

安全依恋关系对师范大学生心理弹性的影响

——自我效能感的中介作用

傅婉萍

重庆师范大学教育科学学院，重庆

收稿日期：2023年10月31日；录用日期：2023年12月5日；发布日期：2023年12月13日

摘 要

目的：探讨影响师范大学生心理弹性的内在机制，进一步探索依恋关系中亲近依恋对大学生心理弹性的影响，帮助师范大学生建立良好的情绪弹性。方法：采用了《成人依恋量表AAS在中国大学生样本中的修订》，张建新、余肖楠重新划分维度的《心理弹性量表》，张建新和Schwarzer于1995年在香港大一学生中使用的中文版《一般效能感量表》，调查了246名师范大学生的心理弹性、依恋关系和自我效能感的具体情况。结果：年龄和家庭结构对师范大学生心理弹性影响显著，亲近依恋与师范大学生心理弹性呈显著正相关，亲近依恋通过自我效能感的中介作用来影响师范大学生的心理弹性。结论：有着亲近依恋关系的师范大学生心理弹性普遍较高，具有较高水平自我效能感的师范大学生群体他们的心理弹性往往更强。

关键词

亲近依恋，心理弹性，自我效能感

The Impact of Secure Attachment Relationships on the Psychological Resilience of Teacher Education Students

—The Mediating Role of Self-Efficacy

Wanping Fu

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Oct. 31st, 2023; accepted: Dec. 5th, 2023; published: Dec. 13th, 2023

Abstract

Objective: To explore the intrinsic mechanisms affecting the psychological resilience of teacher education students, to further explore the influence of intimate attachment in attachment relationships on the psychological resilience of university students, and to help teacher education students build good emotional resilience. **Methods:** The Revision of the Adult Attachment Scale AAS in a Sample of Chinese University Students, the Connor-Davidson Resilience Scale, which was re-dimensioned by Zhang Jianxin and Yu Xiaonan, and the Chinese version of the General Self-Efficacy Scale, which was used by Zhang Jianxin and Schwarzer in 1995 among first-year university students in Hong Kong, were used to investigate 246 teacher-training university students' psychological resilience, attachment and self-efficacy in specific situations. **Results:** There was a significant effect of psychological resilience among teacher education students at different ages, close attachment was significantly and positively related to psychological resilience of teacher education students, and close attachment influenced the psychological resilience of teacher education students through the mediating role of self-efficacy. **Conclusion:** The psychological resilience of teacher education students with close attachments is generally higher, and the psychological resilience of teacher education students tends to be stronger in groups with higher levels of self-efficacy.

Keywords

Proximity Attachment, Psychological Resilience, Self-Efficacy

Copyright © 2023 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

亲子依恋关系影响着儿童心理弹性的发展,在儿童的情感认知加工方式、自我认同、自尊等人格特征方面起着重要的作用。良好的亲子依恋关系不仅可以健全儿童对外部环境的认知和社会支持系统,还可以提升儿童的心理弹性。相比于安全型依恋的个体,不安全依恋者自我概念不清晰,难以肯定自身的优点,遇到负性事件时难以有效调节自己的情绪,容易陷入对自己与他人的责备中,从而影响孩子的身心发展(石绪亮等, 2023)。有研究表明,心理弹性与依恋关系、自我效能、人格特质、情绪调节能力等多种心理因素均存在着密切关系。心理弹性受到内部保护因素和外部保护因素的交互影响,自我效能感被视为内部保护因素,依恋关系是心理弹性的外部保护因素。有研究表明,自我效能感对心理弹性的作用具体体现在自我效能感影响个体对于自己能力的感知和评价,自我效能感通过调节个体的动机过程、思维过程、选择过程和身心反应的过程,来影响个体的心理弹性。健康的依恋关系提供了情感上的支持,个体能够以健康的身心状态面对各种挑战,心理弹性也会逐渐提高。自我效能感和安全依恋关系二者相互作用,影响着心理弹性的发展(郭雪萍, 2019)。关于安全依恋关系、一般自我效能感、心理弹性三者之间的关系,在我国还未有相关研究,因此,本研究旨在考察安全依恋对师范大学生心理弹性的影响,并探讨产生这种影响的内在机制,为促进大学生心理弹性、有效开展大学生心理健康教育提供依据。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

