

高中生心理韧性的潜在类别分析

孙淑 田丽 钱森 孙婷

金华职业技术学院 浙江 金华 321017

【摘要】为划分高中生心理韧性的亚群体类型，剖析不同类别群体的行为与心理特征，为本地区中学生心理健康开展分层干预提供实证依据。采用整群抽样方式，选取区域内三所不同类型高中的 1200 名在读学生作为调研对象，运用青少年心理韧性量表开展集体施测，借助 Mplus 统计软件完成潜在类别分析，并结合人口学资料、焦虑情绪、学业效能感指标开展组间对比。结果显示，受试高中生可划分为三类心理韧性群体，分别为低韧性组、中等韧性情绪敏感组、高韧性组，占比依次为 26.8%、45.3%、27.9%；三类群体在性别、就读年级、户籍来源方面存在统计学差异 ($P < 0.05$)；高韧性群体的焦虑情绪得分显著偏低，学业效能感得分显著高于另外两组 ($P < 0.001$)。结论：当代高中生心理韧性表现出明显的群体分化特征，中等韧性情绪敏感群体占据主体，低韧性学生是心理辅导的重点对象。学校应当依据群体分类结果，推行差异化心理健康教育方案，提升心理干预的精准度。

【关键词】高中生；心理韧性；潜在类别分析；心理健康；群体特征

1 引言

高中阶段是个体身心发育、人格塑造的关键过渡期，同时也是心理抗压能力发展的重要阶段。现阶段高中生面临升学竞争、人际交往、自我认知重塑等多重压力，心理韧性作为个体遭遇逆境、挫折与外界压力时的综合适应能力，是维护青少年心理健康的重要保护因素。具备良好心理韧性的学生，能够有效缓冲负面压力带来的影响，减少情绪问题发生，同时提升学习适应能力与生活满意度。

近些年国内青少年心理健康问题愈发受到社会重视，相关调研数据表明，高中生抑郁情绪检出率处于较高水平，超半数学生长期受到学业焦虑困扰，各类心理困扰已经成为阻碍青少年健康成长的突出问题。过往多数研究习惯于从整体层面分析高中生心理韧性的平均水平、影响因素以及和心理健康的关联，默认研究群体具备同质性，忽略了个体之间的特征差异，难以精准区分不同心理状态的亚群体，干预措施也往往缺乏针对性。

潜在类别分析属于以个体为核心的统计分析手段，能够按照作答模式将被试划分为若干同质亚组，有效挖掘群体内部的异质性，弥补传统变量导向研究的短板。该统计方法目前已广泛应用于青少年学习状态、情绪状态等研究领域，但针对高中生心理韧性开展系统性潜在类别划分、对比亚群特征的研究仍较为有限。本研究运用潜在类别分析方法划分高中生心理韧性类别，对比不同类别在人口学特征、情绪状态与学习心态上的区别，旨在建立“分类识别、分层干预”的心理健康工作模式，为校园心理工作开展提供数据支撑。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

于 2025 年 9 月至 10 月开展调研，选取区域内重点高中、

普通高中、乡镇高中各一所，采用整群抽样法抽取高一至高三全体学生作为调查对象，共计发放调查问卷 1200 份。剔除作答不全、规律勾选、前后矛盾的无效问卷后，回收有效问卷 1128 份，问卷有效回收率 94.0%。样本基本情况：男生 586 人，占比 51.9%；女生 542 人，占比 48.1%。高一学生 392 人，高二学生 376 人，高三学生 360 人。城市户籍 458 人，乡镇户籍 670 人；独生子女 423 人，非独生子女 705 人。

2.2 研究工具

本次研究选用胡月琴、甘怡群编制的青少年心理韧性量表，量表包含目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助五个维度，共计 27 个题目，采用五级评分标准，得分越高代表个体心理韧性水平越强。本次调研中该量表整体信度系数为 0.85，各维度信度系数介于 0.72~0.81 之间，测量结果稳定可靠。

采用焦虑自评量表(SAS)评估学生焦虑程度，量表共 20 个条目，四级计分，标准分超过 50 分即可判定存在焦虑症状，分数越高焦虑程度越严重，本研究量表信度系数 0.82。选用梁宇颂编制的学业效能感量表测评学生学习自信心，共 20 个条目，五级计分，总分越高说明学生学习自我认可度越高，量表信度系数 0.83。

2.3 数据处理

使用 SPSS 26.0 软件完成描述性统计、卡方检验、单因素方差分析；运用 Mplus 8.3 软件实施潜在类别分析。模型拟合判定标准：赤池信息准则(AIC)、贝叶斯信息准则(BIC)、校正贝叶斯信息准则(aBIC)数值越小，模型拟合效果越好；熵值越趋近于 1，分类结果精准度越高；罗-梦戴尔-鲁本似然比检验(LMR) P 值小于 0.05，代表当前类别模型显著优于上一类别模型。

