



谢玲平 著

# 贵州少数民族初中生 心理韧性品质发展探析

GUIZHOU SHAOSHU MINZU CHUZHONGSHENG  
XINLI RENXING PINZHI FAZHAN TANXI



## 谢玲平

女，讲师，硕士研究生，国家二级心理咨询师。致力青少年发展与教育心理学的相关研究。以第一完成人获得了贵州省第二届和第三届教育科学研究优秀成果奖三等奖，共发表学术论文30余篇（其中核心期刊论文7篇），主持厅级以上科研课题4项、省级教改项目1项，同时参与省级以上科研课题和教改课题多项，参编著作和教材多部。




SISHI YANGHUA JIAOTONG TIANXIA

<http://www.xnjdcbs.com>

策划编辑:梁 红

责任编辑:武雅丽

封面设计: 



交大e出版  
微信购书|数字资源



官方天猫店  
上天猫 买正版

ISBN 978-7-5643-6400-7



9 787564 364007 >

定价: 68.00元

贵州省教育厅青年科技人才成长项目（黔教合 KY 字〔2016〕329）成果  
贵州省 2018 年教育科学规划项目省级一般课题（2018B060）成果

# 贵州少数民族初中生 心理韧性品质发展探析

谢玲平 著

西南交通大学出版社  
· 成 都 ·

-----  
图书在版编目 ( C I P ) 数据

贵州少数民族初中生心理韧性品质发展探析 / 谢玲平著. — 成都: 西南交通大学出版社, 2018.8  
ISBN 978-7-5643-6400-7

I. ①贵… II. ①谢… III. ①少数民族 - 初中生 - 心理素质 - 素质教育 - 研究 - 贵州 IV. ①G444

-----  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 206302 号

贵州少数民族初中生心理韧性品质发展探析

谢玲平 著

责任编辑	武雅丽
封面设计	原谋书装
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市二环路北一段 111 号 西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网址	<a href="http://www.xnjdcbs.com">http://www.xnjdcbs.com</a>
印刷	四川煤田地质制图印刷厂
成品尺寸	165 mm × 230 mm
印张	13.25
字数	205 千
版次	2018 年 8 月第 1 版
印次	2018 年 8 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5643-6400-7
定价	68.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换  
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

# 前 言

我国的少数民族都具有各自的优秀传统文化和独特的生活习俗，这些传统文化和生活习俗造就了少数民族青少年各种优秀的心理品质。本研究从积极心理学和民族心理学的视角，以质性研究和量化研究相结合的手段与方法对贵州省少数民族初中生的心理韧性这一优秀心理特质进行了调查研究并深入分析其各种影响因素及模型。

采取科学的抽样方法，通过对贵州省铜仁市松桃苗族自治县和印江土家族苗族自治县、黔西南布依族苗族自治州、黔南布依族苗族自治州、黔东南苗族侗族自治州多个少数民族自治区域的 568 名有效少数民族初中生被试（其中苗族 254 人，布依族 143 人，侗族 113 人，土家族 53 人，其他少数民族 5 人）进行了问卷调查。在采取科学严谨的统计分析方法对数据进行统计分析并讨论后得到以下结论：

一、贵州少数民族初中生心理韧性品质现状：贵州少数民族初中生的心理韧性品质总体上处于中等偏上水平，积极认知方面表现最佳。

二、贵州少数民族初中生心理韧性品质的影响因素：性别、家庭经济状况、是否独生子女、学习压力对少数民族初中生的心理韧性品质影响较少。少数民族七年级学生的心理韧性品质最低，九年级学生的心理韧性品质最高，七年级初中生的心理韧性品质显著低于八年级和九年级的学生；父母文化程度低的少数民族初中生的心理韧性品质相对较低；担任班干部的少数民族初中生的心理韧性品质显著高于未担任班干部的初中生；学习成绩好的少数民族初中生的心理韧性品质显著高于成绩较差的初中生心理韧性品质；家庭氛围越好的少数民族初中生的心理韧性品质越高。

