

# 基于心理韧性的高职大学生心理适应性提升策略探究

蔡丹妮

广东交通职业技术学院, 广东 广州 510630

DOI:10.61369/EST.2026030006

**摘 要：** 文章通过问卷调查与心理测量工具对高职大学生的心理韧性、心理适应性和心理健康状况进行探究，发现高职大学生的心理适应性水平与心理韧性、心理健康状况呈显著正相关，而心理健康状况较差的学生心理韧性较低；心理韧性在心理健康和心理适应性中起到中介作用。由此，提出三方面的策略：以增强心理适应性为基础，改善高职大学生心理健康状况；以培养心理韧性为核心，提高高职大学生心理健康水平；以优化效应支持系统为辅助，提升高职大学生心理健康质量。

**关 键 词：** 心理韧性；心理适应性；心理健康；高职大学生

## Research on Strategies for Enhancing Psychological Adaptability of Higher Vocational College Students Based on Psychological Resilience

Cai Danni

Guangdong Communication Polytechnic, Guangzhou, Guangdong 510630

**Abstract：** This article explores the psychological resilience, psychological adaptability, and mental health status of higher vocational college students through questionnaires and psychological measurement tools. It finds that the level of psychological adaptability among higher vocational college students is significantly positively correlated with their psychological resilience and mental health status, while students with poorer mental health exhibit lower psychological resilience. Psychological resilience plays a mediating role between mental health and psychological adaptability. Based on these findings, three strategies are proposed: enhancing psychological adaptability as a foundation to improve the mental health status of higher vocational college students; cultivating psychological resilience as a core to elevate their mental health levels; and optimizing the support system as an auxiliary measure to enhance the quality of mental health among higher vocational college students.

**Keywords：** psychological resilience; psychological adaptability; mental health; higher vocational college students

### 前言

近年来，国家对高职教育在资金、资源、政策等方面给予了很大的支持，高职学校发展迅速，教学规模也不断扩大，最明显的表现是高职大学生数量的倍增。同时，伴随着高职招生方式的多样化，使得高职大学生在适应大学生活中呈现出各种各样的适应性问题，高职大学生的心理健康也引发社会更多的关注。

心理韧性作为个体面对逆境时的心理适应能力，与心理适应性和心理健康之间有密切的关系。心理韧性，是指个体在受挫或逆境条件下，仍然能够表现出较好适应或顺利发展的重要心理潜能，是一种自我调整能力，受到人格特质和环境多方面因素的影响（徐冬冬等，2024；黄云婷等，2023；秦国阳，秦勇，2023）。心理韧性的研究源自20世纪80年代，国外学者提出该概念后，其研究从关注个体内外保护因素，到关注心理韧性的获得过程以及结果等方面。国外研究发现，心理韧性与学校适应呈显著相关，且可以预测学校适应（Friborg，2006）。目前，国内学者对心理韧性开展了相关的研究，局限于特殊群体如留守青年，基层士兵等的心理韧性与应对方式的关系存在相关性（于婉娟，2019；宋淑娟，许秀萍，尤金凤，2020）。近几年青年大学生的心理韧性逐渐得到关注，高职教育起步较晚，与高职学生群体相匹配的教育教学体系仍在不断调整完善中，加之高职学生的生活阅历和社会经验比较匮乏，同时社会竞争压力逐年增大，这些均给高职学生的心理带来严峻挑战（彭怡菡，2024；吴萍娜，2018）。

学生从中职或高中进入大学，脱离了原来熟悉的环境，进入到全新的大学环境中，是个体人生发展中的一个重要转折期，意味着需

课题项目：广东交通职业技术学院教科研课题“高职院校新生心理韧性与心理健康的关系研究——以广东交通职业技术学院为例”（编号：GDGP-ZX-2021-020-N1）的阶段性研究成果。

作者简介：蔡丹妮（1991.01-），女，汉族，广东汕头人，硕士，讲师，研究方向：大学生思想政治教育、心理健康。

要面对并经历在学习模式、人际交往、学校及生活环境、心理状态等各个方面的变化，这些变化和压力带来了巨大挑战。高职学生极易出现适应不良问题，进而影响到整个大学生涯的发展（Bayram N., Bilgel N., 2008）。大学时期是个体发展、心理干预的重要时期，可以有效预防或减少精神问题（Wickrama KA., Kwon J. A., Oshri A., etc., 2014）。因此，这是关乎个体发展的长远问题。高职大学生作为青年群体，其培养目标成为技能型、复合型、实用型的人才，在就业竞争严峻的社会形势下，社会对其关注越高，期待越大，带来的压力也越大。综上本研究提出假设，研究高职大学生的心理韧性作为个体在面对压力、挫折和逆境时所表现出的积极适应和恢复能力，可能通过对心理适应性的调节作用，进而影响高职大学生的身心健康成长和个人发展。

