

消极生活事件的积极效应:意义发现

潘伟刚,黄希庭,鲁小周

(西南大学 心理学院,重庆市 400715)

摘要:意义发现是指个体从创伤或不幸等消极生活事件中发现个人的、社会的、心理的以及精神上的益处的一种认知和行为应对过程。在我国传统文化中早有意义发现的思想,我国心理学家也有这方面的研究。西方心理学家对意义发现的研究主要集中在结构与测量、意义发现与心理健康的关系以及作用机制等方面,关于意义发现的结构存在单维与多维之争,大多研究者倾向于使用多维意义发现量表;一般认为意义发现有利于心理适应,其作用机制可用认知适应理论和假设世界理论来解释。今后应当根据我国文化开展意义发现的心理学研究。

关键词:意义发现;消极生活事件;应对;心理健康;压力管理;传统文化

中图分类号:B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2010)02-0008-06

压力与应对问题在近几十年成为心理学关注的热点。应对方式是压力源和心理健康之间的一个重要的调节变量。随着积极心理学的兴起,人们不再仅仅强调消极生活事件的负面影响,也逐渐关注它的积极效应——意义发现(benefit finding)。意义发现是指个体从创伤或不幸等消极生活事件中发现个人的、社会的、心理的以及精神上的益处的一种认知和行为应对过程^[1-3]。研究表明,当个体面临消极事件时,采取意义发现的应对方式,从中寻找益处,能够成功地应对压力,维持心理健康^[4-6]。鉴于国内对该领域的研究还很少,本文将从意义发现的结构与测量、适应功能及作用机制等方面回顾该领域的一些研究。

一、意义发现的结构与测量

最初对意义发现的研究是通过访谈法和开放式调查来进行的。研究者询问被试从消极生活事件中能够寻找到什么益处,然后对收集的数据作质性分析,对意义发现的类型进行初步划分。后来的研究在质性研究的基础上发展了相对完善的量表。目前,关于意义发现的维度结构还存在争议^[7-8],争

议的焦点就在于意义发现是单维的还是多维的,从而发展出了单维度量表和多维度量表。

(一)单维度量表

1. 成人量表

Mohr及其同事^[9]对50名多发性硬化症患者进行了访谈,询问患者能够从患病经历中发现什么好处,在此基础上编制了63个项目的问卷。该问卷采用Likert 5点计分,因素分析抽取3个因素,其中一个命名为意义发现,形成了19个项目的意义发现问卷(BFS),内部一致性系数为0.84。Antoni等人^[10]研究了100名0-2期乳腺癌患者,编制了17个项目的问卷。这些项目陈述了可能从患病经历中发现的意义,包括接受生活的不完美、更能觉察到他人自己在自己生活中的角色、形成生活的目的感等。因素分析结果显示该测验适于用作一个综合量表,项目的内部一致性系数平均为0.95。此外还有一个较常用的单维度量表,即Tomich和Helgeson^[11]的20项目量表。

2. 儿童量表

为了评估儿童经历消极事件后意义发现的特点,研究者对成人量表的项目进行了修订。

* 收稿日期:2009-12-29

作者简介:潘伟刚(1983-),男,湖北鄂州人,西南大学心理学院,硕士研究生,主要研究人格心理学。

通讯作者:黄希庭,教授,博士生导师。

基金项目:教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”(05JZD00031),项目负责人:黄希庭。

Phipps、Long 和 Ogdan^[12]以成人意义发现量表^[9-11]的项目为基础,请临床心理学领域的儿科心理医生和受训者评定这些项目对于儿童的适宜性后,保留了10个项目,然后施测于199名儿童癌症患者,因素分析得到一个因素,总问卷的内部一致性系数为0.834。

后来研究者指出,考察疾病这种消极事件包含积极意义的同时,也不可忽视它给患者造成的心理负担^[13]。为了更全面地评估这些影响,Carrier 等人^[13]编制了儿童的意义/负担量表(benefit/burden Scale),让儿童同时报告疾病带来的积极和消极影响。该量表共20个项目,其中10个来自 Phipps 等人^[12]的量表,描述的是疾病带来的积极影响,形成意义分量表;另外10个来自对儿科医生的访谈,描述的是疾病带来的消极影响,形成负担分量表。两量表的内部一致性系数分别为0.850和0.804。

