

# 青少年主观幸福感影响因素

童望望

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2022年1月10日; 录用日期: 2022年2月7日; 发布日期: 2022年2月14日

---

## 摘要

主观幸福感是个体按照自己设定的标准对生活中发生事件的评价, 现有研究主要集中于老年人、大学生群体, 对青少年关注较少, 而随着社会压力逐渐增大, 青少年主观幸福感也不容乐观。因此本文在介绍主观幸福感的概念及特点的基础上, 重点分析青少年主观幸福感的影响因素, 最后对青少年主观幸福感的未来研究提出了发展方向。

## 关键词

青少年, 主观幸福感, 影响因素

---

# A Review of Research on Influencing Factors of Adolescent Subjective Well-Being

Wangwang Tong

Department of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Jan. 10<sup>th</sup>, 2022; accepted: Feb. 7<sup>th</sup>, 2022; published: Feb. 14<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

Subjective well-being is an individual's evaluation of events in life according to the standards he or she sets. Existing studies mainly focus on the elderly and college students, and less attention is paid to adolescents, and as social pressure gradually increases, adolescents' subjective well-being is not optimistic. Therefore, this paper introduces the concept and characteristics of subjective well-being, focuses on the factors influencing adolescents' subjective well-being, and finally proposes a development direction for future research on adolescents' subjective well-being.

## Keywords

Adolescents, Subjective Well-Being, Influencing Factors

---

Copyright © 2022 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. 引言

随着社会发展速度加快, 竞争越来越激烈, 作为社会接班人的青少年, 肩上的责任和负担也越来越沉重。尤其青少年正处于自我同一性混乱的特殊发展阶段, 缺乏对矛盾和环境强大的适应能力, 常常会面临各种心理冲突和困扰, 无论是心理还是生理发展上都有着剧烈改变[1], 如此内外因素的综合作用, 使得青少年承担了更多的压力, 因此更容易产生各种心理问题。在这个最为关键的人生阶段, 自我意识发展的关键期, 大力开展青少年主观幸福感研究, 不仅在理论上可以丰富和深化主观幸福感研究, 还可以在现实上加强对青少年的心理关怀, 为青少年健康发展保驾护航。

## 2. 主观幸福感定义及特点

主观幸福感[2] (Subjective Well-being, SBW)是个体从情感和认知两方面对生活的评价, 是个体衡量生活质量的综合性心理指标, 反映了个体的社会功能和适应状态。其中, 情感成分是个体对现实生活的情绪体验, 又包含正性情感和负性情感, 负性情感是指抑郁、紧张等消极的情感体验, 可能会降低个体的主观幸福感, 正性情感是指乐观、合群、愉快等积极的情感体验, 有助于增进个体的主观幸福感; 认知成分则是个体按照个体设置的标准对生活质量的评估。总的来说, 主观幸福感是个体根据自身设置的标准对其生活质量的整体性评估。

Diener [2]所定义的主观幸福感有三个主要特点: 一是主观性, 以评价者内定的标准而非来自外界的标准来评估; 二是稳定性, 主观幸福感测量的是长期而不是短期的情感反应和生活满意度, 是在较长时间内相对稳定的值[3]。三是整体性, 是综合评价, 包括对情感反应的评估和认知判断。除上述三个特点外, 主观幸福感还具有外显性和波动性的特点[4]。外显性是个体对评价的情绪和生活满意度而言, 这两方面易于感知和权衡。虽然主观幸福感在一定时间内相对稳定, 但其仍然会受到积极和消极事件的影响而有所波动[5]。

## 3. 青少年主观幸福感影响因素

### 3.1. 性别

目前有关青少年主观幸福感性别上是否存在显著性差异并未得到一致性结论。有研究者认为, 不同性别的主观幸福感存在显著差异, 女生幸福感要高于男生[3], 消极情绪也高于男生[6] [7]。也有研究发现性别不存在显著性差异[8] [9]。可以看到, 有关主观幸福感在性别上的差异并未有统一定论, 可能是由于被试选择以及测量工具选择不同导致。

### 3.2. 年级

青少年主观幸福感是否存在年级差异已有较多研究。中学生的生活满意度和消极情感存在年级上的显著差异, 且消极情绪会随着年级的升高而逐渐增多, 并在高一时达到顶峰, 之后虽有下降, 但消极情绪仍然较多[10] [11]。初一年级学生在生活满意度上显著高于其他年级, 而负性情绪显著低于其他年级[12]。综上所述, 初中生的主观幸福感高于高中生, 且随着年级增长, 幸福感逐渐降低, 积极情绪减少, 消极情绪增加。这可能是由于随着年级的升高, 中学生的学习负担和课业压力逐渐增大, 会使其体会到

