

大学生心理弹性对主观幸福感的影响： 核心自我评价的中介作用

郭婉然¹, 陶梦欣¹, 郭浩然^{2*}, 龚升彧¹, 吴梓鹏¹

¹南昌大学公共政策与管理学院, 江西 南昌

²吉林警察学院中外语言系, 吉林 长春

收稿日期: 2024年4月11日; 录用日期: 2024年5月20日; 发布日期: 2024年5月31日

摘要

本文通过对当代大学生心理弹性、核心自我评价与主观幸福感现状的调查, 进而探讨大学生心理弹性与主观幸福感间的关系及核心自我评价的中介作用。采用《青少年心理弹性量表》《核心自我评价量表》《主观幸福感量表》作为研究工具并对581名在校大学生展开问卷调查。结果显示人际协助在年级上存在显著性差异($F = 3.470, p < 0.05$), 且大一学生心理弹性的人际协助要显著低于其他年级大学生心理弹性的人际协助, 大四学生的人际协助显著高于其他年级学生。心理弹性及其子维度与主观幸福感之间均两两显著高度相关。心理弹性可以显著正向预测主观幸福感($\beta = 4.409, t = 18.763, p < 0.001$), 心理弹性可以显著正向预测核心自我评价($\beta = 1.937, t = 25.098, p < 0.001$); 当心理弹性与核心自我评价同时预测主观幸福感时, 心理弹性可以显著正向预测主观幸福感($\beta = 1.709, t = 5.513, p < 0.001$), 核心自我评价可以显著正向预测主观幸福感($\beta = 1.394, t = 11.799, p < 0.001$)并且核心自我评价在心理弹性对主观幸福感的影响中起到部分中介作用。最终得出结论: 大学生心理弹性可以正向预测主观幸福感, 并且核心自我评价作为中介作用可以影响主观幸福感水平。

关键词

心理弹性, 主观幸福感, 核心自我评价, 大学生

The Effect of Resilience on Subjective Well-Being among College Students: The Mediating Role of Core Self-Evaluation

Wanran Guo¹, Mengxin Tao¹, Haoran Guo^{2*}, Shengyu Gong¹, Zipeng Wu¹

¹School of Public Policy and Administration, Nanchang University, Nanchang Jiangxi

²Department of Chinese and Foreign Languages and Literatures, Jilin Police College, Changchun Jilin

*通讯作者。

文章引用: 郭婉然, 陶梦欣, 郭浩然, 龚升彧, 吴梓鹏(2024). 大学生心理弹性对主观幸福感的影响: 核心自我评价的中介作用. *心理学进展*, 14(5), 557-565. DOI: 10.12677/ap.2024.145348

Abstract

This paper investigates the current situation of psychological resilience, core self-evaluation and subjective well-being of contemporary college students, and then explores the relationship between psychological resilience and subjective well-being of college students and the mediating role of core self-evaluation. The Adolescent Resilience Scale, the Core Self-Evaluation Scale, and the Subjective Well-being Scale were used as research tools, and a questionnaire survey was conducted on 581 college students. The results showed that there was a significant difference in interpersonal assistance in grades ($F = 3.470, p < 0.05$), and the interpersonal assistance of first-year students was significantly lower than that of other grades, and the interpersonal assistance of fourth-year students was significantly higher than that of other grades. There was a significant high correlation between resilience and its sub-dimensions and subjective well-being. Resilience could significantly positively predict subjective well-being ($\beta = 4.409, t = 18.763, p < 0.001$), and resilience could significantly positively predict core self-evaluation ($\beta = 1.937, t = 25.098, p < 0.001$), and the core self-evaluation could significantly and positively predict subjective well-being ($\beta = 1.394, t = 11.799, p < 0.001$). In addition, core self-evaluation plays a partial mediating role in the effect of resilience on subjective well-being. Finally, it was concluded that the resilience of college students could positively predict subjective well-being, and core self-evaluation could affect the level of subjective well-being as a mediator.

