

# 初中生感戴和主观幸福感的干预研究

石国兴 祝伟娜

( 河北师范大学 教育学院 石家庄 050091 )

**摘 要** :该研究通过开设班级辅导和“列举恩惠”活动,采用不同的干预方式对初一年级学生进行感戴干预研究,考察不同感戴干预方式对主观幸福感的影响。结果显示:实验班 1 学生在感戴、生活满意度、积极情感方面的提高水平高于实验班 2 和控制班,实验班 2 学生在感戴、生活满意度、积极情感方面的提高水平高于控制班。因此得出结论:“班级辅导和“列举恩惠”活动相结合的干预方式与仅采用“列举恩惠”活动的干预方式都可以提高学生感戴和主观幸福感,但是前者比后者的效果好。

**关键词** :初中生;感戴;主观幸福感

**中图分类号** :B849 **文献标识码** :A **文章编号** :1003-5184(2008)03-0063-04

## 1 引言

直至上世纪 70 年代,社会科学领域的学者们已经从不同角度对感戴进行了研究,但有关的实证研究十分罕见。20 世纪末,在 Templeton 基金会提供资助的基础上,国外心理学研究者才开始对感戴进行一系列实证研究。这些研究主要围绕感戴如何影响人的情感、感戴的本质、感戴产生的原因以及感戴对人类健康和幸福感的影响等方面进行<sup>[1]</sup>。而国内有关感戴的实证研究还未见报道。青少年期是人生发展的关键时期,感戴作为道德教育的重要内容,利于培养学生健全的人格,因此对初中生感戴的研究是时代发展的新命题。

感戴是个体对他人、社会和自然给予的恩惠在内心的认可,并意欲回报的一种认识、情怀和行为<sup>[2]</sup>。主观幸福感是个体依据自己设定的标准对其生活质量所作的整体评价,包括认知和情感两个基本成分<sup>[3]</sup>。根据感戴的拓宽建构理论,感戴体验及由其激发的行为,建构了心理的、社会的和精神的资源,并鼓励人们去关注从他人那里得到的恩惠,从而体验到他人的爱和关心,提升自己的幸福感<sup>[4]</sup>。国外的研究表明,感戴和主观幸福感紧密联系,高感戴的人有较多的积极情感和主观幸福感<sup>[5]</sup>。为了检验经常表达感戴可以强化心理和社会功能的效果,Emmons 和 McCullough(2003)对感戴实施列举恩惠(count blessing)的干预,结果证实列举恩惠对心理和生理健康的影响<sup>[6]</sup>。目前感戴也引起了国内教育系统的广泛关注,不少学校对学生开展了各种形式的感戴教育活动。但是相关的研究,尤其是

干预实验研究尚未发现。有鉴于此,笔者在借鉴国内外已有研究的基础上,结合我国的心理健康教育现状,制定适合我国青少年心理发展特点的感戴干预方案,对感戴进行干预研究并考察不同干预方式的效果,进而为培养感戴和幸福感提供可借鉴的方法。

## 2 研究方法与过程

### 2.1 研究对象

在涿州市物探中学初一年级随机抽取三个自然班,分为实验班 1、实验班 2 和控制班,共 178 人,其中男生 92 人,女生 86 人,被试具体分布情况见表 1。

表 1 被试分布情况

	男	女	总计
实验班 1	32	28	60
实验班 2	30	29	59
控制班	30	29	59
总计	92	86	178

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 初中生感戴问卷

赵国祥、陈欣(2006)编制的初中生感戴问卷将感戴内容分为三个维度,分别是人物取向、事物取向和道德取向,共 18 个项目。问卷按五级记分,总分越高,表示感戴越高。在研究中总量表的同质性信度为 0.841。

#### 2.2.2 青少年学生生活满意度量表和快乐感量表

张兴贵(2003)编制的《青少年学生生活满意度量表》涵盖家庭满意度、友谊满意度、学业满意度、学校满意度、自由满意度和环境满意度六个因子,共 37 个项目。样本总体的同质性信度介于 0.71 ~ 0.91 之间。在研究中总量表的同质性信度为 0.