更多的消极情绪。

### 3.3. 城乡差异

城乡差异研究发现,无论是从总体情感指数方面,还是在生活满意度指数方面,或者是主观幸福感方面,来自城市的学生平均分都低于乡镇学生,且二者的差异较为显著[13]。童玲玲[14]对130名学生进行测评,也得到了一致结论。而许桂林[15]将城乡划分为城市、县城和农村,其中县城的青少年幸福感指数最高,而城市和农村青少年之间则无显著性差异。相较于城市而言,城镇生活节奏更从容,孩子的压力较小,相较于农村,城镇家庭的经济负担更小,生活条件更好。可以看到,居住地差异所导致的生活环境会显著影响青少年的幸福感。

### 3.4. 家庭环境

生态系统理论(Ecological System Theory)认为,个体的发展受其所在环境的影响,其中微观系统是个体活动和交往的直接环境,对于青少年而言,家庭是最主要的微观系统,会对青少年发展起着直接、重要的影响[16]。青少年主观幸福感与父母正向教养方式,如情感温暖、理解呈正相关,而与父母的过分干涉、过度保护、拒绝否认等负向教养方式呈负相关[17]。若家庭气氛民主、愉快,并且成员间相互关心,关系密切,学生的主观幸福感就会增强,家庭亲密度、自律性、恃强性和紧张性能预测主观幸福感的高低[18]。若青少年感受到家庭结构松散,父母关系欠佳,以及严重的家庭矛盾,则会导致青少年产生不幸的感觉[19]。因为和睦家庭气氛的学生安全感更高,有助于提高家庭满意度,拥有更少的消极情感,同时父母的受教育程度越高,与孩子更容易交流,子女的生活满意度也越高。可以看出,家庭对青少年的幸福感有显著影响,良好的家庭环境和教养方式,能影响到青少年主观幸福感。

### 3.5. 生活事件

生活事件是指会导致个体的健康状况和生活方式发生重大改变的心理社会应激源[20]。Huebner [21]发现,生活事件对幸福感有着较大影响作用,是导致青少年焦虑问题的关键社会心理因素之一。其中,正性事件会让人产生积极快乐的情绪,使幸福感升高;负性事件产生的消极情绪使得青少年幸福感降低。对于青少年而言,尤其是负性生活事件中的学习压力、人际关系问题是诱发焦虑的重要因素[22] [23] [24],青少年体验到的负性事件愈多,则幸福感愈低[25] [26]。

### 3.6. 社会支持

社会支持是指个体通过社会联系所获得的能减轻心理应激反应、缓解精神紧张状态、提高社会适应能力的影响,其中社会联系指来自家庭成员、亲友、同事、团体、组织和社区的精神上和物质上的支持和帮助[27]。研究证实,社会支持能显著负向预测青少年在面对负性情绪时的抑郁情绪[28]。良好的社会支持有助于提高幸福感,社会支持越强,主观幸福感越强,越能抵抗抑郁情绪,反之,低社会支持的青少年患抑郁症风险更高[29]。对于青少年而言,社会支持中的同伴和他人支持、教师支持以及父母支持能有效预测主观幸福感水平[30]。帮助青少年建立全面有效的社会支持体制,树立积极乐观的幸福观,能使得青少年拥有更强的心理健康水平。

### 3.7. 应对方式

应对方式是指个体处于应激或遭受挫折时,为平衡自身精神状态所作的认知和行为方面的努力[31]。良好的应对方式能缓解精神紧张,帮助个体成功解决问题,从而保持心理平衡,保护身心健康,反之,若经常采用消极的应对方式则对人的身心造成一定的损伤。大部分研究结果都表明,应对方式对主观幸

福感有着重要影响,积极的应对方式对主观幸福感有显著的正向预测作用,有利于良好心理健康的发展,而消极应对方式对主观幸福感有显著的负向预测作用,会显著降低主观幸福感,不利于青少年心理健康[32][33][34][35]。

