

Study on the Relationship between Hope Quality and Happiness of Middle School Students

Guo Junxiong^{1*} Fang Haofan²

1. Panyu District Bureau of Education, Guangzhou;

2. Panyu district kindergarten, Guangzhou

Abstract: A survey of 666 middle school students was conducted by using the happiness scale and the positive psychological quality subscale of Chinese middle school students, and the independent sample t test, linear correlation analysis and stepwise regression analysis were used to explore the relationship between middle school students' desire quality and their sense of happiness. The results show that: (1) There are significant differences in gender and grade in the desired quality of middle school students; (2) There is a significant positive correlation between hope quality and positive emotion, and a significant negative correlation between hope quality and negative emotion; (3) It is expected that quality can positively predict positive emotions and negatively predict negative emotions.

Key words: Middle school students; Hope; happiness

Received: 2020-02-22 ; Accepted: 2020-02-26 ; Published: 2020-02-29

中学生希望品质与快乐感的关系研究

郭军雄^{1*} 方浩帆²

1. 广州市番禺区教育局教学研究室, 广州;
2. 广州市番禺区直属机关幼儿园, 广州

邮箱: 504296134@qq.com

摘 要: 采用快乐感量表和中国中学生积极心理品质分量表对 666 名中学生进行调查, 运用独立样本 t 检验、线性相关分析和逐步回归分析方法探究中学生希望品质与快乐感之间的关系。研究结果: (1) 中学生希望品质在性别、年级上存在显著差异; (2) 希望品质与正性情绪呈显著正相关, 与负性情绪呈显著负相关; (3) 希望品质能够正向预测正性情绪, 负向预测负性情绪。

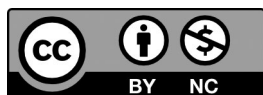
关键词: 中学生; 希望; 快乐感

收稿日期: 2020-02-22; 录用日期: 2020-02-26; 发表日期: 2020-02-29

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

快乐感是个体在一定时期内的情绪体验,由正性情绪和负性情绪两个维度组成,表示个体在生活中体验到的更多正性情绪,其中正性情绪是指合群、乐观、自尊和快乐等正向情绪,负性情绪则与之相反[1]。中学生在应对日常事件时,产生的正性情绪与负性情绪将决定其快乐感。在中国青少年研究中心的心理健康专题调查结果中显示,中学生的重度焦虑程度相比于在职青年的比例更高,学业压力、人际交往等因素是导致中学生产生诸如焦虑、抑郁等负性情绪的主要原因。中学生正处于生理与心理全面发展的关键时期,在这个时期个体更加容易受到自身生理与心理、同辈和社会等多方面的影响,中学生不仅要应对生理突如其来的变化,还要去适应各种学习环境,处理与同伴的关系,肩上还有着繁重的学习任务,这一系列的成长困惑若不能积极应对,无疑会让中学生产生不愉快的情绪体验,导致产生心理问题。因此近年来,越来越多研究者从不同角度去探究影响中学生快乐感的因素,其中积极心理品质对快乐感的影响是一大热门研究方向。

合理情绪理论认为,情绪是由我们自身的想法与态度决定,当个体对外界事件抱有积极乐观的态度与想法,则会产生正性情绪,反之,对事件抱有消极态度,则产生负性情绪,也即是说在客观事件无法改变的情况下,自身的信念是影响快乐感的主要因素。在一项积极心理品质与主观幸福感的研究中,希望品质中更能显著预测高中生的负性情绪,个体的希望水平越低,则容易产生负性情绪[2]。

希望是一种关于未来的类特质思维,它将会影响个体的目标导向行为、身心适应、主观幸福感、目标达成等[3]。学生对生活抱有希望已被证实与产生积极效应有关,例如高水平的希望与高水平的自尊、自信和生活满意度有关[4],而低水平的希望可能会让个体产生烦躁、抑郁、焦虑等负性情绪心理[5]。希望理论认为,在个体在完成设定目标的过程中,头脑会不自觉设计出达到目标的计划和方法,形成一条路径,当外界因素影响到设定目标时,个体就会在自己的希望下坚持完成目标。官群和孟万金在2009年提出了“积极心理品质”这一概念[6],他们从个体的认知、情感和行为划分出了17个积极心理品质,