(二)多维度量表

有些早期单维度量表结构稳定性欠佳,因而后来的研究者或直接编制,或对早期量表进行适当修订,从而发展出多维度量表。较常用的有下面几种:

1. Pakenham 等人的一系列量表

Pakenham^[4]直接使用 Mohr 等人^[9]的量表施测了502名多发性硬化症患者。因素分析得出两个因素,第一个因素包含14个项目,命名为个人成长(personal growth),内部一致性系数为0.87;第二个因素包含5个项目,命名为家庭关系成长(family relations growth),内部一致性系数为0.79。为了考察该量表是否能完整评估到被试从消极事件中产生的意义,后来的研究^[14-15]在被试完成问卷后询问他们除了量表中提到的意义外,还能发现到什么意义。结果都发现意义发现量表可能不止两个维度。为进一步完善它,Pakenham 和 Cox^[8]在原有量表项目的基础上加入若干来自质性分析的项目,直至形成相对完善的量表^[7]。该量表共有43个项目,采用3点计分,因素分析得到7个维度:同情/共情(compassion/empathy),精神成长(spiritual growth),留意(mindfulness),家庭关系成长(family relations growth),生活方式的获得(lifestyle gains),个人成长(personal growth),新机遇(new opportunities)。各分量表的内部一致性系数在0.77~0.92之间,总问卷的内部一致性系数为0.94,汇聚效度和区分效度较好。

2. 临床护理者的意义发现量表

临床护理者在工作过程中会遇到各种各样的

压力,特别是当患者为自己的亲属时。研究者针对这类人群开发了一系列测评工具。Kim、Schulz 和 Carver^[16]用 Antoni 等人^[10]17个项目的量表调查了779名癌症护理者。因素分析得到6个维度:接纳(acceptance)、共情(empathy)、欣赏(appreciation)、家庭(family)、积极的自我观念(positive self-view)和重置优先次序(reprioritization)。各因素的内部一致性系数在0.78~0.90之间。该量表能够较好地评估癌症护理者经历压力时意义发现的状况。Samios、Pakenham 和 Sofronoff^[17]考察了患者亲属的意义发现情况。他们对确诊为亚斯伯格综合症儿童的父母进行了访谈:“家里有一个亚斯伯格综合症孩子,您感到您能从中发现什么积极的意义吗?”如果回答“是”,则要求被试列举出益处。结果所有人都回答“是”。内容分析得到59个项目。因素分析最后保留40个项目,得到6个维度:新机遇(new possibilities),个性的成长(growth in character),欣赏(appreciation),精神成长(spiritual growth),孩子积极的影响(positive effect of the child),更深的理解(greater understanding)。各因素的内部一致性系数在0.73~0.93之间,总体内部一致性系数为0.95,汇聚效度和区分效度较好。

究竟是单维还是多维模型能更好地解释人们在经历消极事件后的意义发现?研究者进行了比较。Weaver 等^[18]以诊断为前列腺癌(185人)和乳腺癌(115人)后两年内的患者为被试,通过验证性因素分析比较量表的单因素和多因素模型。结果发现,对于两组被试,多因素较之单因素模型与数据有更好的匹配。Kim 等人^[16]也通过验证性因素分析比较了单因素和6因素模型,发现6因素模型更好地拟合了数据。实际上,研究者在不同的被试群体中用一些最初的单因素量表得到了多因素模型,如 Mohr 等人^[9]和 Antoni 等^[10]的量表。目前,越来越多的研究者倾向于使用多维度意义发现量表。

有研究者指出,有些意义是很多个体都会发现的(如个人成长、人际关系成长等),有些是某些消极事件特有的,如 Samios 等人^[17]发现孩子积极的影响(positive effect of the child)和更深的理解(greater understanding)这两个因素在现有的意义发现测量中是没有的,Pakenham 和 Cox^[7]发现其他研究中并没有“留意”(mindfulness)这个因素,它有可能是多发性硬化症所特有或慢性病所共有的。因而是否存在一般的和特殊的意义发现维度,还有待进一步研究。