872。

张兴贵编制的《快乐感量表》由正性情感和负性情感组成。正性情感的同质性信度为 0.76,负性情感的同质性信度为 0.82。研究中总量表的同质性信度为 0.649,正性情感分量表同质性信度为 0.802,负性情感分量表同质性信度为 0.825。

2.2.3 班级活动评价表

《班级活动评价表》用于班级辅导过程中对班级成员进行的过程性评估。它包括 4 个问题,意在了解班级辅导工作阶段班级成员参与辅导活动的情况。

2.3 施测过程

将三个问卷装订成册,主试均为受过培训的心理学硕士研究生,问卷调查采用集体测试,三个班同时进行,使用统一的指导语,问卷当场收回。

2.4 干预研究过程

2.4.1 前测

在干预进行前一周的周五下午的自习课,三个班学生同时填写问卷手册,发放问卷 178 份,回收有效问卷 177 份,回收率为 99.4%。

2.4.2 干预过程

对实验班 1 和实验班 2 进行为期六周的实验干预,干预方式见表 2。具体的干预过程为:实验班 1 每周周一进行班级心理辅导活动课,地点在活动室,时间为 60 分钟,一共 6 次;周五进行“列举恩惠”活动,地点在班级教室,时间为 20 分钟,一共 10 次;实验班 2 的周一和周五都进行“列举恩惠”活动,地点在班级教室,时间大约 20 分钟,共计 10 次;控制班不进行干预。

表 2 实验班 1、实验班 2 和控制班进行的干预方式

	干预 1	干预 2
	“列举恩惠”活动	班级心理辅导
实验班 1	“列举恩惠”(10 次)	班级心理辅导(6 次)
实验班 2	“列举恩惠”(10 次)	无
控制班	无	无

笔者根据感戴的定义和理论制定班级心理辅导活动课方案,认为感戴主要包括两个过程,即认可生活和他人给予的恩惠、做出回报。相应地,班级辅导活动方案主要围绕这两个过程,并且在初中生心理辅导教材基础上自己编写的,共设计了 6 次活动课。具体内容包括:

第一次课:“你我有缘来相识”。目标是消除主试与班级同学的陌生感,建立积极的互动关系和愉快的班级氛围。

第二次课:“生活真美好(生活给予的恩惠)”。目标是通过活动让学生发现“生活多么美好”,感受生活给予的恩惠。

第三次课:“爱在身边(他人给予的恩惠)”。目标是感受父母对子女的付出,体会父母对子女的爱,引申学生反思老师和身边他人给予的关爱和帮助。

第四次课:“学会感谢(做出回报)”。目标是让学生学会对他人的帮助表示感谢,让学生认识到感谢别人不但会给别人带来快乐,还会给自己带来快乐。

第五次课:“感恩行动(做出回报)”。目标是让学生反思他人和社会恩惠的同时,思考自己应该如何回报。

第六次课:“回顾和展望”。主持人对活动进行评价,自然结束活动,组员之间相互告别。

六次活动课努力做到内容和形式统一,活动丰富多彩,充分调动学生的主动性和积极性。各课的教学步骤、方法、使用的教具以及课件设计等由于篇幅所限,不再赘述。

“列举恩惠”活动参考国外研究,以阿诺德的情绪评估-兴奋学说、情绪依赖于认知的实验为理论基础。要求被试回顾最近几天生活中发生的事,列举 5 件他们感激的事情写下来。

指导语是“在我们生活中有很多事情值得我们感激,不管是大的还是小的。思考最近几天你在生活中感激的事情,然后把他们写下来。”

