混合研究视阈下大学生主观幸福感及其教育启示

黄滢¹ 刘雅婷² 李梦瑶³ 邢雯⁴

1 盐城师范学院 2 西南科技大学 3 河北大学工商学院 4 河北工业大学城市学院

DOI:10.32629/er.v3i5.2724

[摘 要] 主观幸福感是大学生心理健康的重要维度,本文将从量化和质化两个角度,通过深度访谈法和测验法对大学生主观幸福感进行描述、统计、测量和分析,并针对其提出具有延展性的高等教育和家庭教育的反思和启示。

[关键词] 大学生; 主观幸福感; 混合研究; 高校教育

引言

随着积极心理学的发展,主观幸福感(Subjective well-being, SWB)成为心理学研究中一个较为活跃的领域,对大学生的身心健康及成长发展都有着重要的影响。大学生心理健康问题一直以来都是高校关注的重点问题,今年由于疫情原因,就业难,考研难等状况导致大学生压力增大,这一现象引起了人们对大学生主观幸福感的思考。一些学者考察了主观幸福感的现状和影响因素,多数采用质性研究或定量研究,对主观幸福感的混合研究并不多。采用混合研究探讨大学生的主观幸福感,有利用进一步丰富主观幸福感的研究方法,提升大学生主观幸福感的有效策略;同时,能够为大学生心理健康教育的工作提供更为广阔的研究思路,从而促进高校思想政治教育工作的有效开展。

1 方法

1.1 研究对象

采用随机整体抽样法的方式,抽取来自四川、江苏、山东、河南、山西、湖南、河北、北京等省份的在读大学生,发放问卷281份,回收有效问卷241份,有效率为85.77%。其中女生148人,男生93人。采用电话访谈的方式,对不同学校的8名大学生围绕总体幸福感的话题进行研究,并呈现影响因素模型。

1.2 研究工具

1.2.1 总体幸福感量表中国修订版(GWB)

GWB量表是美国国立卫生统计中心制订的一种定式型测量工具,用来评价被试对幸福的陈述。经国内修订后共18题,其中1、3、6、7、9、11、13、15、16项为反向评分。得分越高,幸福度越高。该量表包含6个因子:对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、心情忧郁或愉快、对情感和行为的控制、松弛或紧张。国内修订版量表调查了362名大学生,内部一致性系数为0.95,再测信度为0.85。

1.2.2 访谈提纲

在查阅Diener(1985)等编制的“总体生活满意感问卷”5个项目、Campel(1976)编制的幸福感指数量表中的两个问卷、吉林师范大学教育学院的学者许兆玲设计的教师主观幸福感及影响因素研究的访谈问卷等相关资料后,从个体特质、自我认知、环境因素等方面编制了9项访谈提纲。

1.3 数据和资料处理

使用SPSS21.0进行数据处理。访谈资料登记访谈对象的人口学信息,包括姓名、年龄、性别等,并根据访谈提纲进行询问和补充。全程录音并在访谈结束后立即整理。对访谈对象进行编码,编码顺序为1-8,下文提及的数字为访谈对象的顺序编码。

2 结果

2.1 量化研究结果

表1

项目	总体	不同性别比较	
	(n=241)	男生(n=93)	女生(n=148)
主观幸福感	78.43±14.38	83.03±13.75	75.54±14.05

分别对男性和女性群体进行主观幸福感的分析,发现男性主观幸福感显著高于女性。

表2

	性别	家庭收入	年级	家庭所在地
主观幸福感	-0.25**	-0.01	-0.17**	-0.13**

部分人口学变量与主观幸福感进行皮尔逊积差相关分析,得到上表所示内容,主观幸福感与性别呈现显著负相关,男性幸福感显著优于女性;主观幸福感与家庭收入不相关;主观幸福感与年级呈显著负相关,年级越高,主观幸福感越弱;主观幸福感与家庭所在地呈现显著负相关,家庭所在地越发达,主观幸福感越低。

2.2 质化研究结果

2.2.1 幸福感知的主客观依据

个体对于幸福的感知通常来自于外部环境的刺激和内部的认知,其原理基本与积极情绪的产生相吻合。对访谈结果进行整理后发现,幸福感知的主观依据主要有认知和态度;客观依据主要有环境、生活事件、经济水平、可支配收入、学业成就、奖励、健康水平。例如3号访谈对象能够积极调整自身认知,放松心态:“现在这个严峻的就业形势,我的同学都很焦虑的找工作,都感觉找不到,我就还好,感觉总会有出路”。