Keywords

Resilience, Subjective Well-Being, Core Self-Evaluations, College Student

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. 引言

随着社会的发展, 大学阶段的学生们面临着各方面涌现出的压力, 其中包括学习压力、校园环境压力、个体情感压力、选择工作压力与人际交往压力、爱情情感压力与经济压力(旦增卓玛, 2020; 罗杨方等, 2021)。因此, 对于大学生而言, 除了学习专业知识, 同时还需要关注自身在学习生活中的心理状态。心理弹性(resilience)是个体从生活创伤、威胁、逆境、悲剧等困难经历中的良好适应的过程(张晓州等, 2022)。但是对于个体与抗压力环境的早期描述过于绝对化, 现在的研究通常认为的情况是个体自身与外部压力存在一定的相互关系, 个体会在不利环境下产生新的资源从而与外部挑战进行对抗(马伟娜等, 2008; Tusaie & Dyer, 2004)。现有关于大学生心理弹性的文献主要探讨心理弹性在生活、压力、应激等因素下对个体心理的影响中起到的中介作用(席居哲, 桑标, 2022)。主观幸福感(subjective well-being)是指个体处于一种健康和谐、心平气和、幸福快乐的精神状态。如今关于主观幸福感的研究成果众多, 其中最受大众认可的是 Diener (2000)所提出的主观幸福感定义, Diener 认为主观幸福感是个体对其生活质量的综合性评价的心理指标, 指个体通过自我内在的标准对生活进行总体性的主观评估。主观幸福感具有三个特点, 分别是主观性、相对稳定性与整体性(SWB), 影响主观幸福感的有遗传、人格、环境三种因素, 其中遗传对主观幸福感具有很强的相关, 人格是预测主观幸福感最好的指标。近年来, 研究者

们对大学生主观幸福感的研究,主要目光集中于研究其影响因素,以及如何提高主观幸福感。Judge 等人认为核心自我评价是个体内在持有对自我的基本评价和总结,其主要包括个体深度的自我认知、自我评价、自我体验等 3 个方面,以及个体对自我能力和优缺点进行合理的认知和评价(Judge et al, 1997)。

从多方面研究来看,心理弹性与主观幸福感之间存在着重要的联系,研究者们认为心理弹性可以显著预测主观幸福感(姜立波, 2023; 刘月月等, 2022; 叶芳芳等, 2018; 刘斯漫等, 2015)。而个体的主观幸福感同样会受核心自我评价的影响而产生波动,宁盛卫和张茜(2017)的研究结果显示,对卫生学校学生的社会支持、核心自我评价与主观幸福感之间存在明显正向相关并且具有正向预测作用。除此以外,也有研究者以核心自我评价作为中介变量进行探讨,如张翔等(2014)的研究成果得出,核心自我评价在社会支持、母亲情感温暖与心理弹性之间具有部分中介效应。申鲁军(2016)研究发现核心自我评价不仅可以对考试焦虑产生直接影响,而且可以通过心理弹性间接影响考试焦虑,曾小娟等(2014)研究发现农村留守初中生存在一定的心理健康问题,核心自我评价在心理弹性与心理健康之间具有部分中介作用。

综上所述,目前关于心理弹性的中介研究相比于早期成熟了许多,并从个体多方面进行心理特征的研究,但是在现有的研究当中,以心理弹性为自变量展开的研究并不多见,因此对心理弹性的具体作用机制的研究还需要深入,以核心自我评价作为中介变量的研究虽然已经展开,但是以大学生为研究对象的内容也是相对较少。因此基于上述内容,本文以大学生群体为研究对象,以心理弹性为自变量,核心自我评价作为中介变量,探索其对主观幸福感的影响作用。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用随机抽样的方式,对全国高校的大学生进行线上发放问卷,以此来保证数据的真实性与有效性。发放问卷时均获取学生的同意后才进行发放与回收。共计 581 名大学生参与调查,剔除无效问卷 53 份,有效数据 528 份,有效率为 90.88%。其中男性 202 人(38.2%),女性 326 人(61.8%);大一学生 66 名,大二学生 185 名,大三学生 186 名,大四学生 91 名;203 位同学是独生子女,325 位同学是非独生子女;人文社科类学生有 353 名,自然科学类学生有 175 名;来自城市的学生有 242 名,来自农村的学生有 286 名。