不管是单维度量表还是多维度量表,都是询问被试能从消极事件中发现哪些积极意义,这就不可避免产生社会期望效应。有研究证实,慢性病背景下意义发现有可能受社会赞许反应偏向的影响^[7]。意义发现自陈报告的效度在调查中通常受到忽视^[19]。为此,一些研究者尝试多种方法来保证量表的效度,如在量表中呈现负向计分项目,或同时考察消极事件的积极效应和消极效应^[13],让被试自评的同时还让重要他人评价以保证外部效度^[7]等。

二、意义发现的适应功能

(一)意义发现与心理健康的关系

研究者一般采用积极和消极两方面的指标来评价个体面临逆境或经历消极生活事件的心理适应结果。积极的指标包括积极情感、主观幸福感、生活质量、感知到的身体健康、生活满意度等;消极的指标主要有抑郁、痛苦、焦虑等。尽管研究者指出意义发现有助于维持积极的心理状态^[5],一些研究也表明意义发现是慢性病和(或)致命疾病患者心理适应的一个重要的预测因素^[20,4],但在意义发现的适应功能方面依旧存在诸多争议^[11,21]。

1. 意义发现与积极的适应

在重大消极事件面前,意义发现能够帮助个体缓冲急性压力的影响,成功适应逆境。Carver 和 Antoni^[20]对 230 名早期乳腺癌患者施测意义发现和幸福感问卷,4~7 年后让其中的 96 人再次完成幸福感的测量。结果发现,在控制先前的痛苦和抑郁水平下,在被诊断为乳腺癌的第一年发现消极事件的积极意义能够预测诊断 5~8 年后更低的痛苦和抑郁。原先的意义发现预测后来更多的积极情绪和主观生活质量,更少的消极情绪和抑郁症状。Littlewood 等^[22]研究了 221 名 HIV+ 病人的心理适应状况。分析发现,在控制人口统计学和健康状况变量之后,意义发现与更低的抑郁、更大的社会支持和更多的身体活动性相关。另一项对 HIV/AIDS 女性患者的研究^[6]也发现,意义发现在身体症状的消极影响和抑郁、焦虑症状之间起调节作用,它能够提升心理适应。Davis 等人^[1]研究了 205 名丧失亲人的成年人在经历丧失之痛后的心理适应过程。结果发现,在控制了丧失之前的痛苦水平的条件下,那些在丧失后 6 个月发现到意义的被试有更低的痛苦。对童年期遭受性虐待的 60 名成年女性幸存者的研究也发现,特殊的意义(如改善的人际关系,精神成长,改善的养育技能)同积极

适应的不同方面相联系(更高的婚姻满意度,更好的身体健康状况,更少的孤独)^[23]。

对于生活中的一些慢性压力,如慢性疾病,意义发现也有助于个体的心理适应。Danoff-Burg 和 Revenson^[24]对风湿性关节炎患者的调查显示,从患病经历中发现的人际益处与更少的生理疼痛、更低的心理痛苦以及更轻的社会束缚感相联系。人际受益能预测一年后更低的障碍水平。风湿性关节炎患者的意义发现是其心理健康最重要的预测因素^[25]。

2. 意义发现与消极的适应

也有部分研究发现,个体从逆境中发现意义不仅不会促进心理适应,反而会加深心理痛苦感,带来负面影响。Tomich 和 Helgeson^[11]对乳腺癌病人的研究发现,原先的意义发现能够预测 9 个月以后更严重的悲痛。对于疾病更严重的妇女来说,意义发现与更大的消极情感和更差的心理功能相联系。从慢性疾病引起的压力中发现意义也可能带来消极影响。如,有研究发现,慢性疾病患者的意义发现与更高水平的焦虑、抑郁或愤怒呈正相关^[7,9,17,23]。

3. 意义发现与某些心理适应无关

有少数研究发现,意义发现与身体功能、心理功能或积极情感^[11]、焦虑^[4]、抑郁^[4,17]、痛苦^[14,26]、生活满意度和主观身体健康^[17]、幸福感^[27]都没有显著的关联。

