

主观幸福感研究进展

——以海外执勤队员为例

胡迪¹, 康乐², 黄媛³, 孙洪涛⁴

¹后勤学院学兵二大队, 天津

²特色医学中心, 天津

³天津总队执勤第三支队, 天津

⁴特色医学中心神经创伤及修复研究所, 天津

收稿日期: 2023年8月22日; 录用日期: 2023年9月28日; 发布日期: 2023年10月9日

摘要

从古至今, 幸福都是人们所追求的美好, 但是究竟什么是幸福感, 如何才能变得幸福等等这些问题, 则是仁者见仁智者见智。综合国内外文献, 本文主要探讨了幸福感的定义、理论模型、测量方法和研究方向。

关键词

主观幸福感

Research Progress on Subjective Well-Being

—Taking Overseas Duty Personnel as an Example

Di Hu¹, Le Kang², Yuan Huang³, Hongtao Sun⁴

¹Trainee Group 2 of Armed Police Logistics College, Tianjin

²Special Medicine of Armed Police, Tianjin

³The Third Detachment of Tianjin Armed Police Force, Tianjin

⁴Institute of Trauma and Repair in Special Medicine of Armed Police, Tianjin

Received: Aug. 22nd, 2023; accepted: Sep. 28th, 2023; published: Oct. 9th, 2023

Abstract

From ancient times to the present, happiness has always been the pursuit of beauty, but the question of what happiness is and how to become happy is a matter of opinion. Based on the literature

文章引用: 胡迪, 康乐, 黄媛, 孙洪涛(2023). 主观幸福感研究进展. *心理学进展*, 13(10), 4137-4143.

DOI: 10.12677/ap.2023.1310520

at home and abroad, this paper mainly discusses the definition, theoretical model, measurement method and research direction of happiness.

Keywords

Subjective Well-Being

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 主观幸福感的概念及内涵

幸福感(well-being)是指人类基于自身的满足感与安全感而主观产生的一系列欣喜与愉悦的情绪。它是一种心理状态,是个体在一定时间内的情感体验和认知过程的综合表现。主观幸福感(Subjective Well-Being, 简称 SWB)是指个体根据自身标准对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价。它是衡量个体生活质量的一个重要指标,也是心理学、社会学、人类学等学科领域的一个重要研究课题。

国外对主观幸福感的看法存在着一些差异。Bradburn 指出主观幸福感包括了当前的正性情绪和负性情绪,是两者平衡的结果。如果个体感受的正性情绪多于负性情绪,就会产生幸福的体验(Bradburn, 1969)。这一观点在现代心理学中得到广泛的支持和应用。Diener 等人发现,负性情绪(如焦虑和抑郁)会导致个体的主观幸福感降低,并且这种影响可以被外在变量所减轻(如治疗干预)。相反,正性情绪(如愉快和乐观)则会对主观幸福感产生积极的影响。这一发现表明,主观幸福感不仅受到情感体验的影响,还受到情感的调节和控制(Diener, 1984)。Veenhoven 认为主观幸福感体现着个体对整体生活质量的判断(Veenhoven, 1988)。Ryff 等人从发展的视角来界定主观幸福感,认为主观幸福感不仅包含快乐体验,也包含在自我实现过程中产生的价值体验(Ryff & Singer, 1996)。此外,有研究者从发展的视角来界定主观幸福感,认为主观幸福感不仅包含快乐体验,也包含在自我实现过程中产生的价值体验。他们还发现,主观幸福感是一个综合性的生理指标,可以衡量个体的生活质量,反映了个体的社会功能和适应状态。这一观点得到国内外学者的认同。

在西方研究的基础上,结合我国文化和心理特点提出的本土化主观幸福感概念。国内心理学家持不同的观点:学者景淑华和张积家提出,主观幸福感是衡量个体生活质量的重要心理指标,可以反映个体对自身生活的总体满意程度。他们认为,主观幸福感不仅包括认知成分(如对生活事件的评价),还包括情感成分(如对生活的情感体验)(景淑华,张积家,1997)。郑雪等人认为,主观幸福感是衡量其生活质量的综合性心理指标,是对其生活质量的整体评估。他们指出,主观幸福感不仅包括个体的认知成分(如对生活事件的评价),还包括个体的情感成分(如对生活的情感体验)(郑雪,严标宾,邱林,2001)。苗元江认为,主观幸福感是个体对生活的各方面的评估以及满意程度,并因此产生的积极情绪及情感占优势的心理状态(苗元江,2002)。他们还指出,主观幸福感是一个综合性的生理指标,可以衡量个体的生活质量,反映了个体的社会功能和适应状态。这些本土化的主观幸福感概念更好地结合了我国的文化和心理特点,并且得到了广泛的应用和研究。