三、贵州少数民族初中生的社会支持在年级、是否担任班干部、性

别、父亲文化程度、家庭氛围、留守情况、与父母关系上均有显著差异。

四、贵州少数民族初中生孤独感在是否担任班干部、学习成绩、学习压力、是否独生子女、家庭经济状况、父母文化程度、留守类型、与父母关系上均有显著差异。

五、贵州少数民族初中生自我效能感在性别、学习成绩、家庭居住地、家庭经济状况、家庭氛围、母亲文化程度、与父母关系状况上均有显著差异。

六、社会支持、自我效能感和孤独感是贵州省少数民族初中生心理韧性品质的重要因素，社会支持能显著正向预测少数民族的心理韧性品质；少数民族初中生的心理韧性品质能显著负向预测其孤独感，而心理韧性品质却是显著正向预测自我效能感，心理韧性品质是少数民族初中生孤独感和自我效能感的重要影响因素。少数民族初中生心理韧性个人力和支持力在社会支持与孤独感之间有中介作用，同时少数民族初中生心理韧性个人力和支持力在社会支持与自我效能感之间也有中介作用。

谢玲平

2018年5月



# 目 录

<b>第一章</b>	<b>问题提出</b>	<b>/ 001</b>
<b>第二章</b>	<b>研究背景和文献综述</b>	<b>/ 004</b>
第一节	心理韧性品质的概念及研究现状	/ 004
第二节	孤独感的概念及研究现状	/ 009
第三节	自我效能感的概念及研究现状	/ 012
第四节	社会支持的概念及研究现状	/ 015
第五节	心理韧性与孤独感、自我效能感 和社会支持的关系研究	/ 018
<b>第三章</b>	<b>研究程序</b>	<b>/ 022</b>
<b>第四章</b>	<b>贵州少数民族初中生心理韧性品质研究</b>	<b>/ 026</b>
第一节	贵州少数民族初中生心理韧性的目标关注研究	/ 026
第二节	贵州少数民族初中生心理韧性的情绪控制研究	/ 042
第三节	贵州少数民族初中生心理韧性的积极认知研究	/ 057
第四节	贵州少数民族初中生心理韧性的家庭支持研究	/ 073
第五节	贵州少数民族初中生心理韧性的人际协助研究	/ 089
第六节	贵州少数民族初中生心理韧性品质状况	/ 104
第七节	贵州少数民族初中生心理韧性品质状况的讨论	/ 116
<b>第五章</b>	<b>贵州少数民族初中生社会支持状况         及与心理韧性品质关系</b>	<b>/ 120</b>
第一节	贵州少数民族初中生社会支持的基本状况	/ 120

第二节	学校因素对贵州少数民族初中生 社会支持的影响分析	/ 122
第三节	家庭因素对贵州少数民族初中生 社会支持的影响分析	/ 124
第四节	贵州少数民族初中生心理韧性品质 与社会支持的关系分析	/ 131
第五节	贵州少数民族初中生社会支持状况 及与心理韧性品质的关系讨论	/ 135
<b>第六章</b>	<b>贵州少数民族初中生孤独感状况 及与心理韧性品质的研究</b>	<b>/ 139</b>
第一节	贵州少数民族初中生孤独感的基本状况	/ 139
第二节	学校因素对贵州少数民族 初中生孤独感的影响分析	/ 140
第三节	家庭因素对贵州少数民族 初中生孤独感的影响分析	/ 144
第四节	贵州少数民族初中生孤独感 与心理韧性品质的关系分析	/ 155
第五节	贵州少数民族初中生心理韧性 在社会支持与孤独感间的中介作用	/ 157
第六节	少数民族初中生孤独感的状况 及与心理韧性品质的关系讨论	/ 161
<b>第七章</b>	<b>贵州少数民族初中生自我效能感的状况 及与心理韧性品质的关系研究</b>	<b>/ 164</b>
第一节	贵州少数民族初中生自我效能感的基本状况	/ 164
第二节	学校因素对贵州少数民族初中生 自我效能感的影响分析	/ 165

