



著作信息：
冯琳琳. 亲社会行为对幸福感的影响及其心理机制 [M]. 中国社会科学出版社, 2018.

作者简介：
冯琳琳,女,1989年生,山东淄博人,现任山东理工大学马克思主义学院讲师,博士,毕业于山东师范大学。

主要研究领域有“社会心理学”、“积极心理学”等,主持国家社会科学基金青年项目和教育部人文社会科学青年基金项目各1项。在《Frontiers in Psychology》、《International Journal of Psychology》、《Journal of Social Service Research》等专业刊物发表学术论文

数篇。

内容简介：

该书基于西方已有研究成果,首次采取多种方法对亲社会行为对幸福感的即时性和延时性影响进行系列论证。在此基础上,该书以自我决定理论中的基本心理需要理论和有机整合理论为理论指导,考察了亲社

会行为影响幸福感的中介机制和调节机制,包括基本心理需要满足的中介作用,及亲社会动机的调节作用。该书通过一系列研究获得了一些有价值的研究结果,这些结果对于丰富亲社会行为领域的研究有着重要的理论意义,对于提升亲社会行为和幸福感水平有着重要的实践意义。

亲社会行为干预对个体幸福感的促进作用

1 引言

团体辅导是在团体情境下通过人际交往交互作用来进行交流学习,能够使参与者认识、探讨与悦纳自我,发展良好的适应能力。团体辅导能够使行为得到及时反馈,通过团体承诺增强行为改变的动机。Fordyce (1997)最早尝试通过教授学生交际、关注现实,建立积极思维、降低焦虑等技术手段干预而提升幸福感水平,结果发现这些技术能够有效并长期地提升幸福感水平。

研究表明,亲社会行为具有可塑性,可以通过特定的学习来促进其发展。如亲社会行为的相关理论中所述,许多理论试图对亲社会行为进行解释。如亲缘选择理论认为,亲缘关系越近,亲社会行为倾向越强;群体选择理论认为如果两个群体存在直接的竞争,拥有更多亲社会行为个体的群体会比拥有更多自私个体的群体更有生存优势;互惠利他理论则解释了陌生人之间的亲社会行为,该理论认为虽然亲社会行为会给个体带来损失,但是也会给个体带来收益。基于此,本研究的团体辅导针对亲缘利他、互惠利他、纯粹利他这三种形式的亲社会行为进行干预。

本研究试图检验亲社会团体辅导能否提升幸福感水平,从而采用多方法更全面地研究亲社会行为对幸福感的影响。本研究的亲社会行为干预基于亲缘选择理论、群体选择理论和互惠利他理论,以团体辅导为基础,结合大学生心理发展特点,紧紧围绕亲缘利他、互惠利他、纯粹利他三个核心环节来设计团体辅导活动。

综上,本研究基于理论基础和实证研究将团体辅导应用于亲社会行为的干预研究中,以期从亲社会行为干预入手探索提升大学生幸福感的途径。

2 研究方法

2.1 研究对象

以济南市某高校的100名大学生为实验组被试,有效被试78名,其中男生27人,女生51人,年龄范围为18至21岁,平均年龄为19.00±0.79岁。另外选取100名大学生为控制组被试,有效被试95人,其中男生31人,女生64人,年龄范围为17至21岁,平均年龄为19.05±0.76岁。所有被试都自愿参加本研究,且之前并未参加过类似研究。

2.2 研究工具

2.2.1 亲社会行为

采用区分对象的中文版自我报告利他量表进行测量,根据受助对象的不同,调查三种形式的利他行为:亲缘利他、互惠利他和纯粹利他。该量表包括3个维度、21个题目,每个维度7个题目。亲缘利他题目如:“家人感觉不舒服时我曾给予他们支持”,互惠利他题目如:“我曾倾听朋友或熟人诉说苦恼和抱怨”,纯粹利他题目如:“坐火车或汽车时,我曾帮助陌生人把行李放到行李架上”。被试对每个题目符合自己的程度予以作答,该量表采用5点计分(1=完全不符合,2=不太符合,3=不确定,4=比较符合,5=完全符合)。

2.2.2 幸福感

Diener和Oishi(2005)指出幸福感不仅包括较多的积极情绪体验,还伴随着较少的消极情绪体验。借鉴Martela和Ryan(2016)及Weinstein和Ryan(2010)等的研究,本研究中幸福感的测量包括主观幸福感和活力这两个指标。其中,主观幸福感包括积极情绪、消极情绪和生活满意度。活力是指感受到充满能量和活力的体验,体现个体是否精力充沛,充满活力。

