DOI:10.16016/j.2097-0927.202111063

益处发现训练对大学新生的情绪、心理弹性及应激后成长的影响

彭 李,李 敏 400038 重庆,陆军军医大学(第三军医大学)医学心理系军事心理学教研室

[摘要] **目的** 探索益处发现训练对大学新生的抑郁、焦虑情绪、心理弹性及应激后成长的影响。**方法** 采用抑郁自评量表、状态特质焦虑量表、心理弹性量表和应激后成长量表对126名大学新生进行评估,将其按照简单随机抽样法抽取一半作为干预组($n=63$)进行益处发现训练,其他学生作为对照组($n=63$),比较在训练后其焦虑抑郁情绪、心理弹性以及应激后成长水平的变化。**结果** 在益处发现训练前,两组大学新生的抑郁、状态焦虑、特质焦虑、心理弹性和应激后成长的总分差异均没有统计学意义($P>0.05$);益处发现训练后,干预组与对照组在状态焦虑、特质焦虑以及应激后成长水平上具有显著差异,干预组的大学新生的状态焦虑和特质焦虑显著低于对照组,并且应激后成长水平显著高于对照组($P<0.05$),而在抑郁和心理弹性上差异没有统计学意义($P>0.05$);与前测结果相比,干预组的应激后成长水平显著提高($P<0.01$),状态焦虑水平显著降低($P<0.05$),而对照组的抑郁、焦虑、心理弹性以及应激后成长与前测结果相比差异无统计学意义($P>0.05$)。**结论** 益处发现训练能有效促进大学新生的应激后成长,降低焦虑情绪,帮助他们更好地适应大学生活。

[关键词] 益处发现训练;抑郁;焦虑;心理弹性;应激后成长

[中图法分类号] R395.1; R395.6 [文献标志码] A

Effects of benefit finding training on emotion, resilience and post-traumatic growth in college freshmen

PENG Li, LI Min Department of Military Psychology, College of Psychology, Army Medical University (Third Military Medical University), Chongqing, 400038, China

[**Abstract**] **Objective** To explore the effects of benefit finding training on emotion, resilience and post-traumatic growth for college freshmen. **Methods** A total of 126 freshmen sampled from a university in Chongqing were surveyed by Self-rating Depression Scale (SDS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI). After all valid questionnaire were collected, they were randomly divided into experimental group (receiving benefit finding training, $n=63$) and control group (without training, $n=63$). The changes in depression, state and strait anxiety, resilience and post-traumatic growth were compared after training. **Results** There were no statistical differences in the total scores of depression, state anxiety, trait anxiety, resilience and post-traumatic growth between the experimental group and the control group before training ($P>0.05$). After training, significant differences were seen in above scores between the 2 group, with the experimental group having obviously lower levels of state anxiety and trait anxiety, and higher levels of post-traumatic growth than the control group ($P<$

[基金项目] 2018陆军军医大学人文社科项目(2018XRW12);2019年国家社会科学基金一般项目(19BSH132);2021陆军军医人文社科项目(2021XRW05)

[通信作者] 李 敏,E-mail:limin52267@tmmu.edu.cn

2097-0927/Copyright © 2022, 陆军军医大学(第三军医大学)。这篇开放获取文章遵循CC BY许可协议(https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

0.05). But there was no statistical differences in depression and resilience between the 2 group ($P>0.05$). Benefit finding training resulted in greatly improved post-traumatic growth ($P<0.01$) and decreased state anxiety level ($P<0.05$) in the experimental group. But no such changes were seen in the control group ($P>0.05$). **Conclusion** Benefit finding training effectively improves the post-traumatic growth of college freshmen, and reduces their anxiety, and thus helps them better adapt to college life.

[**Key words**] benefit finding training; depression; anxiety; resilience; post-traumatic growth

Supported by the Project of Humanities and Social Sciences of Army Medical University (2018XRW12), the Project of National Social Science Foundation of China (19BSH132), and the Project of Humanities and Social Sciences of Army Medical University (2021XRW05). Corresponding author: LI Min, E-mail: limin52267@tmmu.edu.cn

大学生的心理健康问题一直是国内外研究者们关注的焦点,尤其是大学新生被认为是心理障碍的高危人群[1]。由于经历从高中生向大学生的转变,大学生面临环境适应、角色适应和人际适应等问题,这些应激源对大学新生的应对能力提出了较高的要求[2]。Taylor 在 1983 年提出了益处发现(benefit finding,BF)这一概念,并为此进行了大量的实践性研究。益处发现是指个体在应对外界不良环境时所采取的认知适应的一种积极方式,同时也是个体从负性生活事件中发现益处应对负性生活事件的能力体现[3]。个体面临消极事件时,采用益处发现的应对方式,从中体会获益,能够成功地应对压力,维持心理健康。可以说,益处发现能够反映个体对于应激事件在心态与观念上的积极改变[4]。已往研究表明,益处发现训练作为基于积极心理学理念的心理训练方法,能够改变个体的负性认知,有效提升个体的抗应激能力[5-6]。

