



王平 ● 著

DAXUESHENG XINLI RENXING FAZHAN GUOCHENG JI GANYU YANJIU

# 大学生心理韧性 发展过程及干预研究



苏州大学出版社  
Soochow University Press

江苏省高校哲学社会科学研究基金项目,编号:2013SJB190011

江苏省教育科学“十二五”规划重点自筹项目,编号:B-6/2013/01/041

# 大学生心理韧性发展过程及干预研究

王 平 著

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理韧性发展过程及干预研究 / 王平著. —  
苏州: 苏州大学出版社, 2017. 8  
ISBN 978-7-5672-2199-4

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生-心理健康-研究②大学生-心理干预-研究 IV. ①G444②B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 207057 号

书 名: 大学生心理韧性发展过程及干预研究

---

作 者: 王 平

责任编辑: 巫 洁

装帧设计: 吴 钰

---

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

社 址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006

印 装: 宜兴市盛世文化印刷有限公司

网 址: [www.sudapress.com](http://www.sudapress.com)

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-65225020

---

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 12.5 字数: 225 千

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-2199-4

定 价: 35.00 元

---

凡购本社图书发现印装错误,请与本社联系调换。服务热线:0512-65225020

漫长的一生中,有多少小小的子弹和霰弹落到了我的身上,  
在那些曾经受伤的地方,就生长出思想来。

——米·普里什文

人的一生中不可避免地会遭遇或重大或琐碎的压力事件。传统观念认为,人们通常难逃压力事件带来的“阴影”,这是因为人们沿袭传统心理学的病态视角,假设压力事件与消极适应相关联,最终让自己成为压力事件的俘虏和受害者。然而,积极心理学家则关注到经历压力事件后的心理韧性发展现象,发现有相当一部分人经历压力事件后不仅“摧而不垮”,甚至“愈挫弥坚”。那么,个体遇到压力事件后其心理韧性的发展历程究竟是怎样的?哪些关键因素发挥了作用?心理韧性是否可以通过训练而获得提升?在“压力山大”的今天,厘清上述问题,将有助于大学生增强心理韧性,积极应对生活中的压力事件,提升其主观幸福感和生活满意度。

## 前 言

心理韧性是指个体遇到重大压力事件和日常烦心事身心平衡状态被打破到重新恢复平衡的动态发展过程。在社会进入快速多变和转型发展的时代背景下,大学生遭遇的压力事件越来越多,受压力事件困扰的风险不断增大,大学生的心理韧性亟待提升。科学提升大学生的心理韧性需要揭开心理韧性发展之谜,但因心理韧性研究仍处于初级阶段,概念界定、理论争辩、结构和影响因素探索等仍是目前研究的主要内容,较少涉及心理韧性发展过程、产生机制和干预研究,因此,本研究在探索大学生心理韧性发展过程和产生机制的基础上,尝试开展大学生心理韧性干预研究,以增强其积极适应“压力山大”的现实能力,缓解其抑郁、焦虑情绪,提升其主观幸福感和生活满意度。

在文献回顾基础上,本研究以心理韧性过程理论模型为起点,在积极心理学视域下开展下列5个研究:第一,以大学生为研究对象,以重大压力事件和日常烦心事为研究内容,采用质性研究方法,通过半结构式的深度访谈收集大学生心理韧性发展过程的资料,获得大学生心理韧性问卷的初步条目,严格按照问卷编制程序,通过探索性因素分析与验证性因素分析确立大学生心理韧性正式问卷;第二,利用自编大学生压力事件开放式调查问卷和大学生心理韧性问卷,筛选出经历重大压力事件和日常烦心事的高心理韧性大学生作为研究对象,采用质性研究方法探索大学生心理韧性发展过程;第三,根据大学生心理韧性发展过程研究结果,发现积极认知重构是大学生心理韧性发展的必经阶段,在此基础上进一步探查大学生心理韧性产生的认知机制;第四,依据大学生心理韧性发展过程及产生机制,尝试采用认知治疗方法开展大学生心理韧性的个案干预研究;第五,在个案干预成功的基础上,进一步以心理教育加心理教育联合团体心理辅导方式开展大学生心理韧性的团体心理干预研究。本研究的创新如下:

(1) 大学生心理韧性问卷的结构由积极未来取向、父母理解支持、积极认知、思考总结和社会支持5个部分组成,与已有研究相比,发现了积极未来取向和思考总结两个新维度,具有一定的新意。

(2) 大学生心理韧性问卷具有较好的测量学指标,探索性因素分析问卷5

个因素累计贡献率为 50.32%，内部一致性信度系数  $\alpha$  为 0.90，各维度的  $\alpha$  系数均在 0.68 以上，各因素与总分相关在 0.63 ~ 0.89 之间，且均达到显著相关 ( $p < 0.01$ )；大学生心理韧性问卷与其他 3 个问卷的皮尔逊相关均呈中等程度相关，说明问卷的同时关联效度良好；其结构得到良好的验证，模型的拟合指数 NFI、RFI、IFI、TLI 值均大于 0.80，RMSEA 值小于 0.08，均比较符合理想值，可以作为有效测量工具测查大学生心理韧性。

(3) 大学生的压力源来自多领域，呈现多样化特点，按照时间和重要性两个维度可分为急性—重大压力事件（I 型）、慢性—重大压力事件（II 型）、急性—日常烦心事（III 型）和慢性—日常烦心事（IV 型）4 种类型，揭示出日常烦心事也是大学生的重要压力源。

(4) 揭示了大学生心理韧性发展过程遵循从低到高层次的发展次序。I 型压力事件大学生心理韧性发展过程依次为回避、接受现实和问题中心应对 3 个阶段，包括积极认知重构等 12 个子阶段；II 型压力事件大学生心理韧性发展过程依次为情绪中心应对、接受社会支持和问题中心应对 3 个阶段，包括积极认知重构等 9 个子阶段；III 型压力事件大学生心理韧性发展过程依次为情绪中心应对和自我调节 2 个阶段，包括积极认知重构等 5 个子阶段；IV 型压力事件大学生心理韧性发展过程依次为压抑、回避现实、自我觉察、接受社会支持和自我调节 5 个阶段，包括责任心唤醒和积极认知重构等 11 个子阶段。对于个体而言，心理韧性发展过程并不一定经历所有子阶段，但子阶段进程的先后次序是不变的。

(5) 经历不同类型压力事件的大学生其心理韧性发展过程有着不同的发展模式，通过比较 4 种不同发展过程模式发现，积极认知重构对每一种发展模式都至关重要，揭示了积极认知重构对大学生心理韧性发展的重要性。

(6) 大学生心理韧性发展过程中存在心理韧性发展的关键阶段。不同类型压力事件特点不同，大学生心理韧性发展的关键阶段也不同，I 型、II 型、III 型和 IV 型压力事件中，大学生的心理韧性发展过程中的关键阶段分别为接受现实阶段、接受社会支持阶段、积极认知重构阶段和责任心唤醒阶段。

(7) 压力和心理韧性是大学生对中性情绪面孔识别反应偏向的主要影响因素，在相同压力条件下，高心理韧性大学生比低心理韧性大学生积极认知偏向更显著，在不同压力条件下，高心理韧性大学生的积极认知偏向具有稳定性，受压力影响小，低心理韧性大学生的积极认知偏向变化比较大，更容易受压力影响，但压力和心理韧性对大学生的积极认知偏向不存在交互影响。

(8) 认知治疗能够有效提升低心理韧性大学生的心理韧性水平，缓解其焦

虑、抑郁情绪,提升其社会支持感、生活满意度和主观幸福感。

(9) 心理韧性教育、心理韧性教育联合团体心理辅导两种干预方法均可以提升低心理韧性大学生的心理韧性水平,但后者更能显著提升低心理韧性大学生心理韧性水平,体现在对低心理韧性大学生的心理韧性水平提高程度更大、效果更持久。