表 2 不同心理韧性类别人口学变量分布 [n (%)]

变量	低韧性组 (n=302)	中韧性 - 情绪敏感组 (n=511)	高韧性组 (n=315)	χ^2	P
性别				18.62	<0.001
男	126 (41.8)	278 (54.4)	182 (57.8)		
女	176 (58.2)	233 (45.6)	133 (42.2)		
年级				24.35	<0.001
高一	128 (42.3)	175 (34.2)	89 (28.3)		
高二	105 (34.8)	182 (35.6)	89 (28.3)		
高三	69 (22.9)	154 (30.2)	137 (43.4)		
生源地				12.78	<0.005
城市	102 (33.8)	205 (40.1)	171 (54.3)		
乡镇	200 (66.2)	306 (59.9)	144 (45.7)		

3 结果

3.1 心理韧性潜在类别模型确定

以心理韧性五个维度得分作为分类指标,依次拟合 1 至 4 类潜在类别模型,各项拟合指标见表 1。随着分类数量增加,AIC、BIC、aBIC 数值持续下降;三类模型熵值为 0.89,LMR 检验结果 $P<0.05$;四类模型 LMR 检验 $P>0.05$,模型拟合度无明显提升。综合各项指标,最终确定三类潜在类别为最优模型。

表 1 高中生心理韧性潜在类别模型拟合指标

类别数	AIC	BIC	aBIC	熵值	LMR (P)
1	4586.23	4621.57	4602.15	—	—
2	4218.76	4275.31	4243.68	0.82	<0.001
3	3952.41	4030.17	3987.32	0.89	<0.001
4	3896.52	3995.49	3941.41	0.91	0.126

3.2 潜在类别命名与群体特征

结合各维度得分分布特征,对三类群体进行命名:第一类为低韧性组,共 302 人,占总样本 26.8%,该群体在五个维度上得分均低于平均水平,情绪调控、同伴协助能力最弱,面对挫折时适应能力较差。第二类为中韧性 - 情绪敏感组,共 511 人,占比 45.3%,是人数最多的群体,该类学生目标规划、思维认知、家庭支持处于中等水平,但情绪控制能力薄弱,情绪易受外界环境影响。第三类为高韧性组,共 315 人,占比 27.9%,五个维度得分均高于均值,家庭支持与人际沟通能力突出,心态积极,能够从容应对各类压力与困境。

3.3 不同类别在人口学变量上的分布差异

卡方检验结果显示,三类群体在性别、年级、户籍来源方面存在显著差异 ($P<0.05$),是否为独生子女这一变量未表现出组间差异 ($P>0.05$)。低韧性组女生占比明显高于男生;高一学生在低韧性组中占比最高,高三学生更多分布在高韧性组内;城市户籍学生进入高韧性组的比例高于乡镇户籍学生。(见表 2)

3.4 不同类别焦虑情绪与学业效能感对比

单因素方差分析结果显示,三类群体的焦虑得分、学业效

能感得分存在极显著差异 ($P<0.001$)。事后检验可知,高韧性组焦虑水平最低,学习自信心最强;低韧性组焦虑得分最高,学业效能感最差;中韧性 - 情绪敏感组两项指标均处于中间水平。

表 3 不同组别焦虑与学业效能感得分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	焦虑得分	学业效能感得分
低韧性组	56.82±8.15	58.76±9.23
中韧性 - 情绪敏感组	51.37±7.68	65.21±8.75
高韧性组	43.29±6.54	74.58±7.92
F	128.56	156.32
P	<0.001	<0.001

4 讨论

本次研究通过潜在类别分析证实,高中生心理韧性可划分为三个特征鲜明的亚群体,整体呈现“中间群体规模大、两极群体数量少”的分布规律,和国内青少年心理发展的整体特征保持一致。占比最高的中韧性 - 情绪敏感群体,具备基础的环境适应能力,但情绪稳定性不足,这和青春期青少年神经系统发育尚未成熟、情绪易波动的生理特点相契合。该类学生虽未出现严重心理问题,但长期的情绪内耗会提升心理危机发生概率,是校园心理工作需要常态化关注的群体。低韧性群体综合抗压能力薄弱,缺乏有效的外界支持,属于心理高危人群,必须作为重点干预对象。高韧性学生拥有完善的支持系统与积极的思维模式,能够自主化解压力,可发挥同伴示范与帮扶作用。