其中希望属于个体认知因素，它与个体的价值观有关，是对人生存和生活意义的看法，属于个体心理发展过程中更高层次的追求[7][8]。Snyder等人(1997)提出了希望理论，他们认为希望是一种包含动力和路径的朝向目标的思想，在希望的影响下，个体调整自己的行为，采用一定策略和方法，进而达到目标[9]。

综合以上学生认知相关因素对学生情绪的影响以及查阅以往文献发现，虽研究积极心理品质的文章较多，但目前此类文章更多的是对积极心理品质的集合进行探讨，并未将其深入细化到个别的研究。此外，生活满意度、快乐感两个相互独立的成分[10]，主观幸福感的众多研究者未将主观幸福感的认知成分与情感成分分开讨论。因此，本文欲探究希望品质与快乐感之间的关系。

2 研究对象与方法

2.1 被试

采用整群随机抽样的方法，在广州市某区各选取一所高中与初中的高一与初一学生参与研究。共发出问卷700份问卷，在回收问卷之后，得到有效问卷666份。其中，初一年级338人，高一年级328人；男生366人，女生300人。

2.2 研究工具

本研究采用了由Diner在2000年编制的《快乐感量表》[11]。该问卷由中学生进行自我报告，由两个维度组成，包含正性情绪与负性情绪，一共14道题目，量表采用7点计分的方法，从“1”代表“根本没有”，“2”代表“1/6的时间”，“3”代表“1/3的时间”，“4”代表“1/2的时间”，“5”代表“2/3的时间”，“6”代表“5/6的时间”，“7”代表“所有时间”，中学生需根据评价所述情况以及自身近一周实际情况的相符程度进行选择。分数越高，说明正性情感或负性情感体验越强烈。张兴贵对其信效度进行检验后发现，该问卷信效度较好。

采用了由官群、孟万金在2016年修订的《中国中学生积极心理品质量表》[8]，选取该问卷中的希望品质维度进行分析。该问卷由中学生进行自我报告，采用5点计分的方法，从“1”代表“非常不像我”，“2”代表“比较不像我”，

“3”代表“一般”，“4”代表“比较像我”，“5”代表“非常像我”，中学生需根据评价所述情况以及自身实际情况的相符程度进行选择，分数依次记为5到1分，分数越高，则说明该中学生具备的希望品质水平越高。

2.3 施测过程与数据处理

学生由学校心理老师带到学校电脑室，在电脑上进行问卷填写，采用统一的指导语进行施测，要求学生安静填写，告知问卷选择无对错之分，不要讨论和分享自己的选择。

问卷填写完毕后通过 EXCEL 表导出，再采用软件 SPSS 21.0 对所获数据进行分析。在 SPSS 中运用独立样本 *t* 检验对各个变量的人口学变量进行对比分析采用皮尔逊相关分析的方法对信念希望与情绪进行相关分析。

3 研究结果

3.1 不同性别的中学生希望与快乐感的比较

对不同性别的中学生的希望与快乐感的两个维度进行独立样本 *t* 检验，结果如表 1 所示，中学生仅在希望上存在显著的性别差异，在快乐感的两个维度上不存在性别的显著差异。男生的希望水平显著高于女生。

表 1 不同性别中学生希望与快乐感的比较

Table 1 Comparison of student's hope and happiness in different Genders

	总体	男 (N=366)	女 (N=300)	<i>T</i>
	<i>M ± SD</i>			
希望	18.47 ± 3.49	3.81 ± 0.82	3.67 ± 0.84	2.097*
正性情绪	23.42 ± 8.11	23.88 ± 8.39	22.85 ± 7.71	0.186
负性情绪	22.27 ± 8.61	22.33 ± 9.48	22.20 ± 7.41	1.623