现阶段对益处发现的研究还处于起步阶段,大多数集中于对临床患者的研究,对健康人群尤其是大学新生这一特殊群体的益处发现训练研究还比较少见。本研究在已往研究的基础上,通过文献回顾分析,构建益处发现训练方案的具体内容、方法、技术和程序等,形成益处发现训练的方案,并在大学新生中进行益处发现训练,评价该训练是否能够改善情绪并提升大学新生的应激应对能力,这对如何让新生更快更好地适应入学后的生活,获得更多的应激后成长具有重要的意义,也为大学开展新生的心理健康教育提供科学依据。

1 对象与方法

1.1 对象

在重庆某大学的大一新生中进行随机抽样,抽取 126 人进行心理测验,收回问卷 126 份,无效问卷 0 份,有效问卷为 126 份。按照简单随机抽样法将被试分为干预组和对照组,各 63 人,对干预组进行益处发现训练,对照组不参与训练。被试的年龄 18~22(19.17±0.67)岁。其中干预组男生 43 人,女生 20 人,年龄为(19.22±0.73)岁,独生子女 23 人;对照组男生 39 人,女生 24 人,年龄(19.13±0.61)岁,独生子女 36 人。所有被试无精神疾病,未参加过益处发现训练。整个施测过程在 2 名心理学专业人员的指导下统一进行,在实验开始前,被试均知晓本研究的目的和过程,并签署知情同意书,本研究已获得该大学伦理委员会同意(2020 第 023-03)。

1.2 测量工具

抑郁自评量表(self-rating depression scale,SDS):是由 Zung 于 1965 年编制而成[7]。共包含 20 个题目,每个题目分为 4 个等级,结果按照标准分进行评定,标准分=(总分/80)×100 分,其范围从 25 到 100 分,标准分越高,说明抑郁倾向越严重。本研究中该量表的内部一致性系数为 0.813。

状态特质焦虑量表(state-trait anxiety inventory,STAI):由 Charles D. Spielberger 等编制,共 40 个条目,包括状态焦虑量表(STAI-Form Y-I, S-AI)和特质焦虑量表(STAI-Form Y-I, T-AI)两个分量表。状态焦虑量表主要用于评定短暂性的不愉快的情绪体验或感受,如紧张、恐惧、忧虑。特质焦虑量表用于评定较稳定的焦虑、紧张性人格特质和焦虑倾向[8]。采用 4 点计分,分量表分数越高,表明该焦虑水平越高。本研究中总量表内部一致性系数为 0.917,两个分量表的内部一致性系数分别为 0.887 和 0.798。

心理弹性量表(connor-davidson resilience scale,CD-RISC): 最初由美国心理学家 Connor 和 Davidson 于 2003 年编制[9],共包含 25 个项目,后由肖楠、张建新进行中文版修订,得到了坚韧性、力量和乐观性这 3 个因子[10]。从 0(完全不是这样)到 4(几乎总是这

样)进行5点计分。该量表具有良好的信效度,已在全世界得到了广泛应用。本研究中该量表的内部一致性系数为0.904。

应激后成长量表(post traumatic growth inventory,PTGI):由Tedeschi和Calboun于1996年编制,量表包含21个项目,分为人际关系、新的可能、个人力量、精神改变、欣赏生活5个维度[11]。每个题目从"没有变化"到"变化很大"进行6级评分。分数越高,表明应激后成长水平越高。本研究中该量表的内部一致性为0.907。

1.3 研究程序

将干预组成员建立团体,该团体为结构化、封闭性和成长性的团体。本研究参照积极心理学干预方法,以PERMA理论作为基础,要求每位成员每天记录生活和学习中的至少3件事情,寻找出该事件的益处,并将其记录在笔记本上,进行书写表达。书写表达是指通过书写行为来表达与个人重要经历或事件有关的积极感受和想法,积极赋义从而改变认知,从而促进情绪的调节[12]。本次训练共持续进行8周,每次60~90 min。每周由1名领导者与1名协同领导者共同按照方案组织训练,领导者为心理学专业人员,综合益处发现训练的理论框架,介绍认知重建、情绪调节和同伴支持的方法和技术,并对成员开展压力管理(包括肌肉放松训练、冥想放松、正念观呼吸和身体扫描等)[13-14]。此外,采用家庭作业训练法,在每次活动结束时布置家庭作业,主要是让成员在团体外继续巩固练习学到的东西。在第1次训练开始前(前测)和最后1次训练结束后(后测)对两组学生进行问卷调查。在整个过程中对照组进行心理健康手册的自助学习。

