

The Influence of Online Positive Psychological Intervention on College Students' Subjective Well-Being

Qing Dong, Na Mei

Department of Psychology, Faculty of Education, Hubei University, Wuhan Hubei
Email: dongqing_1998@126.com

Received: June 4th, 2019; accepted: June 19th, 2019; published: June 26th, 2019

Abstract

Basing on positive psychological, we explore the influence of online positive psychological intervention on college students' subjective well-being with the method of experiment. The results show that: 1) The effect of short-term positive psychology intervention on the subjective well-being of college students is not significant. 2) The long-term positive psychological intervention lasting for a week can effectively improve the subjective well-being of college students.

Keywords

Positive Psychological Intervention, Subjective Well-Being, College Students

在线积极心理干预对大学生主观幸福感的影响

董青, 梅娜

湖北大学教育学院心理学系, 湖北 武汉
Email: dongqing_1998@126.com

收稿日期: 2019年6月4日; 录用日期: 2019年6月19日; 发布日期: 2019年6月26日

摘要

本研究在积极心理的角度上, 采用实验法探讨了在线积极心理干预对大学生主观幸福感的影响。结果发现: 较短时间的积极心理学干预对大学生主观幸福感的影响不显著; 而持续一周的长时积极心理干预能有效提高大学生的主观幸福感。

关键词

积极心理干预, 主观幸福感, 大学生

Copyright © 2019 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

积极心理学是利用心理学目前比较完善和有效的实验方法和测量手段, 来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮(Sheldon & King, 2001)。早在第二次世界大战之前, 心理学的三大任务已被提出, 分别为: 探究消极心理, 治疗精神病患; 让所有人生活得更加充实有意义; 鉴别和培养天才(Seligman, 1998)。由此可见早期心理学家对积极心理学的关注。然而二战之后, 基于社会的需求和趋势走向, 对大量退伍军人心理疾病的治疗迫在眉睫, 因而心理学家将重点转向治疗精神病患这一主题, 心理学的另外两个任务几乎被遗忘。直到马斯洛、罗杰斯等提出的人本主义观以及塞利格曼所进行的一系列实验研究的推进, 属于积极心理学的时代终于来临(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。心理学不再仅仅是对病理学, 弱点和损害的研究; 它也是对力量和美德的研究。治疗不仅仅是修复被破坏的东西; 它也包括培育最好的东西(MESeligman & Csikszentmihalyi, 2000)。正如 Seligman 所言: “当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候, 社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤, 但在没有社会混乱的和平时期, 致力于使人们生活得更美好则成为他们的主要使命”。

积极心理学注重人性的积极面和积极品质, 其目的不仅是探讨如何根除心理问题, 更重要的是帮助那些普通的正常人培养积极的心理品质, 无限挖掘自己的潜能, 从而过上高质量的生活(王燕, 2014)。与这一目的相似, 积极心理干预应运而生, 它是对传统干预方式的有益补充。积极心理干预可以定义为通过促进积极的情绪、思想和行为来促进幸福感(而非有问题的心理和行为的减少)的干预措施, 积极情绪诱导策略是积极心理干预的核心组成部分(Tkach & Lyubomirsky, 2006)。西方关于积极心理学的研究, 当前主要集中在研究积极的情绪和体验、积极的个性特征、积极的心理过程对于生理健康的影响以及培养天才等方向(李金珍, 等 2003)。然而因积极情绪诱导策略作为积极干预的核心组成部分, 我们将研究视角主要集中于更易被操作的积极的情绪和体验。同时前人研究发现主观幸福感作为积极情绪和体验的重要指标之一, 与生活事件有着一定的联系(Suh, Diener, & Fujita, 1996)。基于以上研究提出假设: 对生活事件的积极干预对主观幸福感有着一定的影响。

那么如何有效地进行积极心理学干预? Seligman 在其书中提出以下几项增加幸福感的练习(Seligman, 2011): 感恩拜访; 随机的善意行为; 三件好事; 发挥你的特长和积极建设性的回应。在积极心理学中, 幽默被归类为一种性格力量, 它与幸福感和生活满意度呈正相关, 幽默的积极作用对生活的各个方面都有着积极影响。因而在该实验中, 我们考虑的是基于幽默的干预, 在“三件好事”的基础上, 以“三件趣事”为干预手段(Gander et al., 2013)。Wellenzohn 等人的研究也确实证明了基于幽默的在线的积极心理学干预(PPIs: positive psychology interventions)的有效性, 即能有效增强生活幸福感(Wellenzohn, Proyer, & Ruch, 2016b)。