2.2. 研究工具

1、青少年心理弹性量表(Resilience Scale for Chinese Adolescents, RSCA)

本研究所采用胡月琴、甘怡群(2008)编制的《青少年心理弹性量表》,该问卷主要的应用范围是青少年群体的心理弹性水平。青少年心理弹性量表中,由 5 个维度组成,共有 27 道题目,内部一致性系数为 0.85,该结果证明量表具有良好的信度;通过量表与其他心理弹性量表的关联校标为 0.53 与 0.49,证明量表具有非常良好的效度。

2、核心自我评价量表(Core Self-Evaluations Scale, CSES)

本研究所采用的是由杜建政、张翔(2012)等修订 Judge 等人所编制的《核心自我评价量表》,修改后的量表包含 10 个题目,采用五级计分法,核心自我评价得分越高说明被试的核心自我评价水平越高。量表的分半信度为 0.84,内部一致性系数为 0.83,间隔 3 周的重测信度为 0.82。同时经过检验得到修订后的量表得分与生活满意度的相关为 0.48,与大五人格问卷的神经质、宜人性、外向性、责任心和开放性维度得分的相关分别是-0.640、0.115、0.259、0.666 和 0.080,量表具有较好的信度和效度。有着结构简单,施测方便的优点。

3、主观幸福感量表(Subjective well-being Scale, SBW)

本研究采用严标宾、郑雪等人(2006)修订的主观幸福感量表,该量表根据 Diner 等人编制的《国际大

学调查》量表,同时结合我国的具体情况而修订的。该主观幸福感量表包括生活满意度(7点量表,记分方式是1至7)、积极情感(9点量表,记分方式是1至9)和消极情感(9点量表,记分方式是1至9)三个维度,三个分量表均为单维量表,其中生活满意度在问卷第一部分,第1题至第5题共五个题目,积极情感在问卷第二部分第1、3、4、7、8、9题,共6个题目,消极情感在问卷第二部分第2、5、6、10、11、12、13、14题,共8个题目。三个量表的 α 系数分别为0.9、0.85、0.88,分数根据各维度标准进行计分,各维度项目相加总和为各维度总分。主观幸福感得分越高,说明主观幸福体验越强,幸福水平越高。

2.3. 研究方法

剔除无效数据后,将有效问卷导入统计分析软件,运用 SPSS Statistics 21.0 和插件 PROCESS 3.4 进行共同方法偏差检验、描述性统计、方差分析、T 检验、皮尔逊相关性分析,最后运用 PROCESS 3.4 插件进行中介效应分析,检验大学生核心自我评价是否在心理弹性、主观幸福感中起到中介作用。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究通过采取匿名测量、部分项目反向措施进行测量,虽然取得了一定的程序性控制,但是仍然需要检测是否存在较大的共同方法偏差。本次研究对数据采用 Harman 单因素检测进行了共同方法偏差的检测,分析结果提取出特征根大于1的因子共14个,最大因子方差解释率为22.68% (小于40%),因此,本实验所得数据不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 大学生心理弹性、核心自我评价与主观幸福感的总体状况

表1通过描述性统计呈现了各变量及其下属子维度的均值情况,根据统计结果可以得出心理弹性的均值为 19.22 ± 2.62 ,核心自我评价的均值为 34.42 ± 6.87 ,主观幸福感的均值为 21.66 ± 18.24 。