注：* 代表 $p < 0.05$ ，** 代表 $p < 0.01$ ，*** 代表 $p < 0.001$ ，下同。

3.2 不同年级的中学生希望与快乐感的比较

对不同年级的中学生希望与快乐感的两个维度进行独立样本 *t* 检验，结果如

表2所示,不同年级的中学生仅在希望上存在显著差异,而在快乐感的两个维度上不存在显著差异。初一学生希望水平显著高于高一学生希望水平。

表2 不同年级的中学生希望与快乐感的比较

Table 2 Comparison of student's hope and happiness in different Grades

	初一 (N=338)	高一 (N=328)	t
	<i>M ± SD</i>		
希望	3.83 ± 0.85	3.66 ± 0.80	2.552*
正性情绪	23.83 ± 7.93	22.99 ± 8.27	-1.343
负性情绪	21.83 ± 7.28	22.73 ± 9.78	-1.341

3.3 希望与快乐感的相关分析

将中学生的希望与快乐感的两个维度进行线性相关分析,结果如表3所示,中学生的希望与正性情绪呈显著正相关,而与负性情绪呈显著负相关,也就是说,当中学生的希望得分越高,其正性情绪得分越高,其负性情绪得分越低。

表3 希望与快乐感的相关分析

Table 3 Correlation coefficients between hope and happiness

	希望	正性情绪	负性情绪
希望	—		
正性情绪	0.278***	—	
负性情绪	-0.122***	-0.095*	—

3.4 中学生希望对快乐感的回归分析

进一步探讨中学生希望与快乐感之间的内在关系,以中学生快乐感的两个维度作为因变量,信念希望作为自变量,并将性别与年级作为控制变量,采用逐步回归分析,得到 $R_1=0.426$ 、 $R_1^2=0.178$, $R_2=0.208$ 、 $R_2^2=0.039$,结果表明信念能够显著预测中学生的正性情绪和负性情绪,如表4所示。

表4 中学生希望对快乐感的回归分析

Table 4 Regression Analysis Result of hope and happiness

因变量	预测变量	R	R ²	β	t
正性情绪	希望	0.282	0.079	0.272	7.242***
负性情绪	希望	0.130	0.017	-0.120	-3.084**

4 讨论

4.1 中学生希望品质现状分析

本研究表明,中学生的希望在性别之间存在显著差异,男生的希望品质水平显著高于女生的希望品质水平,这结果与卫萍的研究结果一致[12]。之所以会出现这样的结果,这可能是因为男生更多是以其思维解决问题,在面临问题时相信自己有能力找到有效的方法来解决问题,而女生更多的是按部就班,当事件发生变化时,无法及时应对[13]。此外,中学生的希望品质水平在年级上也存在显著差异,初一学生的希望品质水平显著高于高一学生的希望品质水平,这可能是随着年龄的增长,学生心智逐渐成熟,其希望水平逐渐贴合现实。除了年龄因素外,导致希望品质水平存在年级差异也可能是初一学生刚从小学进入到初中,对于一切事物都充满着信心与期望,而高一学生有着更重的学业压力与升学压力,对未来产生担忧。

4.2 希望与快乐感的关系分析

在希望品质水平与快乐感的正性情绪与负性情绪的关系分析中,希望品质水平能够正向预测正性情绪,而负向预测负性情绪,这与甘秀英等人的研究结果一致[2]。当中学生有着较高水平的希望时,其产生的正性情绪较多,这可能是因为希望水平高的中学生对自身实现目标的能力有较高的认知以及对未来有着较明确的规划,当受到外界事件干扰时,能坚持目标,相信自己能够寻找出别的途径达到目标,能够灵活地处理问题,在达成目标后产生正性情绪。反之,希望水平较低的中学生在面临诸如学习和人际等挫折时,因无法坚定和明确自己的目标与能力而深受外界事件干扰,进而导致其产生负性情绪。

5 结论与建议

5.1 结论

第一,中学生希望品质在性别、年级上存在显著差异;

第二,中学生希望品质与正性情绪呈显著正相关,与负性情绪呈显著负相关;
第三,希望品质能够正向预测正性情绪,负向预测负性情绪。

5.2 建议

目前国内积极心理品质的相关研究整体呈向上趋势,说明心理教育工作者逐渐从发现“病态”“问题”的教育模式转化到关注学生积极、闪光的一面,但大多均停留在积极心理品质与主观幸福感研究报告上,并不在于具体如何培养学生某项积极心理品质实践策略,学校、班主任、心理健康老师应在培养学生积极心理品质上开展工作。在本研究中得出了希望品质与快乐感的关系,这个结果与以往研究结果趋势一直,为此,本文结合过往研究文献,提出教师培养学生希望品质建议。