益处发现训练干预的形式主要包括专题讲授、案例分享、交流讨论等。采用认知重建技术,行为塑造训练技术和积极情绪提升技术对大学新生进行训练。

认知重建技术:采用积极心理学视角的认知干预技术[15],肯定成员的积极行为和进步,针对不合理的认知过程,让成员完成认知三栏目练习,纠正大学新生错误歪曲的认知和归因方式,使其获得更有效地应对压力情境的策略,以达到认知重建的目的,从应激事件中寻找益处。

行为塑造训练技术:①示范技术:根据行为主义的观察学习理论,成员可以通过领导者的示范和团体成员间的人际互动进行模仿练习,学习减轻压力和焦虑的技巧[16]。②强化技术:对大学新生进行压力管理方法和人际沟通方法的传授,让成员学会放松训练、正念练习以及人际沟通的技巧。

积极情绪提升技术:采用积极情绪表达技术来激发成员的积极情绪,让训练者每天完成益处发现日记的书写任务,记录每天发生的3件愉悦事件,以及事件发生时的积极想法和感受[17]。

1.4 统计学分析

数据处理和分析主要采用SPSS 22.0统计软件,运用独立样本t检验进行训练前干预组与对照组的比较以及训练后干预组和对照组之间的比较。采用配对样本t检验比较干预组和对照组前后测的数据,以$P<0.05$为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 益处发现训练前两组大学新生抑郁、焦虑、心理弹性和应激后成长的变化

干预组和对照组的大学新生在抑郁、状态焦虑、特质焦虑、心理弹性和应激后成长的总分上差异均没有统计学意义($P>0.05$,表1)。

表1 两组大学新生在抑郁、焦虑、心理弹性和应激后成长上的差异比较(分,$n=63$,$\bar{x}\pm s$)

因素	干预组	对照组	t	P
抑郁	43.83±8.24	43.25±9.43	0.365	0.246
状态焦虑	40.32±9.36	40.60±9.45	−0.170	0.799
特质焦虑	42.48±7.43	41.62±7.85	0.630	0.793
心理弹性	93.52±12.86	95.75±12.92	−0.967	0.883
应激后成长	70.17±16.83	68.29±17.84	0.611	0.467

2.2 益处发现训练后大学新生在抑郁、焦虑、心理弹性和应激后成长上的比较

干预组益处发现训练后,与对照组比较,在状态焦虑、特质焦虑以及应激后成长水平上具有显著差异,干预组的大学新生的状态焦虑和特质焦虑显著低于对照组,并且应激后成长显著高于对照组($P<0.05$),而在抑郁和心理弹性上差异无统计学意义($P>0.05$)。与前测结果相比,干预组的应激后成长水平显著提高($P<0.01$),状态焦虑水平显著降低($P<0.05$),而对照组的抑郁、焦虑、心理弹性以及应激后成长与前测结果相比差异无统计学意义($P>0.05$,表2)。

表 2 两组大学新生的抑郁、焦虑、心理弹性和应激后成长在训练前后的差异比较(分,$n=63$,$\bar{x}\pm s$)

因素	干预组			对照组		
	前测	后测	前后测比较(变化值)	前测	后测	前后测比较(变化值)
抑郁	43.83±8.24	43.49±11.78	0.34±14.45	43.25±9.43	45.41±9.85	−2.16±13.33
状态焦虑	40.32±9.36	36.24±11.88[a]	4.08±15.25	40.60±9.45	41.49±7.88	−0.89±10.94
特质焦虑	42.48±7.43	39.73±10.08	2.75±11.70	41.62±7.85	43.27±6.89	−1.65±9.99
心理弹性	93.52±12.86	93.79±11.80	−0.27±18.50	95.75±12.92	92.44±12.55	3.30±18.57
应激后成长	70.17±16.83	85.33±20.09[b]	−15.16±27.19	68.29±17.84	65.56±17.00	2.73±22.90

a:$P<0.05$,b:$P<0.01$,与前测比较

3 讨论

益处发现属于积极心理学范畴,强调个体在逆境中积极应对,并产生益处发现的能力。益处发现是个体在经历生理或精神上的应激后感知到的个人的、生活的、精神上的积极意义的认知和行为的应对过程。本研究表明,益处发现训练后,干预组与对照组在状态焦虑、特质焦虑以及应激后成长水平上具有显著差异,干预组的大学新生的状态焦虑和特质焦虑显著低于对照组,并且应激后成长显著高于对照组,而在抑郁和心理弹性上差异无统计学意义;与前测结果相比,干预组的应激后成长水平显著提高,状态焦虑水平显著降低,而对照组的抑郁、焦虑、心理弹性以及应激后成长与前测结果相比差异无统计学意义。这提示益处发现训练能有效提高大学新生的应激后成长,降低焦虑情绪。

