students through Healthy Kids Resilience Assessment and the Coping Style Scale for Adolescents. The result showed that, in general, the quality of resilience is good for college students. College students' resilience level had significant difference between only child and Non-child, especially in interpersonal assessment. It had no significant difference in gender and the origin of family. Coping style had significant difference between only child and non-child, especially in self-accusation. But it had no significant difference in gender and the origin of family. The factors of resilience had positive correlation with active coping, and negative correlation with inactive coping.

Keywords

College Students, Resilience, Coping Style

大学生心理韧性与应对方式的关系研究

刘 星

西南大学, 重庆
Email: 496123485@qq.com

收稿日期: 2019年2月15日; 录用日期: 2019年3月4日; 发布日期: 2019年3月11日

摘 要

为了解大学生心理韧性现状和应对方式的特点, 探索心理韧性与应对方式之间的关系, 本研究采用青少年心理韧性量表和应对方式问卷对200名大学生进行调查。结果显示: 大学生的心理韧性水平总体上良

好,在是否独生上存在差异,在不同性别、家庭所在地不存在显著差异,其中人际协助在是否独生上有明显差异。应对方式在是否独生上存在显著差异,在不同性别、家庭所在地不存在显著差异,其中自责因子在是否独生上有明显差异。心理韧性的各因子与积极应对方式呈正相关,与消极应对方式呈负相关。

关键词

大学生,心理韧性,应对方式

Copyright © 2019 by author(s) 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

1. 引言

大学在人的一生中是很重要的发展阶段。从外部环境看,需要面对生活环境的较大改变和与日俱增的学业生活压力,而从个体内部,大学生也需要建立自我同一性,并在保持个性和满足社会预期上维持平衡。面对压力的心理承受度与应对方式决定了大学生的成长和发展。因此,大学生心理韧性和应对方式问题逐渐引起学界关注(滕秀杰, 2008)。

心理韧性是个体对不幸、逆境或挫折等压力情形的有效适应,当个体面对重大压力时,如生活困境、悲剧、应激、高危,也能保持正常的心理和生理机能,远离精神疾病打击,以恢复机体原始状态(席居哲, 桑标, 左志宏, 2008; 骆鹏程, 2007)。在压力下,如果个体可以避免严重的负性伤害,能够维持正常的认知以及行为表现的心理韧性反应被称为消极韧性,而除了避免受到伤害之外,个体还获得了新的成长与积极发展,这种韧性反应被称为积极韧性(Russo, Murrough, Han, Charney, & Nestler, 2012)。心理韧性的出现改变了人们对创伤和困境高危的传统看法,强调以积极乐观的态度看待逆境中个人的发展(席居哲, 左志宏, 2012)。今为止,从不同的视角出发,国外对其含义的界定各有偏重,但大致可以分为三种看法: 1) 结果性定义:心理韧性是个体经历高压危险后的积极结果(胡月琴, 甘怡群, 2008; 马伟娜, 桑标, 洪灵敏, 2008)。2) 能力性定义:心理韧性是个体应对威胁、逆境、创伤、压力等悲观消极生活事件的能力或特质(胡月琴, 甘怡群, 2008; 马伟娜, 桑标, 洪灵敏, 2008)。3) 过程性定义:心理韧性是压力、逆境危险因素与保护性因素同时作用的动态过程(胡月琴, 甘怡群, 2008; 马伟娜, 桑标, 洪灵敏, 2008)。重点从动态角度出发,在变化发展的过程中对心理韧性进行界定。本研究采用过程性定义,重点关注大学生如何应对逆境或压力的动态变化发展过程。

应对方式也称为应对风格、应对策略,它指当个体面对情境压力或突发事件时,为缓解其对个体造成的伤害而采取的认知调节与行为努力的策略和方法,是自身与外部环境因素交互作用的结果(梁宝勇, 郭倩玉, 杜桂芝, 等, 1999)。应对作为一种中介机制处于压力情景与个体内部之间,是个体面临压力环境改变时为减轻其负面影响而做出的有意识、有目的、灵活的认知和行为的努力过程,对于维护个体的身心健康具有重要作用(黄希庭, 余华, 郑勇, 杨家忠, 王卫红, 2000; 张苏, 2010)。在面对应激困境时,个体采用什么样的应对方式很重要,因为什么样的方式相应就会产生什么样的结果。每个人的应对方式都带有自己独特的烙印。在面对应激情境时,由于压力或挫折的情况是经常变化的,所以导致应对方式也应随之而改变,以应付解决压力困境。根据个体面对压力时的态度可以把应对方式分为积极应对与消极应对两种(张苏, 2010)。积极应对,指个体通过采取积极正向的策略来面对问题,如解决问题和求

