

## 综 述

## 心理弹性的定义、概念化和理论

王林翻<sup>1,2</sup> 邹 枫<sup>3</sup> 杨世昌<sup>1\*</sup>

(1. 新乡医学院第二附属医院, 河南 新乡 453002;

2. 新乡医学院三全学院, 河南 新乡 453003;

3. 新乡医学院心理学系, 河南 新乡 453003

\* 通信作者: 杨世昌 E-mail: yangshch2000@163.com)

**【摘要】** 关于心理弹性的研究在过去二十年间方兴未艾,对其定义、概念和理论的澄清尚未取得广泛共识。本文旨在系统阐述心理弹性的定义、概念和理论,以便更确切地描绘研究对象并服务于临床。

**【关键词】** 心理弹性; 逆境; 积极适应; 应对方式

中图分类号: B849

文献标识码: A

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2016.06.019

## The definition, conceptual and theoretical of resilience

Wang Linhe<sup>1,2</sup>, Zou Feng<sup>3</sup>, Yang Shichang<sup>1\*</sup>

(1. The Second Affiliated Hospital of Xinxiang Medical University, Xinxiang 453002, China;

2. Sanquan College of Xinxiang Medical University, Xinxiang 453003, China;

3. Department of Psychology of Xinxiang Medical University, Xinxiang 453003, China

\* Corresponding author: Yang Shichang, E-mail: yangshch2000@163.com)

**【Abstract】** The study of psychological resilience had been developed over the past two decades, however, a broad consensus on its definition, concept and theory had not been reached yet. This paper aimed to systematically expound the definition, concept and theory of psychological elasticity in order to describe the research subject more accurately and serve for the clinic.

**【Key words】** Resilience; Adversity; Positive adaptation; Coping style

人在一生中总会遭遇各种各样的困难和挑战,从鸡毛蒜皮的小麻烦到性命攸关的大事件,谁也不能幸免。Bonanno 等<sup>[1]</sup>认为绝大多数个体在一生中都会经历至少一次潜在创伤事件(Potentially Traumatic Event),之所以是“潜在”的,是因为不同个体对生活事件的反应不同,“创伤”也并非是唯一的结果。例如,有些人会被压力击垮,而另外一些人则积极应对生活中绝大多数的考验。针对心理弹性的研究,就是要弄清楚为什么有些个体能够承受生活压力,甚至在压力下健康成长。

有关心理弹性的早期研究呈现出一种从关注引发心理问题的风险因子向辨别个体能力转变的潮流<sup>[2]</sup>,越来越多的研究者将研究重点放在对个体特征的辨别上,尤其是对那些生存状况恶劣(如贫困,父母罹患精神疾病)却能健康成长的年轻人的特征辨别。这些特征包括随和的性情、良好的自尊、计划能力以及来自家庭内外的支持等。可见,早期心理弹性研究的动力在于寻找保护个体免受压力困扰的

因子,并区分能否适应环境的个体。20 世纪 90 年代以后,心理弹性的研究重点又从辨别保护性因子转移到理解个体如何战胜逆境的过程上<sup>[3]</sup>。

过去二十年间,研究者在诸多背景下对心理弹性展开了研究,如商业组织<sup>[4]</sup>、教育教学<sup>[5]</sup>、体育竞技<sup>[6]</sup>、军队<sup>[7]</sup>、团体等<sup>[8]</sup>,然而,开展类似研究最主要的困难之一在于心理弹性在定义和概念化上的巨大差异。例如,心理弹性曾被以多种方式定义为特质、过程或结果。关于心理弹性定义的争论一直都很激烈,因为概念可以为研究人员提供理论的边界,帮助其确定研究的本质、方向和真实性,正如 Davydov 等<sup>[9]</sup>所说,对心理弹性这一领域的澄清必须起始于概念的统一。因此,本文旨在回顾和评述有关心理弹性的诸多定义、概念和理论,通过综合以往知识,阐明心理弹性这一复杂现象的本质。

## 1 有关心理弹性的定义研究

定义是对一种现象的本质、范围或意义的描述。“Resilience”源自拉丁语动词“Resilire”,意为“跳

项目基金: 河南省教育厅研究项目资助(2015-SZ-081)

