

高职学生心理韧性现状与分析——以广西D高职院校为例

彭怡菡

广西电力职业技术学院, 广西 南宁 530001

[摘要] 目的 本文探讨体育锻炼量、睡眠节律等原因对高职学生心理韧性水平的作用。**方法** 以心理韧性量表(CD-RISC中文版)、体育锻炼等级量表(PARS-3)和睡眠-觉醒自评量表(MEQ-19)为工具,于2022年10月~12月,随机选取广西某高职院校744名在校学生展开调查研究,将数据结果使用t检验、方差分析对比差异,以及使用相关性分析考察心理韧性与其他变量的关系。**结果** 现阶段的在校高职学生,其心理韧性显著低于全国常模($t=6.643, P<0.001$),在性别和文艺爱好与否上存在显著差异($t=8.123, P<0.001; t=7.477, P<0.001$),在民族变量上不存在显著差异($t=1.967, P=0.287$)。高职学生心理韧性水平与体育锻炼总量、睡眠行为类型呈显著正相关。**结论** 高职院校可结合校园管理要求,从营造校园文化氛围、更新教学理念和管理理念,多措并举,有效提升在校高职学生心理韧性水平。

[关键词] 高职学生; 心理韧性; 提升策略

[中图分类号] G444 **[文献标识码]** A doi:10.19738/j.cnki.psy.2023.14.062

Status survey and analysis on the psychological resilience of vocational college students-- a case study of D vocational college in Guangxi

PENG Yihan

Guangxi Electrical Polytechnic Institute, Nanning 530001, China

[Abstract] Objective In order to explore the effects of physical exercise amount and sleep rhythm on the level of psychological resilience of vocational college students. **Methods** Between October to December 2022, we random conducted an investigation on 744 students in a vocational college of Guangxi province with the tools of psychological resilience scale (CD-RISC Chinese Version), physical exercise rating scale (PARS-3), and sleep-awakening self-rating scale (MEQ-19). T-test, analysis of variance, and correlation analysis were used to examine the relationship between resilience and other variables. Correlation analysis was used to examine the relationship between the psychological resilience and other variables. **Results** The psychological resilience of vocational college students has been significantly lower than the national norm at the current stage($t=6.643, P<0.001$), with significant differences in gender and artistic hobby($t=8.123, P<0.001; t=7.477, P<0.001$), but without significant difference in ethnic variables($t=1.967, P=0.287$). The psychological resilience level of vocational college students shows a significant, positive correlation with the total amount of physical exercise and the type of sleep behavior. **Conclusion** Therefore, vocational colleges can, based on the latest campus management requirements, create a cultural atmosphere on campus, update teaching and management concepts, and take multiple measures to effectively improve the psychological resilience of vocational students.

[Key words] vocational college students; psychological resilience; improvement strategy

心理韧性概念提出起源于1998年,由美国心理学家Anthony首次提出。心理韧性是指个体是否能很好地对困境与压力做出反应的一种适应性能力^[1]。有研究指出^[2],当面临压力和困境时,心理韧性水平越优秀的个体往往越擅长对情境进行分析,对问题进行解析,对情绪进行调整,积极适应逆向环境等。心理韧性在不同地区亦被翻译为“心理弹性”“复原力”“心理柔韧度”等。目前心理韧性已迅速发展为积极心理学领域的重要研究方向,并且被视为评价心理健康水平的重要指标之一。

我国高职教育是高等教育中的重要组成部分。近年来,国家对职业教育与高校学生心理健康教育的逐步重视,使高职院校生源质量不断提升的同时,其学生群体的心理健康水平特别是抗压水平也平稳增长。但相较于本科学生而言,高职学生本身偏消极和易倦怠的学习心理特点,自卑与敏感的心理状态特点^[3-4]。本研究将采取问卷调查法、文献研究法,将广西D高职院校在校学生作为被测对象,对其作息安排、体育锻炼状况、校园文化活动参与程度等元素与心理韧性水平相关度进行调查,探讨在现阶段校园管理背景下,高职学生群体心理韧性提升的有效途径。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本研究在2022年10月~12月期间,采用随机抽样的方

