

大学生感恩和创伤后成长的关系：心理弹性的作用

刘慧瀛^{1,2}, 谢好彤^{1*}, 张义鑫³

¹郑州大学教育学院, 河南 郑州

²郑州大学心理健康教育中心, 河南 郑州

³西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2024年9月17日; 录用日期: 2024年10月28日; 发布日期: 2024年11月11日

摘要

目的: 为探究感恩与大学生创伤后成长的关系以及心理弹性在其中的作用。方法: 本研究采用中文版感恩问卷、创伤后成长评定量表及心理弹性量表对351名大学生进行研究。结果: 经历创伤事件后, 大学生获得中等水平的创伤后成长。感恩、心理弹性及创伤后成长两两分别呈现显著正相关。感恩能直接显著正向预测创伤后成长, 也能通过心理弹性的部分中介作用显著正向预测大学生创伤后成长。结论: 因此, 感恩会直接影响大学生的创伤后成长, 也会通过心理弹性间接影响大学生的创伤后成长, 这启示心理工作者在个体经历创伤后可以通过提高个体感恩、心理弹性水平促进其创伤后成长。

关键词

大学生, 感恩, 创伤后成长, 心理弹性

The Relationship between Gratitude and Post-Traumatic Growth in College Students: The Role of Psychological Resilience

Huiying Liu^{1,2}, Yutung Hsieh^{1*}, Yixin Zhang³

¹School of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

²Mental Health Education Center, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

³Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Sep. 17th, 2024; accepted: Oct. 28th, 2024; published: Nov. 11th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 刘慧瀛, 谢好彤, 张义鑫(2024). 大学生感恩和创伤后成长的关系: 心理弹性的作用. *心理学进展*, 14(11), 93-99. DOI: 10.12677/ap.2024.1411769

Abstract

Objective: To explore the relationship between gratitude and post-traumatic growth in college students and the role of psychological resilience. **Method:** The study used the Chinese version of Gratitude Questionnaire-6, Chinese Post-Traumatic Growth Inventory and the Connor-Davidson Resilience Scale to study 351 college students. **Result:** After experiencing a traumatic event, college students experienced moderate levels of post-traumatic growth. Gratitude, psychological resilience, and post-traumatic growth were each significantly positively correlated. Gratitude significantly and positively predicted post-traumatic growth directly, and it also significantly and positively predicted post-traumatic growth through the partial mediation of psychological resilience. **Conclusion:** Gratitude, therefore, directly affects post-traumatic growth and indirectly affects post-traumatic growth through psychological resilience, which reveals that psychologists can promote post-traumatic growth by increasing the level of gratitude and psychological resilience of individuals after they have experienced trauma.

Keywords

College Students, Gratitude, Post-Traumatic Growth, Psychological Resilience

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

人生中，每个人都可能会遭遇不同程度的创伤事件(如，经历突发性自然灾害、战争、意外事故、疾病、遭受虐待、重大公共卫生事件等)，这些事件在带来痛苦和负面情绪的同时，也可能激发个体的成长和积极心理变化，以往的研究中在探讨创伤对个体心理影响时，往往偏重于其带来的负面后果，而对创伤经历可能触发的积极心理转变关注不足。研究指出，在经历创伤性事件后，个体除了可能遭受的负面心理影响之外，还有可能会经历一系列积极的、建设性的心理体验和变化。这些变化涵盖对人际关系的深层次反思、对生活价值观的重新评估，以及对自我认知的深化和提升，这些在创伤后发生的积极体验和变化被称为创伤后成长(Post-Traumatic Growth, PTG) (Tedeschi & Calhoun, 1996)。

2019 年末，新型冠状病毒肺炎(COVID-19)如同一场突如其来的风暴，迅速在全球范围内蔓延，并被世界卫生组织定义为国际关注的突发公共卫生事件(欧阳桃花等, 2020)，这一公共卫生事件不仅在当时对人们的生命安全和财产构成了严重威胁，也引发了部分人群的恐慌情绪，心理上产生极大的压力，对社会稳定造成了极大的影响。COVID-19 作为全球人民共同经历的一次重大创伤性事件，引起了广泛关注(安媛媛等, 2020)。然而，目前对于如何从创伤后成长的角度出发，促进大学生心理健康的研究还相对不足。探索此一领域，不仅有助于理解创伤对个体心理的积极影响，也是促进大学生心理健康发展的重要途径。