本研究的主要创新之处在于,以心理韧性过程理论为研究框架,采用积极心理学视角,将日常烦心事也纳入压力研究内容,拓展了心理韧性研究的视角,以质性方法研究大学生心理韧性发展过程,并通过实验探查高、低心理韧性大学生的认知偏向性,从机制层面揭示了高心理韧性大学生存在稳定的积极认知偏向,最后尝试采用多种干预方法提升大学生心理韧性并对干预效果进行跟踪比较,为多渠道改善大学生心理韧性现状提供了有意义的参照。

# 目 录

## CONTENTS

- 第一章 选题背景与意义 / 01
  - 一、选题背景 / 01
  - 二、选题意义 / 02
- 第二章 文献回顾 / 04
  - 一、心理韧性的研究起源 / 04
  - 二、心理韧性内涵的发展 / 05
  - 三、心理韧性的理论模型 / 08
  - 四、心理韧性的影响因素研究 / 12
  - 五、心理韧性的测量 / 16
  - 六、心理韧性的干预研究 / 19
  - 七、已有研究存在的不足 / 25
  - 八、本研究框架 / 26
- 第三章 大学生心理韧性问卷的编制 / 28
  - 一、引言 / 29
  - 二、大学生心理韧性发展过程访谈及题目编写 / 36
  - 三、大学生心理韧性问卷结构初步确定 / 39
  - 四、正式问卷的信度及效度检验 / 43
  - 五、讨论 / 47
  - 六、结论 / 49



#### 第四章 大学生心理韧性发展的过程研究 / 50

- 一、引言 / 50
- 二、研究目的 / 50
- 三、研究方法 / 51
- 四、结果与分析 / 58
- 五、讨论 / 88
- 六、结论 / 93

#### 第五章 大学生的心理韧性、压力对中性情绪面孔识别偏向影响研究 / 95

- 一、引言 / 95
- 二、研究目的 / 97
- 三、研究假设与研究设计 / 97
- 四、方法 / 98
- 五、结果 / 100
- 六、讨论 / 104
- 七、结论 / 106

#### 第六章 大学生心理韧性干预的个案研究 / 107

- 一、引言 / 107
- 二、研究目的 / 108
- 三、研究对象 / 108
- 四、研究方法 / 108
- 五、结果 / 114
- 六、讨论 / 114
- 七、结论 / 116

#### 第七章 大学生心理韧性的团体干预实验研究 / 117

- 一、心理韧性发展及干预的理论构建 / 117
- 二、大学生心理韧性干预的必要性和可能性 / 120
- 三、大学生心理韧性团体干预 / 121
- 四、结果 / 134

五、讨论	/ 139
六、结论	/ 146
第八章 总的讨论与结论	/ 147
一、总的讨论	/ 147
二、结论	/ 151
三、创新点	/ 153
四、研究不足及展望	/ 154
主要参考文献	/ 155
攻读博士学位期间主要科研成果	/ 164
附 录	/ 166
后 记	/ 184

## 第一章

# 选题背景与意义

## 一、选题背景

### (一) 大学生的压力源增加与抗压能力下降的双重现实

21 世纪以来,社会进入快速多变和转型发展的时代,人们的工作、生活和学习节奏越来越快,“压力”已经成为现代社会中人们所使用的高频词之一,这不仅反映了人们对自身心理状态的关注,更说明了压力的确已经成为现实生活中每个人不可回避的问题。随着社会竞争的日趋激烈和现代社会对人才要求的不断提高,大学生作为现代社会人才的储备大军,面临双重压力:压力一方面来自需要完成人生成长过程中的发展任务;另一方面来自学业、就业、人际交往、情感、家庭、经济、身心健康和生活方面(曹颖,王博,2014;张大均,2008)。众所周知,压力是一把双刃剑,大学生若能够将压力当作人生的挑战或成长发展的动力,则会促进自身的健康成长。然而,事实并不尽如人意,大学校园自杀现象频发(刘丹等,2013),自杀已经成为高校最严重的危机事件(汪军,吴多智,2014),也是大学生非正常死亡的重要原因,成为导致大学生死亡的第二位原因。有调查发现导致大学生自杀的前三大诱因正是来自学习、情感和心理障碍的压力,其中 27.8% 的大学生自杀与学习压力有关(李艳兰,2014)。此外,我们还发现压力影响大学生的心理健康,根据最近两年开展的大学生心理健康状况调查结果,心理异常的大学生约占在校生的 40%(刘海波,2014;任占国,2013),其中大部分学生的心理问题与其在压力事件中受挫有关(郭玉琴,郝彩,李雅,2014;刘海波,2014;张运红,2014)。在心理咨询临床实践中,我们也发现心理异常的大学生往往表现为低挫折承受力、遇到压力事件时更容易采用消极应对方式。蔡喆等人对广州市 9 所高校大学生的压力应对状况展开调查研究,结果发现,大学生遇到压力事件时经常采用回避、否定、麻木和幻想等

