

家庭累积风险和师生关系对大学生心理韧性的影响研究

董 宁

宁波工程学院材料与化学工程学院, 浙江 宁波

收稿日期: 2024年11月8日; 录用日期: 2024年12月13日; 发布日期: 2024年12月26日

摘 要

家庭和学校是青少年成长的重要社会化背景。在家庭中遇到的各种风险, 如经济压力、亲子分离、家庭冲突等, 可能会严重威胁青少年的心理健康发展。本研究通过对598名大学生进行问卷调查, 探究大学生心理韧性对家庭累积风险的调节作用, 并考察师生关系与两者的关系。结果发现: 1) 大学生心理韧性和师生关系在性别上存在差异。2) 家庭累积风险、师生关系和心理韧性三者两两相关。

关键词

家庭累积风险, 心理健康, 心理韧性

A Study on the Impact of Family Accumulated Risks and Teacher-Student Relationships on College Students' Psychological Resilience

Ning Dong

School of Materials and Chemical Processes, Ningbo University of Technology, Ningbo Zhejiang

Received: Nov. 8th, 2024; accepted: Dec. 13th, 2024; published: Dec. 26th, 2024

Abstract

Family and school are the important social backgrounds for the growth of teenagers. Various risks encountered in the family, such as economic pressure, parent-child separation, family conflict, etc., may seriously threaten the mental health development of adolescents. This study conducted a

questionnaire survey on 598 college students to explore the moderating effect of college students' psychological resilience on family accumulated risk and examined the relationship between teacher-student relationship and the two. The results show that: 1) There are gender differences in college students' psychological resilience and teacher-student relationship. 2) Family accumulated risk, teacher-student relationship, and psychological resilience are related in pairs.

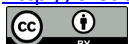
Keywords

Family Accumulated Risks, Mental Health, Psychological Resilience

Copyright © 2024 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. 前言

大学生的心理健康关乎国家未来人才资源质量和民族的未来,尤其在当前信息化数据大爆炸的时代,更易受到外界多种信息的冲击,在生活交际、学习就业、生活适应等方面产生各种各样的情感困惑和行为障碍。2023 年《中国国民心理健康发展报告》蓝皮书指出,我国青少年抑郁检出率为 24.6%,其中重度抑郁为 7.4%,检出率随着年级的升高而升高。因此,如何有效提升大学生的心理健康水平是我们当下应该研究的重要问题。

高校大学生的心理健康水平直接关系到大学生的健康成长,而心理韧性可以在一定程度上反映个体的心理健康水平。心理韧性是一种重要的个人资源,也被翻译解读为心理弹性。目前学术界的研究者对心理弹性的实质有以下几种解读:一、心理韧性是一种动态的发展变化过程(李海垒,张文新,2006);二、认为心理韧性其实质是对环境危险经历的一种相对的抵抗,是应对逆境和应激事件的个人品质(Michael, 2007);三、认为心理韧性是在面对严重威胁的情况下,个体的适应与发展仍然良好的一种适应结果(Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000)。我国目前心理韧性的主流定义为个体处于压力和不利情境下,个体能够保持甚至促进心理健康的过程和内在机制(席居哲,桑标,左志宏,2008)。综上可以发现,心理韧性是压力源或逆境被感知时,个体调动保护因素来维持自身的平衡是各类定义解读中的共同点。众多研究指出,心理韧性与心理幸福感呈显著正相关(王黎敏,陈群,2018)。而家庭作为青少年们长期所处的社会微环境,研究中发现,青少年经历的家庭风险与心理韧性之间存在显著相关,数据的结果也显示家庭累积风险对青少年的心理状况具有长期性的影响。而相比初高中阶段的青少年们,大学生们大多异地求学,家庭所带来的正向积极影响,包括人际支持等都会受到地域的影响而降低,而大学时期所带来的相对自由却让青少年们受到更多的情感、行为冲击,造成心理状态异常。因此,对于大学时期的心理韧性和家庭累积风险的研究更为重要。