式,选取了广西D高职院校在校生成生为研究对象,共发放问卷800份,回收问卷775份,回收率96.88%,对回收问卷进行筛查,回答时间过短(<20s)或内容有缺失的问卷将被判定为无效,最终有效问卷744份,有效回收率93.03%,具体人口统计学信息如表1所示。其次,本次被测样本中,足球、篮球、羽毛球等体育竞技类校队成员93人,占比12.50%;合唱团、舞蹈等文艺类校队成员107人,占比14.38%。在质量控制方面,于问卷调查前,向被测学生就问卷调查的目的、大致内容和填写规范做出必要解释说明,确保学生在完全知情自愿条件下参加问卷调查。

表1 被测人口统计学信息表(n, %)

项目	类别	例数	占比(%)
性别	男生	378	50.81
	女生	366	49.19
民族情况	汉族	432	58.07
	其他民族	312	41.93

1.2 调查工具

心理韧性量表(Connor-Davidson resilience scale, CD-RISC)^[5]:该量表由Connor和Davidson制订,后由我国学者于肖楠和张建新于2007年翻译修订,该量表共25道调查题目,由坚韧度(13题)、力量度(8题)和乐观度(4题)三个维度组成,根据个人情况最低程度为0分,最高程度为5分,最

基金项目:2021年度广西高校中青年骨干教师科研基础能力提升项目(2021KY1310)

作者简介:彭怡菡(1984.10-),女,硕士,讲师,研究方向:大学生心理健康教育研究

终得分越高者,其心理韧性水平越优秀。经检验,该量表重测信度为0.85,研究结果可靠。

体育锻炼等级量表(physical activity rating scale-3, PARS-3)^[6]:该量表由日本心理学家桥本公雄制订,后由我国学者梁德清等人修订,根据锻炼强度、单次锻炼时长以及锻炼频率来考察被测者的体育锻炼情况。每题有5个选项,根据个人情况最低程度为0分,最高程度为5分。最终锻炼等级得分=强度×(时间-1)×频率,总得分≤19分为弱强度锻炼量,20~42分为中等强度锻炼量,≥43分为高强度锻炼量。经检验,该量表的重测信度为0.91,研究结果可靠。

睡眠-觉醒自评量表(eorningnsee-eveningness questionnaire-19, MEQ-19)^[7]:该量表由我国学者张斌、郝彦利和荣润国修订完成,常用于个体睡眠行为评估。量表共19项题目,总分范围16~86分,根据总得分可划分睡眠类型:16~41分为夜晚型;42~58分为中间型;59~86分为清晨型。经检验,该量表的重测信度为0.79,研究结果可靠。

1.3 统计学方法

被测学生以匿名的方式填报问卷,回收后,有效数据导入SPSS 22.0软件进行分析,计量资料符合正态分布,其中调查所得数据与常模对比、性别因素、民族因素和文艺爱好因素采用 t 检验;体育锻炼总量因素、睡眠类型因素采用方差分析;体育锻炼总量、睡眠类型、心理韧性水平变量间的相关性分析采用Pearson相关分析。 $P<0.05$ 认定为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 高职学生心理韧性总体情况

将心理韧性调查问卷有效数据进行分析后,相关结果以及与常模对比结果如表2、表3所示。由此可知,被测高职学生群体心理韧性平均得分60.37,且其总体水平相较常模^[8]显著偏低($P<0.001$)。

2.2 高职学生心理韧性在人口统计学信息中的差异比较

分析结果如表4所示,高职男生心理韧性水平优于女生,且差异显著($P<0.001$)。汉族的学生,心理韧性水平略高于其他民族,但数据结果差异不显著($P>0.05$),不具备统计学意义。

