

# 生活事件对大学生心理弹性的影响：自我效能感和社会支持的多重中介效应

刘 智, 郭 磊\*

西南大学心理学部, 重庆  
Email: happygl1229@swu.edu.cn

收稿日期: 2020年9月1日; 录用日期: 2020年9月12日; 发布日期: 2020年9月23日

## 摘 要

心理弹性是指人们适应困难、挫折或其他不愉快事件或压力的能力, 也就是适应糟糕情况的能力。生活事件作为心理弹性的危险因素, 会对心理弹性产生负面影响。当代大学生面临着许多负面的生活事件, 如大学生生活不适应、人际关系差、职业认知度低、就业压力大等。目的: 本研究旨在考察生活事件对大学生心理弹性的影响机制, 自我效能感、社会支持在生活事件与心理弹性关系中的多重中介效应。方法: 采用一般自我效能感量表、社会支持评定量表、青少年生活事件量表和心理弹性量表对389名大学生进行调查。结果: 1) 生活事件、自我效能感以及社会支持能显著预测心理弹性; 2) 社会支持在生活事件与心理弹性之间起中介作用( $CI [-0.179, -0.050]$ ), 一般自我效能感在生活事件与心理弹性之间具有一定的中介作用( $CI [-0.150, -0.042]$ ); 生活事件不仅能够直接负向预测心理弹性, 还能够通过自我效能感和社会支持间接预测心理弹性( $\chi^2/df = 2.222, RMSEA = 0.056, CFI = 0.997, TLI = 0.982$ )。结论: 自我效能感和社会支持在生活事件与心理弹性关系中起多重中介作用。研究结果证实了生活事件影响心理弹性及自我效能感和社会支持多重中介作用的心理机制, 为提高大学生的心理弹性水平提供了参考建议。

## 关键词

生活事件, 心理弹性, 自我效能感, 社会支持, 多重中介效应

## Influence of Life Events on Resilience of College Students: Multiple Mediating Effects of Self-Efficacy and Social Support

Zhi Liu, Lei Guo\*

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing  
Email: happygl1229@swu.edu.cn

\*通讯作者。

## Abstract

Resilience refers to people's ability to adjust to difficulties, setbacks or other unpleasant events or pressures, which means their ability to adapt to bad situations. As a dangerous factor of psychological resilience, life events will have a negative impact on it. Contemporary college students are confronted with many negative life events, such as maladjustment in college, poor interpersonal relationship, low professional recognition and great employment pressure. Objective: To investigate the influence mechanism of life events on college students' mental resilience, the multiple mediating effects of self-efficacy and social support on the relationship between life events and mental resilience. Methods: The general self-efficacy scale, social support rating scale, adolescent life events scale and resilience scale were used to investigate 389 college students. Results: 1) Life events were negatively correlated with social support, self-efficacy and mental resilience. 2) Social support plays a part of mediating role between life events and mental resilience ( $CI [-0.179, -0.050]$ ); General self-efficacy plays a part of mediating role between life events and mental resilience ( $CI [-0.150, -0.042]$ ). Life events can not only directly predict resilience negatively, but also indirectly predict resilience through self-efficacy and social support ( $\chi^2/df = 2.222$ ,  $RMSEA = 0.056$ ,  $CFI = 0.997$ ,  $TLI = 0.982$ ). Conclusion: The results of this study confirm the psychological mechanism of life events affecting psychological resilience, self-efficacy and social support, and provide some suggestions for improving the psychological resilience of college students.

## Keywords

Life Events, Resilience, Self-Efficacy, Social Support, Multiple Mediating Effect

Copyright © 2020 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

### 1.1. 心理弹性的定义

在生活中, 绝大多数个体都有过逆境的经历, 但并非都产生了心理障碍。事实上, 多数个体都能较好的适应。而一提到积极心理品质, 心理弹性必不可少, 它是有利于个体成功应对困难情境并获得良好适应的因素。心理弹性就是指人们在遇到困难、挫折或是其他不顺心的事情或压力的时候, 自身的调节能力, 意味着个体对糟糕情况的适应能力(马伟娜, 桑标, 洪灵敏, 2008)。处在青春期的大学生正面临着许多心理健康问题, 例如学业成绩不好、人际关系不良、专业认可度低、就业压力大等(蔺桂瑞, 赵凯, 梁凌寒, 2009; 张燕欣, 2017)。同样处在不利环境下, 有的大学生能够适应良好, 而有的大学生却适应不良, 这种状况的出现与其心理弹性有着密切关系(李志凯, 2009)。因此, 探讨大学生心理弹性的影响因素及其机制, 可以为提高大学生处在不利环境下的适应能力提供实证支持和理论依据。