当前对于大学生心理的研究更多倾向于消极因素,而忽略了抵抗风险过程中,被激发代偿机制和外在积极因素的调节作用。大学时期,由于学生群体来自五湖四海,学校替代家庭成为学生们最主要的生活微环境,老师和辅导员已成为学生身边最主要的长辈,在成长过程中,通过价值观引导、知识传授等培养高素质人才,师生关系不仅是教育的一个环节,通过人才的培养,教育知识的传承间接影响着社会结构、文化和经济发展。大学时期的师生关系除了课堂上的师生教育关系,还包括对学生生活学习、活动组织、心理辅导等方方面面的交往,学生通过和老师的互动来探索和完善自我认知,教师通过以良好的师生关系为中介,增加学生的自我效能感,在这个过程中,师生关系的差异会被学生敏感捕捉,言语和行为被赋予不同意义的建构。良好的师生关系作为大学生重要的外界支持系统,协调匹配自身的心理

韧性水平,通过自身调节和外界支持来面对风险和困境。有学者在研究中指出,师生关系作为保护性因素能够削减或者缓冲风险带来的消极(李茜,张国华,2022),通过借助师生关系来提升自身心理韧性,从而抵御家庭累积的风险;但当外界家庭累积风险超过外部社会支持系统时,仍需要从根源出发,排除、降低风险因素给自身带来的消极影响。故研究旨在从保护性因素的双重作用机制出发,通过对大学生群体的问卷调查和心理分析,验证心理韧性与家庭累积风险的相关性;同时,探讨师生关系对大学生群体,尤其是理工科类大学生群体在抵御家庭累积风险时的作用机制,以期后续借助师生关系针对不同的家庭风险等级开展补偿和(或)调控作用,提升大学生群体的心理韧性,并为其规划、提供一对一心理韧性提升体系,从而实现大学生心理健康水平的有效提升。

2. 方法

2.1. 研究对象

采用整群抽样,随机对 11 个学院的 592 名 24 级新生进行问卷调查。删除项目缺失超过 5 题的 23 人,最终有效样本 569 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 家庭累积风险问卷

参照累积风险研究。家庭结构风险使用家庭结构进行测量;家庭资源不足风险使用父母受教育程度、家庭经济困难、父母长期离家务工导致亲子分离进行测量;家庭氛围风险使用家庭亲密度、家庭冲突进行测量。

1) 家庭结构。参考董奇和林崇德的研究,使用一个项目“现在和你生活在一起的家人有哪些?”测量。没有同时选择“亲生父亲”和“亲生母亲”编码为 1 (有风险),其余编码为 0 (无风险)。

2) 家庭经济困难。采用王建平等人修订的家庭经济压力量表测量,共 4 题,采用 5 级计分。在累积风险研究中,得分高于或等于第 75 百分位数编码为 1,其余编码为 0。

3) 家庭亲密度。选取 Olson 等人编制、费立鹏等人修订的家庭亲密度与适应性量表中的亲密维度进行测量,共 16 题,5 点计分。得分低于或等于第 25 百分位数编码为 1,其余编码为 0。

2.2.2. 心理韧性

心理韧性量表采用参考胡月琴等人编制的《青少年心理韧性量表》(胡月琴,甘怡群,2008),此量表主要包括目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助等 5 维度,采用 5 级评分,分值越高心理韧性水平越高。

2.2.3. 师生关系

本专项研究项目使用的问卷量表是华东师范大学褚新宇同志编制完成的班级师生关系问卷。主要选取问题 1、4、7、10、13、16 题,即师生关系状况测量,采用 5 级评分,得分越高师生关系状况越好。

2.3. 程序

遵循知情同意原则,以班级为单位在晚自习时进行问卷调查并回收。主试为心理学专业辅导员,施测时告知被试个人数据的保密性。问卷调查时间一共 40 分钟。

3. 结果

3.1. 心理韧性和师生关系的描述性统计

由表 1 数据可知,心理韧性和师生关系的亲密度在性别这个人口学变量上均呈现出一定的差异。男

性学生的心理韧性水平和师生亲密度均高于女性学生。

Table 1. Descriptive statistics for each variable
表 1. 各变量描述性统计

	师生关系亲密度		心理韧性	
	X ± SD	p	X ± SD	p
男性	20.76 ± 2.81	p < 0.01	16.18 ± 2.08	p < 0.01
女性	18.62 ± 2.83		17.10 ± 2.29	

3.2. 心理韧性、家庭累积风险和师生关系的相关性分析

据表 2 可见，心理韧性、师生关系和家庭累积风险三者彼此间均存在联系($p < 0.05$)。其中，师生关系和心理韧性呈负相关。

Table 2. Correlation analysis among variables
表 2. 各变量间的相关性分析

	心理韧性	家庭累积风险	师生关系
心理韧性	1		
家庭累积风险	-0.67	1	
家庭累积风险	家庭结构	0.51	
	家庭经济困难	-0.48	
	家庭亲密度	0.32	
师生关系	0.58	-0.33	1