Table 1. Descriptive statistics for each variable (N = 528)

表1. 各变量的描述性统计(N = 528)

| 变量及子维度 | Min | Max | <i>M</i> | <i>SD</i> |
|--------|-----|-----|----------|-----------|
| 心理弹性 | 9 | 25 | 19.22 | 2.62 |
| 目标专注 | 8 | 25 | 19.28 | 3.08 |
| 情绪控制 | 6 | 28 | 18.57 | 3.45 |
| 积极认知 | 6 | 20 | 16.20 | 2.47 |
| 家庭支持 | 7 | 30 | 22.15 | 4.34 |
| 人际协助 | 6 | 30 | 19.76 | 5.24 |
| 核心自我评价 | 15 | 50 | 34.42 | 6.87 |
| 主观幸福感 | 41 | 145 | 21.66 | 18.24 |

3.3. 大学生心理弹性、核心自我评价与主观幸福感在人口统计学变量上的差异性检验

3.3.1. 大学生心理弹性及其子维度、主观幸福感、核心自我评价在性别上的差异性检验

在本次研究当中的性别(男、女)为二分变量,因此采用独立样本 T 检验统计方法,将性别纳入心理弹性、目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助、主观幸福感、核心自我评价的差异性检验。最终得出结果如表2所示。

Table 2. Gender differences in resilience and its sub-dimensions, subjective well-being, and core self-evaluation
表 2. 心理弹性及其子维度、主观幸福感、核心自我评价在性别上的差异性检验

| | 性别 | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|--------|----|----------|-----------|----------|----------|
| 心理弹性 | 男 | 19.07 | 2.51 | -0.824 | 0.359 |
| | 女 | 19.27 | 2.69 | | |
| 目标专注 | 男 | 19.45 | 2.90 | 0.991 | 0.263 |
| | 女 | 19.17 | 3.19 | | |
| 情绪控制 | 男 | 18.99 | 3.35 | 2.184 | 0.545 |
| | 女 | 18.31 | 3.49 | | |
| 积极认知 | 男 | 16.27 | 2.39 | 0.524 | 0.49 |
| | 女 | 16.16 | 2.52 | | |
| 家庭支持 | 男 | 21.93 | 4.13 | -0.927 | 0.457 |
| | 女 | 22.29 | 4.47 | | |
| 人际协助 | 男 | 18.73 | 5.19 | -3.599 | 0.833 |
| | 女 | 20.40 | 5.17 | | |
| 核心自我评价 | 男 | 34.62 | 6.79 | 0.759 | 0.839 |
| | 女 | 34.16 | 6.93 | | |
| 主观幸福感 | 男 | 107.30 | 17.79 | 0.907 | 0.796 |
| | 女 | 105.82 | 18.52 | | |

注: *表示 <0.05 , **表示 <0.01 , ***表示 <0.001

根据表 2 可知心理弹性及其子维度、主观幸福感、核心自我评价男女性别方面不存在差异($p > 0.05$)。

3.3.2. 心理弹性及其子维度、主观幸福感、核心自我评价在年级上差异性检验

本研究当中的年级分为大一、大二、大三、大四,因此采用单因素方差分析统计方法,将年级纳入心理弹性、目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助、主观幸福感、核心自我评价的差异性检验。最终得出结果如表 3 所示。

Table 3. Psychological resilience and its sub-dimensions, subjective well-being, and core self-evaluation were tested for differences in grades

