

关于复旦学生幸福感的调查

一、幸福的定义：

幸福是人类的永恒追求，从古罗马到现代欧洲，从先秦时期到当代中国。幸福是人生追求的目标，每个人都希望过上幸福的生活。哲学家威廉·詹姆斯曾说过“如何获取、如何保存以及如何恢复修复是所有时代绝大多数人们的行为背后的动机。”然而，幸福的定义是什么则仁者见仁，智者见智。幸福长期以来远离大众，属于哲学家思考的对象。中国古代道家推崇返朴归真、无知无欲的田园式的幸福生活。儒家则宣扬“存天理，灭人欲”，以道德理性为幸福。西方哲学家对幸福的理解存在严重的分歧。以苏格拉底、柏拉图、亚里士多德和黑格尔等为代表的理性主义者强调理性是灵魂中最高贵的部分，理性的生活才是幸福之所在。相反，感性主义幸福观的持有者如赫拉克里特、伊壁鸿鲁和边沁等则认为幸福的源泉是感性。边沁提出人的感性欲求构成幸福与道德的基础，他进一步发展了功利主义幸福观，认为判断一种行为的标准在于它是否增多或减少了当事人的幸福。而马克思主义幸福观则认为，幸福是主观性与客观性的统一，是物质生活与精神生活的统一，是享受与劳动的统一，是个人幸福与社会幸福的统一。

虽然哲学家们给幸福下过多种定义，也承认追求幸福对人生的影响，但由于缺乏科学的思维方法，始终没有找到深入探索幸福的涵义及其对生活的影响的钥匙。直到 20 世纪中期，对幸福的科学研究才在美国兴起，科学家们开始采用严格的实证研究方法探索幸福的奥秘。研究者把幸福理解为一种主观的、相对稳定的、全面的对生活的评价和体验，随之提出了“主观幸福感”的概念。

主观幸福感是幸福感最经典的输出模型，指人对自己生活的认知评价和情感体验，这已得到大量研究的证实。Diener 等提出了主观幸福感的多层次结构模型，将主观幸福感分为三个层次四个领域，其中处于最高层次的就是整体主观幸福感，它反映了对人们生活的整体评价。次高层次包括积极情感、消极情感、一般生活满意度和具体领域生活满意度（具体领域满意感），四个部分之间是中等相关的，它们是主观幸福感的核心部分。最底层的部分分别是四个次高层次更为具体的可操作成分，如积极情感的具体可操作成分包括喜悦、满足、快乐和爱等，整体生活评价包括充实感、有意义感和成就感等。幸福感是由人们所具备的客观条件以及人们的需求价值等因素共同作用而产生的个体对自身存在与发展状况的一种积极的心理体验。从形式上讲，幸福感是一种心理体验。这种体验并不是某种转瞬即逝的情绪状态，而是基于主体自觉或不自觉地自我反省而获得的某种切实的、比较稳定的正向心理感受。从内容来讲，幸福感是人们所体验到的一种积极的存在与发展状态。

生活满意度是人们基于自己的判断标准对生活质量做出的评价。在早期的对幸福感的研究中，学者们使用单一的题目来测量被试的生活满意度。例如，和以及都要求被试用七点量尺来评价“总的来看，你对生活的满意度有多高”。尽管等在“生活满意度量表”中使用了五道题目来测量生活满意度，但通过主成分分析发现，对生活满意度总体评价这一道题目就可以解释整个量表的变异来源。说明对生活满意度的整体评价仍然是主观幸福感测量模型中的重要组成成分。在多数主观幸福感研究中，生活满意度可以代替主观幸福感，但在设计主观幸福感的测量学构成时，生活满意度只是主观幸福感的组成成分之一。

积极和消极情感反映了人体验到的积极和消极情绪的程度。无论主观幸福感的概念和测量如何变化，积极和消极情绪总是其中不可或缺的组成成分。情感，也称作心境或情绪，通常被看作是一把包含两个极端的连续的变化了的量尺，一端是积极情感，另一端是消极情感。但近期对主观幸福感和情绪的研究发现，积极情感和消极情感之间没有显著的相关性，说明它们不是相互对立的，而是相互独立的。积极情感和消极情感可以同时被体验到，互不干涉。

大学生作为青年的特殊群体,其思想观念代表着青年的主流和方向,也关系着社会的文明和国家的未来。他们智力水平较高、思维能力较强,情感丰富,内心体验细腻微妙,人生观、世界观趋于成熟。但由于学习压力、人际关系、人生目标等因素的影响,他们经常出现较大情绪波动。研究表明,影响大学生幸福感最主要的7个因素,分别是自我意识、学校学习、人际交往、恋爱、工作与社会适应、家庭环境、休闲活动。从这7个因素来看,幸福感的影响因素既包括学生的自身因素,如自我概念,也包括外在环境的影响,如学校学习环境、家庭关系等。对各因素的贡献率的分析表明,积极的自我意识,对自己充满信心是大学生产生幸福感的关键。

虽然幸福有着很多的定义,但具体来看,当今大学生的幸福定义和影响幸福的因素又是什么呢?当代大学生大都出生在1980年以后,一方面他们亲身经历了中国改革开放的全过程,享受着改革开放所取得的巨大物质成果;另一方面他们也前所未有的吸收着西方文化,受到西方文化的深刻影响;而且他们也面临着社会多元文化、多元价值观、人生观的选择。而大学生作为青年的特殊群体,其思想观念代表着青年的主流和方向,也关系着社会的文明和国家的未来,所以大学生的幸福观对他们的人生乃至整个社会的发展都有着重大的意义。

二、课题活动展开方式:

- 1、问卷调查
- 2、人物访谈
- 3、视频记录

三、调查问卷：

关于复旦学生幸福感调查问卷

尊敬的同学：

您好！

首先非常感谢您抽出非常宝贵的时间来填写本问卷。本次调查问卷旨在了解复旦大学学生的主观幸福感状况和影响其幸福感的有关因素，从而了解其心理和行为的特点，为提高复旦学生的幸福感带去我们的建议。恳请您协助填写本问卷，问卷所得数据仅作学术研究之用，我们会对您填写的问卷严格保密。对于您的支持表示衷心的感谢。

