

中央民族大学大学生总体幸福感的初步研究

周宜君, 田 晋, 周立敬, 云妙英, 张 莎

(中央民族大学 生命与环境科学学院, 北京 100081)

摘要: 本文以中央民族大学在校学生为研究对象进行总体幸福感的初步调查研究. 对 194 份有效问卷分析, 结果显示: 中央民族大学大学生总体幸福感知为 75.64 分; 性别、民族、家庭收入等因素对总体幸福感无影响; 学习成绩、身材相貌、道德水平、社会关系等因素对幸福感的影响极为显著. 本文对此进行了讨论, 并就改善中央民族大学大学生总体幸福感提出了建议.

关键词: 中央民族大学; 大学生; 总体幸福感; 影响因素; 建议

中图分类号: R395.6 **文献标识码:** A **文章编号:** 1005-8036(2009)04-0081-05

随着社会的发展, 经济水平的不断提高, 人们对健康的期望也越来越高, 要求从各个方面去了解和提高自身的健康水平和生命质量. 总体幸福感 (General Well-being) 是指个体根据自己设定的目标对其生命质量做出的整体评价, 反映特定群体对生活状况的满意程度^[1]. GWB 是个人所具有的一种独特的心理状态, 其特点表现为: (1) 主观性: GWB 的评价完全依赖于个体自身的标准, 而非他人的标准; (2) 整体性: 它是一种综合性评价——对生活的总体满意度; (3) 稳定性: 主要测量长期而非短期的生活满意度, 是一个相对稳定的值, 并不随时间的流逝或环境的一般性改变而发生重大变化^[2].

我国关于幸福感的研究始于 20 世纪 80 年代, 研究主要集中于老年群体, 而大学生人群的幸福感的研于 90 年代中后期逐渐展开^[3], 且近几年来关于大学生幸福感的研究受到关注^[4-5]. 大学生——作为知识的代表, 是国家未来的建设的栋梁, 其总体幸福感如何, 将在很大程度上决定他们投身于国家建设的热情和动力, 直接关系到国家的前途和命运, 所以对大学生的总体幸福感情况有所认识, 找出影响大学生幸福感的主要因素, 进而提出提高大学生总体幸福感的建议和方法是十分必要的. 民族类高校是一个拥有来自 56 个民族师生共同学习、共同生活的场所, 这样的特殊环境是否会导致其大学生的幸福感与一般高校有所差异, 而幸福感的影响因素是否与一般高校大学生不同, 国内外对于这方面的研究还很少. 本文对这一系列的问题进行了初步的研究, 以期对改善大学生的生命质量有所裨益.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

选择中央民族大学在校大学生为研究对象, 共发放问卷 220 份, 回收 208 份, 其中有效问卷 194 份, 有效率为 88.2%. 在有效问卷中, 男性 75 人, 女性 119 人; 汉族 104 人, 少数民族 90 人.

1.2 研究方法

调查问卷的设计参考由美国国立统计中心制定的总体幸福感量表, 并借鉴国内段建华^[6]的方法. 正式调查前, 采用偶遇调查的方法, 对 20 名在校大学生进行了预测验, 在此基础上对问卷进行修改. 问卷

收稿日期: 2008-08-24

作者简介: 周宜君 (1964 -), 女 (满族), 福建福州人, 中央民族大学生命与环境科学学院教授.

内容包括三个部分:基本信息、相关影响因素、总体幸福感量表。基本信息包括年性别、年龄、年级和专业 4 项;相关影响因素包括来源地、家庭收入、自身开销、学习成绩、道德水平、身材相貌、上网时间、社会关系和个人性格等 9 项;总体幸福感量表由 18 个题目组成,包含对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、抑郁和愉快的心境、对情感和行为的控制、松弛与紧张等 6 个方面,每个题目有若干选项,并各自对应一定的分值,最后的总分是由 18 个题目的得分累加所得。

采用 SPSS 13.0 for windows 软件对获得的 194 份问卷中所有的有效数据进行统计处理分析。

2 结 果

2.1 学生总体幸福感现状

对 194 名学生的总体幸福感分值统计,平均分(M)为 75.64,标准差(SD)为 10.47,最高分为 99,最低分为 40,分布近似正态。其中 75 名男生的平均分为 74.77,119 名女生的平均分 76.18。全国常模男性为 75 分,女性为 71 分。经 t 检验,中央民族大学男性大学生总体幸福感分值与常模值无显著性差异,女性得分与常模值有极显著性差异,见表 1。统计分析表明,所调查的中央民族大学大学生男、女两性间的差异无统计学意义($P > 0.05$)。