(二)意义发现适应功能存在争议的原因

虽然大多数研究者认为意义发现能够帮助个体成功地应对消极生活事件,但一些负性结果使得人们对意义发现的效能产生了怀疑。这提示,意义发现与心理健康之间可能不是简单“有”、“无”关系的问题,还需要考虑其他诸多因素。

1. 心理健康的指标问题

早期研究大多采用积极的指标(如幸福感、生活满意度等),这不利于全面地描述消极生活事件后的心理适应状态。有研究结果指出,高压力事件后的个人成长或积极改变并不代表消极结果或痛苦不存在^[13]。一些研究结果也同时发现了意义发现之后的积极和消极的适应结果^[7,17,23,28]。后来大多数研究者同时使用积极和消极指标(如抑郁、悲痛等)来考察意义发现的适应功能。采用的指标不同,结果就可能存在差异。

2. 意义发现与心理健康不是简单的线性关系

Lechner 等人^[21]对两组乳腺癌病人(N1 = 230; N2 = 136)进行初测和长期以后的测量后发

现,两个样本在横断面上意义发现与其他结果成曲线相关。与中等意义发现组相比,低和高意义发现组有更好的心理适应。进一步分析发现,高意义发现组比其他组报告更高的乐观主义、更多地使用积极的重新组织和宗教的应对方式。结果突出了同时检验非线性和线性关系的重要性。

3. 调节或中介因素的影响

研究表明,压力源产生后的时间可能是一个调节因素^[28,11]。在不同的时间测量意义发现及心理健康状况,可能会得到不同的结果。Tomich 和 Helgeson^[11]认为,如果在应对过程的早期询问被试发现了什么意义,它就可能与不健康的因素如痛苦相关;如果在应对后期评估发现的意义,那么它就可能与积极的适应结果相联系。因此,就有研究者指出,意义发现可能不是对压力应对过程中的所有时间段都有普遍的帮助^[26]。另一个需要考虑的是意义发现可能不是直接对心理健康产生作用,而是通过其他中介因素起作用。如 Littlewood 等人^[22]认为意义发现可能通过激发病人去寻求社会支持来改善心理适应。也有研究发现,意义发现与健康之间的关系是以乐观主义和积极情感为中介的^[29]。

三、意义发现的作用机制

从逆境中发现积极的意义在个体的心理适应中究竟是怎样起作用的?研究者提出了各种不同的理论加以解释,其中影响最大的是认知适应理论(cognitive adaptation theory)和假设世界理论(assumptive worlds theory)。

Taylor^[30]的认知适应理论认为人们对威胁事件的适应过程有三种:(1)发现这种经历的积极意义;(2)尝试获得对事件的控制感;(3)通过自我提升的评价来恢复自尊。从消极事件中发现意义包含两个方面:一是归因,即这件事为什么会发生?二是理解这件事所带来的影响,重新思考生活态度,重组生活。发现意义能够帮助个体形成一种积极的态度,获得对事件的控制感,最终达到适应。Taylor^[30]发现,很多人在遇到威胁事件后,自尊可能受挫,个体可以尝试通过自我提高的方式来维持自尊。这种自我提高的方式一般是向下比较(downward comparison),即通过与比自己情况更糟的人相比较来提高自己的自尊。基于访谈的研究也一致发现,与没有发现意义相比,发现任何意义都有利于适应^[2]。

Janoff-Bulman 和 Frantz^[31]认为创伤生活事

件驱使生存者去面对生活的意义问题。创伤事件有可能打破个体的一些基本假设,如作为一个人,应该不会受到伤害,并且具有价值;世界是仁慈的,具有可预测性。创伤事件破坏了这些假设,使人们产生了一种无意义感。这种无意义感导致深刻的痛苦,这种痛苦又反过来可能诱发出恢复意义的斗争。Janoff-Bulman 和 Yopyk^[32]区分了在面临重大不幸时重建个体的假设世界过程中的两种结构:合理解释和意义发现。成功地适应逆境包含两个过程:首先对创伤作出合理的解释,然后从事件中发现积极的意义。