研究显示,益处发现与心理生理健康密切相关,能够降低应激对个体免疫系统的不良影响[18]。在经历挫折后获得应激后成长者身心机能不但能恢复,还可能有所提升。CHAVES 等[19]的研究显示益处发现与主观幸福感呈正相关,并且乐观与益处发现呈正相关并且能够预测个体的益处发现水平。我们课题组前期研究发现,应激事件给个体带来负性影响同时也能给其带来积极的改变,并且心理弹性、正性情绪和认知重评是获得应激后益处的重要保护性因素[20]。

以往关于益处发现训练的研究大多只是采用单一技术如书写表达训练或者教授人际沟通技巧来改善个体的心理健康水平。如刘少华等[12]在乳腺癌病人中开展了研究,干预组使用书写表达方法,对照组不书写,评价干预前后效果,结果表明,书写表达可以改善乳腺癌患者的抑郁情绪,改善睡眠,促进其益处发现。此外,另有研究还通过教授人际沟通技巧和应激管理的方法来缓解新生入学后的压力,发现教授人际沟通的技巧对于改善他们的人际关系从而获得同伴支持尤为重要。同时,大学新生掌握了压力管理的方法和技巧就能够调节应激对个体的负面影响,从而以更有建设性的方式来调节情绪[21]。而本研究根据益处发现训练的理论,不仅通过让大学新生进行书写表达来寻找每日事件的益处,改变不合理认知改善其情绪,提高了应激后成长水平,还综合运用了认知行为管理、压力管理和同伴支持的方法,这是从益处发现的影响因素进行多维度的提升,与以往单一的干预方式相比,我们采用多维度的干预方式较好地提高了参与者的依存性。

本研究是益处发现训练在大学新生中的初步尝试,样本量较小,今后还应扩大样本量进行验证,并纳入社会支持、自我效能感等其他影响因素进行检验,继续完善益处发现训练方案,形成更有针对性和科学性的益处发现训练的策略和方法,提高大学新生的心理健康水平。总之,本研究采用从积极心理学视角,在大学新生中实施益处发现训练,帮助大学新生挖掘应激事件的益处,改变不合理的认知方式从而降低其负性情绪,这对于提高其心理健康水平预防心理问题的产生具有重要意义,该训练方法可进一步在大学新生中拓展和应用。

参考文献:

[1] ZHANG M, WANG S S, WANG Z, *et al*. Associations of affective and cognitive empathy with depressive symptoms among a sample of Chinese college freshmen[J]. J Affect Disord, 2021, 292: 652-659. DOI:10.1016/j.jad.2021.05.111.

[2] FEI W J, GENG Y R, WANG S S, *et al*. Association between parental control and subclinical depressive symptoms in a sample of college freshmen: roles of empathy and gender[J]. J Affect Disord, 2021, 286: 301-308. DOI:10.1016/j.jad.2021.03.005.

[3] TAYLOR S E. Adjustment to threatening events: a theory of cognitive adaptation[J]. Am Psychol, 1983, 38(11): 1161-1173. DOI:10.1037/0003-066x.38.11.1161.

[4] HELGESON V S, REYNOLDS K A, TOMICH P L. A meta-

analytic review of benefit finding and growth[J]. J Consult Clin Psychol, 2006, 74(5): 797-816. DOI:10.1037/0022-006X.74.5.797.

[5] 王如婷, 章亚平, 吕小英, 等. 照顾者益处发现及影响因素研究进展[J]. 全科护理, 2019, 17(36): 4536-4539. DOI:10.12104/j.issn.1674-4748.2019.36.012.
WANG R T, ZHANG Y P, LYU X Y, *et al*. The research progress of caregiver benefit discovery and influencing factors [J]. Chin Gen Pract Nurs, 2019, 17(36): 4536-4539. DOI:10.12104/j.issn.1674-4748.2019.36.012.

[6] BI W Y, WANG H N, YANG G T, *et al*. A longitudinal cohort study on benefit finding evolution in Chinese women breast cancer survivals[J]. Sci Rep, 2021, 11(1): 20640. DOI:10.1038/s41598-021-99809-5.

