

青海大学生心理压力与心理健康的关系：心理弹性的中介作用

李玥玥

青海师范大学教育学院，青海 西宁

收稿日期：2022年3月13日；录用日期：2022年4月12日；发布日期：2022年4月22日

摘要

目的：探讨青海省三所高校大学生的心理压力、心理弹性与心理健康的总体状况、三者间存在的关系，并检验心理弹性在心理压力与心理健康的中介作用。方法：随机抽取青海省402名学生，进行压力知觉量表、心理弹性量表、心理健康量表进行问卷调查。结果：心理健康与心理压力、心理弹性均为负相关。心理弹性在心理压力与心理健康存在中介效应。结论：心理压力总分越低，产生的心理压力就越少，心理弹性越强，越能承受较大的压力和挫折，心理健康总均分得分越低，心理健康状况越好，并且心理压力一方面可以直接影响大学生的心理健康，另一方面心理压力也可以通过心理弹性间接对学生的心理健康产生影响。

关键词

大学生，心理压力，心理弹性，心理健康

The Relationship between Mental Stress and Mental Health of College Students in Qinghai: The Mediating Role of Resilience

Yueyue Li

Institute of Education, Qinghai Normal University, Xining Qinghai

Received: Mar. 13th, 2022; accepted: Apr. 12th, 2022; published: Apr. 22nd, 2022

Abstract

Objective: To explore the general situation of college students' psychological stress, resilience and

mental health in three universities in Qinghai province, and the relationship among them, and to test the intermediary role of resilience in psychological stress and mental health. **Methods:** 402 students in Qinghai Province were randomly selected, and the pressure perception scale, resilience scale and mental health scale were used to conduct a questionnaire survey. **Results:** Mental health is negatively correlated with psychological stress and resilience. Resilience has an intermediary effect between psychological stress and mental health. **Conclusion:** The lower the total score of psychological stress, the less psychological stress will be generated, and the stronger the psychological resilience, the greater the pressure and frustration. The lower the total average score of mental health, the better the mental health status. On the one hand, psychological stress can directly affect college students' mental health; on the other hand, psychological stress can indirectly affect students' mental health through psychological resilience.

Keywords

College Students, Psychological Stress, Psychological Resilience, Mental Health

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

近年来, 由于大学生群体一些恶性事件的发生, 如: 药家鑫事件、复旦投毒案等事件的发生, 引发社会各界对大学生群体心理健康问题的重视与关注。对此 2018 年, 我国教育部还出台了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(以下简称“《指导纲要》”), 以此完善心理健康教育教材体系, 科学规范教学内容。在 2020 年提出了三全育人, 即“三全育人”是高校德育的根本任务, 主要包括全员、全过程以及全方位育人三个方面, 对高校心理健康学科建设与育人队伍组织建设提出了新的要求。教育部要求高校为新生开设不少于 32 学时的心理健康教育课, 以加强大学生心理健康教育(田文海, 2021)。

心理压力是指当个体面对环境事件评估时, 该事件超出自身的应对能力及应对资源而产生的一种生理、心理上的反应(巨增卓玛等, 2021)。心理压力对心理健康起着重要的作用, 与心理健康呈显著负相关。相关研究发现, 心理弹性作为压力应对资源, 与心理压力有密切关系, 其能缓冲压力对积极情绪的消极影响, 减轻压力的负面作用(史光远等, 2013)。

心理弹性是当个体面临压力事件时, 使其恢复和保持适应行为和逆境中成长的能力和人格特质(Garmezy, 1991)。心理弹性作为一种积极的心理特质, 它能使个体在面对负性生活事件时缓冲压力, 以积极的态度来应对自身的心理困扰(杜亚雯等, 2021)。

总之, 通过以往的研究结果和相关结论, 心理压力、心理弹性与心理健康三者存在密切的关系, 所以在此基础上, 本研究以青海三所高校大学生为研究对象, 探讨青海省大学生的心理压力、心理弹性与心理健康的总体现状、心理压力、心理弹性与心理健康之间的关系, 以及检验心理弹性在心理压力与心理健康的中介作用。

2. 对象与方法

2.1. 对象

青海省 402 名大学生, 其中青海师范大学 202 名学生, 青海大学 100 名学生, 青海民族大学 100 名学生; 男生 99 名, 女生 303 名; 大一学生为 161 人, 大二学生为 139 人, 大三学生为 95 人, 大四学生