表 1 中央民族大学大学生总体幸福感分析

Tab. 1 Analysis of the GWB among undergraduate in Minzu University of China

项目	M ±SD	人数	t
男生	74.77 ±9.68	75	0.21
女生	76.18 ±10.94	119	5.18**

注:**为 $P < 0.01$ 。

2.2 总体幸福感在不同家庭收入的学生中的比较

家庭收入按月收入分为 4 个等级。(1)1000 元以下:38 人,其总体幸福感平均分为 75.45;(2)1000 ~ 3000 元:80 人,其平均分为 75.88;(3)3000 ~ 6000 元:56 人,其平均分为 75.34;(4)6000 元以上:20 人,其平均分为 75.90,对以上数据作方差分析,结果见表 2。从表 2 可以看出, $P > 0.05$,说明在中央民族大学,尚不能认为家庭收入不同的学生总体幸福感得分不同。

表 2 中央民族大学大学生总体幸福感与相关因素分析

Tab. 2 Analysis of the GWB among undergraduates with correlative factors in Minzu University of China

相关因素	分析等级	F	t
家庭收入	4	0.04	
民族成分	2		0.89
学习成绩	4	15.87**	
道德水平	4	12.99**	
身材相貌	4		3.86**
社会关系	4	40.77**	

注:**为 $P < 0.01$ 。

2.3 总体幸福感在汉族与少数民族间的比较

本调查中有 104 人为汉族,90 人为少数民族,对调查数据采用 t 检验进行分析。结果表明, $P > 0.05$,说明在中央民族大学,还不能认为汉族和少数民族的总体幸福感得分不同。

2.4 总体幸福感在不同学习成绩的学生中的比较

学习成绩分 4 类。(1)优秀:26 人,其总体幸福感平均分为 77.85;(2)中等偏上:96 人,其平均分为 78.94;(3)中等偏下:42 人,其平均分为 73.79;(4)差:30 人,其平均分为 65.77。对以上数据采用方差分析。从表 2 可以看出, $P < 0.01$,说明在中央民族大学,学习成绩不同的学生在总体幸福感上存在着极显著差异,学习成绩为优秀和中等偏上的学生幸福感得分明显高于中等偏下和差者,幸福感更加强烈。进

一步采用 LSD - t 检验,可以发现学习成绩差者幸福感得分都明显低于其他三组($P < 0.001$),差异极显著。

2.5 总体幸福感在不同道德水平的学生中的比较

道德水平归为4类。(1)优秀:67人,其总体幸福感平均分为79.99;(2)中等偏上:101人,其平均分为74.49;(3)中等偏下:25人,其平均分为68.88;(4)差:1人,考虑到其样本量太少,不具有代表性,故从组中删除后作方差分析。统计分析表明,差异具有显著的统计学意义($P < 0.01$),说明道德水平的不同对总体幸福感有一定的影响,且越感觉自己道德水平高者其幸福感越发强烈。

2.6 总体幸福感在不同身材相貌的学生中的比较

身材相貌归为4类:自认为身材相貌为出众的有3人,比较好者为86人,普通的99人,而自认身材相貌为差的有6人。其总体幸福感的平均分依次为79.33,78.66,73.19和70.83,将第一组和第二组合并,第三组和第四组合并,在此基础上运用t-检验。从表2可以看出, $P < 0.01$,说明身材相貌的不同对大学生的总体幸福感有一定的影响,即可以认为不同身材相貌的学生,其总体幸福感不同,且自觉身材相貌好的学生,幸福感越强烈。

2.7 总体幸福感在不同社会关系的学生中的比较

社会关系包括家庭、朋友、恋爱等,分为4类:为非常好的有21人,比较好的113人,一般的有59人,而社会关系差的有1人。删除第四组,得到前三组的总体幸福感均值分别为86.14,77.81,68.36,对以上数据作方差分析。从表2可以看出, $P < 0.01$,说明在中央民族大学,社会关系的不同导致总体幸福感存在着明显的差异。采用LSD-t检验,任意两组的比较,都存在 $P < 0.01$,说明社会关系非常好、比较好、一般三组的总体幸福感均存在统计学差异,且社会关系非常好的学生最幸福,其次为比较好,社会关系一般的学生幸福感最差。