第三节	家庭因素对少数民族初中生 自我效能感的影响分析	/ 169
第四节	贵州少数民族初中生心理韧性 品质与自我效能感的关系分析	/ 182
第五节	贵州少数民族初中生心理韧性 在社会支持与自我效能感间的中介作用	/ 184
第六节	贵州少数民族初中生自我效能感的 状况及与心理韧性品质的关系分析	/ 187
第八章	少数民族初中生心理韧性品质的提高对策	/ 190
参考文献		/ 194
附录	贵州少数民族初中生心理韧性品质状况调查问卷	/ 199

# 第一章 问题提出

## 一、研究目的

通过对贵州不同民族的少数民族初中生进行心理韧性品质、社会支持、孤独感、自我效能感四个方面的问卷调查及深度访谈后，通过定量与定性研究结合的方法深入分析少数民族初中生的心理韧性品质及影响因素模型，即心理韧性与社会支持、孤独感、自我效能感之间的关系，在调研结果的基础上为少数民族青少年的积极心理健康教育提供相关咨询建议对策。

## 二、研究意义

我国少数民族都具有各自的优秀传统文化和独特的生活习俗，这些传统文化和生活习俗造就了少数民族青少年各种优秀的心理品质。许多少数民族的生活习俗、历史沿革、民族建筑和信仰崇尚等方面都会对少数民族青少年的身心发展产生重要的影响，而这些影响往往是积极优秀的。所以，从积极心理学和民族心理学、少数民族传统文化的视角，以质性研究和量化研究相结合的手段与方法去探讨少数民族初中生的心理韧性品质具有重要价值和意义。

心理健康教育中积极心理健康教育是一面重要旗帜，而中学生积极心理品质的培养是积极心理健康教育的核心内容，以积极的取向去探讨存在于少数民族初中生身上的那些具有民族气质和特殊经历的积极心理品质，特别是对其心理韧性品质的基本状况和影响因素探讨，可以扩展

少数民族青少年积极心理健康教育的有力措施，从而可以有效帮助少数民族青少年摆脱不良的心理困扰，促使他们更好地适应学校的学习和生活，并为未来的社会适应奠定基础。

贵州是个多民族的省份，有多个少数民族自治州和自治县，因此从少数民族传统文化和积极心理学相结合的角度去探讨贵州少数民族初中生的心理韧性品质及相关因素模型的研究具有非常重要的意义。

### 三、研究内容及重点

具体研究内容有以下几个方面：

1. 贵州少数民族初中生的心理韧性品质状况研究；
2. 贵州少数民族初中生心理韧性与社会支持的关系研究；
3. 贵州少数民族初中生心理韧性与孤独感的关系研究；
4. 贵州少数民族初中生心理韧性与自我效能感的关系研究；
5. 贵州少数民族初中生心理韧性的影响机制研究。

### 四、研究思路

研究的基本思路为，首先，在分析整理以往青少年心理韧性研究的相关文献基础上，精心挑选信效度均较高的心理韧性量表、社会支持量表、儿童孤独感量表、一般自我效能感量表等；其次，将所有量表整合和印刷成清晰明确的调查问卷，向贵州省 500 名左右少数民族初中生发放问卷调查并当场收回问卷；再次，将问卷结果录入电脑，运用统计分析软件分析数据得出调查结果；最后，根据调查结果撰写论文和研究报告。

