

突发公共卫生事件下大学生情绪调节策略、应对方式与心理健康的关系及团体干预研究

封殊琪, 吴茂珍, 史鲁晗

山西师范大学教育科学学院, 山西 太原

收稿日期: 2023年12月31日; 录用日期: 2024年2月8日; 发布日期: 2024年2月20日

摘要

目的: 探讨突发公共卫生事件下情绪调节、应对方式与心理健康的关系, 以及认知情绪结合的团体辅导对大学生心理健康改善的有效性。方法: 问卷调查阶段通过线上线下的方式发放量表, 干预阶段以团体辅导的形式对30名本科生进行干预, 采用对照组前后测实验设计, 测量工具为情绪调节量表、简易应对方式问卷、广泛性焦虑量表、流调中心用抑郁量表、中文版压力知觉量表。结果: 问卷调查发现, 应对方式在情绪调节与心理健康的关系中起中介作用, 心理危机与认知重评、积极应对方式呈显著负相关, 与表达抑制、消极应对方式呈显著正相关。团体辅导干预后, 认知重评分数和积极应对分数实验组后测得分高于实验组前测, 对照组前后测无显著差异; 心理危机分数实验组后测得分低于实验组前测、对照组前后测无显著差异, 证明团体辅导干预有效促进心理健康。结论: 在突发公共卫生事件下, 情绪调节策略既可以直接影响大学生的心理健康水平, 也可以通过应对方式间接影响大学生的心理健康水平。认知情绪团体辅导可有效提升大学生的情绪调节和应对方式, 改善大学生的心理健康。

关键词

情绪调节, 应对方式, 心理健康, 大学生, 团体辅导

Relationship and Group Intervention between Emotional Regulations, Coping Styles and Mental Health of College Students under Public Health Emergencies

Shuqi Feng, Maozhen Wu, Luhan Shi

School of Educational Science, Shanxi Normal University, Taiyuan Shanxi

Received: Dec. 31st, 2023; accepted: Feb. 8th, 2024; published: Feb. 20th, 2024

文章引用: 封殊琪, 吴茂珍, 史鲁晗(2024). 突发公共卫生事件下大学生情绪调节策略、应对方式与心理健康的关系及团体干预研究. *心理学进展*, 14(2), 588-598. DOI: 10.12677/ap.2024.142077

Abstract

Objective: To explore the relationship between emotional regulation, coping style and mental health under public health emergencies, and the effectiveness of cognitive-emotional group counseling on improving mental health of college students. **Methods:** In the questionnaire survey stage, the scale was distributed online and offline. In the intervention stage, 30 college students were interfered with in the form of group counseling. The measuring tools were the ERS, SCSQ, GAD-7, CES-D and PSS-14. **Results:** The questionnaire survey found that coping style played a mediating role in the relationship between emotional regulation and mental health. Mental crisis had a significant negative correlation with cognitive reappraisal and positive coping style, and a significant positive correlation with expression inhibition and negative coping style. After group counseling intervention, the scores of cognitive reassessment and positive coping were higher in the experimental group than in the pre-test, but there was no significant difference in the control group. The mental crisis score of the experimental group was lower than that of the experimental group before and after the test, and there was no significant difference in the control group before and after the test, which proved that group counseling intervention effectively promoted mental health. **Conclusion:** Under public health emergencies, Emotional regulation strategies can not only directly affect the mental health level of college students, but also indirectly affect the mental health level of college students through coping styles. Cognitive emotional group counseling can effectively improve the emotional regulation and coping style of college students and improve their mental health.

