

当代大学生主观幸福感的性别差异研究

孙晓飞¹, 田三果²

(1. 河北工程大学 科信学院, 河北 邯郸 056038 2. 长春大学 光华学院, 吉林 长春 130117)

[摘 要]近年来,有关大学生群体的主观幸福感的研究日益引起社会的关注。主观幸福感主要是指评价者根据自定的标准对其生活质量的整体性的评价^[1]。它是衡量个人生活质量的综合性心理指标,反映主体的社会功能和适应状态。文章试图将大学生性别差异因素引入大学生这个群体进行研究探讨,旨在了解大学生的主观幸福感,并进一步探讨大学生的主观幸福感与性别差异的关系,对某高校在校 294 名大二年级的大学生进行了问卷调查。在大学生心理健康教育过程中应加强自信教育,进一步提高大学生的自我意识,使大学生有更强主观幸福感。

[关键词]大学生;主观幸福感;生活满足感;性别差异

[中图分类号]G444 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1673-9477(2010)03-0077-04

什么是幸福?如何才能得到幸福?这是东方和西方、古人和今人都十分关注的问题。随着科学技术的进步和物质生活的日益提高,人们也越来越重视自身的精神生活,重视自身的生活质量。人们从哲学、语言学、伦理学、社会学、心理学等不同的角度出发探讨这一问题,形成了各自不同的理论和观点。从心理学的角度看,幸福是人类个体认识到自己需要得到满足以及理想得到实现时产生的一种情绪状态,是由需要(包括动机、欲望、兴趣)、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的、多层次的心理状态。我们只有对幸福的本质了解之后,才能更好地改善和提高我们的生活水平。

一、问题提出

(一)主观幸福感的内涵与外延

大学生的心理健康状态与生活质量水平日益受到人们的关注,而人们的主观幸福感是衡量心理状态与生活质量的重要因素。主观幸福感(Subjective Well-Being 简称 SWB)主要是指个体依据自己设定的标准对其生活质量所做的整体评价。因而 SWB 是一种主观的、整体的概念,同时也是一个相对稳定的值,它是评估相当长一段时期的情感反应和生活满意度。它是反映某一社会中个体生活质量的重要心理学参数。

(二)主观幸福感的构成与特点

SWB 由两个部分构成:情感平衡和生活满意度。情感平衡是指与不愉快的情感体验相比较,占相对优势的愉快体验,是个体对生活的一个总体、概括评价。情感平衡包含积极情感和消极情感两个维度,但这两个维度并不具有必然的相关性,是两个相对独立的变量。生活满意度是个体对生活的综合判断,作为认知因素,它独立于积极情感和消极情感,是衡量 SWB 更有效的指标。作为心理学专门术语,主观幸福感专指评价者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估。基本特点是:^①主观性,以评价者内定的标准而非他人标准来评估。^②稳定性,主要测量长期而非短期情感反应和生活满意度,这是一个相对稳定的值。^③整体性,是综合评价,包括对情感反应的评估和认知判断。

(三)主观幸福感的影响因素

1. 环境因素

^① 社会环境对 SWB 的影响

根据人们体验幸福感的信息来源不同,可将社会文化分为个人取向文化和集体取向文化。生活满意度和情感平衡之间的相关在前者中比后者明显。在个人取向的文化中(如欧美国家),个人较注重自身的主观体验,倾向于区分自己与他人,直接表达个人态度和内心感受的行为受到鼓励,和自我相关的情感如自尊,与 SWB 关系尤其紧密。而在集体取向的文化中(如中国的传统文化),个体必须和外界社会规则保持一致,个人的主要目的不是区分自己与他人,而是与他人保持和谐一致,个人理想往往是所属群体的理想,个人的感觉、情绪、思想不被看作行为的决定因素、因而在集体取向的文化中,有关自我的情感取向对决定生活满意度显得不那么重要。

^② 学习对 SWB 的影响

Katja 等对芬兰中学生的调查发现,在学校获得的满足和愉快是影响中学生 SWB 的重要因素之一。反之,在学校中的挫折失意是引起中学生,尤其是女中学生,不幸福感觉的重要因素之一。

