

Clinical empirical research on the improvement of psychological Resilience in Menopausal women through positive psychological intervention

Chunhong Ni

Ganlin Town Central Health Center, Shengzhou, Zhejiang, 312400, China

Abstract

Menopausal women often face various psychological troubles due to physiological changes and hormone fluctuations, such as anxiety, depression, and mood swings, which seriously affect their physical and mental health. Psychological resilience, as an important ability for individuals to quickly recover and maintain psychological balance when facing pressure and adversity, can help menopausal women better cope with these challenges. In recent years, the theory of positive psychology has proposed to enhance an individual's mental health level by strengthening their positive emotions, psychological resilience and social support, etc. Positive psychological intervention (PPI), as a non-pharmacological intervention method based on positive psychology, has shown good effects in the treatment of various psychological disorders. This article explores the clinical effect of positive psychological intervention for menopausal women in improving their psychological resilience. Through the pre- and post-tests of the Resilience Scale (CD-RISC) and the Emotion Scale (POMS), the results indicated that positive psychological intervention could significantly enhance the psychological resilience of menopausal women, alleviate their anxiety and depression symptoms, and improve their mental health level. This article further analyzes the application mechanism of positive psychological intervention in menopausal women and puts forward intervention suggestions for improving the mental health of this group. The research results provide a strong theoretical basis and practical guidance for the mental health intervention of menopausal women.

Keywords

Positive psychological intervention; menopausal women; psychological resilience; Emotion Regulation; Clinical empirical research

积极心理干预对更年期女性心理韧性提升的临床实证研究

倪春红

甘霖镇中心卫生院, 中国·浙江 嵊州 312400

摘要

更年期女性常因生理变化和激素波动而面临多种心理困扰,如焦虑、抑郁、情绪波动等,严重影响她们的身心健康。心理韧性作为个体在面临压力与逆境时能够快速恢复并保持心理平衡的重要能力,能够帮助更年期女性更好地应对这些挑战。近年来,积极心理学理论提出通过增强个体的积极情绪、心理韧性和社会支持等来提升个体的心理健康水平。积极心理干预(PPI)作为一种基于积极心理学的非药物干预方式,已在多种心理障碍的治疗中显示出良好的效果。本文通过对更年期女性进行积极心理干预,探讨其在提高女性心理韧性方面的临床效果。通过前后测试心理韧性量表(CD-RISC)和情绪量表(POMS),结果表明,积极心理干预能够显著提高更年期女性的心理韧性,缓解其焦虑和抑郁症状,提升其心理健康水平。本文进一步分析了积极心理干预在更年期女性中的应用机制,并提出了改善这一群体心理健康的干预建议。研究结果为更年期女性的心理健康干预提供了有力的理论依据和实践指导。

关键词

积极心理干预; 更年期女性; 心理韧性; 情绪调节; 临床实证研究

1 引言

更年期是女性生命周期中的一个重要阶段,通常发生在45至55岁之间,伴随生理和激素水平的变化,女性可能经历潮热、失眠、情绪波动等症状,这些变化不仅影响日常生活,还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。大约60%的更

年期女性会经历不同程度的情绪困扰,而这一阶段的心理健康问题常被忽视。尽管更年期是自然的生理过程,但其心理挑战对女性生活质量的影响显著,因此,提升更年期女性的心理韧性,帮助她们有效应对心理困扰是心理健康研究的重要课题。

心理韧性是指个体在面对压力和挑战时,能够恢复并保持正常功能的能力。对于更年期女性来说,提升心理韧性有助于减轻焦虑和抑郁情绪,增强对生活的控制感和满足

【作者简介】倪春红(1973-),女,本科,主治医师,从事妇产科研究。

感。积极心理学通过增强积极情绪、心理韧性和社会支持，已在多种情绪问题的干预中取得显著效果。本文旨在通过实证研究，探讨积极心理干预对更年期女性心理韧性的提升效果，为临床提供有效的干预手段，帮助她们缓解负面情绪，提高心理健康水平。

2 积极心理干预的理论基础与方法

2.1 积极心理学的理论框架

积极心理学是由马丁·塞利格曼在1998年提出的一种新型心理学理论，它强调不仅要治疗心理障碍，还要积极促进个体的心理健康。积极心理学的核心是关注个体的优势而非缺陷，致力于提升个体的情感、认知和社会关系等方面的正向发展。积极心理学的主要内容包括积极情绪、积极个性和积极社会关系。

积极情绪：积极情绪包括快乐、希望、感恩、满足等情感状态，它能够提升个体的幸福感，并通过增强个体的情绪调节能力、应对压力的方式间接增强心理韧性。研究发现，积极情绪有助于扩展个体的认知资源，提高创新思维和解决问题的能力。

