

青少年心理复原力的研究综述

高一丹

湖州师范学院教师教育学院，湖州

摘要 | 心理复原力是心理复原力的重要领域，从心理复原力的概念出发溯源并归纳特点，通过比较不同的心理复原力量表分析其维度区别和其中表现出的心理复原力的构成特点，并就其文化特点及现状进行探究。在心理复原力的影响因素方面，着重分析了心理复原力的集中研究方向、延伸性和灵活性，以及与单一变量交互的复杂性。在青少年复原力提升策略上以个体培养、多方合作、实践创新三个角度对已有文献进行分析归纳。基于此对青少年阶段心理复原力之后的研究提出了展望。

关键词 | 心理复原力；构成特点；影响因素；提升策略

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 心理复原力概念及特点

心理复原力（Resilience）的研究是在学者发现个体经历创伤后出现的适应状态不同的现象后，从现象入手进行相关理论和实证研究的基础上展开的，因而研究者对心理复原力的理解和侧重都有所不同，即对心理复原力的定义尚且没有统一的认识。根据部分已有的心理复原力研究文献，总结主要存在四种定义：结果性定义、过程性定义、特质性定义和能力定义。

结果性定义的特点是从发展结果上进行定义，复原的结果是克服负面环境，恢复原先的适应状态，如马斯廷（Masten）^[1]认为心理复原力是个体在不利条件下保持良好的适应与发展的一种现象。过程性定义侧重关注个体在压力和逆境下适应和恢复的动态发展变化的过程，强调个体与环境的相互作用，卢瑟（Luthar）^[2]认为心理复原力指的是个体在困境下积极适应的一种动态过程。特质性定义认为复原力是个体所具有的稳定的心理特征。布洛克（Bolck）^[3]指出，心理复原力是一种社会适应人格维度，是指人们面对不利情境和创伤时所表现出的灵活、变通的行为倾向。能力定义表示个体适应和应对创伤或

基金项目：本文系大学生国家创新创业项目“‘双减’背景下付出一回报失衡对学习倦怠的影响：学习满意度的中介作用和复原力的调节作用（项目编号：202210347045）”的研究成果。

作者简介：高一丹，湖州师范学院教师教育学院本科生，研究方向：小学教育。

文章引用：高一丹. 青少年心理复原力的研究综述[J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(12): 1500-1506.

<https://doi.org/10.35534/pc.0412175>

压力的能力,如加尔梅齐(Garmezy)^[4]将心理复原力视为在困境中快速恢复的能力。

而有关心理复原力(Resilience)起源于国内的翻译就能从中发现其概念的综合性状况。20世纪80年代,心理复原力一词在国内的研究渐渐兴起,国内学者依据不同的侧重点将resilience翻译为“心理弹性”(席居哲、桑标,2002)^[5]、“压弹力”(周虹、聂衍刚,2010)^[6]、“心理韧性”(于肖楠、张建新,2005)^[7]、“心理复原力”(崔荣宝,2013)^[8]等,其中如“心理弹性”和“心理韧性”的译法研究更侧重将resilience视为个体在不同处境中都具有的相对稳定的心理品质,即特质取向的定义;而“压弹力”和“心理复原力”则将resilience视为一种能力。在操作性定义中,重过程性和重结果性是研究侧重的两种倾向。

2 心理复原力的构成

2.1 不同心理复原力量表维度的侧重和比较

由胡月琴和甘怡群编制的青少年心理韧性量表^[9]分为目标专注、情绪控制等五个因子。而李海垒等人在青少年心理韧性量表(HKRA)^[10]中提取11个因子,其中外部保护因子7个,心理韧性特质因子4个。胡海利、张洪波等人编制的中学生心理复原力量表^[11]包括自我效能、自我意识、目标与渴望共情等维度。

与之形成对比的是阳毅对大学生复原力量表^[12]的编制,其中包含自我效能、自我接纳、稳定性等因子,以及徐家华编制的大学生心理复原力量表^[13],包含自我效能、自我接纳等因子。

可以从中发现青少年阶段和大学生阶段的量表侧重点有所不同。青少年阶段的三个量表都多出了目标这一因子,分别为目标专注、目标和志向及目标与渴望共情。青少年发展过程中,目标是青少年心理复原力组成的一个重要因素,但是相关研究却并不多,少数的研究集中在心理复原力对目标的影响。