Keywords

Emotion Regulation, Coping Style, Mental Health, College Students, Group Counseling

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

突发公共卫生事件, 是指突发的重大传染病暴发、原因不明的群体性疾病等严重影响民众健康, 对民众健康造成或者可能造成严重损害的事件(谢晓非, 徐联仓, 1995)。2020年1月31日, 新型冠状病毒肺炎疫情(COVID-19)被世界卫生组织(World Health Organization)列为突发公共卫生事件, 随后发布的科学简报指出, 新型冠状病毒大流行导致全球抑郁和焦虑患病率增加 25% (World Health Organization, 2020)。这表明, 疫情会引发抑郁或焦虑等公共心理健康问题, 对人们的心理健康产生重大影响。在疫情期间大学普遍进行封闭式管理, 大学生成为心理健康问题频发的群体, 一项针对大学生群体心理健康状况变化的纵向研究发现, 封闭管理会导致消极情绪、焦虑和抑郁症状增加, 封闭时间越长, 心理健康状态越差(Li, Cao, Leung, & Mak, 2020)。此外, 还有一些研究强调了流行病危机和我们的交流性质(例如, 数字交流和社交媒体的使用)等问题与孤独感之间的关系(Kawachi & Berkman, 2001; Ryan & Deci, 2000)。有研究发现, COVID-19 危机导致的社交距离变化可能导致心理健康状况恶化(Qiu et al., 2020)和孤独感增加(Elmer, Mepham, & Stadtfeld, 2020)。在疫情早期的横断研究表明, 由于社会互动减少、缺乏社会支持以及与 COVID-19 危机相关的新出现的压力源, 大学生尤其感到压力、抑郁、焦虑和孤独(Cao et al., 2020)。这提醒我们应该更多地关注突发公共卫生事件中大学生的心理健康状况, 以此减少大学生的心理健康问

题。

1.1. 情绪调节与心理健康

情绪调节是个体决定拥有什么情绪、何时产生情绪、如何体验和表达情绪的过程(Gross, 1998)。运用恰当的情绪调节策略,可以在一定程度上减轻情绪与心理压力(Diefendorff, Richard, & Yang, 2008),对心理健康产生正向影响(赵鑫, 金戈, 周仁来, 2013)。许多研究表明,情绪处理和情绪调节的障碍是焦虑和抑郁同时发生的基础(Dryman & Heimberg, 2018)。在情绪产生过程中包含不同调节策略,其中最重要的两种策略是认知重评和表达抑制。认知重评(Cognitive Reappraisal)通过改变个体对情绪、产生情绪的情境或情境中的自我效能感的主观评价来调节情绪,属于一种先行关注策略(antecedent-focused strategies);表达抑制(Expression suppression)通过影响一个人的生理反应或行为来调节情绪(Gross & Thompson, 2014),是一种反应关注策略(response focused strategies)。两种情绪调节策略在情绪反应上有不同的影响,相较于表达抑制,认知重评能更好地调节情绪,有利于人们的身心健康(程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红, 2009)。Gross 认为通过认知重评会影响情绪反应的轨迹,减少负性情绪体验和生理反应。表达抑制会减少情绪表达行为,但比起认知重评,负性心理体验更多,甚至会因抑制情绪行为的表达而增强生理反应(Gross & Barrett, 2011)。有研究发现,高防御型的个体倾向于使用表达抑制的策略(Lane, Sechrest, Riedel, Shapiro, & Kaszniak, 2000)。

1.2. 应对方式的中介作用

应对方式是个体对内外环境和情绪问题进行的不断变化的认知和行为努力,是形成心理健康的重要因素(梁宝勇, 2002)。以往的研究结果说明,不同的压力应对技巧,如冥想、支持小组、游戏等,有助于更好地提高对压力的认识,提高心理健康水平(Shaikh et al., 2004)。应对方式针对与压力有关的心理健康得分有重大影响(Taylor & Stanton, 2007)。应对方式可分为两种类型,积极应对方式倾向于改变行为方式,转换情境等行为,消极应对方式倾向于被动防御,减少焦虑(Plancherel & Bolognini, 1995)。研究表明,个体内部因素,包括应对资源和认知评价,也会影响应对过程,高度乐观的人(Carver et al., 1993)或高度自尊的人(Aspinwall & Taylor, 1992)使用较少的回避型和更多的积极方法应对,这与更好的心理和身体健康有关。研究发现,积极导向的应对方式,如积极的重新评估和积极的接受,可以更好地调节情绪,促进压力环境下的适应(Brissette, Scheier, & Carver, 2002)。情绪调节和应对方式对于心理健康的作用十分重大,但以往鲜有关于情绪调节如何影响应对方式,继而影响心理健康的研究,并且较少涉及突发性公共卫生事件中的大学生,因此本研究着眼于特殊时期的样本,提出问题一:大学生情绪调节、应对方式与心理健康之间的关系。