回”牛津英语词典中将其定义为“能够承受困难的处境或从中快速恢复过来”<sup>[10]</sup>。这一术语植根于自然科学和数学,例如,在物理学领域,弹性意味着被拉伸的物体由于自身的高抗屈强度和低弹性模量而恢复原来大小的能力。当被用来描述人类时,心理学研究文献中关于心理弹性的定义则层出不穷,而且每一种定义的特有本质都受到研究开展当时的历史背景、社会文化背景、抽样总体和研究人員概念倾向的影响。表 1 列出了几种最常见的心理弹性定义,尽管措辞不同,但这些定义却几乎都围绕着两个核心概念:逆境和积极适应。

表 1 心理弹性的常见定义

作者	定义
Rutter(1987) <sup>[11]</sup>	一系列的保护性因子,可以缓和、改善或改变个体对容易引起适应不良的环境危害的反应
Masten 等(1990) <sup>[12]</sup>	在遭受挑战或威胁的状况下仍能成功适应的过程、能力或结果
Luthar 等(2000) <sup>[3]</sup>	在显著逆境中包含积极适应的动态过程
Masten(2001) <sup>[13]</sup>	在适应或发展过程中遭遇严重威胁,但结果仍然良好的一类现象
Connor 等(2003) <sup>[14]</sup>	使个体在逆境中仍能蓬勃发展的个人品质
Lee 等(2008) <sup>[15]</sup>	个体成功应对重大改变、逆境或风险的能力
Leipold 等(2009) <sup>[16]</sup>	个体在严重逆境中的稳定性或快速康复甚至成长

Luthar 等<sup>[17]</sup>提出,典型的逆境应包含消极的生活环境,而这样的生活环境又被认为与适应困难有统计学相关,研究者运用了一种基于阈值的方法来定义逆境,认为逆境与风险密切相关;而另外一些研究者则采取了更为宽松的取向,认为任何与困难、不幸或创伤相关的痛苦都可以称为逆境<sup>[18]</sup>。Davis 等<sup>[19]</sup>发现,对大多数人而言,逆境并不是重大的灾难,而是嵌入日常生活中的一些更为温和的扰乱;还有研究者推测,心理弹性的作用机制随情境严峻程度的不同而变化<sup>[9]</sup>。然而,在定义心理弹性时还要注意另外一个概念——积极生活事件,虽然表面上看它与不良结果无明显相关。例如,一次职位晋升,通常不会被贴上“逆境”的标签,但是同样需要心理弹性以适应新职位带来的新要求。

积极适应被认为是一种通过行为展现出来的社会竞争力,或是对分阶段发展任务的成功应对<sup>[17]</sup>;

Luthar 等<sup>[3]</sup>还主张,表征积极适应的指标必须与所研究的逆境相协调,例如,对在校学生来说,表征其积极适应的合理指标应是学业成绩;而对曾经亲身经历过恐怖袭击的个体来讲,未出现精神症状就是比拥有极好心理功能更有意义的指标。关于积极适应还有一个十分重要但一直被忽视的问题——社会文化背景。Ungar 等<sup>[20]</sup>认为,心理弹性研究中关于积极适应的定义主要来自西方的心理学论著,其关注的重点是个体与人际关系的能量,如学业成就、健康的人际关系等,这会导致研究结论缺乏文化因素的敏感性。与其假定指标使用过程中的客观性与中立性,不如采取一种更为生态敏感的取向——从竞争力产生的文化框架内去理解积极适应<sup>[21]</sup>,否则,积极适应将只能沦为特定情境下小部分人群身上的静态现象<sup>[22]</sup>。

总的来说,关于心理弹性的大部分定义都基于逆境和积极适应两个核心概念,心理弹性参与对不同严重程度逆境的反应,研究人员必须根据研究领域、社会文化背景的不同合理概念化积极适应,以便与其所研究的逆境相协调。

