

性格优势干预对大学生心理成长及情绪的影响

刘雨彤, 禹玉兰*

广东医科大学人文与管理学院心理系, 广东 东莞
Email: yuyulan@gdmu.edu.cn

收稿日期: 2021年7月22日; 录用日期: 2021年8月31日; 发布日期: 2021年9月9日

摘要

目的: 探究性格优势干预对大学生心理成长和情绪的作用。方法: 采用前后测实验设计, 对在校40名大学生进行基于性格优势的团体心理辅导活动, 评价性格优势干预对大学生心理成长与情绪的效果。结果: 1) 大学生的心理成长水平总体显著提高。分量表中, 除新的可能性维度外, 与他人的关系、个人力量、精神改变、对生活的欣赏五个维度得分均显著提高。2) 大学生在经过干预后的情绪水平有所变化。幸福感得分水平显著提高。抑郁情绪也有所提高, 但干预前后的抑郁水平均远低于抑郁评定临界值。结论: 性格优势干预对提高大学生幸福感、引发对自我的思考与促进大学生心理成长与心理健康具有积极效果。

关键词

性格优势, 心理成长, 幸福感, 抑郁

Effect of Intervention Based on Character-Strength on Positive Growth and Emotion among College Students

Yutong Liu, Yulan Yu*

Department of Psychology, Institute of Humanity and Management, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong
Email: yuyulan@gdmu.edu.cn

Received: Jul. 22nd, 2021; accepted: Aug. 31st, 2021; published: Sep. 9th, 2021

*通讯作者。

Abstract

Objective: To research the effect of intervention based on character-strength in promoting the positive growth and emotion among college students. **Methods:** The group counseling of using pre-and-post measurement design was composed to test 40 college students. **Results:** 1) The positive growth level of college students improved significantly. Except new possibilities, other dimensions include relating to others, personal strengths, spiritual change and appreciation of life all showed significant improvement. 2) There were also significant differences in emotion of college students. Through intervention, the rate of well-being increased. Depression also increased but it was not up to rating in either evaluations. **Conclusion:** The explosion of character-strength can be beneficial to the promotion of well-being, positive growth and mental health to college students.

Keywords

Character Strengths, Positive Growth, Well-Being, Depression

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. 引言

在以缓解心理症状、解决心理问题、改善病态心理等相对消极的概念为中心的传统心理学发展的时代, 心理学研究领域受到了一定的约束: 人们缺少对问题背后的积极特质的觉察与对积极事件的探索。为发掘人类本身的积极潜能, 更好地研究幸福与蓬勃、全面的人生, 在积极心理学逐渐构造出属于自己的框架时, 塞里格曼提出 6 种美德以及支撑起 6 种美德的 24 种积极性格优势, 即 VIA 分类, 进一步推动了积极心理学的发展与实践普及性。不限于在理论上的开创性, 性格优势开始作为一种调查工具与干预方法在各大领域得到改良与应用, 倍受教育、医疗、人力资源等中坚领域的青睐。

性格优势指个体在情感、认知和行为等方面展现出来的积极人格特质。这种特质可以作为中介效应干预由生活应激事件所引发的心理危机(田毅, 2018)。通过了解与运用性格优势, 可以促进个体身心健康与得到幸福感、缓解抑郁和压力, 获得积极体验(刘美玲等, 2018), 以此维系更好的社会关系, 取得成就与获取人生意义。还有研究表明, 积极的人格特质与主观幸福感呈正相关关系, 积极特质可以给人提供更多的正能量, 与自我和他人良好互动(李瑞等人, 2018), 关注负性事件后的积极方面并持续发展。艾春燕等人(2021)针对大学生的研究发现, 高水平性格优势体现高水平的心理免疫力, 通过积极应对方式维稳心理健康。更有研究提出性格优势的六大功能: 提供机会的启动、正念、欣赏和度过逆境的缓冲、重新评价和韧性(Niemiec, 2020)。因此, 已有大量学术成果表明性格优势对危机处理、社会关系、心理健康、适应能力等方面有促进作用, 可以一定程度上提升幸福感与缓解抑郁情绪, 树立与保持积极心态, 帮助个体更好地适应自己的个人角色与社会角色, 创造机遇, 并在面对困境时做出更恰当的选择。而这种性格优势带来的积极效应, 面向全年龄层。

