

一般本科院校大学生主观幸福感调查研究

陈小红

(福建师范大学, 福建 福清 350300)

摘要: 通过采用总体幸福感量表 (GWBS), 调查一般本科院校大学生主观幸福感现状。发现大学生主观幸福感整体水平中等偏低, 但男大学生主观幸福感总分显著高于女大学生; 不同年级大学生主观幸福感没有显著差异, 但在对健康的担心、对情感和行为的控制、松弛与紧张三个维度上存在显著差异; 不同生源地的大学生主观幸福感没有显著差异, 但农村大学生的精力显著高于城市大学生。

关键词: 主观幸福感; 大学生; 一般本科院校

中图分类号: G455 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672-4038 (2014) 01-0078-05

主观幸福感 (Subjective Well-being, SWB) 指的是个体依据自己设定的标准对其生活质量的整体评价。^[1] 研究大学生群体的主观幸福感, 不仅关系到大学生的成长成才, 而且受到教育界乃至整个社会的广泛关注。

表 1 研究对象基本情况一览表

性别		生源地			年级				科别	
男	女	城市	乡镇	农村	大一	大二	大三	大四	理工	文史
160	551	160	146	405	275	164	101	171	287	424

一、研究方法

1. 研究对象

采用整群抽样的方法选取福建师范大学福清分校 800 名大学生作为调查对象, 涉及法学、金融学、国际经济与贸易、心理学、学前教育、英语、计算机科学与技术、社会体育等 24 个专业, 发放问卷 800 份, 回收 778 份, 回收率为 97.25%; 其中有效问卷 711 份, 有效率为 91.39%, 样本分布情况详见表 1。

2. 研究工具

总体幸福感量表 (GWBS) 是为美国国立卫生统计中心制定的一种定式型测量工具, 用来

评价个体对幸福的感受。^[2] 该量表共有 33 个项目, 包含 6 个维度, 分别是对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张。总分越高, 主观幸福感越高。国内学者段建华对其进行修订并试测, 目前该量表在国内已得到广泛的应用。

3. 研究程序

以问卷调查为主要研究方法, 利用课堂教学和例会晚点时间对被试进行施测, 按照统一指导语要求被试仔细阅读、独立作答。收回问卷后进行有效问卷的筛选, 整理并录入数据,

收稿日期: 2013-11-23

作者简介: 陈小红 (1969-), 女, 福建福清人, 福建师范大学福清分校党委副书记, 副研究员, 主要从事大学生思想教育和管理研究。

校对无误后使用 SPSS 13.0 软件进行数据处理, 统计方法包括描述性统计、t 检验和方差分析。

二、结果

1. 一般本科院校大学生主观幸福感的总体状况

由表 2 可知, 一般本科院校大学生主观幸福感总体平均分为 109.135 分, 明显低于全国常模 (142.7 分),^[5] 表明一般本科院校大学生主观幸福感整体水平中等偏低。

2. 一般本科院校大学生主观幸福感在性别上的差异检验

由表 3 可知, 一般本科院校男大学生主观幸福感总分显著高于女大学生 ($t=.270^*$)。在松弛与紧张维度上男大学生得分显著高于女大学生 ($t=2.829^{**}$), 而在忧郁或愉快的心境维度上, 男大学生得分显著低于女大学生 ($t=-1.013^*$)。

3. 一般本科院校大学生主观幸福感在年级上的方差分析

由表 4 可知, 一般本科院校不同年级大学生主观幸福感总分没有显著差异, 在对健康的担心、对情感和行为的控制、松弛与紧张三个维度上存在显著差异。其中, 在对健康的担心维度上, 大二的学生得分显著高于大三、大四的学生, 大二的学生得分显著高于大四的学生; 在对情感和行为的控制维度上, 大二的学生显著高于大一、大四的学生; 在松弛与紧张维度上, 大二学生得分显著低于其他三个年级学生的得分。

