

大学生心理健康课中性格优势培养初探

杨宏飞, 徐青, 韩伊健, 李先东, 严灿

浙江大学心理与行为科学系, 浙江 杭州

收稿日期: 2021年9月16日; 录用日期: 2021年10月22日; 发布日期: 2021年11月5日

摘要

以196位选修心理健康通识核心课的学生为对象开展性格优势培养研究, 为期16周, 每周一次大班课(由教师主讲)和一次小班小组讨论课(由助教主持), 主要讨论性格优势使用 and 解决其他心理问题。结果表明, 就性格优势和主观幸福感来说, 优势使用进步组显著提高, 不变组维持原状, 退步组显著下降; 就抑郁和焦虑水平看, 进步组无变化, 不变组焦虑变强, 退步组抑郁、焦虑都变强。这说明心理健康课中纳入优势使用能促进性格优势和心理健康。

关键词

大学生, 性格优势, 优势使用, 心理健康课

Cultivating the Character Strengths in Mental Health Class for College Students

Hongfei Yang, Qing Xu, Yijian Han, Xiandong Li, Can Yan

Department of Psychology and Behavioral Sciences, Zhejiang University, Hangzhou Zhejiang

Received: Sep. 16th, 2021; accepted: Oct. 22nd, 2021; published: Nov. 5th, 2021

Abstract

A total of 196 students in a core general selected course of mental health were used as subject to explore the cultivation of the character strengths. The course lasted 16 weeks with 1 class taught by teachers with all students and 1 small group discussion class administered by assistant teachers each week. Students mainly discussed how to use character strengths and solve other psychological problems. The results showed that, in term of character strengths and subjective well-being, the progressive group made significant improvements. The unchanged group kept the original levels and the retrogressive group became worse. In terms of depression and anxiety, the progressive group kept the original levels. The unchanged group became worse in

anxiety and the retrogressive group got worse in both depression and anxiety. The results indicate that using character strengths in mental health class would improve students' character strengths and mental health.

Keywords

College Students, Character Strengths, Character Strengths Use, Mental Health

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 问题的提出

性格优势(Character Strengths)指个体在认知、情绪和行为方面表现出来的积极人格特质,是积极心理学研究的一个核心领域(Peterson & Seligman, 2004)。为了确定性格优势的类型和成分,研究者们梳理了不同文化、哲学、宗教中关于美德(Virtue)的描述,提出了比较公认的六大美德:智慧、勇气、仁慈、节制、自我超越、公正。他们进一步研究了每种美德的组成成分,由此确定了 24 种性格优势(王鑫强, 张大均, 2001)。更重要的是,积极心理学认为,幸福是心理健康的重要指标,发展性格优势是防止心理疾病,提高心理健康水平的最佳途径。大量研究表明,基于性格优势的干预能提高幸福感,降低抑郁水平(Khanna, Singh, & Proctor, 2021; Schutte & Malouf, 2019; Yan et al., 2020)。在这些干预研究中,使用比较多的活动为识别突出优势(Identifying signature strengths)和使用突出优势(Using signature strengths in a new way)(Seligman et al., 2005)。

关于性格优势、优势使用和心理健康的关系,积极心理学认为,性格优势和优势使用都反映了个体对自身优势的知觉,但性格优势是个体对自身拥有的优势的知觉,而优势使用是个体所感知到的对自身优势的使用情况(Seligman, 2002)。了解自身性格优势的个体使用优势的机会和可能性更大,而使用优势得到的正向反馈结果反过来加深了个体对其性格优势的认识和思考,这也就形成了良性循环(Govindji & Linley, 2007; Takahashi & Morimoto, 2015)。据此,可以认为,优势使用能促进性格优势的发展,同时促进心理健康。我国已有研究者通过招募大学生被试进行性格优势干预证明了这一效果(段文杰, 卜禾, 2018),但如何在大学生心理健康课中纳入优势使用尚未有研究见诸报告。本研究试图对这一问题作一探讨,以期抛砖引玉,求教大方。

2. 对象和方法

2.1. 对象

选修大学生心理健康通识核心课的 2 个班级学生共 205 人,完成前后测学生共 196 人。其中男生 103 名,女生 92 名,年龄 17 至 25 岁,平均年龄 19.00 ± 1.03 岁)。每个班级学生随机分为 3 个小班,男女比例相当。每班分 5 个小组,每组 6 至 7 人组成,来自同一专业的同学被分到不同的班和/或组里。