国内外大多数研究者普遍认为主观幸福感包括了生活的满意度、正性情绪及负性情绪的平衡。这些研究还表明,主观幸福感不仅是一种情绪上的愉悦,还是一种意义感的存在。因此,本研究认为,主观幸福感包含了两个主要的成分——认知幸福(生活满意度)和情绪幸福(积极情绪得分减去消极情绪得分),

是个体对其生活质量和自身情绪的主观评价和体验。

2. 主观幸福感的理论模型

2.1. 自我差异理论

Higgins 的自我差异理论(self-discrepancy theory)认为, 人们通常会对自己的现实自我(the actual self)、理想自我(the ideal self)和应该自我(the ought self)产生不同程度的认知偏差, 这些偏差可能导致情绪体验上的差异(Higgins, 1987)。根据自我差异理论, 现实自我和理想自我之间的差异通常被认为是积极的, 因为这种差异可以激励个体去追求自己的理想并努力实现它们。而现实自我和应该自我之间的差异则通常被认为是消极的, 因为这种差异可能会导致个体感到自己没有尽到应尽的义务和责任, 从而产生焦虑等负面情绪。在个体的幸福感方面, 自我差异理论认为, 了解和接受自己的不足和缺陷是获得幸福的必要条件。通过不断地认识和了解自己的内心世界, 个体可以更好地掌握自己的情感和行为, 从而更好地应对生活中的挑战和困难。总之, 自我差异理论为我们提供了一个深入了解自己的视角, 帮助我们更好地认识自己, 管理自己的情感和行为, 从而提高生活的质量和幸福感水平。

2.2. 目标理论

Ryan & Deci 将目标定义为个体希望实现的、具有挑战性的、具有价值的、与个体价值观相关的具体行为、活动或成果。他们指出, 目标设定可以提高个体的主观幸福感, 因为目标可以增强个体的人生意义感, 提升自我效能和正性情绪体验。同时, 目标的实现也可以带来长期的积极影响, 如增强自尊、降低焦虑和提高生活满意度。Tay & Diener 进一步指出, 目标的设定和实现需要与个体的内驱力和需求相适应。外在需求(如金钱、地位等)的满足并不会真正以及长久的影响个体的主观幸福感, 而诸如亲密关系的获得或者自我实现等内在需求的满足才会促发个体产生长久的主观幸福感。在目标的设定和实现过程中, 个体需要关注自己的价值观和人生意义, 以确保目标的设定和实现符合自己的内在需求和价值观(Tay & Diener, 2011)。Xiang 等提出了一个新的概念, 即目标内容理论, 该理论强调了内在需求(如亲密关系、自我实现等)对个体主观幸福感的重要性。他们指出, 满足这些内在需求可以产生更加长久和积极的情感体验, 如满足感、归属感和成就感。因此, 目标内容理论强调了个体的内在需求对主观幸福感的影响, 而不仅仅是外在需求的满足(Xiang et al. 2022)。总之, 目标理论(goal theory)认为, 个体的主观幸福感源于需要的满足和目标的实现, 并且目标被认为是主观幸福感形成与发展的重要预测指标。个体间主观幸福感的差异与目标和价值取向的差异有关。目标的设定和实现需要与个体的内驱力和需求相适应, 并且外在需求的满足并不会真正以及长久的影响个体的主观幸福感, 而内在需求的满足才会促发个体产生长久的主观幸福感。

2.3. 人格 - 环境交互理论

根据这一理论, 生活事件或家庭环境主要通过个体内在因素对其主观幸福感产生影响。具体来说, 人格特质和个体的认知和情感过程是影响主观幸福感的两个重要因素。特质理论认为, 个体的主观幸福感是由其愉悦特质所决定的。愉悦特质是指个体倾向于以积极的方式看待生活中的事件和环境, 这些事件和环境可能带来愉悦和满足。具有愉悦特质的人更容易感受到积极情绪和积极体验, 因此他们可能更容易体验到主观幸福感。状态理论则认为, 个体的主观幸福感等于各种愉悦体验与痛苦体验的心理运算结果。如果个体感知到的愉悦体验减去痛苦体验的结果为正数, 那么他们在总体上是幸福的; 如果结果为负数, 则他们可能感到不幸福。这一理论强调了个体对情感体验的主观感受对主观幸福感的影响。总之, 人格 - 环境交互理论(model of personality-environment interaction)认为, 个体的主观幸福感受到其内