4. 一般本科院校大学生主观幸福感在生源地上的方差分析

由表 5 可知, 一般本科院校不同生源地的大学生主观幸福感总体得分没有显著差异, 但城市大学生得分最低。在精力这一维度上, 农村

表 2 大学生主观幸福感及其各维度的得分 (M±SD)

	对健康的担心	精力	对生活的满足和兴趣	忧郁或愉快的心境	对情感和行为的控制	松弛与紧张	主观幸福感(总分)
总分	14.444±2.506	13.550±3.076	17.214±1.701	30.838±5.077	16.903±2.188	16.186±3.554	109.135±11.859
均分	2.889±.501	4.517±1.025	2.459±.243	3.855±.635	3.381±.438	3.237±.711	3.307±.359

表 3 大学生主观幸福感及其各维度在性别上的差异检验 (M±SD)

	对健康的担心	精力	对生活的满足和兴趣	忧郁或愉快的心境	对情感和行为的控制	松弛与紧张	主观幸福感(总分)
男	14.250±2.779	13.638±3.251	17.200±1.708	30.456±5.555	16.881±2.167	16.950±4.017	109.375±13.102
女	14.501±2.421	13.525±3.025	17.219±1.701	30.949±4.929	16.909±2.196	15.964±3.379	109.065±11.484
t	-1.115	.409	-.116	-1.013*	-.142	2.829**	.270*

注: $vp<0.05$; $**p<0.01$ 。

表 4 大学生主观幸福感及其各维度在年级上的差异检验 (M±SD)

	对健康的担心	精力	对生活的满足和兴趣	忧郁或愉快的心境	对情感和行为的控制	松弛与紧张	主观幸福感(总分)
大一	14.807±2.652	13.455±2.932	17.102±1.695	30.873±4.835	16.636±2.195	16.338±3.202	109.211±10.942
大二	14.500±2.266	13.463±3.126	17.256±1.561	30.610±5.037	17.378±1.831	15.311±3.417	108.518±11.887
大三	14.198±2.245	13.386±3.013	17.356±1.658	31.654±4.676	17.040±2.116	16.257±3.532	109.891±10.935
大四	13.953±2.552	13.883±3.284	17.269±1.862	30.521±5.677	16.795±2.456	16.737±4.074	109.158±13.705
F	4.530**	.895	.727	1.208	4.264**	4.947**	.288

注: $**p<0.01$ 。

表5 大学生主观幸福感在生源地上的方差分析 (M±SD)

	对健康的担心	精力	对生活的满足和兴趣	忧郁或愉快的心境	对情感和行为的控制	松弛与紧张	主观幸福感(总分)
城市	14.506±2.424	12.969±3.031	17.150±1.676	30.550±5.413	16.881±2.388	15.838±3.692	107.894±12.311
乡镇	14.548±2.530	13.562±2.962	17.075±1.640	31.110±4.374	16.856±2.146	15.986±3.140	109.137±10.196
农村	14.383±2.534	13.775±3.110	17.289±1.733	30.854±5.180	16.928±2.125	16.395±3.630	109.625±12.220
F	.295	3.978*	.990	.468	.068	1.704	1.223

注: *p<0.05。

表6 大学生主观幸福感在科别上的差异检验 (M±SD)

	对健康的担心	精力	对生活的满足和兴趣	忧郁或愉快的心境	对情感和行为的控制	松弛与紧张	主观幸福感(总分)
理工	14.561±2.436	13.679±3.235	17.324±1.682	31.028±5.166	16.990±2.248	16.516±3.522	110.098±11.885
文史	14.366±2.553	13.462±2.964	17.139±1.713	30.710±5.018	16.844±2.148	15.962±3.561	108.484±11.811
t	1.020	.924	1.423	.819	.868	2.042	1.783

