

大一新生心理弹性与心理健康的关系

李婷婷

(西安外国语大学, 陕西 西安 710128)

摘要: 本文以大一新生为研究对象, 探索了学生的心理弹性与其心理健康状态的关系, 结果发现心理弹性与心理健康状态呈显著正相关, 即学生的心理弹性越高, 其心理健康状态也越好。因此, 提升学生的心理弹性是心理育人的重要途径。

关键词: 大一学生; 心理弹性与心理健康

心理弹性也叫心理复原力, 是一种经历应激压力、挫折后的心理恢复能力, 当人们在经历或正在经历严重压力、挫折、逆境和虐待等创伤事件影响后, 心理弹性高的个体似乎变得更坚强了, 能够保持良好心理状态的能力, 心理功能并未受到损伤。心理弹性现象的发现源于 Rutter 在 1972 年对母爱剥夺进行的回顾性研究, 研究发现一些个体在压力和逆境经历的影响下会长期受到严重心理问题的困扰, 另一些个体则逆流而上、发展良好。当个体在面临危机或压力情境时, 心理弹性使其能保持良好的功能与适应性, 更快地获得心理平衡, 并发展出健康的应对行为。

一、大学生心理弹性的研究现状

近些年, 国内对于大学生心理弹性的研究主要集中在两个方面。一是对大学生心理弹性的现状进行调查。这些调查研究或针对某个地区, 如王林翻 (2016) 对河南省四所高校 1033 名在校本科生心理弹性现状及特点的研究; 马原 (2016) 对安徽省三所高校 307 名学生的心理弹性状况进行了测量。或针对某个群体, 如范俊强和周广涛 (2016) 对某工科院校 95 后大学生群体进行的调查研究; 或针对某高校进行调查, 如宋天娇 (2017) 对山东交通学院 377 位各年级大学生的研究。或以院校特点作为重点进行研究, 如潘璐明 (2018) 从漯河三所高职院校抽取 1100 名在校大学生进行问卷调查进行了研究。

二是研究心理弹性与其他心理变量之间的关系。如大学生的心理弹性和社交焦虑的关系; 大学生人格的气质层面、生活满意度及正负性情绪对心理弹性有显著影响; 心理弹性与个体的社会支持存在显著的正相关, 与应激存在显著负相关; 大学生心理幸福感与其心理弹性、自尊水平有显著正相关, 自尊在心理弹性与心理幸福感之间起着中介效应, 即心理弹性通过影响个体的自尊进而影响其心理幸福感; 心理弹性与成人高校大学生学习倦怠之间存在显著负相关; 大学生保持适当的情绪水平能帮助其较好地应对压力, 培养大学生的心理弹性可以增加其应对压力时的积极情绪, 缓解面对压力时的消极情绪; 拥有更积极核心自我评价的个体充分相信和认可自己的能力和价值, 在遭遇逆境和挫折时, 通常能充分利用自身的资源和外界资源有效应对, 减少应激事件的消极影响, 减少个体的抑郁和焦虑情绪。

二、心理弹性与心理健康关系的研究

少数研究考察了大学生心理弹性与心理健康之间的关系。张艳 (2016) 采用心理弹性量表和症状自评量表 SCL-90 对苏州地区高职院校的 230 名学生进行调查, 结果表明高职院校大学生的心理弹性对其心理健康有明显的预测作用, 心理弹性水平越低, 心理健康水平相应也越低; 秦华平 (2018) 采用症状自评量表 SCL-90、青少年心理韧性量表, 通过随机抽样和方便抽样相结合的方法对重庆市某高校的 1598 名大学生进行问卷调查, 结果显示有留守经历的大学生的心理健康水平和心理韧性各维度得分均呈显著的负相关; 仇芳芳等 (2016) 使用心理韧性量表 (CD-RISC)、症状自评量表 SCL-90, 从杭州市 5 所大学选取了 1107 名大学生进行问卷调查, 结果表明心理韧性与症状自评量表各因子得分均存在负相关。滕婷

等 (2020) 等通过 QQ 群和微信群调查发现, 大学生更容易出现抑郁和焦虑的情绪, 这些情绪进而会影响到其学习状态。

已有研究在以下方面有待改进, 首先, 针对大学生心理弹性的调查研究、心理弹性与心理健康的关系研究具有样本量少, 较少关注大一新生的特点。其次, 对于大学生的心理研究较少, 或关注大学生的心理健康状况, 或关注大学生的心理韧性状况, 未考察两者之间的关系及其他相关影响因素。