### 1.2. 心理弹性的影响机制

前人研究对心理弹性的影响机制进行了探讨, 认为心理弹性主要受两种因素的影响: 一种是危险性因素, 例如生活事件的负性影响; 另一种是保护性因素, 例如来自外部环境的社会支持和来自个体本身

的自我效能感的正性影响(马伟娜等, 2008; 曾守锤, 李其维, 2003)。因此, 导致心理弹性变化的关键是存在于个体内部或个体外部的保护性因素, 它能减轻个体在困难情况中所受到的消极影响(Masten & Coatsworth, 1998)。

社会支持作为个体外部因素的一种, 是指个体在与周围人物或环境产生接触时, 所获得的物质上或者精神上的支持(刘陈陵, 2002)。已有研究表明, 心理弹性的发展依赖于社会支持, 大学生的心理弹性水平可以被其社会支持水平预测(姬彦红, 2013)。因此, 心理弹性量表上得分较高的大学生往往在社会支持量表上的得分也会比较高, 他们更能通过自己的努力克服一些心理健康问题(朱美侠, 蔡丹, 武云霞, Zhang, Margraf, 2016)。社会支持在压力情景和日常生活中都普遍存在(Taylor, 2011)。杨新国等人在 2015 年的研究表明, 大学生面临越多的负性生活事件, 其社会支持得分会显著下降。也就是说, 当大学生遭遇较多负性生活事件时, 其感受到的社会支持水平也会随之降低(孙时进, 刘小雪, 陈姗, 2009)。

另一方面, 作为心理弹性的保护性因素, 还可以是个体内部的一些特质, 如自我效能感(马伟娜等, 2008)。在心理弹性机制的研究中, 自我效能感一直以来都受到了广泛的关注。它是指人们在压力状态下知觉到自己能做什么的认知(王才康, 胡中锋, 刘勇, 2001)。关于自我效能感与心理弹性关系的话题, 一直以来也都是研究的热点。有研究者认为, 一般自我效能感得分越高的人, 其心理弹性得分也会越高(胡会丽, 2009)。还有其他很多研究也验证了一般自我效能感对心理弹性的正向影响(李玉丽, 谭莉明, 刘佳佳, 娄凤兰, 2013; 刘燊, 李丹丹, 张林, 2015; 邹璐璐, 何淼, 2017)。关于自我效能感在应激领域的研究, Jex 和 Bliese 在 1999 年和 2001 年的研究结果发现, 自我效能是应激源与紧张关系的中介变量; Benight 和 Harper 在 2002 年进行的研究证实了这一点。关于生活事件与自我效能感的关系也是研究者们关注的重点话题, 有研究者的结果表明, 个体如果生活事件得分越高, 说明其面临的负性生活事件越多, 个体的自我效能感得分也会越低(马伟娜, 徐华, 2006)。除此之外, 还有很多其他研究的结果, 也佐证了生活事件对自我效能感的负性影响(张倩, 桂守才, 2009; 肖玲玲, 2012; 吴洪辉, 2013)。

因此, 本研究认为社会支持和自我效能感作为保护性因素, 同时影响着心理弹性的变化(曾守锤等, 2003)。虽然多项实证研究证明社会支持和自我效能感都能显著影响个体的心理弹性水平, 但是以往的研究只是单独考察它们之中某个因素对心理弹性的影响, 很少同时考察外部因素和内部因素的共同影响, 也没有分析和比较各重要因素对心理弹性的独特作用。所以, 本研究拟探讨个体外部因素(社会支持)和个体内部因素(自我效能感)对大学生心理弹性的影响, 以进一步明确生活事件对心理弹性的影响机制。

