

积极心理学课程对大学生主观幸福感的影响

张丽荣, 吴晓凡, 杨绍清, 别少龙, 陈晨

华北理工大学心理学院, 河北 唐山 063000

【文献标识码】 A

【中图分类号】 B 844.2 R 395.6

【文章编号】 1000-9817(2017)09-1409-02

【关键词】 精神卫生; 方差分析; 幸福; 干预性研究; 学生

积极心理学(positive psychology)是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段来研究人类的力量和美德等积极品质, 是一门促进人们幸福的科学^[1]。自积极心理学产生之日起, 迅速在国内外得到关注, 目前, 我国学者已将积极心理学应用于教育与卫生领域^[2-6]。

积极心理学认为主观幸福感是积极情绪体验的核心。主观幸福感(subjective well-being, SWB)是个体依据自己设定的标准对生活的看法和主观感受, 是一个多维度的个性心理特征, 包括生活满意度和情感体验 2 个基本组成部分^[7]。以往研究多集中于探讨主观幸福感的影响因素^[8-10]。本研究探讨积极心理学课程的开设对提高大学生主观幸福感的效果, 寻找新的方法促使大学生幸福感的提高, 拓宽积极心理学的应用范围, 现报道如下。

1 对象与方法

1.1 对象 采用整群抽样法选取华北理工大学某学院的 2013 级全体学生为研究对象。其中于 2014 年 9—12 月选修《积极心理学》课程的学生作为实验组, 未选修该课程的学生为对照组。共获得有效问卷 230 份, 其中实验组 78 份, 对照组 152 份。实验组: 年龄 17~22 岁, 平均(19.40±0.90)岁; 男生 23 名, 女生 55 名; 独生子女 29 名, 非独生子女 49 名。对照组: 年龄 18~22 岁, 平均(19.38±0.74)岁; 男生 46 名, 女生 106 名; 独生子女 62 名, 非独生子女 90 名。两组学生在年龄($t=0.201, P=0.842$)、性别($\chi^2=0.015, P=0.903$)和独生与否($\chi^2=0.281, P=0.596$)方面差异均无统计学意义, 具有可比性。

1.2 方法 采用单盲法进行实验, 课题组成员了解实

验的目的, 被试不了解。在知晓选修课程的学生情况后, 请学院辅导员协助在本门课开始前和结束时组织全体学生会, 由课题组成员进行问卷现场施测, 参与施测的课题组成员不参与实验过程。

1.3 研究过程

1.3.1 前测 在《积极心理学》课程前对全体大学生进行主观幸福感量表调查, 问卷当场回收并进行筛选和数据处理。

主观幸福感量表包括青少年生活满意度量表和快乐感量表, 其中青少年生活满意度量表由张兴贵等^[11]编制, 包括友谊、家庭、学校、环境、自由和学业满意度 6 个维度 36 个题目。该量表采用 1~7 分的 7 级计分制, 分数越高表明生活满意度越高。该量表具有较好的信度和效度, 量表的 Cronbach α 系数为 0.876, 分量表的 Cronbach α 系数介于 0.682~0.842 之间。快乐感量表由 Diener 编制, 张兴贵等^[12]对该量表信、效度进行重新考察。该量表由积极情感和消极情感组成, 分别包括 6 个和 8 个项目, 采用 1~7 分的 7 级计分制, 分数越高说明积极情感或消极情感体验越高。在本研究中量表内部一致性信度分别为 0.76 和 0.82。

1.3.2 实验的实施 实验组学生参加积极心理学的内容学习, 对照组学生在相同时间段不学习该内容。

积极心理学的教材为自编, 主要参考了《积极心理学》^[13]《哈佛: 积极心理学笔记哈佛教授的幸福处方》^[14]《团体心理训练》^[15]。教材内容包括积极心理学导论、幸福、接受自己、身体很重要、快乐需要意义、越简单越好和感激要说出来 7 个部分。在授课方式上, 有讲授、讨论、团体活动、视频教学。讲授的内容多是积极心理学的常识和相关实验, 讨论针对实验和视频资料展开, 团体活动围绕某个主题展开, 如关于“接受自己”“发现独特的我”“挖掘自我优势”活动。积极心理学课程共 24 个学时, 每周 1 次 2 个学时, 共 12 周。

1.3.3 后测 《积极心理学》课程结束后, 在第 14 周采用相同的主观幸福感量表对全体学生进行施测。

1.4 统计分析 采用 SPSS 17.0 统计软件对实验数据进行统计学处理, 计量数据采用独立样本 t 检验, 计数数据采用 χ^2 检验, 检验水准 $\alpha=0.05$ 。

【基金项目】 河北省 2014 年大学生创新创业训练计划项目 (201410081077)。

【作者简介】 张丽荣(1993—), 女, 江西抚州人, 在读本科。

【通讯作者】 杨绍清, E-mail: yangsq1969@126.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.09.040

2 结果

开设积极心理学课程前,实验组与对照组的生活满意度量表、积极与消极情感得分差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。

开设积极心理学课程后,以实验组和对照组为自变量,两组在主观幸福感前测上的得分、性别、年龄和独生与否为控制变量,主观幸福感的后测得分为因变量进行协方差分析,结果发现,开设课程后,实验组学

习友谊满意度、学校满意度和积极情感得分均有所提高,且高于对照组学生;消极情感得分降低,且低于对照组;而家庭满意度、环境满意度和自由满意度得分虽然有所提高,但与对照组比较差异均无统计学意义。说明积极心理学课程的开设明显提高了学生的友谊满意度、学校满意度、学业满意度,增加了积极情感,降低了消极情感。见表 1。