可以看出,个体在遭遇消极生活事件后的心理适应需要个体作出认知上的努力,首先找出恰当的原因来解释事件,然后在事件发生后的某个时间(而不是立刻)寻找一个(或多个)积极的意义,这种积极意义或者通过诱发个体寻求社会支持从而发生间接效应,或者直接促进个体的适应。成功的适应结果是个体体验到良好的心理状况(如更强的幸福感、生活满意度、积极情感等),但同时也会伴随部分消极的心理状态(如更高的焦虑等)。

四、小结与展望

意义发现是 20 世纪末以来积极心理学、健康心理学等领域研究的热点。西方对意义发现的结构与测量、适应功能及作用机制等方面进行了深入的探讨,这可为我国展开相应的研究提供借鉴。

我国传统文化中很早就有意义发现的思想。如,《老子·五十八章》提出的“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”,就强调了从辩证的角度看待逆境,认为福祸之间相互依存,即使坏事也有其积极的方面,甚至能够引出好事。我国心理学家也有这方面的研究。例如,研究发现,儒家式应对方式包括挫折内在乐观性、“命”认识、人的责任心和挫折作用评价四个因素,儒家应对思想有利于心理健康^[33]。不过已有研究者指出,我国文化中的意义发现和西方的概念是有所区别的^[33]。

首先,从意义发现的内容来看,西方主要强调发现外在的意义,如与他人关系的改善,获得他人的理解等,虽然也涉及到个人成长的内容,但对个性品质的培养没有足够的强调;我国文化特别强调逆境对于个人个性品质的塑造,认为逆境能够锻炼人的意志、培养人的品性。孟子在其著作《孟子·告子下》中就有这方面的论述:“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不

能”。

其次,从意义发现的功能来看,西方将困苦和逆境视为一种消极刺激,它们能够给人带来痛苦,意义发现的目的是为了减轻痛苦;而我国文化将困苦和逆境看作是促进个人成长的动力,从逆境中发现意义不仅仅是为了保持心理健康,更重要的是借助这个“机遇”来促进个人的成长。如,宋代学者张载在《西铭》中所说的“贫贱忧戚,庸玉汝于成也”,明代洪应明在《菜根谭》中强调的“居逆境中,周身皆砧药石,石氏节砺行而不觉”,都将逆境看作催人奋进的强大力量。

最后,从意义发现的作用机制来看,西方认为困苦或逆境发生后个体尽力去发现其中包含的积极意义,排除由此造成的心理痛苦感;而我国文化从一开始就强调逆境本身内蕴积极的意义,主张从内心接纳甚至主动去寻找逆境这样的“机遇”以磨炼意志,培养个性,最终成就一番事业。

可见,在我国文化中,意义发现的内容与结构、功能甚至作用机制都与西方存在一定差异,而突破西方的框架,展开意义发现的中国化研究就显得很有必要^[34]。我国传统文化强调逆境可以培养个性品质、锻炼人的意志这一积极的意义,从认知评价上非但不将其看作引发痛苦的消极刺激,反而视为促进个人成长的动力,这样使个体既维持了心理健康,又促进了个人的发展。这是一种积极的应对方式,也是一种有效的压力管理策略。儒家文化中还有哪些这方面的思想?它们是如何帮助个人维持心理健康的?当代人又是如何利用这种方法管理压力的?今后的研究需加强对儒家文化中意义发现思想的深入发掘,进而探讨它的现代意义,考察它在压力管理中的作用。与此同时,可以将研究的结果应用到我国的心理健康服务中去。比如,在学校心理健康教育领域,开展学生的挫折与成才教育,培养学生的健全人格,帮助他们辩证地看待逆境^[35],寻求有效的方法来应对逆境,通过逆境的考验和磨炼最终达成理想目标,成就事业,成为一名幸福的进取者^[36]。在心理咨询领域,可以将意义发现的技巧引入其中,帮助来访者恢复信心,重拾生活的意义。在临床护理方面,可以将意义发现作为一种压力管理干预策略应用到疾病康复中去。

参考文献:

- [1] Davis C G, Nolen-Hoeksema S, Larson J. Making Sense of Loss and Benefiting from the Experience: Two Construals of Meaning[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998,75(2):561-574.
- [2] Tennen H, Affleck G. Benefit-Finding and Benefit-Reminding

[G]//In C.R. Snyder, &S.J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press,2002: 584-594.