表 3. 心理弹性及其子维度、主观幸福感、核心自我评价在年级上的差异性检验

| 年级 | 心理弹性 | | 目标专注 | | 情绪控制 | | 积极认知 | |
|-----|----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
| 大一 | 18.57 | 2.35 | 18.58 | 2.71 | 18.33 | 3.54 | 16.06 | 2.67 |
| 大二 | 19.35 | 2.69 | 19.38 | 3.07 | 18.80 | 3.30 | 16.20 | 2.58 |
| 大三 | 19.14 | 2.67 | 19.30 | 3.13 | 18.52 | 3.51 | 16.12 | 2.22 |
| 大四 | 19.44 | 2.54 | 19.53 | 3.24 | 18.38 | 3.59 | 16.46 | 2.60 |
| F | 1.778 | | 1.411 | | 0.479 | | 0.468 | |
| LSD | | | | | | | | |
| 年级 | 家庭支持 | | 人际协助 | | 核心自我评价 | | 主观幸福感 | |
| | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
| 大一 | 21.94 | 4.27 | 17.92 | 5.30 | 32.91 | 6.66 | 104.56 | 17.68 |
| 大二 | 22.24 | 4.51 | 20.12 | 5.06 | 34.18 | 7.04 | 106.34 | 18.96 |
| 大三 | 22.00 | 4.21 | 19.74 | 5.32 | 34.84 | 6.80 | 107.27 | 17.01 |
| 大四 | 22.44 | 4.38 | 20.37 | 5.15 | 34.65 | 6.77 | 105.97 | 19.70 |
| F | 0.288 | | 3.470 | | 1.376 | | 0.382 | |
| LSD | | | 1 < 2,3,4 | | | | | |

注: *表示 <0.05 , **表示 <0.01 , ***表示 <0.001

根据表 3 可知,隶属于心理弹性子维度的人际协助在年级上存在显著性差异($F = 3.470, p < 0.05$),且大一学生心理弹性的人际协助(得分均值为 17.92)要显著低于其他年级大学生心理弹性的人际协助,其次是大三学生的人际协助(得分均值为 19.74)、大二学生的人际协助(得分均值为 20.12),大四学生的人际协助显著高于其他年级学生(得分均值为 20.37)。

3.3.3. 大学生心理弹性、核心自我评价与主观幸福感的相关性检验

对心理弹性及其子维度、主观幸福感、核心自我评价之间的关系进行相关分析。最终得出结果如表 4 所示。

Table 4. Correlation between resilience and its sub-dimensions, subjective well-being, and core self-evaluation
表 4. 心理弹性及其子维度、主观幸福感、核心自我评价的相关

| 变量 | 心理弹性 | 目标专注 | 情绪控制 | 积极认知 | 家庭支持 | 人际协助 | 核心自我评价 | 主观幸福感 |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 心理弹性 | 1 | | | | | | | |
| 目标专注 | 0.708** | 1 | | | | | | |
| 情绪控制 | 0.656** | 0.407** | 1 | | | | | |
| 积极认知 | 0.582** | 0.492** | 0.301** | 1 | | | | |
| 家庭支持 | 0.760** | 0.405** | 0.362** | 0.335** | 1 | | | |
| 人际协助 | 0.747** | 0.347** | 0.302** | 0.217** | 0.438** | 1 | | |
| 核心自我评价 | 0.738** | 0.530** | 0.628** | 0.402** | 0.514** | 0.505** | 1 | |
| 主观幸福感 | 0.633** | 0.484** | 0.513** | 0.341** | 0.468** | 0.412** | 0.706** | 1 |

注: **在 0.01 级别(双尾), 相关性显著。

由表 4 可得出,心理弹性及其子维度目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助、核心自我评价与主观幸福感之间均两两显著相关,并且心理弹性与其子维度高度相关。