为 7 人；文科学生 241 名，理科学生 158 名；生源地来自城镇的 110 名，来自农村 292 名，一共发放问卷 450 份，除去无效问卷，有效回收 402 份。有效回收率 89.34%。

2.2. 方法

① 一般资料调查：性别、年级、专业、生源地。② 心理压力：采用压力知觉量表(李亚杰, 李咸志, 2021)，该量表共有 14 条目，4、5、6、7、9、10、13 条目为正向描述的条目，属于失控感维度，采用反向计分；1、2、3、8、11、12、14 条目属于反向描述的条目，属于紧张感维度，采用正向计分。总分为 0~56 分，得分越高表示心理压力越大。在本研究中 α 系数为 0.808。③ 心理弹性：采用心理弹性量表(赵丹丹, 赵明, 2021)，问卷包含 25 个项目，3 个因子即坚韧性、力量性和乐观性，以 Likert 5 级评分法计分，分数越高代表心理弹性越强，该量表 Cronbach's α 系数为 0.89，重测效度 0.87。本研究中心理弹性量表 Cronbach's α 系数为 0.843。④ SCL-90：该量表(臧伟伟, 张颖, 2016)共 90 个项目，包含 10 个因子，躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、恐怖、偏执、精神病性 9 个症状因子和 1 个其他因子。采用 5 级评分，得分越高则说明症状越严重。本研究中心理健康的 α 系数为 0.989。心理压力量表、心理弹性量表、SCL-90 量表见附录。

2.3. 统计处理

本研究将所得有效数据使用 SPSS 26.0 和 Amos 26.0 软件进行分析。

3. 结果

3.1. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康现状分析

3.1.1. 不同性别大学生心理压力、心理弹性与心理健康的差异分析

心理压力上，青海省大学生在紧张感($t = 0.654$)、失控感($t = 0.481$)、压力知觉($t = 0.707$)上不存在性别差异($P > 0.05$)；心理弹性上，青海省大学生在乐观性($t = 1.338$)、坚韧性($t = 1.626$)、力量性($t = 1.683$)、心理弹性($t = 1.735$)上不存在性别差异($P > 0.05$)；心理健康上，青海省大学生在所有因子上不存在显著差异(t 值为 -0.961 到 0.584 , $P > 0.05$)，见表 1。

Table 1. Gender analysis table of psychological stress, resilience and mental health of college students in Qinghai Province
表 1. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康性别分析表

量表	维度	男(N = 99)	女(N = 303)	t	P
心理压力	紧张感	17.23 ± 4.60	16.92 ± 3.88	0.654	0.513
	失控感	26.30 ± 7.05	25.98 ± 5.34	0.481	0.631
	压力知觉	43.54 ± 9.56	42.90 ± 7.01	0.707	0.480
心理弹性	乐观性	13.24 ± 3.01	12.79 ± 2.57	1.338	0.183
	坚韧性	45.70 ± 11.05	43.97 ± 8.45	1.626	0.105
	力量性	29.47 ± 6.21	28.49 ± 4.68	1.683	0.093
	心理弹性	88.40 ± 19.08	85.24 ± 14.52	1.735	0.083
心理健康	躯体化	1.70 ± 0.75	1.85 ± 0.73	0.277	0.782
	强迫症状	1.95 ± 0.75	2.02 ± 0.65	-0.848	0.398
	人际关系敏感	1.84 ± 0.75	1.88 ± 0.72	-0.500	0.618
	抑郁	1.77 ± 0.75	1.85 ± 0.73	-0.961	0.338

Continued

心理健康	焦虑	1.75 ± 0.73	1.77 ± 0.73	-0.256	0.798
	敌对	1.75 ± 0.72	1.70 ± 0.64	0.584	0.560
	恐怖	1.68 ± 0.73	1.66 ± 0.68	0.262	0.794
	偏执	1.79 ± 0.74	1.75 ± 0.70	0.399	0.691
	精神病性	1.79 ± 0.77	1.74 ± 0.71	0.48	0.635
	心理健康	1.69 ± 0.69	1.67 ± 0.66	0.327	0.774