其中部分青少年阶段量表还提到了学校社会积极参与,将家庭支持细分为家庭高期望值与家庭平等和自主。量表中青少年阶段心理复原力的外部保护因子对学校 and 家庭的强调,青少年接触的外部世界较为单一,因此这两种因子对青少年的复原力影响占比更大。目前研究已经发现家庭功能对青少年心理复原力存在显著正向预测作用^[14]。

而目标专注、情绪控制、自我效能等因子则是在两个年龄阶段的五个量表中都频繁出现,是青少年心理复原力较为基本的组成部分。其中自我效能感在青少年心理复原力的相关研究中出现较多。

2.2 我国心理复原力构成的文化特点及现状

从心理复原力与相关因子的联系紧密程度来看,胡月琴^[9]等人研究发现我国青少年情绪控制因子、积极认知因子和人际协助因子对心理复原力的关联度较低,而家庭支持因子关联度较高,认为这些与国际青少年心理复原力有一定差异的状况可能与我国集体主义现状及传统文化有一定关联。而席居哲^[15]的研究对其进行了探究,他认为儒、释、道提供了个体处于逆境中的应对策略,而进取、顺应、超脱是中国传统文化对心理复原的认知。李廷睿^[16]等人编制和确定了儒家式应对问卷,并发现儒家文化中的挫折思想和责任意识对心理复原力有正向作用。传统文化对中国社会的影响是方方面面的,文化渗透入

青少年的日常生活之中，也自然会对青少年的心理复原力的发展起到潜移默化的影响，而这些文化与心理复原力相关的研究材料也为复原力提升策略的具体措施制定提供了参考方向。但是目前为止，集体主义等社会氛围对心理复原力的影响尚且没有较为清晰的认识。

而在性别、城市与农村等较为基础的青少年心理复原力高低的简单差别中，也有不少研究对此进行了探究。文一等人的现状 Meta 分析报告（2015）^[17]，研究对象主要是中小學生，与本文的青少年阶段相符合，其中总结得出我国儿童的心理复原力处于中等水平，女生的心理复原力总分高于男生，城市高于农村，留守儿童、少数民族儿童相对较低，独生子女高于非独生子女。

而据赵嘉（2022）^[18]等人研究发现我国高中生心理复原力的水平处于中上等水平，高中生心理复原力在性别上有差异，情绪控制方面男生高于女生，人际协助方面女生高于男生，高三学生的家庭支持高于高一、高二学生。

陈天刚等人（2019）^[19]发现初中生心理复原力整体水平较高，男生高于女生，在情绪控制方面较为显著，是学生干部的学生高于非学生干部的学生，在年级和是否独生子变量上不存在显著差异，在家庭相关变量包括家庭教养方式、父母受教育程度、家庭收入、家庭结构及是否有留守经历等变量上存在显著差异。

我国心理复原力现状研究报告结论基本一致，心理复原力的高低差别同预期基本一致，出现的少量分歧可能与时间、年龄段和研究地区的特性有关。

3 心理复原力的影响因素研究

3.1 青少年复原力影响因素的集中研究方向

心理复原力关系研究多采用中介模型构建。在外在影响因子中，以父母家庭为中心展开的变量较为普遍，如父母教养方式、家庭功能、家庭冲突和亲子关系等，此外，人际交往、学校适应和教师支持也是较为常见的研究变量，而在内在影响因子中，关于自我效能感、自尊和自我控制等因子较为普遍。

在青少年群体中除了对整体青少年的研究外，还有对研究对象进行细化的研究，集中于对农村留守青少年、寄宿制青少年、少数民族地区青少年、经济困难家庭青少年和单亲、失亲青少年等较为特殊的群体。由于青少年边缘群体更容易出现问题，细化研究的对象集中于在某方面或多方面处于不足状态或者较为边缘的青少年群体。然而对于某一方面或多方面处于高水平的青少年群体的针对性研究却较为缺失，也缺少某一条件中青少年处于低水平、平均水平和高水平的比较。