4. 讨论

4.1. 心理韧性和师生关系的性别分析

在性别这个人口学变量上，家庭亲密度和心理韧性的总分均存在显著差异(见表 1)。研究指出，在心理韧性上，男生和女生的差异可能与社会文化中性别上的刻板印象有关系。社会中多要求男生面对困难应当更加坚强勇敢，这样使得男孩较女孩有更多的经验面对挫折，心态也更加积极(郭焱, 2020)，故男生的心理韧性水平会更高一些，这也与本研究结果一致。此外，可能是由于相较于女生的细腻敏感，男生更外向热情，其主观给予自己的幸福感较女生要更高，在物质和心理上也更容易得到满足，给予自己更多的积极暗示，提升锻炼自己的心理韧性。从师生角度出发，相较于小初高师生关系中老师多为主动方，大学更需要学生的积极主动社交，参与各类活动，组织建立师生关系，而男生的性格则会在此类型人际关系的建立中体现优势，能够更迅速地建立起良好亲密的师生关系。

4.2. 家庭累积风险对于大学生心理韧性的影响

较多研究指出，家庭结构、经济压力等和青少年的心理危机行为密切相关。但是多以单一因素为主要研究对象，且研究对象主要是小初高阶段的学生。在研究中提到，随着个体面临的风险因素数量增加，其所面临的实质压力呈几何级增长，形成广义的累积效应。因此，本研究将家庭风险分为三个维度，并以大学生为主要研究对象，考量其对于学生心理韧性的影响，发现与以往研究结果基本一致。在大学生群体中，心理韧性能够对家庭累积风险起到调节补偿作用。正如自我损耗理论指出，当面临家庭多重风

险时,个体会调动内部资源应对风险;心理韧性作为一种乐观的心理状态(谭树华,许燕,王芳,宋婧,2012),能够帮助处于风险累积困境中和(或)经历不良刺激的大学生,通过自我反馈自我暗示,表现出良好的调节和适应能力。很明显,适度的危险因素可以增加心理韧性的弹性,提升自身的适应和困境应对能力,锻炼提升学生的心理韧性(黎旭娇等,2024)。另一方面,高心理韧性大学生所蕴含的积极的心理品质部分抵消了家庭累积风险对自身的消极影响,缓冲了一部分生活质量的负面体验。我们的研究结果表明,家庭累积风险与心理韧性呈负相关(见表2)。相较于家庭经济困难,家庭氛围和家庭资源与心理韧性呈正相关,这可能是由于单亲或失去双亲家庭的学生,在成长过程中仍可以有亲戚、朋友等提供给予情感关怀和社会支持,提供“爱与归属”的需要,改善其人际敏感。但正如其他学者在研究中提到的,家庭累积风险对于青少年的成长影响是长期的也是综合的(方德兰,2023),根据马斯洛的需要层次理论,物质基础属于最基本的生理需要,在所有需求中处于基础地位(晋铭铭,罗迅,2019),家庭经济困难的大学生群体内心会更脆弱,更缺乏安全感,失去家庭支持时自身的敏感脆弱使得他们无法正向感受来自周围的善意,导致心理状态异常。同时,我们要意识到,即使是单一的家庭风险因素,不断累积后逐渐超过个人心理韧性的调适能力时,反而会降低心理韧性水平。这也证明本研究综合考量家庭累积风险对于大学生心理韧性的必要性,单一的风险因素可以通过其他维度的帮助予以对抗,多个风险因素的累积更容易引发潜在的功能行为失调,在面临各项挫折时,导致个体的消极压力感知上升,应对事件的能力受损,进而诱发各种情绪行为问题,影响个体的适应性和反应能力。这也可以解释本研究结果显示的心理韧性与家庭累积风险呈负相关。

