

[文章编号]1009-3729(2013)05-0073-05

# 近年我国硕士研究生主观幸福感研究述评

姚琳琳, 龙汉武

(西华师范大学 四川省教育发展研究中心, 四川 南充 637009)

**[摘要]**随着社会的快速发展,硕士研究生面临越来越多的压力,其主观幸福感水平普遍不高。近年的研究成果表明:我国硕士研究生的主观幸福感处于中等水平,并依性别、年级、生源地、健康及婚恋、学校及专业等方面的不同而存在显著差异;而自尊、自我效能感、自我和谐、社会支持是影响硕士研究生主观幸福感的重要因素。已有的研究存在着样本代表性不强、测量工具信效度不高、研究内容不全面、结论相互矛盾等问题。今后关于硕士研究生主观幸福感的研究应沿着创新研究思路、拓宽研究路径、扩展研究内容、提升研究质量、注重研究规范、提高信效度的方向进行。

**[关键词]**主观幸福感;硕士研究生;研究生教育

**[中图分类号]**G643 **[文献标志码]**A **[DOI]**10.3969/j.issn.1009-3729.2013.05.012

近年来,随着高校的不断扩招及人才竞争的日益激烈,硕士研究生在择业、婚恋、生活、学习等方面面临诸多压力,其主观幸福感水平普遍不高,影响了他们自我潜能的发挥和个人的全面发展。所谓主观幸福感,就是个体根据自定的标准对自己的生活质量做出的整体性评价。本文拟对近5年我国硕士研究生主观幸福感研究的文献进行综述,目的在于全面把握我国硕士研究生主观幸福感研究的进展和不足,为相关研究者提供参考,同时呼吁更多的人关注硕士研究生的主观幸福感,采取切实措施促进硕士研究生健康成长,从而提升我国硕士研究生教育的培养质量。

## 一、硕士研究生主观幸福感研究概况

### 1. 文献分布

基于中国知网数据库,以“全文”为检索项,以“硕士研究生”和“主观幸福感”为检索词,采取“精确匹配”方式进行高级检索,共检索到2008年以来的相关文献1387篇。根据相关性原则,选择其中有代表性的30篇文献进行分析。从文献资料的来

源看,在这30篇文献中,期刊有22篇,约占73%;硕士学位论文有8篇,约占27%。从文献的年度分布看,2008年有4篇,约占13%;2009年有4篇,约占13%;2010年有8篇,约占27%;2011年有8篇,约占27%;2012年有5篇,约占17%。由此看出,近5年来硕士研究生的主观幸福感问题一直是研究的热点。

### 2. 研究视角

文献表明,大多数学者都是从心理学视角对硕士研究生主观幸福感进行研究,也有个别学者另辟蹊径,从其他学科视角进行创新研究。例如《硕士研究生体育参与对主观幸福感的影响研究》<sup>[1]</sup>从体育学的视角进行了深入探讨;《硕士研究生的幸福观、幸福感及其相关研究——来自湖南四所大学的调查》<sup>[2]</sup>则综合运用教育学、心理学、社会学、伦理学等多个视角进行研究。

### 3. 研究方法

从研究方法来看,只有《当前女研究生主观幸福期待与现实差距的成因分析》<sup>[3]</sup>和《提升女研究生主观幸福感的教育策略》<sup>[4]</sup>运用了理论思辨的方法,其余的都是实证研究,即从当地高校选择一定数

[收稿日期]2013-08-15

[作者简介]姚琳琳(1989—),女,江苏省盐城市人,西华师范大学硕士研究生,主要研究方向:高等教育管理;龙汉武(1971—),男,四川省广安市人,西华师范大学教授,主要研究方向:高等教育管理、学生管理、思想政治教育。

量的硕士研究生作为被试,开展问卷调查,自编主观幸福感量表进行研究。《硕士研究生体育参与对主观幸福感的影响研究》<sup>[1]</sup>运用了访谈法、文献研究法、心理测量法、数理统计法、问卷调查法等方法对硕士研究生的主观幸福感进行了实证研究。《硕士研究生学习幸福感调查——以沈阳地区某高校为例》<sup>[5]</sup>则运用个案研究法,选取沈阳某高校的硕士研究生作为被试,进行调查研究。