积极个性：积极个性指个体在性格和行为上的积极特质，如乐观、坚韧、创造力等。研究表明，具备这些个性特征的个体能在面对压力时表现出更强的应对能力，促进心理健康的持续发展。

积极社会关系：积极社会关系指个体在家庭、朋友和社会中建立的良好互动关系。研究表明，良好的社会支持有助于缓解孤独感、减轻压力，提升心理韧性。对于更年期女性来说，社会支持系统的建立尤其重要，它能够为她们的提供情感上的安慰和实际帮助。

2.2 积极心理干预的基本方法

积极心理干预通过一系列具体的心理技巧，帮助个体识别并增强其生活中的积极因素，从而提升个体的心理韧性和情绪健康。常见的积极心理干预方法包括感恩练习、积极情绪干预、自我效能提升和社会支持增强等。

感恩练习：感恩练习是一种帮助个体关注生活中积极事件的干预方法。通过定期记录感恩事项，个体可以培养感恩之心，减少负面情绪的影响。感恩练习不仅可以改善个体的情绪状态，还能增加幸福感，提高生活满意度。

积极情绪干预：积极情绪干预的目标是帮助个体减少负面情绪的影响，增强积极情绪的表达。常见的方法包括情绪表达训练、积极思维训练和快乐体验等。通过这些训练，个体能够调节自己的情绪反应，更好地应对生活中的压力。

自我效能提升：自我效能提升是指通过设置并实现小目标，帮助个体增强自信心，提升应对挑战的能力。研究表明，自我效能感强的个体通常能够更积极地面对挑战，克服困境。通过自我效能提升，个体可以增强情绪调节能力，促进心理恢复。

社会支持增强：社会支持增强干预的目的是通过建立和维护良好的社会支持系统，帮助个体在面临困境时获得情感支持和实际支持。通过参与社交网络、家庭支持和参与支持小组等方式，个体能够获得情感上的安慰和帮助，缓解焦虑和抑郁情绪。

3 临床实证研究设计

3.1 实验对象与样本选择

本研究的实验对象为某地区社区的更年期女性，年龄范围为45至60岁。研究筛选了自愿参与者，并排除有严重精神疾病或长期使用药物的个体。最终，选取了100名女性作为实验样本，其中50名为实验组，50名为对照组。实验组接受积极心理干预，对照组则未接受任何干预。

3.2 实验设计与干预实施

实验组女性接受为期8周的积极心理干预。干预内容包括感恩练习、积极情绪训练、认知重建、自我效能提升和社会支持增强等。干预期间，每周进行一次集体干预，辅以个体化的跟进反馈。对照组女性仅进行常规的心理健康评估，并未接受任何心理干预。

3.3 评估工具与数据分析

本研究使用了心理韧性量表(CD-RISC)和情绪量表(POMS)进行干预前后的评估。通过量表测量干预前后的心理韧性、焦虑、抑郁等情绪状态，以评估积极心理干预对实验组女性的影响。数据采用SPSS软件进行分析，主要采用t检验和相关分析法，评估干预前后的差异。

4 实验结果与分析

4.1 自我效能感的提升

实验组女性的自我效能感得到了显著提升。干预后的自我效能感得分从干预前的中等水平提高至较高水平，个体在面对更年期相关困扰时表现出更多的自信和应对策略。具体来说，干预后的得分由干预前的平均22.5分提高至27.1分，差异具有统计学意义($t=5.23, p<0.001$)。这种自我效能感的提升，使得实验组女性在面对更年期所带来的各种压力、焦虑和情绪波动时，能够采取更加有效的应对策略和方法，从而减少无力感和自我怀疑，增强她们面对挑战时的积极性。

自我效能感的提升不仅体现在对生活的应对上，还体现在对心理健康管理的掌控感上。研究表明，自我效能感强的个体通常会表现出较高的控制感和行动力，他们能够主动寻求解决问题的途径，而不是被情绪困扰。因此，实验组女性的自我效能感提升，有助于她们更积极地参与心理干预，进而有效促进心理韧性和情绪健康的改善。

在面对更年期的种种生理和心理挑战时，女性能够保持较高的自我效能感，使她们更加相信自己能够应对日常生活中的困难，并通过有效的情绪调节和应对方式维持心理健康。研究还表明，个体自我效能感的增强有助于减轻焦虑、