三、研究对象

采用方便取样的方法, 邀请某高校 4253 名大一学生参与调查研究。

四、研究方法

症状自评量表 (Self-reporting Inventory, SCL-90) 是世界上最著名的心理健康测试量表之一, 于 80 年代引入我国, 并在精神科和心理健康门诊的临床工作中得到广泛应用, 具有良好的信效度。症状自评量表是以 Derogatis 编制的 Hopkin's 病状清单 (HSCL, 1973) 为基础, 主要从感觉、情感、思维、意识、行为、生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度, 评定一个人是否有某种心理症状及其严重程度如何。该量表共有 90 个项目, 包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、其他共 10 个因子, 采用 5 级评分, 由被试进行自我评估。

心理弹性量表 (CD-RISC) 由 Connor 和 Davidson 编制, 该量表已经在临床治疗中得到了应用和验证, 是目前使用最广泛的心理弹性量表。心理弹性量表由 25 个题目组成, 包括能力、忍受消极情感、接受变化、控制、精神影响等 5 个因素, 问卷编制者报告了较好的信效度。该量表中文版包含坚韧、自强和乐观三个维度, 信度指标较好, 表现出良好的心理测量学特性。

五、大一新生心理弹性的现状

心理弹性总均分和三个因子的均分 ≥ 2.5 意味着个体在相应维度的心理弹性较高, 反之则较低。表 1 显示 4253 名大一新生的心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性四个维度得分均高于 2.5 分, 意味着全体参测学生的心理弹性状态较好。

表 1 心理弹性描述性结果

	样本量	平均值	标准误差	标准差	方差
弹性总分	4253	2.85	.21	14.02	196.48
坚韧性	4253	2.77	.13	8.22	67.49
力量性	4253	3.03	.07	4.64	21.50
乐观性	4253	2.74	.04	2.43	5.91

六、大一新生心理健康状态

心理健康的总分 ≤ 160 分, 总均分及各因子分 ≤ 2.5 意味着个体在对应维度的症状较轻, 心理健康状态较好。表 2 显示 4253 名大一新生的平均心理健康状态较好。

表 2 心理健康描述性结果

	样本量	平均值	标准误差	标准差	方差
SCL90 总分	4253	128.78	.65	42.36	1794.28

总均分	4253	1.43	.01	.476	.228
躯体化	4253	1.24	.01	.426	.18
强迫症状	4253	1.77	.01	.636	.40
人际关系敏感	4253	1.56	.01	.62	.38
抑郁	4253	1.47	.01	.59	.358
焦虑	4253	1.44	.01	.55	.30
敌对	4253	1.40	.01	.55	.30
恐怖	4253	1.32	.01	.49	.24
偏执	4253	1.37	.01	.519	.26
精神病性	4253	1.36	.01	.48	.23
其他	4253	1.35	.01	.48	.23

七、心理弹性的影响因素

使用 SPSS 对心理弹性各维度和父母教养方式各维度进行皮尔逊相关分析,结果显示父亲温暖、偏爱与心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性呈显著正相关($r < 0.01$);父亲惩罚、干涉、拒绝、过度保护与心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性呈显著负相关($r < 0.01$);母亲温暖、偏爱与心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性呈显著正相关($r < 0.01$);母亲惩罚、拒绝、干涉过度保护与心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性呈显著负相关($r < 0.01$)。

表 3 心理健康与父母教养方式的皮尔逊相关

N=4253	弹性总分	坚韧性	力量性	乐观性
父亲温暖	.297**	.274**	.300**	.215**
父亲惩罚	-.060**	-.038*	-.087**	-.051**
父亲干涉	-.066**	-.045**	-.086**	-.065**
父亲偏爱	.073**	.072**	.053**	.077**
父亲拒绝	-.080**	-.059**	-.110**	-.051**
父亲过度保护	-.090**	-.081**	-.099**	-.057**
母亲温暖	.243**	.216**	.250**	.196**
母亲干涉过度保护	-.139**	-.129**	-.147**	-.084**
母亲拒绝	-.130**	-.109**	-.159**	-.080**
母亲惩罚	-.081**	-.059**	-.110**	-.058**
母亲偏爱	.053**	.057**	0.028	.063**

使用 SPSS 对心理弹性各维度和自我概念各维度进行皮尔逊相关分析,结果显示自我概念总分、自我概念、自我满意度、自我行动、生理自我、道德自我、心理自我、家庭自我、社会自我与心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性呈显著正相关($r < 0.01$);自我批评与心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性呈显著负相关($r < 0.01$)。

