

积极取向心理健康课程体系构建的实证研究

刘永广

深圳职业技术学院

DOI:10.12238/er.v4i5.3872

[摘要] 为了检验积极取向心理健康课程体系的有效性,研究采用前后测合并对照组的实验设计。结果表明,经过课程训练的学生,在生活满意度、毅力水平和积极情绪三方面都有显著提升,但消极情绪的变化不大。既然这套课程可以有效提升学生的幸福感,我们建议推广到更多的学生。

[关键词] 生活满意度;毅力;积极情绪

中图分类号: G21 文献标识码: A

Empirical Study on the Construction of the Positive Orientation of Mental Health Curriculum System

Yongguang Liu

Shenzhen Vocational and Technical College

[Abstract] To test the effectiveness of the positive-oriented mental health curriculum system, the experimental design of the previous test and combined control groups was used. The results showed that the course-trained students were significantly improved in life satisfaction, perseverance level and positive emotions, but the negative emotions changed little. Since this course can effectively improve students' well-being, we recommend promoting it to more students.

[Key words] life satisfaction; perseverance; positive mood

前言

自从塞里格曼提出“积极心理学”的概念,实证研究已经证明幸福的能力是可以通过后天训练获得的。塞里格曼提出的PERMA幸福模型包括五个相互独立的元素:积极情绪(Pleasure)、投入(Engagement)、人际关系(Relationships)、意义(Meaning)和成就(Accomplishment)。这表示幸福并非单一的、不可捉摸的,而是多元的、有科学配方的^[1]。基于PERMA模型的心理学科教材已有出版,但许多内容仍然停留在理论讲解层面^[2]。根据我们的教学经验,学生比较喜欢团体活动的方式。透过团体活动,学生不仅可以积极主动地参与到教学中,而且更容易获得切身的体验^[3]。采取这样的理念,基于塞里格曼的PERMA幸福模型,我们开发了一套适用于高中生和大学学生的积极取向的心理健康课程体系。为了检验这套体系的有效性,研究采用前后测合并对照组的实

验设计。高中和大学生阶段以学业成就为核心任务,并常常表现出情绪问题。因此,我们选取了成就感维度的毅力测验和积极情绪维度的测验。毅力与幸福感的关系以及毅力对学习投入等成就感的影响已经有相关研究证实^[4]。

1 研究方法

1.1 研究工具。

1.1.1 生活满意度量表(SWSL)^{[5][6]}。此量表是伊利诺伊大学的Diene等人于1980年设计的,自那以后被全世界研究人员广泛使用。量表包含9个题目,采用里克特5点评分方式。

1.1.2 毅力测验^{[7][8]}。毅力测验由坚毅(Grit)这一概念的提出者Duckworth教授编制,包含不懈努力(6道题)和持久热情(6道题)两个维度共12题构成,采用里克特5点评分方式。

1.1.3 积极情绪和消极情绪量表(PANAS)^{[11][9]}。此量表由Watson, Clark和

Tellegen共同编制,包含10个积极情绪和10个消极情绪的题目,采用里克特5点评分方式。

1.2 方案设计及实施。研究采用的积极取向心理健康课程体系包括六个篇章,分别为导入篇、积极自我篇,积极情绪篇,积极关系篇,积极成就篇和生命意义篇,各篇分设主题,共包括16个分主题,每个分主题包含相应的讲授和主题活动,共16课时。

在本研究中,课程实施方式以每周两课时的方式进行,共持续了8周,即两个月。在课程实施前进行前测,课程结束后一个月进行后测,因此前后测时间间隔为三个月。实验组学生接受课程训练,对照组的学生则进行其他跟心理学无关的学生社团活动。

1.3 统计工具。本研究采用相关分析,独立样本T检验和配对样本T检验等统计方法,统计软件使用spss22.0。

1.4被试。我们从学校招募了60名学生参加实验,随机分配到实验组和对照组中。实验结束后,实验组只有26名学生坚持完成了所有任务内容,包括2名男性,24名女性,平均年龄18.7岁;对照组有30名学生,包括5名男性,25名女性,平均年龄18.8岁。

2 研究结果

2.1课程前后的幸福感差异的量化分析。我们对前测的测试结果采用独立样本T检验,两个组在生活满意度($T=0.930$, $P>0.05$)、毅力($T=0.782$, $P>0.05$)、积极情绪($T=0.558$, $P>0.05$)和消极情绪($T=1.202$, $P>0.05$)都没有显著差异。具体请参考表1。

我们对后测的测试结果采用配对样本T检验,结果显示:对照组在生活满意度($T=1.590$, $P>0.05$)、毅力($T=1.316$, $P>0.05$)、积极情绪($T=1.200$, $P>0.05$)和消极情绪($T=1.659$, $P>0.05$)方面都没有显著变化,详细结果参考表2;实验组在生活满意度水平($T=3.095$, $P<0.01$)、毅力水平($T=2.163$, $P<0.05$)和积极情绪($T=2.469$, $P<0.05$)三个方面都有显著提升,在消极情绪方面没有显著变化($T=0.568$, $P>0.05$),详细结果参考表3。