3.3.4. 核心自我评价在心理弹性与主观幸福感之间的中介效应检验

采用 SPSS 插件 PROCESS3.4 中的模型 4,以心理弹性为自变量,主观幸福感为因变量,核心自我评价为中介变量进行中介效应分析。Bootstrap 样本量为 5000,置信区间为 95%。最终得到结果如表 5 与表 6 所示。通过图 1 表 5 可知,心理弹性可以显著正向主观幸福感($\beta = 4.409, t = 18.763, p < 0.001$),心理弹性可以显著正向预测核心自我评价($\beta = 1.937, t = 25.098, p < 0.001$),此处结论与前面结论一致。当心理弹性与核心自我评价同时预测主观幸福感时,心理弹性可以显著正向预测主观幸福感($\beta = 1.709, t = 5.513, p < 0.001$),核心自我评价可以显著正向预测主观幸福感($\beta = 1.394, t = 11.799, p < 0.001$)。通过表 6 可以得知,中介效应分析结果表明,95% Bootstrap 置信区间为[2.159, 3.274],不包含 0,说明核心自我评价在心理弹性对主观幸福感的影响中起到部分中介作用,中介效应占总效应的比例为 61.24%。

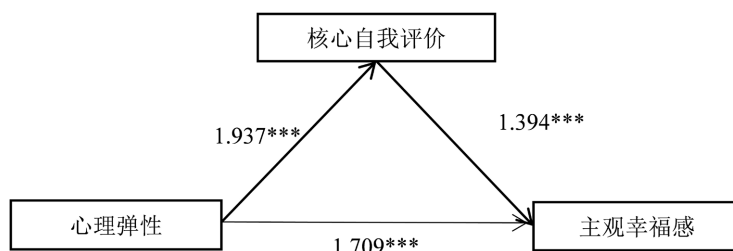


Figure 1. Path coefficients of resilience, core self-evaluation and subjective well-being
图 1. 心理弹性、核心自我评价与主观幸福感的路径系数图

Table 5. Regression analysis of resilience, core self-evaluation, and subjective well-being
表 5. 心理弹性、核心自我评价、主观幸福感的回归分析

| 回归方程 | | 拟合指数 | | | 系数显著性 | |
|--------|--------|----------|-----------------------|------------|---------|-----------|
| 结果变量 | 预测变量 | <i>R</i> | <i>R</i> ² | <i>F</i> | β | <i>t</i> |
| 主观幸福感 | 心理弹性 | 0.633 | 0.401 | 352.062*** | 4.409 | 18.763*** |
| 核心自我评价 | 心理弹性 | 0.738 | 0.545 | 629.912*** | 1.937 | 25.098*** |
| 主观幸福感 | 心理弹性 | 0.726 | 0.527 | 291.899*** | 1.709 | 5.513*** |
| | 核心自我评价 | | | | 1.394 | 11.799*** |

注：*表述 < 0.05，**表示 < 0.01，***表示 < 0.001

Table 6. The mediating role of core self-evaluation in the relationship between resilience and subjective well-being
表 6. 核心自我评价在心理弹性与主观幸福感之间的中介作用

| | 效应值 | Boot | 95%置信区间 | | 相对效应值 |
|------|-------|-------|---------|-------|--------|
| | | 标准误 | 下限 | 上限 | |
| 总效应 | 4.409 | 0.226 | 3.95 | 4.846 | |
| 中介效应 | 2.7 | 0.281 | 2.159 | 3.274 | 61.24% |
| 直接效应 | 1.709 | 0.338 | 1.023 | 2.356 | 38.76% |

4. 讨论

4.1. 大学生心理弹性、核心自我评价与主观幸福感的现状

通过研究得到的结果表明，从总体上来说大学生心理弹性及其各维度平均分均处于中等偏上的水平、大学生核心自我评价总体水平较高、大学生主观幸福感程度较高。形成以上几种情况的原因可能是，本研究的被试群体均为 00 后大学生，整体综合素养比同龄人偏高。同时，由于各地大学的心理咨询室设施的完善、开设专业的大学生心理健康课程、举办多种有益于心理健康的活动，有些学校甚至为每个学生都建立了心理档案，所以从整体上说整大学生心理健康水平、对自己的评价以及自身的主观幸福感处于较高水平。