## 2 有关心理弹性的概念化研究

定义是对一个术语含义的解释,概念是来源于个体直觉和事物本质属性的抽象表达。与心理弹性的定义存在争论一样,有关心理弹性的概念化也存在大量的争议。研究者们已就其概念相关的若干问题开展了研究,如心理弹性的前提、结果和本质属性等,正如前文所述,心理弹性的主要前提是逆境,主要结果是积极适应。

关于心理弹性概念化的主要争议之一是“它是一种特质还是一个过程”。Block 等<sup>[23]</sup>于 1980 年首次提出自我弹性(Ego Resilience)这一概念,用来描述个体在面对不断变化的需求时所展现出的智慧、坚强、灵活等一系列特质,拥有较高自我弹性的个体往往精力旺盛、乐观、好奇,能够抽象问题并分解问题,这些特征都可以被称为保护性因子。随后的研究认证了更多的保护性因子,如意志坚韧<sup>[24]</sup>、积极情绪<sup>[25]</sup>、积极影响<sup>[26]</sup>、外向性<sup>[27]</sup>、自我效能<sup>[5]</sup>、自尊<sup>[28]</sup>等。这些保护性因子的认定都支持了 Rutter<sup>[11]</sup>的观点,即心理弹性是“对压力和逆境反应的个体差异的积极角色”。有研究者指出应将保护性因子与激励性因子区别考虑,前者意味着对潜在消极事

件影响的防护和隔离,后者则是通过产生效益带来独立有益价值的心理相关现象,如频繁的成功经历<sup>[29]</sup>。还有研究者认为应该从特定功能的角度理解这两类因子,对这些因子本质和组合的理解将对心理弹性研究的发展起到至关重要的作用<sup>[30]</sup>。

心理弹性一方面被抽象为一种人格特质,另一方面又被认为是一个随时间变化的过程,正如 Luthar 等<sup>[3]</sup>就将其理解为一个“在显著逆境中包含积极适应的动态过程”。这种过程取向的心理弹性概念化认为保护性因子和激励性因子的影响会随环境和时间的变化而不同,个体在某个时间点可以对逆境做出积极反应,并不意味着个体在其他时间也可以这样表现<sup>[9]</sup>。支持这种观点的研究者们反对将心理弹性视为一个静止的存在,例如, Galli 等<sup>[6]</sup>对高水平运动员的心理弹性研究发现,个体会运用一系列的应对策略来解决多种不良情绪和心理斗争的问题组合,运动员们还报告积极适应是逐渐出现的,经常需要反复思考。这些发现支持了心理弹性是一种可以随个体与环境的交互作用而不断发展的能力<sup>[31]</sup>。压力、情绪和表现元模型为心理弹性在压力过程中扮演的角色提供了一些新见解,这种理论模型的基本假定是压力源自个体所处的环境,受到感觉、评估和应对过程的中介调节,最后产生积极或消极的反应、感觉状态和结果。这个持续的过程受到多种个人特征和情境特征的调节作用,包括积极情感、自尊和自我效能感<sup>[32]</sup>,有趣的是,这些变量与前文提到的保护性因子和激励性因子十分类似,因此,以上两种心理弹性的概念化取向并不互斥,过程取向是对特质取向的补充,两者存在彼此依赖的关系。

众多研究“心理弹性”的论著都会提到“复原力”和“应对”,一些文献中甚至出现了三者交换使用的情况,但它们是不同的概念。复原力强调个体在经历了一段时期的精神症状后,功能又逐渐恢复到正常水平;心理弹性是指个体能把各项功能保持在正常水平的能力。例如对于痛失至亲的个体,如果其出现抑郁症状或无法完成日常工作任务的情况,但逐渐康复,并在一两年之后恢复到事件发生前的水平,这就是复原力在起作用;如果其生活仅受到较少干扰或没有被明显干扰,那就是心理弹性在起作用。