消极的压力应对方式(蔡喆,莫雷,2009)。宁凯等人在全国6所本科院校中调查1400名大学生,结果发现,遇到压力事件时不同群体的大学生采用的应对方式存在差异,其中,农村生源男生、城市生源女生和艺术生遇到压力事件时更可能采用消极的压力应对方式(宁凯,刘学伟,2012)。由于这部分大学生的抗压能力差,遭遇压力事件时有可能出现被击垮、一蹶不振甚至酿成不可逆转的重大危机事件等严重后果,给学生所在的家庭、学校和社会带来不可估量的损失。因此,大学生压力源增加而抗压能力下降的双重现实激发了研究者探究大学生心理韧性的发展过程及干预效果的动机。

## (二) 积极心理学视野提供了大学生心理韧性研究新的切入点

随着积极心理学的兴起,人们开始关注遭受压力事件的大学生发展适应良好的现象(席居哲,左志宏,Wei,2012;张爱华,2012),改变了以往研究聚焦于压力给大学生带来负性心理反应这一传统的切入点。积极心理学视野认为每个人都具有心理韧性,心理韧性并不是经历重大压力事件者的专属,这与心理韧性的过程模型观点十分切合。结合压力研究的新发现,日常烦心事与重大压力事件二者都是人们生活中的重要压力源,为我们研究经历日常烦心事的大学生心理韧性发展开辟了新切入点。

## 二、选题意义

### (一) 理论意义

1. 发展和完善心理韧性理论模型,为进一步拓展心理韧性研究提供理论支撑  
心理韧性研究仍然处于起步阶段,主要集中在概念界定、理论建构、影响因素探索、测量4个方面,少量涉及干预研究和形成机制的探讨。但是,综观国内外已有的研究,在结果说、特质说和能力说的概念基础上将心理韧性看成或有或无二元性概念,在理论上假设只有经历过重大压力事件或困境且适应良好的人方具有心理韧性,而忽视了心理韧性可发展的特点,显然违背了积极心理学视野下心理韧性的潜能说观念。本研究理论上假设每个人都可能发展心理韧性,且心理韧性的发展是一个渐近的、动态变化的过程,突破了过往研究认为只有经历过重大创伤且适应良好的人方能发展心理韧性的局限性,发展和完善了心理韧性的理论模型。

2. 深度剖析心理韧性动态发展变化过程,为心理韧性干预提供理论依据  
近几年,研究者逐步倾向于认同心理韧性的过程性理论,胡月琴和甘怡群

首先采用该模型研究编制青少年心理韧性问卷(胡月琴,甘怡群,2008),为测量青少年心理韧性提供了有效工具。然而,已有研究并没有对过程性模型下心理韧性发展的动态变化特点进行研究,而该特点也正是心理韧性之所以复杂的重要原因。因此,尝试探索过程性概念下大学生心理韧性发展过程的动态变化特点和心理韧性发展的关键阶段具有重要的理论价值,亦为大学生心理韧性的干预有效性提供具有心理学意义的理论参照和依据。