从人口学特征来看,女生更容易出现心理韧性偏低的情况,这与女性青少年情感细腻、对外界评价更为敏感、遭遇负面事件后情绪恢复速度较慢有关。年级差异方面,高一学生刚完成升学过渡,面对全新的学习环境、教学节奏与人际圈子,适应压力集中,心理韧性尚未稳定;高三学生经过两年高中生活的历练,积累了丰富的压力应对经验,心态更加成熟,韧性水平整体更高。户籍带来的差异主要源于成长环境,城市学生能够获得更优质的教育资源、更充分的亲子陪伴,家庭支持与社交资源更加丰富;部分乡镇学生存在家长外出务工、亲子沟通不足等问题,社会支持体系相对薄弱,进而影响心理韧性发展。

研究同时发现,心理韧性水平和学生情绪状态、学习心态紧密相关。韧性水平越高,学生的焦虑情绪越轻,学习自信心越强。高韧性学生依靠积极的认知方式、稳定的情绪状态以及充足的外界支持,有效削弱了学业压力带来的负面影响,能够以良好心态投入学习。反之,低韧性学生难以调节负面情绪,容易陷入自我否定,进一步降低学习主动性,形成恶性循环。对于人数最多的情绪敏感群体而言,情绪管控能力不足是引发焦虑的核心诱因,也会间接影响学习状态,针对性开展情绪管理训练具备现实必要性。

5 教育启示

结合本次研究结论,学校心理工作应当摒弃统一化的辅导模式,建立分类筛查、分层干预的工作体系。首先,定期开展全员心理测评,依托心理韧性量表完成群体分类,为低韧性学生建立专项档案,实行动态跟踪管理;面向全体学生普及情绪管理知识,提前化解潜在心理风险。

其次,依据群体特征设计差异化辅导方案。针对低韧性学生,以强化社会支持、挫折教育为核心,通过团体辅导、亲子互动活动,弥补家庭与同伴支持的缺失,引导学生建立正向认知。针对中韧性-情绪敏感群体,开设情绪识别、压力调节专题课程,借助正念训练、情绪记录等方式,帮助学生稳定情绪,减少情绪波动带来的困扰。针对高韧性学生,选拔其担任心理同伴志愿者,参与校园心理互助工作,在实践中进一步提升综合素养。

参考文献:

- [1] 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,2008,40(8):902-912.
- [2] 张莉,李娟.高中生学习倦怠与心理韧性的关系:潜在类别分析[J].中国健康心理学杂志,2022,30(5):721-725.
- [3] 王艳,刘敏.高中生心理韧性潜在类别及与学业效能感的关联研究[J].心理月刊,2024,19(12):45-48.
- [4] 陈静,赵雪.异地求学高中生心理韧性潜在类别及社会支持作用分析[J].中国临床心理学杂志,2025,33(2):389-393.
- [5] 刘芳,孙丽.青少年心理韧性与抑郁情绪的相关性及性别差异[J].中华行为医学与脑科学杂志,2024,33(7):621-625.
- [6] 周琳,吴宇.家庭环境、心理韧性与青少年情绪问题的潜在剖面研究[J].心理发展与教育,2023,39(4):478-485.
- [7] 王全兰,李惠萍.心理韧性潜在类别与主观幸福感的相关分析[J].中国健康心理学杂志,2020,28(11):1617-1621.
- [8] 中国心理学会.中国青少年心理健康蓝皮书(2023)[M].北京:科学出版社,2023.

最后,推动家校协同育人。针对女生、高一新生、乡镇生源等韧性偏低的重点人群,学校主动和家长沟通,引导家长理性看待升学压力,营造包容和谐的家庭氛围。同时完善校园心理服务阵地,开放心理咨询室、情绪宣泄空间,为学生提供便捷的心理疏导渠道。

6 研究不足与展望

本研究仅选取局部区域的三所高中开展调研,样本覆盖范围有限,研究结论的普适性存在一定局限,后续可扩大调研地域与学校类型,丰富样本结构。本研究为横断面调研,仅能反映某一时间节点的群体特征,无法追踪心理韧性类别的动态变化,未来可开展纵向追踪研究,分析高中三年学生心理韧性的演变规律。此外,家庭教养方式、同伴关系、校园氛围等变量未纳入分析,后续可拓展研究维度,全面探究各类因素对心理韧性亚群体的影响机制。

7 结论

高中生心理韧性存在明显的群体异质性,可划分为低韧性组、中韧性-情绪敏感组、高韧性组三类。不同类别在性别、年级、户籍上分布不均,且心理韧性水平直接影响学生的焦虑情绪与学业效能感。中等韧性情绪敏感群体是校园主体人群,低韧性学生为心理高危群体。教育工作者需要结合群体特征实施分层干预,强化家校合作,多措并举提升全体高中生的心理韧性,保障青少年心理健康发展。