心理弹性还经常与应对同时出现,但越来越多

的证据显示,它们是两个不同的构念。Major 等<sup>[33]</sup>发现,拥有较多弹性人格资源(如自尊、乐观、控制感等)的女性更少地将流产评估为压力源;然而对于缺少弹性品质的女性而言,她们通常认为外部的要求会加重自身负担或超出自身的资源范围,而应对是为解决这些问题所付出的努力,她们对压力源的评估也源自应对策略并受其引导<sup>[34]</sup>。可见,心理弹性影响个体对事件的评估,而且这种影响是先于情绪反应和应对反应的。而应对则是个体对压力事件评估之后策略的选择和运用,强调反应的多样性和解决问题的有效性。心理弹性和应对的另一个主要区别是,心理弹性带来的是对潜在压力事件的积极反应,而应对的策略却有可能是积极或消极的。如果个体将压力源视为发展机遇,并取得了一定成绩,其展现的就是心理弹性;如果个体缺少对压力源的积极反应,同时感到困扰,转而向他处寻求社会支持,其展现的就是应对。总体来说,心理弹性会影响压力过程的多个阶段,如对压力源的评估、情绪反应的元认知和应对策略的选择等,它能帮助个体避免消极评估,并提升自身价值。

### 3 有关心理弹性的理论研究

在过去二十年间,不同研究者提出了众多关于心理弹性的理论见表 2。大多数理论都包含“心理弹性是一个随时间变化的动态过程”的论述,且绝大多数的研究者认为,在这个过程中,各种因素的交互作用决定了个体能否展现心理弹性,但不同理论重点关注的因素各有不同。例如,医学生幸福感概念模型强调人格和气质因素是心理弹性的根本<sup>[35]</sup>,而团体和青年心理弹性概念模型则将重点放在社会支持的重要性上<sup>[36]</sup>。再者,虽然大多数理论认为心理弹性是最佳期望结果,但还有一些研究者在他们的理论中囊括了其他(积极)结果,如最优应对<sup>[37]</sup>、工作满意度<sup>[38]</sup>和生产力<sup>[4]</sup>等。可见,心理弹性的理论解释经常将与之相关的一些社会心理学构念纳入其中,并与其它领域的科学探索有所重叠。

大多数心理弹性理论都仅针对特定群体,如老年人<sup>[39]</sup>、患者<sup>[40]</sup>、运动员<sup>[41]</sup>、儿童<sup>[42]</sup>等,研究者们越来越迫切地想找到一个能够适用于不同人群和压力情境的理论, Richardson 等<sup>[2]</sup>的理论便是这样一个心理弹性元理论。这一理论的主要贡献之一就是建立了心理弹性模型,在这个模型中,心理弹性过程

起始于一个生理、心理和精神内部平衡的状态,此时个体感觉是比较舒适的,而一旦个体的资源(如保护性因子)不足以帮助其对抗压力源、逆境或生活事件时,这种内部平衡状态就会被扰乱,个体也会及时地开始调整并开启重新整合过程。重新整合过程会带来以下四种结果之一:弹性重新整合(扰乱给个体带来额外弹性的保护性因子和一个全新的、更高层次的内部平衡);内部平衡重新整合(个体仅仅能够应付扰乱,保持原来的舒适状态);伴有缺失的重新整合(扰乱带来保护性因子的丧失和一个全新的、更低层次的内部平衡);功能障碍的重新整合(扰乱让个体诉诸于如药物滥用等的破坏性行为)。

虽然有诸多研究支持这一模型,但它还存在一些缺陷:第一,这是一个线性模型,仅考虑了个体经历单一事件时的情况,而人们通常是同时体验多重刺激的,该模型没有考虑这种情况对扰乱和重新整合过程的影响;第二,虽然模型承认扰乱会导致一些基本情绪(如恐惧、愤怒、悲伤),但并没有就元认知和元情绪如何影响重新整合过程进行解释<sup>[43]</sup>;第三,或许也是最主要的一个缺陷,该模型将心理弹性过程理解为一种应对导向过程,心理弹性被视为成功应对压力的能力,而正如前文所述,心理弹性和应对是两个不同的概念,这种概念上的倒退导致研究者们忽视了对心理弹性本质的探索。