^③ 家庭环境对 SWB 的影响

从对青少年的研究中发现,他们的满意感或不幸福的感觉与他们所体会到的家庭气氛相关。家庭的稳定、成员间的相互关怀、没有明显的家庭矛盾是青少年总体满意度的预期因素。而青少年体会到的家庭结构松散、父母关系欠佳和严重的家庭矛盾,都是他们产生不幸福感觉的预期因素。

2. 遗传因素

遗传率的基因一行为研究为遗传因素与 SWB 的相关性,提供了有力证据。有学者认为,人具有快乐或不快乐的基因素质,气质的差异导致个人体验 SWB 的水平不同。因此遗传因素影响 SWB 的各个方面,是预期 SWB 的重要因素,但个人所体验到的 SWB 是随着时间和情境而变化的。因而 SWB 不仅仅是某种特质,它也有类似情景的特性,是多因素交互作用的结果。在个人发展过程中,遗传与环境因素都对 SWB 水

平产生影响,外界环境中的各因素通过个性影响 SWB。

(四)对大学生主观幸福感性别差异的研究

Eagly(1987)、Wendy和Nancy(1990)研究发现:女性比男性具有更多的主观幸福感和满足感。这种差异可以用男女性社会角色来解释。这种理论认为,男女在社会中的角色在情绪体验上有很大的不同,女性多从事情绪表达的工作(如:教师、护士等),而男性角色很少强调情绪表达。这样,女性比男性更多地有一种接受的态度,并相信自己的极端情绪反应会被社会认可。这些差异引起对幸福感的判断不同,因此,女性比男性具有更多的主观幸福感。查阅资料发现,近年来,对大学生主观幸福感的研究甚多,主要研究大学生主观幸福感与社会支持、人格、生活实践的关系,(郑雪、严表宾、邱林.广州大学生主观幸福感研究.心理学探新,2001,4:46~50)而关于大学生主观幸福感的差异研究则比较少,本研究为了探寻大学生主观幸福感是否存在差异,进一步分析性别差异在主观幸福感方面的不同,从而为高校开展心理咨询,并实施相应的干预措施提供理论依据,在协助解决其心理问题等方面都具有重要的理论意义和现实意义。

二、研究方法

(一)研究对象

以系为单位采取长春市某高校大二在校大学生做为调查对象,采用分层抽样的方法共发放350份问卷,回收有效问卷294份。有效率为84%,包含女生问卷155份约占总体的56%,男生问卷139份约占总体的44%。

(二)研究工具

本研究小组以总体幸福感量表(GWB)为蓝本,该量表是由美国国立统计中心制定的一种定型的测量工具,用来评价受试者对幸福的陈述,得分越高,幸福程度越高。Greenspoon和Saklofske认为其是衡量心理健康的指标之一,该量表比其他焦虑和抑郁量表的效能好,具有较高的信度和效度。共33个题目,单个题目的得分与总分的相关在0.48和0.78之间,分量表与总表的相关 W 为0.56和0.88之间,内部一致性系数在男性为0.91,在女性为0.95。本研究小组根据大学生的现状特点以及前人对大学生主观幸福感影响因素的研究 $<1.26>$ 从而对该量表进行了改编,共包含7个影响大学生主观幸福感的维度内容包括(1)健康状况(2)情绪情感(3)人际关系(4)家庭生活(5)学习生活(6)经济状况。

(三)研究程序

1. 理论建构

首先,查阅文献,查找前人的研究成果,设计出理论假设并设计调查问卷,经过多次修订和改编确定下来。因考虑到在社会心理学的研究领域需要大量样本的信息,因此在我们的实验中采用调查法,调查法的特点主要体现在它的工具上可以分为问卷调查以及使用专门的测量量表的调查。我们采用的是问卷调查,要求被调查人对问卷中提出的问题予以回答,或发表自己的意见。问卷分为两种:描述性问卷和分析性问卷。我们采用的是描述性问卷,是对已存在的问题或行为的描述。调查法的优势,首先,在一定程度上可以