2.2课程训练前后的幸福感差异的质化分析。在课程训练过程中和结束后,学生通过微信群讨论、活动打卡和作业等反馈他们的体验和收获。许多同学表示“有自己的清晰规划”,“努力做更好的自己、努力自律,完成目标”,这反映在毅力水平的提高上面。比如,毅力测验中的第3题“我的兴趣年年变”,第5题“我曾经在短时间内沉醉于某种意念或计划,但后来却失去兴趣”,第7题“我时长定下一个目标,但后来却选择追求另一个”的得分降低,说明学生一旦形成对自己的清晰认识,有了清晰规划,更容易带着热情去坚持自己的目标。

还有其他同学反馈说“同学们更加团结了,玩的很开心、内向的同学内心打开了”,“幸福课拉近了同学的距离”,“变得更乐观”“发现生活中有更多美好的事情”“比之前感觉到更多的幸福感”等,则表明学生通过活动体验,在人际关

表1 实验组和对照组的幸福感差异分析

	N	满意度	毅力	积极情绪	消极情绪
对照	30	15.27	24.07	27.37	20.90
实验	26	16.23	24.77	28.04	22.50
独立样本 T		0.930	0.782	0.558	1.202

表2 对照组训练前后的幸福感差异分析

	N	满意度	毅力	积极情绪	消极情绪
前测	30	15.27	24.07	27.37	20.90
后测	30	16.80	24.63	28.33	22.33
相关分析		0.322 ($p=0.083$)	0.703**	0.641**	0.511**
配对样本 T		1.590	1.316	1.200	1.659

*表示 $P<0.05$, **表示 $P<0.01$

表3 实验组训练前后的幸福感差异分析

	N	满意度	毅力	积极情绪	消极情绪
前测	26	16.23	24.77	28.04	22.50
后测	26	19.19	26.67	30.77	21.85
相关分析		0.458*	0.594**	0.426*	0.488*
配对样本 T		3.095**	2.163*	2.469*	0.568

*表示 $P<0.05$, **表示 $P<0.01$

系、积极情绪和生活满意度方面都有所提升。这跟生活满意度量表和积极情绪量表分数的提高是一致的。

3 讨论

经过课程训练的学生,幸福感确实有所提升,具体表现在:他们对自己的生活更加满意,更有毅力,并且有更多的积极情绪。已有研究发现毅力可以帮助学生更好地投入学习。本研究则进一步发现:经过课程训练,生活满意度和毅力水平同步提高,可见学生在成就感维度的幸福感有所提升。

此外,经过课程训练后,学生的积极情绪有所提升,但消极情绪并没有显著降低。这佐证了积极心理学的假设:积极情绪和消极情绪是相互独立的。积极心理学认为,消除了消极的情绪和心理问题,并不表示会让人变得幸福。因此,应该教会学生增加积极情绪的方法。

4 结语

经过对照组研究设计,研究发现,通过积极取向心理健康课程的训练,可以有效提升学生的幸福水平。研究还发现,消极情绪和积极情绪的改变是相互独立的,因此,想要帮助学生增加积极体验,应该进行积极取向的引导。

[课题项目]

本文系深圳市教育科学规划2019年度课题“积极取向的心理健康课程体系研究”(立项编号: ybzz19011)的阶

段性研究成果。

注释:

①本文系深圳市教育科学规划2019年度课题“积极取向的心理健康课程体系研究”(立项编号: ybzz19011)的阶段性研究成果。

[参考文献]

- [1]马丁·塞利格曼.真实的幸福[M].沈阳:万卷出版公司,2010.
- [2]任俊.积极心理健康:幸福快乐的科学[M].北京:开明出版社,2019.
- [3]樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2007.
- [4]刘玉敏.坚毅人格对学习投入的影响:一个链式中介模型[J].上海教育科研,2020,(09):18-23.
- [5]Pavot W, Diener E. Review of the satisfaction with life scale[J]. Psycho Assess, 1993, 5(2):164-72.
- [6]邢占军,王宪昭,焦丽萍,等.几种常用自陈主观幸福感量表在我国城市居民中的试用报告[J].中国健康心理学杂志,2002,10(5):325-6.
- [7]马丁·塞利格曼.持续的幸福[M].浙江:浙江人民出版社,2012.
- [8]谢娜,王臻,赵金龙.12项坚毅量表(12-Item Grit Scale)的中文修订[J].中国健康心理学杂志,2017,25(6):893-896.
- [9]侍成栋,潘永良.汉密尔顿抑郁及焦虑量表与正性负性情绪量表的相关性研究[J].全科护理,2019,17(02):140-142.