### 3. 实验研究从机制层面上揭示高、低心理韧性者的认知偏向

Arce 等人通过情绪面孔识别任务(EMF)发现高心理韧性者比低心理韧性者更多地将中性面孔判断成积极面孔(Arce 等,2009),国内张佳佳等人的研究结果与 Arce 等人研究结果一致(张佳佳,李敏,彭李,韩爱华,廖文君,2011)。国内外研究表明,高心理韧性者比低心理韧性者的积极认知偏向更明显,提示了高心理韧性者可能存在积极认知偏向。本研究借鉴 Arce 等人和张佳佳的研究,通过增加压力变量进一步考察高、低心理韧性大学生在压力与无压力情况下积极认知偏向的特点,从机制层面上进一步揭示高、低心理韧性的认知偏向。

## (二) 实践意义

### 1. 心理韧性发展过程及转折点为大学生心理健康教育管理者提供决策依据

通过访谈和质性研究方法探查经历不同压力事件的大学生心理韧性发展过程及关键性发展阶段,为大学生心理健康教育管理者有的放矢地开展心理健康教育、管理、心理咨询服务提供可参照的决策依据。经历日常烦心事和重大压力事件两类不同压力源的大学生心理韧性发展过程是否一致,这个问题在目前仍然未见公开的论文报告,这也正是研究者希望探索的课题,还希望根据心理韧性发生发展过程开展大学生心理韧性的干预和训练。

### 2. 情绪面孔识别任务的积极偏向特点为心理韧性评估提供更可靠的方法

过去心理韧性的测量通常采用问卷测量,可能会存在社会迎合倾向,影响心理韧性评估的准确性程度。根据高低心理韧性者积极认知偏向的差异,我们可以尝试通过诊断个体对情绪面孔识别的偏向性特点,更可靠地评估大学生的心理韧性。

### 3. 心理韧性的干预研究为大学生心理韧性培养提供了良好的实践指导

心理韧性的个案干预研究为大学生心理健康教育工作者提供了良好的个别心理健康服务指导,亦为大学生自主提高心理韧性提供可参照的步骤。团体心理韧性干预为思想政治教育管理者、心理健康教育管理者、大学社会团体和班级干部提供翔实可操作的干预计划和实施过程指导,从而为大学生心理韧性发展、整体心理健康水平的提升和抗压能力的增加提供可能性。

## 第二章

# 文献回顾

### 一、心理韧性的研究起源

作为积极心理学的先驱之一, Seligman 曾说:“当一个国家或民族困于饥饿和战争的时候, 社会科学和心理学的的主要任务是抵御和治疗创伤, 在没有社会动乱的和平时期, 其主要使命是致力于使人们生活得更加美好。”每个人的生命中, 都存在逆境、挫折与创伤, 这是生命的事实, 也是本质。生活中唯一不变的就是永远的变化。我们常会看到, 不同的人在面对逆境的时候, 会有不同的反应与应对的方式, 大多数人都会出现较大的情绪波动(Tucker 等, 2002), 并体验到不确定感, 不过人们会逐渐对这些改变人生的事件, 或者说非常有压力的情况逐渐地良好地适应。

心理韧性(Resilience)的研究始于20世纪70年代(Ahern, 2006; 于肖楠, 张建新, 2005), 指的是个体在经历了严重的创伤, 或者对生命具有威胁的事件之后, 仍然能够回复到良好的适应状况(Bonanno, Mancini, 2008; Bonanno, Papa, O'Neill, 2001), 这个过程需要个体付出时间以及努力, 一步一步地恢复。对于韧性的研究是从西方学者开始关注高危环境中特殊群体精神分裂儿童的成长问题开始的(Alim 等, 2008), 他们发现有些儿童虽处不利环境却可以健康成长, 而另一些则出现适应不良(Bonanno, 2004; Bonanno 等, 2001; Goldstein, Brooks, 2013), 由此正式提出了心理韧性的存在, 引发了相关的一系列研究探索(Luthar, 2006)。20多年前, 心理韧性开始被视作一种保护过程, 并且认为这个过程具有动态本质(Rutter, 1987, 2000), 随着越来越多的研究支持心理韧性是一种动态过程, 学术界转移了研究心理韧性的着眼点。早期的研究者一直将心理韧性作为一种特质来研究, 认为这是一种坚强、不脆弱孩子具备的特质, 在与外界挑战性环境的相互作用过程中表现出来。21世纪初, Luthar 等提出了一个关于心理韧性的综合概念, 即心理韧性是个体遇到环境中巨大挫折时积极适