诚然, 对性格优势的探索对社会乃至全人类都具有不可小觑的意义, 但还鲜有针对性优势干预对心理成长的影响的研究, 心理成长是遭受挫折或创伤性事件后的心理恢复与成长程度, 反映个体的心理

韧性与心理发展进程, 作为身心发展的重要议题之一, 值得重视与深入研究, 同时, 关注心理成长过程中频发的情绪问题, 即性格优势对积极情绪与消极情绪的干预作用。为探究性格优势干预是否对心理成长有所影响, 是否对作为积极情绪的幸福感和作为消极情绪的抑郁感的调节有直接作用? 本研究以处在成长的重要阶段的大学生为例, 探究性格优势干预对大学生心理成长与情绪的影响。

2. 研究方法

2.1. 被试

通过网络宣传的方式募集被试, 在广东某高校共募集在校本科生 40 名。其中, 男生 7 名, 女生 33 名; 曾经接受过心理咨询者 14 人, 未接受过心理咨询者 26 名。

2.2. 研究工具

2.2.1. 创伤后成长评定量表(PTGI)

使用 Tedeschi & Calhoun (1996) 编制的创伤后成长评定量表评定心理成长水平, 共包含 21 个项目, 包括与他人关系、新的可能性、个人力量、精神变化和对生活的欣赏 5 个维度。该量表采用 Likert 6 级评分法, 从“创伤后完全没有经历这种改变”到“创伤后这种改变非常多”依次计 0~5 分, 总分 0~105 分, 得分越高代表心理成长的程度越高。量表总的内部一致性信度为 0.9, 各分量表内部一致性信度为 0.67~0.85。

2.2.2. WHO 世界卫生组织五项身心健康指标(WHO-5)

采用世界卫生组织 1998 年修订的五项身心健康指标评定幸福感, 本研究量表纳用世界卫生组织中文版第五版(WHO Mental Health Collaborating Centre, 2007)中的内容。该量表包含 5 个条目, 采用 6 点计分法, 0 = 从未有过, 1 = 有时候, 2 = 少于一半的时间, 3 = 超过一半的时间, 4 = 大部分时间, 5 = 所有时间, 初始得分为 5 项总分, 计算百分制积分与标准得分, 标准得分越高, 幸福感越强。

2.2.3. 流调中心抑郁量表(CES-D)中文简版

本研究量表采用由 Radloff 1977 年编制的流调中心抑郁量表经何津等人(2013)改良的流调中心抑郁量表中文简版评定抑郁水平, 共包含 9 个条目, 采用 6 点计分法, 最终分值越高抑郁程度越高。简版量表的内部一致性信度为 0.85~0.88, 重测信度为 0.49。

2.2.4. 研究过程

本研究采用前后测实验设计, 先使用创伤后成长量表、WHO 世界卫生组织五项身心健康指标中文版、流调中心抑郁量表中文简版对 40 名学生进行前测, 再进行为期两次 6 小时的积极心理团体辅导活动, 探索自身的性格优势与积极心态。在两次团体辅导活动结束后, 再使用上述量表对学生进行后测。

2.2.5. 积极团体心理辅导活动方案

该团体运用积极心理学的理论, 探索和应用每个人排名前 5 的性格优势以及与逆境成长相关的 5 个性格优势, 尝试挖掘个体内在的积极力量, 以更好地对抗挫折, 促进大学生心理成长和心理健康。积极团体心理辅导分 2 次进行, 总共时长 8 小时。