3 讨 论

本文采用调查问卷的方式对中央民族大学大学生的总体幸福感进行了初步调查。结果显示:中央民族大学大学生总体幸福感平均分为75.64;性别、民族、家庭收入等因素对总体幸福感无影响;学习成绩、身材相貌、道德水平、社会关系等因素对幸福感的影响极为显著。

3.1 学习成绩与总体幸福感

国内外对有关学习成绩与总体幸福感的关研究甚少。本次研究结果表明二者确实存在统计学相关。学习成绩优秀的学生,其幸福感明显高于学习成绩差的学生。学习是学生的本职工作,而且高校中学生的学习成绩是评定奖学金、推荐免试研究生等的主要依据。学习成绩的优秀可以提高学生的自信心,而这种自信的逐渐积累,将会促进学生对自身、对整个世界持一种积极、乐观的态度,这样的学生会感知到很高的幸福感。相反,学习成绩差的学生在学习中很难体会到快乐,有些学生对学习只能采取应付态度,所以他们容易对学校产生厌烦和抵触情绪,这种对学校的消极情感体验,必然会潜移默化地影响其对待他人、对待社会的态度,使他们觉得周围的一切都是悲观、消极的^[7]。因此教师在教学中不仅要因材施教,而且更要注意对学习上有困难的学生给予更多的关注和鼓励。

3.2 道德水平与总体幸福感

本文提及的道德水平仅仅从调查对象的主观出发,即调查对象对自身道德水平的一种评估。研究结果显示,道德水平自我评价越高的学生越感幸福,反之则越没有幸福感。其原因可能是因为道德水平高的人往往具有崇高的价值观和人生观,他们感谢世界,愿意去报答社会,这样的人必然也会得到社会更多的尊重与回报,使他们在与社会相处中能够不断获得满足,提升境界。而一个道德水平自我评价低的人往往与社会适应存在着鸿沟,使他们觉得生活的环境毫无意义,在自己的圈子里得不到幸福。现今社会提倡关爱他人,树立良好的道德风尚,我为人人,人人为我,大学是培养人才的基地,更应关注道德水

平建设,因为知识水平和道德水平在人才培养中同等重要。

3.3 身材相貌与总体幸福感

与道德水平类似,本文谈到的身材相貌也仅仅是从调查对象的主观出发,即调查对象对自身身材相貌的一种评估。从结果可以看出,身材相貌也会对主观幸福感产生影响,这与严标宾、郑雪^[8]认为身材相貌不会影响人的总体幸福感不同。身材相貌自我评估高的人往往拥有较强的自信心,使他们在生活中能够较为专注的面对挑战,从而更容易取得成就,收获幸福。此外,大学生还未踏进社会,除学习外社会生活较少,而大学中男、女生交往频繁,使大学生十分重视自身的身材相貌,并将其与自我幸福联系起来。

3.4 社会关系(家人、朋友、恋爱等)与总体幸福感

国内外的研究都显示社会关系与人的总体幸福感显著相关^[9-10]。Triandis^[9]认为,在集体主义文化(如中国,日本等)中,个人必须时刻保持和他人的协调(如服从他人的需要和期望),这有利于使他们体验到更高的主观幸福感。也就是说,良好的社会关系有利于提升自我幸福感。缺乏朋友、配偶和父母支持、遇到烦恼时得不到足够社会支持的个体,会产生较多的负性情感和消极情绪;相反,得到朋友、配偶、父母支持并能够主动参与团体活动的个体更经常体验到快乐感。

3.5 性别与总体幸福感

对于性别,往往认为女性拥有更多的极端情绪,与男性相比更易消沉,这种差异主要来自社会角色限制,传统女性角色承担更多的是家庭照料之类的角色,使女性的情感比男性更敏感^[11]。但是本次调查结果显示,两者的幸福感并无差异,女性甚至略高于男性,这可能是随着时代的改变,男女平等观念的不断深化,加之科技不断进步,社会角色发生改变,使女性能够完成以前只有男性能完成的工作,甚至完成得更加出色,这也势必会不断提升女性的总体幸福感。