2.3 不同体育锻炼总量、睡眠行为类型和文艺爱好与否高职学生心理韧性的差异比较

分析结果如表5、表6所示,不同体育锻炼总量的高职学生,其心理韧性差异显著($P<0.01$),体育锻炼总量越大,心理韧性水平越优秀;在睡眠行为方面,三类睡眠行为的高职学生,其心理韧性水平差异不显著($P>0.05$),但清晨型睡眠的高职学生,其总体心理韧性水平优于其他2类睡眠行为的学生;文艺类校队的高职学生,其总体心理韧性水平优于非文艺类校队学生,且差异显著($P<0.001$)。

2.4 心理韧性与体育锻炼总量、睡眠行为相关性分析

分析结果如表7所示,高职学生心理韧性水平与体育锻炼总量、睡眠类型均呈显著正相关($P<0.01$)。

表2 高职学生心理韧性描述($n=744$)

项目	M	SD
坚韧度	30.56	7.67
力量度	20.78	5.97
乐观度	9.03	3.11
心理韧性总分	60.37	14.8

表3 高职学生心理韧性与常模对比情况

	M	SD	t	P
被测高职学生	60.37	14.83	6.643	<0.001
常模	65.40	13.81		

表4 不同性别、民族高职学生心理韧性水平描述

变量		M	SD	t	P
性别	男生($n=378$)	62.78	13.45	8.123	<0.001
	女生($n=366$)	58.35	13.91		
民族	汉族($n=432$)	60.88	12.98	1.967	0.287
	其他民族($n=312$)	59.67	13.43		

表5 不同运动等级高职学生心理韧性描述

项目	类别	M	SD	F	P
体育锻炼总量等级	弱度($n=354$)	57.47	14.20	5.337	0.004
	中度($n=282$)	59.34	13.45		
	强度($n=108$)	61.38	13.23		
睡眠类型	清晨型($n=98$)	62.21	12.32	2.561	0.081
	中间型($n=523$)	60.57	13.22		
	夜晚型($n=123$)	58.97	13.65		

表6 文艺爱好与否高职学生心理韧性描述

项目	类别	M	SD	t	P
文艺爱好	文艺校队成员($n=107$)	62.43	13.87	7.477	<0.001
	非文艺校队成员($n=637$)	59.32	14.32		

表7 不同变量与心理韧性相关分析

变量	1	2	3
1 体育锻炼总量	1		
2 睡眠类型	0.548	1	
3 心理韧性	0.175**	0.207**	1

注:** $P<0.01$

3 讨论

3.1 高职学生心理韧性总体水平现状分析

经过数据分析,本次被测高职学生样本心理韧性总体均分60.37,显著低于全国常模均分,且略低于同地区同时期高职学生心理韧性水平(2022年测试得分61.47)^[9]。被测高职学生群体,其生源多来自广西地区,根据查找相关文献,较国内其他地区而言,广西的生源质量以及诸如课程设置、专业结构和办学条件等办学能力偏弱,导致学生在心理健康方面水平偏低。与同地区高职学生心理韧性水平相比较偏低的原因,则可能在于,本次调查研究的时期,正处于疫情紧张时期,对高职学生冲击不小,因此其心理健康状态受到一定程度影响,心理韧性水平降低是其中典型表现。因而建议高职院校,合理设置学生课表,关注校内学生心理健康状态,可通过活跃校园文化、更新教学管理理念出发,营造出健康向上的校园氛围,进而提升高职在校学生的心理韧性水平。

3.2 心理韧性水平差异原因分析讨论

从本次调查研究结果可知,高职院校男生心理韧性优于女生,这与前人大多数的调查分析结果相符^[9-10]。探究其可能原因,一是男性的成长教育过程中,大多数男性从小就被灌输“勇敢坚强”的观念,男性相对于女性在面对负性事件时,所采取的应对方式会更趋向于积极主动。与此同时,女生的情感思维相对更为细腻,面对突发事件时,其心理承受能力小,更容易产生恐惧感觉^[11],出现这种结果,可能与女性的生理结构及激素水平有关,即女性对于恐惧记忆更为敏感,容易出现较为强烈的应激反应^[12]。二是高职院校学生的课程设置与学习任务,主要以应用型知识与动手实操技能的掌握为主。在实操训练中,男生在体力等生理方面占据优势,加之本次被选取测试的高职院校为理工科院校,从逻辑思维方式角度出发,男生所占优势亦较大。结合以上两项学情因素,则其易能激发校园学习阶段男生心理韧性朝着更为积极的方向发展提升。