2.2. 测验工具

1) 中文长处问卷(Chinese Virtues Questionnaire, CVQ) (Duan et al., 2012)。共 96 个项目,含 24 个性格优势及其组成的 6 大美德,用 1 (非常不符合)到 5 (非常符合)计分。本研究用总均分为指标,前后测内部一致性为 0.97 和 0.98。

2) 优势使用量表(Strengths Use Scale) (Duan et al., 2017)。共 14 个项目, 一个因子, 用 1 (非常不同意) 到 7 (非常同意) 计分。本研究中的前后测内部一致性系数为 0.93 和 0.97。

3) 主观幸福感测量。依据 Campbell (1976) 提出的公式(即主观幸福感 = 生活满意度 $\times$ 1.1 + 积极情感 - 消极情感), 用《生活满意感量表(Satisfaction with Life Scale, SWLS)》测生活满意度(Ed Diener et al., 1985), 用《正性和负性情感量表(Positive and Negative Affect Scale, PANAS)》测积极和消极情感(苗元江, 2003)。SWLS 共 5 个项目, 测总体生活满意度, 采用 1 (非常不同意) 到 7 (非常同意) 计分。PANAS 含积极和消极情感各 5 项, 测最近一周的情感, 用 1 (没有时间) 到 7 (所有时间) 计分。本研究以总均分为指标, SWLS 的前后测 α 系数为 0.87 和 0.87, PANAS 两因子前测 α 系数为 0.87 和 0.76, 后测为 0.93 和 0.87。

4) SCL-90 量表简明版(Brief Symptom Inventory, BSI-18)中的抑郁和焦虑分量表(Prinz et al., 2013)。两个分量表各 6 个项目, 用 1 (从无) 到 5 (严重) 五级计分。本研究中两个分量表前测 α 系数分别为 0.83 和 0.81, 后测为 0.90 和 0.89。

3. 方法

该课程共 16 周, 每周 2 次, 每次 2 学时, 一次为大班授课, 由 2 位心理咨询专业教师讲授, 介绍心理健康和心理咨询的基本概念、常用咨询技巧和理论流派(如精神分析、认知疗法、行为疗法、来访者中心疗法和积极心理学理论和方法等)。另一次为小组讨论, 由 3 位心理咨询转专业研究生各主持。小组称为成长小组, 同学轮流当小组长, 负责讨论和课堂总结发言。小组讨论课包含以下几方面内容: 1) 热身。5 分钟左右, 如相识和心理游戏活动等。2) 学术讨论。10 分钟左右, 讨论大课中学习的主要概念和方法。10 分钟左右。有的方法(如自信训练)让学生体验以加深印象。3) 心理问题讨论。25 分钟左右, 运用学习的理论和方法解决自己的心理问题, 如学业、人际关系等方面的问题, 小组同学讨论解决方法。当事人记录方法, 并课后尝试解决。结果在下次小组讨论时反馈。4) 优势使用讨论。25 分钟左右, 按照 24 个性格优势的顺序, 每周使用 4 个优势, 6 周完成第一轮 24 个性格优势使用, 然后开始第二轮。优势使用时选择该优势条目中的 1 个进行操作。如第一周使用创造力、好奇、判断力和好学四个优势, 创造力使用可以选择条目“我喜欢想一些新的方法去解决问题”进行操作, 即在学生生活中用新方法解决一个问题, 并记录在成长几本本上。在每周练习 4 个优势的基础上, 学生也可以依据自己的情况长期练习若干优势, 如整个课程都可以坚持使用创造力。5) 小组分享。5 分钟左右, 由组长发言, 介绍本组讨论情况。第九周开始做个案咨询练习, 具体内容在小组里讨论分享, 同时继续讨论成员自己心理问题和解决方法, 以及优势使用情况。

第一次课上教师介绍教学目标和教学方式, 发给每位同学一本成长周记本, 用于记录优势使用和心理问题解决情况, 以及同学的建议。小组讨论时可以继续讨论未来解决的老问题, 也可以提出新问题。学生每个月提交成长笔记本给助教, 助教评阅后归还学生, 分数作为平时成绩之一。