在 20 世纪末，心理学界迎来了一股创新的思潮，这一思潮专注于人类天性中的积极面向，并提倡心理学的积极面向。这一流派的学者们共同强调对人类积极心理品质的关注，以促进幸福的生活和和谐的发展为目标，这一研究取向被命名为积极心理学(Positive Psychology) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014; 李金珍等, 2003)。尽管积极心理学已经取得了显著的进展，但目前以感恩此一积极情绪特质为出发点，对创伤后成长的研究还相对较少，相关机制的探讨也不够深入。根据拓展建构理论(Broaden-and-Build

Theory), 感恩作为一种重要的积极情绪, 对个体的认知拓展和资源建构具有显著的促进作用, 其被认为是与心理健康有着最强联系之一的品格特征(黄华炎等, 2020), 它能够帮助经历创伤的个体从痛苦中解脱出来, 对创伤经历进行积极地重构, 从而促进其创伤后的成长(Fredrickson, 2004; 周宵等, 2014), 并提高个体的幸福感和积极感受(罗利、周天梅, 2015; Kyeong et al., 2017)。

心理弹性是指个体在面对重大威胁的时候能够实现积极适应或在经受创伤事件之后迅速恢复相对稳定状态的一种重要能力(Bonanno & Diminich, 2013), 可以帮助个体在面对困境或者逆境时进行良好适应, 减少其对个体的消极影响, 对于个体实现适应与成长具有重要意义(赵妍, 2022), 对于那些心理弹性高的个体来说, 他们能够更好地应对创伤事件及其影响, 更容易获得创伤后成长。既往的研究表明, 感恩是心理弹性的重要影响因素。郑裕鸿等人(2011)的一项关于震后青少年的调研结果显示, 心理弹性在灾区青少年感恩和创伤后应激障碍之间发挥中介作用; 对贫困大学生的有关研究中发现, 感恩可以预测他们的心理弹性(肖梦洁, 2020)。

本研究旨在探讨感恩与创伤后成长之间的内在联系及心理弹性的作用机制。通过理解感恩如何作为一种积极情绪影响个体的心理恢复和成长, 为促进个体在面对创伤后的心理健康提供新的视角和策略, 基于上述, 本研究提出以下假设: 大学生感恩可以正向预测创伤后成长且心理弹性在大学生感恩和创伤后成长之间发挥中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究以高校学生为研究对象, 在 COVID-19 为共同经历的创伤事件的背景下, 利用网络发放问卷, 共回收 400 份问卷, 不认真作答、规律作答等无效问卷, 最终得到 351 份有效问卷, 占总回收问卷 87.75%。有效问卷包括: 男生 83 名(23.6%), 女生 268 名(76.4%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 感恩

采用魏昶等人(2011)修订的《感恩问卷》(Gratitude Questionnaire-6, GQ-6)测量大学生的感恩水平, 该量表共有 6 个题目, 为 7 点计分制, 1 到 7 代表“完全不同意”到“完全同意”, 总分越高, 个体的感恩倾向就越强, 其中第 3 题和第 6 题在计算时需要进行反向计分。本研究该量表信度良好($\alpha = 0.76$)。

2.2.2. 创伤后成长

采用《创伤后成长评定量表》(Post-Traumatic Growth Inventory, PTGI)汉化修订版(汪际, 2011)来测量大学生创伤后成长状况, 有 5 个维度: 人生感悟(或欣赏生活)维度, 个人力量维度, 测量新的可能性维度, 人际关系维度, 精神变化维度, 共 21 题。量表采用 6 点计分法, 从 0 到 5 分别代表“从没有变化”到“变化很大”, 总分越高, 创伤后成长水平就越高。该量表在本研究中信度良好($\alpha = 0.94$)。

2.2.3. 心理弹性

采用《心理弹性量表》(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)汉化修订版(Yu & Zhang, 2007)来测量大学生的心理弹性水平, 量表分为三个维度: 自强、坚韧、乐观, 共 25 题。量表采用 5 点计分制, 从 1 到 5 代表“从不”到“总是”, 分数越高, 个体心理弹性水平就越高。该量表在本研究中的信度较好($\alpha = 0.93$)。

2.3. 数据处理

使用 IBM SPSS Statistics 29.0 软件对数据分析, 首先采用 Harman 单因子法进行共同方法偏差检验:

其次，采用独立样本 t 检验及方差分析进行差异性检验；而后，采用皮尔逊积差相关进行相关分析；最后，使用 SPSS 宏程序 PROCESS v4.1 对数据进行中介，检验标准设置为 $\alpha = 0.05$ 。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