3.1.2. 不同年级大学生心理压力、心理弹性与心理健康的差异分析

心理压力上,青海省大学生在失控感($F = 1.209$)、压力知觉($F = 1.851$)上不存在年级差异($P > 0.05$),但在紧张感($F = 4.930$)维度上存在差异($P < 0.05$),在紧张感这个维度上大三得分高于大一大二大四年级;心理弹性上,青海省大学生在乐观性($F = 0.095$)、力量性($F = 1.219$)、心理弹性($F = 1.739$)上不存在年级差异($P > 0.05$),但在坚韧性($F = 2.802$)维度方面存在显著差异($P < 0.05$),在坚韧性上大一年级学生得分高于大二大三四年级学生;心理健康上,青海省大学生在所有因子上存在极显著差异(F 值为 6.888 到 10.019, $P < 0.01$) 在躯体化、敌对和偏执这三个维度上,大三年级学生的分最高,而在躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、恐怖、精神病性的得分则是大四学生高于大一大二大三学生,见表 2。

Table 2. Grade analysis table of psychological stress, resilience and mental health of Qinghai university students
表 2. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康年级分析表

量表	维度	大一(N = 161)	大二(N = 139)	大三(N = 95)	大四(N = 7)	F	P
心理压力	紧张感	12.88 ± 2.85	12.88 ± 2.44	13.01 ± 2.76	12.57 ± 3.10	4.930	0.963
	失控感	45.19 ± 9.49	44.01 ± 8.50	42.82 ± 9.50	37.57 ± 5.59	1.209	0.040
	压力知觉	28.99 ± 5.55	28.87 ± 4.50	28.23 ± 5.22	25.86 ± 3.76	1.851	0.302
心理弹性	乐观性	12.88 ± 2.85	12.88 ± 2.44	13.01 ± 2.76	12.57 ± 3.10	0.095	0.963
	坚韧性	45.19 ± 9.49	44.01 ± 8.50	42.82 ± 9.50	37.57 ± 5.59	2.802	0.040
	力量性	28.99 ± 5.55	28.87 ± 4.50	28.23 ± 5.22	25.86 ± 3.76	1.219	0.302
	心理弹性	87.06 ± 16.86	86.65 ± 13.97	84.06 ± 16.49	76.00 ± 12.04	1.739	0.158
心理健康	躯体化	1.54 ± 0.63	1.66 ± 0.62	1.93 ± 0.79	1.86 ± 0.41	7.024	0.000
	强迫症状	1.86 ± 0.64	1.98 ± 0.62	2.24 ± 0.75	2.27 ± 0.68	6.888	0.000
	人际关系敏感	1.69 ± 0.64	1.85 ± 0.68	2.18 ± 0.82	2.22 ± 0.68	10.019	0.000
	抑郁	1.77 ± 0.75	1.82 ± 0.70	2.14 ± 0.84	2.20 ± 0.70	8.995	0.000
	焦虑	1.59 ± 0.67	1.76 ± 0.69	2.06 ± 0.82	2.06 ± 0.57	8.552	0.000
	敌对	1.58 ± 0.59	1.67 ± 0.64	1.99 ± 0.74	1.90 ± 0.46	7.521	0.000
	恐怖	1.51 ± 0.59	1.65 ± 0.70	1.91 ± 0.79	2.02 ± 0.61	9.160	0.000
	偏执	1.59 ± 0.63	1.76 ± 0.67	2.04 ± 0.80	2.00 ± 0.43	9.178	0.000
	精神病性	1.59 ± 0.66	1.73 ± 0.64	2.06 ± 0.83	1.88 ± 0.55	8.397	0.000
	心理健康	1.52 ± 0.59	1.66 ± 0.64	1.93 ± 0.76	2.00 ± 0.44	9.556	0.000

3.1.3. 不同专业大学生心理压力、心理弹性与心理健康的差异分析

心理压力上, 青海省大学生在紧张感($F = 0.0258$)、失控感($F = 1.061$)、压力知觉($F = 1.087$)上不存在专业差异($P > 0.05$); 心理弹性上, 青海省大学生在乐观性($F = 0.018$)、坚韧性($F = 0.159$)、力量性($F = 0.216$)、心理弹性($F = 0.104$)上不存在性别差异($P > 0.05$); 心理健康上, 青海省大学生在所有因子上不存在显著差异(t 值为 0.779 到 2.636, $P > 0.05$), 见表 3。