### 1.3. 心理弹性与生活事件

在前人有关心理弹性机制的研究中, 主要关注生活事件与其之间的关系。在日常生活中, 个体会接受各种各样的刺激, 一般把能够给个体的身心带来一定应激反应的刺激称为生活事件, 经常可以在生活中的各个方面看到它, 例如家庭氛围不融洽、婚姻关系紧张、学习和工作压力大(蒲勤, 2014)。关于生活事件与心理弹性关系的话题也是研究者们关注的焦点, 有研究者认为, 负性生活事件可以对个体的心理弹性水平造成负向影响(Rutter, 2006)。该研究以 9.11 灾难后随机抽取的部分纽约人作为被试, 对其心理弹性进行问卷调查, 结果发现, 负性生活事件对心理弹性具有预测作用, 心理弹性水平越低的个体, 其经历过的负性生活事件也越多(Bonanno, Gale, Bucciarelli, & Vlahov, 2007)。与此同时, 一些国内的研究结果也对其进行了验证(蔡颖, 梁宝勇, 周亚娟, 2010; 朱清, 范方, 郑裕鸿, 孙仕秀, 张露, 田卫卫, 2012; 谢家树, 李杰, 易嫦娥, 邓多林, 2014; 唐海波, 周敏, 2014)。作为心理弹性的危险性因素, 生活事件会对其造成负性影响, 当大学生遭遇大学适应不良、人际关系不好、专业认可度低和就业压力很大等多方面的负性生活事件时, 其焦虑情绪、处事风格和作息习惯等容易受到影响, 进而使得个体适应新的环境变化的能力减弱。因此本研究假设生活事件会负向影响大学生心理弹性。

综上所述, 本研究拟构建一个包括生活事件、社会支持、自我效能感和心理弹性的多重中介模型, 假设模型如图 1。

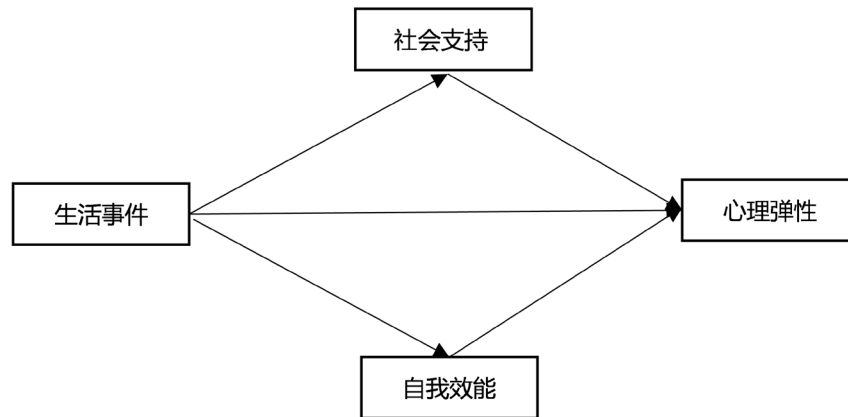


Figure 1. Multiple mediation hypothesis model  
图 1. 多重中介假设模型

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

以在校大学生作为调查对象, 年级上包括从大一到大四, 以及研究生共 5 个阶段的学生。结合纸质问卷和网络问卷两种形式, 共发放问卷 400 份, 回收有效问卷 389 份, 有效率为 97.25%。被试的平均年龄为 21.23 岁( $SD = 1.64$ ), 年龄范围为 17~26 岁。其中, 男生 122 人(31.36%), 女生 267 人(68.64%)。大一 41 人, 大二 71 人, 大三 81 人, 大四 174 人, 研究生 22 人。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 心理弹性量表(RS-11)

采用高志华、杨绍清、Margraf 和 Zhang (2013)修订的“心理弹性量表(RS-11)”, 来反映个体的心理弹性水平。该量表共 11 个项目, 比如“有时, 我会让自己做并不想做的事情”等, 为单维量表, 7 点计分, 分数越高, 代表个体心理弹性水平越高。本研究中该量表的内部一致性  $\alpha$  系数为 0.82。