第一次团体辅导旨在探索和应用自己的 top 5 性格优势: 1) 暖场破冰, 形成团体。以寻找“心”上人、积极自我介绍等活动快速促进成员间的接触与了解, 形成团体并为后面形成 4 个小组奠定基础。2) 了解性格优势并进行自我性格优势评估。简要介绍积极心理学及性格优势; 主观评定自己 top 5 的性格优势, 并与心理测评 VIA 的结果相对照; 形成小组并与小组成员讨论, 最终确认自己排名前五的性格优势。3) 说

出自己的优势故事。小组成员肯定并尝试发现新的优势, 得出最终版排名前五的性格优势。成员轮流说出与自己性格优势相关的积极故事, 其他成员从中发现其性格优势, 并进行讨论, 最后得出每个人的终极版 top 5 性格优势。4) 作业一: 应用 top 5 性格优势。成员在接下来的一周内每天应用自己的 top 5 性格优势的一项。作业二: 看电影《童梦奇缘》。

第二次团体辅导旨在探索和应用与逆境成长相关的五个性格优势: 1) 暖场热身, 引入主题。2) 讨论电影《童梦奇缘》: 在该电影中看到了什么? 有逆境或创伤吗? 有成长吗? 体现在哪? 3) 说出我的故事。包括说故事的人(说出自己成长过程中的逆境或创伤, 组内成员探讨: 经过这些事情后, 成长了吗? 成长体现在哪些方面以及成长是如何产生的?)和听故事的人(听到了什么? 故事主人公利用了哪些性格优势以及他的性格优势是如何发挥作用的? 如果是你, 你会如何做?) 4) 探讨与逆境成长相关的五个性格优势以及如何促进这些优势的成长。5) 作业: 在接下来的一周里每天应用一种与逆境成长相关的性格优势。

2.2.6. 统计分析

使用 SPSS24.0 对前后测数据进行配对样本 t 检验。

3. 结果

3.1. 干预前后测心理成长得分差异比较

干预前测大学生的心理成长平均得分为 2.40 ± 0.91 , 干预后测平均得分为 3.87 ± 0.96 , 综合大学生的配对样本 t 检验结果($t = 9.072, p = 0.000$)可得知, 大学生在心理成长得分上有显著提高。进一步的心理成长分维度统计表明, 除新的可能性维度前后测得分差异比较不显著外, 大学生在各维度得分均有显著提高, 见表 1。

Table 1. Comparison of pre-and-post measurement scores about positive growth scales

表 1. 心理成长各量表前后测得分差异比较

| 量表 | n | 前测得分 | 后测得分 | t | p |
|--------|----|-----------------|-----------------|-------|-------|
| 总评 | 40 | 2.40 ± 0.91 | 3.87 ± 0.96 | 9.072 | 0.000 |
| 与他人的关系 | 40 | 2.16 ± 0.91 | 3.78 ± 1.05 | 9.364 | 0.000 |
| 新的可能性 | 40 | 3.18 ± 3.30 | 4.02 ± 1.03 | 1.461 | 0.152 |
| 个人力量 | 40 | 2.58 ± 1.19 | 3.95 ± 1.06 | 6.599 | 0.000 |
| 精神改变 | 40 | 2.06 ± 0.92 | 3.52 ± 0.95 | 7.493 | 0.000 |
| 对生活的欣赏 | 40 | 2.54 ± 1.19 | 3.96 ± 1.08 | 7.524 | 0.000 |

3.2. 干预前后测情绪得分差异比较

干预前测大学生的幸福感量表标准得分为 8.64 ± 4.03 , 干预后测得分为 14.14 ± 4.90 ; 而在百分制积分统计中, 大学生的前测得分为 45.95 ± 16.12 , 后测得分为 71.06 ± 19.59 , 差异大于 10%。综合大学生的标准分配对样本 t 检验结果($t = 7.395, p = 0.000$)可得出, 大学生在幸福感得分水平上有显著提升。