1.3. 团体辅导干预的作用

团体辅导是通过团体开展的咨询活动,鼓励个体通过与团体成员的人际活动进行观察、体验和理解,改善与他人的关系,形成新的态度,提升适应能力(尚云, 李辉, 高俊, 2005)。以往研究证明,通过有设计的团体辅导干预方式可以有效改善情绪调节方式(Mann, 2004),运用认知行为疗法的团体辅导可以促进在校学生心理健康水平提升(黄文倩, 张蓉, 柳迎新, 朱婉儿, 2012)。本研究设计了认知情绪结合的团体辅导方案,以认知情绪调节理论为基础,围绕情绪调节与应对方式两个方面,探究团体辅导对封闭管理期间大学生心理健康的干预效果,并进一步考察团体辅导改善心理健康的作用机制,根据以往研究结果提出问题二:团体辅导对情绪调节和应对方式的作用,以及对大学生心理健康的影响。

综上,本研究拟探讨突发公共卫生事件下情绪调节、应对方式与心理健康的关系,以及认知情绪结

合的团体辅导对大学生心理健康改善的有效性。并提出了以下假设：① 在突发公共卫生事件背景下，大学生情绪调节策略影响其心理健康。认知重评负向预测大学生的心理危机；表达抑制正向预测大学生的心理危机。② 应对方式在大学生情绪调节策略与心理健康关系间起中介作用。③ 干预前后，实验组被试的情绪调节策略和应对方式有显著变化；④ 团辅干预会影响实验组被试的心理健康状况。

2. 研究一：干预前的问卷调查

2.1. 研究对象

2022年9月~2022年10月，通过网络和线下的途径，随机选取山西省几所高校中的578名大学生发放问卷，回收有效问卷561份，问卷有效率为97.06%；其中，男生239人，女生322人，平均年龄 19.7 ± 1.44 岁。所有研究对象均为自愿参加。

2.2. 研究工具

2.2.1. 情绪调节

采用Gross和John编制(Gross & John, 2003)、王力等(王力, 柳恒超, 李中权, 杜卫, 2007)修订的情绪调节量表, 该量表共14个题项, 包括认知重评和表达抑制两个维度。问卷采用Likert-7点计分, 1表示完全不同意, 7表示完全同意, 得分越高, 表明越倾向于相应的情绪调节策略。在本研究中认知重评和表达抑制两个分量表的Cronbach's α 系数分别为0.86和0.76。

2.2.2. 简易应对方式

采用解亚宁(解亚宁, 1998)编制的简易应对方式问卷, 共20个题项, 包含积极应对方式(1~12题)和消极应对方式(13~20题)两个维度。量表采用Likert-4点计分, 0表示不采用, 3表示经常采用, 各维度的得分越高, 个体在面对压力时就越可能采取这种应对方式。本研究中积极应对和消极应对两个分量表的Cronbach's α 系数分别为0.89和0.75。

2.2.3. 心理健康

本研究以焦虑、抑郁和压力知觉水平作为衡量大学生心理健康的指标, 三者的得分总和即为心理危机的得分, 分数越高表示大学生的心理健康水平越低。

焦虑: 采用由Spitzer等(Spitzer, Kroenke, Williams, & Löwe, 2006)编制、何筱衍等(何筱衍, 李春波, 钱洁, 崔海松, 吴文源, 2010)修订的广泛性焦虑量表。量表包含7个题项, 用于广泛性焦虑的筛查及症状严重度的评估。采用Likert-4点计分, 0表示从来没有, 3表示几乎每天, 分数越高表示个体的焦虑水平越高。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.88。

