

基于手机 App 的心理干预对军校学员心理抗压能力及抑郁的影响

张迎宾¹ 李卫国¹ 徐东燕²

1. 国防大学政治学院, 上海;

2. 空军工程大学, 西安

摘要 | 目的: 探讨基于手机 App 的远程心理干预, 对军校学员心理抗压能力和抑郁的影响。方法: 采用随机对照组前测后测的准实验设计, 干预组和对照组各 40 名被试, 干预组接受为期 10 周的基于手机 App 的心理干预, 对照组不接受干预。结果: 与对照组相比, 军校学员干预组在接受干预方案后, 心理抗压能力得分显著提升 ($t=-3.342$, $df=39$, $p=0.002<0.01$, $d=0.528$)、抑郁得分显著下降 ($t=4.989$, $df=39$, $p=0.000<0.001$, $d=0.789$)。结论: 以“强心”App 为载体的心理干预能有效地提升军校学员心理抗压能力, 缓解抑郁。

关键词 | 手机 App; 心理干预; 军校学员; 心理抗压能力; 抑郁

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



近些年, 国内外研究开始逐步出现了以智能手机应用为载体开展的各项干预研究^[1]。相比传统线下模式, 心理健康 App 有助于扩大心理服务的时空面, 促进心理知识传播的多元交互性^[2], 解决心理服务资源数量不足、分布不均的问题^[3], 具有更好的便捷性、私密性和友好性^[4]。除了心理健康类 App 本身具有的优势, 还包括持续可用性、更多获取途径、心理健康资源的公平性、即时支持、定制内容、低成本以及高效率的心理服务, 减少心理咨询的污名和病耻感, 具有吸引力^[5, 6]。

总体来看, 国内心理健康 App 的主要功能以咨询沟通、心理测试、心理健康教育、社区问答功能为主, 也会有心理减压功能、心理健康筛查、心理树洞、心理倾诉、心理解惑、训练记录等^[7-11]。随着人工智能技术发展, 为了提高用户的情感交互体验, 情感识别技术也进入了心理健康类手机应用^[12]。研究表明, 人们对心理健康需求最高的是自我调节相关知识^[13]。大部分人更偏爱于向朋友寻求帮助或立足于自我

通讯作者: 李卫国, 国防大学政治学院教授, 博士生导师, 研究方向: 应用心理。

文章引用: 张迎宾, 李卫国, 徐东燕. 基于手机App的心理干预对军校学员心理抗压能力及抑郁的影响 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (12): 787-794.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0612095>

解决,喜欢的常用功能有心理测试、文章推送、心理咨询、心理课程等,其中提供心理自助,供用户自主挑选内容是主打内容^[14, 15]。

目前基于移动应用程序的干预措施还需要更多研究,以了解其干预的有效性。这方面虽然有一些实证支持,如基于手机 App 的大学生心理健康教育与传统的心理宣传效果相同^[16],可以减轻员工压力和改善幸福感^[17],可以辅助、改善医护人员的心理健康^[18]。但是基于手机或互联网技术的心理健康干预措施的有效性也受到一些质疑^[19, 20]。有些研究表明,在初始或长期随访期间,心理健康结果没有显著变化^[21],干预训练后的效果随着时间的推移会减弱^[22]。除了干预有效性,心理健康类 App 还存在产品设计不合理、个人隐私让人不放心、治疗缺乏循证医学证据等问题^[3]。心理类 App 的长期使用意向受有用性、易用性和整体满意度以及价格的影响较大。当用户因学习或自身心理健康需要得到满足后,倾向于卸载 App^[23]。虽然移动应用程序有可能增加获得心理健康护理的机会,但感知压力、感知需要寻求帮助是大学生寻求心理健康应用的驱动力^[23]。因此,心理健康手机移动应用的重点是在提高依从性,从功能框架设计和视觉语言运用两方面符合目标群体^[25],注意专业性、有效性以及相关伦理问题上提升功能质效^[11]。