2.4.3 后测

干预结束后三个班同时填写与前测相同的问卷手册。由于两名学生请假,被试自然流失,发放问卷 176 份,回收有效问卷 174 份,有效率为 98.9%。

2.5 数据处理

SPSS11.5 进行数据录入与统计。

3 结果

3.1 实验班 1、实验班 2 和控制班在干预前的差异

由于干预的效果是以前后两次调查问卷回收上来的数据来分析检验的,如果实验班与控制班前测数据在考察的变量上存在显著差异,那么,用以检验干预效果的的数据就存在选择性偏差(selection-bias)。因此,首先要考察实验班 1、实验班 2 和控制班在前测各变量上是否存在差异。

表 3 实验班 1、实验班 2 和控制班前测的差异显著性检验

	测试班级	人数	平均数	标准差	<i>F</i>
感戴总分	实验班 1	60	77.622	8.930	2.263
	实验班 2	58	80.285	6.442	
	控制班	59	79.946	6.604	
整体生活满意度	实验班 1	60	203.033	27.179	2.460
	实验班 2	58	204.814	21.481	
	控制班	59	212.700	26.571	
正性情感	实验班 1	60	28.367	6.894	0.465
	实验班 2	58	29.593	6.636	
	控制班	59	28.773	7.509	
负性情感	实验班 1	60	17.287	6.167	1.870
	实验班 2	58	19.138	7.165	
	控制班	59	16.763	7.535	

表 3 的研究结果显示,实验班 1、实验班 2 和控制班在感戴总分、整体生活满意度、正性情感、负性情感上的得分没有显著差异,以上结果表明三个班被试是同质的,可以对实验班 1 和实验班 2 进行干预,考察干预的效果。

表 4 实验班 1、实验班 2、控制班前后测差值差异比较

后测 - 前测 的差值	实验班 1		实验班 2		控制班		<i>F</i>	事后 比较
	平均数	标准差	平均数	标准差	平均数	标准差		
感戴分数	4.144	5.835	1.751	5.917	0.878	1.415	4.92**	1>2、3 2>3
整体生活 满意度	8.565	21.704	2.813	15.442	0.031	1.311	5.33**	1>2、3 2>3
正性情感	1.774	5.313	1.758	0.505	0.505	1.320	2.015*	1>3 2>3
负性情感	-0.044	5.42Z	-0.125	0.426	0.42	5.330	0.313	

注:1 = 实验班 1 2 = 实验班 2 3 = 控制班

表 4 的统计结果显示,班级辅导和“感受恩惠”活动结束后,实验班 1、实验班 2 和控制班的前后测差值在感戴分数、正性情感、整体生活满意度上均存在显著差异。通过进一步的事后比较发现,对于感戴分数(后测 - 前测差值),实验班 1 学生的得分显著高于实验班 2 和控制班,实验班 2 学生的得分显著高于控制班。对于整体生活满意度分数(后测 - 前测差值),实验班 1 学生的得分显著高于实验班 2 和控制班,实验班 2 学生的得分显著高于控制班。对于正性情感分数(后测 - 前测差值),实验班 1 学生的得分显著高于控制班,实验班 2 学生的得分显著高于控制班,实验班 1 和实验班 2 差异不显著,但是前者分数( $\bar{x} = 1.774$ )高于后者( $\bar{x} = 1.758$ )。对于负性情感分数(后测 - 前测差值),实验班 1、实验班 2 和控制班差异不显著,但是通过平均值的比较可以发现,在负性情感上实验班 1( $\bar{x} = -0.044$ )后

3.2 干预效果的检验

为了精确地比较三个班级在前后两次测量的差异,把各变量的后测值减去前测值,得到它们的变化值,然后考察实验班 1、实验班 2、控制班在各变量上的变化是否有差异。

测与前测的差值低于实验班 2( $\bar{x} = -0.125$ )和控制班( $\bar{x} = 0.42$ )。

4 讨论

干预研究进行前,对实验班 1、实验班 2 和对照班学生的前测分数进行差异检验,结果表明三个班在感戴和主观幸福感分数上不存在显著的差异,确保了被试的同质性。

干预研究进行后,统计结果表明三个班在感戴、整体生活满意度、正性情感上均存在显著差异,在负性情感上差异不显著。进一步事后比较发现,实验班 1 的感戴、整体生活满意度、正性情感均高于实验班 2 和控制班,实验班 2 的感戴、整体生活满意度、正性情感均高于控制班。