#### 4. 研究思路

对硕士研究生主观幸福感的研究大致有两种研究思路:一种是先对硕士研究生主观幸福感进行实证调查,然后通过归纳和统计分析(回归分析)得出结论;另一种是通过理论思辨,直接探讨提高硕士研究生主观幸福感的策略。如《上海地区硕士研究生心理控制源与主观幸福感的相关研究》<sup>[6]</sup>和《硕士研究生主观幸福感与自尊、社会支持的关系研究》<sup>[7]</sup>等,就是按照前一种思路进行研究的;而《当前女研究生主观幸福期待与现实差距的成因分析》<sup>[3]</sup>和《提升女研究生主观幸福感的教育策略》<sup>[4]</sup>则按后一种思路进行研究。

## 二、硕士研究生主观幸福感研究的主要内容

### 1. 关于主观幸福感内涵的研究

许德镇指出:主观幸福感是个体根据自己设定的标准对自身在日常生活中的幸福体验的主观感受和整体性的评估。它包含三个维度:积极情感、消极情感和生活满意感。<sup>[6]</sup>冯翠仙认为:主观幸福感主要是指个体依据自己设定的标准对其生活质量所做的整体评价,主观幸福感包括认知评价和情感体验两个成分,前者是对生活质量的总体认知评价(即生活满意度),后者是指生活中的情感体验,包括积极情感和消极情感。<sup>[8]</sup>黄钧裕等<sup>[9-10]</sup>也给出了类似的阐述。从中可以发现,学者们对主观幸福感的认识基本趋于一致。

### 2. 关于硕士研究生主观幸福感水平的研究

王淑燕等<sup>[11-12]</sup>使用不同的主观幸福感问卷对硕士研究生进行调查,发现硕士研究生的主观幸福感处于中等偏上水平;王玲玲等<sup>[13-14]</sup>认为硕士研究生的主观幸福感处于中等水平。钱宇凤等<sup>[15-16]</sup>进行实证研究,认为女硕士研究生的主观幸福感水平较高。薛本洁<sup>[17]</sup>以安徽省2所医学院校硕士研究生为被试,得出医学硕士研究生主观幸福感基本处于中等水平以上。马金凤等<sup>[18]</sup>通过研究发现新疆

医科大学硕士研究生主观幸福感水平较低。综合各学者的观点,可以得出当前我国硕士研究生的主观幸福感处于中等水平的结论。

### 3. 关于硕士研究生主观幸福感的差异研究

已有的研究表明:我国硕士研究生的主观幸福感依性别、年级、生源地、健康及婚恋、学校及专业等方面的不同而存在明显的差异,具体表现在以下方面。

(1)女硕士研究生的主观幸福感较高。王玲玲在《硕士研究生主观幸福感研究》一文中指出:硕士研究生主观幸福感性别差异非常显著,女生的主观幸福感水平显著高于男生。<sup>[13]</sup>这一研究结论与《硕士研究生就业压力、应对方式与主观幸福感关系的研究》<sup>[19]</sup>《新疆医科大学硕士研究生主观幸福感及影响因素分析》<sup>[18]</sup>的研究结果一致。

(2)分别来自城、乡的硕士研究生其主观幸福感有明显差异。师保国等在《当代研究生的主观幸福感、社会支持及其关系》<sup>[12]</sup>中指出,城市研究生幸福感水平显著高于农村研究生。而文献<sup>[13]</sup>的结论相反,认为农村生源的幸福感指数显著高于城市生源的幸福感指数。分析其原因,可能与被试的取样、施测的方法、被试的生活学习环境以及掩饰程度等因素有关。

(3)不同年级的硕士研究生主观幸福感有较大差异。许德镇<sup>[6]</sup>以上海市硕士研究生为被试,结果发现硕士研究生的主观幸福感随年级的变化而变化,研一学生幸福感最高,研三学生幸福感相对较低;张宁<sup>[20]</sup>在对西安地区硕士研究生主观幸福感的研究中也得出了同样的结论。但张明明<sup>[19]</sup>认为,研三学生主观幸福感得分显著高于其他年级学生。

(4)恋爱中的及生理健康的硕士研究生幸福感较高。学者们普遍认为,恋爱中的硕士研究生主观幸福感水平显著高于单身者或者已婚者;另一些研究表明,生理健康状况良好的硕士研究生主观幸福感水平要高于生理健康状况欠佳的硕士研究生,如《硕士生主观幸福感的实证研究——以人口统计学因素和社会支持为统计变量》<sup>[21]</sup>一文,对不同健康状况的硕士研究生幸福感水平进行比较研究得出这一结论。可见,硕士研究生主观幸福感与其身心健康关系很大。

(5)重点高校及文科类硕士研究生幸福感较高。《硕士研究生就业压力、应对方式与主观幸福感关系研究》<sup>[19]</sup>一文指出,985、211高校的硕士研究生主观幸福感水平高于普通高校硕士研究生;文