在本次研究中大学生核心自我评价与主观幸福感在人口学变量上无显著性差别，该结论与檀晓晓(2018)以及杨紫豪(2022)的是研究结果是一致的。现代大学生处于一个优异、稳定的校园环境中，生活更加自由，更容易满足学生需求，使学生幸福感上升。在人口统计学变量的差异上，在性别、生源地、所学专业、独生子女上无差异，在年级层面上在年级上心理弹性其子维度人际协助大一学生人际协助得分要显著低于其他年级的学生，其中得分最高的是大四学生，其他维度不存在显著差异，原因可能是因为大一学生来到陌生的环境无所依靠，而大四学生已经在校内几年已经有许多人脉关系可以依靠。心理弹性的形成是一个长期的过程，所以在年级层面上，心理弹性的其他水平上，差异不显著。

4.2. 大学生心理弹性、核心自我评价与主观幸福感之间的关系

在本研究中将心理弹性与核心自我评价实验进行结合，证明了核心自我评价与心理弹性之间有显著的正相关，同时心理弹性及其各子维度与主观幸福感同样存在显著的正相关。心理弹性更高的个体面对逆境时能够更加有效地进行应对，可以尽快的进行自我调节，有效地降低逆境困难事件所带来的负面结果，因此个体感受到的负面情绪也会相对减少，从而提高其主观幸福感。核心自我评价与主观幸福感存在显著的正相关。核心自我评价高的个体拥有自信、沉稳的特质，他们相信在生活中大多数的事情可以掌握在自己手中。因此，他们面对困境的时候，会展现出较强的自我效能感，并且相信自己可以解决问题，出现无力应对，产生无助感、绝望感的情况较少，自身产生的消极情绪较少。

4.3. 核心自我评价在心理弹性与主观幸福感之间的中介作用

核心自我评价在心理弹性与主观幸福感之间存在部分中介作用。大学生心理弹性不仅直接影响主观幸福感水平，个体心理弹性水平越高，主观幸福感深度越高；心理弹性还通过核心自我评价对主观幸福感发挥间接效应，心理弹性高的个体面对困境的时候可以更加专注、更加理性的处理问题，在逆境之中也可以对自身有着清晰的判断；心理弹性高的个体相比于其他人更加成熟、自信，对待事情以积极的态度面对，对待困难进行有效的应对，因而减少消极情绪，提高自身主观幸福感。

5. 研究不足与展望

首先，在被试取样方面性别与专业比例不平均，专业划分也没有进一步细划分。在以后的研究中，可以增加样本容量和被试人口学变量，使数据更科学与客观。其次，研究方法上，只使用了自评量表的线上问卷调查，实验性不足。今后的研究需多种方法结合，得到更加科学客观的数据。在研究内容上，研究中中介变量只计算到总分，未进行进一步研究。在今后的研究中，可以对变量进行细分，达到更好的解释变量之间的关系。最后，本研究中，在研究前并没有进行相关干预实验，通过干预研究，可以有效的提高大学生整体的心理健康水平，提高大学生心理弹性和核心自我评价水平，可以使大学生主观幸福感更上一个台阶。

本研究的目的在于让心理人格特质更多的与学校心理教育相结合，与大学生的心理健康发展相结合，丰富大学生心理课程内容，拓展心理健康课程思路，并且鼓励学校教师在关注大学生的心理发展，强化大学生心理弹性水平，使得在困境中可以保持更好的核心自我评价，从而提高他们的主观幸福感。要发挥学校心理咨询室的作用，将团体辅导与个案资讯进行结合，从而提高大学生心理弹性的整体水平。对于大一，他们面对陌生的环境，没有像高中那么明确的目标，很容易陷入迷茫，从而失去动力与信心。通过积极的心理引导与教育，为大一新生扫去雾霾，通过提升心理弹性水平在担当中历练，在尽责中成长。同时对大四的学生，培养他们看清自己的需求，通过家人的支持与朋友的帮助，使大四学生可以对自己有一个清晰的核心自我评价。要构建和谐校园，通过塑造和谐阳光，健康包容，团结友善的校园环境，并且通过组织心理相关的集体活动，使得新生更快适应大学生活，同时培养大学生积极的心理品质，强化个人优势，逐渐形成积极乐观的核心自我评价以维护大学生心理健康。同时，开展心理弹性干预的相关训练，培养大学生坚强、韧性的精神品质、提高团队意识，从而提高人际交往能力，鼓励大学生适当求助增减自身抗压能力，提高心理弹性水平，提高整体幸福感，促进心理健康。