3.2 青少年心理复原力作为调节中介的变量的延伸性和灵活性

心理复原力的关系延伸性较强，可以通过作为中间变量直接和间接地影响更为广泛的其他变量，心理复原力可以将两个变量作为中介联系起来，进而为探索新的联系提供思路。例如心理韧性可以在自尊和创造力中起到中介作用，对青少年创造力水平做正向预测^[20]，网络成瘾对中学生生命意义感的影响受到心理韧性的调节^[21]。从研究的角度中也可以发现青少年阶段心理发展的复杂性及导致的心理问题，这为研究提供了更多的可能和研究空间。

心理复原力作为中介变量影响的变量类型较多,范围较广,主要包括以下内容。被心理复原力作为调节的变量主要包括三类:青少年的个人心理品质,如自尊和乐观;外在环境和条件,如家庭经济困难和学习压力;青少年对于外界的反应和情绪,如公正社会信念和亲子依恋。受到心理复原力的变量主要包括三类:青少年出现的心理状态和问题,如抑郁情绪和青少年外化行为问题;青少年心理和非心理的能力,如创造力和社会适应;青少年对外界环境的反应,如创伤后成长和学习倦怠。此外,被调节和调节双方的匹配呈现多元化的特点,除了外在环境和条件导致相应的青少年对外界环境的反应(这类研究意义较小的匹配和不成立的青少年的反应)外,基本上调节链条前后的三种变量都有互相组合的研究。心理复原力与相关影响因素的研究具有相当高的灵活性,并且联系较为紧密。

3.3 青少年心理复原力与单一变量交互的复杂性

在研究心理复原力与单一变量之间的关系时往往可以发现两者之间关系具有相当的相互性和复杂性,两者的前后因果不是绝对的,研究侧重点不同则二者所处的关系链的前后位置就会有所不同,例如家庭这一变量。

家庭,在与心理复原力的相关研究中存在相当多的定位,可以作为有中介因子影响心理复原力的变量,研究发现家庭功能对青少年复原力的支持作用存在较多的中介调节因子,如自我控制^[14]。可以直接影响心理复原力,如家庭功能对青少年心理复原力存在显著正向预测作用^[14]。还可以作为中介因子,如防御聚焦显著负性预测心理复原力,家庭功能又在防御聚焦与心理复原力间存在部分中介作用^[22]。在家庭作为变量分析其对其他因子的影响研究中,心理复原力还可以作为中介因子,如根据马明坤的研究,家庭亲密度可以直接影响非自杀性自伤行为,也可通过心理韧性作为部分中介起到间接影响^[23]。

从中也可以发现,心理复原力研究具有跨学科的特点,心理复原力在多学科有相当不同的解释和应用,其中医学与青少年心理相关较为紧密。

目前青少年心理复原力和其他变量的相关的研究较多,但是缺少相互关系及延伸出的其他变量关系的梳理和整合。

4 心理复原力的提升策略

心理复原力的提升策略是研究青少年心理复原力的重要研究导向和目的,目前我国在青少年心理复原力提升有如下几个重点方面。

4.1 个体培养

心理复原力被视为个体在逆境中恢复和获得发展的能力,在积极心理学理论的指导下,不少研究者选择从学生个体能力成长的方面入手提出培养策略。

部分研究者深入挖掘了个体复原力的训练提升方法。付静蕾^[24]等人提出应当通过情绪ABC理论和学习参与氛围的维持等方式进行心理复原力品质的提升训练,陈栩^[25]等人则提出了RIR0韧性培训、“我是、我有、我能”的操作化训练及六策略训练计划,尔晓冉^[26]则深入研究了团体干预策略的有效性。

青少年有不同的人格气质型,陈栩^[25]认为要加强个人积极人格特质的培养,付静蕾^[24]提出要有针对性地改善个体气质。两者的研究侧重点不同但是都提出了对于气质型不同的青少年要采取有针对性的提升策略。也有学者提出了应当重视和培养的青少年个体内在心理能力的具体条目,刘慧^[27]认为青少年心理复原力的提升应具体从积极认知和情绪管理能力、自我认知力水平、应对方式的选择、问题解决能力、情绪控制能力、自尊感几大方面入手。侯颖超^[28]提出要培养青少年订立目标的能力。