抑郁等症状,提升心理弹性和心理恢复力,因此,自我效能感的提升在本研究中起到了关键作用。

4.2 社会支持的变化

除了心理韧性和自我效能感的提高,实验组女性的社会支持水平也得到了显著改善。通过社会支持量表(Social Support Rating Scale, SSRS)评估,实验组女性在干预后的社会支持评分由干预前的平均31.7分增加至38.2分,差异具有统计学意义($t=4.78, p<0.001$)。这一变化表明,积极心理干预有效增强了实验组女性的社会支持感知,使她们在面对更年期的挑战时能够感受到来自家庭、朋友和社区的更多支持与关怀。

研究表明,社会支持是缓解心理压力和提高心理韧性的关键因素之一。更年期女性由于生理变化、家庭角色转变以及社会环境的压力,常常面临较大的心理负担。通过增强社会支持,个体能够获得更多的情感支持、信息支持以及实际帮助,这对缓解焦虑、抑郁等负面情绪具有重要作用。在干预过程中,实验组女性通过小组互动、心理辅导等形式获得了更多来自他人的支持,这不仅改善了她们的情绪状态,也增强了她们的社会参与感和归属感。

社会支持的增强促进了女性在情感上的稳定,使她们在面对生活压力时能够更加坚韧不拔。更年期女性通常在家庭中承担着多个角色(如母亲、妻子、职场女性等),而社会支持的增强帮助她们减轻了角色冲突带来的心理负担。通过与他人建立更多联系,女性能够获得更多的理解和支持,进一步提升了她们应对生活挑战的能力和韧性。

4.3 对照组与实验组的对比

通过对比实验组和对照组的结果,进一步验证了积极心理干预在改善更年期女性心理健康方面的有效性。实验组在干预后表现出显著的心理韧性提升、情绪减轻和自我效能感增强等方面的积极变化,而对照组女性的心理韧性、情绪状态和自我效能感等方面的变化相对较小。

心理韧性与情绪变化:实验组在心理韧性方面的显著提高,以及焦虑、抑郁等情绪状态的显著改善,远远优于对照组。这表明,积极心理干预能够有效提升更年期女性的心理适应能力,帮助她们更好地应对情绪波动和心理压力。对照组女性的心理韧性和情绪状态变化不显著,说明单纯的等待或常规干预无法有效缓解她们的心理困扰。

自我效能感与社会支持的提升:实验组在自我效能感和社会支持方面也表现出显著的变化,这些变化有效缓解了更年期女性在面对生活压力时的无力感和焦虑感。对照组女

性在自我效能感和社会支持方面的变化较为有限,表明缺乏积极心理干预的情况下,她们在面对更年期挑战时缺乏有效的应对策略和心理支持。

这些结果进一步证明,积极心理干预不仅有助于提升女性的心理韧性,还能有效缓解焦虑、抑郁等情绪问题,增强她们的自我效能感和社会支持水平。这对于更年期女性的心理健康具有深远意义。

5 讨论与建议

通过本研究,实验组女性的心理韧性和情绪状态得到了显著改善,验证了积极心理干预对更年期女性心理健康的积极作用。研究表明,积极心理干预能够有效提高女性的心理韧性,减轻焦虑、抑郁等负面情绪,帮助她们顺利度过更年期阶段。

然而,本研究也存在一定的局限性,如样本量较小、干预时间较短等,未来的研究可以进一步扩大样本范围,延长干预周期,以更全面地评估积极心理干预的长期效果。

6 结语

积极心理干预作为一种非药物干预手段,在提高更年期女性心理韧性方面显示出了显著效果。通过本研究,验证了感恩练习、积极情绪干预、自我效能提升和社会支持增强等方法对提升更年期女性心理韧性的有效性。未来,积极心理干预将在更年期女性的心理健康管理中发挥更加重要的作用,推动女性群体的心理健康水平提升。

参考文献

- [1] 周玉滢.社会支持对绝经综合征女性生存质量的影响:心理韧性的中介作用[D].广东药科大学,2023.
- [2] 张艳.妇科恶性肿瘤患者心理弹性现状及影响因素的混合研究[D].华中科技大学,2023.
- [3] 全文霞,孟书樵,齐凯,等.体育锻炼对更年期女性精神幸福感的影响:不同情绪调节策略的并行中介作用[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第八届中国体能训练科学大会论文集.扬州大学体育学院;波兰格但斯克体育大学,2023:1496-1503.
- [4] 常明明,郭芬,王丹丹,等.微课健康教育在更年期女性患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2024,30(03):157-158.
- [5] 金惜俭,杨茂盛.阶梯式心理护理模式对更年期抑郁病人不良情绪、心理弹性及应对方式的影响[J].循证护理,2023,9(05):935-938.