根据研究的需要自主选择被试,这样可以防止被试特征作为额外变量混淆实验结果。其次,有利于进行自变量和因变量间关系的研究。但是用调查法的结果来预测行为的效度不高。

发放问卷,经过语言描述,编码和理论推导侯提出假设:大学生主观幸福感的结构包括健康状况,情绪情感,人际关系,家庭生活,学习生活,以及经济状况及附加(开放式问卷问题)7个维度构成。

2. 项目筛选

通过理论推导和开放式问卷的结合并进行审阅和修改,删除不相关的题目共包含七个维度,问卷采用三等评定方式,多为是否折中式即为是,否,一般。

3. 正式施测与数据处理

发放问卷共350份,收回有效问卷294份,采用 t 检验,方差分析和相关计算考察大学生主观幸福感的性别差异。

三、结果与分析

(一)结果

男生所得分数统计

	外语学院 (人)	中文系 (人)	机械系 (人)	经济系 (人)	总计 (人数)	所占百分数
10—30分	1	2	32	9	46	31%
30—40分	2	2	47	10	63	43%
40分以上	1	5	20	2	30	20%

女生所得分数统计

	外语学院 (人)	中文系 (人)	机械系 (人)	经济系 (人)	总计 (人数)	所占百分数
10—30分	10	10	2	5	27	18%
30—40分	34	31	9	15	89	58%
40分以上	12	18	3	6	39	25%

因素	人数(人)	主观幸福感 平均指数	标准差	方差
男	139	33.78	7.69	59.1361
女	155	35.35	6.08	36.9664

对调查问卷进行评分,积极回答如“是”记做两分,消极回答如“否”为零分,中间回答如“一般”“偶尔”记做一分,共30道单选题,其中29道为单选题,最后一道为多项选择,对被试的问卷进行统计得分,男女性的总平均成绩为34.61,男性平均成绩为33.78,标准差为7.69,方差为59.1361,女性平均成绩为35.35,标准差为6.08,方差为36.9664,经检验, $F=1.60>F_{.05}(139,155)=1.30$ 方差齐性。 $df=292$, $t=2.28>t_{.05}=1.96$ 经过 t 检验显示结果显著性别差异。

(二)结果分析

在我们的研究中,结果经过 T 检验显示,当代某高校大学生主观幸福感显著性别差异,大二女生的主观幸福感高与同年级的男性,很明显,这与前人的研究结果并不吻合。(前人的研究中显示男女性主观幸福感尊在差异,但差异并不显著)。

经过统计分析发现,男性问卷中得分居于10分到20分水平的比例为31%,而女性在此阶段的分数水平的仅有18%,男性在30分到40分这一分数水平的比例为43%,女性则为58%。

这一结果显示,在男性中主观幸福感处于中低水平的比例明显高于女性,也就是说在本实验的研究中,

在某高校大二年级的在校大学生中处于中低水平主观幸福感的男性应该引起社会的关注。造成这一结果的原因,在最后一题多选题中即“如果你现在感受到不幸,你觉得是什么原因造成的”女生的回答中得分最高的前三项分别为努力不够,缺乏生活目标和社会竞争激烈;男性回答得分最高的分别为精神空虚,缺乏生活目标和努力不够,在男性得分最高的的项目中而女性在此项的排名为第六,这一差异值得我们的关注。

1 造成这一结果的原因,首先在我们小组实验中选取的被试是来自某高校的大二年级在校大学生,而前人的研究被试则是从社会各阶层中抽样调查,选取的被试不同造成结果的差异并不足为奇。

2 在本实验中我们采用的问卷是《总体主观幸福感量表》经过考虑大学生自身的特点而改制的,并不像其他研究中经过信度,效度的反复测量那样精准,本问卷只是探寻在高校中大学生主观幸福感是否存在差异这一现象而研究,采用的也是问卷调查的方式,因此结果的不同也可解释为是由于采用的量表不同而造成的差异。

3 男女本身性别角色的差异是造成本实验结果的主要原因。男女性别在生物学因素如(遗传基因,性激素和大脑)的差异以及性别角色分化的社会文化因素(如来自家庭,学校,大众传媒的影响)而形成的对性别角色的认同,男性在现实生活中,对未来的未知生活的压力以及社会期待形成的社会压力可能比女性承受的更多更大,这也会造成男女性主观幸福感的差异。