表 1 开设积极心理学课程前后实验组与对照组主观幸福感得分比较($\bar{x}\pm s$)

课程开设前后	组别	人数	统计值	友谊满意度	家庭满意度	学校满意度	环境满意度	自由满意度	学业满意度	积极情感	消极情感
开设前	实验组	78		4.82±0.70	5.65±0.84	4.50±0.52	4.31±0.70	5.16±0.81	4.03±1.03	3.78±1.08	2.44±0.74
	对照组	152		4.65±0.75	5.46±0.91	4.37±0.54	4.38±0.71	5.07±0.76	3.86±0.98	3.56±1.09	2.45±0.58
			t 值 P 值	1.637 0.103	1.584 0.115	1.676 0.095	-0.751 0.453	0.849 0.397	1.839 0.067	1.442 0.151	-1.493 0.137
开设后	实验组	78		4.96±0.58	5.81±0.77	4.52±0.52	4.84±0.65	5.35±0.83	4.28±0.81	4.31±0.99	2.02±0.50
	对照组	152		4.68±0.50	5.58±0.81	4.33±0.45	4.87±0.71	5.12±0.85	3.85±0.84	3.72±0.91	2.46±0.90
			t 值 P 值	13.472 0.000	1.714 0.192	5.272 0.023	0.004 0.952	2.769 0.097	14.605 0.000	19.076 0.000	20.348 0.000

3 讨论

本研究发现,学习过积极心理学课程的大学生主观幸福感好于没有上过的大学生,说明开设积极心理学课程能有效提高大学生的主观幸福感,提高生活满意度,增加积极情感,减少消极情感。积极心理学课程基于积极心理学理论,参考“哈佛幸福公开课”,着重于从“知”的层面来影响学生,使大学生学会从积极的角度提出问题,帮助大学生构建正确的身心健康模式。在从负面情绪通往正面情绪之间,不是消除负面情绪,而是“从负到零,从零到正”的动态转化。面对个体产生的消极情绪,最有效的方法不是直接去关注个体自身的消极方面,而是培养人的积极人格品质,使之对人生有积极思考,以更向上、更愉悦的态度来面对问题。

在教学方式上,融入了讨论、视频分享和团体活动,使学生能够将理论与体验相结合,同时发挥了团体辅导的优势。为大学生营造一个类似真实的社会情境,使之融入其中,体验团体活动带来的积极情绪,体验快乐、幸福的感觉。在团体活动中,成员与成员之间、成员与教师之间加强了互动,学会对情绪的识别和控制,学会在各种社会情境中做出积极的情绪反应。对大学生进行主观引导,帮助他们发掘自身优势,培养积极的人格品质,增强自信心,使他们对美好生活充满希望,积极、乐观地面对生活。大学生从团体辅导活动中学会感恩,当人心存善念和感恩之情时,往往会表现出更多的积极情绪,而受到更多人的欢迎。

大学生作为知识层面较高的年青一代,对新鲜事物接受较快,并且愿意进行尝试。校园生活可以说是一个小型的社会,在校生活经常面临来自学业、生活、情感以及工作等各方面的压力,为了使自身能够更好发

展,往往希望通过某些途径来缓解压力,因此对于积极心理学课程的内容,大学生能更好地接受并进行实践。

4 参考文献

[1] SELIGMAN E P, CSIKSZENTMIHALY M. Positive psychology an introduction [J]. Am Psychol, 2000, 55(1): 5-14.

[2] 刘芳,王玲,李慧.当代大学生心理障碍分析与积极心理学应用[J].河南科技,2013(8): 277-278.

[3] 毛廷芳,崔德蕴,李英,等.积极心理学在大学生团体心理辅导中的应用[J].吉林医药学院学报,2013,34(1): 25-27.

[4] 卢青.积极心理学在护理管理中的应用[J].护理实践与研究,2012,9(10): 82-83.

[5] 余琳,杨亚云,李卫国,等.高校《积极心理学》教学实验效果分析[J].职教论坛,2013(11): 94-96.

[6] 王佳利.积极心理学与大学生心理健康教育[J].教育探索,2013(3): 138-139.

[7] 曹瑞.积极心理学本土化研究趋势展望[J].天津市教科院学报,2012(2): 5-7.

[8] 任志洪,叶一舵.国内外关于主观幸福感影响因素研究述评[J].福建师范大学学报(哲学社会科学版),2006(4): 152-158.

[9] 张灵,郑雪,严标宾,等.大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系研究[J].心理发展与教育,2007,23(2): 116-121.

[10] 范翠英,孙晓军,刘华山,等.大学生的时间管理倾向与主观幸福感[J].心理发展与教育,2012,28(1): 99-104.

[11] 张兴贵,何立国,郑雪,等.青少年学生生活满意度的结构和量表编制[J].心理科学,2004,27(5): 1257-1260.

[12] 张兴贵,郑雪.青少年学生大五人格与主观幸福感的关系研究[J].心理发展与教育,2005,21(2): 98-103.

[13] 任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2006: 1-79.

[14] 王滢明,邹简.哈佛:积极心理学笔记哈佛教授的幸福处方[M].北京:中国言实出版社,2011: 11-29, 51-71.

[15] 张弛,田宝伟,郑日昌.团体心理训练[M].北京:开明出版社,2012: 182-195.