#### 2.2.2. 青少年生活事件量表(Adolescent Life Event Scale, ASLEC)

采用刘贤臣、刘连启、杨杰、柴福勋、王爱祯、孙良民、赵贵芳和马登岱(1997)编制的“青少年生活事件量表(Adolescent Life Event Scale, ASLEC)”, 来反映个体近期所遭遇的负性生活事件, 及其对个体的影响程度。该量表共 27 个项目, 如“与老师关系紧张”等, 分为人际关系(5 个项目)、学习压力(5 个项目)、受惩罚(7 个项目)、丧失(3 个项目)、健康适应(4 个项目)和其他(3 个项目)等六个维度, 5 点计分, 分数越高, 代表个体经历的负性生活事件越多。本研究中该量表内部一致性  $\alpha$  系数为 0.91。

#### 2.2.3. 社会支持评定量表(Social Support Rating Scale, SSRS)

采用肖水源(1994)编制的“社会支持评定量表(Social Support Rating Scale, SSRS)”, 来反映个体的社会支持水平。该量表共 10 个项目, 比如“您遇到烦恼时的求助方式”等, 分为客观支持(3 个项目)、主观支持(4 个项目)和对支持的利用度(3 个项目)等 3 个维度, 4 点计分, 分数越高, 代表个体社会支持水平越高。本研究中该量表内部一致性  $\alpha$  系数为 0.64。

### 2.2.4. 一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)

采用 Schwarzer (1994)编制的“一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)”，来反映个体的一般自我效能感水平。本次采用的是由 Zhang & Schwarzer 完成的中译本，该量表共 10 个项目，如“如果我尽力去做的话，我总是能够解决问题”，为单维量表，4 点计分，分数越高，代表个体一般自我效能感水平越高(王才康等, 2001)。本研究中该量表的内部一致性  $\alpha$  系数为 0.88。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 共同方法偏差检验

因为在本研究中，大学生生活事件、一般自我效能感、社会支持和心理弹性等四方面的数据，全都是通过问卷调查法收集的，可能存在共同方差偏差的影响，所以对此进行检验。采用 Harman 单因子检验，对四个问卷的所有项目，共 58 个，设定公因子数为 1 进行 CFA 分析(周浩, 龙立荣, 2004)，结果发现拟合指数( $\chi^2/df=3.73$ ,  $RMSEA=0.08$ ,  $CFI=0.47$ ,  $TLI=0.45$ )不理想，表明本研究数据不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2. 各变量的描述统计及其相关分析

相关分析结果显示生活事件与社会支持、自我效能感和心理弹性均呈显著负相关，除生活事件外，其余三个变量之间均呈显著正相关(见表 1)。

**Table 1.** Description statistics and correlation analysis of each variable

**表 1.** 各变量的描述统计和相关分析

|      | <i>M</i> | <i>SD</i> | 生活事件      | 自我效能     | 社会支持     | 心理弹性 |
|------|----------|-----------|-----------|----------|----------|------|
| 生活事件 | 44.01    | 13.53     | 1.00      |          |          |      |
| 自我效能 | 2.61     | 0.50      | -0.185*** | 1.00     |          |      |
| 社会支持 | 36.33    | 6.04      | -0.624*** | 0.173**  | 1.00     |      |
| 心理弹性 | 55.91    | 8.18      | -0.385*** | 0.564*** | 0.375*** | 1.00 |

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

### 3.3. 社会支持和一般自我效能感在生活事件与心理弹性之间的多重中介

对心理弹性、生活事件、社会支持和一般自我效能感进行多元层次回归分析，结果显示(见表 2)：生活事件能够显著负向预测心理弹性( $\beta = -0.183$ ,  $p < 0.001$ )、社会支持( $\beta = -0.624$ ,  $p < 0.001$ )和一般自我效能感( $\beta = -0.185$ ,  $p < 0.001$ )；社会支持能够显著正向预测心理弹性( $\beta = 0.174$ ,  $p < 0.01$ )；一般自我效能感能够显著正向预测心理弹性( $\beta = 0.500$ ,  $p < 0.001$ )。