4 个人所学专业或所从事的职业也会影响个人的主观幸福感。何瑛的研究发现,大学生的专业因素对其主观幸福感的影响显著,(何瑛.重庆大学生主观幸福感状况及其影响因素.重庆师专学报,2000,19(2):35~38,12)

该研究所选取的被试中,对主观幸福感影响最明显的六个学科的排序依次为:艺术科 文科 农科 工科 理科 医科。这一排序与学生就业压力大的现实是分不开的,各学科的差异对学生就业带来了不同的影响,加之所涉及的知识领域的广度及社会对各种职业的认同和需要都影响了大学生的主观幸福感。在本实验研究中,男性被试多数来自机械系,信息系的大二学生,这些专业相对比女性被试所来自的中文系,外语学院以及经济系更为现实,对未来的压力可能更高,导致其主观幸福感降低。这也从某种程度上证明了上述理论研究。

5 经济因素的影响。在当下,全球的经济危机影响下,大学生的经济水平也受到了一定程度上的影响,以及在经济危机的影响下对毕业后的前景也影响这大学生的心理,这一心理因素也会影响大学生的主观幸福感,大二的大学生可能更多的开始考虑自己的未来生活,而在这一大背景下,对大学生主观幸福感的调查结果也会有影响。而男性要面临的压力来自生活,社会,未来更多与女性,这一点可以在本调查研究的最后一题多选题,即问不幸福分原因,男性更多的考虑到了经济因素。

四、讨论

(一)主观幸福感是对生活的整体评价,它依赖于

文化及其个体生活结构,但由于人类的共性,它也应存在共同的结构。本世纪60年代,Bradburn提出了一个重要发现,他认为,正性情感与负性情感并不是同一维度的两个方面,而是两个彼此独立的维度,并且二者都与主观幸福感相关。Andrews和Wihey(1976)又提出了主观幸福感的第三个维度:认知维度。这个维度指个体构建出一个适合自己的标准,并将生活的各个方面(如:工作、婚姻、健康等)作为一个整体来评定自己的满意感程度。虽然某些因素对大多数人来说是决定整体满意感判断的重要因素,但是,个体对每个领域所赋予的权重并不相同。依据上述主观幸福感的三种维度和特点,基于各自的出发点和研究目的,许多研究人员采用了不同的方法来对主观幸福感进行测量。概括起来说,测量主观幸福感的方法包括:Gurin和Veroff的直接询问被试是否感到快乐;Cantril采取“自我安置等级法”:让被试者自己确立最好的生活标准和最坏的生活标准,然后评定自己目前生活状况所处的位置;Bradburn设计了“情感平衡量表”;Kanman和Flat分别设计出测量情感频率和强度问卷;Diener等编制了“生活满意感问卷”。本实验根据上述理论以及总体主观幸福感量表的基础上和大学生们的现状确定研究的维度,即健康状况,情绪情感,人际关系,家庭生活,学习生活以及经济状况,但由于是问卷调查的研究方式,并未对划分的维度进行验证性因素分析从而测定划分的维度是否合理,全面。

(二)Diener(1984)研究认为:自尊与主观幸福感之间呈正相关,也就是自尊高的人有更多的幸福感。Bauoh和Barnell(1986)研究中年妇女的主观幸福感时,将自尊、愉快、压抑作为幸福感的三个维度,也发现自尊与幸福感正相关。但也有研究发现:二者之间相关性不强。Huybert(1992)等人研究发现了一种不幸的自尊,也就是说该水平的高自尊与低水平幸福感相关。他解释的原因是评价不同。而这种评价来自内部动机和外部动机。一个人对自尊潜力的失去或伤害引起他愤怒的情绪,所以不幸的自尊跟愤怒与对抗情绪有关。有关主观幸福感与自尊的关系有待进一步研究。在本组实验结果显示,某高校大二年级的在校大学生主观幸福感存在显著差异,造成这一差异的原因与性别自尊差异的因素是否存在相关,也可以是今后的研究方向。