### 五、研究假设

本课题的研究假设主要有：

少数民族初中生心理韧性相关因素之间的关系的假设模型如图 1-1。

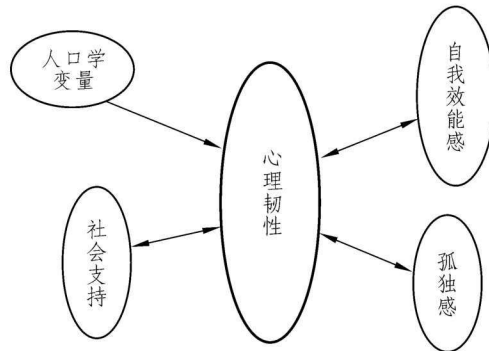


图 1-1 少数民族初中生心理韧性相关因素之间的关系假设模型

## 六、核心概念

### 心理韧性

心理韧性是指有助于个体在遭遇逆境时良好适应的保护性因素，个体自身因素（如自我效能、气质、社会技能等）以及个体外部因素（如家庭或社区的支持）是保护性因素的主要组成部分。

### 孤独感

孤独感是指个体对交往的渴望与实际水平产生差距时引起的一种主观心理体验，常伴有寂寞、孤立、无助、郁闷等不良情绪反应和难耐的精神空虚感。

### 自我效能感

自我效能感是其社会认知理论中的核心概念，指人们对自身完成既定行为目标所需的行动过程的组织和执行能力的判断，通常被认为是一个特定领域的概念。

### 社会支持

社会支持是个体通过一定的社会关系所获得的、并且能够被个体所觉察到的来自重要他人或其他群体的尊重、关爱和帮助。良好的社会支持能够为个体在压力情境时提供及时有效的物质与精神帮助，是个体社会关系数量的体现。

## 第二章 研究背景和文献综述

### 第一节 心理韧性品质的概念及研究现状

#### 一、心理韧性的概念

心理韧性 (Resilience) 意指曾经历或正经历严重压力/逆境的个体, 其身心未受到不利处境损伤性影响甚或愈挫弥坚的发展现象 (Masten, 2001)。诸多大规模研究显示, 此现象并非寥寥: 儿时曾经经历严重压力/逆境, 长大后未出现明显心理社会功能问题者的比例相当可观 (Bonanno, 2004; 席居哲, 2012)。心理韧性发展现象挑战了传统心理学有关严重压力/逆境对个体心理成长消极影响的因果假定, 提示缺陷聚焦模型确有“缺陷” (Goldstein & Brooks, 2005)。20世纪80年代, 心理韧性作为一个研究领域终被学界广泛认同 (Rutter, 2000; Werner, 2005), 随后的探索迅速深化并日渐系统, 迄今已掀起了4次浪潮, 成为备受关注和热议的研究课题 (Masten, 2007; 席居哲, 等, 2008)。

心理韧性是由国外引入的概念, 国内学者对它有不同译法, 有“复原力” (徐谦, 郑日昌, 2007)、“心理弹性” (席居哲, 桑标, 2002; 曾守锤, 李其维, 2003; 王滨, 罗伟, 2007)、“压弹” (刘取芝, 吴远, 2005)、“韧性” (于肖楠, 张建新, 2007; 李海垒, 张文新, 2006)。

#### 1. 关于心理韧性含义的几种观点

目前关于心理韧性的含义尚不明确, 主要有三种观点。

(1) 把心理韧性看成是一个人的能力或品质。持这种观点的人比较

多。Connor & Davidson (2003) 认为心理韧性是个体所具有的特征, 即应对压力、挫折、创伤等消极生活事件的能力。Anthony (2002) 把心理韧性定义为是个体从消极经历中恢复过来, 并且灵活地适应外界多变环境的能力。Norman (1999) 提出心理韧性是一种克服不利环境的能力, 纵使每日在复杂的环境下面对一连串的挑战, 仍能实际地做出有建设性的生活抉择; 后来 Norman (2000) 又提出心理韧性是当个人处于不利的情况下有迅速复原或成功的适应的能力。

(2) 把心理韧性看作是一个结果。Masten (2001) 认为心理韧性指曾经历或正经历严重压力或逆境的个体, 其身心未受到不利处境损伤性影响甚至或者愈挫弥坚的发展现象, 是个体遭遇逆境后的结果性表现。将复原力描述为处于高危环境中个体积极的、发展性的适应结果 (Rutter, 1990)。