在与外部人群的比较中可以看出,中央民族的女大学生幸福感平均分(76.18)高于全国女性的幸福感得分(71),这可能是因为在中央民族大学,女生的比例要显著高于男生(约3:1),而女生之间更容易成为彼此感情的倾诉对象,更容易建立深厚的友谊,找到知心的朋友;女生多男生少的现象必然导致女生更受到男生的注意和重视,这在无形中也增加了女生的幸福感;此外在中央民族大学,有着大量的艺术专业的学生,往往都是性格比较开朗,身材外貌出众的学生,势必会有利于自信心的提高。

3.6 民族与总体幸福感

对于民族,最近有研究者对贵州省几所高校的学生进行过研究,结果表明少数民族学生与汉族学生在总体主观幸福感方面没有差异^[12]。此次调查也没有发现二者的幸福感有所不同,也许在一些少数民族聚居区,调查结果会显示幸福感存在差异。但作者认为,在民族大学,各民族师生有着共同的学习、生活环境,并且相互影响,相互借鉴,从而导致这种由于民族文化不同带来的幸福感差异势必会不断缩小,最终完全一致。

3.7 家庭收入与总体幸福感

家庭收入与幸福感的说法不一。西方研究者对收入与主观幸福感之间的关系曾进行过大量的研究,对收入与主观幸福感之间的关系得出了不同的结论:一些研究发现收入与主观幸福感成正相关关系;有的研究发现,只有在非常贫穷时,收入对主观幸福感才有影响,当收入达到一定程度后,反而会出现主观幸福感随收入的上升而下降的趋势^[13]。本次调查没有发现二者的相关性,说明人们已经越来越懂得,金钱并不能带来幸福,关键在于提高自己与社会的适应,与家人、朋友的相处能力以及自我调节意识。此外,调查没有发现家庭收入不同对幸福感有影响,可能与国家、学校采取的对贫困学生特殊帮助有关(如设立助学金、绿色通道、学生上学贷款等),他们亲身感受到了国家、社会、学校的关爱。需要指出的是,尽管如此,对家庭贫困的学生,学校应给予特殊的关心,特别需要鼓励他们树立信心。

4 建 议

现今在高校就读的大学生有许多是独生子女,备受家庭的呵护。近年来,在生理、心理等各方面趋于

成熟的他们,却出现因抑郁而不得不接受治疗,甚至因不堪压力而选择自杀的事件,给个人、家庭和社会带来诸多不利的影响。了解学生心理,引导学生正确认识社会,树立正确的人生观、世界观,重视学生的心理健康是高校进行教育的重要组成部分。针对本文关于幸福感影响因素的初步研究结果,借鉴以往的研究成果,本文建议在高校中重视从以下几个方面开展工作,旨在能对大学生特别是总体幸福感偏低的学生带来帮助。

4.1 开展丰富多彩的校园活动

每个人的兴趣爱好是不同的。学校可以组织各种社团,开展丰富多彩的校园活动,如宿舍文化节、辩论赛等,不仅可以充分调动学生参与活动的积极性,而且可以在活动中培养学生的能力,提供交流的环境,让学生在活动中体验成功的幸福感和身心的快乐感,使更多的学生找到生活的乐趣。当然要提示学生注意协调学习和参加活动的关系。

4.2 重视大学生的心理健康教育,加强大学生的心理咨询工作

有计划、有目的的开展心理健康教育,将有助于大学生提高自身的心理素质,锻炼他们的意志,增加他们的挫折耐受力,形成健全的人格^[14]。许多高校设立了心理咨询中心,有利于帮助大学生解决心理方面的困惑,促进其身心的健康发展。辅导员和班导师应该在心理学方面加以培训,并在工作中运用。设立心理学公共选修课,经常开展全校性的心理学讲座,邀请心理学研究专业人员进行心理健康的讲解都是不可忽视的环节。

4.3 帮助大学生建立良好的社会关系

社会关系具有重要的社会支持作用,良好的社会关系,不仅可以使人们获得物质上的帮助,重要的是可以从精神上得到享受,从而增强人们的自信心和满足感,提高大学生的幸福感。对此,学校要引导大学生不断调整自己的认知结构,提高交往技巧。在交往中,要做到真诚与热情,充分进行交往实践,培养良好的交往品质^[15]。而对于大学生自身,应该懂得自己已经是成年人,学习生活中的很多事都需要主动去解决,应该以积极的方式去处理好与家人、恋人、朋友的关系。如可以借鉴身边成功人士的经验或者在课外时间阅读一些相关方面的书籍,以提高这方面的素质和能力。