从重庆师范大学、四川师范大学部分专业随机抽选大一至研二班级的学生作为本调查的研究对象，以线上问卷星方式填写问卷。共发放问卷 248 份，剔除问卷项目回答不全或个人信息缺失的问卷，共获得有效问卷 246 份，其中男 105 人、女 137 人；本科 179 人、硕士 69 人；独生子女 116 人、非独生子女 126 人；城市家庭 157 人、农村家庭 85 人；父母离异 73 人、父母非离异家庭 169 人。

2.2. 研究工具

采用成人依恋量表(Adult attachment scale, AAS)中的亲近维度分量表测量大学生的安全依恋。该量表(杜江红等, 2015)为成人依恋量表 AAS 在中国大学生样本中的修订版本，分量表由 6 个条目组成，采用五点评分法，从完全不符合到完全符合，该分量表的 α 系数为 0.7187。

采用心理弹性量表(Connor-Davidson resilience scale, CD-RISC)测量大学生的心理弹性。该量表(Connor & Davidson, 2015)由张建新、余肖楠重新划分为 3 个因子，分别为坚韧性、力量性、乐观性，共 25 个条目，采用 5 点计分法(0~4 分)，量表得分越高，则心理弹性水平越高。该量表的 α 系数为 0.836。

采用一般效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)测量大学生的自我效能感情况。该量表(Zhang & Schwarzer, 1995)由张建新和 Schwarzer 编制，共 10 个项目，采用李克特 4 点量表形式，该量表的 α 系数为 0.86。

2.3. 研究过程及数据处理

本调查在网络平台发放问卷二维码或链接，采用“问卷星平台”线上发放问卷的形式，学生自愿填写，匿名提交。所有数据均采用 SPSS26.0 统计软件进行录入和分析。

3. 结果与分析

3.1. 师范大学生心理弹性的基本情况

由表 1 所示，对不同性别、学历层次、是否独生子女、生源地、家庭结构的师范大学生心理弹性的检出率状况进行分析，结果显示：不同性别的师范大学生心理弹性没有显著的差异($p > 0.05$)；在不同的年级阶段的师范大学生中心理弹性存在着显著的差异($p < 0.05$)，即研究生的心理弹性显著高于本科生。独生子女和非独生子女的师范大学生心理弹性没有显著的差异($p > 0.05$)。城市家庭和农村家庭的师范大学生心理弹性没有显著差异($p > 0.05$)。家庭结构对师范大学生的心理弹性有显著的影响($p < 0.05$)，即离异家庭的师范大学生心理弹性显著低于非离异家庭。

Table 1. Comparison of scores of gender, grade, only child, place of origin and family structure of mental resilience of normal university students

表 1. 师范大学生心理弹性的性别、年级、独生子女、生源地、家庭结构得分比较

变量	类别	M $\pm$ SD	t 值/F 值
性别	男	3.82 $\pm$ 0.72	1.574
	女	3.68 $\pm$ 0.72	
年级	本科	3.26 $\pm$ 0.68	15.055
	硕士	3.45 $\pm$ 0.57	
独生子女情况	是	3.70 $\pm$ 0.66	-0.792
	否	3.77 $\pm$ 0.77	

Continued

生源地	城市	3.64 ± 0.72	-2.880
	农村	3.92 ± 0.69	
家庭结构	离异	3.96 ± 0.59	3.556
	完整	3.64 ± 0.75	

3.2. 大学生心理弹性与依恋关系、自我效能感的相关性分析

采用 Pearson 相关法分别对坚韧性、力量性、乐观性、亲近依恋维度、自我效能感之间分别计算相关系数, 结果见表 2。

Table 2. The correlation between psychological resilience, attachment relationship and self-efficacy of normal university students (r)