助等来面对和缓解压力；消极应对，指个体在面对压力时，只想到要如何逃避压力，采用回避、幻想、发泄等消极方式来逃避问题。

目前关于大学生心理韧性的研究，主要涉及心理韧性的作用和影响因素、不同大学生群体心理韧性差异以及心理韧性与心理健康的关系等主题。而关于大学生应对方式的研究，主要围绕大学生应对方式的作用、类型与特点、影响因素以及不同群体大学生应对方式的差异等主题展开。但是关于应对方式和心理韧性的交互作用较少研究，以及它的保护性因素是否包括应对方式、和应对方式怎样发挥作用研究很少，仅有部分研究表明，积极应对方式与心理韧性正相关，消极应对方式与其负相关(杨光, 2012)。在张智、郭磊魁研究中，其结果表明积极应对方式对心理韧性的发展有明显的帮助，心理韧性与应对方式中的问题解决、求助、忍耐呈显著正相关，与逃避、退缩、压抑呈显著负相关，与幻想呈轻度负相关(张智, 郭磊魁, 2005)。肖计划等人在青少年应对方式的研究中也指出，积极的应对方式能够有效维护并保持个体的精神健康水平(肖计划, 许秀峰, 李晶, 1996)。不过总体看来，至今为止有关心理韧性与应对方式关系的研究还比较薄弱，有待于我们继续进一步的深入研究。

心理韧性的产生，为研究心理健康提供了一个新的视角，使我们从积极心理学的角度研究关注个体。通过对大学生心理韧性及应对方式的研究探索，讨论大学生心理韧性与应对方式的相关关系。并深入分析个体在压力环境中仍然能适应良好的原因和心理特点，探讨应对方式对心理韧性的预测、影响作用。针对大学生的心理韧性提出有建设性的意见，提高利于个体良好适应的心理因素，改善大学生心理健康水平。

2. 方法

2.1. 被试及取样

随机抽取在校大学生 200 人作为研究被试。经过严格的分析和筛选，剔除的问卷主要存在以下问题：① 存在不认真答题的情况；② 存在较多问题漏选的情况；③ 存在一题多选的情况。回收有效问卷 176 份，有效率为 88%。被试构成情况(见表 1)：

Table 1. The table of the first questionnaire survey subjects (N = 176)

表 1. 被试构成情况(N = 176)

变量	类别	人数	百分比
性别	男	65	36.9%
	女	111	63.1%
是否独生	独生	31	17.6%
	非独生	145	82.4%
生源地	城镇	40	22.7%
	农村	136	77.3%

2.2. 测量工具

2.2.1. 青少年心理韧性量表

青少年心理韧性量表共 27 题，由胡月琴和甘怡群编制。量表包括目标专注、人际协助、家庭支持、情绪控制和积极认知共 5 个维度，并分为个人力和支持力两部分，个人力因素包括其中的目标专注、情绪控制和积极认知 3 个因子；支持力因素包括家庭支持和人际协助 2 个因子。量表采用 5 点分法，从“完全不符合”到“完全符合”，题目得分越高说明心理韧性越强。目标专注，指的是在困境中能有自己的计划，为自己制定目标，并倾尽全力集中所有精力去完成， $\alpha = 0.81$ ；人际协助，指的是个体寻找有意义

的人际关系, 并找到有效的途径获的人际上帮助或对他人宣泄自己情绪, $a = 0.73$; 家庭支持, 指的是良好的家庭环境和氛围, 并能获得父母支持和尊重态, $a = 0.81$; 情绪控制, 指在是逆境中能控制并调整情绪起伏和悲观消极的心态, $a = 0.74$; 积极认知, 指的是对个体不利的事情或逆境的有积极的看法, 并能乐观对待, $a = 0.71$ 。该量表的内部一致性为 0.83 (胡月琴, 甘怡群, 2008)。