Table 3. Professional analysis table of psychological stress, resilience and mental health of Qinghai university students
表 3. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康专业分析表

量表	维度	文科(N = 241)	理科(N = 158)	艺术类(N = 3)	F	P
心理压力	紧张感	17.00 ± 4.02	17.04 ± 4.17	15.33 ± 2.31	0.773	0.773
	失控感	26.02 ± 5.67	26.22 ± 6.00	21.33 ± 3.79	0.347	0.347
	压力知觉	43.01 ± 7.52	42.25 ± 8.00	36.67 ± 5.51	0.338	0.338
心理弹性	乐观性	12.92 ± 2.72	12.89 ± 2.68	12.67 ± 0.58	0.018	0.982
	坚韧性	44.26 ± 9.12	44.65 ± 9.34	42.33 ± 2.89	0.159	0.853
	力量性	28.79 ± 5.17	28.63 ± 5.07	27.00 ± 1.73	0.216	0.805
	心理弹性	85.97 ± 15.91	86.16 ± 15.82	82.00 ± 4.36	0.104	0.901
心理健康	躯体化	1.71 ± 0.67	1.64 ± 0.63	1.28 ± 0.13	1.079	0.341
	强迫症状	2.03 ± 0.66	1.96 ± 0.71	1.63 ± 0.40	0.934	0.394
	人际关系敏感	1.90 ± 0.73	1.84 ± 0.72	1.37 ± 0.34	1.013	0.364
	抑郁	1.87 ± 0.73	1.78 ± 0.75	1.36 ± 0.35	1.420	0.243
	焦虑	1.81 ± 0.72	1.72 ± 0.75	1.23 ± 0.21	1.460	0.234
	敌对	1.76 ± 0.66	1.65 ± 0.66	1.28 ± 0.74	1.946	0.144
	恐怖	1.51 ± 0.59	1.65 ± 0.70	1.91 ± 0.19	1.348	0.261
	偏执	1.79 ± 0.69	1.72 ± 0.73	1.28 ± 0.25	1.142	0.320
	精神病性	1.81 ± 0.72	1.69 ± 0.72	1.05 ± 0.08	2.636	0.073
	心理健康	1.69 ± 0.66	1.66 ± 0.68	1.23 ± 0.21	0.779	0.460

3.1.4. 不同生源地大学生心理压力、心理弹性与心理健康的差异分析

心理压力上, 青海省大学生在紧张感、失控感上不存在生源地差异($P > 0.05$), 但压力知觉在生源地上存在显著差异($P < 0.05$), 在压力知觉上生源地为农村学生得分高于城镇学生; 心理弹性上, 青海省大学生在力量性上不存在生源地差异($P > 0.05$), 但在乐观性、坚韧性、心理弹性上存在生源地差异($P < 0.05$), 在乐观性、坚韧性以及心理弹性上为农村学生得分明显高于城镇学生; 心理健康上, 青海省大学生在所有因子上不存在生源地显著差异(t 值为-1.056 到 0.180, $P > 0.05$), 见表 4。

3.2. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康的相关分析

对三个量表数据进行相关分析, 结果如表 5 所示。心理压力与心理健康总均分呈负相关($r = -0.040$, $P > 0.01$), 心理弹性与心理健康总均分显著负相关($r = -0.379$, $P < 0.01$)。心理压力总分越低, 产生的心理压力就越少, 心理弹性越强, 越能承受较大的压力和挫折, 心理健康总均分得分越低, 心理健康状况越好。

Table 4. Analysis table of the origin of college students' psychological stress, resilience and mental health in Qinghai Province
表 4. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康生源地分析表