同时也应看到,通过网络技术提供及时性的心理干预,能带来规模化效应,同时降低成本^[20, 22]。基于计算机技术的心理干预具有很高的实用价值,尤其是在配合地面培训上发挥很大作用,同时也能减少地面培训时间和费用^[26]。因此,手机 App 可以作为线下干预的有效辅助和补充,但其干预效果还需全面评估^[27]。App 心理服务更可能是线下心理服务的补充和延伸^[28],可以作为心理服务的辅助手段。

为此本研究干预主要考虑:干预措施易操作、注重提高内在参与的动机、应用界面简单直观、注重隐私性。利用自编心理抗压力量表中的相关维度,设计基于一套心理自助方案,开发一款心理类 App——“强心”App,以此为载体,开展心理干预,提高军校学员心理抗压能力,从而缓解抑郁。

1 方法

1.1 研究对象

运用 G*Power 3.1.9.7 对本研究所需样本量进行先验分析。以中等效应量 $f=0.25$, 统计检验力 $1-\beta=0.8$ ($\alpha=0.05$) 进行了样本量估算。根据分析结果,需要 108 名(每组 36 名)以上的被试总样本量才符合可靠的效应量要求,因此本研究选取 40 名被试。

研究对象在前测量表编制过程中,通过邮箱广告、线下宣传、网络宣传等形式招募。纳入标准为:不存在精神疾病且无既往精神疾病史,自愿参与并能按要求完成所有任务。在所有招募的被试中,随机选取 40 名符合纳入标准的被试作为干预组,对照组选取干预组同班或者同宿舍的 40 名被试。所有被试在心理干预方案实施期间,均未遭遇重大事件影响。

1.2 具体实施过程

干预开始前,由主试整合干预过程中的所有资料,统一标准,并提前准备各种干预资料。首先,预测在整个实施过程中被试可能提出的所有疑问,采用一致性语言解答被试疑问。其次,统一问卷指导语。

最后,发放被试费并附上感谢信。

在开始干预前,利用微信、电话、邮件向被试介绍本次远程心理干预的目的、意义、目标、内容、开展形式、时间等,确保被试对整个干预过程充分了解。同时签订知情同意书,向被试强调伦理原则,并使用心理抗压能力表和SDS量表对被试心理状况进行测试,收集前测数据(对照组数据由被试发动其室友或者同班同学填写)。在每次干预时,与军校学员充分沟通,帮助被试了解干预的意义,提高被试参与动机,确保被试能很好地自主开展心理干预过程。每次干预活动前,由主试及时开启手机App的权限。

被试在干预过程中可随时退出。自助干预计划包含6个模块,分10次完成,由被试每天利用30~60分钟学习并练习应用程序的相关内容,限期两个月完成。每次干预后及时与被试沟通交流,收集被试对干预方案的意见和建议,以便及时发现问题并修改完善。干预结束后,收集后测数据,为提高被试干预动机,及时发放被试费。

1.3 研究工具

1.3.1 军校学员心理抗压能力量表

采用自编的军校学员心理抗压能力量表。该量表共33个题项,由个人掌控、积极乐观、坚韧、人生目的、家庭支持、单位支持、寻求支持、心理恢复、认知灵活9个因子构成。采用利克特5点计分法,1=完全不符合,2=比较不符合,3=不确定,4=比较符合,5=完全符合。得分越高,表明个体心理抗压能力越强。

1.3.2 抑郁自评量表

采用Zung编制的抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)^[29],由20个题目组成,4级评分,其中10个为反向计分,将总分 $\times 1.25$ 得到标准分,标准分越高表示抑郁症状越严重。在本研究中该量表Cronbach's α 系数是0.83。

1.3.3 “强心”App

“强心”App的开发基于某移动电商App开发云平台的saas+paas系统。“强心”App页面结构主要包括“首页”“论坛”“社交”“信息流”和“我的”页面。其中,“首页”页面主要提供“强心自助”内容,是本研究的重点部分,点开后有“应对技能”“积极乐观”“社会支持”“自信坚韧”“人生目的”“认知灵活”等二级页面。“论坛”主要供用户发布各种主题帖、投票帖,用于了解用户需求,收集用户对于App的使用体验,为App的开发升级提供宝贵的意见。“社交”是用户倾诉、交流的空间,用户可自行发布心情状态,通过发帖回复、关注等方式与他人交流互动。“信息流”可供用户发表各种短视频。“我的”页面主要用于用户查看、修改个人信息。