大学生得分显著高于城市大学生。

5. 一般本科院校大学生主观幸福感在科别上的方差分析

由表6可知,一般本科院校不同科别的大学生主观幸福感总体得分没有显著差异,但可看出理工类大学生在总分及各维度上略高于文史类大学生。

三、讨论

1. 一般本科院校大学生主观幸福感的总体状况分析

研究表明,一般本科院校大学生主观幸福感整体水平中等偏低,他们普遍担心自己的健康状况,也不满意目前的生活,但大部分学生有较好的精力和愉悦的情绪。

从学校层面上来说,福建师范大学福清分校作为一般本科院校,在办学层次、硬件设施、师资力量和社会认可度上都不及重点大学和校本部,学校提供的学习环境、教学条件、实训机会和展示平台等都相对有限,这些都影响了学生入学后对自己学习、工作和生活的评价,进而影响了主观幸福感指数。

从学生层面来说,被试大学生中绝大部分是来自农村的学生,以非独生子女占大多数。

这些学生从小在农村长大,大多数人具备坚韧踏实的品质,在学习、工作和生活上都更加勤奋努力,表现出旺盛的精力。另外,被试选取大一到大四的学生,有一半以上是“90后”。相关研究表明,“90后”大学生相较于“80后”大学生更加自我,物质条件也更加优越,他们具有前卫的思想和张扬的个性,^[4]初次离开家乡来到陌生的学校,先后经历了军训的考验,以及生活环境、学习方式、同伴的磨合与适应,表现出对自己身体的担心,和对不如家庭生活舒适安逸的的大学生活的不满意。

2. 一般本科院校大学生主观幸福感在性别上的差异分析

在松弛与紧张维度上得分越高说明学生越放松,在忧郁或愉快的心境维度上得分越高说明学生越愉快。国内多数研究表明大学生主观幸福感在男女性别上没有显著差异,或女生主观幸福感高于男生。但是,本次研究显示,男大学生主观幸福感总体水平高于女大学生,也比女大学生情绪更为放松,但女大学生心境更加愉快。这可能是由于女生天生在体力和精力方面不如男生,且情感丰富、心思细腻、多愁善感,虽然和男生一样需要面对学业、人际和情感方面的压力,但学习上的在意和担心、女

生宿舍人际关系的危机和情感上的波动都比男生更加强烈, 更加容易出现难以调节失衡的心态, 沉浸于对现状的不满之中, 加上被试来自福建师范大学福清分校, 作为一般本科院校学生, 与生俱来的不如重点大学和校本部学生的自卑感在女生身上更加难以排解, 因而得出这一结果。

3. 一般本科院校大学生主观幸福感在年级上的差异分析

在对健康的担心维度上得分越高说明学生越不担心健康, 在对情感和行为的控制维度上得分越高说明学生对自己的情感和和行为控制得越好。研究表明, 大二学生的主观幸福感最低, 也显得更加紧张, 比大一、大四的学生更能控制自己的情感和和行为, 而大三、大四年级的学生比大一、大二的学生更加担心自己的健康。

大二年级的学生结束了对大学充满憧憬和希望的大一时光, 消磨了对大学生活的幻想及其所带来的新鲜感, 随之而来的是对大学学习和生活的迷茫感, 此外还有对学校办学条件、师资力量等方面的不满意, 这几个方面的考验无形中给大二学生带来了自卑感和紧张感, 也会让他们迷失自己的方向, 这就大大降低了大二学生的主观幸福感。而大三、大四学生对未来有较为明确的定位和清晰的目标, 忙碌于考研、实习和就业的准备, 面对人生的重要转折点和凡进必考的挑战, 加之对于自己所就读和毕业院校的不自信, 大三、大四学生将生活重心专注于学习, 学习上的压力和焦虑容易带来躯体性问题, 如疲劳、头痛等, 自然会引起来对健康的关心。

4. 一般本科院校大学生主观幸福感在生源地上的差异分析

研究表明, 城市大学生主观幸福感最低, 且精力较差。究其原因, 可能是城市大学生的生活环境、家庭条件、教育水平比乡镇和农村大学生优越很多, 面对与理想中差距较大的大学校园和大学生活, 内心失落和不满的感受会更加强烈, 因此其主观幸福感自然较低。