抑郁: 采用美国流调中心设计(Radloff, 1977)的流调中心用抑郁量表, 共包含20个题项。量表采用Likert-4点计分, 0表示没有或很少有(少于1天), 3表示绝大多数或全部时间(5~7天), 分数越高表示个体的抑郁水平越高。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.90。

压力知觉: 采用中文版压力知觉量表, 该量表由杨廷忠教授(杨廷忠, 黄晶晶, 吴秀娟, 陈彬, 李玲, 2007)根据我国的文化背景对英文版压力知觉量表进行修订而成, 共14个题项。采用Likert-5点进行评分, 1表示从来没有, 5表示总是, 分值越高, 代表个体知觉到的压力程度越强。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.77。

2.3. 数据处理

运用SPSS 27.0对收集到的数据进行整理与分析。对共同方法偏差进行Harman单因素因子分析; 对

情绪调节策略、应对方式和心理健康之间的关系分别进行相关分析以及中介效应分析。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2.4. 结果

2.4.1. 共同方法偏差检验

由于本研究数据均来源于被试自我报告,因此采用 Harman 单因子检验法分析是否存在共同方法偏差。结果表明,数据未旋转时得到 16 个特征值大于 1 的因子,第一个因子的方差贡献率为 23.35% (<40%)。由此可见,本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.4.2. 情绪调节策略、应对方式与心理健康的相关分析

对情绪调节策略、应对方式与心理危机进行相关分析。结果如表 1 所示,认知重评与积极应对方式呈显著正相关,与表达抑制和消极应对方式呈显著负相关;表达抑制与消极应对方式呈显著正相关,与认知重评和积极应对方式呈显著负相关;心理危机与认知重评、积极应对方式呈显著负相关,与表达抑制、消极应对方式呈显著正相关。

Table 1. Correlation analysis among variables

表 1. 各变量间的相关性分析

变量	1	2	3	4	5
1) 认知重评	1				
2) 表达抑制	-0.25**	1	1		
3) 积极应对	0.77**	-0.32**			
4) 消极应对	-0.27**	0.39**	-0.17**	1	
5) 心理危机	-0.49**	0.37**	-0.51**	0.34**	1

注: $N = 561$; ** $p < 0.01$; 下同。

2.4.3. 应对方式在情绪调节策略和心理健康间的中介效应分析

为探究应对方式在情绪调节策略和心理健康之间的中介作用,以情绪调节策略(认知重评、表达抑制)为自变量(x),以应对方式(积极应对方式、消极应对方式)为中介变量(M),心理危机作为因变量(Y),运行 SPSS 插件 PROCESS 程序(模型 4)对应对方式的中介作用进行检验,同时运用 BOOTSTRAP 程序对中介效应的显著性进行检验。每个假设模型的检验结果见表 2。

Table 2. The mediating effect of coping styles on emotion regulation strategies and mental health

表 2. 应对方式在情绪调节策略与心理健康间的中介效应检验

中介假设模型	间接效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对中介效应
认知重评 - 积极应对方式 - 心理危机	-0.26	0.05	-0.35	-0.16	52.38%
认知重评 - 消极应对方式 - 心理危机	-0.06	0.02	-0.09	-0.03	12.43%
表达抑制 - 积极应对方式 - 心理危机	0.14	0.03	0.09	0.19	37.54%
表达抑制 - 消极应对方式 - 心理危机	0.09	0.02	0.05	0.13	24.17%

如表 2 所示,积极应对方式、消极应对方式在情绪调节策略对心理危机的影响中均起部分中介作用,每条中介路径的中介效应 95%置信区间都不包含 0,说明积极应对方式、消极应对方式在情绪调节策略和大学生心理危机间的中介效应均显著。

3. 实验二：团体心理辅导干预

3.1. 研究对象

本研究的被试均来自于研究一。选取研究一中心理健康状况较差且较多使用表达抑制调节策略和消极应对方式的学生 30 人,将他们随机分配到实验组和对照组中,两组各 15 人。