2.2.2. 应对方式量表

应对方式问卷采用肖计划修订而成的国内版本。该问卷有 62 个项目, 包括 6 个因子, 分别是解决问题、自责、求助、幻想、退避和合理化。每个问题的选项都是“是”和“否”, 采用二分法。除了第 19, 36, 39 和 42 题为反向计分外, 其余项目的计分均为选择“是”得 1 分, 选择“否”得 0 分, 该量表信度在 0.62~0.72 之间, 是我国使用较为广泛的应激评定量表(王丽君, 2009)。

2.3. 施测程序

随机抽取 176 人作为研究被试, 发放问卷 176 份, 采取现场调查的方式, 以班为单位, 老师使用统一指导语现场进行指导, 进行团体测试, 一次性测完全部内容, 20 分钟后收回问卷, 问卷采用匿名的方式。

2.4. 数据处理与统计

本研究收集的数据采用 SPSS18.0 软件进行处理。

3. 研究结果

3.1. 大学生心理韧性的状况

3.1.1. 大学生心理韧性在性别上的差异比较

表 2 中独立样本 T 检验的结果表明, 不同性别在心理韧性的得分上并不存在显著差异。

Table 2. Gender differences in college students' psychological resilience

表 2. 大学生心理韧性的性别差异

	男	女	t	p
目标专注	18.34 ± 3.34	18.13 ± 3.19	0.42	0.68
情绪调控	16.19 ± 4.20	15.88 ± 3.22	0.56	0.58
积极认知	15.77 ± 2.94	16.25 ± 2.07	-1.17	0.25
家庭支持	21.42 ± 3.21	21.05 ± 3.15	0.75	0.45
人及协助	19.88 ± 3.29	20.55 ± 2.81	-1.437	0.17

3.1.2. 大学生心理韧性在是否独生上的差异比较

表 3 中独立样本 T 检验的结果表明, 大学生人际协助在是否独生上存在差异, 独生子女高于非独生 ($t = 2.07, p = 0.04$)。

3.1.3. 大学生心理韧性在生源地上的差异比较

表 4 中独立样本 T 检验的结果表明, 城镇和农村对大学生心理韧性没有影响。

3.2. 大学生应对方式的状况

3.2.1. 大学生应对方式在性别上的差异比较

表 5 中独立样本 T 检验的结果表明, 大学生应对方式在性别上并无显著差异。

Table 3. Differences in the psychological resilience of college students in only child and Non-child
表 3. 大学生心理韧性在是否独生的差异

	独生	非独生	t	p
目标专注	18.61 ± 2.70	18.12 ± 3.35	0.769	0.443
情绪调控	16.38 ± 3.93	15.96 ± 3.46	0.6	0.55
积极认知	16.32 ± 2.66	16.05 ± 2.37	0.57	0.57
家庭支持	21.23 ± 3.42	21.22 ± 3.09	0.01	0.99
人及协助	21.29 ± 3.40	20.07 ± 2.88	2.07	0.04

Table 4. Differences in psychological resilience of college students in the origin of family
表 4. 大学生心理韧性在生源地上的差异

	城镇	农村	t	p
目标专注	18.12 ± 3.25	18.22 ± 3.24	-0.12	0.90
情绪调控	15.05 ± 3.96	16.27 ± 3.45	-1.89	0.60
积极认知	16.13 ± 2.61	16.05 ± 2.38	0.15	0.88
家庭支持	20.90 ± 3.37	21.27 ± 3.11	-0.64	0.52
人及协助	20.63 ± 3.31	20.21 ± 2.92	0.77	0.44

Table 5. Gender differences in coping styles of college students
表 5. 大学生应对方式在性别上的差异

	男	女	t	p
解决问题	9.09 ± 2.31	9.01 ± 2.05	0.25	0.80
求助	5.89 ± 2.73	5.72 ± 2.35	0.44	0.66
自责	2.89 ± 2.32	2.93 ± 2.34	-0.1	0.92
幻想	4.14 ± 2.01	4.76 ± 2.15	-1.89	0.06
退避	4.22 ± 1.20	4.66 ± 1.55	-1.46	0.15
合理化	4.43 ± 1.78	4.14 ± 1.71	1.05	0.29