2.2.3 基本心理需要满足

基本心理需要满足采用基本心理需要量表进行测量,用于评定个体基本心理需要获得满足的程度,包括21个题

目,其中自主性需要包括7个题目(如:我觉得我能自由地决定如何过自己的生活),能力感需要包括6个题目(如:我觉得自己不能很好地胜任生活的很多方面),关系性需要包括8个题目(如:我与身边的人相处得很好)。该量表为5点计分(1=非常不符合,2=比较不符合,3=中立,4=比较符合,5=非常符合),对反向计分题目进行反向处理后计算出三个维度的得分。

2.2.4 社会赞许性

社会赞许性的测量采用中文版的马洛-克罗恩社会赞许性量表。该量表包括33个是/否的问题,其中18个是正向陈述的,15个是反向陈述的。例如:“在投票选举前,我全面审查所有候选人的资料”(正向题目)和“有时,没有他人的鼓励,我很难把工作进行下去”(反向题目),后者的描述需要反向计分。

2.2.5 团体辅导反馈

使用自编的《团体辅导反馈手册》测量团体成员的反馈及感受,共13个题目,试图了解被试对团体辅导的形式、内容、收获等方面的评价与反馈。采用5点计分,每个题目从“不符合”计为1分到“符合”计为5分。

2.3 施测程序

本研究为期2个月。研究具体过程如下:

第一步:编写干预手册。干预手册包括干预阶段、干预内容、活动方案,以及注意事项和辅导原则等。

第二步:亲社会行为干预开始之前,与所有被试签订知情同意书。

第三步:发放前测问卷,要求实验组被试和控制组被试认真作答后统一收回。

第四步:实验组被试被随机分为4组,每组被试每周进行1次团体辅导活动,团体辅导活动为期8周,实验组每组被试进行共计8次的团体辅导活动。此阶段控制组被试等待。

第五步:团体辅导活动结束后1周内,发放后测问卷,要求实验组被试和控制组被试认真作答后统一收回。

上述团体辅导活动方案共包括五个单元:第一单元:相逢是首歌(团队建设;用时1周,共计1次);第二单元:感恩家人(亲缘利他;用时2周,共计2次);第三单元:感谢有你(互惠利他;用时2周,共计2次);第四单元:让我们一起成长(纯粹利他;用时2周,共计2次);第五单元:莫愁前路无知己(情感支持、团队离别;用时1周,共计1次)。

2.4 统计分析方法

采用SPSS19.0软件进行数据保存和管理,采用SPSS19.0和Amos17.0软件进行数据分析。

3 研究结果

3.1 实验组和控制组的亲社会行为水平前后测结果分析

亲社会行为干预之前,实验组和控制组的利他总分及各分维度(包括亲缘利他、互惠利他和纯粹利他)得分均不存在显著差异($p>0.05$)。经过2个月的亲社会行为干预之后,实验组和控制组的利他总分及亲缘利他得分、互惠利他得分均存在显著差异($p<0.05$),实验组被试的利他总分及亲缘利他得分、互惠利他得分均显著高于控制组被试。

实验组被试的前测和后测的利他总分及利他各分维度得分均存在显著差异($p<0.05$),实验组后测的利他总分及利他各分维度得分均显著高于前测的得分,说明亲社会行为干预对被试的利他水平具有积极影响。另外,控制组被试的前测和后测的互惠利他得分存在显著差异($p<0.01$),但控制组被试后测的互惠利他得分显著低于前测的得分。

3.2 实验组和控制组的基本心理需要满足及幸福感前后测结果分析

亲社会行为干预之前,实验组和控制组的基本心理需要满足(包括自主性需要、能力感需要和关系性需要)、主观幸福感和活力得分均不存在显著差异($p>0.05$)。经过2个月的亲社会行为干预之后,基本心理需要满足、主观幸福感和活力得分均存在显著差异($p<0.01$),实验组被试的基本心理需要满足、主观幸福感和活力得分均显著高于控制组被试。

实验组被试的前测和后测的基本心理需要满足(包括自主性需要、能力感需要和关系性需要)、主观幸福感和活力得分均存在显著差异($p<0.01$),实验组被试后测的基本心理需要满足、主观幸福感和活力均显著高于前测的得分,说明亲社会行为干预对实验组被试的基本心理需要满足和幸福感水平的提升具有积极影响。另外,控制组被试的前测和后测的关系性需要满足及主观幸福感和活力得分均显著低于前测的得分。