3.2. 研究工具

情绪调节量表、简易应对方式问卷、广泛性焦虑量表、流调中心用抑郁量表、压力知觉量表均同研究一。

团体辅导方案的设计以认知情绪调节理论为基础,共分 6 次,每次 90 分钟,分别在 6 周内完成。团体辅导的总主题是“认知与情绪”,每次活动分别有不同的明确主题。具体设计如下表 3。

Table 3. Group mentoring program

表 3. 团体辅导活动方案

名称	目标	活动内容
1) 相逢是首歌	彼此相识并制定团体规范	音乐时空、大风吹、组员心声、心连心
2) 情绪知多少	了解、觉察自身情绪、识别他人情绪	情绪识别卡、热身游戏：“我演你猜” 情绪大比拼、“情绪能量卡”
3) 情绪 ABC	认识情绪 ABC 理论	奇数偶数、条条大路通罗马、走进情绪 ABC 理论、情绪温度计
4) 情绪 ABC (二)	引导树立科学的情绪观、运用认知重评 调节策略	击鼓传花、解绳结、回顾 ABC 理论、 情绪传染圈、情景表演
5) 我的情绪我做主	用积极的应对方式管理情绪	正念冥想、还原基本法、积极应对、情绪花
6) 一路有你	回顾所学所为、畅谈感受及收获、互相祝福、 鼓励、告别	折纸寄语、收获满满、优点大轰炸、 集体合影留念、放音乐散场

3.3. 无关变量的控制

被试均是来自同一所学校的学生,团辅活动全程都由研究者带领,尽量使被试及团辅效果具有同质性。

3.4. 研究程序

① 实验前测：干预前,对被试进行前测。

② 干预阶段：对实验组进行为期 6 次,每周 1 次,每次 90 分钟的团体辅导干预,干预时间从 2022 年 11 月初至 2022 年 12 月中旬。对照组不作任何干预。

③ 实验后测：干预结束后一周内,对实验组和对照组被试进行实验后测。

④ 数据处理：采用 SPSS 27.0 软件进行统计处理。

3.5. 研究结果

3.5.1. 情绪调节策略的干预结果分析

对实验组和对照组的情绪调节策略前测与后测得分分别进行独立样本 t 检验, 结果如下表 4。

Table 4. The difference between pre-test and post-test of emotion regulation strategies ($M \pm SD$)

表 4. 情绪调节策略前测、后测差异检验($M \pm SD$)

情绪调节策略	前测			后测		
	实验组($n = 15$)	对照组($n = 15$)	t	实验组($n = 15$)	对照组($n = 15$)	t
认知重评	5.49 \pm 0.67	5.57 \pm 0.67	-0.36	6.09 \pm 0.76	5.13 \pm 0.79	3.37**
表达抑制	3.52 \pm 1.21	3.50 \pm 1.24	0.04	2.23 \pm 1.21	3.92 \pm 1.26	-4.38***

结果表明, 实验组与对照组的情绪调节策略前测得分无显著差异, 可以进行对照比较; 实验组与对照组的情绪调节策略后测得分有显著差异, 这表明团辅活动中对情绪调节策略的干预是有效的。

为进一步明确干预前后, 两组的情绪调节策略得分是否有显著变化, 再对两组的情绪调节策略前后测得分进行配对样本 T 检验, 结果如下表 5。

Table 5. Emotion regulation strategy before and after test difference ($M \pm SD$)

表 5. 情绪调节策略前后测差异检验($M \pm SD$)

情绪调节策略	实验组			对照组		
	干预前($n = 15$)	干预后($n = 15$)	t	干预前($n = 15$)	干预后($n = 15$)	t
认知重评	5.49 \pm 0.67	6.09 \pm 0.76	-2.11*	5.57 \pm 0.67	5.13 \pm 0.79	1.45
表达抑制	3.52 \pm 1.21	2.23 \pm 1.21	3.30**	3.50 \pm 1.24	3.92 \pm 1.26	-0.95