科硕士研究生主观幸福感水平显著高于理工科硕士研究生。然而王淑燕<sup>[11]</sup>认为,理工科硕士研究生主观幸福感水平稍微高于文科硕士研究生,两结论之所以相悖,与他们选择的主观幸福感量表的不同有关。

#### 4. 影响硕士研究生主观幸福感的因素研究

关于硕士研究生主观幸福感影响因素的研究成果颇丰,大多研究者认为,硕士研究生的主观幸福感既受社会、环境等因素的影响,又受个体心理特征的影响。

(1)影响硕士研究生主观幸福感的自身因素。影响硕士研究生主观幸福感的自身因素很多。一是硕士研究生的自尊水平。如《硕士研究生主观幸福感与自尊、社会支持的关系研究》<sup>[7]</sup>《研究生主观幸福感的特点及其与自尊的关系》<sup>[11]</sup>等研究表明,硕士研究生的自尊水平与主观幸福感呈显著正相关,自尊水平越高,主观幸福感越高。二是硕士研究生的自我效能感。《硕士研究生主观幸福感研究》<sup>[13]</sup>中指出:自我效能感与幸福感指数、生活满意度、积极情感这3个维度存在非常显著的正相关,与消极情感这个维度存在非常显著的负相关。三是硕士研究生的自我和谐。自我和谐程度不同的硕士研究生,主观幸福感差异显著。自我和谐程度越高,主观幸福感水平越强。《汕头大学硕士研究生自我和谐状况及其与主观幸福感的关系研究》<sup>[22]</sup>和《医学研究生主观幸福感与自我和谐、人格特质的相关研究》<sup>[17]</sup>等文献持的就是这一观点。

(2)影响硕士研究生主观幸福感的社会因素。随着研究生教育开放程度的加大,社会对学校 and 学生的影响也愈来愈大。影响硕士研究生主观幸福感的社会因素主要来自两个方面。一方面是研究生获得的社会支持。冯翠仙等<sup>[7,8,23]</sup>研究认为:硕士研究生的主观幸福感水平与社会支持存在显著正相关,他们拥有的社会支持越多,主观幸福感就越强。另一方面是来自社会的就业压力。张明明<sup>[19]</sup>选取湖北省3所高校的400名硕士研究生作为被试,研究认为,硕士研究生的主观幸福感水平与就业压力呈显著负相关,他们的主观幸福感水平随就业压力的增加而降低。

#### 5. 提升硕士研究生主观幸福感的策略研究

很多文献都涉及到硕士研究生主观幸福感提升策略问题,一般是从社会、学校、个人三个方面探讨增强硕士研究生主观幸福感的具体策略。

(1)社会积极引导,为提升硕士研究生的主观

幸福感奠定基础。很多学者都积极提倡全社会一起来关注硕士研究生的心理健康水平。首先,利用大众传媒对自强不息的硕士研究生代表进行正面宣传和报道,从而辐射到整个硕士研究生群体,引导他们乐观向上,提升其心理素质。其次,大力发挥社会团体的建设性作用,提供隐性的情感支持,从而使硕士研究生个体在社会团体中获得满足感和归属感。如冯翠仙<sup>[8]</sup>认为,应建立硕士研究生的社会支持系统;董凤洁<sup>[21]</sup>则提出了构建良好社会支持系统的策略。

(2)学校高度重视,为硕士研究生主观幸福感的提升创造条件。一是开展心理健康教育,培养硕士研究生主观幸福感的感受力。学校可以多开办一些针对硕士研究生的心理健康讲座,帮助他们解决人际交往、情绪调节和环境适应等方面的困惑。另外,学校可以结合硕士研究生身心发展特点,开设专门的心理健康教育课程,与其他课程相辅相成,共同促进硕士研究生的心理健康发展。国内很多学者都高度重视硕士研究生的心理健康教育,如《当前女研究生主观幸福期待与现实差距的成因分析》<sup>[3]</sup>和《当代研究生的主观幸福感、社会支持及其关系》<sup>[12]</sup>等文献,分别强调要对硕士研究生开展心理健康教育和心理咨询活动。苗元江等在《研究生幸福感指数调查》中明确提出要面向研究生开办心理健康知识讲座。<sup>[14]</sup>