衷心祝学业进步，生活开心！

复旦大学应用伦理学调查小组

2012年12月

年级_____ 性别_____ 生源地_____省(直辖市)_____市
专业类别：理工类 经管类 文学类 心理学类 法学类 其他_____

1. 您的性格属于_____

A. 热情外向型 B. 文静内敛型 C. 内向腼腆型 D. 其他_____

2. 您对自己的身形、外貌是否满意_____

A. 非常满意 B. 满意 C. 无所谓 D. 不满意 E. 非常不满意

3. 您对您的未来有明确的目标？_____

A. 很清楚有 B. 较模糊 C. 没有

4. 每天早晨醒来你会感到？_____

A. 新的一天开始了期待有新的收获 B. 机械的起床感觉每天都没有不同 C. 没有期待赖床不起

D. 对生活感到疲惫厌烦 E. 其他_____

5. 在学习过程中感觉如何（可多选）_____

A. 快乐 B. 充实 C. 没感觉 D. 枯燥无味 E. 厌倦 F. 其他_____

6. 您认为自己的大学生生活是_____

A. 忙碌而有充实

B. 每天都有新收获

C. 基本是自己理想的生活平淡普通

D. 教室食堂寝室三点一线

E. 和自己的理想生活有一定差距无聊乏味 F. 时常无事可做

7. 您对您的专业和学习的满意程度_____

A. 很满意 B. 比较满意 C. 无所谓 D. 比较不满意 E. 很不满意

8. 您的家庭经济状况如何？_____

A. 富裕 B. 中等 C. 一般 D. 较差

9. 您目前的月可支配金额是？_____

A. 500 以下 B. 501~1000 C. 1001~2000 D. 2000 以上

10. 您父母对你的教育方式是_____

A. 溺爱型 B. 民主型 C. 权威型 D. 放任型 E. 其他_____

11. 您的朋友多吗？_____

A. 很多 B. 较多 C. 一般 D. 很少 E. 没有

12. 您觉得您与身边的人相处融洽吗？_____

A.很融洽 B.比较融洽 C.一般融洽 D.比较不融洽 E.很不融洽

13. 您觉得谈恋爱能增加您的幸福感吗? _____

A.能 B.不能

14. 对于谈恋爱, 您认为是_____

A.是甜甜的, 幸福的 B.是痛苦的, 使人受伤的 C.是浪费时间和金钱的 D.平平无奇, 只是多个伙伴
E.其他_____

15.您认为大学生的恋爱到达什么程度是最幸福的_____

A.柏拉图 B.牵手 C.拥抱 D.亲吻 E.发生性关系 F.其他_____

16.您认为现在各方面和自己的期望值相符吗? _____

A.现在状况比期望值好 B.刚刚相符 C.现在状况与期望相差甚远

17.您对自己毕业的前途有什么看法? _____

A.前途似锦 B.能够找到满意的工作 C.应该可以养活自己 D.有点迷惘 E.其他

18.您认为自己的人生有价值吗? _____

A.非常有用 B.有点无用 C.有点价值 D.非常有价值

19. 您对生活的幸福感如何? _____

A.充满幸福 B.比较幸福 C.还好 D.不太幸福 E.很不幸福

20. 如果您现在感到不幸福, 您觉得是下面哪个原因? _____

A.学习成绩不好压力大 B.精神空虚就业压力大
C.缺乏成就感 D.父母对你的期望太高
E.自己期望值过高, 理想与现实的冲突太大 F.人际关系紧张
G.生活费紧张 H.生活没有为之奋斗的目标
I.没能加入学生社团/班委会的管理或没能参加学校组织的文体活动
J.失恋 K.其他(请补充) _____

21. 对您来说“幸福感”来源于什么?(可多选) _____

A.自己的能力得到老师的认可 B.学习成绩优异
C.在各种活动取得一定的成就 D.融入团队协作完成某项工作
E.和谐的家庭 F.较强的人际交往能力
G.和知心的朋友一起/和恋人一起 H.第一次靠自己的努力赚钱
I.外出旅游 J.其他_____

22.您觉得幸福应该具备怎样的特点(可多选) _____

A.自信 B.乐观 C.开朗 D.聪慧 E.人际关系和谐 F.能做自己喜欢的事
G.有生活目标 H.心态平和 I.自我接纳 J.创造性强 K.努力奋斗
L. 其他_____

23.您父母受教育的水平

A.小学以及小学以下 B.初中 C.高中 D.大学以及大学以上

24.您有思考过什么是幸福吗? 您对幸福的定义是什么? _____

25.您认为复旦可以在哪些方面改进来提升自己的幸福感? _____

四、问卷分析

幸福感是对一个人心理健康的正面评价,对心理健康研究来说有更重要的意义。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。大学生作为青年的特殊群体,其思想观念代表着青年的主流和方向,也关系着社会的文明和国家的未来。他们智力水平较高、思维能力较强,情感丰富,内心体验细腻微妙,人生观、世界观趋于成熟。但由于学习压力、人际关系、人生目标等因素的影响,他们经常出现较大情绪波动。对大学生幸福感及其影响因素的研究将为大学的心理健康教育提供理论依据。

本次调查是针对复旦大学的本科生开展的,总共在本科生中发放 200 份问卷,其中收集到的有效问卷 164 份,其中男生 51 人,女生 113 人,其年级分布情况见表 1。