结果表明, 实验组的情绪调节策略前后测得分有显著差异, 印证了团辅活动中对情绪调节策略的干预是有效的; 而对照组的情绪调节策略前后测得分没有显著差异。

3.5.2. 简易应对方式的干预结果分析

对实验组和对照组的简易应对方式前测与后测得分分别进行独立样本 t 检验, 结果如下表 6。

Table 6. The difference test between pre and post test of simple coping style ($M \pm SD$)

表 6. 简易应对方式前测、后测差异检验($M \pm SD$)

简易应对方式	前测			后测		
	实验组($n = 15$)	对照组($n = 15$)	t	实验组($n = 15$)	对照组($n = 15$)	t
积极应对	3.03 \pm 0.41	3.17 \pm 0.56	-0.46	3.59 \pm 0.36	3.21 \pm 0.68	1.29*
消极应对	3.47 \pm 0.50	3.45 \pm 0.63	0.15	2.28 \pm 0.58	3.40 \pm 0.71	-3.38*

结果表明, 实验组与对照组的简易应对方式前测得分无显著差异, 可以进行对照比较; 实验组与对照组的简易应对方式后测得分有显著差异。

为进一步明确干预前后, 两组的简易应对方式得分是否有显著变化, 再对两组的简易应对方式前后测得分进行配对样本 t 检验, 结果如下表 7。

Table 7. Simple coping style before and after test difference ($M \pm SD$)

表 7. 简易应对方式前后测差异检验($M \pm SD$)

简易应对方式	实验组			对照组		
	干预前($n = 15$)	干预后($n = 15$)	t	干预前($n = 15$)	干预后($n = 15$)	t
积极应对	3.03 \pm 0.41	3.59 \pm 0.36	-0.66*	3.17 \pm 0.56	3.21 \pm 0.68	-1.12
消极应对	3.47 \pm 0.50	2.28 \pm 0.58	1.34**	3.45 \pm 0.63	3.40 \pm 0.71	0.39

结果表明, 实验组的简易应对方式前后测得分有显著差异, 经过团辅活动中对应对方式的相关学习与实践, 被试的积极应对方式得分显著提高, 消极应对方式显著降低; 而对照组的简易应对方式前后测得分没有显著差异。

3.5.3. 心理健康状况的干预结果分析

对实验组和对照组的心理危机前测与后测得分分别进行独立样本 t 检验, 结果如下表 8。

Table 8. Psychological crisis test before and after the difference ($M \pm SD$)

表 8. 心理危机前测、后测差异检验($M \pm SD$)

	前测			后测		
	实验组($n = 15$)	对照组($n = 15$)	t	实验组($n = 15$)	对照组($n = 15$)	t
总分	98.02 \pm 15.30	95.07 \pm 16.21	3.26	85.93 \pm 12.03	94.67 \pm 16.36	-5.47*

结果表明, 实验组与对照组的心理危机前测得分无显著差异, 可以进行对照比较; 实验组与对照组的心理危机后测得分有显著差异。

为进一步明确干预前后, 两组的心理危机得分是否有显著变化, 再对两组的心理危机前后测得分进行配对样本 t 检验, 结果如下表 9。

Table 9. Difference test before and after psychological crisis ($M \pm SD$)

表 9. 心理危机前后测差异检验($M \pm SD$)

	实验组			对照组		
	干预前($n = 15$)	干预后($n = 15$)	t	干预前($n = 15$)	干预后($n = 15$)	t
总分	98.02 \pm 15.30	85.93 \pm 12.03	4.38*	95.07 \pm 16.21	94.67 \pm 16.36	1.10

结果表明, 实验组的心理危机前后测得分有显著差异, 经过团辅活动的帮助, 被试的心理危机得分明显降低, 心理健康状况有所好转; 而对照组的心理危机前后测得分没有显著差异。