## 一、研究方法

### （一）研究对象

以广东省某高职院校在校学生为研究对象，采用大学新生适应性量表、90 项症状自评量表（SCL-90）、青少年心理韧性量表等量表开展问卷调查，调查对象涵盖理工、文史等专业，覆盖面较广，具有较好代表性，通过“问卷星”平台发放问卷2400份，回收2084份，剔除无效问卷，最终有效问卷1922份，有效率80%。研究对象组成为男生1012人，女生910人，理科957人，文科965人，平均年龄18.1岁。

### （二）研究工具

#### 1. 大学新生适应性量表

采用欧阳娟(2012)翻译并编制的大学新生适应性量表(SACQ)，该量表使用五点评分，从人际关系适应、个人情绪适应、学习适应性、对大学的认可度、总体评价五个维度，共设置了36个题目，得分越高表明大学新生的适应性水平越高。在本研究中，该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为0.735。

#### 2. 90 项症状自评量表（SCL-90）

采用由 L.R.Derogatis 等人于 1975 年开发的量表。该量表是个体心理健康状况或水平鉴别及团体心理卫生调查最实用、相对简便而价值比较大的心理健康自评量表。SCL-90 共 90 个项目，涉及的内容包括感觉、思维、情感、生活习惯、行为方式、人际关系等内容，可以评定一段时间以来的心理健康状况。

#### 3. 青少年心理韧性量表

采用胡月琴和甘怡群(2008)编制的青少年心理韧性量表来测量大学新生的心理韧性。该工具适用于有关青少年心理健康、压力应对等方面的研究（胡月琴等,2008）。该量表共有27个题目，包含五个因子：目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助。在本研究中，该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为0.7044。

### （三）数据处理

本研究将收集到的数据使用 SPSS26.0统计软件进行分析，采用了描述统计，相关分析和结构方程的统计方法。

## 二、结果与分析

### （一）心理适应性、心理韧性和心理健康的中介效应检验

所有变量的数据纳入分析后，对各变量进行描述统计和相关

性分析，采用结构方程模型，使用 Bootstrap 法进行中介作用检验。使用 SPSS 中 process 程序，选用 MODEL4 检验心理韧性在新生活适应性和心理健康间的中介效应，结果如表1、表2所示。

表1 心理适应性、心理韧性和心理健康的中介效应检验（N=1922）

| 变量       | 心理韧性      |           | 心理健康      |          |
|----------|-----------|-----------|-----------|----------|
|          | B         | T         | B         | T        |
| Constant | 1.34      | 1.817     | 0.461     | 0.359    |
| 控制变量     |           |           |           |          |
| 专业       | -0.002    | -0.167    | 0.050     | 2.129    |
| 生源       | 0.030     | 3.755     | -0.010    | -0.688   |
| 年龄       | -0.015    | -0.366    | -0.009    | -0.131   |
| 自变量      |           |           |           |          |
| 心理适应性    | 0.702     | 34.893*** | 0.219     | 4.903*** |
| 中介变量     |           |           |           |          |
| 心理韧性     |           |           | 0.171     | 4.305*** |
| 模型摘要     |           |           |           |          |
| R        | 0.627     |           | 0.244     |          |
| R-sq     | 0.393     |           | 0.059     |          |
| F        | 310.26*** |           | 24.200*** |          |

以心理适应性作为自变量，心理韧性作为因变量，两者间的关系可以用线性关系表示 ( $F=310.26$ ,  $P<0.001$ )。且心理适应性对心理韧性有显著的正向影响 ( $B=0.702$ ,  $P<0.001$ )。以心理适应性为自变量，心理韧性为中介变量，心理健康为因变量的研究中，三者的关系可以用线性关系来表示 ( $F=24.200$ ,  $P<0.001$ )。同时，心理适应性对心理健康有显著的正向影响 ( $B=0.219$ ,  $P<0.001$ )，心理韧性对心理健康有显著的正向影响 ( $B=0.171$ ,  $P<0.001$ )。