通过 Harman 单因素检验方法，对研究涉及到的三个变量的所有题目进行探索性因素分析，未旋转前共抽取出 11 个主成份，第一个主成份的解释的总方差为 16.45%，小于临界值(40%)，因而研究不存在严重共同方法偏差。

3.2. 不同性别在感恩、心理弹性、创伤后成长的差异检验

本研究中男生和女生的感恩水平存在显著差异($t = -2.02, p = 0.04$)，相较于男生，女生具有更高的感恩水平。结果也显示，大学生的心理弹性和创伤后成长在性别上均不存在显著差异，详见表 1。

Table 1. Independent samples t-tests for gratitude, psychological resilience, and post-traumatic growth by gender (n = 351)
表 1. 不同性别感恩、心理弹性、创伤后成长的独立样本 t 检验(n = 351)

	男(M $\pm$ SD)	女(M $\pm$ SD)	t	p
感恩	31.19 $\pm$ 5.63	32.60 $\pm$ 5.51	-2.02*	0.04
心理弹性	90.93 $\pm$ 15.67	87.20 $\pm$ 12.49	1.98	0.05
创伤后成长	83.43 $\pm$ 20.43	85.03 $\pm$ 14.87	-0.66	0.51

3.3. 总体变量的描述性统计和变量间的相关分析

各变量的得分情况及各变量间的相关分析数据如表 2 所示。皮尔逊相关分析结果显示大学生感恩、心理弹性以及创伤后成长两两之间均显著正相关($p < 0.001$)，相关系数范围为 0.27~0.60。

Table 2. Descriptive statistics of overall variables and correlation analysis between variables (n = 351)
表 2. 总体变量的描述性统计和变量间的相关分析(n = 351)

	M $\pm$ SD	感恩	创伤后成长	心理弹性
感恩	32.27 $\pm$ 5.56	1.00		
创伤后成长	84.66 $\pm$ 16.34	0.29***	1.00	
心理弹性	88.08 $\pm$ 13.38	0.27***	0.60***	1.00

注：*** $p < 0.001$ 。

3.3. 总体变量的描述性统计和变量间的相关分析

运用 SPSS 29.0 的 Process v4.1 插件中的 Model 4 采用 Bootstrap 法抽取 5000 次的方式对假设模型进行简单中介检验，中介检验显示(如表 3)：感恩可以显著正向预测心理弹性($\beta = 0.27, p < 0.001$)，显著正向预测创伤后成长($\beta = 0.14, p < 0.01$)；心理弹性可以正向显著预测创伤后成长($\beta = 0.56, p < 0.001$)。中介效应检验结果显示感恩对创伤后成长的总效应值为 0.29，直接效应值为 0.14，Bootstrap 95%的置信区间为 [0.05, 0.23]，说明在纳入心理弹性作为中介变量后，感恩仍能对创伤后成长产生显著的直接影响，直接效应占总效应 48.23%。心理弹性在感恩与创伤后成长之间部分中介作用显著，中介效应值为 0.15，Bootstrap 95%的置信区间为 [0.46, 0.66]，中介效应占总效应比为 51.72%。

Table 3. Test of the mediating effect of psychological resilience between gratitude and post-traumatic growth (n = 351)
表 3. 心理弹性在感恩与创伤后成长之间的中介效应检验(n = 351)

	中介变量：心理弹性			因变量：创伤后成长		
	β	SE	t	β	SE	t
感恩	0.27	0.05	5.22	0.14	0.04	3.20
心理弹性				0.56	0.04	12.84
R ²		0.07			0.38	
F		27.25***			106.29**	

注：*** $p < 0.001$ 。

4. 讨论

本研究构建了一个中介模型，旨在探究感恩对大学生创伤后成长的影响。同时，我们考察了心理弹性在其中的中介作用。这一研究旨在深化我们从积极心理学的视角了解感恩对大学生创伤后成长的理解，并为大学生心理健康研究提供了理论和实践意义的重要参考。