5. 一般本科院校大学生主观幸福感在科别上的差异分析

虽然不同科别大学生主观幸福感及各维度

并不存在显著差异, 但从数据上我们仍可发现理工科学生主观幸福感略高于文史类学生, 这无疑与专业特点有关, 也可能与性别产生交互影响。文史类学生多为女生, 内向文静、心思细腻、多愁善感, 遇事难排解; 理工类学生多为男生, 不拘泥于小事细节, 长期专业学习使其具备较强的逻辑思维, 更加理性地看待和处理所遇到的问题。

四、建议

针对当前一般本科院校大学生主观幸福感的总体状况和福建师范大学福清分校大学生教育管理工作的经验, 笔者建议应该从学校、教师和学生三个方面着手, 提升一般本科院校大学生主观幸福感。

1. 学校: 坚持科学发展, 提升办学内涵, 努力建设美丽校园

一是以教学为中心, 不断提升办学内涵。要根据一般本科院校实际情况和人才培养定位, 坚持以应用型为导向, 进一步深化课程体系改革, 逐步建立起适应经济发展和符合社会需求的应用型人才培养课程体系。二是以科研为平台, 不断提升社会服务能力。要以经济社会发展为先导, 不断加强科研工作, 通过科研更好服务地方经济建设和社会发展, 进而不断提升学校的社会认可度和美誉度。三是以基础设施建设为着力点, 不断加强美丽校园建设。要通过强化建设, 不断完善和美化学校基础设施来提升大学生对学校的归属感, 进而提升大学生在学校的 subjective 幸福感。

2. 教师: 坚持以生为本, 加强教育引导, 促进大学生成长成才

一是以生为本, 实现以情感人、以爱育人。教师不仅要在课堂上给学生以专业知识和人生智慧, 而且要心中有爱, 心中有学生, 真正做到生活上关心学生、情感上引导学生、工作上帮助学生, 为促进学生全面发展提供更加温馨的情感支持。当学生能够感受到来自教师对自己的关心、爱护和帮助时, 其主观幸福感就会得到极大提高。二是加强教育, 实现分层管理、分类引导。要根据不同年级不同时期大学生存

在不同的问题，有的放矢开展教育，引导其在学校更好的成长成才。如：加强对大一新生进行入学和适应教育；加强对大二学生进行职业生涯规划指导；加强对大三、大四学生进行就业指导。

3. 学生：坚持以学为主，不断完善人格，用心塑造美丽心灵

一是明确目标，科学规划人生。作为一般本科院校学生要认真学习《大学生职业生涯规划 and 就业指导》课程，并结合自身的特点和专业实际，尽快明确目标和努力方向，并运用科学方法进行合理规划。二是强化专业，提升综合素质。要加强专业理论的学习，注重将专业理论和实践实训相结合，不断提高自身的动手能力和实际应用能力。三是完善人格，塑造美丽心灵。积累积极情绪，塑造美丽心灵，妥善处理好学习、工作和生活的关系，实现三者和

谐共处、良性发展，从而产生比较高的主观幸福感。

参考文献：

[1] [3] 段建华. 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析 [J]. 中国临床心理学杂志, 1996, 4 (1): 56-57.

[2] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册 (增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 83-86.

[4] 张力. “90后”大学生心理健康状况调查研究 [J]. 学校党建与思想教育, 2012, (34): 82-83.

(责任编辑 田晓苗)

A Survey of Subjective Well-being of University Students —A Case Study of Fuqing Branch of Fujian Normal University

Chen Xiaohong

Abstract: The paper probes into the current situation of subjective well-being of university students based on GWBS. From the survey, the author concludes that general level of subjective well-being among university students is low to moderate. As far as gender is concerned, male college students have higher level of subjective well-being than their female counterparts. When comes to different grade they are in now, there is no considerable difference. However, there are some notable differences among the students in the following three aspects: concerns of their health, control of their emotions and behaviors as well as their psychological stress and relaxation. Besides, the author also finds out that there is no noticeable difference in the subjective well-being between city students and country students. However, students from countryside are generally more energetic than those from city.

Key words: subjective well-being; university students; general universities