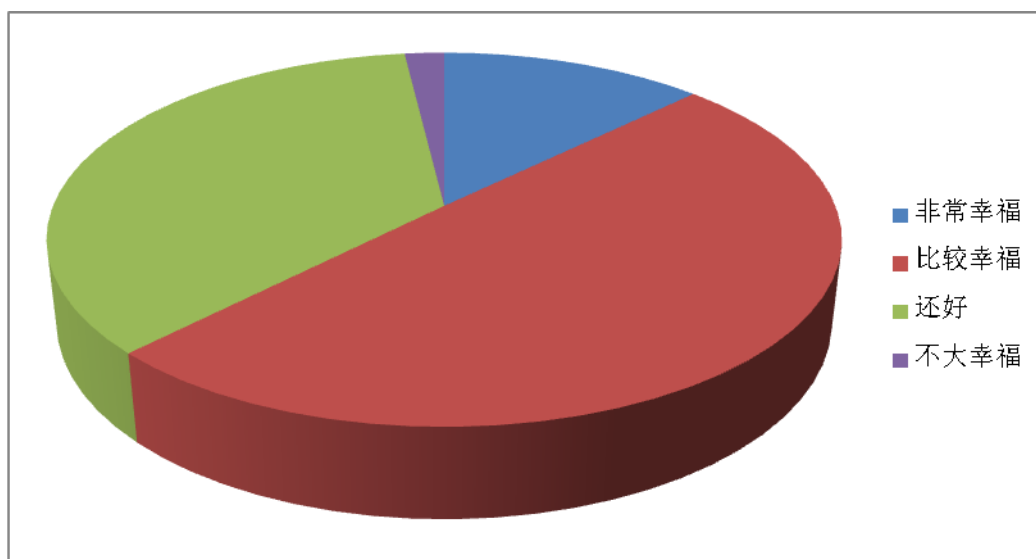
表 1 样本的年级分布情况

| 分类标准 | 年级 | | | |
|------|----|----|----|----|
| | 大一 | 大二 | 大三 | 大四 |
| 人数 | 59 | 37 | 50 | 18 |

(一) 复旦大学学生幸福感状况

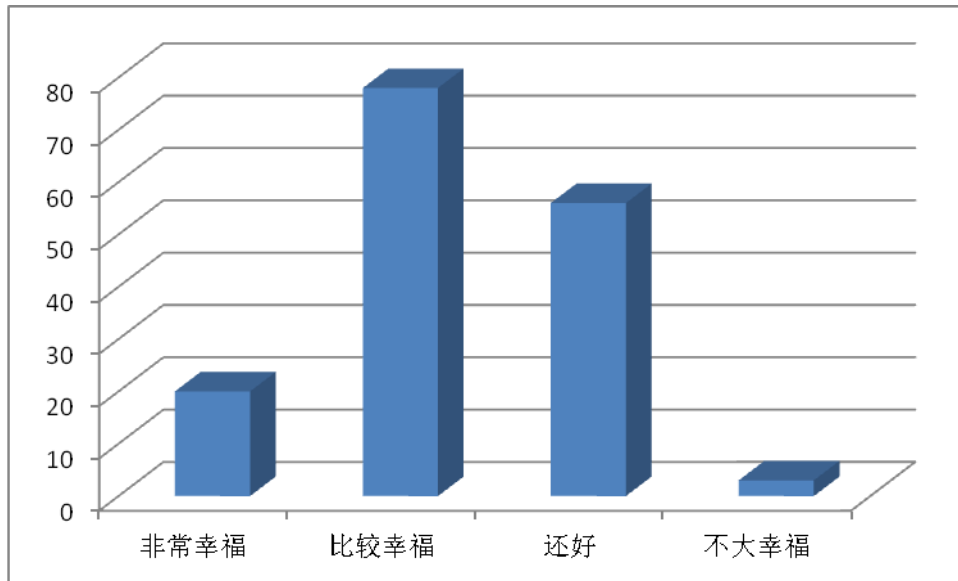
总体来说,复旦学生的幸福水平是较高的,绝大部分同学选择了比较幸福和还好。如下表 2。

表 2 复旦大学学生幸福感饼状图



但超出我们假设范围的是有很大一部分同学对自己的幸福感选择了比较模糊的“还好”这一选项,具体如下图 3

表3 复旦大学学生幸福感分布柱状图



从上图中,我们可以很直观地看出,有有很大一部分同学自我体验到的幸福感是“还好”虽然不是负性体验,但我们更应该关注这部分的感觉,因为他们很可能因为某些事情讲体验变成不幸福。

(二) 幸福感影响因素分析

我们的问卷设计从自我印象方面、学业方面、人际关系方面、恋爱(亲密关系)方面、家庭方面、正负性的情绪体验等6个方面(维度),基本涵盖了影响大学生主观幸福感的方方面面。

首先自我印象发面,与大学生的生理自我、自我评价、自我控制有关,如自己的外貌、举止、对前途的信心等因素有关。本问卷包括对自己性格,对自己的身形、外貌,自己的未来规划。大部分同学对自己的性格、外貌、身形都是比较满意的。