1.3.4 干预方案

干预方案主要涵盖7个方面:应对技能、积极乐观、社会支持、自信坚韧、人生目的、认知灵活、个人掌控。具体方案的设计参照军校学员的特点,并借鉴以往干预方案的设计,进而形成远程心理干预方案(如表1所示)。心理干预计划共分为7个模块,分10周完成,每周至少利用60分钟来学习并练习应用程序的相关内容。个人掌控模块嵌入其他六个模块之中,已有研究表明,通过利用字谜、数学推理任务可以提升自我掌控能力^[30, 31]。因此,此功能嵌入其他六个功能当中,主要是提供一些字谜和数独游戏,以帮助提升学员的逻辑思维能力,同时增加趣味性,提高参与动机,增强个人掌控感。

表 1 心理干预方案

Table 1 Psychological intervention program

模块	主题	时间	目标	内容
1	应对技能	10 小时 / 5 周	主要是心理知识学习, 了解目前可能遇到的一些常见情绪, 简单介绍了应对情绪的方法。提供了一套应对常见情绪的策略和建议。	1. 数独游戏; 2. 基本情绪知识; 3. 常见情绪管理; 4. 压力调节; 5. 音乐减压技术
2	积极乐观	1 小时 / 周	帮助学习转化自己不良的情绪, 转变为积极乐观, 记录生活中的积极美好。	1. 渐进式肌肉放松; 2. 猜字谜; 3. 使用正负能量转化器; 4. 记录能量日记; 5. 每天记录三件好事
3	社会支持	1 小时 / 周	学习和了解不同类型的社会支持系统。提供寻求社会支持的技巧、策略和技能。	1. 正念空间; 2. 数独游戏; 3. 了解社会支持系统; 4. 拓展社会支持系统
4	自信坚韧	1 小时 / 周	帮助重新认识自己的长处和优势, 并让我们可以大方主动地去接受别人对自己的欣赏。	1. 自我复原力; 2. 猜字谜; 3. 自我肯定清单; 4. 他人眼中的我
5	人生目的	1 小时 / 周	主要是提供了一些帮助确立人生目标的方法。	1. 瑜伽调息法; 2. 数独游戏; 3. 我可以
6	认知灵活	1 小时 / 周	学习和了解一些固化和僵化的认知思维, 提供关于认知行为疗法的心理技术, 调节情绪, 改善不合理认知, 提高认知灵活性。	1. 放松想象法; 2. 控辩方证据技术; 3. 发散思维技术; 4. 可能性区域技术

1.4 统计分析

本研究采用随机对照组前测后测的准实验设计, 运用 SPSS 25.0 进行数据处理和统计分析, 采用独立样本 *t* 检验比较基线水平差异。鉴于本研究受时间条件限制, 未进行追踪测量, 因此使用配对样本 *t* 检验来比较对照组和干预组的干预效果。

2 结果

2.1 两组学员人口学资料比较

研究共纳入 80 名军校学员, 其中男性 74 名, 女性 6 名。分为干预组 40 人, 对照组 40 人。所有被试均未完成干预过程。其中对照组和干预组在性别、年龄、类型、年级、院校等人口学资料方面无显著性差异 (如表 2 所示)。

表 2 军校学员人口学资料比 (N=80)

Table 2 Demographic data of officer cadet (N=80)

组别	N	性别		年龄	类型		年级				院校			
		男	女		地方生	部队生	大一	大二	大三	大四	陆军	海军	空军	武警
学员干预组	40	37	3	21.20 ± 2.22	27	13	14	13	8	5	11	7	14	8
学员对照组	40	37	3	21.23 ± 2.27	27	13	16	13	4	7	7	8	18	7
<i>t/χ²</i>	-	-		78,-0.025	-		1.8				1.522			
<i>p</i>	-	1.000		0.960	1.000		0.615				0.677			