4. 讨论

本研究表明, 认知重评与心理危机负相关, 表达抑制与心理危机正相关, 应对方式在大学生情绪调

节与心理健康之间起中介作用；认知情绪团体辅导可以有效改善情绪调节和应对方式，并提升大学生心理健康水平。

问卷研究结果显示，情绪调节通过应对方式促进心理健康，两种调节方式倾向于使用不同的应对方式；认知重评通过积极应对方式正向预测心理健康，表达抑制通过消极应对方式负向预测心理健康。以往 ERP 研究发现，在对恐怖消极情绪调节方面，认知重评的作用比表达抑制的作用更早、更持久(程利, 何媛媛, 欧阳含璐, 李光普, 2011); 关于情绪调节的研究发现，认知重评策略能让个体更准确地共情他人的负面情绪，同时减少自身的消极情绪体验，还可以增强个体的积极情绪(郭晓栋, 2023)。这些结果表明，认知重评的调节方式比表达抑制更有效，更有利于人们的心理健康。早期大量的研究表明，当人们面对逆境时，例如回忆压力情况、处理生活的转变、应对健康威胁时，乐观者倾向于使用积极应对方式，能更有效地应对问题(Carver et al., 1993)。综上所述，当个体使用认知重评策略时，会对事件重新进行解释，这与积极应对问题相关，是一种更为有效的情绪调节方式，而表达抑制长期来看不利于心理健康。

本研究在上述结果的基础上，还探索了团辅干预对情绪调节和应对方式的提升作用，以及对心理健康的促进作用。研究结果表明，实验组被试认知重评和积极应对方式得分呈上升趋势，心理危机得分呈下降趋势，与对照组形成显著差异，说明以情绪 ABC 理论为指导的团体辅导能有效改善大学生的情绪调节和应对方式，并提升心理健康程度。以往研究表明，团体辅导对大学生情绪调节起正向作用(张文海, 卢家楣, 2009)。在多种团体辅导方式中，认知应对团体辅导可以显著改善大学生抑郁情绪(魏义梅, 张明, 2010)。认知应对，即从认知重评角度进行情绪调节，研究证明认知应对训练可以有效改善抑郁(d'Acromont & Van der Linden, 2007)。以往的团体辅导多为情绪中心指导，本研究的团体辅导方案将认知和情绪相结合，根据认知 - 情绪 - 应对方式的模式设置活动环节，有针对性地开展情绪调节和应对方式的训练，从认知角度出发，改善大学生看待问题的方式，学习新的积极应对方式，来帮助大学生克服消极情绪，减少抑郁、焦虑和压力，提高心理健康水平。从团体成员的反馈结果来看，通过团体辅导学会了积极的应对方式，能够通过认知策略调节不良情绪，证明这种团体干预对大学生心理健康有实际意义。

本文发现突发公共卫生事件中大学生的情绪调节方式、应对方式与心理健康有关，积极应对在认知重评促进心理健康之间起到中介作用，采用认知重评和积极应对可以增强心理健康，减少心理危机。认知应对团体辅导可以改善情绪调节策略，加强心理健康。这些结果对缓解大学生在突发公共卫生事件中的抑郁、焦虑等情绪有重要意义，为提升大学生的心理健康提供了干预角度。

基金项目

山西师范大学研究生科技创新项目资助(2022XSY027)。

参考文献

- 程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红(2009). 情绪调节策略: 认知重评优于表达抑制. *心理科学进展*, 17(4), 730-735.
- 程利, 何媛媛, 欧阳含璐, 李光普, 等(2011). 对恐怖情绪的调节: 认知重评优于表达抑制——一样 ERP 研究. *心理科学*, 34(4), 925-930.
- 郭晓栋(2023). 认知和情感共情与负性情绪: 情绪调节的作用机制. *心理学报*, 55(6), 892-904.
- 何筱衍, 李春波, 钱洁, 崔海松, 吴文源(2010). 广泛性焦虑量表在综合性医院的信度和效度研究. *上海精神医学*, 22(4), 200-203.
- 黄文倩, 张蓉, 柳迎新, 朱婉儿(2012). 团体辅导提高研究生心理健康水平的效果研究——基于积极心理学的理论. *中国临床心理学杂志*, 20(4), 527-529, 484.
- 解亚宁(1998). 简易应对方式量表信度和效度的初步研究. *中国临床心理学杂志*, 6(2), 53-54.
- 梁宝勇(2002). 应对研究的成果、问题与解决办法. *心理学报*, 34(6), 643-650.