致 谢

本文由江西省高等学校教学改革研究一般项目资助，对此表示感谢。

基金项目

江西省高等学校教学改革研究一般项目(立项号：JXJG-21-1-63)。

参考文献

- 曾小娟, 蒋浩, 李永鑫(2014). 农村留守初中生的心理健康与心理弹性、核心自我评价. *中国心理卫生杂志*, 28(12), 947-950.
- 旦增卓玛(2020). 西藏高校大学生心理压力现状研究——以西藏大学为例. *青年与社会*, (29), 89-91.
- 杜建政, 张翔, 赵燕(2012). 核心自我评价的结构验证及其量表修订. *心理研究*, 5(3), 54-60.
- 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.
- 姜立波(2023). 大学生心理弹性对主观幸福感的影响. *黑龙江科学*, (11), 125-127.

- 刘斯漫, 刘柯廷, 李田田, 卢莉(2015). 大学生正念对主观幸福感的影响: 情绪调节及心理弹性的中介作用. *心理科学*, 38(4), 889-895.
- 刘月月, 贾月辉, 肖艳丽, 顾雯静(2022). 黑龙江省大学生一般自我效能感、心理弹性与主观幸福感的关系. *预防医学论坛*, 28(7), 494-496+507.
- 罗杨方方, 郭鸿彦, 胡天敏(2021). 就业压力背景下艺术类大学生就业心理问题及对策研究. *就业与保障*, (18), 78-79.
- 马伟娜, 桑标, 洪灵敏(2008). 心理弹性及其作用机制的研究述评. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 26(1), 89-96.
- 宁盛卫, 张茜(2017). 卫校生的社会支持与主观幸福感: 核心自我评价的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 25(6), 861-864.
- 申鲁军(2016). 心理弹性和核心自我评价对高中生考试焦虑的影响. *教学与管理*, (33), 30-32.
- 檀晓晓(2018). *大学生依恋、核心自我评价和金钱态度的关系研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 席居哲, 桑标(2002). 心理弹性(resilience)研究综述. *健康心理学杂志*, 10(4), 314-318.
- 严标宾, 郑雪(2006). 大学生社会支持、自尊和主观幸福感的关系研究. *心理发展与教育*, 22(3), 60-64.
- 杨紫豪(2022). *大学生一般信任与特质焦虑关系: 领悟社会支持和主观幸福感的链式中介作用*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 叶芳芳, 谢敏芳, 王礼军, 王申连, 李黎(2018). 大学生职业希望自我与主观幸福感的关系: 心理弹性的中介作用. *中国卫生事业管理*, 35(12), 938-941.
- 张翔, 郑雪, 杜建政, 等(2014). 流动儿童心理韧性及其影响因素: 核心自我评价的中介效应. *中国特殊教育*, (4), 48-53.
- 张晓州, 罗杰, 彭婷, 杨青松(2022). 大学新生相对剥夺感对人际适应性的影响: 核心自我评价和社交焦虑的链式中介效应. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 42(1), 93-98+104.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.34>
- Judge, T. A., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1997). The Dispositional Causes of Job Satisfaction: A Core Evaluations Approach. *Research in Organizational Behavior*, 19, 151-199.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). *Resilience: A Historical Review of the Construct Holistic Nursing Practice*. Uakron. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>
- Wright, O., & Wright, W. (1906). *Flying-Machine*. US Patent No. 821393.