3.3 亲社会行为干预对幸福感的促进作用:基本心理需要满足的中介作用

亲社会行为干预与自主性需要、能力感需要和关系性需要的满足、主观幸福感和活力呈显著正相关($p<0.01$)。自主性需要、能力感需要和关系性需要的满足与主观幸福感和活力均呈显著正相关($p<0.001$)。

本研究还试图探讨亲社会行为干预对幸福感的促进作用及其中介机制。首先,在控制了性别和社会赞许性的情况下,以亲社会行为干预为自变量,以幸福感为因变量,检验亲社会行为干预对幸福感的直接效应。以极大似然估计考察模型对数据的拟合情况,模型拟合良好, $\chi^2/df=1.085$,RMSEA=0.022,CFI=0.997,TLI=0.995。结构方程模型分析的结果显示,亲社会行为干预对幸福感的直接作用路径系数显著($\beta=0.31$, $p<0.001$)。

然后,在控制了性别和社会赞许性的情况下,以亲社会行为干预为自变量,以基本心理需要满足(包括自主性需要、能力感需要和关系性需要)为中介变量,以幸福感为因变量,进行中介模型检验。以极大似然估计考察模型对数据的拟合情况,模型拟合良好, $\chi^2/df=1.035$,RMSEA=0.014,CFI=0.999,TLI=0.998。

亲社会行为干预显著正向预测了自主性需要、能力感需要和关系性需要的满足($\beta=0.18$, $p<0.05$; $\beta=0.18$, $p<0.05$; $\beta=0.30$, $p<0.001$),能力感需要和关系性需要的满足显著正向预测了幸福感($\beta=0.24$, $p<0.05$; $\beta=0.45$, $p<0.001$)。采用Bootstrap法检验中介效应,结果显示,关系性需要的满足在亲社会行为干预对幸福感影响中的中介效应显著(关系性需要:中介效应=0.14,SE=0.05,95% CI=[0.03,0.23]),自主性需要和能力感需要的满足在亲社会行为干预对幸福感影响中的中介效应不显著(自主性需要:中介效应=0.03,SE=0.03,95% CI=[-0.01,0.09];能力感需要:中介效应=0.04,SE=0.03,95% CI=[-0.01,0.12])。将基本心理需要满足纳入中介模型之后,亲社会行为干预对幸福感的促进作用($\beta=0.31$ ($p<0.001$))下降为 $\beta=0.11$ ($p<0.08$)。通过在SPSS中调用PROCESS进行差别效应检验,结果显示中介效应差异显著($p<0.05$),关系性需要满足的中介效应显著强于自主性需要和能力感需要的满足的中介效应。

3.4 团体成员反馈及感受

从表1中可以看出,成员从整体上对团体辅导活动的内容、形式及收获等都有较高的评价,均值都在4分以上(中等临界值为3分),表明成员肯定了团体辅导活动带来的帮助和收获。只有在“对自己在此次团体活动中的表现很满意”这一题目上,比其他题目得分略低。

另外,关于“此次团体辅导活动对现实生活有何启示”这一问题,被试的回答如:“积极帮助需要的人,学会感恩、奉献”;“要助人为乐、与人为善成为一种习惯,个人思想境界需要进一步提升”;“留心生活中小事,再小的事对需要帮助的人来说都

表1 实验组被试对团体辅导活动的评价

题目	平均分(M)	标准差(SD)
1. 在团队中我感觉轻松自如	4.24	0.83
2. 我能积极地将自己融入团体活动	4.33	0.80
3. 对自己在此次团体活动中的表现很满意	3.90	0.89
4. 本次团体活动对我很有吸引力	4.14	0.91
5. 我会努力将所学知识和技能应用到现实生活中	4.29	0.90
6. 我愿意努力完成家庭作业	4.48	0.75
7. 我感觉团队成员之间能有效合作	4.29	0.90
8. 在团体中我能有效地表达自己的想法和体会	4.14	0.79
9. 我感觉到团体的氛围轻松愉快	4.29	0.72
10. 我对团体老师的带领方式满意	4.62	0.50
11. 本次团体内容对我很有启发	4.43	0.75
12. 我感觉自己在团体中被尊重和接纳	4.24	0.77
13. 我感觉团队成员之间能真诚相待	4.48	0.68