干预前测大学生的抑郁量表得分为 4.40 ± 4.51 , 干预后测得分为 8.40 ± 3.94 , 综合大学生的配对样本 t 检验结果($t = 4.424, p = 0.000$)可得知, 大学生在抑郁感得分水平上有显著提升, 但低于抑郁评定临界值 17。

4. 讨论

4.1. 性格优势对大学生心理成长的影响

研究表明,大学生在经过性格优势干预后,心理成长总评分提高。许多研究表明积极心理干预可以提高创伤后成长水平(殷秀玲,陈敏,2017;郑燕兰等,2020)。本研究以性格优势为干预工具对大学生进行干预,测量心理成长程度的量表沿用创伤后成长量表,可得到一致的结果。经过干预后,大学生感知到自身性格的优势面,再次审视和提取自己的内在优秀品格,学会运用自身优势,以更积极的心态和方式应对事件。与他人关系分维度得分提高,大学生在觉知到自身的性格优势后,能因此而获得更多的社会支持,同时,这也对心理成长起着推进的反作用:更能在事件中意识到关系的重要性,以更积极的眼光看待个体与他人之间的联系并从中得到支撑。个人力量得到提升,是觉察个体优势的结果。24种性格优势从智慧、勇气、仁爱、正义、节制和精神卓越6种美德中延伸,是从属于个体本身的积极能量。大学生在性格优势干预中了解到自己的top5性格优势,并由此巩固了自尊,提高了自信,内心也因此而变得更加强大;精神变化分量表得分提高,学生在干预后更能关注到事件背后的积极情绪与影响,运用自身的力量面对问题,并有可能感受到希望的力量和触发更高层次的信仰,改善精神状态;再之,对性格优势的察觉和尝试运用促进了学生对生活的欣赏,改善了生活体验,学会以积极的态度和应对方式面对问题,更充分、轻松地过好每一天。

心理成长得分中新的可能性量表得分没有显著提升。新的可能性维度更多探索的是创伤或挫折后的转变与机遇,这更多地与经历创伤或挫折后的新的改变相关,也与性格优势的灵活运用密切相关。Tedeschi & Calhoun (1996)也在创伤后成长量表的研究中指出,创伤后成长一定程度上与乐观及外向性有相关性,这种固有的性格优势如果在挫折或创伤性事件前存在,在事件后会相对不变。性格优势干预只是引导学生察觉已经存在的性格优势以更好地面对挫折及生活中发生的种种事件,但作为大学生,积极的人格品质仍处在建构阶段,遵循动态性原则(耿希峰等,2020),对于运用哪种和如何运用性格优势存在无数种可能性,想获得新的可能性,不仅需要大学生对现有性格优势的觉察和感知,还需要尝试去应用自己的性格优势,即进一步去利用、实践与发展。

4.2. 性格优势对大学生情绪的影响

经过干预,大学生获得了更多的积极情绪,幸福感得到明显的提升。这与周雅,刘翔平(2011)的研究结果一致:绝大多数性格优势都与主观幸福感有着高度显著相关。干预可以显著提升大学生自身的人格力量以获得积极成长的心态,促进个体的意义感、增加幸福感。

大学生在干预后抑郁水平有小幅度的提升,但还远未达到评定抑郁的标准。这与李姝(2015)的研究中指出的“24项性格优势均与抑郁水平呈负相关”似乎背道而驰。在流调中心抑郁量表中,达到抑郁倾向指标的界值为10分,达到抑郁高风险指标的界值为17分,因资源有限可采取17分作为抑郁评定指标,本研究沿用后者。对这个结果的解释有二。其一,相关研究指出,消极情绪与积极情绪并不等同于两极概念,消极情绪有利于示警个体障碍、增强积极情绪与维持心理殷盛,适当的消极情绪对幸福有积极效果(王凯,叶浩生,2020),这与幸福感提升的干预结果相一致。在进行性格优势干预的过程中,这种适度的消极情绪作为积极情绪的推动作用,是学生重新面对过去的创伤或负性事件的反映,是关注到负性事件后的积极经验的提示,学生因此获得了成长的力量。其二,成长的力量本身以更深层的反思为基础之一,反复思考直接影响抑郁水平(史晓婷等,2010),干预引发大学生对自身优势性格构造和对过去经验的反复思考,从而诱发抑郁水平小幅度提升。性格优势干预作为一种以提升幸福感为目标的积极的心理干预活动,把这种抑郁感的增长控制在可调节的范围内,避免进一步扩散与延伸,实现干预目标。但性格