### 3.8. 人格

人格主要是指人所具有的与他人相区别的独特而稳定的思维方式和行为风格[36],指一个人整体的精神面貌,是具有一定倾向性的和比较稳定的心理特征的总和。Diener [2]认为,人格是最可靠、最有力的预测指标之一,其中神经质和外倾性与个体主观幸福感的联系最为密切[37]。张兴贵和郑雪[38]以初中、高中和大学生为研究对象,考察了青少年学生大五人格维度与主观幸福感的联系,结果表明外倾性是正性情感和生活满意度预测的有力指标,神经质是负性情感有力的预测指标,严谨性与生活满意度有显著的正相关,与国外研究结论一致。与内向的人相比,外向的人更容易对愉快的情绪刺激产生反应。与稳定的人相比,神经质的个体更容易对不愉快的情绪刺激产生反应[39]。王洋[40]使用艾森克大三人格维度研究与主观幸福感的联系,发现内外向与生活满意度、神经质与生活满意度和正性情绪之间存在显著的联系,神经质与生活满意度、正性情绪和负性情绪之间的联系不显著。这也验证了外倾性和神经质对主观幸福感的有效预测。

## 4. 研究展望

### 4.1. 作用机制需深入研究

目前青少年主观幸福感影响因素的研究主要涉及家庭因素、生活事件、应对方式、人格等,大部分都是单独研究每个因素对主观幸福感的影响。但也有研究表明,不同影响因素之间可能会相互作用,共同影响主观幸福感。如社会支持可能会通过积极应对方式对主观幸福感有间接的预测作用[32];家庭教养方式不仅能直接影响主观幸福感水平,还能通过自尊间接影响青少年的幸福感[1]。因此需要研究者深入探索不同影响因素之间的内在联系,明确各变量之间的作用机制。

### 4.2. 需拓展干预研究

目前国内关于青少年主观幸福感的研究虽已有不少,但大都集中于幸福感现状、影响因素的研究。但是提高主观幸福感,能帮助青少年建立健全健康、长效的心理机制,提高对生活的满意度,增加积极情绪体验,无疑会对青少年未来的生活有着更深远的影响和意义。而且已有研究证实,干预措施的确能提高主观幸福感且效果持续[41]。因此对主观幸福感的干预研究是主观幸福感研究领域亟待开展且值得研究的重要方向。

### 4.3. 元分析方法的应用

现如今对主观幸福感的研究都是独立进行,缺乏对主观幸福感的整合、系统性探讨,由于研究方法、量表选择、文化差异等因素影响,使得研究结论不一致甚至相反。而元分析方法就能充分发挥其优势,能定量分析主观幸福感领域的已有研究,综合各项研究成果,找到普遍结论,对理论进行总结的同时,又能推动实践的应用,对主观幸福感发展有着重要意义。