有研究者提出,影响希望水平的因素有三个:第一,个体是否具有个体价值的目标;第二,个体对到达目标的路径的觉知;第三,达到目标的过程中具有的应用策略的能力[14]。以上影响因素结合目标设置理论来看,明确的目标是具有激励作用的,在合理、清晰的目标下,学生在遇到困难时能够明确自己是否能完成该项任务,并且能够采用一定措施和计划来克服困难,最终达成目标,达成目标的结果又促使学生提高自我效能感,进而提高其希望感。因此所以教师首先应帮助学生建立合理的目标,目标既要有一定难度,也不可难度过高,同时也要清晰明了;其次,教师应启发学生在解决问题时从多个角度发出,若学生在遇到困难时能够有多个方法与路径去解决问题,则学生“有希望”去解决问题。最后,应培养学生意志力,每当学生在坚持达成目标,其自我效能感就会越强,克服困难的意愿就会提高,对完成目标的希望水平就会有所提升[15]。

希望品质是积极心理品质的其中一种,品质的培养需要从个体早期进行,而且这不仅是学校教师的工作,还需要家庭与社会的共同努力。

参考文献

- [1] 辛自强,池丽萍.快乐感与社会支持的关系[J].心理学报,2001(5):

442-447.

- [2] 甘秀英, 阳作香, 李会霞, 等. 高中生积极心理品质与主观幸福感的关系研究[J]. 中国特殊教育, 2018(7): 92-96.
<https://doi.org/10.1159/000494317>
- [3] 肖倩, 吕厚超, 华生旭. 希望和乐观——两种未来指向的积极预期[J]. 心理科学, 2013, 36(6): 1504-1509.
- [4] Magaletta P R, Oliver J M. The hope construct, will, and ways: their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being[J]. Journal of Clinical Psychology, 1999: 55(5): 539-551.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199905\)55:5<539::AID-JCLP2>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199905)55:5<539::AID-JCLP2>3.0.CO;2-G)
- [5] Bernardo A B I. Hope grounded in belief: influences of reward for application and social cynicism on dispositional hope[J]. Scandinavian Journal of Psychology, 2013: 54(6): 522-528. <https://doi.org/10.1111/sjop.12081>
- [6] 官群, 孟万金, Keller J. 中国中小学生积极心理品质量表编制报告[J]. 中国特殊教育, 2009(4): 70-76+87.
- [7] 张冲. 初中生积极心理品质培养研究[J]. 中国特殊教育, 2010(11): 29-34+69.
- [8] 孟万金, 张冲, Wagner R. 中国中学生积极心理品质测评量表修订报告[J]. 中国特殊教育, 2016(2): 69-73+79.
- [9] Snyder C. R. Hope, goal-blocking thoughts, and test-related anxieties[J]. Psychological Reports, 1999, 84(1): 206-208.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.1.206>
- [10] 陈灿锐, 高艳红, 申荷永. 主观幸福感与大三人格特征相关研究的元分析[J]. 心理科学进展, 2012, 20(1): 19-26.
- [11] Diener E. Traits Can Be Powerful, but Are Not Enough: Lessons from Subjective Well-Being[J]. Journal of Research in Personality, 1996, 30(3): 389-399. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1996.0027>

-
- [12] 卫萍. 中小學生积极心理品质的调查分析与教育对策 [J] . 中国特殊教育, 2013 (12) : 90-96.
- [13] 罗月英. 中职生希望感的发展特点与现状分析 [J] . 中国校外教育, 2016 (4) : 144-145.
- [14] Shoreya H S, Little T D, Snyder C R, et al. Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs [J] . Personality and Individual Differences, 2007, 43 (7) : 1917-1926.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.011>
- [15] 曾玲娟. 无畏的希望——希望理论对教育的启示 [J] . 经济与社会发展, 2009, 7 (5) : 204-206.