2.2.2 幸福感的获取方法和途径

访谈对象对自身如何获得幸福感进行了描述,其主要方法和途径集中于认知改变、学习、社交活动等。4号访谈对象:“我觉得幸福最重要的是在于认清自己,认清自己,认清现状。所有的不幸都是来源于自己的认知,或者是说对于现实的认知不够。”

2.2.3 负面情绪的干扰因素

个体幸福感除了受到正向情绪的引导以外,还会受到负面情绪的干扰。此次访谈对象报告的负面情绪主要集中在无力感、迷茫感、失落感,造成这些负面情绪的原因主要有拖延、未来规划不足、生病和自控力不足。例如6号访谈对象:“去年,发生一个事情,让我有了更多的思考,就是我的爷爷去世了。整个一年,好像生活都没怎么改变,但是心里的感觉变了。”

2.2.4 对未来生活的期待

访谈对象报告了对幸福的期待, 主要集中于工作、亲密关系、家庭关系、自由感、安全感、个人爱好。例如7号访谈对象: “有一个自己的小房子和一只猫, 如果多一个男朋友也不错, 有一段甜甜的恋爱, 下午的时候在厨房做东西吃, 那个场景会让我感觉幸福。”

图1 大学生总体幸福感影响因素模型

3 讨论和启示

研究结果表明, 主观幸福感在性别上有差异, 男性显著高于女性。原因如下: 不同性别在情感反应上存在差异, 女生面对生活事件时, 情感强烈且波动较大, 压力也随之增大; 此外可能与性别角色有关, 疫情导致就业困难, 尤其是女生在人才市场上相对弱势, 社会角色及社会态度导致了不同性别在情绪体验上的差异。总体来看, 男生主观幸福感指数高于女生。

主观幸福感与家庭所在地呈显著负相关, 即家庭所在地越发达, 幸福感越低。原因如下: 一二线城市的消费水平、就业压力、竞争水平高, 生活节奏快, 大学生长期生活在这种环境中导致压力过大, 容易滋生焦虑抑郁等负面情绪, 主观幸福感也随之下降。

测量结果显示, 不同经济状况大学生在主观幸福感指数方面不存在显著性差异 ($P>0.05$)。严标宾 (2003) 研究与本次研究结果一致。笔者认为, 对于大学生群体而言, 当经济状况达到一定程度如不影响其正常的学习、生活之后, 经济条件对主观幸福感的影响就将变成水平发展走向。除经济收入以外, 大学生的人格因素、社会关系、价值取向等都是影响主观幸福感的重要原因。

总之, 提升当代大学生主观幸福感, 需要学校、老师和家庭三方面共同的努力。从学校角度, 需加强对大学生心理健康教育的重视程度, 开设相关课程, 设立心理咨询机构, 搭建团体交流平台, 提升基础建设水平; 从老师的角度, 在日常教学中要重视学生的自尊培养, 因材施教, 对学生的情绪变化及时反馈, 防范校园霸凌, 潜移默化引导学生自我纾解压力和负面情绪, 鼓励学生合理表达想法, 全身心接纳自我; 从家长角度, 家庭是影响学生主观幸福感的重要因素, 良好家庭关系会增强大学生的安全感和自信心, 家庭支持对于应对压力和挫折极为重要, 所以在给予孩子物质需要的同时, 还要重视孩子的精神需求, 定期和老师沟通, 掌握相关知识, 培养孩子健全独立的人格。

[参考文献]

[1]严标宾,郑雪.大学生社会支持、自尊和主观幸福感的关系研究[J].心理发展与教育,2006(03):60-64.

[2]乔婷婷.大学生主观幸福感与学业成就归因、就业压力的关系研究[D].华东师范大学,2010.

[3]严标宾,郑雪,邱林.家庭经济收入对大学生主观幸福感的影响[J].中国临床心理学杂志,2002(02):118-119.

[4]严标宾,郑雪,邱林.大学生主观幸福感的影响因素研究[J].华南师范大学学报(自然科学版),2003(02):137-142.

[5]宗彩娥.大学生主观幸福感的影响因素及培养路径[D].华东师范大学,2011.