## 参考文献

- [1] 刘米娜. 家庭教养方式、自尊与青少年幸福感研究[J]. 南京理工大学学报(社会科学版), 2013, 26(3): 72-79.
- [2] Diener, E. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, **95**, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- [3] 丁新华, 王极盛. 青少年主观幸福感研究述评[J]. 心理科学进展, 2004, 12(1): 59-66.
- [4] 彭怡, 陈红. 基于整合视角的幸福感内涵研析与重构[J]. 心理科学进展, 2010, 18(7): 1052-1061.
- [5] Headey, B. and Wearing, A. (1989) Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality & Social Psychology*, **57**, 731-739. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>
- [6] 赵淑媛, 蔡太生, 曾祥志, 陈志坚. 高中生主观幸福感的特点及其与学业成绩的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(1): 128-129.
- [7] 崔向军, 崔建强, 许春梅, 杨绍清. 城镇初中生幸福感特点及其与家庭环境的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(4): 449-451.
- [8] 韩爽. 青少年主观幸福感特点及其培养的研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2004.
- [9] 刘昌龙, 李建伟, 谢慧. 高中生主观幸福感的影响因素研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(3): 193-195.
- [10] 石国兴, 杨海荣. 中学生主观幸福感相关因素分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(4): 238-241.
- [11] 王克静. 中学生主观幸福感的发展特点及影响因素研究[D]: [博士学位论文]. 西安: 陕西师范大学, 2013.
- [12] 王钢, 张大均, 梁丽. 中学生主观幸福感的发展特点及其与学业自我的关系[J]. 中国特殊教育, 2008(11): 90-96.
- [13] 霍玉洁. 中职学生主观幸福感及其影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北工业大学, 2012.
- [14] 童玲玲, 谢敏芳, 李黎. 中学生主观幸福感与家庭因素的相关研究[J]. 教育测量与评价(理论版), 2009(6): 43-45.
- [15] 许桂林, 刘丙元. 当代青少年主观幸福感发展状况及其影响因素研究[J]. 青少年学刊, 2016(3): 9-15.
- [16] 刘杰, 孟会敏. 关于布朗芬布伦纳发展心理学生态系统理论[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(2): 250-252.
- [17] 黄晓艳. 高中生主观幸福感与人格、父母教养方式、应对方式、生活事件的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 中国医科大学, 2007.
- [18] 余小芳, 雷良忻. 民办高校学生主观幸福感与人格、家庭功能关系研究[J]. 中国学校卫生, 2004, 25(3): 269-270.
- [19] Rask, K., Astedt-Kurki, P., Paavilainen E., and Laippala, P. (2003) Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, **17**, 129-138. <https://doi.org/10.1046/j.1471-6712.2003.00118.x>
- [20] 赵彬璇. 生活事件对中学生抑郁的影响与中介调节[J]. 西部学刊, 2021(8): 121-123.
- [21] Huebner, E.S., Ash, C. and Laughlin, J.E. (2001) Life Experiences, Locus of Control, and School Satisfaction in Adolescence. *Social Indicators Research*, **55**, 167-183. <https://doi.org/10.1023/A:1010939912548>
- [22] 邵玲. 高中生主观幸福感的现状及其影响因素的探究[D]: [硕士学位论文]. 金华: 浙江师范大学, 2007.
- [23] 陈敏婧. 留守高中生生活事件与主观幸福感: 心理韧性的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 中南民族大学, 2016.
- [24] 黄秦, 郭佳坤, 彭惠子, 李丽, 武丽, 周慧敏, 田峰. 青少年生活事件与焦虑的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(12): 1892-1896.
- [25] 王香美. 初中生生活事件、父母养育方式与主观幸福感关系的研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2007.
- [26] 王极盛, 丁新华. 初中生主观幸福感与生活事件的关系研究[J]. 心理与行为研究, 2003(2): 96-99.
- [27] 李强. 社会支持与个体心理健康[J]. 天津社会科学, 1998(1): 66-69.
- [28] 连帅磊, 孙晓军, 田媛, 闫景蕾, 牛更枫, 童媛添. 青少年同伴依恋对抑郁的影响: 朋友社会支持和自尊的中介作用[J]. 心理科学, 2016, 39(5): 1116-1122.
- [29] 黎夏岚. 高中生的社会支持与主观幸福感研究[J]. 广西教育 B(中教版), 2014(10): 8-9+14.
- [30] 杨晓晖. 高中生社会支持对主观幸福感的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2010.
- [31] 梁若枫, 郑磊磊. 中学生社交焦虑与自我概念、应对方式的关系研究[J]. 中华全科医学, 2015, 13(3): 441-442+448.
- [32] 曾莉, 廖凤林. 高中生社会支持、应对方式与主观幸福感的关系研究[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2009(S4): 76-82.
- [33] 蒋红, 宋玉美, 张澜. 中学生主观幸福感、应对方式及其关系研究[J]. 中国卫生事业管理, 2012, 29(9): 702-704.
- [34] 吴迪. 初中生主观幸福感、应对方式和心理健康的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 新乡: 河南师范大学, 2009.
- [35] 蒋红, 宋玉美, 张澜. 一般自我效能感与社会支持对中学生主观幸福感的影响[J]. 兵团教育学院学报, 2011, 21(5): 75-78. <https://doi.org/110.3969/j.issn.1009-1548.2011.05.022>
- [36] 彭聃龄. 普通心理学(修订版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2001.

- 
- [37] Diener, E. (2000) Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, **55**, 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- [38] 张兴贵, 郑雪. 青少年学生大五人格与主观幸福感的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2005, 21(2): 98-103.
- [39] 张珊珊, 刘文. 人格: 主观幸福感的预测源[J]. 心理研究, 2011, 4(2): 3-7.
- [40] 王洋, 张文燕, 程鑫, 官琳琳. 师范生主观幸福感与人格特征相关研究[J]. 吉林省教育学院学报, 2010(9): 47-49.
- [41] Seligman, M., Steen, T.A., Park, N. and Peterson, C. (2005) Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, **60**, 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>