- [3] Kinsinger D, Penedo F, Antoni M, Dahn J, Lechner S, Schneiderman N. Psychosocial and Sociodemographic Correlates of Benefit-Finding in men Treated for Localized Prostate cancer[J]. *Psycho Oncology*, 2006,15(11): 954-961.
- [4] Pakenham K I. Benefit Finding in Multiple Sclerosis and Associations With Positive and Negative Outcomes[J]. *Health Psychology*, 2005, 24(2): 123-132.
- [5] Folkman S, Moskowitz J. Positive Affect and the Other Side of Coping[J]. *American Psychologist*, 2000,55(6):647-654.
- [6] Siegel K, Schrimshaw E W. The Stress Moderating Role of Benefit Finding on Psychological Distress and Well-being Among Women Living With HIV/AIDS[J]. *AIDS Behavior*, 2007,11(3): 421-433.
- [7] Pakenham K I, Cox S. The Dimensional Structure of Benefit Finding in Multiple Sclerosis and Relations With Positive and Negative Adjustment: A Longitudinal Study[J]. *Psychology & Health*, 2009, 24(4): 373-393.
- [8] Pakenham K, Cox S. Development of the Benefit Finding in Multiple Sclerosis (MS) Caregiving Scale: a Longitudinal Study of Relations Between Benefit Finding and Adjustment [J]. *British Journal of Health Psychology*, 2008, 13: 583-602.
- [9] Mohr D C, Dick L P, Russo D, et al. The Psychosocial Impact of Multiple Sclerosis: Exploring the Patient's Perspective[J]. *Health Psychology*, 1999, 18(4): 376-382.
- [10] Antoni M H, Lehman J M, Kilbourn K M, et al. Cognitive-Behavioral Stress Management Intervention Decreases the Prevalence of Depression and Enhances Benefit Finding Among Women Under Treatment for Early-Stage Breast Cancer[J]. *Health Psychology*, 2001,20(1): 20-32.
- [11] Tomich P L, Helgeson V S. Is Finding Something Good in the Bad Always Good? Benefit Finding Among Women With Breast Cancer[J]. *Health Psychology*, 2004,23(1): 16-23.
- [12] Phipps S, Long A M, Ogden J. Benefit Finding Scale for Children: Preliminary Findings from a Childhood Cancer Population[J]. *Journal of Pediatric Psychology*, 2007, 32(10): 1264-1271.
- [13] Currier J, Hermes S, Phipps S. Children's Response to Serious Illness: Perceptions of Benefit and Burden in a Pediatric Cancer Population[J]. *Journal of Pediatric Psychology*, in press.
- [14] Pakenham K I. The Positive Impact of Multiple Sclerosis (MS) on Carers: Associations Between Carer Benefit Finding and Positive and Negative Adjustment Domains[J]. *Disability and Rehabilitation*, 2005, 27(17): 985-997.
- [15] Pakenham K. The Nature of Benefit Finding in Multiple Sclerosis (MS) [J]. *Psychology, Health & Medicine*, 2007, 12(2): 190-196.
- [16] Kim Y, Schulz R, Carver C S. Benefit finding in the Cancer Caregiving Experience[J]. *Psychosomatic Medicine*, 2007,