其次是学业方面,包括学生对大学学习的满意度有关,如对专业课、考试制度、大学学习方式的态度。

第三是人际交往方面,主要测试大学生的人际交往状况。

第四是家庭方面,主要包括家庭经济状况,家庭关系以及父母教养方式、父母的受教育水平。

第五是恋爱方面,主要是测量大学生的恋爱观。

第六是情绪体验方面,主要是通过测量大学生对自己、对周围环境、对未来的体验来找到其对幸福干的影响。

分析表明,积极的自我意识,对自己充满信心是大学生产生幸福感的关键。

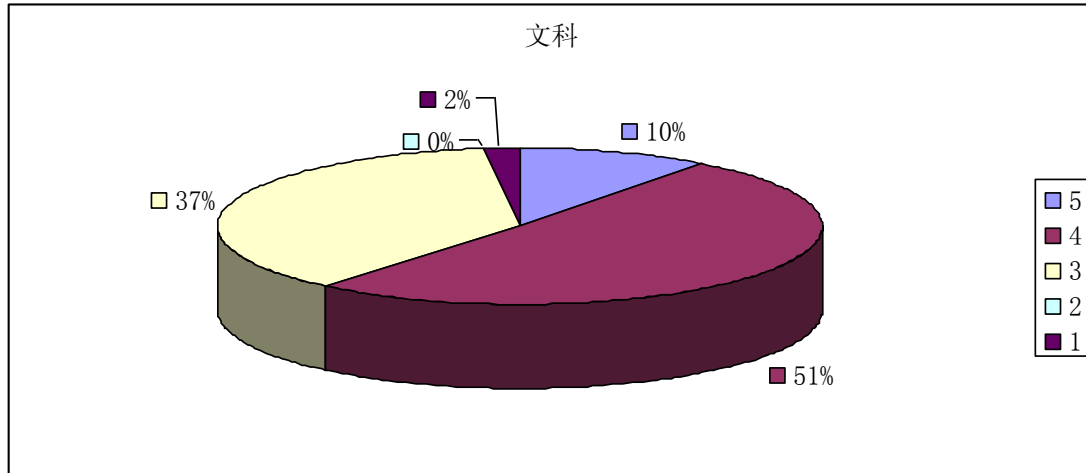
2. 复旦大学大学生幸福感的总体分析

从调查结果来看,大多数大学生都是幸福的。说明复旦的大学生这个群体整体是健康的,大学生群体是朝气蓬勃积极向上的群体。不健康的比例也符合我们在生活中的观察。

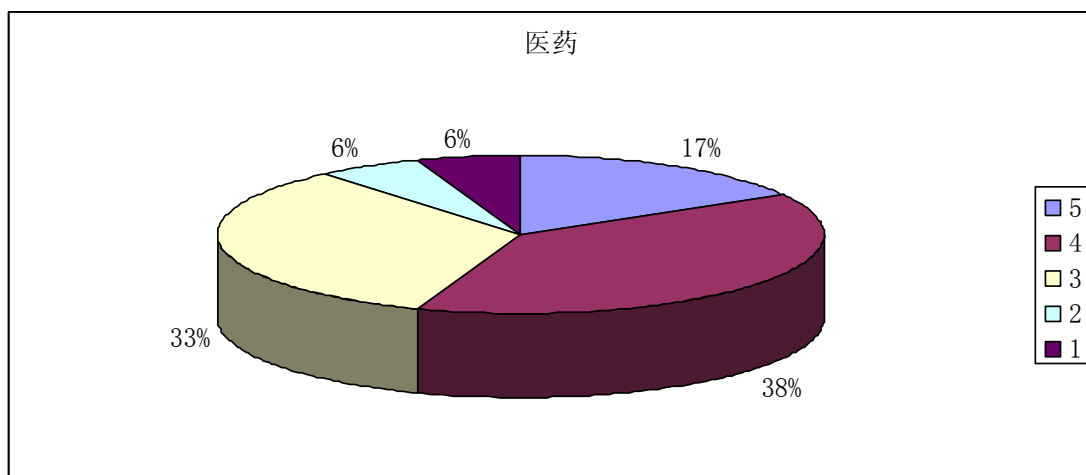
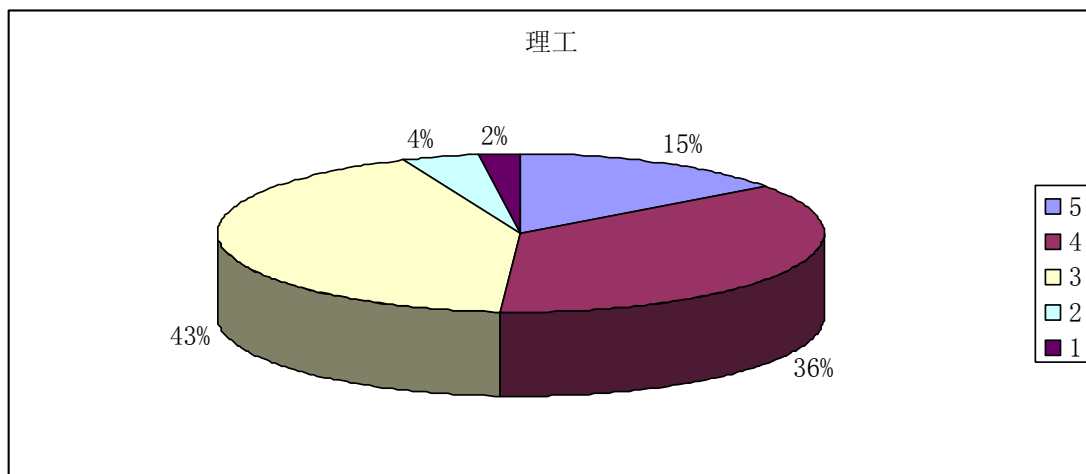
一、性别:在性别差异上,男生和女生差别不大,但女生的幸福感略高于男生,这与国内其他学者的研究结果是不一致。我们认为,这个调查结果是可以解释的。首先男女生的差别不大,是和复旦是综合性大学,男女生的比例大致相当有关系,所以在相对于其他有偏重的大学,复旦的男女生的幸福感差别不大。但女生的幸福感略高于男生,我们查了一些文献,可以有一下解释机制:首先,男女生的个性特征不同。女生注重情感体验,而男生对此则比较忽略。

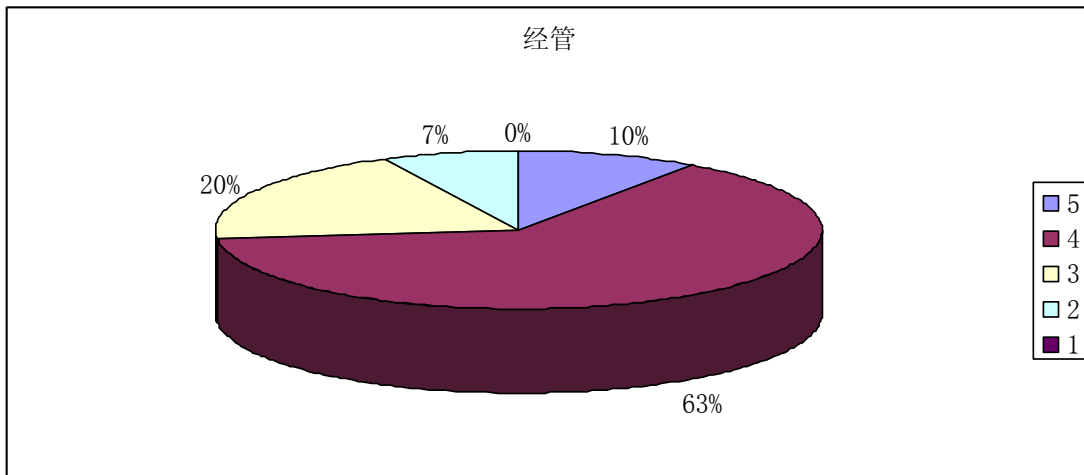
其次，男女生对幸福的评价标准不同。由于男女生的社会角色不同，造成了男生的幸福标准高于女生。男生认为事业成功是最大的幸福，而女生的幸福更多地来源于家庭和睦、婚姻美满。在相同条件下，女生的标准更容易达到。因此,其幸福感高于男生。