量表	维度	农村(N = 110)	城镇(N = 292)	t	P
心理压力	紧张感	17.51 ± 4.14	16.81 ± 4.03	2.381	0.124
	失控感	26.92 ± 5.83	25.74 ± 5.76	3.340	0.068
	压力知觉	44.43 ± 7.45	42.54 ± 7.75	4.815	0.029
心理弹性	乐观性	13.42 ± 2.79	12.71 ± 2.63	5.616	0.018
	坚韧性	46.01 ± 9.16	43.79 ± 9.13	4.712	0.031
	力量性	29.43 ± 5.31	28.45 ± 5.01	2.947	0.087
	心理弹性	88.85 ± 16.11	84.94 ± 15.58	4.930	0.027
心理健康	躯体化	1.64 ± 0.66	1.69 ± 0.69	0.427	0.514
	强迫症状	1.96 ± 0.66	2.02 ± 0.68	0.530	0.467
	人际关系敏感	1.80 ± 0.72	1.90 ± 0.72	1.421	0.234
	抑郁	1.81 ± 0.72	1.84 ± 0.74	0.096	0.756
	焦虑	1.73 ± 0.73	1.78 ± 0.74	0.386	0.535
	敌对	1.72 ± 0.65	1.71 ± 0.66	0.014	0.906
	恐怖	1.60 ± 0.66	1.68 ± 0.71	1.044	0.307
	偏执	1.77 ± 0.72	1.76 ± 0.70	0.033	0.856
	精神病性	1.73 ± 0.72	1.76 ± 0.72	0.150	0.699
	心理健康	1.64 ± 0.65	1.69 ± 0.67	0.360	0.549

Table 5. Correlation analysis table of psychological stress, resilience and mental health of Qinghai university students
表 5. 青海大学生心理压力、心理弹性与心理健康的相关分析表

	压力知觉	心理弹性	心理健康
压力知觉	1		
心理弹性	0.556**	1	
心理健康	-0.040	-0.379**	1

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

3.3. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康之间的中介模型构建

心理弹性包括乐观性、力量性、坚韧性三个维度,采用三个维度得分作为估计指标,用 402 个有效数据,建构心理弹性各维度在心理压力与心理健康之间的中介效应模型。如表 6 所示:中介效应置信区间[-0.034, -0.019]不包含 0,所以心理弹性对心理压力和心理健康的中介效应显著, r 的 Estimate 值为 7.459,因此中介效应占总效应的 74.59%,中介模型见图 1。

在表 7 模型拟合度的各指标中,拟合指数 GFI、CFI 和 TLI 均大于 0.90,即两模型相似较高, RMSEA

小于 0.10，说明该模型拟合指数较好，模型拟合较为理想。

Table 6. Mediating effect result analysis table
表 6. 中介效应结果分析表

效应类型	Eestimate	中介区间	P
中介效应	-0.026	[-0.034, -0.019]	0.000
总效应	-0.003	[0.013, 0.008]	0.551
r	7.459		0.033

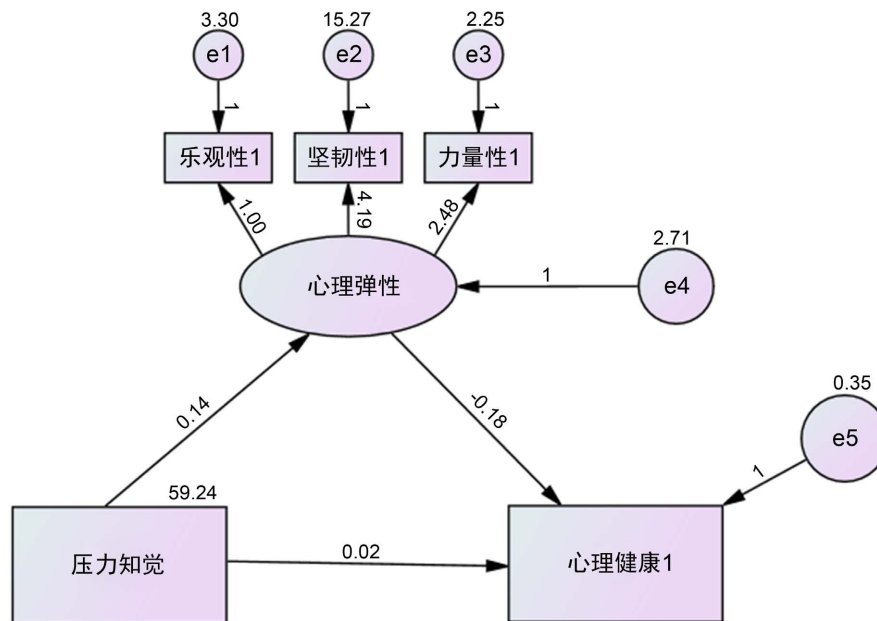


Figure 1. Mediating model of Qinghai university students' resilience
图 1. 青海大学生心理弹性的中介模型