4.2 多方合作

家庭、学校和社会是青少年心理复原力的三大主要的外界保护因子,它们对于青少年在遇到逆境时能保持积极的心态有着极为重要的保护作用。在此基础上,侯颖超等人^[28]提出了构建全交叉综合式支持系统。多方合作应当包括社会、学校及家庭三方面的,物质、信息、情感等多维度的支持与相互配合,其中学校方面除了教师与环境,还应包括有同伴交往的支持^[24]。当个体处于不同的境况中需要帮助时能有多方面的选择,不会因某个支持系统的缺失而造成心理防线的崩溃^[27]。

在三方的分块提升策略中,徐明津^[29]进行了较为细致的分析。家庭方面,要创建优良的家庭环境,提高父母与青少年的亲密度,有效沟通。青少年阶段是心理发展的关键阶段,此阶段青少年易与家庭成员产生冲突,家庭方面要提供更多的支持和耐心的引导。在学校方面,要营造积极向上的学校氛围,培养师生关系和同伴关系并注重构建学校作为主导力量的家校联合意识。社会方面,应当完善社会支持系统,落实并有效运用社会机构和国家机关的力量。

4.3 实践创新

陈栩^[25]等研究者认为在现行教育实践中加强挫折教育和社会实践能使青少年经历挫折体验,获得抗挫能力,提升心理复原力。此外,推行挑战式和体验式教学,挑战式教学可以通过体验有挑战性的新事物激发青少年的主观能动性,并创设情景引发学生情感体验。

而在涉及具体的心理复原力培养实践中,部分研究学者将心理复原力提升策略的理论和实践相结合开发出了具体的课程并进行了实施。董晓颖^[30]开发并实施了以“归属感、乐观感、效能感”三要素为关键词的旨在提升中学生心理复原力的心理辅导活动课,三要素即为构建积极的社会支持系统、积极自我的建立及挫折应对能力。

在我国目前的研究中,心理复原力的提升策略多是借助以往的理论和关系研究进行的总结和推测,而策略理论向实践的转化和开发较少,转化率低,理论和实践的结合程度不够紧密,一线的研究者应当更加注重实际的课程开发研究和理论在实践中的应用。

5 结论

青少年的目标志向及目标专注程度与复原力的关系研究还可以更为深入,进一步挖掘两者与相关变量群的关系。研究青少年心理复原力还可以从跨学科的方向着手,如医学和生物学,如将青少年这一研究对象更为细化为存在某一疾病后遗症的青少年群体,心理复原力与某一疾病的关系等。从心理复原力作为中介来研究青少年群体易发的心理问题也可以作为开阔新变量的研究的思路。而对某一方面或多方

面处于高水平的青少年群体的针对性研究可以作为青少年心理复原力的补充。集体主义等社会氛围对心理复原力的影响还具有较为广泛的研究空间。

心理复原力的提升策略理论向实践的转化和开发较少,转化率低,因此,一线的研究者在如何将理论转化为实践中可以在推行并增进青少年复原力的措施和方案上进行创新,而已具有较为完整研究成果的对心理复原力有提升的正向作用的儒、释、道文化可以作为实践(例如课程开发)的参考方向。