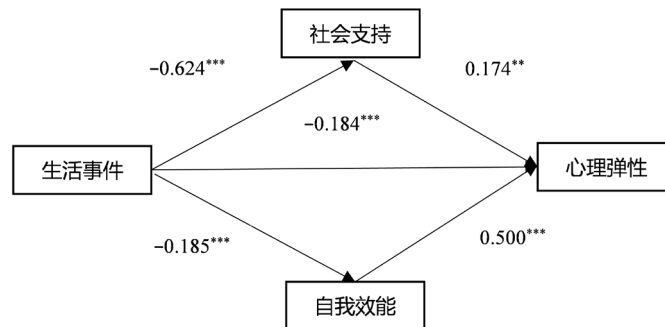
**Table 2.** Multiple regression analysis result

**表 2.** 多元层次回归分析结果

| 预测变量 | 因变量  | $\beta$   | <i>F</i>   | <i>R</i> <sup>2</sup> |
|------|------|-----------|------------|-----------------------|
| 生活事件 | 社会支持 | -0.624*** | 246.722*** | 0.389                 |
| 生活事件 | 自我效能 | -0.185*** | 13.740***  | 0.034                 |
| 社会支持 |      | 0.174**   |            |                       |
| 生活事件 | 心理弹性 | -0.183*** | 91.983***  | 0.418                 |
| 自我效能 |      | 0.500***  |            |                       |



在多元层次回归分析的基础上, 参考方杰、温忠麟、张敏强和孙佩贞于 2014 年提出的多重中介模型检验方法, 采用 Mplus7.0 软件中的 Bootstrap 程序, 对作用于大学生生活事件和心理弹性之间的一般自我效能感和社会支持, 进行多重中介效应检验, 即把一般自我效能感和社会支持同时作为中介变量进行检验。Bootstrap 程序检验的原理是, 对原始数据( $n = 389$ )进行重复随机抽样, 得到 1000 个样本, 从而可以观测到一个近似的抽样分布, 如果得到的中介 95%置信区间(confidence interval, CI), 不包括 0, 则说明中介效应显著。因此, 构建以生活事件为自变量, 心理弹性为因变量, 一般自我效能感和社会支持为中介变量的假设模型(见图 2)。



**Figure 2.** Multiple mediating models of college students' life events affecting mental resilience  
**图 2.** 大学生生活事件影响心理弹性的多重中介模型

结果发现模型拟合指数( $\chi^2/df = 2.222$ ,  $RMSEA = 0.056$ ,  $CFI = 0.997$ ,  $TLI = 0.982$ )理想, 表明大学生心理弹性除了可以受到生活事件的直接影响, 还可以通过社会支持和一般自我效能感, 受到生活事件的间接影响, 即一般自我效能感和社会支持在两者之间起多重中介作用。

社会支持在生活事件和心理弹性之间起部分中介作用, 效应值为 $-0.108$ , 95%的置信区间为 $[-0.179, -0.050]$ , 中介效应占总效应 $-0.624 \times 0.174 / -0.385 \approx 28.20\%$ 。

一般自我效能感在生活事件和心理弹性之间起部分中介作用, 效应值为 $-0.093$ , 95%的置信区间为 $[-0.150, -0.042]$ , 中介效应占总效应 $-0.185 \times 0.500 / -0.385 \approx 24.03\%$ 。

总中介效应的效果量为 $(-0.624 \times 0.174 + -0.185 \times 0.500) / -0.385 \approx 52.23\%$ , 且两条中介路径无显著差异(见表 3)。

**Table 3.** Multiple mediating test results of social support and general self-efficacy between life events and mental resilience  
**表 3.** 社会支持和一般自我效能感在生活事件与心理弹性之间的多重中介检验结果

| 中介变量 | 中介效应   | 置信区间 95%            | 效应量    |
|------|--------|---------------------|--------|
| 社会支持 | -0.108 | $[-0.179, -0.050]$  | 28.20% |
| 自我效能 | -0.093 | $[-0.150, -0.042]$  | 24.03% |
| 总体中介 | -0.201 | $[-0.292, -0.120]$  | 52.23% |
| 中介差异 | -0.016 | $[-0.102, 0.060]^1$ |        |