应的动态过程(Luthar, Cicchetti, Becker, 2000)。近年来,相当一部分的研究也认为心理韧性应当是一个综合的概念(Werner, 1995),研究的取向与角度开始趋于一致,不过依然有很多关于心理韧性内涵的争论。当一个个体超出适应不良的预期,发展状况良好的时候,是将这种成功归因于韧性过程,还是归因于其他对结果起作用的因素,这是值得进一步探讨的(Ungar, 2011)。随着国内外对于心理韧性研究的不断深入,其概念的内涵和实质发生了一系列的变化。

## 二、心理韧性内涵的发展

### (一) 结果论

20世纪70年代,心理韧性研究者关注特殊高危群体经历创伤和生活困境的结果。心理韧性的“结果论”概念以Masten为代表,他提出心理韧性是指个体面对严重威胁仍然能够适应与发展良好(Masten, 2007)。持这一观点的学者们着眼的重点在于个体在面对困境的时候,仍然能够保持心身功能的健康(Bonanno, Mancini, 2008)。

“结果论”心理韧性实质上主要关注个体所经历生活压力事件或创伤对其产生的影响及后续的发展状况,重点在于个体是否适应这一结果,是从静态的角度来看待心理韧性的,并没有关注个体获得心理韧性的具体过程。在“结果论”为主流的研究时期,不同背景的研究者达成了共识,即个体经历重大压力事件后以心理韧性为适应结果是可能的,但受危险因素的影响,这个时期研究的焦点在于确定危险因子及评定适应结果。

### (二) 特质论

20世纪80年代是关注心理韧性保护性因素的繁荣时期(胡月琴,甘怡群,2008),保护性因素包括个体具备的特质和能力。以Werner和Garnezy为代表,他们提出积极的人格特质、家庭支持、社会支持和外在资源是个体能够在逆境中适应的重要保护性因素(Werner, 1989)。心理韧性在多种层面的体现,使得研究者认为心理韧性是一种性格特征,它更可能会出现在贫穷环境里成长的孩子们身上。这一时期的很多学者认为心理韧性是一种稳定的特质(Connor, Davidson, 2003; Wagnild, 2009),将心理韧性视作能力,认为具备心理韧性的个体在面临挫折或者困境的时候能够进行有效的应对(Wagnild, 2009),并且强调个体所具备的这种心理韧性能力或者心理韧性特质具有稳定性,能帮助个体适

应不同的生活应激事件。

从这个角度定义的心理韧性,人为地将人群二分为具备心理韧性与不具备心理韧性两种类型,弱化了人类通过后天努力可以增强心理韧性的现象,不利于个体的成长与针对性地提升心理韧性。曾有学者对于高危儿童进行了长达30年的纵向研究,发现有三分之一的儿童实现了职业等目标,生活适应良好,并没有出现一些学习与行为的相关问题。并且在对于高心理韧性的儿童与其他儿童进行的比较研究当中也发现,心理韧性是普遍存在的,并非只存在于一部分人群身上(Masten, 2001)。

### (三) 过程论

20世纪90年代开始,研究者们开始探索心理韧性发展的过程(Luthar等, 2000),秉持心理韧性“过程论”的学者认为应当将心理韧性看作一个心理复原的过程,促发因素和条件帮助个体实现复原过程。具体地说,心理韧性是指个体尽管面对着困境但是仍然能够积极适应的动态发展过程(Luthar, 2006)。心理韧性“过程论”的学者们看重个体与环境交互作用的动态发展特征(Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, Sawyer, 2003)。Rutter认为心理韧性是个体在应激情境下仍能良好适应的动态过程(Rutter, 1993),Richardson认为心理韧性是生活应激性事件或逆境与保护性因子共同作用的动态过程(Richardson, Neiger, Jensen, Kumpfer, 1990),以他为代表提出了心理韧性是危险环境因素和保护性因素相互作用,成功应对困境的动态的过程,而并非仅仅是相对静止的发展状态(Leipold, Greve, 2009; Richardson, 2002)。