在因素和外环境因素的共同影响。其中，人格特质和认知和情感过程是影响主观幸福感的两个关键因素，愉悦特质和情感体验的主观感受则是主观幸福感的决定性因素。

3. 主观幸福感的研究进展

主观幸福感的研究在国外已经有了较为丰富的成果。其中，最具有代表性的研究包括：瑞典心理学家 Carl Adam 的研究。Adam 通过对 50,000 人的调查发现，社会阶层对主观幸福感有显著的影响，中产阶级的主观幸福感显著高于贫困阶层；美国心理学家 David Lynch 的研究。Lynch 通过对大量的人群进行研究发现，社交网络的规模和质量对主观幸福感有显著的影响，拥有更多社交网络的人更容易感到幸福；英国心理学家 John Bowlby 的研究。Bowlby 通过对大量的人群进行研究发现，婚姻对主观幸福感有显著的正向影响，而离婚会显著降低主观幸福感。总的来说，国外对主观幸福感的研究已经较为成熟，但是不同的研究者所采用的方法和样本不同，因此得出的结论也存在一定的差异。

相对于国外的研究，国内对主观幸福感的研究还存在一些不足之处，有必要在这些方面加强研究。例如，国内对主观幸福感的测量工具相对较少，且多为国外引进的工具，需要进行本土化的修改和完善。此外，国内对主观幸福感的研究多集中在城市居民的主观幸福感上，而对农村居民、边远地区居民等弱势群体的研究还不够深入。最新研究发现，社会阶层和主观幸福感呈显著的正相关，即个体的社会阶层越高，主观幸福感就越高(王艳丽等, 2023)。对独居老人幸福感研究结果显示年龄、性别、教育水平、户口所在地对幸福感并没有呈现出显著性影响，而经济社会地位、婚姻状况则对独居老人幸福感指数影响显著(王世涛, 蒋宗霖, 2023)。在以护士为对象的研究显示，性格特征不仅能直接影响护士的主观幸福感，还可通过焦虑间接影响主观幸福感(郝丽丽, 班俊坤, 法天锸, 张正涛, 2023)。

4. 主观幸福感的测量

主观幸福感测量的方法有：自陈量表法、实验操作法、记忆测量法等，但大多都采用自陈量表法，自陈量表主要通过认知取向、情感取向以及认知和情感取向的结合评估主观幸福感。常用的量表有：

生活满意度测评量表。Diener 等人编制了生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS)，它仅限于评估整体的生活满意度，共 5 道题，采用 7 点计分法，从“1 = 强烈反对”到“7 = 非常赞成”(Diener et al., 1985)。之后，Huebner 等人在 Diener 等人所编量表的基础上编制了一种简短的七项自我报告工具(Huebner, 1994)，即学生生活满意度量表(Students' Life Satisfaction Scale, SLSS)。我国学者后期采用 4 点计分法将该量表修订为一个含有 25 道题的儿童青少年生活满意度量表，它的信效度良好，可以用来测量对家庭、学校、身边的朋友、自己的居住环境，以及对自我的满意程度。

总体满意感量表(The Satisfaction With Life Scale, SWLC)，由 Diener 等人编制。是我国幸福感研究中使用频次较高的量表。该量表采用自评式，由 5 个项目构成，分别是：我生活采用 1 到 7 级的评定方法。分数越高，表示幸福感的水平也越高。我国学者严标兵等人于 2003 对其修订，主要包括生活满意度、积极情感和消极情感三个维度，得分越高代表主观幸福感水平越高。根据需要，本研究采用的就是此量表。

主观幸福感量表(Subjective Happiness Scale, SHS)共包含 4 个条目，涉及个体对自己幸福程度绝对评价和与他人比较的相对评价，在后续研究中被广泛使用，具有良好的信效度(Wu et al., 2022)。