注: 置信区间包括 0, 说明两个中介效应无显著差异。

## 4. 讨论

### 4.1. 生活事件影响大学生心理弹性

本研究的结果显示, 生活事件对大学生的心理弹性具有负性影响。过往的研究发现, 更多负性生活

事件会导致更多的应激情况,使大学生感受到更多的压力,所以其心理弹性的水平也会相对较低(Rutter, 2006)。生活事件是大学生在大学生活中经常会遇到的负性的、会为其带来应激或压力的事件,是影响大学生健康发展的主要障碍(蒲勤, 2014)。本研究结果与心理弹性受危险性因素影响的假设相一致(马伟娜等, 2008),心理弹性作为一种大学生有效适应外界压力或变化的重要内在能力,有利于从大学生自身的角度出发,提升其处在不利环境中的适应能力,从而预防近年来高发的大学生自杀、他杀事件。高校管理者需要在日常工作中增强大学生自身对外界环境变化的适应能力,才能进一步有效防止大学生恶性事件的频发。

#### 4.2. 生活事件通过社会支持和自我效能感影响大学生心理弹性

本研究结果表明,生活事件对于大学生心理弹性的负性影响,其中 52.96%的影响效应,是通过影响社会支持和一般自我效能感间接达到的。根据前人的研究,遭遇更多负性生活事件的大学生,因为其近期在生活中经历了较多不顺心的事情,导致其支持来源减少,所以其社会支持水平也会随之降低(Taylor, 2011)。当大学生遭遇到的负性生活事件比较多时,可能社会支持的某条来源途径会发生阻碍,类似与老师关系紧张等情况的发生,就会导致其从老师那里获取到的物质或精神上的支持减少。同时,过往的研究发现,遭遇更多负性生活事件的大学生,因为其近期在生活中经历了一些挫败,导致其自信心遭到打击,所以其一般自我效能感水平也会随之降低(马伟娜等, 2006)。当大学生遭遇到的负性生活事件比较多时,可能会因为失败的经历,从而影响能否完成某事的判断,进而倾向于自己无法或者很难完成某事。

#### 4.3. 研究意义

本研究更加深入地解释了生活事件和心理弹性的关系:生活事件不仅直接对大学生的心理弹性水平存在负向的预测作用,另外还可以通过对两个中介变量——社会支持和一般自我效能感的影响,间接影响大学生的心理弹性水平。并且在验证了社会支持和心理弹性的关系和丰富了两者之间内在作用机制的情况下,完善了以往的研究结果。同时,本研究启示我们一般自我效能感和社会支持在生活事件影响心理弹性的过程中起重要作用。鉴于生活事件很难受到控制,未来研究应探讨如何提升大学生一般自我效能感和社会支持水平,以提高大学生心理弹性水平,从而更有效地防止大学生恶性事件的发生。

### 5. 结论

本研究认为生活事件可通过社会支持和自我效能感影响大学生心理弹性,主要得出以下结论:1)生活事件可显著影响大学生心理弹性;2)生活事件可通过社会支持、自我效能感影响大学生的心理弹性。

### 参考文献

- 蔡颖, 梁宝勇, 周亚娟(2010). 中学生的升学考试压力、心理弹性与压力困扰的关系. *中国临床心理学杂志*, 18(2), 180-182.
- 曾守锤, 李其维(2003). 儿童心理弹性发展的研究综述. *心理科学*, 26(6), 1091-1094.
- 方杰, 温忠麟, 张敏强, 孙配贞(2014). 基于结构方程模型的多重中介效应分析. *心理科学*, (3), 735-741.
- 高志华, 杨绍清, Juergen Margraf, Xiaochi Zhang (2013). Wagnild-Young 心理弹性量表(rs-11)中文版的信效度检验. *中国健康心理学杂志*, 21(9), 1324-1326.
- 胡会丽(2009). *一般自我效能感训练对农村留守初中生心理弹性的影响*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 姬彦红(2013). 女大学生心理韧性与压力事件、社会支持的关系研究. *中国特殊教育*, (2), 81-86.