表 2 心理弹性理论摘要

作者	理论/模型	描述
Richardson 等(1990) <sup>[44]</sup> 、 Richardson(2002) <sup>[2]</sup>	心理弹性模型	个体存在生理、心理和精神内部平衡,这种内部平衡受到逆境、生活事件和保护性因子的影响,如果平衡被扰乱,就会出现重新整合过程,最终呈现以下四种结果之一:弹性重新整合、内部平衡重新整合、伴有缺失的重新整合和功能障碍的重新整合
Rioli 等(2003) <sup>[4]</sup>	信息系统领域中 组织弹性模型	整合了组织层面和个体层面的回应,压力保护的来源包括个体层面的性情和技巧以及组织层面的组织结构和过程,这些过程的结果是弹性、生产力、滞留和倦怠
Haase(2004) <sup>[45]</sup>	青少年心理弹性 模型	青少年心理弹性模型基于以下三类因子中各种概念的交互作用:保护性因子(如家庭保护、社会保护)、风险因子(如个人风险、疾病相关风险)、结果因子(如心理弹性、生活质量)
Agaibi 等(2005) <sup>[37]</sup>	回应心理创伤的心 理弹性通用模型	心理弹性通用模型是一个综合的、人与环境的模型,强调以下五种相互联系的变量之间的交互作用:人格、情感调制、自我防御、应对风格和动员、保护性因子的利用
Gillespie 等(2007) <sup>[46]</sup>	护士心理弹性修订 模型	希望、自我效能感、控制、应对和竞争五个变量可以解释心理弹性 60% 的变异
Brennan(2008) <sup>[36]</sup>	团体和青年心理 弹性概念模型	团体和青年经常面对各种各样的缺陷,这造就了一个需要社会支持和团体能动性的环境,团体能动性是增强心理弹性和幸福感的主要条件
Denz - Penhey 等 (2008) <sup>[47]</sup>	个体心理弹性扎根 理论	心理弹性包括社会环境连通性、家庭、物质环境、内部经验智慧和强大的心理自我五个维度
Leipold 等(2009) <sup>[16]</sup>	应对、心理弹性和 发展综合模型	心理弹性是应对过程(如同化、调节等)的结果,并受到个人和情境条件的影响,同时还是应对与发展之间概念联系的重要组成部分
Fletcher 等(2012) <sup>[48]</sup>	心理弹性和最佳 运动成绩的扎根 理论	众多心理因素(与积极人格、动机、自信、专注、领悟社会支持等有关)通过影响运动员的挑战评估和元认知,保护他们免受压力源的潜在消极影响

Richardson 等<sup>[2]</sup>还建议把心理弹性的研究历史划分为三次浪潮:第一次研究浪潮致力于寻找帮助个体在面对困境时积极反应的特质(如保护性因子);第二次研究浪潮强调在压力、困境、改变或机遇的背景下研究心理弹性;第三次研究浪潮探索推动个体和团体追求自我实现的动机,不过有学者质疑这种认为心理弹性是控制一切的驱动力的观点有

些言过其实<sup>[49]</sup>。

#### 4 小 结

关于心理弹性的研究在过去二十年间方兴未艾,对其定义、概念和理论的澄清尚未达成共识<sup>[9]</sup>。此外在道德层面,研究者有义务定期重新审视心理弹性的定义,以便更确切地描绘研究对象。

传统观点认为,消极的生活环境不利于积极适应,但心理弹性的出现打破了这一假设。有研究者发现,经历终身逆境的个体比没有经历过逆境的个体拥有更高的心理健康水平和幸福感<sup>[50]</sup>。这种现象可以借由压力接种理论来解释:暴露在较为缓和的逆境中可以调动以往没有利用过的资源,帮助融入社会支持网络,并创造出针对未来逆境的掌控感。心理学研究者应该继续寻找有助于个体构建心理弹性的保护性因子和激励性因子<sup>[51]</sup>,并通过灾难性思维最小化、挑战反作用信念、能量管理、问题解决、培养感恩意识、强化社会关系等技术开展心理弹性训练<sup>[52]</sup>,帮助大众发展心理弹性。