Table 7. Fitting index of mediating model of Qinghai college students' resilience
表 7. 青海大学生心理弹性的中介作用模型拟合指数

拟合度指标	GFI	CFI	TLI	RMSEA
指数值	0.982	0.986	0.965	0.096

4. 讨论

4.1. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康现状分析

4.1.1. 不同性别大学生心理压力、心理弹性与心理健康的差异分析

研究发现：青海省大学生的心理压力、心理弹性、心理健康及各个维度在性别上均不存在显著。这可能是因为本研究是针对青海某师范学校进行调查，师范类学校中男女比例不平衡，导致了青海大学生的心理压力、心理弹性和心理健康在性别上不存在显著。

4.1.2. 不同年级大学生心理压力、心理弹性与心理健康的差异分析

由数据可得：青海省大学生在失控感、心理压力、乐观性、力量性、心理弹性上不存在年级差异；

心理压力中的紧张感维度和心理弹性的坚韧性维度上显著存在年级差异，在心理健康及心理健康各个维度上存在极显著年级差异。心理压力上，从大一到大三，由于学业的繁重以及人际关系方面的处理，学生的紧张感在不断增加，大四时，大学生已经逐渐适应的校园生活，所以其紧张感下降，这比较符合大学生不同阶段的紧张感变化；心理弹性上可以看出，随着时间的推移，学生的承受压力和逆境的能力逐渐变差，可能是随着大学生学习内容的加深、面对压力越多以及面临就业，导致学生的抗困难能力变差；心理健康方面，我们能明显发现大四学生的心理健康水平明显差于其他年级学生。

4.1.3. 不同专业大学生心理压力、心理弹性与心理健康的差异分析

本研究发现：青海省大学生的心理压力、心理弹性、心理健康及各个维度在专业上均不存在显著。这可能是因为随着学校管理的人性化、教师进行地课堂翻转以及大学生学习内容的多元化，使得大学生在专业上的差异逐渐变小，故本研究中其心理压力、心理弹性和心理健康在专业上不存在显著差异。

4.1.4. 不同生源地大学生心理压力、心理弹性与心理健康的差异分析

研究显示：青海省大学生在心理压力的紧张感、失控感两维度、心理弹性的力量性、心理健康以及其所有因子上不存在生源地差异；在心理压力、心理弹性、心理弹性中乐观性、坚韧性两维度上显著存在年级差异。在心理压力、心理弹性以及心理健康方面，明显发现农村的学生心理压力、心理弹性以及心理健康要好于城镇的学生，这与学生所处的环境有很大影响，城镇学生一方面要面对同龄学生的激烈竞争，另一方面需要承受家长和老师较高的期望，这导致城镇学生的心理压力大，心理健康也受到一定影响。

4.2. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康的相关分析

从数据中发现：心理压力与心理健康总均分呈负相关，青海省大学生心理压力越小，存在的心理健康问题就越多。心理弹性与心理健康总均分为显著负相关，也就是学生的心理弹性越强，越能承受较大的压力与挫折，心理越健康。

4.3. 青海省大学生心理压力、心理弹性与心理健康之间的中介模型构建

从青海大学生心理弹性在心理压力与心理健康之间的中介模型建构结果来看，心理弹性在青海大学生心理压力与心理健康之间起中介效应。心理压力一方面可以直接影响大学生的心理健康，另一方面心理压力也可以通过心理弹性间接对学生的心理健康产生影响，与张玉妹(张玉妹, 刘国华, 2021)的研究结果一致。这说明了心理弹性可以减少心理压力对心理健康的影响，从而成为大学生在学习生活中的一种保护因素。

5. 结论

- 1) 青海大学生心理健康方面在年级上存在显著性差异，心理压力、心理弹性在生源地上存在显著差异。
- 2) 青海大学生在心理压力与心理健康总均分呈负相关，心理弹性与心理健康总均分为显著负相关。
- 3) 青海大学生的心理弹性在心理压力和心理健康上存在中介效应。

致 谢

首先十分感谢侯老师在本次论文写作过程中的细心指导和在生活中给予我的鼓励与支持，其次十分感谢我们项目小组成员在论文写作的过程中的共同努力，正是有了你们的加持才使得本次论文能顺利的完成。

