

大学生压力与乐观倾向的关系：心理韧性的调节作用

黄文蕊 张绍波

齐齐哈尔大学 黑龙江齐齐哈尔 161006

摘要：本研究旨在探究压力对大学生乐观倾向的影响，并着重分析心理韧性在这一过程中所起的作用。采用问卷调查法作为主要的研究工具，运用大学生压力量表、生活定向测验修订版 LOT-R 以及心理韧性量表对 258 名大学生进行测量。在深入分析收集的数据后，得出了以下几项关键结论：（1）压力对大学生的乐观倾向具有显著的负向预测作用；（2）心理韧性在压力与大学生乐观倾向之间起到了负向调节作用。说明压力越大，大学生的乐观倾向越低，而在面临压力时，心理韧性的加入可以增加大学生的乐观倾向以帮助大学生更好的应对压力。通过本研究，可以探索和验证大学生压力、乐观倾向和心理韧性三者之间的内在联系，对如何应对压力、保持乐观倾向的心理机制将有更深入的了解，为完善和发展相关理论提供实证支持。

关键词：压力；乐观倾向；心理韧性

1. 前言

在当今快速发展的社会中，社会竞争愈发激烈，这种情况导致大学生面临着日趋严重的压力。对大学生群体而言，压力的影响主要体现在学习、人际等方面^[1]。车文博等认为大学生经常面临的心理压力分为个人自身压力和社会环境压力两个维度，包括人际、家庭、学业等各个方面的压力^[2]。当压力水平不断攀升时，大学生往往会出现抑郁和焦虑等情绪问题，这些问题不仅对他们的日常生活产生负面影响，也严重阻碍了他们的学习进程。在压力情境下，大学生如何保持良好的心理状态、选择积极有效的应对方式、培养积极面对问题的乐观倾向，已成为社会关注的焦点。心理韧性，作为一种个体在面临压力事件时，使个体恢复和保持适应行为、在逆境中成长的能力和人格特质^[3]，能够帮助大学生积极面对问题，形成乐观向上的生活态度。因此，本研究旨在探究大学生压力与乐观倾向的关系，以及心理韧性是否在其中发挥着关键的作用。

2. 研究方法

2.1 样本选择

本研究针对大学生群体，综合运用线上问卷与线下纸质问卷的发放与回收方式，总共发放了 304 份问卷，对问题问卷进行筛选，保留有效问卷 258 份，问卷有效率为 84.9%。

2.2 研究工具

2.2.1 大学生压力量表

采用李虹和梅锦荣（2002）编制的大学生压力量表，测量大学生对压力源的反应。该量表包含 3 个分量表，即学习烦恼分量表、个人烦恼分量表、消极生活事件分量表，共 30 个题目。采用 Likert-4 点计分法，从“没有压力”到“严重压力”分别计 0 ~ 3 分，通过累加得分来获取总分。总分的高低直接反映了压力源对个体产生的压力强度。本研究中，该量表的 Cronbach's α 为 0.958，具有良好的信度。

2.2.2 生活定向测验修订版 LOT-R

Scheier 和 Carver（1985）编制了测量乐观的工具——生活定向测验，最终形成了 LOT-R，修订版的量表中共 6 个题目，本测验采用点评分标准，先把负向描述的题目反向计分，通过累加得分来获取总分，得分越高表示越乐观。本研究中，该量表的 Cronbach's α 为 0.631。

2.2.3 心理韧性量表

采用于肖楠和张建新（2007）修订的中国版心理韧性量表（Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC）测量心理韧性，量表包含坚韧、自强和乐观 3 个维度，共 25 个题目。采用 Likert 5 点计分，0 表示“从不”，4 表示“一直如此”，总分越高说明心理韧性水平越高。本研究中，该量表的 Cronbach's α 系数是 0.934，具有良好的信度。

3. 研究结果

3.1 研究变量在人口学变量的差异分析

为了探究大学生在压力、乐观倾向以及心理韧性是否在性别方面存在差异，本研究进行独立样本 T 检验，结果如表 1 所示；为了研究各变量是否在年级方面存在差异，结果如表 2 所示。本研究中各变量在性别和年级方面均未发现显著差异（均 $p > 0.05$ ）。

表 1 各变量的性别差异

变量	性别	N	M	SD	t	p
压力	男	54	1.37	0.60	2.02	0.48
	女	204	1.18	0.62		
乐观倾向	男	54	3.70	0.62	-1.52	0.17
	女	204	3.83	0.53		
心理韧性	男	54	2.33	0.56	-0.51	0.14
	女	204	2.38	0.62		