3.2.2. 大学生应对方式在是否独生上的差异比较

表 6 中独立样本 T 检验的结果表明, 大学生对应对方式中自责这个因子在是否独生上存在差异($t = -2.08, p = 0.042$)。

Table 6. Differences in college students' coping styles in only child and non-child
表 6. 大学生应对方式在是否独生上的差异

	独生	非独生	t	p
解决问题	9.39 ± 2.08	8.97 ± 2.17	0.99	0.32
求助	6.52 ± 2.41	5.61 ± 2.49	0.1.85	0.067
自责	2.23 ± 1.84	3.03 ± 2.37	-2.08	0.042
幻想	4.13 ± 2.11	4.61 ± 2.12	-1.14	0.26
退避	3.87 ± 2.01	4.60 ± 1.93	-1.89	0.06
合理化	3.94 ± 1.77	4.31 ± 1.73	-1.10	0.27

3.2.3. 大学生应对方式在生源地上的差异比较

表 7 中独立样本 T 检验的结果表明, 大学生应对方式在生源地上没有显著差异。

Table 7. Differences in the coping styles of college students in the origin of family
表 7. 大学生人应对方式在生源地上的差异

	城市	农村	t	p
解决问题	9.25 ± 2.38	8.98 ± 2.07	0.70	0.48
求助	5.95 ± 2.42	5.74 ± 2.52	0.48	0.63
自责	3.05 ± 2.50	2.87 ± 2.28	0.42	0.68
幻想	4.62 ± 2.16	4.50 ± 2.11	0.33	0.74
退避	4.41 ± 1.94	4.52 ± 1.99	-0.31	0.76
合理化	4.05 ± 1.73	4.31 ± 1.74	-0.82	0.42

3.3. 大学生心理韧性与应对方式的相关情况

由表 8 可以看出, 解决问题和目标专注、情绪调控、积极认知、家庭支持、人际协助五个维度之间存在显著相关(目标专注: $r = 0.54^{**}$; 情绪调控: $r = 0.4^{**}$; 积极认知: $r = 0.35^{**}$; 家庭支持 $r = 0.19^{**}$; 人际协助: $r = 0.27^{**}$)。求助和情绪调控、家庭支持、人际协助三个维度之间存在显著相关(情绪调控: $r = 0.2^{**}$; 家庭支持 $r = 0.15^{**}$; 人际协助: $r = 0.37^{**}$)。自责和情绪调控、人际协助存在显著的负相关(情绪调控: $r = -0.39^{**}$; 人际协助: $r = -0.26^{**}$)。退避和目标专注、情绪调控存在显著的负相关(目标专注: $r = -0.18^{**}$; 情绪调控: $r = -0.3^{**}$)。幻想和情绪调控、积极认知、家庭支持、人际协助存在显著负相关(情绪调控: $r = -0.39^{**}$; 积极认知: $r = -0.21^{**}$; 家庭支持 $r = -0.18^{**}$; 人际协助: $r = -0.23^{**}$)。合理化和家庭支持、人际协助之间存在负相关(家庭支持 $r = -0.19^{**}$; 人际协助: $r = -0.17^{**}$)。

Table 8. Correlation analysis of college students' psychological resilience and coping style
表 8. 大学生心理韧性与应对方式的相关分析

	解决问题	求助	自责	幻想	退避	合理化
目标专注	0.54 ^{**}	0.11	-0.14	-0.132	-0.18 [*]	-0.16
情绪调控	0.40 ^{**}	0.20 ^{**}	-0.39 ^{**}	-0.39 ^{**}	-0.30 ^{**}	-0.14
积极认知	0.35 ^{**}	0.09	-0.12	-0.21 ^{**}	-0.14	-0.13
家庭支持	0.19 [*]	0.15 [*]	-0.13	-0.18 [*]	-0.11	-0.19 [*]
人际协助	0.27 ^{**}	0.37 ^{**}	-0.26 ^{**}	-0.23 ^{**}	-0.14	-0.17 [*]