二是营造和谐的校园环境,提高硕士研究生的主观幸福感水平。硕士研究生每天的学习、生活都是在校园里进行的,良好的校园文化环境对他们主观幸福感的提升具有重要作用。学校应该积极组织各项文娱活动、社团活动和社会实践活动,鼓励硕士研究生积极参与,从而丰富硕士研究生的业余生活,让他们在宽松和谐的校园文化环境下更好地成长成才。师保国等<sup>[12]</sup>提出要为研究生建立宽松的校园文化环境。苗元江等<sup>[14]</sup>也提出要积极加强研究生校园文化环境建设。

(3)研究生积极主动,提升感受幸福的能力。一是培养强健体格,为自己的主观幸福感奠定生理基础。只有拥有一个健康的身体,才能更好地投入到学习和生活中去,才能满怀希望迎接未来的挑战,从而为实现自己的奋斗目标和人生价值打下坚实的基础。《硕士研究生体育参与对主观幸福感的影响研究》<sup>[1]</sup>和《研究生主观幸福感的实证研究——以人口统计学因素和社会支持为统计变量》<sup>[21]</sup>都对研究生身体健康与幸福感的关系进行了深入探讨。

二是塑造健全人格,开发自身主观幸福感的内部源泉。健全的人格是幸福的源泉。作为硕士研究生,要想拥有健全的人格,就要勇于正视现实,积极悦纳自己,正确地认知他人。只有这样,他们才能客观冷静地面对一切挑战,进而收获丰盈的人生。《提升女研究生主观幸福感的教育策略》强调,女研究生应该塑造良好的人格<sup>[4]</sup>。《医学研究生主观幸福感与自我和谐、人格特质的相关研究》也提出医学研究生要培养健康的人格。<sup>[17]</sup>

三是提升综合素质,为主观幸福感提供动力保障。硕士研究生在校期间要加强自身综合素质的培养,在努力学好专业知识的同时,要积极协助导师完成科研项目。此外,还要积极投身社会实践,锻炼自身的沟通协调能力、人际交往能力、灵活应变能力等,从而为就业做准备。《医学研究生主观幸福感与自我和谐、人格特质的相关研究》一文呼吁医学研究生通过参与社会实践来提升综合素质,<sup>[17]</sup>田丽等<sup>[4]</sup>诸多学者都认为,研究生应该通过提升人际交往能力,增强主观幸福感水平。

四是学会正确归因,提升自己主观幸福感的心理机能。正确的归因方式,有助于硕士研究生客观分析自己成功及失败的原因,使他们正确认识自我,从而形成正确的自我意识,增强主观幸福感。《研究生主观幸福感的实证研究——以人口统计学因素和社会支持为统计变量》一文提到:要想塑造正确的归因方式,首先要了解自己的归因风格,其次要形成正确的自我概念,最后要形成积极的认知系统,如此才能有效地感知幸福、体验幸福。<sup>[21]</sup>

### 三、对硕士研究生主观幸福感研究的评价与建议

我国对硕士研究生主观幸福感的研究,已经取得了丰硕的成果,在促进硕士研究生健康发展方面产生了积极作用。但是在样本的选择、测量工具的使用、研究内容的深化等方面存在一些不足。一是实证研究中样本的代表性不强。纵观近5年的文献,可以发现很多研究者在选择被试时,样本数量不够,覆盖面不广,并且仅仅局限于自己所在的地区,带有很明显的地方性、区域性,致使研究结论不具有普遍性,难以推广。二是测量工具信效度不高。有些研究照搬国外的量表,有些研究对自编量表未作信度、效度检验,所得出的研究结论相互矛盾。三是研究内容不够深入。如有的学者对硕士研究生主观幸福感的影响因素进行研究时,各影响因素之间交

互作用的影响还有待于进一步深入研究;影响硕士生主观幸福感的社会因素方面,只提出了社会支持和就业压力两个因素,而对其他影响因素的关注力度、研究程度都还远远不够;对研究结论相互矛盾的问题,也缺乏深入的探讨。鉴于此,对硕士研究生主观幸福感研究提出几点建议。

#### 1. 创新研究思路,拓宽研究路径

与其他研究相反,关于硕士研究生主观幸福感的研究是实证研究多,理论研究少。而要从根本上提升硕士研究生的主观幸福感,必须有理论的指导。在今后的研究中,学者们应将理论思辨和实证研究的方法、定量研究和定性研究有机结合起来,从不同的视角探讨硕士研究生主观幸福感的结构、形成机理和提升途径,为我国硕士研究生的健康发展提供理论支撑。