体育运动锻炼和文艺活动是高职院校校园文化活动非常重要的组成部分。从本次的调查分析结果得知,高职院校内学

生的体育锻炼总量与心理韧性水平呈现正相关,这与前人的研究结果基本一致。其原因可能在于学生在体育锻炼过程中逐步形成坚强的意志力、积极乐观的情绪表达以及在团体竞技中培养的团队精神,进而促进心理韧性的增长。黄婕^[13]研究证明适量的体育锻炼能培养高职学生抗拒挫折、积极乐观的品质。胡启权^[14]研究证明,不同体育锻炼量均能提高高校学生心理韧性水平,且中等强度的体育锻炼更能让高校学生克服自卑心理,提升心理韧性效果最为显著。而关于文艺爱好参与情况与心理韧性的考察中,也可得知,具有一定文艺爱好并能有效参与,能促进高职学生的心理韧性积极发展,这可能与其在培养爱好的过程中,个体逐渐对负面情绪产生调节作用,使自己的应对方式逐渐调整至正向有关,同时在开展个人爱好的过程中,个人专注度和自信心也能得到提升,力量度和乐观度得到加强,从而提高个体的心理韧性水平。

关于个体睡眠行为类型,从调查研究分析得知,个人睡眠行为与心理韧性水平存在显著正相关的关系,偏向清晨型的高职学生通常会呈现出较高的心理韧性。如前人研究所述,心理韧性和身心健康密切相关,健康的作息规律和生活习惯能有效提高个体心理韧性水平^[15-16],相对于夜晚型人群而言,清晨型睡眠行为的人群在各类负性事件下,能展现出更高水平的心理韧性,而这些表现与焦虑水平下降,抑郁情绪减轻等关系密切。同时,前人研究中的平行中介作用也进一步说明^[17],心理韧性对睡眠行为类型和抑郁症状的中介作用,则更多通过坚韧度来完成。区别于力量度和乐观度,坚韧度表现为个体遇到挫折或者困难后,能沉着冷静、坚持不懈、应急反应灵敏。而夜晚型人群个体的内在生理时钟与外在的昼夜变化不统一,容易导致其节律紊乱,具体表现为白天精神状态不佳、悲观或暴躁等消极情绪增多等。此外,夜晚型人群也会表现出对外部环境变化及人际关系敏感等特点,容易引发焦虑或抑郁症状。在情绪调控方面,夜晚型人群更倾向于使用抑制、反刍等情绪表达和调节策略,使个体持续深陷于消极情绪之中,甚至导致负面情绪不断积累,从而使心理韧性总体水平不断被减少。

4 心理韧性提升策略建议

4.1 从校园文化建设出发,着力培养高职学生兴趣爱好

王岩^[18]等认为,高职学生的学习态度、动机和学习倦怠,和本科生研究生相比存在显著差异。可能存在着对传统视听为主要的教学方式适应不良等问题,也有一些高职学生由于不善于处理学习信息时的方法与技巧,亦不善于进行整理、小结和归纳,或者没有养成良好学习习惯,产生了学习效率方面的障碍,学业挫折累积,从而引发学习态度、动机和学习倦怠等方面的负面表现。同时,沈春静^[19]调研发现,有部分高职院校生源由于家庭经济情况不佳等原因,而选择了三年制的高职院校,并且这类生源多来自农村贫困地区。该类生源进入新环境后,容易敏感、不知所措、紧张不安,甚至自暴自弃,进而导致个人心理韧性水平降低。根据以上高职学生心理特点,结合本次调查结果,个人爱好的培养可提升心理韧性水平,因此,各高职院校可契合“第二课堂”平台,挖掘全新载体,丰富实践形式,着力培养高职学生兴趣爱好,有效提升高职学生抗压能力和自信心,引导其正确