以上结果表明,实验班 1 和实验班 2 的干预效果好于控制班自然成长的结果,即班级辅导和“列举恩惠”活动相结合的干预方式与仅采用“列举恩

惠”活动的干预方式都可以提高学生感戴和主观幸福感。这是因为通过班级辅导心理活动课或者“列举恩惠”活动,可以从外部对学生的心理加以影响,从而让学生在干预过程中内心有所感悟、有所收获,最终达到健康人格和优秀品质的培养,而控制班学生缺少自我感悟的平台,所以他们的感戴和主观幸福分数在前测、后测时没有显著变化。

同时,研究结果也表明实验班1的干预效果比实验班2的干预效果好,即班级辅导和“列举恩惠”相结合的干预方式与仅采用“列举恩惠”的干预方式相比较,前者更能提高学生的感戴、整体生活满意度和正性情感,降低负性情感。也就是说,通过班级辅导的外因和“列举恩惠”活动的内因,两者共同发挥作用,能显著提高学生的感戴,增强学生的生活满意度,体验到更多的正性情感和较少的负性情感。班级辅导中有两次活动课的主题是《生活真美好》和《爱在身边》。《生活真美好》活动课的目的是通过活动让学生感受到“日常生活中处处存在幸福”,让学生学会用眼睛、耳朵、心灵去体会生活中的美好之处,此次活动课分享时,很多同学的感受是“生活真美好”、“感觉真爽”、“酷极了”等,并且此次班级活动结束后,很多同学的“列举恩惠”活动的作业从单纯出现“感谢父母”、“感谢同学的帮助”等内容,后来增加了“感谢阳光给予我们温暖”、“感谢绿树”等内容,这充分表明班级辅导活动课有助于增强学生观察环境和生活,感受生活的能力。“爱在身边”活动课的目的是让学生感受父母对自己的付出,体会父母对自己的爱。这次活动课结束后,使用《班级活动评价表》对此次活动进行评价,结果表明

92%的学生认为此次活动让他们更清楚地认识到父母对子女的关爱和付出。班级辅导和“感受恩惠”活动相结合、相互促进,从他人影响和个人改变两方面来加强干预效果。所以研究结果充分证明,对初中生进行感戴干预时,采用班级辅导和“列举恩惠”活动相结合的干预方式比仅采用“列举恩惠”活动的干预方式效果要好。

## 5 结论

班级心理辅导活动课和“列举恩惠”活动相结合的干预方式与仅采用“列举恩惠”活动的干预方式都能显著提高学生感戴、整体生活满意度和正性情感,但是前者要比后者的干预效果更明显。

## 参考文献

- 1 刘建岭.感戴:心理学研究的一个新领域.河南:河南大学,2005.2.
- 2 赵国祥,陈欣.初中生感戴维度研究.心理科学,2006,29(6):1300-1302.
- 3 Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984, 95(3):542-575.
- 4 刘建岭.感戴:心理学研究的一个新领域.河南:河南大学,2005.34.
- 5 McCullough M E, Emmons R A, Tsang J A. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology, 2002, 82(1):112-127.
- 6 Emmons R A, McCullough M E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 83:377-389.

# The Intervention of Gratitude and Subjective Well-being for Junior Middle School Students

Shi Guoxing Zhu Weina

(College of Education Science, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050091)

**Abstract:** This study offers the group tutorship and counting blessing. Then we intervened the different skill and investigated how the different skill of gratitude influence subjective well-being. The results showed that: the first experiment class is higher than the second experiment class and the control class in gratitude, the satisfaction of life and positive emotion. The second experiment class is higher than the control class in gratitude, the satisfaction of life and positive emotion. Hence the conclusion: the combination of the group tutorship and counting blessing and counting blessing activity can increase gratitude and subjective well-being, but the effect of former is better than later.

**Key words:** the junior middle school students; gratitude; subjective well-being