

大学生的心理韧性及  
其与积极情绪、幸福感的关系

# 内容概要

- 1 问题提出
- 2 同类课题国内外研究情况
- 3 研究的意义（理论与实际意义）
- 4 研究假设
- 5 研究对象与措施
- 6 成果
- 7 讨论
- 8 结论
- 9 课题的创新

# 1 问题提出

**心理韧性定义：**个体应对多种压力(涉及严重压力、劫难和一般生活事件)以维持、增进个体健康成长和幸福生活的一种相对稳定的心理特质。

**主动情绪**是与个体需要的满足相联络的、伴随主观愉悦体验的情绪，与心理韧性亲密有关。

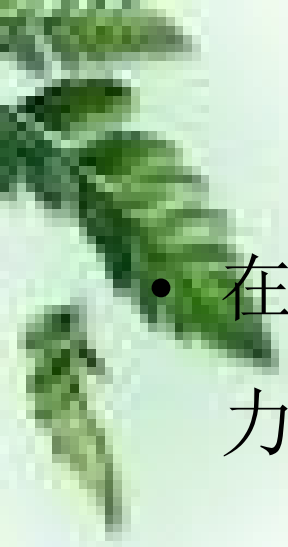

**幸福感**是良好生活状态的一种指标，涉及生活满意度、心理和身体健康、良好的人际关系和主动的自我形象等多种维度，已经有研究将幸福感作为心理韧性的一种主要的成果指标。

纵观已经有文献，有关心理韧性、心理韧性与主动情绪、幸福感的关系研究多以逆境或较大压力条件下的人群为研究对象，以一般生活条件下或压力较小生活条件下的一般人群为被试的研究较少。

因为不同生活条件下心理韧性体现、心理韧性与主动情绪、幸福感的关系可能会有差别，所以，本研究选用压力较小生活条件下的大学生为被试，借鉴Fredrickson等人(2023)和Cohn等人(2023)有关心理韧性及其作用效果的研究范式，经过9周的追踪研究，探究压力较小生活条件下大学生的心理韧性的体现、心理韧性与主动情绪的关系以及心理韧性和主动情绪对幸福感的作用途径，以期为大学生心理韧性培养和幸福感提升策略的研究提供根据。

## 2 国内外研究现状

- 心理韧性被以为是一种涉及一种人的健与幸福生活等的主要心理素质，每个人的心理韧性能够经过有效训练得到提升和改善。
- 在没有遭受创伤或面对生活压力条件下，心理韧性也会发挥主动的作用，维持正常的心理状态，增进幸福感的提升。
- 心理韧性能够预测幸福感。

- 
- 在逆境或压力条件下，主动情绪在心理韧性对压力适应或幸福感的作用途径中发挥中介效应
  - 心理韧性对处于逆境和严重压力条件下个体的幸福感或生活满意度具有主动的作用，心理韧性间接影响幸福感，主动情绪在其中起到中介作用
- 

### 3 研究的意义

- 理论意义：首次以压力较小的大学生为研究对象，探讨大学生的心理韧性和主动情绪、幸福感的关系，以为大学生心理韧性培养和幸福感提升策略的研究提供根据
- 实际意义：本研究的结论为经过主动情绪的培养提升心理韧性以及经过心理韧性的培养提升幸福感提供了根据。

## 4 研究假设

1. 大学生的心理韧性具有一定的稳定性；
2. 它与主动情绪存在正有关关系，主动情绪能够预测心理韧性；
3. 心理韧性能够预测幸福感，主动情绪在该途径中起到中介作用。



# 5 研究对象与措施

## 5.1 被试

采用整群随机抽样措施从安徽一所高校选用239名学生作为被试，以班级为单位两次(间隔9周)进行测试。两次测试前均征得被试同意。

两次测试均设置“近来两个月学习和生活的压力怎样？”和“近来两个月经历的事件对自己的悲观影响怎样？”两个问题，采用5级评分，由被试自陈式评估报告。以两题总分“ $\leq 3$ ”者作为选择原则。第1次测试后筛除19人，第2次测试后筛除13人，最终有207人符合研究条件，其中，男生79人，女生128人；文科104人，理科103人；大一71人，大二136人；年龄 $20.7 \pm 2.36$ 岁。