对于 PPI 干预的有效性, Fredrickson 提出了关于积极情绪的“拓延 - 构建”理论(Fredrickson, 2004), 他认为某些离散的积极情绪, 包括快乐、兴趣、满足和爱, 都有拓宽人们瞬间的知行的能力, 并能构建和

增强人的个人资源, 从物质到智力资源, 到社会和心理资源。不同于消极情绪的瞬间缩小人们的思想和行为体验, 积极情绪促进了对更多思想和行动体验的获得(Jordi, Moira, & Gross, 2015)。

其次, 对于增加主观幸福感的 PPI 也可以用情绪调节过程的模型来解释(Gross, 1998), 该模型中的注意力分配和认知改变可以很好地解释 PPI 对主观幸福感的调节作用。注意力分配即专注于当下正在发生的事情的状态, 将注意力集中于积极事件对幸福感有着积极的影响。Seligman 等人研究证明了这一观点, 积极的干预可以导致更加积极的注意力集中(M. E. Seligman, Rashid, & Parks, 2006)。Wellenzohn 等人通过一系列的干预实验为有效积极干预的潜在机制提供了支持(Wellenzohn, Proyer, & Ruch, 2016a), 即 PPIs 与注意力转向更积极的观点有关, 从而促进积极的信息处理偏见(Seligman et al., 2006)。对于认知改变, 前人研究也提供了大量的支持。其结果显示, 当被试采用更积极的角度对积极的图片进行评价时, 他们也会对自己的情绪做出更加积极的评价(Wang et al., 2014)。基于积极的干预可以重新让人们对生活事件进行积极的认知, 从而促进积极的情绪和体验, 进而对幸福感产生积极影响。

国外许多研究都证明了 PPI 能提高人们的主观幸福感, 然而国内对积极心理学的研究主要集中于理论方面, 很少有实证研究, 对 PPI 的研究更是缺乏。因此本研究以生活事件为对象, 采取在线的积极心理学的干预——“三件趣事”作为手段, 以幸福感指数量表作为主观幸福感的评估工具, 来研究积极心理学对主观幸福感的影响, 并提出假设: 在线的积极心理学的干预能在一定的程度上增强人们的主观幸福感。

2. 实验 1

本实验旨在探讨对过去发生的生活事件的积极干预对主观幸福感的影响。

2.1. 研究方法

2.1.1. 被试

在心理学班招募 30 名在校大学生, 回收 25 份, 剔除一份残缺数据, 样本量为 24。其中男生 4 名, 女生 20 名, 年龄 19~22 岁之间, 此前均未参加过类似实验。

2.1.2. 实验设计

采用单组前测—后测设计, 因变量为被试的主观幸福感。

2.1.3. 实验程序

前后测采用幸福感指数量表作为主观幸福感的评定指标, 用于测查受试者当前所体验到的幸福程度。

幸福感指数量表包括总体情感指数和生活满意度两个问卷, 前者由 8 个情感项目组成, 后者则由一个满意度项目组成, 两者得分进行加权相加即为总体幸福感指数。

实验过程: 首先对被试的主观幸福感进行初测; 之后让被试回忆近半年来的最有成就感的事件和圈写特征词来启动被试对于自我积极品质的认知, 仅干预一次, 过程约为 5~10 分钟; 最后对被试的主观幸福感进行后测。考虑到不同被试所回忆的成就事件的成就等级不同的原因, 我们让被试对其所回忆事件的成就感进行主观的五点评分。

2.2. 研究结果

以时间为自变量, 幸福感指数为因变量, 进行配对样本 t 检验, 结果显示: 时间的主效应不显著, $t(23) = -1.337, p = 0.194$ 。具体来说, 干预前被试的幸福感指数(10.552 ± 2.106)与干预后被试的幸福感指数(10.807 ± 2.211)之间并没有显著差异。

考虑到实验对成就事件的操作是否成功的问题,我们将对成就事件的主观评分 ≥ 4 的被试单独分析, 所剩被试量为 17。再次以时间为自变量, 幸福感指数为因变量, 进行配对样本 t 检验, 结果显示: 时间的主效应仍然不显著, $t(16) = -1.604, p = 0.128$ 。也就是说, 干预前被试的幸福指数(11.493 ± 1.463)与干预后被试的幸福指数(11.875 ± 1.366)之间并没有显著差异。