4. 分析与讨论

4.1. 大学生心理韧性的分析与讨论

本研究得出结果, 大学生心理韧性在性别上不存在差异。以往的研究大多都表明男性的心理韧性要高于女性(徐迎利, 2007), 这主要是传统观念的影响, 认为男性肩负着更多的压力负担和责任, 内心坚强, 心理复原能力比女性强。而女性向来的社会期待角色则是照顾好家庭, 不用承受过多的压力。随着社会的发展, 女性越来越独立, 女强人越来越多。女性能顶半边天。可以毫不夸张地说, 女性承受的不比男人少, 因为在存在性别歧视, 讲究男尊女卑的社会, 女性要想和男性获得一样的成功, 她们要付出多一倍甚至是几倍的努力。因此她们的心理韧性也随之不断的增强(雷万胜, 陈栩, 陈锦添, 2008; 林之锐, 胡瑜, 2005)。尤其是在接受过高等教育的大学中。所以本研究得出结论, 大学生心理韧性在性别上不存在显著差异。

本研究发现, 大学生心理韧性总体在是否独生上不存在差异, 但在人际协助这个因子上存在差异, 独生子女高于非独生子女。人际协助指的是个体可以通过适当的人际关系发泄情绪和内心的不满, 从而

获取帮助。人际协助属于支持力这一因素。独生子女受到的关注高于非独生子女，家庭可能会以这一个孩子为中心，甚至可能包括爷爷奶奶或其他亲属在内的大家庭中，当他们遇到问题或不满更可能比非独生子女容易宣泄出来，以寻求他们的理解和帮助。

本研究结果显示，大学生心理韧性在生源地不存在显著差异。由于国家出台了許多有利于农村的政策，并且一直倡导城乡经济一体化发展，农村的生活水平越来越高，经济条件与城镇已拉不开差距，子女接受教育水平基本和城镇持平。农村孩子受到的家庭关注和城镇一样。

4.2. 大学生应对方式的分析与讨论

本研究认为，大学生在应对方式上不存在性别差异，这与张云的研究结果一致(张云, 2013)。这可能因为随着社会的进步，社会和家庭对男孩和女孩的要求和期望逐步一致，即使对于女孩，父母也期望她们能够独立自主、坚强勇敢，并且宽宏大量。当她们遇到困难挫折时，社会也更加期待其能够坚强独立的去应对。俗话说“女人能顶半边天”。现代社会提倡做新一代女性，也许是社会和家庭的这种期许潜移默化对女性产生了影响，她们正在按照这种期许进行自我要求，当然更包括接受教育的女大学生。

本研究表明，大学生应对方式在自责这个因子上，非独生得分显著高于独生。这与前人的研究结果总体上一致。非独生子女比独生子女更容易自责。独生子女在家庭中可能会受到更多的宠溺，容易养成唯我独尊的性格，即使他们做错事也不会主动找自己的错，更不容易自责。而非独生子女有兄弟姐妹，父母的教养方式也不同于独生子女，如果犯错，更容易自责内疚。

本研究得出结论，大学生应对方式在生源地无显著差异。可能原因是无论城市还是农村的学生，他们在共同的生活学习中，互相接触，价值观和行为取向都相似，生活中遇到的问题也都相似，因而他们的处理方式也不会有显著的差异(王晓丹, 2007)。

4.3. 大学生心理韧性与应对方式的相关情况的分析与讨论

本研究通过对大学生心理韧性与应对方式关系研究得出：大学生心理韧性与应对方式在总体上呈显著相关。心理韧性与积极应对方式呈显著正相关。应对方式中的解决问题这一因子和目标专注、情绪调控、积极认知、家庭支持、人际协助五个维度之间存在显著正相关。求助因子和情绪调控、家庭支持、人际协助三个维度之间存在显著正相关。这说明心理韧性水平高的大学生面对困境时更倾向于采取积极的应对方式。他们处于压力应激情况时更容易专注于解决问题，态度较乐观积极，家庭对他们支持力度较大，而且他们也易于控制自己的情绪，寻求他人的帮助，所以他们的应对方式更为积极。

心理韧性与消极应对方式呈显著负相关。自责和情绪调控、人际协助存在显著的负相关。退避和目标专注、情绪调控存在显著的负相关。幻想和情绪调控、积极认知、家庭支持、人际协助存在显著负相关。合理化和家庭支持、人际协助之间存在负相关。心理韧性水平较低的大学生在面临困难时，容易自责，幻想，不去解决问题，而试图去逃避。由于他们容易消极悲观，情绪容易大起大落，而且家庭对他们也不采取支持态度，所以导致心理韧性水平低，应对方式更消极。