(三)人在进行主观幸福感的评价时总是与一定的标准相对比,其实这一标准就是个人的期望目标。若目标实现了,则主观幸福感的值高,反之则值低。但事实上,过高的期望值对个人生活的满意度是不利的。Wilson提出,高期望值对幸福感是一个重要的威胁。然而,在决定主观幸福感时,期望的内容比期望实现的可能性更重要。测量被试期望目标的信心时,对实现内在期望(个人发展)的可能性估计与主观幸福感呈正相关,而达到外部期望(名誉、金钱)的可能性估计与主观幸福感呈负相关。因此,期望值并非最好的主观幸福感预测指标,而期望值、现实条件与个人外在资源(权力地位、社会关系、经济状况等)和内在资源(气质、外貌等)是否一致,可以作为主观幸福感的预测指标。男女性在期望目标的期待值可能存在差异,这一差异在性别角色形成中就开始形成,男性在性别形成中,从

家庭环境(如父母的期望价值),学校以及大众传媒中受到的社会期望可能比女性更高,这一原因可能也是造成主观幸福感差异的原因。

(四)所选择的专业的影响。(在结果分析中已有详细论述)

(五)经济因素的影响。(详见结果分析 3 2 5)

五、结论

在本实验的研究中,运用经过改编的“总体主观幸福感量表”调查问卷对长春市某高校大二 294 名在校大学生进行抽样调查,考察了长春市某高校大学生的主观幸福感的基本状况与性别差异,结果经分析显示,当代某高校大二在校大学生主观幸福感的性别差异显著,女性的主观幸福感高于男性。

[参考文献]

[1]杨宜音、张光学等编译《性格与社会心理测量总览》,台北远流出版社,1997

[2]汪向东(执行主编)《心理卫生评定量表手册》,中国心理卫生杂志增刊,1993

[3]王玉梁主编《价值与价值观》,陕西师范大学出版社,1988

[4]金盛华著《社会心理学》,人民教育出版社,1988

[5]冯俊科著《西方幸福论》,吉林人民出版社,1992

[6]美国国立统计中心制定《总体主观幸福感量表》

[7]M. Deneve和H. Cooper(1998): The HAPPY Personality: A meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. Psychological Bulletin 197-229

[8]郑立新,陶广放. 儿童主观生活满意度影响因素的研究. 中国临床心理学, 2001, 9(2): 105~109

[9]辛自强,池丽萍. 快乐感与社会支持的关系. 心理学报, 2001, 5 442~447

[10]郑雪,严表宾,邱林. 广州大学生主观幸福感研究. 心理学探新, 2001 4 46~50

[11]张河川,李澜仙. 183名高校中年教师身心健康与主观幸福感的相关分析. 中国健康教育, 1998 14(3): 13~16

[12]何瑛. 重庆大学生主观幸福感状况及其影响因素. 重庆师专学报, 2000 19(2): 35~38

[责任编辑:王云江]

The research on college students' subjective well-Being based on different sexes

SUN Xiao-fei¹, TIAN San-guo²

(1. Kexin College, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

(2. Guanghua College of Changchun University, Changchun 130117, China)

Abstract Recently, the Subjective Well-Being of the college students draw the social attention. The Subjective Well-Being reflects the human social functions and adaption, which measures the quality of individual life. This paper introduces the sexual differences into the research of the subjective Well-Being of the college students to further discuss the sexual-oriented happiness.

Key words college students; subjective well-Being; sexual differences

(上接第 68页)

Cultivation of metacognition in the web-based college English autonomous learning approach

WANG Yan-fei, GONG Hong-Qi, KANG Mei, ZHANG Wei

(College of Arts, Hebei Engineering University, Handan 056038, China)

Abstract With the further development of the college English teaching reform, the web-based college English autonomous learning approach has been gradually established in colleges and universities across China. Studies indicate that the success of on-line English learners depends largely on their use of metacognition. Therefore, it is of great necessity to cultivate metacognition purposely among them. The cultivation of metacognition in the web-based autonomous learning environment falls into two parts: metacognitive knowledge cultivation and metacognitive strategy cultivation. And three chief approaches can be adopted for the cultivation: giving lectures, integrating metacognitive strategies into diverse on-line activities, and constructing the formative evaluation system.

Key words web-based autonomous learning; metacognition; cultivation; college English