表 4 心理健康与自我概念的皮尔逊相关

	弹性总分	坚韧性	力量性	乐观性
自我总分	.625**	.564**	.640**	.476**
自我概念	.512**	.456**	.531**	.401**
自我满意	.567**	.515**	.564**	.453**
自我行动	.575**	.522**	.600**	.406**
生理自我	.537**	.498**	.554**	.359**
道德自我	.415**	.368**	.457**	.275**
心理自我	.669**	.624**	.665**	.481**
家庭自我	.451**	.403**	.469**	.342**
社会自我	.584**	.538**	.572**	.457**
自我批评	-.220**	-.228**	-.225**	-.071**

八、心理弹性与心理健康的关系

使用 SPSS 对心理弹性各维度和心理健康状态各维度进行皮尔逊相关分析,结果显示心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性均与 SCL-90 总分、总均分、各因子得分呈显著负相关($r < 0.01$),

意味着个体的心理弹性越高,其心理健康状态越好,心理症状越少。

表 5 心理弹性与心理健康的皮尔逊相关

N=4253	弹性总分	坚韧性	力量性	乐观性
SCL90 总分	-.444**	-.411**	-.450**	-.310**
总均分	-.444**	-.411**	-.450**	-.310**
躯体化	-.294**	-.258**	-.318**	-.218**
强迫症状	-.437**	-.424**	-.419**	-.289**
人际关系敏感	-.453**	-.428**	-.445**	-.319**
抑郁	-.474**	-.440**	-.479**	-.332**
焦虑	-.400**	-.367**	-.405**	-.291**
敌对	-.374**	-.341**	-.394**	-.253**
恐怖	-.356**	-.330**	-.360**	-.253**
偏执	-.336**	-.305**	-.360**	-.221**
精神病性	-.375**	-.342**	-.385**	-.272**
其他	-.326**	-.297**	-.343**	-.221**

九、研究结论

大一新生的心理弹性和心理健康状态总体上较好。心理弹性是个体心理健康的重要保护因素,心理弹性与心理健康状态呈显著正相关,即学生的心理弹性越高,其心理健康状态越好。从高中进入大学是青少年成长中的重要变化,大学的生活环境、学习方式、人际关系等皆与中学有着巨大的差异,能否适应新的生活学习环境,决定着大学生的心理健康状态,而良好的心理健康状态不仅是大学生正常学习、生活的基本保证,也是促进其人格完善、逐渐走向成熟和独立的重要条件。

大一新生的心理适应性能显著影响其心理健康水平,另外心理适应性与心理弹性呈显著正相关,即心理适应性强的个体能更好地调节外部环境的变化,其心理弹性水平也更高,尤其是心理弹性中的坚韧性和乐观性维度。个体的心理复原力越高,表明其在认知、人格特质、情绪激活、应对策略等方面的综合素质与外部环境达到了最佳的调节、匹配和适应,并能以最有效的方式表现出来。因此,从某种意义上说,个体心理发生、发展的过程,就是其心理复原力不断增强的过程,也就是其社会化和社会适应水平逐步提高和完善的过程。心理承受力应被视为个体心理素质结构中的核心变量,也是个体人格和认知水平的综合反映。在面对同样的压力时,个体的心理承受力越小,就越难理性地应对挫折和压力,心理健康状况就越差;相反,个体的心理承受力越大,心理健康状况就越好。因此培养学生的心理弹性是促进其心理健康的有效途径。

参考文献:

[1] 周秀艳, 张婧瑶, 井玉汝, 等. 聚焦于心理弹性的大学生心理健康状况研究 [J]. 心理学进展, 2023, 13 (12): 5807-5815.
 [2] 陈界衡, 唐伟杰, 唐德剑, 等. 自我关怀心理干预对身心健康的改善作用及方法进展 [J]. 重庆医学, 2023, 52 (12): 1887-1892.
 [3] 李彤, 宋金泽, 张潮. 特质敬畏与社交焦虑的关系: 自我关注和心理弹性的链式中介作用 [C]// 中国心理学会. 第二十四届全国心理学学术会议摘要集. 山西师范大学教育科学学院, 2022: 2.
 [4] 龙兰. 元认知团体干预对社交焦虑障碍大学生自我心理弹性的影响 [J]. 大学, 2022 (13): 185-188.

基金项目: 西安外国语大学科研基金资助, 课题题目《疫情影响下 2020 届大一新生心理弹性及心理健康的相关研究》(项目编号: 20XWC10)