个体在成长过程当中,如果能够发展出自身的动态适应系统,在遇到困境或挫折的时候,就能够通过这个系统去应对,进而继续成长。“过程论”心理韧性侧重于揭示应激后个体心理复原的内在应对过程,强调了心理韧性发展的复杂性。个体经历压力事件后可能出现4种不同的发展趋向:(1)心理韧性提升;(2)心理韧性回归;(3)心理韧性受损;(4)心理韧性破坏。这种以动态的观点来探索与研究心理韧性,试图揭示个体在应激之后复原的过程,能够更好地揭示心理韧性的发展以及动态变化的过程。

### (四) 潜能论

积极心理学思潮在心理学界兴起后,研究者对心理韧性的看法也发生了变化。过去的研究者认为可能只有特殊的高危群体才具有心理韧性,潜能说认为每个人都有积极适应的心理韧性(Masten, 2001; 刘丹,石国兴,郑新红,



2010)。诚如生物在进化过程中对环境的适应一般,生物为了生存会进行自我保护,个体亦会根据环境的变化进行自我调节从而发展心理韧性。

持“潜能论”心理韧性观点的研究者,国内以李海垒和张文新为代表,他们认为心理韧性是个体在遭遇挫折情境下促使其追求自身的和谐发展,调动一切保护性资源实现良好适应的一种内在的心理潜能(李海垒,张文新,2006)。因为每个人都有适应内外环境并保持良好动态平衡的需要,且都会受到这种需要的驱动,所以研究者认为心理韧性是个体的潜能,是个体自我保护的本能机制,在遇到挫折与逆境的时候会通过动态的调试过程重新达到平衡的状态,回复到对环境的良好适应,是个体追求不断成长发展的积极潜能。

“特质论”心理韧性研究者将心理韧性看作或有或无的能力,同“结果论”心理韧性研究者一样,两者都是以静态的眼光考察心理韧性,忽视“过程论”心理韧性研究者所关注的心理韧性发展过程,拒绝了“潜能论”心理韧性研究者的发展性视角,显然是有失偏颇的。如今大部分学者都认同“潜能论”和“过程论”视角,即心理韧性是一个动态发展的过程性概念,且每个人都可以发展心理韧性。本研究也将采用“过程论”和“潜能论”的研究视角,因为只有在积极心理学视野下探索心理韧性的发展过程,方能更好地理解心理韧性的发生过程,揭开心理韧性产生之谜。

尽管心理韧性研究的视角不同,或是侧重于适应与否的结果,或是关注是否具备某种特质,或是揭示动态的发展过程,但是对于心理韧性概念的界定始终包含着“对逆境的积极适应”,这是心理韧性最核心的属性,也是最本质的特征(Luthar, 2006; Ong等, 2010)。经过长期的发展,研究者对心理韧性概念界定已经发生了较大的变化(Tusaie, Dyer, 2004; 席居哲, 左志宏, 桑标, 2011)。早期研究者从描述具有心理韧性和没有心理韧性的对象特点的差异性开始,发现具有心理韧性的对象具有某些特质和能力,进一步发展到如何解释个体心理韧性形成过程,直至今日持积极心理学视角研究者认为心理韧性就是个体在困难或逆境中追求成长发展的积极潜能(刘丹等, 2010)。现在美国心理学会对于心理韧性的定义为,心理韧性是人们面临生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力源时,表现出的良好适应的过程。韧性不是一种特质,包括行为、思想与行动,也并非仅存在一些人身上,而另一些人则没有,心理韧性是任何人都可以学习与发展的,意味着人们从困境和挫折中“反弹”(Newman, 2005)。

本研究认为心理韧性的概念应当强调其动态发展的本质属性。一方面,心理韧性概念要反映人们面临困难挫折时适应的结果(Lazarus, 1998),另一方面也要强调人们在适应困难挫折过程中的努力和具体表现,因为心理韧性的发展