2.3. 小结

本实验并没有得出与假设相一致的结果, 即对过去六个月发生的生活事件的 PPI 并不能有效地提高被试的幸福指数。

一方面是实验设计本身的局限性。单组前测—后测设计并不是一个理想的准实验设计, 它缺乏控制组与实验组的对照, 很多额外变量都无法得到有效地控制; 其次由于此次实验很大程度上是作为一个预实验对小样本被试进行施测来探讨该实验设计的不足并探讨干预的有效性, 因而实验样本数量并没有达到大样本的实验要求, 不能很好地进行统计推断; 最后通过对成就感事件的回忆是否成功启动了被试对于积极品质的自我认知也并不确定, 不同的个体对成就事件的定义、数量均存在差异, 对于没有成就事件或对成就事件的要求比较高的个体来说, 这一干预可能并不是积极干预, 反而会促发其消极情绪, 个体差异对实验结果有着很大的影响。

另一方面, 实验采取的干预措施是在实验过程中的这一较短的时间段进行的, 该实验结果在一定程度上可能也确实反映了较短时间干预的局限性。

也有研究者在基于幽默的在线 PPI 中发现(Wellenzohn et al., 2016b), 对过去发生的生活事件的干预(例如, 收集生活中发生过的最有趣的事情)不如对现在的干预(例如, 注意白天发生的三件有趣的事情)有效。因此我们对实验设计进行了进一步的改进, 参照 Wellenzohn 的“三件趣事”为干预手段, 让被试写出每天所发生的三件最有趣的事情, 干预事件维持一个星期, 提出了实验 2。

3. 实验 2

在实验 1 的基础上, 实验设计由单组前测—后测设计改为 2×2 的混合设计, 并且基于前人的研究, 将干预手段改为在线的 PPI——“三件趣事”, 干预的时间点由过去变为现在; 干预的持续时间由短时变为长时。

3.1. 研究方法

3.1.1. 被试

在网上招募高校在校生, 其中, 实验组 34 人, 剔除“总体上, 你是否认真对待本次实验 1-非常认真, 7-非常不认真”中得分大于 4 的以及“每天投入时间少于 5 分钟”的 5 个数据, 剩余样本量中实验组为 29 名, 控制组 22 人。有效数据共 51 份, 年龄为 19.55 ± 1.254 岁, 实验组与对照组在年龄上无显著差异 ($F(1,49) = 0.000, p = 0.986$), 被试此前均未参加过类似实验。

3.1.2. 实验设计

采用 2×2 的混合设计, 其中组别(实验组 vs. 控制组)作为被试间变量, 时间(前测 vs. 后测)作为被试内变量, 因变量为被试的主观幸福感。

3.1.3. 实验程序

将被试随机分为实验组和控制组, 实验组被试接受为期一周的积极心理学干预“三件趣事”, 控制组不做任何干预。

在线的 PPI——“三件趣事”的操作：以 QQ 群为平台，每天晚上八点半定时在群里发布任务，通过群链接完成线上的记录任务：记录当天生活中发生的三件最有趣的事情并描述自己关于每件事情的情绪感受。

前后测采用幸福感指数量表作为主观幸福感的评定指标，用于测查受试者当前所体验到的幸福程度。

3.2. 研究结果

对实验组和对照组前测中的幸福感指数得分进行单因素方差分析，结果显示：两组前测中的幸福感指数得分($F(1,49) = 0.059, p = 0.809$)无显著差异。

以时间为被试内变量，组别为被试间变量，被试的幸福指数得分为因变量进行方差分析，结果表明：时间(前测 vs.后测)和组别(实验组 vs.对照组)的交互作用显著($F(1,49) = 7.056, p = 0.011 < 0.05$)，见图 1。进一步进行简单效应分析发现，前测中，实验组被试的幸福指数得分(9.362 ± 1.998)与对照组(9.489 ± 1.522)没有显著差异， $p = 0.809$ ；后测中，实验组被试的幸福指数得分(10.806 ± 1.998)显著高于对照组(9.608 ± 2.077)， $p = 0.042$ 。