看待失败和竞争,与此同时重建和加固社会支持系统^[20],双向协同有效提高学生心理韧性水平。

4.2 从更新教学理念出发,制订更为符合当下高职学生学情的教学方案

高职院校的心理健康工作应转变焦点,以积极心理学为主要方向,重点营造积极向上的健康氛围,挖掘高职学生内在的潜在优势,提升其自尊自信程度。例如,在教学过程中着重使用任务驱动式教学,通过布置个人或小组任务,引导学生积极进行自主决定,同时强化挫折教育和鼓励性引导,增强学生克服困难、迎接挑战能力,进而提高学生逆商,促使心理韧性水平向上发展。同时在教学过程中,着重加强情绪认识调控能力训练和“正念训练”“正确归因训练”,帮助学生学会认识情绪、接纳情绪和适当宣泄情绪,将心理调适方法运用到日常学习生活中,提高个人自信心。最后,应结合高职学生所学专业,加强专业介绍和“课程思政”力度,使学生了解专业、热爱行业,在专业学习和校园生活中提升自我效能和主观幸福感。有研究表明^[20],心理韧性的内驱力之一为自我效能感,二者呈显著的正相关。在应对各类问题的过程中,自我效能较高的个体能以更为积极的态度和自信心来面对挑战,因而其心理韧性得到了显著的提升,最终个体得以获得更多的幸福感。

4.3 从更新管理理念出发,搭建高职学生心理韧性培养平台

一是根据高职学生不同群体开展工作,如针对女生心理韧性总体偏低的情况,可开展女生专题的心理团体辅导、系列主题讲座和心理热线女生专线等,全方位关爱女生,并注重引导女生关爱自身成长,培养兴趣爱好,并认识情绪,表达情绪,使高职院校女生群体心理韧性水平得到整体提高。二是注重学生日常生活习惯健康引导,尤其是睡眠习惯的建立。高职院校的学生,由于其自律性偏低,大多数学生对于网络的依赖程度较高,进而其睡眠行为不健康,因此高职院校应注重健康睡眠行为的引导,通过集体晨跑活动、晨读展示、“最美睡前读物”推荐和晚睡打卡等校内线上线下活动,倡导和引导高职学生早睡早起,主动远离睡前网络依赖,保持好的生活习惯,进而提升高职学生的总体心理韧性水平。三是注重学生时间管理能力的培养。史心怡等研究发现^[21],大学生的心理韧性水平与其时间管理能力存在显著的正相关关系。因此,高职院校的班级管理者可注重培养学生时间管理能力。例如,使用“四象限”法则等,规划时间管理,降低拖延行为的发生;鼓励利用课余时间参与社会实践,确定个人目标,促进个体时间管理能力;对非学生干部的学生给予适当关注,指导其充分发挥效率曲线的作用,精力充沛的时间段完成较为复杂或者重要的任务,而碎片化的时间段则完成简单的任务,使时间得到了合理拓展。

总之,心理韧性是评估个体心理健康水平的重要指标之一,要有效提升高职学生心理韧性水平,需结合校园管理之下高职学生的心理特点,在积极心理学的领域之下,针对个体的不同实际情况,倡导健康生活方式,在高职学生的校园成长环境中,营造出一种尊重,信任,进取的氛围,从而提高其心理韧性水平。

(收稿日期:2023-05-13;修回日期:2023-06-23)

参考文献

- [1] ANTHONY H. JACKSON. Resilience: Discovering a New Strength at Times of Stress[J]. American Journal of Psychiatry,1989,146(10):227-271.
- [2] Ms Margaret M., Dr John M., Mr Vincent M. Coping at university: The role of resilience,emotional intelligence, age and gender[J]. Journal of Quantitative Psychological Research,2012,1:1-6.
- [3] 尹梅.高职学生心理特点及学生德育工作探讨[J].产业与科技论坛,2021,20(9):152-153.
- [4] 凌静,程芳.疫情常态化下高职学生管理工作研究与实践[J].陕西行政学院学报,2022,36(2):125-128.
- [5] 于肖楠,张建新.自我韧性量表与Connor-Davidson韧性量表的应用比较[J].心理科学,2007,30(5):1169-1171.
- [6] 梁德清.我国大学生应激及体育锻炼研究[D].武汉:武汉体育学院,1992.