2.2 干预前两组被试心理抗压能力及抑郁的比较

独立样本 t 检验结果显示, 干预前, 军校学员干预组、对照组被试在心理抗压能力总分 ($t=1.55$, $df=78$, $p=0.125>0.05$, $d=0.346$) 和 SDS 总分 ($t=-0.886$, $df=78$, $p=0.378>0.05$, $d=-0.198$) 上差异均不显著, 无统计学意义 (如表 3 所示)。这说明干预前, 军校学员两组被试属于同质性组别, 无显著差异。

2.3 军校学员在心理抗压能力、抑郁得分上的结果对比

军校学员干预组在接受干预方案后, 配对样本 t 检验的结果显示, 心理抗压能力得分显著提升 ($t=-3.342$, $df=39$, $p=0.002<0.01$, $d=0.528$)、抑郁得分显著下降 ($t=4.989$, $df=39$, $p=0.000<0.001$, $d=0.789$)。未接受干预方案的对照组配对样本 t 检验的结果显示, 其心理抗压能力得分 ($t=-0.637$, $df=39$, $p=0.528>0.05$, $d=0.100$) 和抑郁得分 ($t=4.989$, $df=39$, $p=0.159>0.001$, $d=0.227$) 未见显著变化。具体结果如表 3、表 4 所示。

表 3 军校学员心理抗压能力 t 检验分析结果 ($N=80$)

Table 3 Analysis results of t test on psychological stress resistance of officer cadet ($N=80$)

组别	心理抗压能力总分		t	Cohen's d
	干预前	干预后		
学员干预组	129.275 ± 13.523	135.150 ± 5.195	-3.342**	0.528
学员对照组	123.800 ± 17.789	124.800 ± 10.476	-0.637	0.100
t	1.55	5.679***		
Cohen's d	0.346	1.251		

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ 。

表 4 军校学员 SDS 总分 t 检验分析结果 ($N=80$)

Table 4 Analysis results of t test on SDS of officer cadet ($N=80$)

组别	SDS 总分		t	Cohen's d
	干预前	干预后		
学员干预组	33.100 ± 7.652	28.125 ± 3.321	4.989***	0.789
学员对照组	34.850 ± 9.867	33.550 ± 5.638	1.437	0.227
t	-0.886	-5.243***		
Cohen's d	-0.198	-1.172		

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ 。

3 讨论

提升军校学员心理抗压能力, 对于加快其身份转变、促使其尽快适应院校生活、增进学员心理健康以及增强干部队伍素质均具有一定现实意义。本研究以心理抗压能力量表的维度为依据, 以“强心”App 为载体, 有针对性地设计心理干预方案, 历经 10 周干预后, 在控制两组初试基线水平的情况下, 发现干预组心理抗压能力得分相较于对照组显著提高, 抑郁程度明显降低, 表明基于“强心”App 的心理干

干预方案对于提升军校学员心理抗压能力、缓解抑郁具有显著效果。

本研究主要基于心理抗压能力问卷维度,借鉴团体心理活动的内容,围绕军校学员心理抗压能力的 9 个方面,即个人掌控、积极乐观、坚韧、人生目的、家庭支持、单位支持、寻求支持、心理恢复、认知灵活,设计了 7 个模块的心理干预方案。结果表明,此种干预模式行之有效。以往研究多采用团体心理干预形式^[30-32]或者线下心理自助^[33]。受院校心理服务人才数量、专业化程度等因素制约,加之病耻感以及中国人内敛含蓄性格的影响,心理服务往往效率不高,因此线上心理服务可能更受欢迎。而相比团体模式,心理 App 有助于扩展心理服务的范围,尤其是在当前常态化疫情防控期间,可以促进心理知识传播,同时可以解决心理服务人才资源数量分布不均的问题,有效提升心理服务效率。

关于心理健康 App 的有效性一直存有争议,虽然本研究结果证实了心理健康 App 的有效性,但与线下团体活动相比,本研究并未设置相关对照研究组。张雅文等人的研究表明,线下团体与心理自助干预模式都能有效提升大学生心理健康且两者没有显著差异。相较于团体心理咨询,心理自助模式缺乏团体成员间的互动^[34],可能在社会支持方面会有所欠缺。因此,心理健康 App 可以作为线下心理服务的有效补充,但不应成为唯一途径。