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

表 2 各变量的年级差异

变量	年级	N	M	SD	F	p
压力	大一	63	1.07	0.62	2.09	0.10
	大二	76	1.30	0.65		
	大三	30	1.34	0.67		
	大四	89	1.21	0.56		
乐观倾向	大一	63	3.87	0.51	1.34	0.26
	大二	76	3.70	0.60		
	大三	30	3.84	0.52		
	大四	89	3.83	0.55		
心理韧性	大一	63	2.35	0.68	0.05	0.98
	大二	76	2.38	0.61		
	大三	30	2.38	0.54		
	大四	89	2.35	0.58		

3.2 大学生压力、乐观倾向和心理韧性的相关分析

为了探究压力、乐观倾向以及心理韧性的内在联系，对各变量进行相关分析，结果如表 3 所示，压力与乐观倾向呈显著负相关，当压力越大时，个体的乐观倾向越低（ $r = -0.33$, $p < 0.01$ ）；与心理韧性呈现显著负相关（ $r = -0.29$, $p < 0.01$ ）；乐观倾向与心理韧性呈现显著正相关（ $r = 0.51$, $p < 0.01$ ）。

表 3 压力、大学生乐观倾向和心理韧性的相关分析

变量	压力	乐观倾向	心理韧性
压力	-		
乐观倾向	-0.33**	-	
心理韧性	-0.29**	0.51**	-

3.3 心理韧性的调节作用检验

为检验心理韧性的调节作用，本研究采用了层次回归

的方法，构建了两个回归模型，如表 4 所示。

在模型 1 中，因变量为乐观倾向，自变量为压力和心理韧性，性别、年龄和年级作为控制变量。分析结果显示，性别（ $\beta = 0.05$, $t = 0.88$, $p > 0.05$ ）、年龄（ $\beta = 0.11$, $t = 1.45$, $p > 0.05$ ）、年级（ $\beta = -0.05$, $t = -0.26$, $p > 0.05$ ）的影响不显著。

在模型 2 中，增加压力和心理韧性的交互项（压力 $\times$ 心理韧性）作为自变量，结果显示，在控制其它变量的情况下，压力和心理韧性的交互作用对因变量乐观倾向有显著影响（ $\beta = 0.12$, $t = 2.20$, $p < 0.001$ ），表明在探讨压力与心理韧性之间的关系时，心理韧性在其中起到了显著的调节作用。

表 4 心理韧性的调节作用分析

预测变量	模型 1			模型 2		
	β	t	95%CI	β	t	95%CI
性别	0.05	0.88	[-0.14,0.37]	0.05	0.99	[-0.13,0.39]
年龄	0.11	1.45	[-0.02,0.13]	0.11	1.54	[-0.02,0.13]
年级	-0.05	-0.62	[-0.16,0.08]	-0.06	-0.84	[-0.17,0.07]
压力	-0.19	-3.47	[-0.30,-0.08]	-0.20	-3.54	[-0.30,0.09]
心理韧性	0.45	8.19	[0.34,0.56]	0.45	8.30	[0.35,0.56]
压力 $\times$ 心理韧性				0.12	2.20	[0.01,0.19]
R2			0.30			0.32
F			22.01			19.42

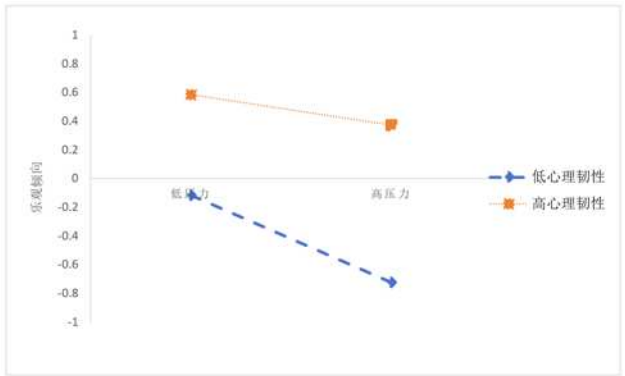


图 1 心理韧性的调节作用

为更加清晰地揭示心理韧性对于压力和乐观倾向关系的调节作用，通过 SPSS 中的 process 宏对调节效应进行简单斜率检验，并绘制交互效应图。如图 1 所示，调节变量心理韧性使用了标准化后的数据，因此分别取高于和低于一个标准差（-1、1）代表低心理韧性和高心理韧性。结果显示，当心理韧性较低时，压力对乐观倾向的预测作用显著（ $\beta = -0.30$, $p < 0.001$ ）。当心理韧性较高时，压力对乐观倾向