- 尚云, 李辉, 高俊(2005). 人际交往团体辅导改善大学生心理健康水平的研究. *中国健康心理学杂志*, 13(5), 369-371.
- 王力, 柳恒超, 李中权, 杜卫(2007). 情绪调节问卷中文版的信效度研究. *中国健康心理学杂志*, 15(6), 503-505.
- 魏义梅, 张明(2010). 认知应对团体辅导改善大学生抑郁的研究. *中国临床心理学杂志*, 18(1), 127-129.
- 谢晓非, 徐联仓(1995). 风险认知研究概况及理论框架. *心理学动态*, (2), 17.
- 杨廷忠, 黄晶晶, 吴秀娟, 陈彬, 李玲(2007). 城市居民社会转型心理压力研究. *中国行为医学科学*, 16(4), 331-333.
- 张文海, 卢家楣(2009). 对网络成瘾大学生注入情感因素的团体辅导研究. *心理科学*, 32(3), 525-527.
- 赵鑫, 金戈, 周仁来(2013). 什么样的人更善于情绪调节?——情绪调节的个体差异研究. *中国健康心理学杂志*, 21(3), 518-522.
- Aspinwall, L., & Taylor, S. (1992). Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.989>
- Brissette, I., Scheier, M., & Carver, C. (2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment during a Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G. Q., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article ID: 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carver, C., Pozo, C., Harris, S., Noriega, V., Scheier, M., & Robin-Son, D. (1993). How Coping Mediates the Effect of Optimism on Distress: A Study of Women with Early Stage Breast Cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.375>
- d'Acremont, M., & Van der Linden, M. (2007). How Is Impulsivity Related to Depression in Adolescence? Evidence from a French Validation of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Adolescence*, 30, 271-282. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.02.007>
- Diefendorff, J. M., Richard, E. M., & Yang, J. X. (2008). Linking Emotion Regulation Strategies to Affective Events and Negative Emotions at Work. *Journal of Vocational Behavior*, 73, 498-508. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.09.006>
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion Regulation in Social Anxiety and Depression: A Systematic Review of Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under Lockdown: Comparisons of Students' Social Networks and Mental Health before and during the COVID-19 Crisis in Switzerland. *PLOS ONE*, 15, e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J., & Barrett, L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3, 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-20). The Guilford Press.
- Kawachi, I. & Berkman, L. F. (2001). Social Ties and Mental Health. *Journal of Urban Health*, 78, 458-467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- Lane, R., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D., & Kaszniak, A. (2000). Pervasive Emotion Recognition Deficit Common to Alexithymia and the Repressive Coping Style. *Psychosomatic Medicine*, 62, 492-501. <https://doi.org/10.1097/00006842-200007000-00007>
- Li, H., Cao, H., Leung, D., & Mak, Y. (2020). The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, Article 3933. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113933>
- Mann, S. (2004). 'People-Work': Emotion Management, Stress and Coping. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32, 205-221. <https://doi.org/10.1080/0369880410001692247>
- Plancherel, B., & Bolognini, M. (1995). Coping and Mental Health in Early Adolescence. *Journal of Adolescence*, 18, 459-474. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1033>

- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide Survey of Psychological Distress among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations. *General Psychiatry*, 33, e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Shaikh, B., Kahloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., Khan, N., & Khan, S. (2004). Students, Stress and Coping Strategies: A Case of Pakistani Medical School. *Education for Health*, 17, 346-353. <https://doi.org/10.1080/13576280400002585>
- Spitzer, R., Kroenke, K., Williams, J., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166, 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Taylor, S., & Stanton, A. (2007). Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- World Health Organization (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19): Situation Report*, 171. <https://iris.who.int/handle/10665/333151>