基金项目

青海师范大学校级本科生科技创新项目(qhnukskj2021070)。

参考文献

- 巨增卓玛, 管芳, 游旭群(2021). 西藏高校大学生心理压力源与压力体验之间的关系: 心理资本的中介与调节作用. *西藏大学学报(社会科学版)*, 36(3), 229-234.
- 杜亚雯, 乌日娜, 张宝山, 等(2021). 父母教养差异、心理一致感与青少年心理弹性的关系. *中国临床心理志*, 29(2), 292-296+337.
- 李亚杰, 李咸志(2021). 中文版压力知觉量表在代表性社区成人群体中的应用. *中国心理卫生杂志*, 35(1), 67-72.
- 史光远, 崔丽霞, 雷雳, 郑日昌(2013). 大学生的压力、情绪与心理弹性. *中国心理卫生杂志*, 27(9), 703-708.
- 田文海(2021). 构建网络环境下大学生心理健康教育新模式. *北京印刷学院学报*, 29(12), 138-141.
- 臧伟伟, 张颖(2016). 研究生新生心理健康状况研究及培养工作建议——基于 SCL-90 的 3 年调研分析. *思想教育研究*, (10), 117-121.
- 张玉妹, 刘国华(2021). 大学生压力与心理健康的关系: 心理弹性的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(1), 137-141.
- 赵丹丹, 赵明(2021). 肝癌部分切除术患者心理弹性与社会支持、应对方式的相关性. *中国健康心理学杂志*, 29(11), 1665-1669.
- Garmezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>

附录

心理弹性量表

指导语：下表是用于评估心理弹性水平的自我评定量表。请根据过去一个月您的情况，对下面每个阐述，选出最符合你的一项。注意回答这些问题没有对错之分。此表每个条目有五个答案“A——从来不”、“B——很少”、“C——有时”、“D——经常”、“E——一直如此”，请您根据自己的情况在每一条目后选择。

- 1.我能适应变化
- 2.我有亲密、安全的关系
- 3.有时，命运或上帝能帮忙
- 4.无论发生什么我都能应付
- 5.过去的成功让我有信心面对挑战
- 6.我能看到事情幽默的一面
- 7.应对压力使我感到有力量
- 8.经历艰难或疾病后，我往往会很快恢复
- 9.事情发生总是有原因的
- 10.无论结果怎样，我都会尽自己最大努力
- 11.我能实现自己的目标
- 12.当事情看起来没什么希望时，我不会轻易放弃
- 13.我知道去哪里寻求帮助
- 14.在压力下，我能够集中注意力并清晰思考
- 15.我喜欢在解决问题时起带头作用
- 16.我不会因失败而气馁
- 17.我认为自己是个强有力的人
- 18.我能做出不寻常的或艰难的决定
- 19.我能处理不快乐的情绪
- 20.我不得不按照预感行事
- 21.我有强烈的目的感
- 22.我感觉能掌控自己的生活
- 23.我喜欢挑战
- 24.我努力工作以达到目标
- 25.我对自己的成绩感到骄傲

心理压力量表

请你准备一支笔和一张纸，然后花大约 15 分钟时间做这个测试，根据自己的情况选择，不要在每一题上花太多时间考虑。此表每个条目有五个答案“A——总是”、“B——经常”、“C——有时”、“D——很少”、“E——从未”，请您根据自己的情况在每一条目后选择。

- 1.受背痛之苦
- 2.睡眠无规律且不安稳
- 3.头痛
- 4.颞部痛

- 5.如果需要等候,会感到不安
- 6.脖子痛
- 7.比多数人更容易紧张
- 8.很难入睡
- 9.感到头部发紧或痛
- 10.胃不好
- 11.对自己没有信心
- 12.对自己说话
- 13.担心财务问题
- 14.与人见面时感到窘迫
- 15.担心发生可怕的事
- 16.白天觉得累
- 17.下午感到喉咙痛,但并非感冒所致
- 18.心里不安,无法静坐
- 19.感到非常口干
- 20.心脏有毛病
- 21.觉得自己非常无用
- 22.吸烟
- 23.肚子不舒服
- 24.觉得不快乐
- 25.流汗
- 26.喝酒
- 27.很自觉
- 28.觉得自己像四分五裂了
- 29.眼睛又酸又累
- 30.腿或脚抽筋
- 31.心跳加速
- 32.怕结识人
- 33.手脚冰冷
- 34.便秘
- 35.未经医生处方乱吃药
- 36.发现自己很容易哭
- 37.消化不良
- 38.咬手指
- 39.耳朵有嗡嗡声
- 40.小便次数多
- 41.有胃溃疡的毛病
- 42.有皮肤方面的毛病
- 担心工作
- 46.有口腔溃疡