#### 2. 扩展研究内容,提升研究质量

硕士研究生主观幸福感研究还有不少空白地带,学者们在今后的研究中,应拓宽研究视野,可以对不同区域硕士研究生的主观幸福感水平进行比较研究,可以就婚姻恋爱、人际交往、学业成就、科研能力等与硕士研究生主观幸福感的关系进行深入研究,可以全面探讨影响硕士研究生主观幸福感的社会原因等,从而提高硕士研究生主观幸福感的研究质量,使研究结论在提升硕士研究生主观幸福感过程中发挥更大的作用。

#### 3. 注重研究规范,提高信效度

在硕士研究生主观幸福感研究中,一定要遵循科学研究规范,尽量减少研究中的实质性错误,保证研究结论的科学性和准确性。如抽样的方法和样本的容量要满足要求;不宜直接套用国外学者编制的现成量表,而应该结合我国硕士研究生身心发展的特点进行修订,以适应研究的实际需要;自己编制的问卷和量表要多方征求专家意见,通过试测满足信度和效度要求后施测;对收集的数据资料要进行统计检验和科学阐释等。

随着我国社会的快速发展,硕士研究生群体必定会面临许多新的问题。如果有更多的人来关心、研究硕士研究生主观幸福感问题,硕士研究生就能不断增强抗压能力和主观幸福感,在强有力的社会支持下茁壮成长。

#### [参 考 文 献]

- [1] 杜辉. 硕士研究生体育参与对主观幸福感的影响研究[D]. 临汾:山西师范大学,2010.

- [2] 肖乐意. 硕士研究生的幸福观、幸福感及其相关研究[D]. 长沙:湖南师范大学,2012.
- [3] 吴昕. 当前女研究生主观幸福期待与现实差距的成因分析[J]. 商洛学院学报,2009(4):75.
- [4] 田丽,王传旭. 提升女研究生主观幸福感的教育策略[J]. 淮南师范学院学报,2008(4):106.
- [5] 姜毅超,李娜,孙慧. 硕士研究生学习幸福感调查——以沈阳地区某高校为例[J]. 西南农业大学学报:社会科学版,2009(4):207.
- [6] 许德镇. 上海地区硕士研究生心理控制源与主观幸福感的相关研究[J]. 上海青年管理干部学院学报,2011(4):25.
- [7] 杨东蕾,王志中. 硕士研究生主观幸福感与自尊、社会支持的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志,2010(12):1481.
- [8] 冯翠仙. 硕士研究生主观幸福感与社会支持的相关研究[J]. 晋中学院学报,2008(4):109.
- [9] 黄钧裕. 医学硕士研究生主观幸福感与社会支持的关系研究[J]. 中国校外教育,2012:12.
- [10] 赵泓. 在校研究生感戴与主观幸福感的现状及其关系[D]. 芜湖:安徽师范大学,2012.
- [11] 王淑燕. 研究生主观幸福感的特点及其与自尊的关系[J]. 中国心理卫生杂志,2008(10):753.
- [12] 师保国,肖敏敏,陶晓敏,等. 当代研究生的主观幸福感、社会支持及其关系[J]. 学位与研究生教育,2011(5):61.
- [13] 王玲玲. 硕士研究生主观幸福感研究[D]. 南京:南京医科大学,2010.
- [14] 苗元江,郑霞,罗佳. 研究生幸福感指数调查[J]. 医学研究与教育,2010(1):41.
- [15] 钱宇凤. 关于女研究生主观幸福感现状的实证研究[J]. 南通大学学报:教育科学版,2009(1):62.
- [16] 范琳洁,张术霞,王冰. 女硕士研究生主观幸福感的人口学变量影响因素研究[J]. 自然辩证法研究,2011(11):92.
- [17] 薛本洁. 医学研究生主观幸福感与自我和谐、人格特质的相关研究[D]. 蚌埠:蚌埠医学院,2011.
- [18] 马金凤,谢慧玲. 新疆医科大学硕士研究生主观幸福感及影响因素分析[J]. 新疆医科大学学报,2011(9):1025.
- [19] 张明明. 硕士研究生就业压力、应对方式与主观幸福感关系研究[D]. 武汉:华中科技大学,2011.
- [20] 张宁. 西安地区硕士研究生应对方式、社会支持对其主观幸福感影响的研究[D]. 西安:陕西师范大学,2004.
- [21] 董凤洁. 研究生主观幸福感的实证研究[D]. 青岛:中国石油大学,2011.
- [22] 钟艳兰,赖小林. 汕头大学硕士研究生自我和谐状况及其与主观幸福感的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志,2009(1):1.
- [23] 张俊玲,张俊杰. 硕士研究生社会支持与主观幸福感的相关研究[J]. 科教文汇(上旬刊),2008(9):28.