## 5.2 测量工具

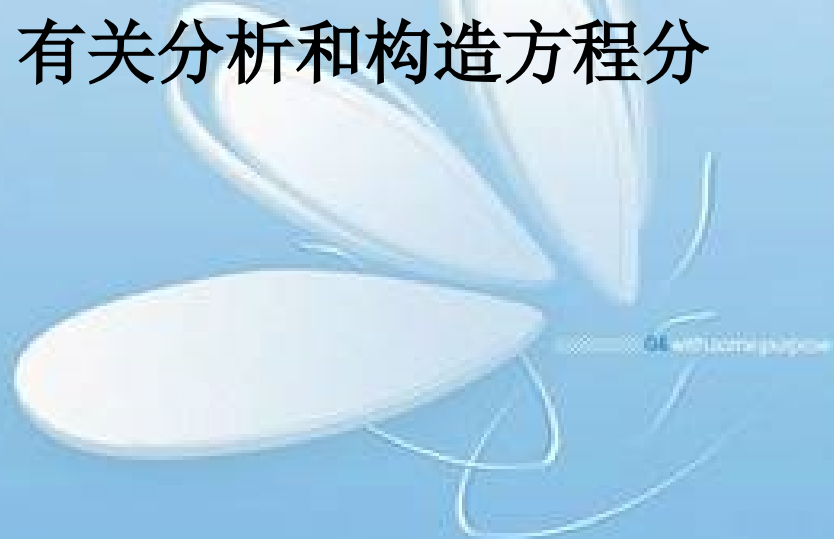
**主动情感量表(PAS):** 由邱林、郑雪和王雁飞(2023)修订的主动情感悲观情感量表(PANAS)中测量主动情感的主动情感分量表, 采用5级评分, 本研究中该量表的内部一致性系数为0.91。

**中国版心理韧性量表(CD-RISC):** 因为肖楠和张建新(2023)修订, 该量表测量有利于增进个体适应逆境的主动心理品质, 采用5级评分, 分数越高阐明心理韧性越高。本研究中, 总量表的内部一致性系数为0.87。

**总体幸福感量表(GWB):** 本研究采用国内段建华(1996)对本量表的修订, 采用正向计分, 考察被试近来1个月的个体主观幸福感, 此前18项的总分作为总体幸福感指标。本研究中, 该量表的内部一致性系数为0.88。

## 5.3 程序及数据处理

全部测试均由本研究的参加者担任主试，统一使用装订好的纸质问卷以班级为单位先后2次(间隔9周)对被试进行团队测试。第一次测试前，研究人员讲解怎样作答，强调如实回答和对测试成果的保密原则。测试后，根据甄选原则筛选出有效问卷，把数据输入计算机，采用SPSS16.0和AMOS17.0统计软件对数据进行统计分析。统计分析措施涉及描述性统计、有关分析和构造方程分析。



# 6 成果

## 6.1 心理韧性与主动情绪和幸福感的有关分析

表1 两次测试的心理韧性、主动情绪和幸福感的描述统计和有关分析(n=207)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1.T1 心理韧性	65.26	12.00	1.00					
2.T2 心理韧性	64.63	14.21	0.63***	1.00				
3.T1 主动情绪	2.51	0.82	0.36***	0.26***	1.00			
4.T2 主动情绪	2.46	0.84	0.34***	0.33***	0.55***	1.00		
5.T1 幸福感	78.49	13.07	0.38***	0.57***	0.28***	0.35***	1.00	
6.T2 幸福感	79.18	10.79	0.30***	0.43***	0.26***	0.44***	0.56***	1.00

注:\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ . 下同.