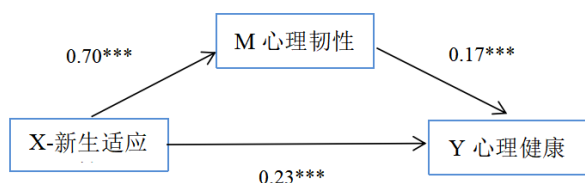
表2 总效应、直接效应及中介效应分解表

| 模型   | 效应值  | 标准误  | LLCI | ULCI | 效应量    |
|------|------|------|------|------|--------|
| 总效应  | 0.34 | 0.04 | 0.28 | 0.41 |        |
| 直接效应 | 0.23 | 0.04 | 0.14 | 0.31 | 64.71% |
| 中介效应 | 0.12 | 0.03 | 0.06 | 0.18 | 35.29% |

根据表2显示，X 新生适应性对 Y 心理健康及心理韧性的中介效应的 bootstrap95% 置信区间的上、下限均不包含0，表明适应性不仅能对心理健康起直接效应作用，而且能通过心理韧性这一变量起中介效应作用。该直接效应 (0.22) 和中介效应 (0.12) 分别占总效应 (0.34) 的64.71%、35.29%。

## （二）心理韧性在适应性和心理健康之间的路径系数图

为了探讨适应性对心理健康的显著正向影响的内容机制，在研究中进一步引入心理韧性做中介变量代入结构方程模型，通过采用 SPSS 宏程序 Process 中的 Model4 来进行中介效应的检验，根据 Hayes 提供的 Bootstrap 方法来验证分析心理韧性在新生适应和心理健康间的中介作用。心理韧性在新生适应与心理健康变量间路径系数如图所示。



注：\*\*\* $p < 0.001$

图1 心理适应性、心理韧性和心理健康的路径系数图

由上可知，研究对高职大学生的心理韧性、心理适应性和心理健康状况进行实证研究。研究结果显示，高职大学生的心理适应性水平存在显著差异，与心理韧性呈显著正相关，而心理健康状况较差的学生心理韧性较低。进一步的回归分析表明，心理韧性在心理适应性对心理健康的影响中起到重要的中介作用，即心理韧性能够调节心理适应性对心理健康状况的积极影响。心理韧性在调节压力、改善心理健康和提升心理适应性中起到重要作用。

## 三、策略与探讨

### （一）以增强心理适应性为基础，改善高职大学生心理健康状况

心理适应性作为心理健康的关键组成部分，对高职大学生的学习和生活具有深远影响。高职大学生的心理健康状况普遍偏低，表现为焦虑紧张等情绪，主要受到人际关系矛盾、情绪控制不稳定、学业压力、就业竞争环境等多方面因素综合影响。同时由于认知局限，高职大学生认知重构能力较差，容易产生偏激思维影响其行为。增强学生心理适应性，一是着重调整大学生个人情绪适应、人际关系适应来缓解情绪上的焦虑抑郁等症状，可以通过在心理健康课程中开展认知训练来提升学生的情绪调节能力和压力管理能力，进而增强心理适应性；二是融入思政因素引导树立正确的三观的同时加强对自我认知和发展的探索，鼓励高职大学生探索自我的长处和短处、优势和劣势，克服自卑自大心理，形成积极向上的自我认知，学习与自我和解并能够达到自洽的适应状态，明确人际交往中的自我边界，以个人成长成才发展方向规划大学生活；三是完善校园心理服务体系，心理适应性教育贯穿整个大学教育，增强高职学生的学习适应性和对大学的认可度，在大学一年级阶段将各类学习适应性干预措施融入新生教

育，在大学二年级主要通过校内专业比赛等实践活动锻炼并增强其情绪稳定性，在大学三年级主要在实训实践课程中增强其压力管理能力，帮助高职大学更好应对各阶段的压力和挑战。

### （二）以培养心理韧性为核心，提高高职大学生心理健康水平

显然，心理韧性较高的学生在面对压力时表现出更强的心理调适能力，从而有助于提升心理健康水平。教育部部长怀进鹏在全国高校学生心理健康教育工作推进会上曾强调：“知识普及要更加全面到位，科学设置课程、生动开展活动，切实增强学生的心理韧性。”高职院校要进一步建立健全学校心理健康教育体系，加强心理健康课程设置，提高学生心理韧性的重视程度。