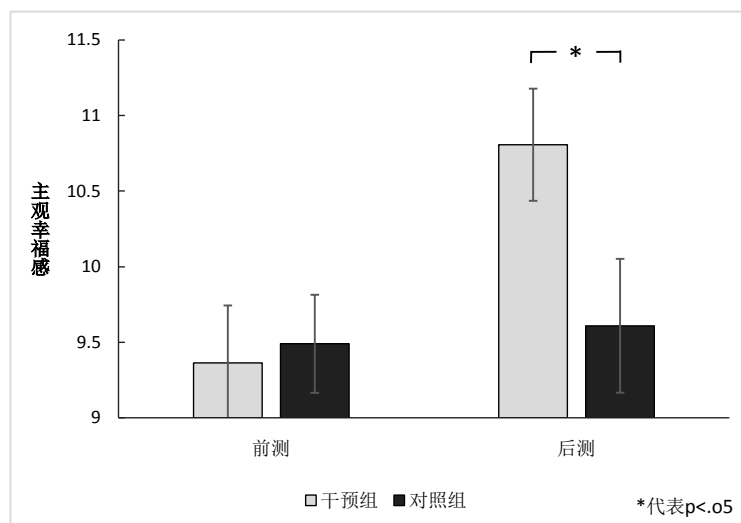


Figure 1. The infect of PPI on subjective well-being

图 1. PPI 对主观幸福感指数的影响

4. 讨论

本实验通过问卷法和实验法探讨了对生活事件的在线 PPI 对幸福感指数的影响。

实验 1 发现针对于过去六个月内发生的生活事件的简单短时干预对幸福感指数的提升的效果不显著。一方面可能是实验设计的不足：首先采用单组前后测设计，把实验处理前对被试观测的结果于在实验处理后对被试所做的同样的观测结果进行对比，能有效地反应出实验处理的效果，但是由于前后两次观测之间存在时间间隔，在此期间并不能很好地对额外变量的控制，其他类型的生活情事件对后测结果有着很大的影响。这种前测和后测间分数的差异可以归因于处理，也可以归因于几种对内部效度的威胁因素中的一种，包括历史、成熟、测验和测量工具等所造成的损害，这种实验设计并不能得出有效的结论。另一方面，可能也验证了针对较短时间的积极心理干预的无效性。

因而在实验二中，我们做了一些改进，通过非等控制组的设置来比较处理组和控制组，可以平衡两组被试特征上的差异。在其他重要因素保持恒定的情况下，两组被试之间变化的唯一因素便是被操纵的

自变量, 因而能够很好地提高因果推论的能力。其次, 我们将短时的积极心理干预改为持续一周的长时干预。

其次, 就被试而言, 所选取的研究样本是一个方便的样本, 主要由女性构成。网上所招募的被试都是主动且自愿的, 相对于其他人来说, 该样本中的个体可能存在更强的动机水平。而且在样本量不够大的基础上, 被试的个体差异对幸福感指数均值的变化极其敏感。在该实验中我们是以 QQ 群为载体, 在此基础上每天发布任务要求被试完成, 被试之间可以相互交流, 因此存在被试污染的现象, 个别心情低落的被试很可能对其他被试的心情有着或多或少的影响, 个体由于一些不可控的特殊原因导致其心情起伏较大, 从而对样本均值有着较大的影响。

为什么 PPI 可以提高幸福感指数呢? “拓延-建构”(Fredrickson, 2004)理论很好地提供了一个主框架, 即所有的干预都是为了激发积极情绪, 从而有助于建立并增强人们的心理资源。被试每天“三件趣事”的填写可以增加其积极情绪, 而积极情绪作为维持生命活动中高幸福感指数的基本要素, 可以拓宽人们的注意力和思维, 增强个体的心理弹性, 进而消除对消极情绪的唤起。同时也可以以个人的主观意愿为基础的积极情绪, 不仅可以让被试在干预的一瞬间感觉良好, 而且在更长时的取向上讲, 在其对于生活中积极情绪的培养上发挥着重要作用, 对人们的幸福生活的实现有着正性的影响。

同时, 对于积极干预能增加幸福感指数这一现象也可以用情绪调节过程(Gross, 1998), 其中注意力转移、认知改变得到了很多的实证支持(Jordi et al., 2015)。

关于注意力转移, 研究发现, 通过将注意力集中于积极事件可以提升被试的积极情绪、增强被试的积极体验(Erisman & Lizabeth, 2010; Killingsworth, Matthew, & Gilbert, 2010)。而在积极事件发生之后, 重新回忆过去所发生的积极事件, 可以很好地诱发积极情绪(Quoidbach, Hansenne, & Mottet, 2008)。在本实验中, 被试重新回忆“三件趣事”时, 会将其注意力集中于这三件趣事, 通过注意力对积极的生活事件的分配会提高被试的积极情绪和积极体验, 从而在干预的过程中增强其幸福感指数。其次在对三件趣事的重新回忆上, 会再一次激发对事件的积极情绪, 接受积极情绪有道的参与者表现出与情绪一致的反应(Alvaro, Carmelo, Diego, & Jutta, 2014), 因此提出积极情绪诱导引发了参与者的幸福感指数的提高。

对于认知变化, 研究显示, 当被试采用更积极的角度对积极的图片进行评价时, 会对自己的情绪评价更加积极(Wang et al., 2014)。该解释也可以很好地解释本实验,

