

# 贫困大学生个人目标与主观幸福感的关系

陈公元<sup>1</sup> 李凯<sup>2</sup> 黄蕾<sup>3</sup> 郭永玉<sup>2\*</sup>

(1. 湖北工程学院教育与心理学院, 孝感 432000; 2. 南京师范大学心理学院, 南京 210097; 3. 华中师范大学心理学院, 武汉 430079)

**摘要:** 贫困群体的心理健康问题是心理学的重要研究课题。为了考察贫困大学生个人目标对其主观幸福感的影响, 研究1以130名贫困大学生为被试, 采用相关研究法探讨个人目标对个体主观幸福感的影响; 研究2通过提供目标榜样, 检验提升个人目标对主观幸福感的影响。结果表明, 个人目标的各维度与其主观幸福感显著相关; 提升个体个人目标, 能够提升其主观幸福感。

**关键词:** 贫困大学生; 个人目标; 主观幸福感

中图分类号: B848

文献标识码: A

文章编号: 1003-5184(2020)04-0372-05

## 1 前言

尽管世界经济已经高度发展, 但贫困问题仍然是当今世界面临的重大问题之一。贫穷极大地妨碍了个体所体会到的幸福和社会的公正。一些研究表明, 穷人的主观幸福感显著低于普通人(e.g., 徐富明等, 2017)。同时, 大范围取样的社会调查也证实了这一点, 如杨青松等(2016)对湖南、贵州和云南三个省份的调查研究显示, 经济水平是制约留守农民生活满意度的关键因素, 与非贫困留守农民相比, 贫困留守农民体验到更低的希望感和生活满意度。贫困容易使人精神消沉, 导致心境压抑、攻击性增强和过度紧张等心理疾患(Tampubolon & Hanandita, 2014; 杨洋, 孙铃, 张红川, 黄四林, 朱晓, 2018)。贫困群体的心理健康问题值得社会各界给予关注。

随着积极心理学的兴起, 人们开始关注心理健康问题中的积极指标, 主观幸福感的研究一时成为研究的热点问题。主观幸福感反映了主体的社会功能与适应状态, 是衡量心理健康的一项重要指标(Diener & Ryan, 2009; Diener, Oishi, & Lucas, 2015), 它是指个体对其生活满意度和总体的情绪健康状态的认知, 是评价者根据自己的标准对其生活质量的总体评价(Diener, 1984; Diener & Lucas, 2000), 并且具有主观性、整体性、相对稳定性的特点。一般认为主观幸福感由积极情感体验、消极情感体验以及生活满意感组成(Busseri & Sadava, 2013; Diener, 1999)。以往研究表明, 经济收入、健康以及人际关系都与主观幸福感存在着紧密的关联(Diener & Ryan, 2009; Sun, Chen, Johannesson, Kind, & Burström, 2016)。鉴于贫困群体经济收入低、身体健康状况更差, 这种状况下, 如何提高贫困群体幸

福感呢?

Emmons(1986)曾经指出, 拥有有意义的生活目标并朝向它(它们)前进是主观幸福感的一个先决条件, 个体目标的各种特征对主观幸福感有重要的影响; Cantor和Sanderson(1999)也认为, 个体向目标接近的方式也会影响主观幸福感。Diener(1984)在他的目标理论(Telic Theory)中提出: 需要的满足和目标的实现与否会影响个体主观幸福感的高低, 目标作为情感系统的重要参照标准, 它能影响个体的情绪、主观愿望和快乐程度。因此, 对贫困群体来说, 个人目标的水平可能会对提升幸福感有一定的作用。依据前人的研究(张钊, 2007), 可以将个人目标(personal goal)定义为, 个体在日常生活中不断选择有意义的事件并付诸行动的整个行为, 并包含目标承诺、实现可能性、目标投入和目标进展等维度。

实证研究也支持了个人目标影响主观幸福感的观点, 如研究发现: 个人计划或者个人奋斗的意义感、效能、支持度的增加会对个体产生积极影响(Cheung, 2016)。另外, 从主观幸福感的角度来看, 许多主观幸福感的理论在本质上都是目标性的, 这些理论普遍认为需要、目标或愿望实现与否与主观幸福感高低相关(Klug & Maier, 2015)。还有一些学者强调目标的情感属性, 认为朝向目标的行动以及目标的最终实现会伴随积极情感体验, 而目标缺失或难以实现则带来消极情感体验(Au et al., 2019)。另外, 个体拥有的目标的种类、结构、努力过程以及目标的实现与否都能影响个体的主观幸福感(Diener, 1999; Klug & Maier, 2015)。