优势干预对抑郁感的影响机制和调控尺度, 还需要更多的实践与研究。

综上, 性格优势干预可以有效地从个体自身获得人格动力和与挫折搏斗的勇气, 更好地接纳自己与他人, 推进对自身的有效思考, 关注与调节成长中的积极体验与情绪, 以提升生活质感和幸福感、实现身心的向阳成长。

5. 结论

1) 性格优势干预对大学生的心理成长有积极的促进作用, 改善大学生与他人的关系、增进个人力量、推动精神改变与增加对生活的欣赏。

2) 情绪受性格优势干预影响, 经过干预后的大学生幸福感增加, 抑郁水平也在可控范围内小幅度增长, 推动积极情绪。

基金项目

广东省教育科学“十三五”规划 2020 年度研究项目(德育专项)(2020JKDY030); 2017 年度广东医科大学教育教学研究课题。

参考文献

- 艾春燕, 杨钰立, 王玲莉, 张宛筑(2021). 大学生性格优势与心理健康: 积极应对方式的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(6), 936-940.
- 耿希峰, 马丽枝, 杨广柱(2020). 积极心理学与儿童青少年积极人格评价. *佳木斯大学社会科学学报*, 38(6), 205-208.
- 何津, 陈祉妍, 郭菲, 章婕, 杨蕴萍, 王倩(2013). 流调中心抑郁量表中文简版的编制. *中华行为医学与脑科学杂志*, 22(12), 1133-1136.
- 李瑞, 蒋思阳, 万四平(2018). 大学生积极特质与幸福感的相关研究. *新西部*, (9), 68-69.
- 李姝(2015). *大学生性格优势状况调查及与心理健康的关系研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 刘美玲, 田喜洲, 郭小东(2018). 品格优势及其影响结果. *心理科学进展*, 26(12), 2180-2191.
- 史晓婷, 洪炜, 赵楠, 印江(2010). 高中生负性认知方式、反复思考与抑郁的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 18(6), 725-727.
- 田毅(2018). *性格优势力量: 对大学生心理危机的缓解效应研究*. 硕士学位论文, 西安: 西安石油大学.
- 王凯, 叶浩生(2020). 幸福: 消极情绪的积极作用. *心理研究*, 13(6), 490-495.
- 殷秀玲, 陈敏(2017). 积极心理干预对乳腺癌患者创伤后成长及自我效能的影响. *当代护士(中旬刊)*, 4(7), 119-120.
- 郑燕兰, 韩田凤, 吴海英, 简爱华(2020). 积极心理干预对脑卒中偏瘫患者希望及创伤后成长的影响. *齐鲁护理杂志*, 26(19), 114-116.
- 周雅, 刘翔平(2011). 大学生的性格优势及与主观幸福感的关系. *心理发展与教育*, 27(5), 536-542.
- Niemiec, R. M. (2020). Six Functions of Character Strengths for Thriving at Times of Adversity and Opportunity: A Theoretical Perspective. *Applied Research in Quality of Life: The Official Journal of the International Society for Quality-of-Life Studies*, 15, 551-572. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9692-2>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- WHO Mental Health Collaborating Centre (2007). *Chinese Version of the WHO (Five) in Characters Used in PR China*. <http://www.who-5.org>