4.3. 师生关系对心理韧性的作用机制分析

与初高中阶段的学生相比,大学生的社交、活动范围由家庭扩展到学校和社会。此外,由于大学生们往往处于异地求学的状态,家庭资源对于大学生的心理支持受到距离的限制,学生结束高考后的“滞后性叛逆”、庞大复杂的网络信息产生的“代沟”等均会削弱家庭带给学生的社会性支持(熊俊梅,海曼,黄飞,辛亮,徐颖,2020),学校开始成为对学生影响仅次于家庭的微观生态系统,该系统中的各类因素都影响着青少年的心理发展。在大学生时期,教师作为学校环境中与学生相处的最主要人物,也是学生在该时期主要依赖的人际支持。良好的师生关系在促进学生自我认知的同时,为其提供情感上的支持。在本研究中可以发现,良好的师生关系和心理韧性呈正相关(见表2)。这也与之前国内学者黄垣成等人关于青少年抑郁的研究结果相近(黄垣成,王天洋,郭若楠,李彩娜,2022),即不良的师生关系(如冲突型、依赖型)反映了教师与学生之间的不一致或矛盾,可能使其在学校这个大系统中更加敏感、抗拒,进而造成心理异常、心理障碍;反之,根据资源保存理论,个体在面临各种压力时,会积极调动自身的关键资源用以调节、适应社会关系并增强个体内部力量(曹霞,瞿皎皎,2014)。良好的师生关系作为大学生重要的内在资源和支持系统,可通过对学生心理韧性品质的影响,从而在困境中对青少年的行为产生改变,甚至抵御家庭累积风险带来的负面影响,提升锻炼自己的心理韧性。这也解释了本研究的结果,即师生关系和家庭累积风险呈负相关。

5. 总结与展望

本文主要以大学生为切入点,对师生关系、心理韧性和家庭累积风险之间的作用和关联性进行深入剖析。但本文的研究对象主要集中于一所院校,且本文的信息和数据均以学生自己的调查报告为基础,受学生主观因素的影响较大。另外,本研究主要集中于三者间的相关分析,关于师生关系在不同水平心理韧性的大学生群体中的具体作用机制仍有待探究。但结合以往的研究结果,在未来高校心理健康教育工作中,我们可通过锻炼大学生的心理韧性来提升风险抵御水平。同时,结合心理健康的双因素模型和

结果,还可以通过改善家庭环境和培养学生的心理韧性双措并举的干预方式,在实践中,以期为大学生心理健康干预方案的制定提供一定的建议。

基金项目

2024 年宁波工程学院高教研究立项课题(2024NKGJB10)。

参考文献

- 曹霞,瞿皎皎(2014). 资源保存理论溯源、主要内容探析及启示. *中国人力资源开发*, (15), 75-80.
- 方德兰(2023). 家庭累积风险对高职学生抑郁的影响机制研究. *绍兴文理学院学报*, 43(6), 40-45.
- 郭焱(2020). “00 后”高职学生心理资本与生活满意度的调查分析. *广西教育*, (3), 130-131.
- 胡月琴,甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 黄垣成,王天洋,郭若楠,李彩娜(2022). 父母心理攻击诱发青少年自伤行为的情绪机制:同伴关系的保护作用. *第二十四届全国心理学学术会议摘要集*(pp. 64-65). 陕西师范大学心理学院陕西(高校)哲学社会科学重点研究基地-儿童青少年心理与行为健康研究中心.
- 晋铭铭,罗迅(2019). 马斯洛需求层次理论浅析. *管理观察*, (16), 77-79.
- 黎旭娇,欧阳泽平,罗雨星,黄君香,邓树嵩,郭蕊(2024). 中小學生心理韧性、情绪调节在家庭累积风险与积极应对方式间的中介效应. *预防医学*, 36(11): 941-944.
- 李海垒,张文新(2006). 心理韧性研究综述. *山东师范大学学报(人文社会科学版)*, 51(3), 149-152.
- 李茜,张国华(2022). 心理资本对家庭累积风险与大学生心理健康关系的双重机制. *中国健康心理学杂志*, 30(9), 1365-1370.
- 谭树华,许燕,王芳,宋婧(2012). 自我损耗:理论、影响因素及研究走向. *心理科学进展*, 20(5), 715-725.
- 王黎敏,陈群(2018). 心理韧性与主观幸福感研究综述. *农村经济与科技*, 29(22), 252-253.
- 席居哲,桑标,左志宏(2008). 心理弹性研究的回顾与展望. *教育导刊(幼儿教育)*, (11), 64.
- 熊俊梅,海曼,黄飞,辛亮,徐颖(2020). 家庭累积风险与青少年心理健康的关系——心理资本的补偿效应和调节效应. *心理发展与教育*, 36(1), 94-102.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71, 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Michael, R. (2007). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>