(3) 把心理韧性看作是一种适应过程。Luthar 等 (2000) 将心理韧性定义为在重大的灾祸或者是生活压力之下成功适应的过程, 将心理韧性既看作是一种功能同时也看作是一种动态适应的过程, 它包含了各种危险因素与保护性因素之间复杂的相互作用的过程。Kathleen & Janyce (2005) 指出心理韧性表示一系列能力和特征动态交互作用而使个体在遭受重大压力和危险时能迅速恢复和成功应对的过程。

## 2. 关于心理韧性的操作性的几种观点

心理韧性领域共经历了三次历程 (Richardson, 2002): 关注特质阶段、关注过程阶段、以干预促成心理韧性阶段。但是有关心理韧性的操作性定义还是众说纷纭, 归纳起来, 在实证研究中, 心理韧性的操作性界定大概有三种观点 (李海垒, 张文新, 2006):

(1) 第一种观点认为, 一个人要具有心理弹性, 必须符合两个标准。第一, 要经历严重危险的打击。如果个体发展过程中从未遇到过严重危险, 那么他就不具有心理弹性, 具备心理弹性的必要条件是个体在当前或过去经历过使自己的发展偏离正常轨道的危险。Masten & Coatsworth (1998) 将危险因素界定为如下三种情况: ① 长期处于不利的社会环境中, 如贫穷、慢性疾病、家庭暴力等; ② 遭受创伤性事件或严重灾难, 如离婚、车祸、战争、地震等; ③ 以上两种情况的结合。第二, 个体遭受打



击后发展仍然良好。把这个方面作为判定一个人是否具有心理弹性的标准之一,研究者没有任何争论,但对以什么标准并由谁来定义发展良好却争论颇多(Luthar, Cicchetti, Becker, 2000)。许多发展心理学家按照社会或文化对儿童行为方面的期望来界定,只要儿童的发展符合这些期望,就被认为发展良好。这些期望包括在毕生发展理论中所描述的突出发展任务、相应的能力标准及文化上的年龄期望等(Masten & Coatsworth, 1998; Elder, 1998)。然而,另外一些研究者,特别是从事心理病理学和药物滥用预防工作的研究者,不是以学业或社会成就的高低为标准,而是以心理病理症状的有无或多少作为评价是否发展良好的标准(Tiet, Bird, Davies, et al, 1998)。还有一些研究者把两类标准相结合,用以评价是否发展良好(Greenberg, Lengua, Coie, et al, 1999)。按照这种观点,心理弹性不是在人群中普遍存在的,而是只有少数人才具有的。换句话说,虽然每个人都可能发展良好,但并不是每个人都具备心理弹性。

(2) 第二种观点事先有一个假设,就是每个人的生活都危机四伏。在这种假设的前提下,只要个体能良好发展,就被认为具有心理弹性。其实这种观点与第一种观点相似,也包含有两个标准,即危险打击和良好发展,只是其中一个标准已经被泛化。这种观点有一个明显的缺点,就是没有区分各种危险因素的种类,未考虑各种人群之间的差异性。另外,这种观点其实已经将心理弹性等同于良好发展,按照此种逻辑,心理弹性这个概念根本没有存在的必要,它只是良好发展的另一种说法而已。

(3) 第三种观点没有将危险因素的存在作为评价心理弹性的先决条件,而是将重点放在心理弹性的保护性因素(protective factor)方面,这些保护性因素指能够提高个体心理弹性的个体特征和环境因素。如果保护性因素发展良好,就被认为心理弹性高。这种观点认为每个人都具有心理弹性,只是程度上的高低不同而已。这种观点关注个体内在因素与外部因素的发展,以便遇到危险或灾害时个体能成功应对,保持良好的心理适应。这种观点与第一种观点的最大区别在于,第一种观点是通过个体遇到危险后心理适应的结果来确定心理弹性的,而此观点带有一种预测性,即个体还未遇到危险之前,我们就能对其心理适应水平做出评价。应该说,这种观点与第一种观点是有联系的。首先,基于第一种观