### 参考文献

- [1] Bonanno GA, Mancini AD. The human capacity to thrive in the face of potential trauma[J]. *Pediatrics*, 2008, 121(2): 369-375.
- [2] Richardson GE. The metatheory of resilience and resiliency[J]. *J Clin Psychol*, 2002, 58(3): 307-321.
- [3] Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work[J]. *Child Dev*, 2000, 71(3): 543-562.
- [4] Riolli L, Savicki V. Information system organizational resilience[J]. *Omega*, 2003, 31(3): 227-233.
- [5] Gu Q, Day C. Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness[J]. *Teach Teach Educ*, 2007, 23(8): 1302-1316.
- [6] Galli N, Vealey RS. "Bouncing back" from adversity: athletes' experiences of resilience[J]. *Sport Psychol*, 2008, 22(3): 316-335.
- [7] Palmer C. A theory of risk and resilience factors in military families[J]. *Mil Psychol*, 2008, 20(3): 205-217.
- [8] Lowe SR, Sampson L, Gruebner O, et al. Psychological resilience after Hurricane Sandy: The influence of individual and community-level factors on mental health after a large-scale natural disaster[J]. *PloS one*, 2015, 10(5): e0125761.
- [9] Davydov DM, Stewart R, Ritchie K, et al. Resilience and mental health[J]. *Clin Psychol Rev*, 2010, 30(5): 479-495.
- [10] Stevenson A. Oxford dictionary of English[M]. New York: Oxford University Press, 2010: 1481.
- [11] Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms[J]. *Am J Orthopsychiat*, 1987, 57(3): 316-331.
- [12] Masten AS, Best KM, Garmezy N. Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity[J]. *Dev Psychopathol*, 1990, 2(4): 425-444.
- [13] Masten AS. Ordinary magic: resilience processes in development[J]. *Am psychol*, 2001, 56(3): 227-238.
- [14] Connor KM, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: The Connor - Davidson Resilience Scale (CD - RISC) [J]. *DepressAnxiety*, 2003, 18(2): 76-82.
- [15] Lee HH, Cranford JA. Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors? A study of Korean adolescents. [J]. *Drug Alcohol Depend*, 2008, 96(3): 213-221.
- [16] Leipold B, Greve W. Resilience: a conceptual bridge between coping and development[J]. *Eur Psychol*, 2009, 14(1): 40-50.
- [17] Luthar SS, Cicchetti D. The construct of resilience: implications for interventions and social policies[J]. *Dev Psychopathol*, 2000, 12(4): 857-885.
- [18] Jackson D, Firtko A, Edenborough M. Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review[J]. *J Adv Nurs*, 2007, 60(1): 1-9.
- [19] Davis MC, Luecken L, Lemery-Chalfant K. Resilience in common life: introduction to the special issue[J]. *J Pers*, 2009, 77(6): 1637-1644.
- [20] Ungar M, Liebenberg L. Assessing resilience across cultures using mixed methods: construction of the child and youth resilience measure[J]. *J Mix Methods Res*, 2011, 5(2): 126-149.
- [21] Waller MA. Resilience in ecosystemic context: evolution of the concept[J]. *Am J Orthopsychiat*, 2001, 71(3): 290-297.
- [22] Mahoney JL, Bergman LR. Conceptual and methodological considerations in a developmental approach to the study of positive adaptation[J]. *J Appl Dev Psychol*, 2002, 23(2): 195-217.
- [23] Block JH, Block J. The role of ego-control and egoresiliency in the organization of behavior[C]. Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota symposia on child psychology, 1980, 13: 39-101.
- [24] Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? [J]. *Am Psychol*, 2004, 59(1): 20-28.
- [25] Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences[J]. *J Pers Soc Psychol*, 2004, 86(2): 320-333.
- [26] Zautra AJ, Johnson LM, Davis MC. Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain[J]. *J Consult Clin Psychol*, 2005, 73(2): 212-220.
- [27] Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults[J]. *Behav Res Ther*, 2006, 44(4): 585-599.
- [28] Kidd S, Shahar G. Resilience in homeless youth: the key role of self-esteem[J]. *Am J Orthopsychiat*, 2008, 78(2): 163-172.
- [29] Sameroff A, Gutman L, Peck S. Adaptation among youth facing multiple risks: Prospective research findings[C]. Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities, 2003: 364-392.
- [30] Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory[J]. *Eur Psychol*, 2013, 18(1): 12-23.
- [31] Egeland B, Carlson E, Sroufe LA. Resilience as process[J]. *Dev Psychopathol*, 1993, 5(4): 517-528.
- [32] Fletcher D, Scott M. Psychological stress in sports coaches: a review of concepts, research, and practice[J]. *J Sports Sci*, 2010, 28(2): 127-137.
- [33] Major B, Richards C, Cooper ML, et al. Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: an integrative model of adjustment to abortion[J]. *J Pers Soc Psychol*, 1998, 74(3): 735-752.
- [34] Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping[M]. New