表 2. 师范大学生心理弹性与依恋关系、自我效能感相关性(r)

变量	1	2	3	4	5
坚韧性	1.00				
力量性	0.873**	1.00			
乐观性	0.849**	0.773**	1.00		
亲近依恋	0.163*	0.196**	0.192**	1.00	
自我效能感	0.406**	0.486**	0.361**	0.174**	0.084

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

由表 2 可以看出, 坚韧性与亲近依恋存在显著正相关; 自我效能感与坚韧性存在显著正相关; 力量性与亲近依恋存在显著正相关; 力量性与自我效能感存在显著正相关; 亲近依恋与乐观性存在显著正相关; 亲近依恋与自我效能感存在显著正相关。

3.3. 依恋关系、自我效能感对大学生心理弹性的回归分析

以心理弹性为因变量, 以亲近依恋为自变量进行一元回归分析, 其回归方程的决定系数 R^2 为 0.034, 方差分析结果是 $F = 8.533$, $p = 0.04$, 说明此回归方程的有效性是较好的, 其结果如表 3 所示。

Table 3. Regression analysis of close attachment and psychological resilience of normal college students

表 3. 亲近依恋与师范大学生心理弹性的回归分析

模型	未标准化系数		标准化系数	t	显著性	R^2
	B	标准错误	Beta			
1	常量	3.070	0.233	13.151	0.000	0.034
	亲近依恋	0.226	0.077	0.185	0.004	

3.4. 师范大学生自我效能感在心理弹性与依恋关系中的中介效应检验

使用 Bootstrap 分析法和 95%置信区间法对依恋关系、心理弹性和自我效能感的中介效应进行显著性检验, 其中依恋关系为自变量, 亲近、依赖、焦虑 3 个维度为指标。以自我效能感为中介变量。以心理弹性为因变量, 坚韧性、力量性、乐观性 3 个维度为指标。

亲近依恋对自我效能感的预测作用显著($\beta = 0.0076, t = 2.6946, p < 0.05$)。加入中介变量后,自我效能感对心理弹性具有显著正向预测作用($\beta = 0.5681, t = 7.7966, p < 0.001$)。亲近依恋对心理弹性具有显著正向预测作用($\beta = 0.1940, t = 2.6514, p < 0.05$)。

4. 讨论

4.1. 对师范大学生心理弹性基本情况的讨论

研究发现,不同年龄阶段的师范大学生心理弹性存在显著差异,即研究生的心理弹性显著高于本科生。这与尔晓冉研究发现年级越高,学生的心理弹性越低的结果不一致(尔晓冉, 2016)。这可能是因为随着学生的年龄增大,人生阅历不断丰富,认知水平和个人能力也有所提高。相较于本科生,研究生通常需要历经更多的学术和生活压力,这些挑战对于他们的心理韧性提出了更高的要求。在攻读高级学位的过程中,面临着更高的学业要求、更为复杂的研究课题以及更大的竞争压力,促使他们积极应对并适应各种困难和挫折。张玉妹的研究表明心理弹性与心理健康呈显性正相关,学生的压力越大,心理弹性越小,心理健康水平越低(张玉妹, 刘国华, 2021)。在实际研究过程中需要进行深入的思考和批判性思维,这有助于他们培养出更加灵活适应变化的心态,这些经历对增加了他们的心理弹性有着正向作用。在本研究中,心理弹性在家庭结构上存在显著差异,即非离异家庭的师范大学生的心理弹性显著高于离异家庭。离异家庭的学生经历了父母婚姻的破裂和家庭的分离,会陷入对周遭事物稳定性的怀疑中,继而干扰他们事情发展预期的判断,使心理弹性的发展受到消极影响。相比之下,非离异家庭拥有更好的家庭氛围,这有助于培养他们的心理弹性。有研究发现,家庭结构的变化会显著影响儿童心理弹性的发展,是儿童心理弹性发展的外在危险性因素。当家庭发生变化时,孩子们可能会面临离别、家庭冲突、亲情缺失等挑战,这些都可能对他们的心理弹性发展产生负面影响。李学容提出离异家庭的儿童与完整家庭中培养出来的儿童进行比较,其心理健康程度较差,这类儿童常常表现出性格孤僻、冲动易怒、紧张焦虑等等特征。这种差异可能是由于离异所带来的家庭环境变化和家庭成员关系的不稳定性所造成的。离异家庭的儿童通常面临着更多相对较多的挑战和变化,日常生活的不确定性和冲突性增加给儿童的情感 and 心理发展带来了外在压力。长期处于较大压力环境下,学生的负面情绪等得不到有效缓解,导致性格逐渐扭曲。亲子依恋理论也认为,家庭和睦、父母关系亲密等等因素有利于让孩子养成安全的依恋关系,而安全的依恋关系是影响儿童心理弹性的重要因素。

