

提升中学生主观幸福感的实证研究

陈秋宇 杨伊生 赵九洲

(内蒙古师范大学 内蒙古 呼和浩特 010000)

【摘要】为探讨团体辅导对初中生情绪调节能力和主观幸福感的影响,对呼和浩特某中学53名初中生进行为期6次团体辅导,干预前后对被试进行《青少年情绪调节能力问卷》和《青少年主观幸福感量表》调查并分析结果。研究结果显示,团体辅导能够提升情绪调节能力和主观幸福感水平,本团辅具有可行性。

【关键词】初中生; 情绪调节; 主观幸福感; 团体辅导

1 前言

Diener(1984)提出主观幸福感是个体依据自己设定的标准对于自己的生活质量和生活需求进行综合衡量之后所作的整体评价,包括了生活满意度、积极情感、消极情感三个维度的内容。它是健康的关键,也是衡量一个人是否健康发展的指标。情绪调节能力指个体通过有效运用情绪调节策略,实现目标所应当具有的心理特质,情绪调节能力是对个体情绪调节完成结果的积极判定(刘启刚,2011)。情绪调节能力是个体主观幸福感水平的重要预测因素,情绪与行为失调是许多心理问题的重要表现形式。青少年时期是人生的一个重要转型时期,他们会出现更强烈、更频繁的情绪波动,需要较高水平的情绪调节能力才能保持良好的心态(刘启刚,2008)。李中权(2010)等人基于情绪调节过程模型的一项研究表明,情绪调节与主观幸福感之间联系密切,使用重新评价策略有助于降低自身对负面情绪的体验和反应,它可以有效地预测个体主观幸福感的变化。因此,针对初中生群体,通过情绪调节减轻消极情绪、增加积极情绪来提高主观幸福感切实可行。本研究以此为切入点,探索能有效提高初中生主观幸福感的干预方式。

2 对象和方法

2.1 被试及施测过程

采用整体随机取样法,选取呼和浩特市某中学的初一年级两班学生,随机挑选一个班级(53人)为实验组,另一班级为对照组(52人)。采用实验组对照组前后测等组实验设计,干预前后实验组和对照组被试统一接受测试,利用心理课在实验组进行团体辅导的干预,而对对照组则不施加任何干预。

2.2 研究工具

2.2.1 青少年情绪调节能力问卷

嵇家俊(2010)编制的《青少年情绪调节能力问卷》由六个维度组成,共计25个问题,采用六点计分,得分越高则表示个体的情绪调节能力越强。该量表总体Cronbach's α 系数为0.88,该问卷信效度较好。

2.2.2 青少年主观幸福感量表

主观幸福感由认知和情感两部分组成。采用张兴贵(2003)编制的《青少年主观幸福感量表》,该量表包括两个分量表,即青少年生活满意度量表和快乐感量表。《青少年生活满意度量表》包括友谊、学业、自由、学校、家庭和环境满意度六个维度,共计36个问题。《快乐感量表》包括积极情感和消极情感两个维度,由14个描述情绪情感的词语组成,其中中性词6个,负性词8个,负性词反向计分。量表采用7级计分法,得分是以各维度平均分进行计算,个体得分越高代表主观幸福感水平越高。该量表的Cronbach's α 系数为0.87,信效度较好。

2.2.3 情绪调节团体辅导方案

根据青少年情绪调节过程和结构模型的理论框架进行建构(嵇家俊,2010),结合初中生情绪发展特点,设计“情绪调节初中生团体辅导方案”。团体活动的设计结合了团体动力学理论、理性情绪行为疗法等心理治疗方法和理论。在团体辅导进行的过程中,根据成员反馈灵活调整团体辅导方案。团体辅导共计6次,每周1次,每次45分钟。第6次团体辅导结束一个月后,接受追踪测。各单元内容如下表1:

表1 情绪调节团体辅导方案

单元	目标	干预活动
第一阶段	1 消除成员间的陌生感	1 热身游戏:棒打薄情郎; 2 游戏:乌鸦与乌龟; 3 记录情绪,分辨不合理情绪
	2 辨别准确和不准确的情绪表达	
	3 了解情绪是如何根据环境和文化表现	
	4 在需要的时候准确地表达情绪	
第二阶段	1 让被试认识到个体差异对情绪表达的影响	1 热身游戏:猜猜我是谁; 2 心情涂鸦; 3 角色扮演
	2 识别情绪,并分析情绪的产生机制和意义	
	1 区分积极情绪和消极情绪	
	2 体验压力环境产生的消极情绪	
第三阶段	3 分析消极情绪的前因后果,掌握制怒技巧	1 热身游戏:大风吹; 2 快乐大魔盘; 3 心理暗示
	1 总结被试已有情绪调节方法	
	2 初步了解心理暗示并学会运用	
	1 监控情绪反应以确定其合理性。	
第四阶段	2 学会对自身情绪管理学习进行规划	1 活动导入:瓦达伦心态,视频导入; 2 列目标写计划; 3 情景表演; 4 快乐密码
	3 学习多种情绪控制方法并熟练运用	
	1 处理离别情绪	
第四阶段	2 总结团辅活动感受及分享收获	1 回忆过去; 2 分享感悟; 3 全新开始; 4 送出礼物:“七彩苹果”; 5 畅想未来
	3 互送祝福	

3 结果

3.1 实验组对照组前后测及差值比较

由表2可知,实验组和对照组在前测比较无显著差异($p > 0.05$),说明两组同质。实验组和对照组前后测差值在情绪调节能力、正性情感、负性情感和主观幸福感都有显著差异,说明团体辅导能有效提升情绪调节能力和主观幸福感水平。

3.2 对照组前后测数据差异比较

由表3可知,对照组前后测比较没有显著差异($p > 0.05$)。

3.3 实验组前后测数据差异比较

由表4可知,实验组情绪调节能力、正性情感、负性情感和主观幸福感都有了显著提升,说明团辅干预效果显著。

3.4 实验组后测和追踪测数据差异比较

由表5可知,实验组后测和追踪测无显著差异,干预效果较稳定。

4 讨论

本研究结果显示,在情绪调节能力、正性情感、负性情感和主观幸福感上,实验组的前后测数据差异显著,且实验组前后测差值显著高于对照组前后测差值,表明干预组在这些维度上显著提升。但是,生活满意度前后测并没有显著差异,其影

响因素众多,仅从情绪调节的角度进行干预,该维度无法得到明显改善。实验组追踪测和实验组后测数据无差异,这表明本次团体心理辅导对提升初中生情绪调节能力、主观幸福感水平有效,且疗效具有一定稳定性。

4.1 团体辅导能提高初中生情绪调节能力

由研究结果发现,经过6周的团辅课程后,实验组学生的情绪调节能力有显著提升。这一结果支持了本研究的假设,也与前人研究结论一致(梁东标,2002;罗金艳,2012;李春芳,2017)。由此可得出结论:团体辅导课程可以提升学生情绪调节能力。

4.2 情绪调节团体辅导可以显著提高初中生主观幸福感水平

有研究表明,情绪调节能力对主观幸福感具有显著的正预测作用(窦凯、聂衍刚,2013)。在情绪调节团体辅导结束一个月后的追踪测中发现实验组的主观幸福感水平一直保持优势。情绪调节团体辅导通过情绪调节减轻消极情绪、增加积极情绪,从而提高了初中生主观幸福感水平。

4.3 团体辅导优化了班级管理

经过团体辅导,班级凝聚力增强,形成了和谐积极的良好班风。班级团体辅导使个体成员在班级凝聚力这一巨大的“场力”

表2 实验组、对照组前后测及差值比较

		情绪调节	生活满意度	正性情感	负性情感	主观幸福感
实验组	前测	4.21±0.67	4.78±0.65	4.04±1.14	5.47±0.93	4.76±0.70
	后测	5.03±0.30	5.08±0.46	4.96±0.87	6.08±0.38	5.37±0.40
	D	0.82±0.76	0.30±0.74	0.92±1.51	0.61±0.99	0.61±0.81
对照组	前测	4.29±0.76	4.85±0.69	4.16±1.38	5.39±1.17	4.80±0.84
	后测	4.66±0.57	4.31±0.64	4.11±0.86	4.84±0.64	4.09±0.46
	D	0.37±0.92	-0.54±0.83	-0.05±1.28	-0.55±1.37	-0.71±0.87
前测	t	-0.54	-0.54	-0.50	-0.19	-0.52
	P	0.588	0.588	0.61	0.852	0.605
后测	t	15.23	1.88	8.87	9.19	14.06
	p	<0.000	0.066	<0.000	<0.000	<0.000
D	t	8.77	1.67	5.95	3.97	7.63
	p	<0.000	0.101	<0.000	<0.000	<0.000