没有显著的预测作用 ($\beta = -0.11, p > 0.05$)。相对于心理韧性水平低的大学生,具有高心理韧性的大学生,压力的上升对乐观倾向的负向影响更小,说明心理韧性在压力和乐观倾向的关系中发挥着调节作用。

4. 讨论

4.1 压力与乐观倾向的关系

研究结果表明,压力对乐观倾向存在着显著的负性预测作用。Brown 的研究进一步揭示了在不同压力情境下,在面对可控的压力情境时,大学生的乐观倾向更易于与寻求问题解决方案的应对策略紧密相连^[4]。当个体面临较高的压力时,他们往往更难以保持乐观的态度,而更可能表现出悲观、焦虑或无助的情绪。这是因为压力可能导致个体感到无助、失控和挫败,从而影响他们的乐观倾向。展望未来研究,我们应当更深入地探讨压力对个体产生的消极心理机制,并致力于学习及掌握积极有效的压力应对策略,强化个体在面对压力时的应对能力,从而进一步促进个体乐观心态的稳固和适应性的提升。

4.2 心理韧性的调节作用

同时,心理韧性在压力与乐观倾向之间起着重要的调节作用。依据 Luthar 等人的观点,心理韧性是个体面对逆境、创伤、威胁或其他重大压力时实现良好适应或成功应对的动态过程^[5],能够使个体在面对逆境、不幸、挫折等压力情境时,展现出的能够有效适应的能力。心理韧性还能够增强个体的乐观倾向。在面对困难和挫折时,心理韧性较强的人往往能够更快地恢复和调整自己的心态,保持积极的情绪和态度,因此心理韧性对于提升个体的乐观态度和心理健康水平具有不可忽视的重要性。它不仅能够帮助个体在压力中保持正常的心理和生理机能,避免伤害,还能使个体获得成长和积极发展。在面临压力情境时,那些心理韧性较强的人显示出更高的抗压能力,能够显著降低压力带来的消极影响。他们通常拥有卓越的自我管控和情绪调节技巧,能够娴熟地管理自身情绪和行为反应。这种能力使得他们在面对压力时能够保持冷静和理智,更加从容地应对各种挑战。这种积极的情绪状态有助于他们在应对压力时减少压力带来的负面影响,并促进个人的成长和发展。大部分关于心理韧性的研

究都研究在逆境条件下个体心理韧性发挥的作用,而 Zautra 等研究发现在没有经历逆境或面对压力时,心理韧性也会发挥着积极作用。因此,在未来的研究和实践中,我们应该更加关注心理韧性的培养和发展,以提高个体的抗压能力和幸福感。

5. 总结与展望

本研究对大学生压力、乐观倾向和心理韧性进行了深入探讨,发现压力能够显著负向预测大学生乐观倾向,心理韧性在压力和乐观倾向之间起到了调节作用。意味着心理韧性可以缓冲压力对乐观倾向的负面影响。心理韧性的加入能一定的提高个体的乐观倾向,能采取更加积极乐观的方式来应对压力。

参考文献:

- [1] 魏华,周宗奎,李雄,罗青,高洁.大学生压力事件与网络游戏成瘾:逃避动机的中介效应[J].心理与行为研究,2014,12(3),357-361.
- [2] 车文博,张林,黄冬梅,张旭东.大学生心理压力感基本特点的调查研究[J].应用心理学,2003,9(3),3-9.
- [3] Garmezy, N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty[J]. American Behavioral Scientist, 1991,34, 416-430.
- [4] Zautra, A. J., Arewasikpom, A., & Davis, M. C. Resilience Promoting well-being through recovery, sustainability, and growth[J]. Research in Human Development, 2010,7(3), 221-238.
- [5] Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becher, B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work[J]. Child Development, 2000,71(3), 543-562.

作者简介:

黄文蕊(2002.11-),女,山东潍坊人,硕士在读,齐齐哈尔大学教师教育学院,研究方向为心理健康教育。

通讯作者:

张绍波(1969-02-),男,汉族,黑龙江齐齐哈尔人,硕士,齐齐哈尔大学教授,研究方向:心理学基本理论与实践研究。