根据本研究结果显示，在经历重大公共卫生事件创伤后，大学生获得了中等程度的创伤后成长，与(夏贇等, 2021)对大学生创伤后成长状况的研究结果一致。本研究差异分析结果显示，大学生感恩水平在性别上存在显著差异，男生的感恩水平低于女生，这与过往多数研究者得到的结果一致(文超等, 2010; 王建平等, 2011)，这可能是因为男、女生移情能力存在的差异所导致的(段春晓, 2019)。此外，社会对于男性和女性的角色期待不同也可能是导致大学生感恩水平出现性别差异的原因，一项关于大学生性别角色期待的研究发现，尽管当前大学生对两性特征的期待都趋向双性化，但是在一些特质上仍存在显著差异，如，在意志力上，对男性的期待明显更高，而在女性因素、交际力和宜人性这几个特质上，对女性的期待更高(包海兰, 2006)，在这种角色期待下，当面临困难的时候，女生会积极地寻求帮助，而男生则往往更倾向于独立解决问题，因而相较于男生，女生更容易感受到来自他人的支持和帮助，从而产生感激之情。

本研究在感恩和创伤后成长的关系研究中发现，二者呈现显著正相关，且即使在考虑了心理弹性的中介作用之后，感恩仍然能够直接正向预测个体的创伤后成长。这一结果与伍新春和张晓茹的研究相一致，他们的研究分别从青少年和灾区中学生的角度出发，揭示了感恩对创伤后成长的影响(伍新春等, 2014; 张晓茹, 2017)。根据 Fredrickson 等人观点他们认为，感恩作为一种重要的积极情绪能够扩展个体的认知范围和行动能力，从而帮助个体构建正向的思维和行为模式(Fredrickson & Branigan, 2005)。这种扩展效应不仅能够帮助个体从创伤后的消极体验中转移出来，也有助于个体在面对挑战时更加灵活和创造性地思考问题，而且还能够促进个体积极地构建和利用个人资源(如良好的人际关系、乐观的态度等)，这能帮助他们积极看待创伤及其影响。

本研究发现感恩可以通过心理弹性对创伤后成长进行正向预测。如上文所提到的，感恩的拓展建构功能可以帮助个体采取更加适应性的应对策略，并且能够使其逐渐内化为一种“习惯”，这有助于个体在经历创伤后的自我恢复。心理弹性的情绪灵活性理论认为，心理弹性可以对个体的情绪反应(响应/抑制)产生影响，相较于低心理弹性者，心理弹性高的个体情绪反应更加灵活，他们能够根据实际情况来调整自己的情绪反应，这有助于减少内在资源的损耗，帮助其更好地应对困境，获得创伤后成长(王文超等, 2018)。感恩可以帮助大学生建构个人资源，使其在面对创伤的时候能够始终保持一种更加乐观的态度，这有助于其创伤后成长水平的提高。

虽然本研究拓展了大学生感恩对创伤后成长影响的研究,但仍存在一定不足之处。首先本研究采用横断研究设计,限制了对变量间因果关系的推断,未来研究可采用纵向设计对被试进行追踪,更加深入探究感恩与创伤后成长的因果关系及内在机制;另外,本研究采用自主回溯方式填写问卷,可能受到个体回忆偏差的影响,未来研究可考虑使用日记法,通过每日记录的方式减少回忆偏差的影响;再者本研究仅对大学生进行研究,其结果的适用范围可能受到限制。未来的研究可考虑扩大被试范围,对不同群体进行研究,以提高研究的推广性。此外,未来研究还可以探讨从积极心理学的视角,提升大学生感恩情绪的方法,通过提升大学生的感恩情绪进一步提升大学生心理健康的发展,从而提升创伤事件带给个体的积极影响,并减少创伤事件带给个体的消极影响。

尽管本研究存在一些不足,但仍为大学生感恩的培养提供了重要启示。感恩作为一种积极品质也是中国社会的传统美德,能够扩展个体的思维和行动范围,使他们能够以更开放和创造性的方式应对生活中的各种情况。因此,在学校教育方面学校应积极履行国家相关文件及精神,开设心理健康教育课程,将感恩教育纳入课程编排中,帮助学生理解感恩的重要性,掌握培养感恩情绪的方法,将感恩融入德智体美劳及校园文化活动中,促进学生积极心理品质的发展,提升学生的感恩情绪。师资提升方面,应加强教师的专业化水平,通过专业培训和科研活动,加强教师在感恩教育方面的专业能力;在家-校-社会合作方面,学校、家庭和社会应形成教育合力,共同营造有利于学生健康成长成才的环境,其中家庭和社会各界可以通过各种方式支持和参与感恩教育。通过培养感恩情绪等积极心理品质,使学生更好地应对面对生活,在经历创伤事件后能更好地从创伤中成长。