注: $\hat{0}p < 0.05$, $\hat{0}\hat{0}p < 0.01$, $\hat{0}\hat{0}\hat{0}p < 0.001$, 下同

表3 对照组前后测数据比较 (M ± SD)

	前测	后测	t	p	r
情绪调节	4.29±0.76	4.66±0.57	1.02	0.311	-0.27
生活满意度	4.85±0.69	4.31±0.64	1.75	0.081	0.38
正性情感	4.16±1.38	4.11±0.86	2.86	0.437	0.02
负性情感	5.39±1.17	4.84±0.64	1.23	0.318	0.28
主观幸福感	4.80±0.84	4.09±0.46	1.46	0.368	0.46

表4 实验组前后测数据比较 (M ± SD)

	前测	后测	t	p	r
情绪调节	4.21±0.67	5.03±0.30	-7.85	0.000	-0.62
生活满意度	4.78±0.65	5.08±0.46	-1.29	0.203	-0.26
正性情感	4.04±1.15	4.96±0.87	-2.86	0.000	-0.41
负性情感	6.08±0.38	5.32±0.94	-4.66	0.000	-0.47
主观幸福感	4.71±0.10	5.37±0.40	-5.67	0.000	-0.75

表5 实验组后测与追踪测数据比较 (M ± SD)

	后测	追踪测	t	p	r
情绪调节	5.03±0.30	4.90±0.49	1.59	0.118	0.16
生活满意度	5.08±0.46	5.02±0.59	0.99	0.325	0.06
正性情感	4.96±0.87	4.77±0.89	-0.75	0.455	0.11
负性情感	6.08±0.38	5.95±0.48	1.02	0.285	0.15
主观幸福感	5.37±0.40	5.34±0.15	0.52	0.548	0.05

影响下,自然而然地培养了情绪调节意识,增强情绪调节技巧体验,引导自发情绪调节行为出现。这样的辅导形式促进了班级凝聚力,优化了班级管理。

4.4 建议与展望

4.4.1 将团体辅导课程纳入学校教育中,培养学生的情绪调节意识,提升情绪调节能力水平,增强抗挫能力,让学生更积极地看待生活,从整体上提高学生主观幸福感水平。

4.4.2 将积极心理学理念渗透到班级管理中,改变过去老师的眼睛紧盯着问题的思维模式,从正向引导入手着力培养学生的积极品质,使问题更容易解决,营造更适合青少年发展的班级氛围。

4.4.3 情绪调节团辅课程应扩展到其他科任老师,提升教师整体的情绪调节能力,身教胜于言传,有利于创造积极幸福的校园大环境。

4.4.4 提升情绪调节能力应兼顾课程教学、互动教学与情境教学,将教学内容从课堂延伸至课外。

未来根据实际情况可酌情延长干预时间。考虑研究经费和取样便易性等因素,研究仅选取呼和浩特一所学校进行调查,被试选取范围小,干预对象均来自呼和浩特市某中学,样本代表性一般,结论的可推广性受限。未来研究应考虑更大范围的样本量以及更严格的随机抽样验证团辅方案干预效果。

参考文献:

- [1] 嵇家俊. (2010). 青少年情绪调节能力及其与家庭功能的关系研究(硕士学位论文). 上海师范大学.
- [2] 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 刘毅, 黎建斌. (2013). 青少年情绪调节自我效能感与主观幸福感: 情绪调节方式中的

介作用. 心理科学, 36(01), 139-144.

[3] 李中权, 王力, 张厚燊, 柳恒超. (2010). 人格特质与主观幸福感: 情绪调节的中介作用. 心理科学, 33(01), 165-167.

[4] 李春芳. (2017). 中职生情绪调节能力的发展及其干预研究(硕士学位论文). 河北师范大学.

[5] 刘启刚. (2008). 情绪调节的影响效果研究述评. 中国特殊教育(9), 80-80.

[6] 刘启刚. (2011). 青少年情绪调节策略与情绪调节能力的关系研究. 心理研究, 04(006), 37-43.