本课程为了丰富学习活动, 第二周考试, 每周大课开始由学生表演 1 个或 2 个个心理剧表演, 10 分钟左右, 小组轮流表演一次, 其他同学依据问题的真实性, 解决的可行性和观赏性进行评分, 作为平时成绩之一。剧中心理问题须来自自己的大学生活, 有普遍性或典型性, 把问题和解决思路表演出来, 适当考虑观赏性。演出后简单介绍编剧思路, 观众提问和评论。观众在群里点击二维码进行匿名评分(满分 5 分), 作为平时成绩依据之一。整个过程控制在 10 分钟左右。

本课程除了在钉钉上建群外, 教师和助教公开自己的邮箱, 并设公共邮箱, 学生对课程内容有问题和建议发到钉钉群或公共邮箱, 老师和助教回答。如有心理问题不适合在小组公开讨论, 就发到教师和助教私人邮箱咨询, 或预约面询。开学第一周和最后一周进行前后测, 用 SPSS20.0 进行数据处理。

4. 结果

依据优势使用量表前后测分数变化量把学生分为三组：优势使用及不足、不变组合退步组。首先，求变化量为正值的数据的均值和标准差，结果为 0.81 ± 0.54 。把变化量大于均值减一个标准差(即 0.25)的学生作为进步组，得 117 人(男 58 人，女 59 人)。其次，求变化量为负值的数据的均值和标准差，结果为 -0.80 ± 0.89 。把均值小于 -0.09 的学生作为退步组，得 50 人(男 28 人，女 22 人)。最后，把变化量处于进步组和退步组之间的同学作为不变组，得 29 人(男 18 人，女 11 人)。

各指标前后测结果见表 1。方差分析表明，进步组前测优势使用显著低于退步组，其余指标组间差异均不显著。进步组后测优势使用、性格优势和主观幸福感都显著高于退步组，抑郁和焦虑显著低于退步组。不变组的优势使用显著低于进步组，但高于退步组；抑郁显著低于退步组；其余指标差异不显著。配对样本 t 检验表明，进步组优势使用、性格优势和主观幸福感显著提高，抑郁焦虑变化不显著。不变组焦虑水平显著提高，其余指标变化不显著。退步组优势使用、性格优势和主观幸福感显著下降，抑郁和焦虑水平显著提高。

Table 1. Comparisons of indicators between pre- and post-tests

表 1. 前后测各项指标分比较(M $\pm$ SD)

组别	指标	前测	后测	t
进步组(n = 117)	优势使用	4.73 ± 0.78^a	5.61 ± 0.79^a	-18.68^{***}
	性格优势	3.64 ± 0.39	3.91 ± 0.44^a	-8.18^{***}
	主观幸福感	7.31 ± 2.78	8.04 ± 2.57^a	-3.72^{***}
	抑郁	1.69 ± 0.70	1.69 ± 0.68^a	0.07
	焦虑	2.03 ± 0.74	2.12 ± 0.80^a	-1.50
不变组(n = 29)	优势使用	4.96 ± 1.00	4.81 ± 1.21^b	0.81
	性格优势	3.75 ± 0.41	3.75 ± 0.47^{ab}	0.10
	主观幸福感	7.37 ± 2.55	6.79 ± 3.19^{ab}	1.02
	抑郁	1.73 ± 0.63	1.93 ± 0.99^a	-1.10
	焦虑	1.78 ± 0.66	2.23 ± 1.01^{ab}	-3.22^{**}
退步组(n = 50)	优势使用	5.25 ± 0.85^b	4.35 ± 0.91^c	7.00^{***}
	性格优势	3.80 ± 0.45	3.53 ± 0.38^b	5.04^{***}
	主观幸福感	7.36 ± 3.00	6.35 ± 2.86^b	2.28^*
	抑郁	1.70 ± 0.65	2.24 ± 0.94^b	-4.18^{***}
	焦虑	2.10 ± 0.72	2.51 ± 0.89^b	-3.03^{**}

注：所有变量组间差异 F 检验($df = 2, 183$)结果显著($p < 0.01$)。变量上标不同表示组间差异显著($p < 0.05$, Bonferroni 矫正值)。