当被试被要求每天回忆所发生的三件趣事时, 这同时也是一个自我调节、自我暗示的过程, 负性情绪特别容易在晚上睡觉前产生, 而积极回忆每天发生的三件趣事有利于避免患者焦虑、抑郁等负性情绪的产生, 而是以“有趣”的标签来对待所发生的生活事件, 对该事件进行认知重评, 将较中性或较有趣的事件重新评估为有趣的生活事件, 也就是说降低了幸福感生活事件的阈限, 使其幸福指数日渐升高。

5. 研究局限与展望

在线积极心理干预方法不是对传统方法的替换, 而是对促进人们幸福感和心理健康的有益补充(李婷婷等, 2012)。虽然在应用过程中在线积极心理干预可能存在网络覆盖面不够广, 干预者的资格认证也没有形成体系以及干预职责、求助者的知情同意等问题, 但其具有的便利性、针对性、多元性、交互性、隐秘性、自主性、廉价性等优点, 使其作为一种新兴的多元化媒介正逐步得到发展。目前只有很少一部分研究为了提升幸福感和减少疾病而试图将在线和积极心理学相结合, 未来需要更多的研究来进一步明确在线积极心理干预的效力。

目前积极心理学的研究对象多应用于未患病人群, 而对于许多患者来说也可能存在积极心理品质(何利芳, 2018)。从积极心理学的角度来讲, 在线积极心理干预可以诱导患者的积极情绪, 从而改善其生活

质量, 将来基于积极心理学的研究不仅可以聚焦于让所有的人生活得更充实有意义这一心理学任务, 也可以将研究重点放在探究消极心理, 治疗精神病患和鉴别和培养天才这另外的两大心理学的任务, 使积极心理学的研究范围更加宽广。

6. 结论

本研究采用实验法探究了在线的积极心理学干预对大学生幸福感指数的影响, 结果发现: 1) 基于短时的积极心理学干预对幸福感指数的影响并不显著; 2) 以“三件趣事”为手段、持续一个星期的在线积极心理学干预能有效地提高大学生的幸福感指数。

参考文献

- 何利芳(2018). 积极心理干预对提升宫颈癌术后患者生活质量及主观幸福感的作用研究. *护理管理杂志*, 18(7), 65-68.
- 李金珍, 王文忠, 施建农(2003). 积极心理学: 一种新的研究方向. *心理科学进展*, 11(3), 321-327.
- 李婷婷, 段文杰, 张永红(2012). 在线积极心理干预技术运用进展及方案设计. *心理学进展*, 2(2), 44-51.
- 王燕(2014). 积极心理学的十年研究综述. *河南教育学院学报*, 23(3), 27-31.
- Alvaro, S., Carmelo, V., Diego, G., & Jutta, J. (2014). Gaze-Fixation to Happy Faces Predicts Mood Repair after a Negative Mood Induction. *Emotion*, 14, 85-94. <https://doi.org/10.1037/a0034500>
- Erisman, S. M., & Lizabeth, R. (2010). A Preliminary Investigation of the Effects of Experimentally Induced Mindfulness on Emotional Responding to Film Clips. *Emotion*, 10, 72-82. <https://doi.org/10.1037/a0017162>
- Fredrickson, B. L. (2004). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 59, 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. T. (2013). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1241-1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Jordi, Q., Moira, M., & Gross, J. J. (2015). Positive Interventions: An Emotion Regulation Perspective. *Psychological Bulletin*, 141, 655. <https://doi.org/10.1037/a0038648>
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330, 932-932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mottet, C. (2008). Personality and Mental Time Travel: A Differential Approach to Auto-noetic Consciousness. *Consciousness Cognition*, 17, 1082-1092. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.04.002>
- Seligman, M. E. P. (1998). Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor (Online)*, 29, 2. <https://doi.org/10.1037/e529932010-003>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1091>
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-4754-1>
- Wang, X., Feng, Z., Zhou, D., Lei, X., Liao, T., Zhang, L., & Li, J. (2014). Dissociable Self Effects for Emotion Regulation: A Study of Chinese Major Depressive Outpatients. *BioMed Research International*, 2014, Article ID: 390865. <https://doi.org/10.1155/2014/390865>
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016a). How Do Positive Psychology Interventions Work? A Short-Term Pla-

cebo-Controlled Humor-Based Study on the Role of the Time Focus. *Personality Individual Differences*, 96, 1-6.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.056>

Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016b). Humor-Based Online Positive Psychology Interventions: A Randomized Placebo-Controlled Long-Term Trial. *Journal of Positive Psychology*, 11, 584-594.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137624>

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org