二、专业：本次研究发现,专业对幸福感的影响不显著。这和以往学者的研究不一致，或许这可能是由于所选样本的类别和数量有限造成的。

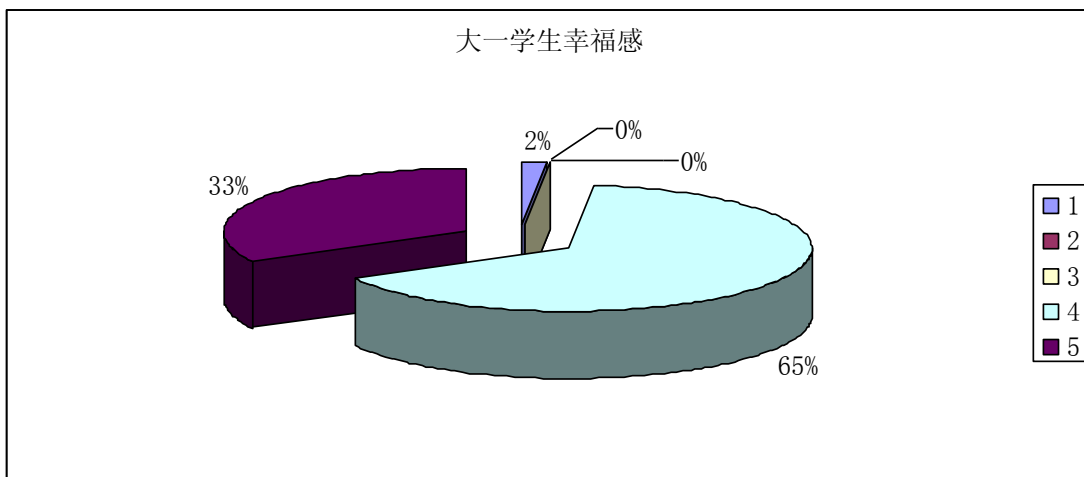


文科包括：博物学、历史学、社科、新闻、心理、文学、法学

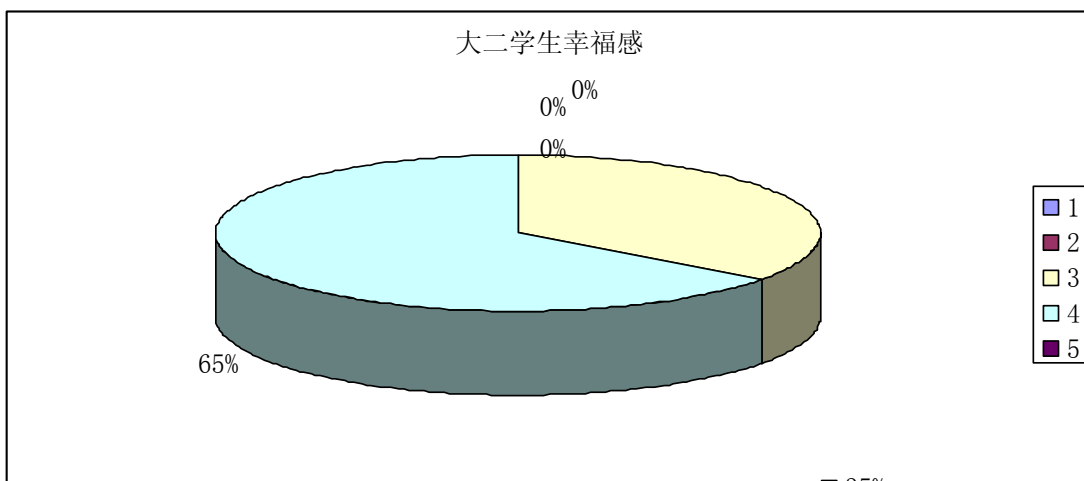


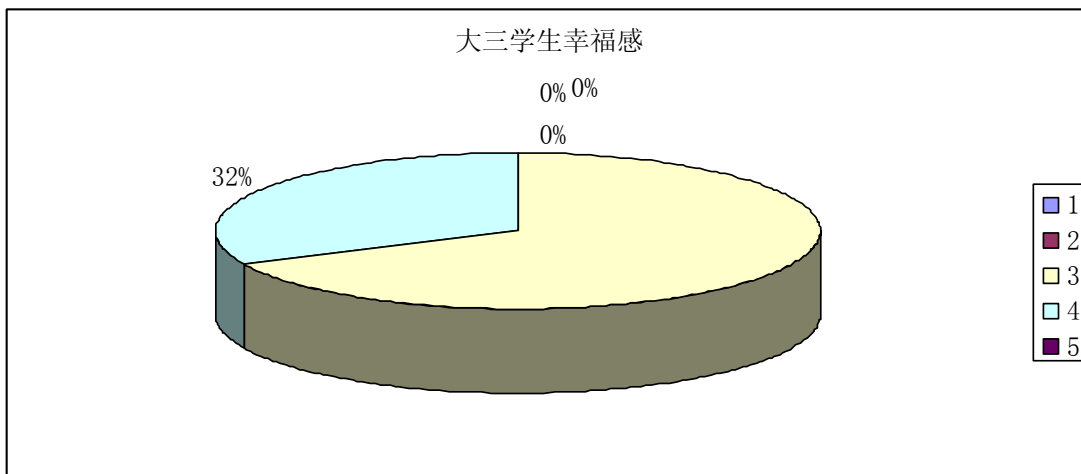


三、一、二、三、四年级大学生幸福感呈先上升后下降的抛物线趋势，大三幸福感指数最高，但差异不显著，这个以往的调查结果是一致的。大一新生原来对大学的期望较高，

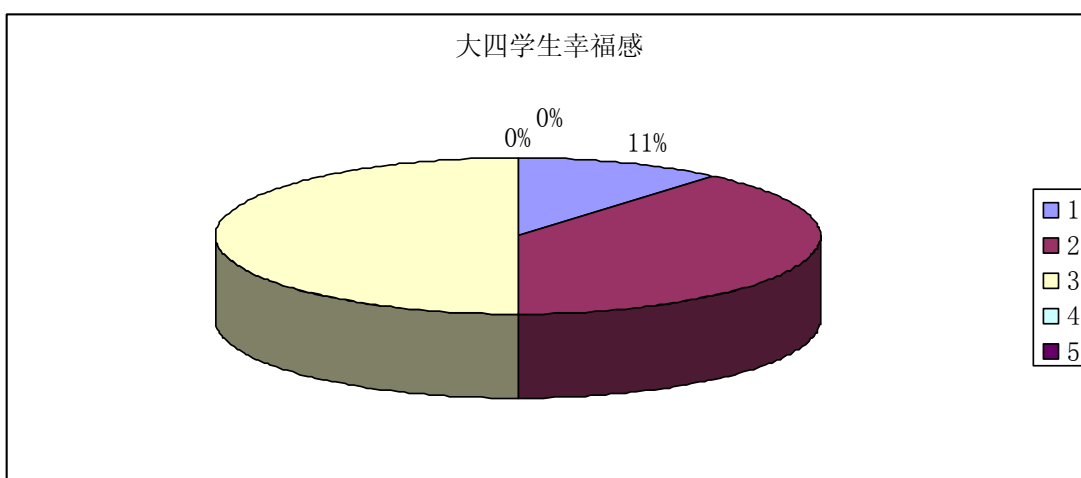