由表1可见，各变量前后测得分有关明显，到达中档及以上程度；前后测内各变量间有关明显，而且，前测各变量与后测各变量也存在明显性有关关系。由此表白，被试大学生的心理韧性、主动情绪和幸福感在9周内具有较高的稳定性，心理韧性与主动情绪和幸福感之间均具有统计学意义的正有关关系。



## 6.2 心理韧性与主动情绪

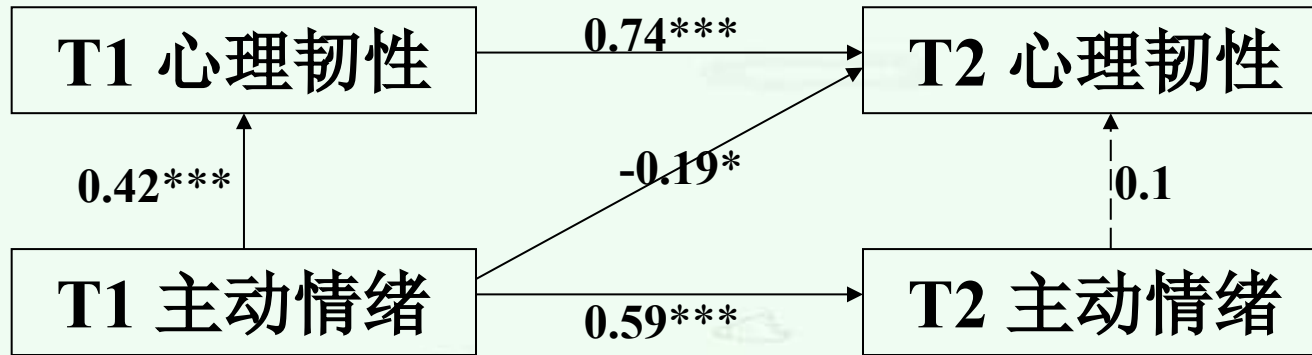


图1 模型M1及其途径系数



表2 模型M1各项拟合指数

拟合指数	$\chi^2/df$	RMSEA	TLI	CFI	RFI	NFI	IFI
	1.199	0.031	0.986	0.989	0.919	0.937	0.989

分析成果显示，模型 M1 各项拟合指数较为理想，但“T2 主动情绪 → T2 心理韧性”的途径系数不明显。删除途径“T2 主动情绪 → T2 心理韧性”后，得到的模型中途径“T1 主动情绪 → T2 主动情绪”与研究目的无关，继续删除该途径得模型 M1-1(见图 2)，

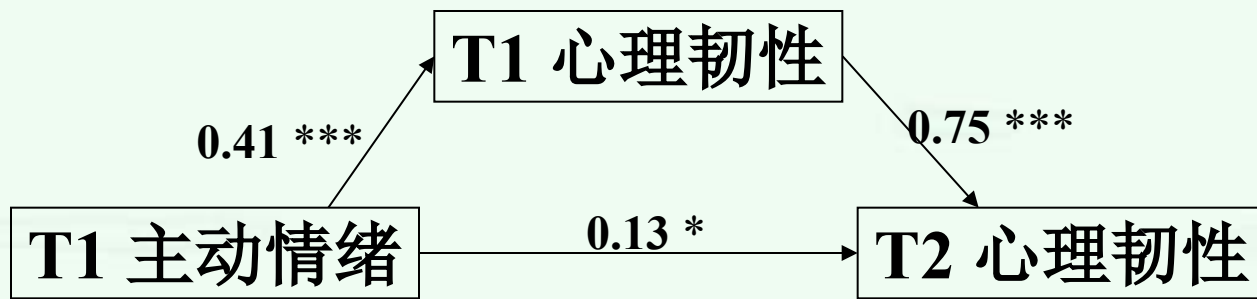


图2 模型M1-1及其途径系数

表3 模型 M1-1的各项拟合指数

拟合指数	$\chi^2/df$	RMSEA	TLI	CFI	RFI	NFI	IFI
	1.185	0.030	0.991	0.994	0.943	0.965	0.994

表3显示模型与数据拟合很好，且各途径系数均明显。由此可见，就压力感较小的被试大学生而言，主动情绪能够经过直接效应和间接效应 2 种途径预测心理韧性，总效应值为 0.18。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/975044000303011330>