- 47.为小事所烦厌
- 48.呼吸急促
- 49.觉得胸部紧迫
- 50.很难作出决定

心理健康症状自评量表(SCL-90)

此表每个条目有五个答案“A——从无”、“B——很轻”、“C——中等”、“D——偏重”、“E——严重”，请您根据自己的情况在每一条目后选择。

- 1.头疼
- 2.神经过敏，心中不踏实
- 3.头脑中有不必要的想或字句盘旋
- 4.头晕或晕倒
- 5.对异性的兴趣减退
- 6.对旁人责备求全
- 7.感觉别人能控制您的思想
- 8.责怪别人制造麻烦
- 9.忘性大
- 10.担心自己的衣饰整齐及仪态的端正
- 11.容易烦恼和激动
- 12.胸痛
- 13.害怕空旷的场所或街道
- 14.感到自己的精力下降，活动减慢
- 15.想结束自己的生命
- 16.听到旁人听不到的声音
- 17.发抖
- 18.感到大多数人都不可信任
- 19.胃口不好
- 20.容易哭泣
- 21.同异性相处时感到害羞不自在
- 22.感到受骗，中了圈套或有人想抓住您
- 23.无缘无故地突然感到害怕
- 24.自己不能控制地发脾气
- 25.怕单独出门
- 26.经常责怪自己
- 27.腰痛
- 28.感到难以完成任务
- 29.感到孤独
- 30.感到苦闷
- 31.过分担心
- 32.对事物不感兴趣

- 33.感到害怕
- 34.您的感情容易受到伤害
- 35.旁人能知道你能的私下想法
- 36.感到别人不理解您，不同情您
- 37.感到人们对您不友好，不喜欢您
- 38.做事必须做得很慢以保证做得正确
- 39.心跳的厉害
- 40.恶心或胃部不舒服
- 41.感到比不上他人
- 42.肌肉酸痛
- 43.感到有人在监视您，谈论您
- 44.难以入睡
- 45.做事必须反复检查
- 46.难以做出决定
- 47.怕乘电车，公共汽车，地铁或火车
- 48.呼吸有困难
- 49.一阵阵发冷或发热
- 50.因为感到害怕而避开某些东西，场合或活动
- 51.脑子变空了
- 52.身体发麻或刺痛
- 53.喉咙有梗塞感
- 54.感到前途没有希望
- 55.不能集中注意力
- 56.感到身体的某一部分软弱无力
- 57.感到紧张或容易紧张
- 58.感到受或脚发重
- 59.想到死亡的事
- 60.吃得太多
- 61.当别人看着您或谈论您的时候感到不自在
- 62.有一些不属于您自己的想法
- 63.有想打人或伤害他人的冲动
- 64.醒的太早
- 65.必须反复洗手，点数
- 66.睡的不稳不深
- 67.有想摔坏或破坏东西的想法
- 68.有一些别人没有的想法
- 69.感到对别人神经过敏
- 70.在商店或者电影院等人多的地方感到不自在
- 71.感到任何事情都很困难
- 72.一阵阵恐惧或惊恐

- 73.感到公共场合吃东西很不舒服
- 74.经常与人争论
- 75.独自一人时神经很紧张
- 76.别人对您的成绩没有做出恰当的评价
- 77.即使和别人在一起也感到孤单
- 78.感到坐立不安心神不定
- 79.感到自己没有什么价值
- 80.感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的
- 81.大叫或摔东西
- 82.害怕会在公共场合晕倒
- 83.感到别人想占您的便宜
- 84.为一些有关性的想法而很苦恼
- 85.您认为应该因为自己的过错而受到惩罚
- 86.感到要很快把事情做完
- 87.感到自己的身体有严重问题
- 88.从未感到和其他人很亲近
- 89.感到自己有罪
- 90.感到自己的脑子有毛病