受心理健康 App 干预形式限制,本研究被试数量相对较少,难以进行随机分组,且女性学员人数过少,性别比例存在差异,同时对干预过程的质量也难以监控,这些因素可能会影响到干预结果的信效度。此外,因客观条件限制,未开展线下团体心理咨询和以纸质材料为载体的心理干预对照实验,从而难以更精准地确定基于手机 App 为载体的心理干预效果。因此,未来研究可以扩大被试人数,设置手机 App 后台质量自动监控功能,确保同质性,尽可能地降低干扰变量的影响,以提高研究效度。

综上所述,研究发现,以心理抗压力量表维度为依据、以“强心”App 为载体的心理干预能有效提升军校学员心理抗压能力,减轻抑郁程度。

参考文献

- [1] Yin H, Wardenaar KJ, Wang Y, et al. Mobile Mental Health Apps in China: Systematic App Store Search [J]. *Journal of Medical Internet Research*, 2020, 22 (7): e14915.
- [2] 段姗姗,尹吉琳. App: 大学生心理健康教育的新兴载体 [J]. *安顺学院学报*, 2017, 19 (4): 88-91.
- [3] 李商,史文静,王静,等. 国内心理健康类APP的可用性研究 [J]. *包装工程*, 2021, 42 (24): 102-112.
- [4] 雷帅,李娟,陈亮,等. 校园心理健康平台“知你”APP设计与实现 [J]. *电脑编程技巧与维护*, 2021 (10): 64-66.
- [5] Grist R, Porter J, Stallard P. Mental Health Mobile Apps for Preadolescents and Adolescents: A Systematic Review [J]. *Journal of Medical Internet Research*, 2017, 19 (5): e176.
- [6] Pudukollu M, Leighton EL, Brooks AF, et al. SafeSpot: an innovative app and mental health support package for Scottish schools - a qualitative analysis as part of a mixed methods study [J]. *Child and Adolescent Mental Health*, 2020, 25 (2): 110-116.
- [7] 黄子爵,刘筱婷. 基于手机App的心理健康服务平台的构建 [J]. *中国新技术新产品*, 2021 (11): 48-50.
- [8] 刘宇. 关于青少年私人定制式心理咨询APP的可行性研究 [J]. *中外企业文化*, 2020 (12): 54-55.
- [9] 陈磊,刘惠,任镜芝,等. 面向青少年的心理健康服务移动APP的设计与实现 [J]. *信息与电脑(理论*