这表明大学生应对方式能显著预测他们的心理韧性状况，问题解决、求助能正向预测心理韧性情况，其中问题解决这一维度最能正向预测心理韧性水平，幻想、自责、逃避和合理化能反向预测心理韧性。这和已有的研究结果一致。国内张智、郭磊魁 2005 年对大学生应对方式与心理韧性进行相关研究(张智, 郭磊魁, 2005)，结果表明积极应对方式有助于心理韧性的发展，心理韧性均分与问题解决、求助、忍耐呈显著正相关，与逃避、退缩、压抑呈显著负相关，与幻想呈轻度负相关(邵华, 刘晓明, 2006)。由此可知，大学生在面对挫折压力时，多采取的积极应对方式如问题解决、求助，就可以转化为对个体心理健康有利的保护性因素，进而提高其心理韧性程度。如果较多选择逃避自责之类的消极应对方式，不但不

能化解压力改善困境, 适得其反会不利于心理健康的发展, 进而会降低心理韧性水平。

5. 结论

1) 大学生心理韧性在性别、生源地上不存在显著差异, 心理韧性人际协助这个因子在是否独生上存在差异, 独生子女高于非独生子女。

2) 大学生应对方式在性别、生源地上不存在显著差异, 在是否独生上, 应对方式在自责这个因子上, 非独生得分显著高于独生。

3) 大学生心理韧性与应对方式存在显著相关, 心理韧性与积极应对方式呈显著正相关, 心理韧性与消极应对方式呈显著负相关。

参考文献

- 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.
- 黄希庭, 余华, 郑勇, 杨家忠, 王卫红(2000). 中学生应对方式的初步研究. *心理科学*, 23(1), 1-5.
- 雷万胜, 陈翔, 陈锦添(2008). 大学生心理韧性研究. *中国健康心理学*, 16(2), 155-157.
- 梁宝勇, 郭倩玉, 杜桂芝, 等(1999). 应付方式的评定、分类与估价. *中国临床心理学杂志*, 7(4), 200-203.
- 林之锐, 胡瑜(2005). 中小学教师健康坚韧性及影响因素的研究. *心理科学*, 28(4), 969-971.
- 骆鹏程(2007). 留守儿童心理韧性与人格—社会支持的关系研究. 硕士学位论文, 河南: 河南大学应用心理系.
- 马伟娜, 桑标, 洪灵敏(2008). 心理韧性及其作用机制的研究综述. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 26(1), 89-96.
- 邵华, 刘晓明(2006). 大学生应对方式与社会支持水平的关系研究. *齐齐哈尔医学院学报*, 27(6), 716-718.
- 滕秀杰(2008). 大学生心理韧性的评估与干预. 硕士学位论文, 北京: 首都师范大学.
- 王丽君(2009). 大学生自我和谐、应对方式及其关系研究. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 王晓丹(2007). 大学生主观幸福感与压力应对方式的相关研究. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 席居哲, 桑标, 左志宏(2008). 心理韧性研究的回顾与展望. *心理科学*, 31(4), 995-998.
- 席居哲, 左志宏(2012). 心理韧性研究诸进路. *心理科学进展*, 20(9), 1426-1447.
- 肖计划, 许秀峰, 李晶(1996). 青少年学生的应付方式与精神健康水平的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 4(1), 53-55.
- 徐迎利(2007). 贫困大学生的复原力及其与主观幸福感的关系研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 杨光(2012). 高中生心理韧性与应对方式的关系研究. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 张苏(2010). 中学生心理韧性及其与应对方式的关系研究. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 张云(2013). 大学生应对方式的调查研究. *长春理工大学学报(自然科学版)*, 8(2), 86-87.
- 张智, 郭磊魁(2005). 大学生应对方式与自我复原的关联. *中国临床心理学杂志*, 13(4), 432-436.
- Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., & Nestler, E. J. (2012). Neurobiology of Resilience. *Nature Neuroscience*, 15, 1475-1484. <https://doi.org/10.1038/nn.3234>

知网检索的两种方式：

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择：[ISSN]，输入期刊 ISSN：2160-7273，即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入，输入文章标题，即可查询

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

期刊邮箱：ap@hanspub.org