[7] KOMIYAMA M, OZAKI Y, MIYAZAKI Y, *et al*. Short-term changes in self-rating depression scale scores after smoking cessation in neurotic patients[J]. Intern Med, 2021, 60(8): 1175-1181. DOI:10.2169/internalmedicine.4868-20.

[8] VARMA P, JUNGE M, MEAKLIM H, *et al*. Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: a global cross-sectional survey[J]. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry, 2021, 109: 110236. DOI:10.1016/j.pnpbp.2020.110236.

[9] CONNOR K M, DAVIDSON J R T. Development of a new resilience scale: the connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)[J]. Depress Anxiety, 2003, 18(2): 76-82. DOI: 10.1002/da.10113.

[10] YU X N, ZHANG J X. Factor analysis and psychometric evaluation of the connor-Davidson resilience scale(cd-risc) with Chinese people[J]. Soc Behav Pers, 2007, 35(1): 19-30. DOI:10.2224/sbp.2007.35.1.19.

[11] TEDESCHI R G, CALHOUN L G. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma [J]. J Trauma Stress, 1996, 9(3): 455-471. DOI:10.1007/BF02103658.

[12] 刘少华, 强万敏, 沈傲梅, 等. 书写表达对改善化疗期乳腺癌患者益处发现水平、抑郁情绪、睡眠质量的效果[J]. 中国护理管理, 2017, 17(9): 1181-1185. DOI: 10.3969/j.issn.1672-1756.2017.09.007.
LIU S H, QIANG W M, SHEN A M, *et al*. Effects of expressive writing intervention on benefit finding, depression and sleep quality among breast cancer patients receiving chemotherapy[J]. Chin Nurs Manag, 2017, 17(9): 1181-1185. DOI:10.3969/j.issn.1672-1756.2017.09.007.

[13] MACDONALD H Z. Associations of five facets of mindfulness with self-regulation in college students[J]. Psychol Rep, 2021, 124(3): 1202-1219. DOI:10.1177/0033294120937438.

[14] HUBERTY J, GREEN J, GLISSMANN C, *et al*. Efficacy of the mindfulness meditation mobile app "calm" to reduce stress among college students: randomized controlled trial [J]. JMIR Mhealth Uhealth, 2019, 7(6): e14273. DOI: 10.2196/14273.

[15] SELVARAJ P R, BHAT C S. Predicting the mental health of college students with psychological capital[J]. J Ment Health, 2018, 27(3): 279-287. DOI: 10.1080/09638237.2018.1469738.

[16] SHERMEYER L, MORROW M T, MEDIATE N. College students' daily coping, mood, and quality of life: benefits of problem-focused engagement[J]. Stress Health, 2019, 35(2): 211-216. DOI:10.1002/smi.2847.

[17] FINKELSTEIN-FOX L, PARK C L, RILEY K E. Mindfulness and emotion regulation: promoting well-being during the transition to college[J]. Anxiety Stress Coping, 2018, 31(6): 639-653. DOI:10.1080/10615806.2018.1518635.

[18] MCGREGOR B A, ANTONI M H, BOYERS A, *et al*. Cognitive-behavioral stress management increases benefit finding and immune function among women with early-stage breast cancer[J]. J Psychosom Res, 2004, 56(1): 1-8. DOI:10.1016/S0022-3999(03)00036-9.

[19] CHAVES C, VAZQUEZ C, HERVAS G. Benefit finding and well-being in children with life threatening illnesses: an integrative study[J]. Ter Psicol, 2013, 31(1): 59-68. DOI:10.4067/s0718-48082013000100006.

[20] 左昕, 邹学军, 于永菊, 等. 某部特种兵应激后成长与心理弹性、自我效能的关系: 积极应对的中介效应[J]. 第三军医大学学报, 2014, 36(15): 1607-1609. DOI: 10.16016/j.1000-5404.2014.15.028.
ZUO X, ZOU X J, YU Y J, *et al*. Relationship of special soldiers' posttraumatic growth with resilience, coping style and self-efficacy[J]. J Third Mil Med Univ, 2014, 36(15): 1607-1609. DOI:10.16016/j.1000-5404.2014.15.028.

[21] AMANVERMEZ Y, KARYOTAKI E, CUIJPERS P, *et al*. Feasibility and acceptability of a guided internet-based stress management intervention for university students with high levels of stress: protocol for an open trial[J]. Internet Interv, 2021, 24: 100369. DOI:10.1016/j.invent.2021.100369.

(**收稿**:2021-11-09;**修回**:2022-01-21)

(编辑 吴培红)