5 结论

中医的情志致病学说与现代心身医学在认识情志致病观点上有相同之处,二者都认为意识是人体对外界客观刺激的主观反应,当刺激过度、过久,超出个体承受“阈值”,就可导致疾病的发生。但中医学注重“天人合一”的主观体验而表达的情绪为七情,现代心身医学的应激理论多侧重于躯体对外界反应的量化指标,二者的思维方式有相似亦有不同^[25]。中医的情志病是将七情与形体融合于神,并产生辨识

且思考的特征,它将各种情志变化定位定性于五脏六腑,导致的疾病各不相同,由此衍生出整体观念和辨证论治的中医诊疗思维。现代社会,生活工作节奏较快,社会心理疾病已经成为当下的流行病,由情志失调导致的全身功能性疾病逐年增多,IBS是其中之一,肝郁脾虚系IBS的核心病机,所以基于“七情内伤”理论,在调畅情志、疏肝健脾的基础上防治IBS有较为广阔的前景。

(收稿日期:2023-05-21;修回日期:2023-06-28)

参考文献

- [1] 邢玉瑞.七情内涵及致病特点[J].中国中医基础医学杂志,2003,9(9):6-7,17.
- [2] 刘洋,潘桂娟.情志成为中医学病因的理论依据与致病形式[J].中国中医基础医学杂志,2007,13(12):892-893.
- [3] 李玉真,于艳红,乔明琦.情志病因概念的完善及意义[J].山东中医杂志,2011,30(7):451-452,455.
- [4] 董少萍.论七情之功的个体因素[J].中国中医基础医学杂志,2002,8(4):6-7.
- [5] DROSSMAN D A.罗马IV:功能性胃肠病(第2卷,中文翻译版)[M].方秀才,侯晓华,译.北京:科学出版社,2016.
- [6] 中华医学学会消化病学分会.中国肠易激综合征专家共识意见[J].中华消化杂志,2016,36(5):299-312.
- [7] Lackner JM, Ma C-X, Keefer L, et al. Type, Rather Than Number, of Mental and Physical Comorbidities Increases the Severity of Symptoms in Patients With Irritable Bowel Syndrome[J]. Clin Gastroenterol Hepatol,2013,11(9):1147-1157.
- [8] GWEE K A, GHOSHAL U C, CHEN M. Irritable bowel syndrome in Asia: Pathogenesis, natural history, epidemiology, and management[J]. J Gastroenterol Hepatol,2018,33(1):99-110.
- [9] 刘小彦.肠易激综合征的社会心理因素调查及危险因素分析[D].昆明:昆明医科大学,2012.
- [10] Van Tilburg MAL, Palsos OS, Whitehead WE. Which psychological factors exacerbate irritable bowel syndrome? Development of a comprehensive model[J]. J Psychosom Res,2013,74:486-492.
- [11] Kamp KJ, Weaver KR, Sherwin LAB, et al. Effects of a comprehensive self-management intervention on extraintestinal symptoms among patients with IBS[J]. J Psychosom Res,2019,126:109821.
- [12] 邢周雄.青少年肠易激综合征和父母养育方式、神经质人格的关系的研究[D].武汉:华中科技大学,2015.
- [13] Wu JCY. Psychological co-morbidity in functional gastrointestinal disorders: Epidemiology, mechanisms and management[J]. J Neurogastroenterol Motil,2012,18:13-18.
- [14] Fond G, Loundou A, Hamdani N, et al. Anxiety and depression comorbidities in irritable bowel syndrome (IBS): a systematic review and meta-analysis[J]. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci,2014,264:651-660.
- [15] 张佩芬,胡少华.脑肠轴与心身疾病的研究进展[J].中华医学信息导报,2019,34(18):19.
- [16] 闫江屏.肠易激综合症的发病机制[J].实用医技杂志,2008,15(11):1488-1489.
- [17] Weaver K R, Melkus G D, Henderson W A. Irritable bowel syndrome[J]. Am J Nurs,2017,117(6):48-55.
- [18] 张声生,魏玮,杨俭勤.肠易激综合征中医诊疗专家共识意见(2017)[J].中医杂志,2017,58(18):1614-1620.
- [19] 刘周怀,齐爱珍.肠易激综合征中医病机病理浅析[J].陕西中医,2005,6(9):974-975.
- [20] 程健,余莹,何君君.腹泻型肠易激综合征中医“肝郁脾虚”本质的探讨与思考[J].中华中医药杂志,2020,35(11):5698-5703.
- [21] 熊炳成.情志致病的病机与治疗初探[J].内蒙古中医药,2012,31(1):87-89.
- [22] 裴俊清,韩文宝,李晓军,等.补脾泄肝法治疗肠易激综合征60例[J].中国中西医结合杂志,2007,27(2):168-170.
- [23] 姚思杰,王翔芮,张明明.痛泻要方对肝郁脾虚型IBS-D患者的临床疗效及其机制[J].中国实验方剂学杂志,2020,26(12):107-113.
- [24] 姚超.中医辨证治疗腹泻型肠易激综合征106例临床观察[J].中国中医药咨讯,2012,4(4):241.
- [25] 周萍,朱文峰.七情学说与应急理论[J].医学与哲学,1995,16(9):484-485.