参考文献

- [1] Masten A S. Ordinary magic, Resilience processes in development [J]. The American psychologist, 2001, 56 (3) .
- [2] Luthar S S, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work [J]. Child development, 2000, 71 (3) .
- [3] Block J, Kremen A M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness [J]. Journal of personality and social psychology, 1996, 70 (2) .
- [4] Garnezy N. Children in poverty: Resilience despite risk [J]. Psychiatry, 1993, 56 (1) : 127-136.
- [5] 席居哲, 桑标. 心理弹性(resilience)研究综述[J]. 健康心理学杂志, 2002 (4) : 314-318.
- [6] 周虹, 聂衍刚, 张萍萍. 青少年危机脆弱性自我压弹力和心理健康的关系[J]. 中国学校卫生, 2010, 31 (5) : 552-553, 556.
- [7] 于肖楠, 张建新. 韧性(resilience): 在压力下复原和成长的心理机制[J]. 心理科学进展, 2005, 13 (5) : 658-665.
- [8] 崔荣宝. 心理复原力的研究综述[J]. 金田, 2013 (10) : 372.
- [9] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008 (8) : 902-912.
- [10] 李海垒, 张文新, 张金宝. 青少年心理韧性量表(HKRA)的修订[J]. 心理与行为研究, 2008 (2) : 98-102, 111.
- [11] 胡海利, 张洪波, 王君, 等. 中学生心理复原力量表的编制及其初步评价[J]. 中国学校卫生, 2009, 30 (12) : 1097-1099.
- [12] 阳毅. 大学生复原力量表的编制与应用[D]. 武汉: 华中师范大学, 2005.
- [13] 徐家华. 大学生心理弹性问卷的编制及其初步应用[D]. 福州: 福建师范大学, 2010.
- [14] 张硕, 蔡雪斌, 邓旭阳, 等. 青少年家庭功能与心理复原力的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 心理与行为研究, 2022, 20 (2) : 204-211.
- [15] 席居哲, 曾也恬, 左志宏. 中国心理弹性思想探源[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23 (3) : 555-559.
- [16] 李廷睿, 侯玉波. 儒家式应对的心理结构及其验证[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2012, 11 (3) : 11-18.
- [17] 文一, 刘琴, 张帆, 等. 青少年心理弹性量表评估中国儿童心理弹性现状的Meta分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29 (11) : 826-832.
- [18] 赵嘉, 仲华. 初中生心理弹性发展现状调查[J]. 潍坊学院学报, 2022, 22 (2) : 67-72.
- [19] 陈天刚, 吴靖, 谷荣生, 等. 高中生心理韧性的现状调查报告[J]. 科教文汇(中旬刊), 2019 (12) : 166-167.

- [20] 张玲玲, 朱安宏. 自尊与青少年创造力的关系: 有调节的中介模型 [J]. 江苏预防医学, 2022, 33 (3): 245-248.
- [21] 王金睿, 周姿言, 吴庆春, 等. 网络成瘾与青少年学习倦怠的关系: 一个有调节的中介模型 [J]. 心理技术与应用, 2022, 10 (5): 271-278.
- [22] 张金勇, 于格. 青少年调节聚焦对心理复原力的影响: 家庭功能的中介作用 [J]. 贵州师范学院学报, 2021, 37 (9): 48-54.
- [23] 马明坤, 张银玲, 阮奎. 南宁市壮族青少年家庭亲密度和心理韧性与非自杀性自伤行为的关联 [J]. 现代预防医学, 2022, 49 (10): 1792-1796.
- [24] 付静蕾, 陈红艳. 积极心理学视域下中学生心理韧性提升路径探析 [J]. 教育观察, 2022, 11 (20): 32-34.
- [25] 陈栩, 陈琳. 中学生的心理韧性及其培养策略 [J]. 现代中小学教育, 2015, 31 (10): 71-74.
- [26] 尔晓冉. 小学生心理韧性的现状及干预研究 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2016.
- [27] 刘慧. 青少年心理韧性的影响因素及提升策略 [J]. 现代交际, 2018 (2): 153-154.
- [28] 侯颖超, 李梅. 论中学生心理韧性的培养 [J]. 学理论, 2014 (26): 203-204.
- [29] 徐明津. 中学生心理韧性的测量、作用机制与干预研究 [D]. 南宁: 广西大学, 2015.
- [30] 董晓颖. 提升心理复原力, 做生命的发光者: 提升中学生心理复原力的系列心理辅导课程实践探索 [J]. 中小学心理健康教育, 2021 (12): 29-31, 34.

A Review of Research on Adolescent Mental Resilience

Gao Yidan

School of Teacher education, Huzhou University, Huzhou

Abstract: Psychological resilience is an important field of psychological resilience. Starting from the concept of psychological resilience, we can trace its source and summarize its characteristics. By comparing different tables of psychological resilience, we can analyze its dimensional difference and the constituent characteristics of psychological resilience, and explore its cultural characteristics and current situation. In the aspect of influencing factors of psychological resilience, the focus of research direction, extensibility and flexibility of psychological resilience and the complexity of interaction with a single variable are emphatically analyzed. The existing literatures are analyzed and summarized from three perspectives: individual training, multi-party cooperation and practice innovation. Based on this, the future research of adolescent psychological resilience is proposed.

Key words: Psychological resilience; Characteristics of composition; Influencing factors; Promotion strategy