4.2. 对师范大学生心理弹性与亲近依恋关系、自我效能感关系的讨论

研究发现,亲近依恋与师范大学生心理弹性呈显著正相关,可见大学生如果养成了健康的依恋关系,则他们的心理弹性也会显著提高,该结果与之前的研究假设保持一致。大多学者认为,良好的亲子依恋关系是儿童心理弹性的重要外部保护因素,并且能够让儿童养成乐观、自信和开朗的性格特征。儿童需要通过建立安全、稳定的亲子依恋关系,发展积极的内在自我认知和自尊感。父母为孩子搭建的内在安全心理架构,有助于帮助儿童应对将来的挑战和困难,更好的适应环境的不断变化(赵静等, 2022)。不仅如此,在亲子关系中良好的依恋模式有利于坚韧积极的心理品质形成,促进情绪调节能力和社会交往能力的发展。本研究证实了这一点,健康的依恋关系提供了情感上的支持,个体能够以健康的身心状态面对各种挑战,不断成长,心理弹性也会逐渐提高。在本研究中,亲近依恋与自我效能感存在显著正相关,这说明亲密的家庭关系可以影响学生对自己的评价和信心,产生较高的自我效能感。这可能是因为,在安全的依恋关系背景下,大学生能够得到父母更多的鼓励和支持,从而不断投入自己的热情,提高自己的信心,使大学生的自我效能感处于一个较高水平的状态。而高水平的自我效能感又能够进一步促进大学生更加积极从容的应对困难和挑战;在不健康的依恋关系下,由于家庭关系不够和谐,得不到父母的关

心和鼓励,因此,大学生也更容易产生不安全感的消极情绪。这一类型的大学生他们会表现出害怕社交、害怕失败、没有自信等特点,在遇到困难和挫折时,也总是以更加消极的方式应对,在这样的恶性动态平衡中,自我效能感水平也逐渐降低。

4.3. 对师范大学生心理弹性与亲近依恋关系、自我效能感中介效应的讨论

由图1可知,亲近依恋关系可以直接作用于师范大学生心理弹性,也可以通过自我效能感再作用于师范大学生心理弹性。由此可见,自我效能感在此过程中扮演着部分中介变量的角色。自我效能感可以帮助行为主体指明清晰具体的目标方向,成为学生学习目标达成的近端驱动源(陶曙红等, 2019)。自我效能感对心理弹性的作用具体体现在自我效能感影响个体对于自己能力的感知和评价。在动机过程中,个体的自我效能感会作用于他们对于任务的期望和目标的设定上。当个体自我效能感较高时,会偏向设立难度适中的动机目标,合理地投入时间精力成本,持之以恒的坚持直至目标的实现。相反,当个体陷入自我效能感恶性循环时,则会错误评估自己的胜任能力,导致目标的难以实现;在思维过程中,个体自我效能感也会影响其思维模式。具有较高自我效能感的个体倾向采取积极主动的思维模式,在问题解决的上表现出较强灵活性与创造性,即使遭遇失败,也会选择合理的归因方式,找到更好的解决策略。而自我效能感较低的个体则会消极应对困难和挫折;在选择过程中,个体的自我效能感表现在行为决策的合理性上。具备高自我效能感的个体在进行行为决策时,会对环境、个体和行动三者进行科学合理的评估,基于科学可靠的分析进行决策,注重决策带来的正向结果反馈。而自我效能感低的个体更倾向于回避具有挑战性的任务,害怕失败带来的挫折感;在身心反应的过程中,自我效能感会影响个体情绪感受,自我效能感低者更容易感到焦虑沮丧和疲惫自卑,在遇到紧急状态时也更容易陷入情绪失控的状态。因此,自我效能感高的个体当遇到困难和挑战时,他们会以积极的心态迎接挑战,适当地调整自己设定的目标自我调节动机水平和投入程度。当面临困难、挫折、失败时能够对活动保持较高的持久力和耐力,在面临可能的危险、不幸、灾难等厌恶性情境条件时能够保持一颗稳定的心态。因此,自我效能感较高的人心理弹性也会随之增强,也更容易取得成功。本研究结果验证了班杜拉(self-efficacy)理论,自我效能感影响个体的动机过程、思维过程、选择过程和身心反应的过程,在个体执行过程中发挥着至关重要的作用,构成决定人类行为的一种近向原因(Bandura et al., 2001)。