- York: Springer publishing company, 1984: 234 - 250.
- [35] Dunn LB, Iglewicz A, Moutier C. A conceptual model of medical student well-being: promoting resilience and preventing burnout [J]. *Acad Psychiatry*, 2008, 32(1): 44 - 53.
- [36] Brennan MA. Conceptualizing resiliency: an interactional perspective for community and youth development [J]. *Child Care Pract*, 2008, 14(1): 55 - 64.
- [37] Agaibi CE, Wilson JP. Trauma, PTSD, and resilience a review of the literature [J]. *Trauma Violence Abuse*, 2005, 6(3): 195 - 216.
- [38] Violanti JM, Paton D, Johnston P, et al. Stress shield: a model of police resiliency [J]. *Int J Emerg Ment Health*, 2008, 10(2): 95 - 107.
- [39] Gooding PA, Hurst A, Johnson J, et al. Psychological resilience in young and older adults [J]. *Int J Geriatr Psychiatry*, 2012, 27(3): 262 - 270.
- [40] Hou WK, Lam JHM. Resilience in the year after cancer diagnosis: a cross-lagged panel analysis of the reciprocity between psychological distress and well-being [J]. *J Behav Med*, 2014, 37(3): 391 - 401.
- [41] Sarkar M, Fletcher D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors [J]. *J Sports Sci*, 2014, 32(15): 1419 - 1434.
- [42] 杜爱玲, 史世峰, 邹枫, 等. 儿童行为问题与儿童被忽视、心理弹性的关系 [J]. *四川精神卫生*, 2014, 27(1): 10 - 12.
- [43] Efklides A. Metacognition: Defining its facets and levels of functioning in relation to self-regulation and co-regulation [J]. *Eur Psychol*, 2008, 13(4): 277 - 287.
- [44] Richardson GE, Neiger BL, Jensen S, et al. The resiliency model [J]. *J Health Educ*, 1990, 21(6): 33 - 39.
- [45] Haase JE. The adolescent resilience model as a guide to interventions [J]. *J Pediatr Oncol Nurs*, 2004, 21(5): 289 - 299.
- [46] Gillespie BM, Chaboyer W, Wallis M, et al. Resilience in the operating room: developing and testing of a resilience model [J]. *J Adv Nurs*, 2007, 59(4): 427 - 438.
- [47] Denz - Penhey H, Murdoch C. Personal resiliency: Serious diagnosis and prognosis with unexpected quality outcomes [J]. *Qual Health Res*, 2008, 18(3): 391 - 404.
- [48] Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions [J]. *Psychol Sport Exerc*, 2012, 13(5): 669 - 678.
- [49] Windle G. What is resilience? A review and concept analysis [J]. *Rev Clin Gerontol*, 2011, 21(2): 152 - 169.
- [50] Neff LA, Broady EF. Stress resilience in early marriage: can practice make perfect? [J]. *J Pers Soc Psychol*, 2011, 101(5): 1050 - 1067.
- [51] 李青青, 杨世昌. 人格特质与人际信任度的关系: 心理弹性的中介作用 [J]. *四川精神卫生*, 2015, 28(2): 100 - 102.
- [52] Reivich KJ, Seligman MEP, McBride S. Master resilience training in the US Army [J]. *Am Psychol*, 2011, 66(1): 25 - 34.

(收稿日期: 2016 - 06 - 27)

(本文编辑: 陈霞)