5. 讨论

本研究表明，在大学生心理健康课中，把优势使用作为教学内容之一有利于提升大学生的性格优势和心理健康水平。从三组学生的性格优势和心理健康发展情况看，优势使用进步组优于退步组和不变组。值得一提的是，进步组的前测优势使用分数显著低于退步组，但后测分数显著高于退步组，说明优势使用确实能促进性格优势的发展，提高心理健康水平。这符合积极心理学原理，与国内外性格优势干预研

究结果一致(段文杰, 卜禾, 2018; Khanna, Singh, & Proctor, 2021; Yan et al., 2020)。具体地说, 要求选课学生有计划地使用性格优势, 记录使用过程和结果, 在小组内分享, 并作为平时成绩的依据, 比较符合学生的学习心理。从教学形式上看, 理论课和小组讨论课结合, 有利于理论联系实际, 并能促进学生互帮互学。但退步组和不变组的学生较多, 超出预期, 可能有以下几方面原因。

第一, 本课程主要介绍常用的心理咨询理论和方法, 积极心理学导向的理论和方法占一半课时。也就是说, 本课程在内容上没有完全聚焦于积极心理学, 这可能影响部分学生对使用性格优势的重视程度。第二, 部分学生可能对使用自己的性格优势兴趣不大, 或者有兴趣但确实找不到合适的机会进行练习。第三, 不排除有个别学生存在应付心理, 他们只是为了拿到学分, 没有认真负责地按照要求积极使用性格优势。

针对这些问题, 我们在今后的教学工作中可以增加积极心理学理论和方法的比重; 对于兴趣不大的学生进行筛选, 把激发兴趣作为小组讨论的话题之一; 对于找不到机会使用性格优势的同学, 可以发动小组成员提供机会; 对于个别同学的学习动机问题, 可以在第一次课中作为需要预防的问题提出, 而后发现这一问题, 及时帮助其改正。一旦在这些方面得以改进, 优势使用教学的受益学生就会更多。

基金项目

本文系浙江大学 2020 年度课程思政项目研究成果。

参考文献

- 段文杰, 卜禾(2018). 基于优势的干预实验及其机制研究——以改善大学新生心理健康的干预为例. *社会工作*, 279(6), 42-51.
- 苗元江(2003). *心理学视野中的幸福——幸福感理论与测评研究*. 博士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 王鑫强, 张大均(2001). 心理健康双因素模型述评及其研究展望. *中国特殊教育*, 136(10), 68-73.
- Campbell, A. (1976). Subjective Measures of Well-Being. *American Psychologist*, 31, 117-124. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.2.117>
- Duan, W., Ho, S. M. Y., Bai, Y., Tang, X., Zhang, Y., Li, T., & Yuen, T. (2012). Factor Structure of the Chinese Virtues Questionnaire. *Research on Social Work Practice*, 22, 680-688. <https://doi.org/10.1177/1049731512450074>
- Duan, W., Li, J., & Mu, W. (2017). Psychometric Characteristics of Strengths Knowledge Scale and Strengths Use Scale among Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36, 756-760. <https://doi.org/10.1177/0734282917705593>
- Ed Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths Use, Self-Concordance and Well-Being: Implications for Strengths Coaching and Coaching Psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2, 143-153.
- Khanna, P., Singh, P., & Proctor, C. (2021). Exploring the Impact of a Character Strengths Intervention on Well-Being in Indian Classrooms. *School Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09450-w>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Prinz, U., Nutzinger, D. O., Schulz, H., Petermann, F., Braukhaus, C., & Andreas, S. (2013). Comparative Psychometric Analyses of the SCL-90-R and Its Short Versions in Patients with Affective Disorders. *BMC Psychiatry*, 13, 104. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-104>
- Schutte, N., & Malouf, J. M. (2019). The Impact of Signature Character Strengths Interventions: A Meta-Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1179-1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Takahashi, M., & Morimoto, Y. (2015). Development of the Japanese Version of the Strength Knowledge Scale (SKS) and

Investigation of Its Reliability and Validity. *Japanese Journal of Personality*, 24, 170-172.
<https://doi.org/10.2132/personality.24.170>

Yan, T., Chan, C. W. H., Chow, K. M., Zheng, W., & Sun, M. (2020). A Systematic Review of the Effects of Character Strengths Based Intervention on the Psychological Well-Being of Patients Suffering from Chronic Illnesses. *Journal of Advanced Nursing*, 76, 1567-1580. <https://doi.org/10.1111/jan.14356>