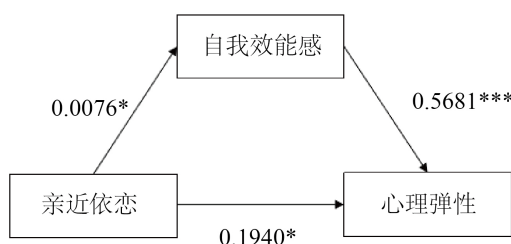


Figure 1. Model plot of the mediating effect of self-efficacy on the relationship between close attachment and psychological resilience
图 1. 自我效能感在亲近依恋关系与心理弹性之间的中介效应模型图

5. 结论

本研究通过对师范大学生安全依恋关系、心理弹性和自我效能感的关系研究以及分析讨论,得出以下结论:1) 年龄和家庭结构对师范大学生心理弹性影响显著;2) 有着安全依恋关系的个体心理弹性越高,亲近依恋与师范大学生心理弹性呈显著正相关;3) 自我效能感在亲近依恋关系和心理弹性之间起着部分

中介作用, 亲近依恋关系可以直接作用于师范大学生心理弹性, 也可以通过自我效能感再作用于师范大学生心理弹性, 具有较高水平自我效能感的师范大学生群体他们的心理弹性往往更强。

参考文献

- 杜江红, 王华昕, 李永鑫(2015). 成人依恋量表 AAS 在中国大学生样本中的修订. *湖州师范学院学报*, 37(1), 63-69.
- 尔晓冉(2016). 小学生心理韧性的现状及干预研究. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 郭雪萍(2019). 小学高年级学生心理弹性、一般自我效能感与父母同伴依恋的关系研究. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学. <https://doi.org/10.27019/d.cnki.gfjsu.2019.000648>
- 石绪亮, 乔小飞, 赵小军, 朱亚(2023). 初中生抑郁症状的异质性发展轨迹及其与心理弹性和不安全依恋的关系. *中国临床心理学杂志*, 31(4), 955-959. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2023.04.037>
- 陶曙红, 龙成志, 郭丽冰, 陈艳芬, 蔡丹, 沈志滨(2019). 成就动机、自我效能感与自主学习绩效的关系: 一个有中介的调节模型. *心理研究*, 12(2), 171-178.
- 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. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2021.01.025>
- 赵静, 王铭悦, 付越, 赵佳林, 蔡丹(2022). 初中生一般自我效能感与心理韧性的特征及干预: 社会支持的中介作用. *教育生物学杂志*, 10(1), 32-39.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2001). Sociocognitive Self-Regulatory Mechanisms Governing Transgressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 125-135. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.125>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2015). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Zhang, J. X., & Schwarzer, R. (1995). Measuring Optimistic Self-Beliefs: A Chinese Adaptation of the General Self-Efficacy Scale. *An International Journal of Psychology in the Orient*, 38, 174-181.