- 版), 2020, 32(18): 111-113.
- [10] 吕文政, 罗璇. 基于iOS的大学生心理健康APP实现[J]. 电脑编程技巧与维护, 2020(7): 65-68.
- [11] 彭雅楠, 席居哲, 左志宏. 互联网+背景下心理服务类APP的现状、问题及展望[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(2): 333-336.
- [12] 罗尧涵, 吴旭敏. 基于情感识别的心理类APP交互设计研究[J]. 艺术与设计(理论), 2021, 2(5): 99-101.
- [13] 杨帅. 中国首部心理健康蓝皮书正式出炉[J]. 中华灾害救援医学, 2019, 7(3): 145.
- [14] 谭梦. 心理服务类APP的可用性研究[D]. 杭州: 浙江理工大学硕士学位论文, 2021.
- [15] 王怡倩, 卢雯君, 沈佳茜. 面向大学生的情感倾诉App开发的探讨[J]. 软件, 2020, 41(8): 56-58.
- [16] Wiljer D, Shi J, Lo B, et al. Effects of a Mobile and Web App (Thought Spot) on Mental Health Help-Seeking Among College and University Students: Randomized Controlled Trial [J]. J Med Internet Res, 2020, 22(10): e20790.
- [17] Coelho CC, Toba PR, Lacerda SS, et al. A New Mental Health Mobile App for Well-Being and Stress Reduction in Working Women: Randomized Controlled Trial [J]. J Med Internet Res, 2019, 21(11): e14269.
- [18] Fiol-Deroque MA, Serrano-Ripoll MJ, Jimenez R, et al. A Mobile Phone-Based Intervention to Reduce Mental Health Problems in Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic (PsyCovidApp): Randomized Controlled Trial [J]. JMIR Mhealth Uhealth, 2021, 9(5): e27039.
- [19] Falon SL, Karin E, Boga D, et al. A clustered-randomized controlled trial of a self-reflection resilience-strengthening intervention and novel mediators [J]. Journal of Occupational Health Psychology, 2021, 26(1): 1-19.
- [20] Díaz-García A, Franke M, Herrero R, et al. Theoretical adequacy, methodological quality and efficacy of online interventions targeting resilience: a systematic review and meta-analysis [J]. European Journal of Public Health, 2021, 31(Supplement1).
- [21] Aileen MP, Lucas F, Frances K. Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based Mindfulness with Metta Training Program: A randomised control trial [J]. Psychology, Health & Medicine, 2014, 19(3).
- [22] Vanhove AJ, Herian MN, Perez ALU, et al. Can resilience be developed at work? A meta-analytic review of resilience-building programme effectiveness [J]. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2016, 89(2).
- [23] 曹南燕, 曾艳, 张州艳, 等. 心理类APP用户持续使用意愿的影响因素探析——以“壹心理”为例[J]. 统计与管理, 2020, 35(4): 83-88.
- [24] Borghouts J, Eikay EV, Mark G, et al. Understanding Mental Health App Use Among Community College Students: Web-Based Survey Study [J]. J Med Internet Res, 2021, 23(9): e27745.
- [25] 刘峰, 潘云华. 基于认知心理的抑郁症APP界面设计研究[J]. 设计, 2017(19): 121-122.
- [26] Bar-Haim Y, Morag I, Glickman S. Training anxious children to disengage attention from threat: a randomized controlled trial [J]. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2011, 52(8): 861-869.
- [27] 江琴, 贾骏, 蔡太生. 手机App辅助正念干预对心理健康作用的研究进展[J]. 医学与哲学, 2019, 40(21): 64-66.
- [28] 盛柳柳, 严建雯. 高校心理咨询App开发的探讨[J]. 心理技术与应用, 2016, 4(2): 125-128.

- [29] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999.
- [30] Vohs KD, Baumeister RF. Handbook of Self-Regulation—— Research, Theory, and Applications [M]. New York: The Guilford Press, 2016.
- [31] Bertrams A, Schmeichel BJ. Improving Self-control by Practicing Logical Reasoning [J]. Self and Identity, 2014, 13 (4) .
- [32] 班永飞, 孙霁, 孔凤. 支持性团体辅导对流浪儿童心理韧性与情绪行为问题的干预研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30 (4) : 991-995.
- [33] 张雅文, 张琪, 庞芳芳, 等. 认知行为团体与自助干预模式对大学生自尊及心理健康的干预 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (5) : 1099-1103.
- [34] 倪聪, 朱旭, 段文婷, 等. 新冠肺炎疫情下单次网络团体心理辅导的效果 [J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30 (1) : 226-230.

Effects of Psychological Intervention Based on Mobile Phone App on the Psychological Stress Resistance and Depression among Officer Cadet

Zhang Yingbin¹ Li Weiguo¹ Xu Dongyan²

1. College of Political Science, National Defense University, Shanghai;

2. Air Force Engineering University, Xi'an

Abstract: Objective: To explore effects of remote psychological intervention based on mobile phone App on psychological stress resistance and depression among officer cadets. Methods: A quasi-experimental design of pre-test and post-test was adopted in the random control group. 40 subjects were in the intervention group and 40 was in the control group. The intervention group received psychological intervention based on mobile phone App for 10 weeks, while the control group did not. Results: Compared with the control group, the officer cadets in the intervention group after receiving the intervention program, the scores of whose psychological stress resistance were significantly increased ($t=3.342$, $df=39$, $p=0.002<0.01$, $d=0.528$), and the scores of whose depression were significantly decreased ($t=4.989$, $df=39$, $p=0.000<0.001$, $d=0.789$). Conclusion: Psychological intervention based on “Qiangxin” App can effectively improve the psychological stress resistance of officer cadet and relieve depression.

Key words: Mobile phone App; Psychological intervention; Officer cadet; Psychological stress resistance; Depression