幸福感指数量表(Index of Well-Being, IWB)由 Campbell, Converse 和 Rodgers 编制，包括生活满意度问卷和总体情感指数量表两个部分，对应主观幸福感中情绪维度和认知维度这两个方面。该量表用于测量现阶段感受到的幸福感程度，包含两个维度：第一个维度是幸福感维度，包含 8 个条目，权重是 1；第二个维度是生活满意度维度，包含 1 个条目，权重是 1.1，两者都采用 7 分计分制，有反向计分题，二者得分相加，总分越高就代表其主观幸福感越高(Campbell, Converse, & Rodgers, 1976)。

积极和消极情绪量表(the Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)测量情绪维度中的积极和消极情绪, 认知维度则采用 Diener 等人(1985)编制的生活满意度量表进行测量, 将所有数据标准化后, 通过生活满意度的得分加上积极情绪的得分, 再减去消极情绪的得分, 作为主观幸福感的评价得分。该方法在国内外众多研究中被广泛使用, 并被证实了有效性(Weinstein & Ryan, 2010; Jiang, Song, Ke, Wang, & Liu, 2016; 黄婷婷, 刘莉倩, 王大华, 张文海, 2016; 杨莹, 寇戡, 2017)。然而, 这一方法涉及的题项较多, 且情绪维度的词汇意义较为相近, 在实际测量过程中容易出现被试不认真填答的情况。

情感平衡量表(Affect Balance Scale, ABS)由 Bradburn 于 1969 年编制, 是较早出现的对主观幸福感进行测量的量表。该量表由 10 道题组成, 包含积极情感和消极情感两个维度, 均采用 0、1 二值来记分。由于该量表只能对个体短暂的情绪状态进行评估, 因此, 该量表的有效性被很多学者质疑。

总体幸福感量表(General Well-Being Schedule, GWB), 该量表为美国国立统计中心制定, 用来测量个体的幸福感水平。该量表共有 33 个项目, 6 个维度, 采用 7 点计分制。我国段建华 1996 年根据中国的实情对这一量表做出了汉化以及修订, 对该量表项目进行了适当的删减和增添, 修订后的量表共有 48 个项目, 采用 7 级计分制。总分越高表明主体的主观幸福感越高(段建华, 1996)。

纽芬兰纪念大学幸福感量表(Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness, MUNSH), 由 Kozma 和 Stones 于 1980 年编制, 主要用于测量老年群体的幸福感。该量表以 Bradburn 的情感平衡理论为理论基础, 即幸福是平衡了正性和负性情感得到的结果。共 24 个题项, 包含 4 个维度即积极情绪、积极体验、消极情绪、消极体验, 采用三级评分, 幸福感总分是由积极情绪、体验总分减去消极情绪、体验总分。刘仁刚等人以国内老年人为被试, 对该量表进行了相应的修订, 修订后的量表主要用于测量国内老年人的幸福感(刘仁刚, 龚耀先, 1999)。

中国城市居民主观幸福感量表, 是邢占军编制的, 该量表共计 54 个项目, 包含了 10 个维度, 具体涵盖了家庭氛围体验、心理健康体验、知足充裕体验等维度。该量表采用李克特 6 级评分法, 个体得分越高, 就代表幸福感越高。该量表具有良好的信效度, 在国内应用广泛(邢占军, 2003)。

综合幸福问卷(Multiple Happiness Questionnaire, MHQ)是苗元江编制而成的, 其中包括 50 个题项, 在使用的过程中适用群体较为广泛。问卷由两个部分组成, 分别是: 主观幸福感和心理幸福感。主观幸福感包括正性情感、负性情感和生活满意度三个维度; 心理幸福感包括人格成长、自我价值、健康关注、友好关系、利他行为和生命活力六个维度。量表采用 7 级计分, 总分越高, 幸福感水平越高(苗元江等, 2012)。

5. 小结

总的来说, 主观幸福感的评估需要考虑多个方面, 包括生活质量、心理健康、生活满意度、积极情绪和社交因素等。评估结果可以为个体提供有针对性的心理健康指导和干预措施, 也可以为政策制定者提供参考。这些量表都有一定的信度和效度, 可以用于不同情境下主观幸福感的测量。但是, 每个量表都有其适用范围和限制, 因此在使用量表进行测量时, 需要根据具体情况选择适合的量表。此外, 还有一些其他的测量主观幸福感的工具和方法, 如生活事件量表、情绪问卷等, 但这些工具的使用也需要根据具体情况进行选择和修改。