参考文献:

- [1] 周宁,刘将.高星级酒店职工总体幸福感的调查研究[J].无锡商业职业技术学院学报,2008,8(1):44-46.
- [2] DIENER E. Subjective well-being[J]. Psychological Bulletin,1984,95(3):542-575.
- [3] 于静华.大学生主观幸福感研究综述[J].哈尔滨学院学报,2005,26(5):76-78.
- [4] 周涛.湖南大学生主观幸福感调查[J].湖南医科大学学报,2008,10(4):61-63.
- [5] 王军,张兴权,钱进.安徽省在校大学生幸福感的调查报告[J].重庆师范大学学报(自),2008,25(4):106-110.
- [6] 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.
- [7] 王艳梅.初中生成就目标和总体幸福感的关系研究[J].健康心理学杂志,2002,10(6):411-412.
- [8] 严宾标,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,2003(2):137-141.
- [9] TRIANDIS H C. Individualism and Collectivism[M]. Boulder CO: Westview Press,1995.
- [10] 严宾标,郑雪,邱林.社会支持对大学生主观幸福感的影响[J].应用心理学,2003,9(4):22-28.
- [11] 李儒林,张进辅,梁新刚.影响主观幸福感的相关因素理论[J].中国心理卫生杂志,2003,17(11):783-785.
- [12] 张鹏程.少数民族大学生主观幸福感研究[J].贵州民族学院学报(哲学社会科学版),2008(2):177-180.
- [13] 邢占军.中国城市居民主观幸福感量表在老年群体中的应用[J].中国老年学杂志,2003[23]:648-650.
- [14] 景淑华,张积家.大学生主观幸福感的研究[J].青年研究,1997[1]:21-26.
- [15] 郭警修.论大学新生总体幸福感的形成[J].教育评论,2005[1]:26-28.

(下转第89页)

参考文献:

- [1] 罗亚非. 企业招什么样的应届生[c]. 全国电子信息校企合作与实践教学论坛暨电子设计工程师专业技术认证工作研讨会, 2008.
- [2] 教育部高等教育司组. 高等理工学科专业发展战略研究报告[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.
- [3] 王越, 韩力, 沈伯弘, 等. 大学生电子设计竞赛的开展与学生创新能力的培养[J]. 中国大学教学, 2005, 10: 4 - 6.
- [4] 尹仕, 刘志强, 翁良科. 参与电子竞技以利高素质人才培养[J]. 电气电子教学学报, 2004, 26(2): 81 - 83.
- [5] 郭云林. 重视电子竞技推进教学改革[J]. 电气电子教学学报, 2003, 25(1): 63 - 66.

Thoughts on Electronic Information Speciality's Practice Education

MA Xiao-ling, NIU Jin-zhen, HONG Xiao-ye, WANG Jiye

(School of Information Engineering, Minzu University of China, Beijing 100081, China)

Abstract: Practice teaching is the area given strong concern by all the universities during the talent cultivation. It emphasizes innovative practical activities such as electronic design competitions and URTP. The purpose is to provide first-class professionals of electronic information for ethnic minorities and ethnic minority areas through improving the training program, enhancing the competence of the teaching faculties and raising the level of laboratory management.

Key words: practice teaching; electronic design competition; management of opening laboratories; resource

[责任编辑:张 兰]

(上接第 85 页)

**Study on General Well-being of Undergraduates
in Minzu University of China**

ZHOU Yi-jun, TIAN Jin, ZHOU Li-jing, YUN Miao-ying, ZHANG Sha

(College of Life and Environmental Sciences, Minzu University of China, Beijing 100081, China)

Abstract: General well-being (GWB) of the undergraduates in Minzu University of China is studied in this paper. With the analysis of 194 valid questionnaires, it is concluded that the score of GWB of the undergraduates reaches 75.64. Additionally, gender, nationality and family income have no impact on the sense of happiness. On the other hand, academic performance, appearance, level of morality and social relationship etc. significantly influence the sense of happiness. The results stated above are discussed and suggestion aimed at improving the GWB of the undergraduates in the university is made in this paper.

Key words: Minzu University of China; undergraduates; general well-being (GWB); influential factors; suggestion

[责任编辑:白 玲]