上接第(198)页

- [7] 张斌,郝彦利,荣润国.清晨型与夜晚型评定量表的信度与效度[J].中国行为医学科学,2006,15(9):856-858.
- [8] Yu X, Zhang J, Yu X N, et al. Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people[J]. Soc Behav Personal,2007,35(1):19-30.
- [9] 李融亲,谢晨舒,周媚.广西高职生心理弹性现状的调查与分析——基于广西8所高等职业院校的调查[J].河南农业,2022,33(30):8-10.
- [10] 刘静洋,姜悦.积极心理学视角下高校大学生心理弹性特征分析[J].沈阳师范大学学报(社会科学版),2019,43(1):120-125.
- [11] 李殿江,王琴,尉力文,等.新型冠状病毒肺炎疫情期间大学生心理健康及应对方式调查研究[J].现代预防医学,2021,48(8):1430-1434.
- [12] 杨勇,李俊娇,陈伟,等.恐惧记忆习得与消退的性别差异及其神经机制[J].心理科学,2020,43(1):224-231.
- [13] 黄婕.高职生体育锻炼与主观幸福感之间的关系:心理弹性的中介作用[J].心理月刊,2020,15(17):122-123.
- [14] 胡启权.不同强度体育锻炼对提升高校学生心理健康和心理韧性的效果评价[J].中国学校卫生,2019,40(1):83-85.
- [15] Wang J, Zhang X, Simons S R, et al. Exploring the bi-directional relationship between sleep and resilience in adolescence[J]. Sleep Medicine,2020,73:63-69.
- [16] Antúnez J M, Navarro J F, Adan A. Morningness-eveningness and personality characteristics of young healthy adults[J]. Personality and Individual Differences,2014,68:136-142.
- [17] 朱莹莹,黄佳豪,周广东.大学生睡眠时型与抑郁的关系:心理弹性的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(9):1424-1429.
- [18] 王岩.高职生学习心理特点与教育教学策略研究[J].天津职业院校联合学报,2018,20(11):67-72.
- [19] 沈春静. Z高职学生心理健康教育现状及对策研究[D].石家庄:河北师范大学,2019.
- [20] 梁进龙,崔新玲,左晨毅,等.高职生社会支持对主观幸福感的影响:自我效能感和心理韧性的中介作用[J].现代预防医学,2018,45(13):2383-2386.
- [21] 史心怡,张梦,陈雪娇,等.大学生心理韧性与时间管理能力的相关性研究[J].卫生职业教育,2023,41(11):110-113.