但入学一段时间以后他们就会发现理想与现实的差距。原本想象中美好的大学里，也同样存在痛苦和压抑。刚入学的那种趾高气扬的雄心壮志逐渐削弱，情感的困扰时时出现，学习压力的逐渐增大，使其原有的优越感和成功体验对他们的作用逐渐减小。但经过一段时间。大二、大三的学生由于对学校各种状况熟悉度更高，对各种状况也比较能适应，学习和生活进入正轨，幸福感也会渐渐提升上来。



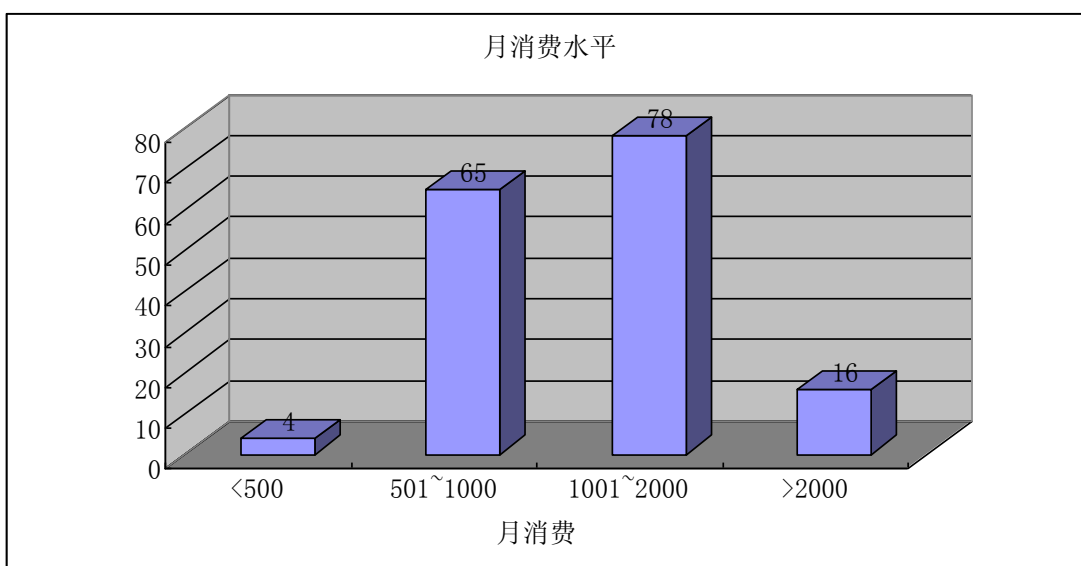


但到了大四，有读研和工作等各方面的压力，幸福感也随之降低。

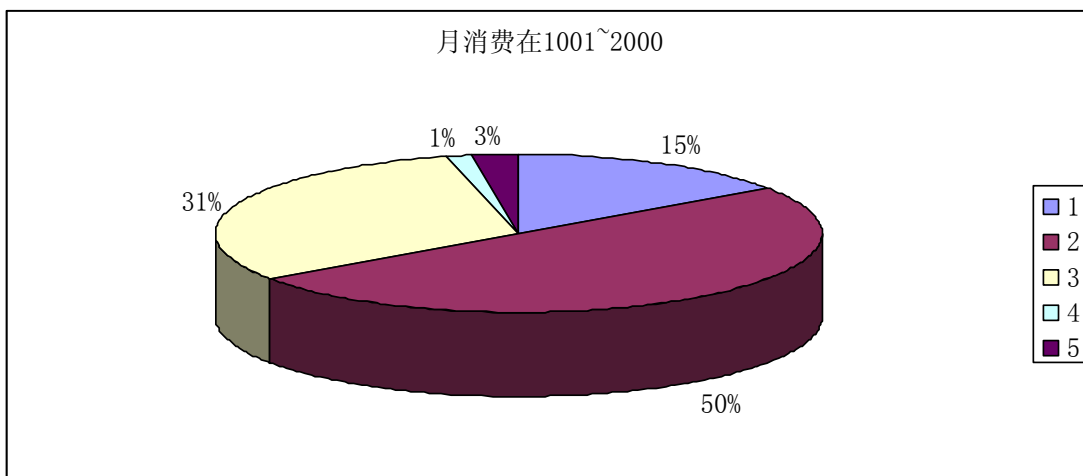
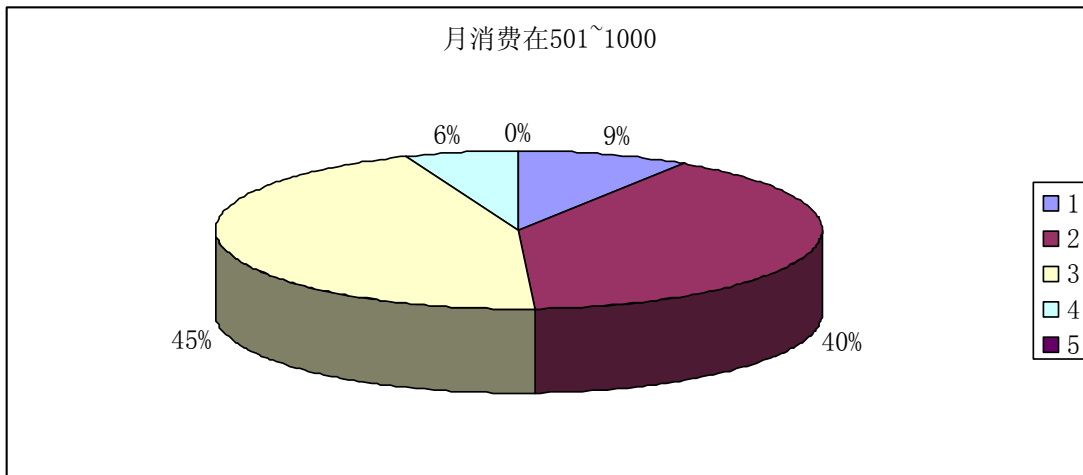