4 讨论

现代社会需要具有良好品德修养、科学文化和身心素质的高素质人才。大学生承载着社会、家庭的高期望,往往有较强的成才欲望,自我定位比较高,但社会阅历比较浅,心理发育尚未成熟,面临着学习、就业、经济和情感等方面越来越大的压力,不可避免地产生各种各样的心理问题,急需疏导和调节。大学生的发展离不开团体,当有问题、有困难、有心理迷惑时,团体往往能够发挥其强大的影响力,使个体摆脱困境。大量的心理健康教育与心理咨询的实践证明,亲社会行为干预可能是既经济又有效的方法,既能够帮助有类似问题的群体,也能够促进团体内成员的发展。然而,目前亲社会行为干预的理论研究和实证研究在中国尚处于发展时期,理论和实证研究相对较少。

积极心理学是探索幸福的科学,随着积极心理学的兴起,如何提高幸福感已然成为社会大众和研究者关心的重要话题。亲社会行为一直被认为是个体获得幸福感的重要途径之一,已有研究发现,实施亲社会行为能够给个体带来效能感和意义感。前述研究结果提示我们,亲社会行为不仅有利于行为实施者的幸福感,还有利于行为接受者和旁观者的幸福感。根据自我决定理论视角下的基本心理需要理论,本研究在亲社会行为领域为该理论提供了实证支持,基本心理需要满足在亲社会行为与幸福感之间起着重要作用。

赵欢欢等(2012)曾指出利他行为是亲社会行为的最高层次。对大学生利他行为的培养,不仅有助于大学生的自我发展,也有利于维护良好的社会秩序。积极心理学关注人们发掘自身的积极品质和积极力量,本研究对大学生开展了以积极心理学为理论基础的亲社会行为干预。亲社会行为干预之后,实验组在基本心理需要满足及幸福感水平上的得分均显著高于亲社会行为干预前。控制组的基本心理需要满足及幸福感水平上的得分在亲社会行为干预前后没有显著变化。可见,将积极心理学应用于亲社会行为干

是可以温暖一天甚至很久的事,你永远无法估量你的举动给他人带来的影响。希望我能一直保持初心,喜欢动物,乐于助人”;“多与人沟通,尽自己所能帮助他人”;“学会在生活中主动帮助他人,感恩父母”;“要感恩父母,感恩身边帮助自己的每一个人。要有利他心理,乐于助人”;“在团队之间要互相帮助,互相尊重,积极融入团队,尽自己所能帮助别人”;“应该尽自己所能去帮助别人,帮助流浪猫等小动物,和家人好好相处,珍惜时间”等。上述回答表明成员通过此次团体辅导活动意识到了亲社会的重要性,进一步说明了亲社会行为干预的有效性。

预具有积极的意义,亲社会行为干预是一种有效的提升幸福感的方式。

本研究表明,亲社会行为干预能提升大学生的亲社会行为水平,进而促进大学生的幸福感水平。左宏梅和韦小满(2008)研究指出亲社会行为具有极大的可塑性,并探讨了初中生亲社会行为的干预内容及方法。但其研究更着重于认识和鼓励及学习亲社会行为,可能主要改变个体的认识,相对较难改变行为。因此本研究在第二单元(亲缘利他干预)、第三单元(互惠利他干预)、第四单元(纯粹利他干预)之后均留了利他作业,要求被试按照此次团体辅导的内容,在课后真正做出相关的亲社会行为。

结果还显示,亲社会行为干预有利于关系性需要的满足,进而有利于幸福感水平的提升。本研究结果显示,关系性需要的满足在亲社会行为干预与幸福感之间的中介作用较强。Oyserman等(2002)也曾强调和谐的人际关系对于中国被试幸福感的重要性。与西方被试强调自主性需要的满足有所不同,来自集体主义文化的中国被试更强调关系性需要的满足。集体主义国家的被试会持有互倚的自我建构,更可能关注于群体,他们会对他人潜在的需要更为敏感,更希望与他人保持一致而非表现地与众不同。群体规范会促使个体追寻群体的目标,与群体建立较强的关联。另外,值得注意的是,自主性需要的满足在亲社会行为干预与幸福感之间的中介作用不显著,可能是因为亲社会行为干预过程较长,坚持参加可能会影响到被试的自主性。

5 结论

(1) 亲社会行为干预能有效地提升参与者的亲社会行为水平。
(2) 亲社会行为干预能有效地提升参与者的基本心理需要满足及幸福感水平。
(3) 关系性需要的满足在亲社会行为干预对大学生幸福感的提升中起中介作用。具体而言,亲社会行为干预有利于大学生关系性需要的满足,进而有利于大学生幸福感水平的提升。