[7] 梁东标. (2002). 团体辅导在学校中的应用. 教育导刊(21), 38-40.

[8] 罗金艳. (2012). 高校两困生情绪管理探析. 教育理论与实践(15), 42-44.

[9] 赵新娟. (2005). 青少年心理健康的标准. 解放军健康(05), 19.

[10] 张兴贵. (2003). 青少年学生人格与主观幸福感的关系(博士学位论文). 华南师范大学.

[11] Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276-302.

作者简介:

陈秋宇(1994—),女,汉族,籍贯:内蒙古呼伦贝尔市,硕士研究生,心理健康教育,内蒙古师范大学。

内蒙古师范大学研究生科研创新基金资助项目,课题批准号: CXJJS20014.

上接第49页

反而成就了本科教学,实现全力培养本科生的局面。西南联大的本科教育成绩显著,为人才培养和发展、未来学术成果的产出产生了深远的影响。

(二) 怀揣对未来的必胜信念

西南联大的成功溢足了联大人的必胜信念。何兆武先生认为幸福的条件有两点,一是觉得整个世界、整个社会会越来越美好,一是觉得自己的未来会越来越美好。一个时代有一个时代的情结。^[7]联大人在危机的九年里,于苦难之中读书和学习,也接受着苦难所带来的教育,读懂珍惜。外在不自由,学术学习却是无比自由,这也更大程度地延展了西南联大时期学术的生命力。

(三) 永葆对学术的纯正心思

为学不一定非要有个目的,最好的目的莫过于学问本身。如果说西南联大人读书的目的,便是爱国和责任。相比而言,我们现在读书的目的性要强。有的时候不喜欢读书,有的时候因为惰性不想读书,但是都要勉为其难。联大人做到了为学心纯,平心专做一件事。同时也有希望别人进步的精神,大家彼此竞争,不但希望个人好,而且希望别人好。^[8]

(四) 怀想九年里的同舟共济

九年联大,最让后来者怀想不已的,很可能正是此逆境中师生“打成一片”,一起经历苦难,一起探索学问。因而,“又严肃,又快活”,这一工作状态,既学术、也精神,乃大学之为大学的理想境界。^[9]九年间的患难与共、同舟共济,离不开学生、教师、行政管理人员等各方之间关系的和谐相处,也充分展现出所有西南联大人对学术共同体的信任与追求。

五、结语

在不同的历史阶段和人文社会中,高等教育机构往往都是一面真实反映时代背景和民族气质的镜子。书院精神和西南联大精神是特定历史背景下所建构的,不可能再被完全复制。在

为逝去的岁月感怀的同时,更需要共同建构与时俱进的新时代大学精神。教育可以让一个人成为更高版本的自己。无论我们身处在哪个时代、哪个国度,我们都有机会享有最适合自己的教育资源和教育环境,在为之心悅和满足的同时,更需要时刻有一份精神和责任来振奋。

学以为己,享受乐趣,注重在大学里每一段经历的质量,收获过程的充实、快活,在今后的人生里才可以回味无穷。随着时间的推移,终有一天会离开可以这样受教育的专业场所,但是只要我们还坚守着不断学习的初心、兴趣和真心,保持对知识生活的愿望追求,自然会由此及彼继续换种方式接受教育,经历得愈加丰富、理解得越发深入,道路也一定会越走越宽。

参考文献:

[1][2][5] 刘海峰,史静寰. 高等教育史[M]. 北京: 高等教育出版社,2010.

[3][美] 布鲁贝克著,郑继伟等选译. 高等教育哲学[M]. 杭州: 浙江教育出版社,2001.

[4][德] 雅斯贝尔斯著,邹进译. 什么是教育[M]. 北京: 三联书店,1991.

[6] 闫广芬. 君子之学: 养成圣贤的教育传统[M]. 南京: 江苏人民出版社,2017.

[7] 何兆武口述,文靖撰写. 上学记[M]. 北京: 三联书店,2008.

[8] 刘时平. 我就是记者[M]. 呼和浩特: 内蒙古人民出版社,1990.

[9] 陈平原. 大学有精神[M]. 北京: 北京大学出版社,2009.

作者简介:

周鲁东,女,汉族,山东烟台人,1995年1月生,教育学硕士在读,高等教育管理方向。