四、家庭方面：

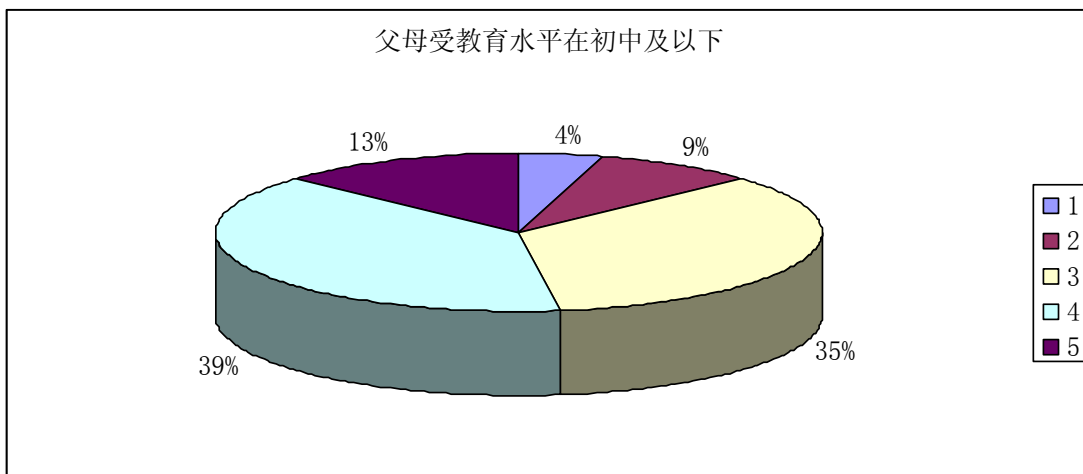
(1) 在经济上,主要体现在学生的月均消费。调查结果表明,而且在月均消费额上大家的差距也不明显,大部分学生月消费水平在 500 到 2000 元之间。

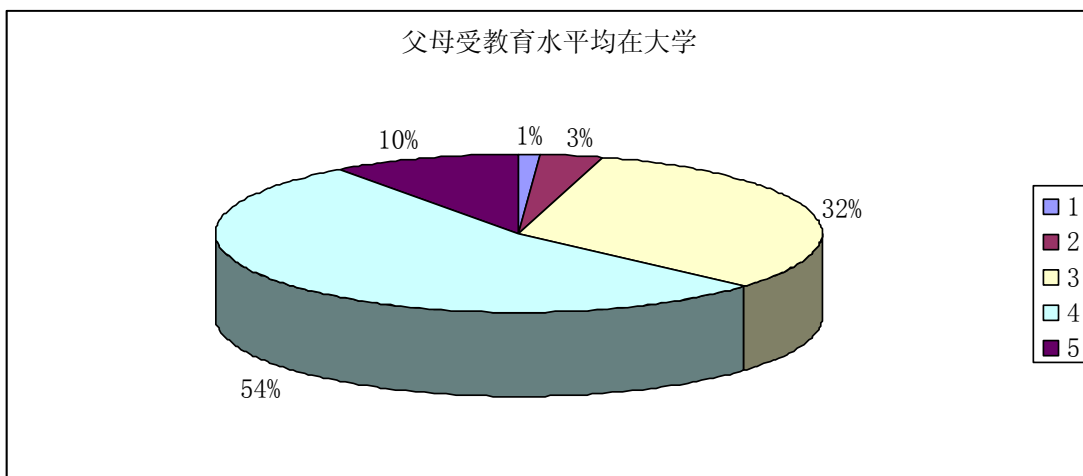
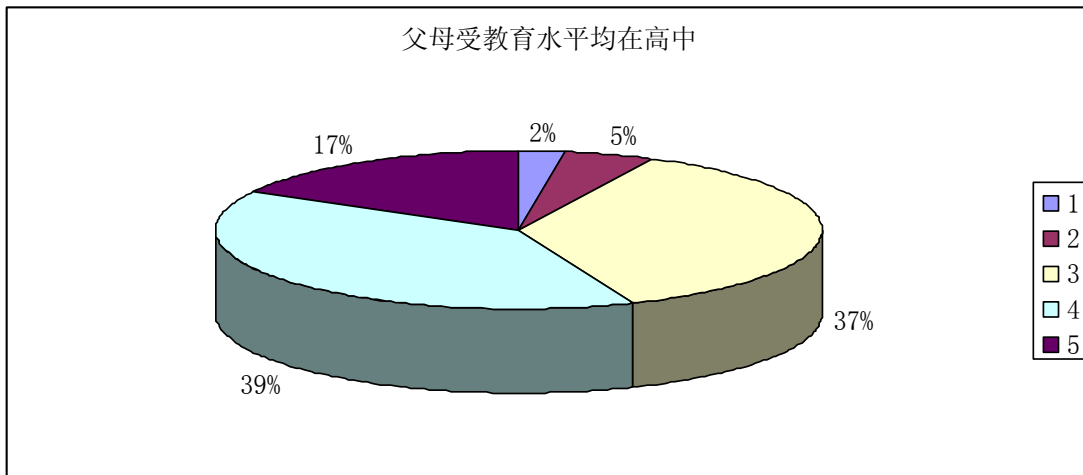