5. 结论

本研究从积极心理学的视角出发,探究大学生感恩和创伤后成长的关系,并进一步调查了心理弹性在其中的作用。结果显示:(1) 经历创伤事件后,大学生获得了中等程度的创伤后成长;(2) 感恩可以正向预测创伤后成长;(3) 感恩可以通过心理弹性的部分中介作用正向预测创伤后成长。

基金项目

2023 年度郑州大学“教育教学改革研究与实践项目”重大项目(2023ZZUJGXM003); 2023 年河南省高等教育教学改革研究与实践项目(研究生教育类) (2023SJGLX129Y); 河南省基础教育教师发展研究创新团队项目(32180592-22)。

参考文献

- 安媛媛, 孙一静, 伍新春(2020). 心理创伤预防与干预的公共卫生模型及其启示. *华南师范大学学报(社会科学版)*, (4), 5-21, 189.
- 包海兰(2006). *大学生性别角色期待的双维度研究*. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 段春晓(2019). *感恩与生命意义感的关系: 主观幸福感和领悟社会支持的链式中介作用*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 黄华炎, 钟志文, 黄媛, 皮江山(2020). 青少年感恩与心理健康关系研究. *校园心理*, 18(3), 221-223.
- 李金珍, 王文忠, 施建农(2003). 积极心理学: 一种新的研究方向. *心理科学进展*, 11(3), 321-327.
- 罗利, 周天梅(2015). 中学生感恩与主观幸福感的关系: 抗挫折能力与社会支持的中介作用. *心理发展与教育*, 31(4), 467-474.
- 欧阳桃花, 郑舒文, 程杨(2020). 构建重大突发公共卫生事件治理体系: 基于中国情景的案例研究. *管理世界*, 36(8), 19-32.
- 汪际(2011). *创伤后成长评定量表及其意外创伤者常模的研制*. 硕士学位论文, 上海: 第二军医大学.
- 王建平, 喻承甫, 曾毅茵, 叶婷, 张卫(2011). 青少年感恩的影响因素及其机制. *心理发展与教育*, 27(3), 260-266.

- 王文超, 伍新春, 周宵(2018). 青少年创伤后应激障碍和创伤后成长的状况与影响因素——汶川地震后的 10 年探索. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (2), 51-63.
- 魏昶, 吴慧婷, 孔祥娜, 王海涛(2011). 感恩问卷 GQ-6 的修订及信效度检验. *中国学校卫生*, 32(10), 1201-1202.
- 文超, 张卫, 李董平, 喻承甫, 代维祝(2010). 初中生感恩与学业成就的关系: 学习投入的中介作用. *心理发展与教育*, 26(6), 598-605.
- 伍新春, 周宵, 刘淋淋, 陈杰灵(2014). 青少年的感恩对创伤后成长的影响: 社会支持与主动反刍的中介作用. *心理学*, 37(5), 1148-1153.
- 夏赟, 何雯, 钱闰建(2021). 疫情后大学生感恩和社会支持对创伤后成长的影响. *西南大学学报(自然科学版)*, 43(12), 166-171.
- 肖梦洁(2020). 少数民族地区贫困大学生感恩与心理弹性的关系. *国际公关*, (6), 42-43.
- 张晓茹(2017). 芦山灾区中学生心理弹性与社会支持在感恩和创伤后成长间的中介作用. *中国学校卫生*, 38(9), 1355-1358.
- 赵妍(2022). 新冠疫情防控常态化下医务人员的心理弹性及相关因素研究. 硕士学位论文, 北京: 北京大学医学部.
- 郑裕鸿, 范方, 喻承甫, 罗廷琛(2011). 青少年感恩与创伤后应激障碍症状的关系: 社会支持和心理弹性的中介作用. *心理发展与教育*, 27(5), 522-528.
- 周宵, 安媛媛, 伍新春, 陈和琼, 龙超敏(2014). 汶川地震三年半后中学生的感恩对创伤后成长的影响: 社会支持的中介作用. *心理发展与教育*, 30(1), 68-74.
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive Adjustment to Adversity—Trajectories of Minimal-Impact Resilience and Emergent Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 378-401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 144-166). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0008>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Cognition & Emotion*, 19, 313-332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Kyeong, S., Kim, J., Kim, D. J., Kim, H. E., & Kim, J. (2017). Effects of Gratitude Meditation on Neural Network Functional Connectivity and Brain-Heart Coupling. *Scientific Reports*, 7, Article No. 5058. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-05520-9>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. In M. E. P. Seligman, & M. Csikszentmihalyi (Eds.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35, 19-30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>