- [17] Samios C, Pakenham K I, Sofronoff K. The Nature of Benefit Finding in Parents of a Child With Asperger Syndrome[J]. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2009, 3(2): 358-374.
- [18] Weaver K, Llabre M, Lechner, et al. Comparing Unidimensional and Multidimensional Models of Benefit Finding in Breast and Prostate Cancer[J]. *Quality of Life Research*, 2008, 17(5): 771-781.
- [19] Park C, Helgeson V. Introduction to the Special Section: Growth Following Highly Stressful Life Events-Current Status and Future Directions[J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, 74(5): 791-796.
- [20] Carver C S, Antoni M H. Finding Benefit in Breast Cancer During the Year after Diagnosis Predicts Better Adjustment 5 to 8 Years after Diagnosis[J]. *Health Psychology*, 2004, 23(6): 595-598.
- [21] Lechner S C, Carver C S, Antoni, et al. Curvilinear Associations Between Benefit Finding and Psychosocial Adjustment to Breast Cancer[J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, 74(5): 828-840.
- [22] Littlewood R A, Venable P A, Carey, et al. The Association of Benefit Finding to Psychosocial and Health Behavior Adaptation Among HIV Plus Men and Women[J]. *Journal of Behavioral Medicine*, 2008, 31(2): 145-155.
- [23] Wright M O, Emily C, Sebastian K. Positive Resolution of Childhood Sexual Abuse Experiences: The Role of Coping, Benefit-Finding and Meaning-Making[J]. *Journal of Family Violence*, 2007, 22(7): 597-608.
- [24] Danoff-Burg S, Revenson T. Benefit-Finding Among Patients With Rheumatoid Arthritis: Positive Effects on Interpersonal Relationships[J]. *Journal of Behavioral Medicine*, 2005, 28(1): 91-103.
- [25] Sato M, Yamazaki Y, Sakita, et al. Benefit-Finding Among People With Rheumatoid Arthritis in Japan[J]. *Nursing and Health Sciences*, 2008, 10(1): 51-58.
- [26] Sears S R, Stanton A L, Danoff-Burg S. The Yellow Brick Road and the Emerald City: Benefit Finding, Positive Reappraisal Coping and Posttraumatic Growth in Women With Early-Stage Breast Cancer[J]. *Health Psychology*, 2003, 22(5): 487-497.
- [27] Schwarzer R, Luszczynska A, Boehmer, et al. Changes in Finding Benefit after Cancer Surgery and the Prediction of Well-Being One Year Later[J]. *Social Science & Medicine*, 2006, 63(6): 1614-1624.
- [28] Helgeson V S, Reynolds K A, Tomich P L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth[J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, 74(5): 797-816.
- [29] Hart S L, Vella L, Mohr D C. Relationships Among Depressive Symptoms, Benefit-Finding, Optimism, and Positive Affect in Multiple Sclerosis Patients after Psychotherapy for Depression[J]. *Health Psychology*, 2008, 27(2): 230-238.
- [30] Taylor S. Adjustment to Threatening Events: A Theory of Cognitive Adaptation[J]. *American Psychologist*, 1983, 38(11): 1161-1173.
- [31] Janoff-Bulman R, Frantz C. The Impact of Trauma on Meaning: from Meaningless World to Meaningful Life. In M. J. Power, C. R. Brewin (Eds.), *The Transformation of Meaning in Psychological Therapies: Integrating Theory and Practice*[M]. New York: Wiley, 1997: 91.
- [32] Janoff-Bulman R, Yopyk D J. Random Outcomes and Valued Commitments: Existential Dilemmas and the Paradox of Meaning[G]//In J. Greenberg, S. L. Koole, T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology*. New York: Guilford Press, 2004: 122-140.
- [33] 景怀斌. 儒家式应对思想及其对心理健康的影响[J]. *心理学报*, 2006, 38(1): 126-134.
- [34] 黄希庭. 再谈人格研究的中国化[J]. *西南师范大学学报(人文社会科学版)*, 2004, 30(6): 5-9.
- [35] 黄希庭, 郑涌, 李宏翰. 学生健全人格养成教育的心理学观点[J]. *广西师范大学学报(哲学社会科学版)*, 2006, 42(3): 90-94.
- [36] 黄希庭. 压力, 应对与幸福进取者[J]. *西南师范大学学报(人文社会科学版)*, 2006, 32(3): 1-6.

责任编辑 曹莉

Benefit Finding: the Positive Effect of Negative Life Events

PAN Wei-gang, HUANG Xi-ting, LU Xiao-zhou

(School of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: Benefit finding is a cognitive and behavioral coping in which people find personal, social, psychological, and spiritual benefits from a traumatic or adverse life events. There had long been thoughts of benefit finding in traditional Chinese culture. This article reviews western studies on the structure and the measures of benefit finding, its relations to mental health, and the mechanisms. There is a controversy concerning the dimensionality of benefit finding scales. Overall, researchers believe that benefit finding could promote psychological adjustment, which is maintained by the cognitive adaption theory and the assumptive world theory. The future psychological research should be based on Chinese culture.

Key words: benefit finding; negative life events; coping; mental health; stress management; traditional culture