高职大学生的培养方向是成为技术技能型人才，学校更重视其动手能力、实践能力和管理能力的培养，学生在学习中需要面对困难和逆境，寻找解决方式方法，更容易感受到挫折和压力，因此，心理韧性作为个体在面对压力时的重要心理资源，能够促进高职大学生用积极的心态应对逆境，从自身成长的角度去看待困难带来的压力。高职院校在心理健康课程的课程设置的基础上，一是可以结合课程思政和积极心理学开发心理韧性课程体系，注重结合学生的实际需要和心理发展规律，在课程内容、教学方法等方面不断完善和创新，切实提升课程质量和效果；二是以心理韧性为核心建设心理服务平台。在心理咨询、团体辅导等心理服务中融入自信乐观、人际温暖、自我欣赏和成长等积极心理学因素，促使高职大学生增强心理韧性，增强应对挑战和逆境的能力。

### （三）以优化校园支持系统为辅助，提升高职大学生心理健康质量

研究中发现，家庭支持是心理韧性的重要组成因素之一，并且对个体的影响起到不可忽视的作用。每个人的社会支持系统对个体的成长有着重要的作用，具体体现在在社会关系网络中获得的、来自他人的物质和精神上的帮助和支持。在大学生的校园生活中持续营造支持系统的氛围，对于高职学生的心理健康的持续良好发展具有非常重要的作用，因为获得来自师兄师姐、朋友同学、班主任、辅导员、专业教师等人的支持和帮助，能够有效减轻各方面压力，从而增强应对和处理各种校园事务的能力。高职院校可以通过强化班级管理，营造良好的班级氛围，培养班级凝聚力，促使大学生获得来自班级同学、朋友在日常生活学习中的帮助；通过开展丰富的社团和校园活动，鼓励高职大学生积极参与校园以及社会实践活动，培养学生人际交往和社会适应能力，同时发挥朋辈支持和指导力量，锻炼学生的意志力和抗挫折能力；重视家庭与学校联动协同教育，形成家校合力支持系统，从不同的角度共同关心关注大学生身心健康，营造家校共育的良好氛围，为高职大学生顺利成长为技术技能人才保驾护航。

四、结论

综上所述，本研究探索心理韧性对高职大学生心理适应性的影响机制，发现心理韧性作为个体面对逆境时的心理适应能力，对提升高职大学生的心理适应性和心理健康具有关键作用，并提

出提升高职大学生心理适应性与心理韧性的策略，对提高高职大学生心理健康水平具有参考意义。本研究由于样本范围有限，未来研究可进一步扩大数量和研究范围，分析比较不同群体的心理韧性和心理适应性特征。

参考文献

[1] 徐冬冬, 木尔扯尔, 秦榕蔚, 等, 四川省某医学院校大学生心理韧性现状及其影响因素研究 [J]. 中国教育技术装备 2024, (20):115-119+124.

[2] 黄云婷, 程诚, 郭培杨, 等, 青少年父母依恋和学校适应的关系：身份和情绪失调的中介作用 [J]. 心理学探新, 2023, 43(2):162-170.

[3] 秦国阳, 秦勇. 青少年体育锻炼对学校适应能力的影响：同伴关系与体育学习兴趣的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023.31(8):1223-1228.

[4]Hjemdal,O., Friborg,O., Stiles,T.C., Rosenvinge, J.H,&Matinussen, M.(2006).Resiliencepredicting psychiatric symptoms: a prospective study of protective factors and their role inadjustment to stressful life events.[J].Clinical Psychology & Psychotherapy, 13(3), 194-201.

[5] 于婉娇. 基层官兵心理韧性与健康之间的关系 [D]. 吉林大学, 2019.

[6] 宋淑娟, 许秀萍, 尤金凤. 农村大学生的留守经历与心理韧性及逆境认知的关系 [J/OL]. 中国心理卫生杂志, 2020(04):373-378,2020-07-27].

[7] 彭怡茜. 高职学生心理韧性研究综述 [J]. 西部素质教育, 2024, 10 (01): 110-113+140. DOI:10.16681/j.cnki.wcqe.202401026.

[8] 吴萍娜. 高职学生心理弹性的现状研究：以福州某高职院校为例 [J]. 昭通学院学报, 2018, 40(3): 116-120.

[9]Bayram N., Bilgel N..(2008).The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students [J]. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43(8): 667-72.

[10]Wickrama KA, Kwon JA, Oshri A, Lee TK (2014) .Early socioeconomic adversity and young adult physical illness: the role of body mass index and depressive symptoms [J]. Journal of Adolescent Health, 55(4): 556- 63.