- 李玉丽, 谭莉明, 刘佳佳, 娄凤兰(2013). 大学生一般自我效能感在情绪创造力与心理弹性关系中的中介效应探讨. *护理研究*, 27(32), 3630-3632.
- 李志凯(2009). 留守儿童心理弹性与社会支持的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 17(4), 440-442.
- 蔺桂瑞, 赵凯, 梁凌寒(2009). 从心理调查看近年来大学生心理问题及教育对策. *北京教育(德育)*, (z1), 6-9.
- 刘陈陵(2002). *大学生日常生活压力、社会支持及其相关研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 刘燊, 李丹丹, 张林(2015). 自我效能感对心理弹性影响的实证研究. *宁波大学学报(教育科学版)*, (4), 9-13.
- 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 柴福勋, 王爱祯, 孙良民, 等(1997). 青少年生活事件量表的编制与信度效度测试. *精神医学杂志*, (1), 15-19.
- 马伟娜, 桑标, 洪灵敏(2008). 心理弹性及其作用机制的研究述评. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 26(1), 89-96.
- 马伟娜, 徐华(2006). 中学生生活事件、自我效能与焦虑抑郁情绪的关系. *中国临床心理学杂志*, 14(3), 303-305.
- 蒲勤(2014). *大学生生活事件、心理弹性与社交焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 孙时进, 刘小雪, 陈姗姗(2009). 大学生应激与社会支持来源的相关研究. *心理科学*, (3), 544-546.
- 唐海波, 周敏(2014). 大学生生活事件、认知情绪调节与心理弹性的关系. *中国健康心理学杂志*, 22(3), 441-443.
- 王才康, 胡中锋, 刘勇(2001). 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 7(1), 37-40.
- 吴洪辉(2013). 大学生生活应激、一般自我效能感和生活满意度的相关研究. *长春工业大学学报(高教研究版)*, 34(2), 138-141.
- 肖玲玲(2012). *大学生网络成瘾倾向与生活事件、自我效能感的关系研究*. 硕士学位论文, 杭州: 杭州师范大学.
- 肖水源(1994). 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, (2), 98-100.
- 谢家树, 李杰, 易嫦娥, 邓多林(2014). 初中生生活事件与生活满意度的关系: 心理弹性的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 22(4), 676-679.
- 杨新国, 黄霞妮, 孙盈, 段修云(2015). 大学生生活事件、社会支持与自杀意念关系研究. *现代预防医学*, 42(6), 1052-1054.
- 张倩, 桂守才(2009). 大学生人际关系困扰、一般自我效能感及其相关性研究. *扬州大学学报(高教研究版)*, 13(4), 36-40.
- 张燕欣(2017). 浅析当代大学生心理问题及心理健康的实现. *课程教育研究*, (5), 30-31.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 朱美侠, 蔡丹, 武云露, Zhang Xiaochi, Juergen Margraf (2016). 大学生社会支持对乐观倾向的影响: 心理弹性与心理一致感的中介作用. *心理科学*, (2), 371-376.
- 朱清, 范方, 郑裕鸿, 孙仕秀, 张露, 田卫卫(2012). 心理弹性在负性生活事件和抑郁症状之间的中介和调节: 以汶川地震后的青少年为例. *中国临床心理学杂志*, 20(4), 514-517.
- 邹璐璐, 何淼(2017). 大学生自我效能感与应对方式之间的关系——心理弹性的中介效应检验. *考试周刊*, (58), 192-193.
- Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping Self-Efficacy Perceptions as a Mediator between Acute Stress Response and Long-Term Distress Following Natural Disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 15, 177-186. <https://doi.org/10.1023/A:1015295025950>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience after Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 75, 671-682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Jex, S. M., & Bliese, P. D. (1999). Efficacy Beliefs as a Moderator of the Impact of Work-Related Stressors: A Multilevel Study. *Journal of Applied Psychology*, 84, 349-361. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.3.349>
- Jex, S. M., Bliese, P. D., Buzzell, S., & Primeau, J. (2001). The Impact of Self-Efficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism. *Journal of Applied Psychology*, 86, 401-409. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.401>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments. Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53, 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>



- Schwarzer, R. (1994). Optimism, Vulnerability, and Self-Beliefs as Health-Related Cognitions: A Systematic Overview. *Psychology and Health: An International Journal*, 9, 161-180. <https://doi.org/10.1080/08870449408407475>
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. In M. S. Friedman (Ed.), *The Handbook of Health Psychology* (pp. 189-214). New York: Oxford University Press.