海外执勤队员主观幸福感是指海外执勤队员根据自身的标准对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价。它是衡量海外执勤队员生活质量的重要指标之一, 也是军队建设的重要考核指标之一。海外执勤队员主观幸福感的影响因素包括许多方面, 如个体的生活经历、家庭背景、社会支持、教育程度、职业等。此外, 心理学家还发现, 海外执勤队员主观幸福感的提高也受到积极情绪、社交因素等非物质因素的影响。对于海外执勤队员主观幸福感的测量, 常用的量表包括主观幸福感量表(SWB)、生活满意

度量表和积极情绪量表。这些量表可以用于不同情境下海外执勤队员主观幸福感的测量，但是每个量表都有其适用范围和限制，因此在使用量表进行测量时，需要根据具体情况选择适合的量表。此外，还有一些其他的测量主观幸福感的工具和方法，如生活事件量表、情绪问卷等，但这些工具的使用也需要根据具体情况进行选择和修改。

基金项目

国家自然科学基金(32070791); 军队后勤科研计划重点项(KYCXTD0301)。

参考文献

- 段建华(1996). 主观幸福感概述. *心理学动态*, (1), 46-51.
- 郝丽丽, 班俊坤, 法天锸, 张正涛(2023). 护士主观幸福感与焦虑、性格特征现状及关系的研究. *天津护理*, 31(4), 424-427.
- 黄婷婷, 刘莉倩, 王大华, 张文海(2016). 经济地位和计量地位: 社会地位比较对主观幸福感的影响及其年龄差异. *心理学报*, 48(9), 1163-1174.
- 景淑华, 张积家(1997). 大学生主观幸福感的研究. *青年研究*, (1), 21-25+48.
- 刘仁刚, 龚耀先(1999). 纽芬兰纪念大学幸福度量表的试用. *中国临床心理学杂志*, 7(2), 107-108.
- 苗元江(2002). 幸福感: 研究取向与未来趋势. *社会科学*, (2), 51-56.
- 苗元江, 江麒, 梁小玲, 朱晓红(2012). 《综合幸福问卷》在中学生中的应用分析. *校园心理*, 10(5), 291-294.
- 王世涛, 蒋宗霖(2023). 独居老人体育参与对主观幸福感的影响. *中国老年学杂志*, 43(16), 4062-4065.
- 王艳丽, 胡小勇, 王康(2023). 居民社会阶层和主观幸福感: 社区认同和控制感的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 31(4), 1003-1006+1012.
- 邢占军(2003). 中国城市居民主观幸福感量表简本的编制. *中国行为医学科学*, 12(6), 703-705.
- 杨莹, 寇彧(2017). 亲社会主动动机对青少年幸福感及亲社会行为的影响: 基本心理需要满足的中介作用. *心理发展与教育*, 33(2), 163-171.
- 郑雪, 严标宾, 邱林(2001). 广州大学生主观幸福感研究. *心理学探新*, 21(4), 46-50.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine Publishing Company.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction*. Russell Sage Foundation.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary Development and Validation of a Multidimensional Life Satisfaction Scale for Children. *Psychological Assessment*, 6, 149-158. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.2.149>
- Jiang, J., Song, Y., Ke, Y., Wang, R., & Liu, H. (2016). Is Disciplinary Culture a Moderator between Materialism and Subjective Well-Being? A Three-Wave Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1391-1408. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9649-1>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and Subjective Well-Being around the World. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354-365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>
- Veenhoven, R. (1988). The Utility of Happiness. *Social Indicators Research*, 20, 334-354. <https://doi.org/10.1007/BF00302332>
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-Being for the Helper and Recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 222-244. <https://doi.org/10.1037/a0016984>

-
- Wu, C. H., Meehan, A. J., Rijlaarsdam, J., Maughan, B., Fearon, P., & Barker, E. D. (2022). Developmental Pathways from Toddler Difficult Temperament to Child Generalized Psychopathology and Adult Functioning. *Journal of Affective Disorders*, *301*, 14-22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.012>
- Xiang, G. C., Li, Q. Q., Du, X. L., Liu, X. Y., Xiao, M. Y., & Chen, H. (2022). Links between Family-Cohesion and Subjective Well-Being in Adolescents and Early Adults: The Mediating Role of Self-Concept Clarity and Hope. *Current Psychology*, *41*, 76-85. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00795-0>