月均消费对幸福感的影响不明显,但随月消费水平的提高,幸福感也有所增强。月消费在 501~1000 学生的幸福感:

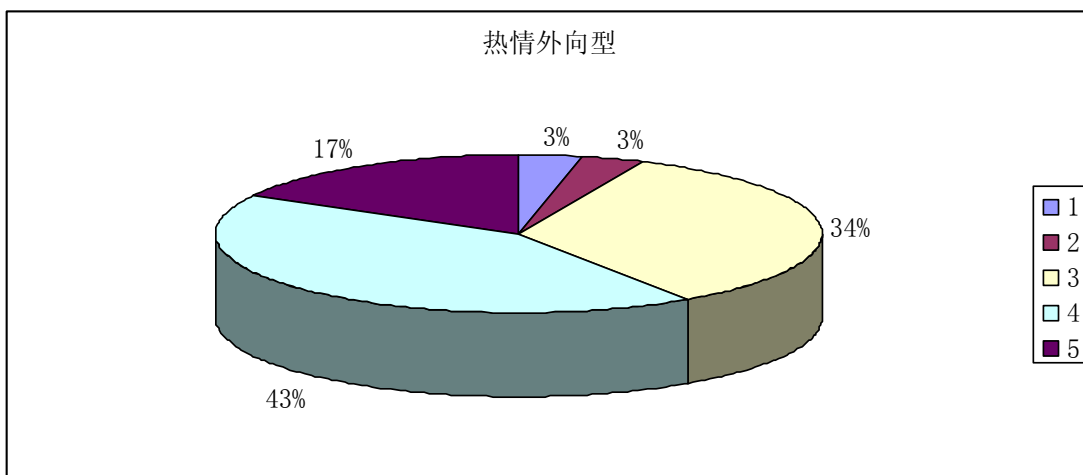


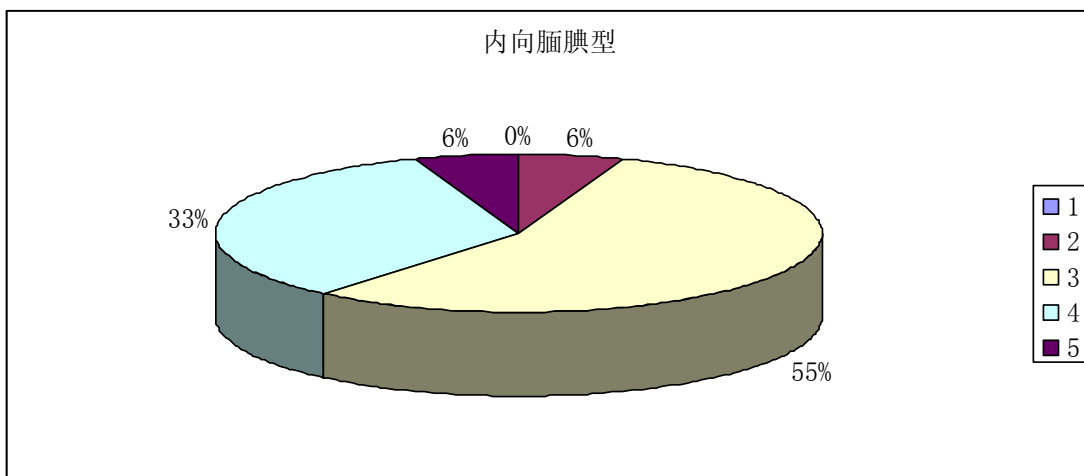
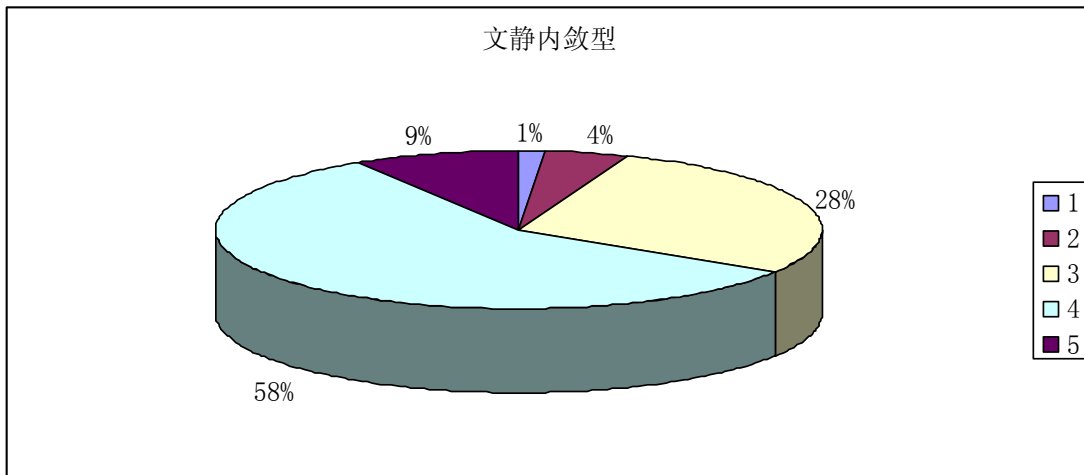
(2) 与父母受教育水平关系不大





五、个人性格因素：从统计结果来看，三种性格类型的学生的幸福感的高低依次为：热情外向型>文静内敛型>内向腼腆型。不过也有可能是幸福感的不同对学生性格的养成有所影响。





现幸福感的明显降低的情况。

总结：此次的活动，小组成员通过默契的配合完成了对于复旦大学生幸福感的调查。通过问卷调查、小组讨论、人物访谈、视频记录的方式从多方面问题入手来探究了我校学生的幸福感，了解了当下学生增强幸福感的意识以及影响学生幸福感的因素及其来源。并从这些因素中进行了反思、展望了未来。通过此次活动，大家都有了更深刻的关于幸福感的思想认识，也了解了同在一个校园中的同学们的心声，看到了尚且不足之处与大家暖暖的幸福。