总结以上这些研究可以发现: 个人目标与主观

\* 通讯作者: 郭永玉, E-mail: yyguo@njnu.edu.cn。

幸福感密切相关。当幸福的物质资源缺失的时候,个体的个人目标对主观幸福感的影响可能变得更加重要。由此,对于贫困群体来说,关注他们的个人目标,可能是改善其主观幸福感的一种策略。而贫困大学生作为一类特殊的贫困群体,如何提升他们的心理健康以及幸福感水平受到了许多国内研究者的关注(臧运洪,杨静,伍麟,2017;张梅,孙冬青,辛自强,黄四林,2018)。此外,大学生所处的校园环境较为单纯,可以相对较好的排除教育水平、收入等影响主观幸福感的其他因素,因此研究选取贫困大学生为研究对象,探究他们的个人目标与主观幸福感之间的关系,并在此基础上,检验能否通过提高个体个人目标进而提高其主观幸福感水平。其中主要假设有:

H1: 个人目标与主观幸福感显著相关,个人目标各维度对主观幸福感各维度有显著预测力。

H2: 在提供目标榜样后,提高个人目标水平,个体的主观幸福感也会随之提高。

## 2 研究1

### 2.1 被试

在武汉地区高校的贫困生助学名单中选取符合条件的贫困生(家庭年人均收入低于2350元),发放问卷130份,回收有效问卷124份,有效回收率为95.4%。其中男生70名,女生54名。平均年龄为22.03岁。

### 2.2 测量工具

#### 2.2.1 个人目标的测量

采用我国研究者张钊(2007)改编的个人目标问卷。问卷包括四个因子、15个题项。其中四个因子分别是:实现可能,含项目10、12、13、15;目标承诺,含项目1、2、6、7;目标投入,含项目3、4、5、14;目标进展,含项目8、9、11。其中实现可能性项目分数越大表示目标实现的可能性越小,难度越大。另外,第5、10、13题为反向记分题。量表的 $\alpha$ 系数为0.85。

#### 2.2.2 主观幸福感的测量

参考以往研究(叶为锋,卢家楣,刘啸蔚,吴燕霞,2019),使用情感体验量表和生活满意度量表对主观满意度进行测量,并将积极情感、消极情感和生活满意度作为主观满意度的三个独立维度进行结果分析。

情感体验量表采用杨慧芳和郭永玉(2008)修订的Diener等(1995)的情感体验量表,测量被试的积极情感和消极情感两个维度。测量时让被试对高

兴、自豪、喜爱、满足四个积极形容词和悲伤、害怕、愧疚、愤怒四个消极形容词按照自己过去一个月内的亲身体验的符合程度进行等级评定,从1(从未)到7(总是)7点计分。积极情感维度的 $\alpha$ 系数为0.73,消极情感维度的 $\alpha$ 系数为0.78。

生活满意度的测量采用研究者Diener和Emmons(1985)年编制的生活满意度量表(SWLS),它由5个题目组成,要求被试对他们的总体生活满意度做出主观评价。7点计分,从“1”代表“完全不同意”到“7”代表“完全同意”。以往研究表明,量表有着很好的心理测量学属性,其重测信度以及效标效度都很高(Magnus,Diener,Fujita,& Pavot,1993)。量表的 $\alpha$ 系数为0.80。

### 2.3 研究程序和数据处理

首先通过校勤工俭学处获得所选院系贫困生名单,为避免此研究对贫困生产生消极心理影响,故采用双盲设计,通过年级辅导员发放问卷,当场回收。主试首先进行问卷填写的说明(指导语),被试在填好个人基本信息之后,随后进行个人目标的测量,并指导其完成情绪体验量表和生活满意度量表。

数据在SPSS 17.0中进行统计分析,主要采用回归分析和独立样本 $t$ 检验。

### 2.4 结果

#### 2.4.1 共同方法偏差与检验

为控制共同方法偏差,根据相关建议(周浩,龙立荣,2004),研究从程序方面进行了相应控制,如采用匿名方式进行测查、部分条目使用反向题等。数据收集完成后,采用Harman单因子检验法进行共同方法偏差的检验,结果表明特征值大于1的因子共有9个,且第一个因子解释的变异量为13.73%,小于40%的临界标准。此外,还使用Mplus7.0软件对个人奋斗、情感体验、生活满意度3个构念进行验证性因素分析,并将拟合指数与单因子模型进行比较。结果显示,三因子模型的拟合指数明显好于单因子模型。以上结果都表明不存在严重的共同方法偏差。

#### 2.4.2 回归分析

为了检验个人目标各维度与主观幸福感的关系,以及它们在多大程度上影响其主观幸福感,将目标承诺、目标投入、实现可能、目标进展这四个维度代入回归方程,分别做这四个维度对积极情感、消极情感以及生活满意度的回归,所得各项指标如表1所示。

表1 个人奋斗各维度对积极情感、消极情感以及生活满意度的预测作用

	积极情感		消极情感		生活满意度	
	$\beta$	$R^2$	$\beta$	$R^2$	$\beta$	$R^2$
总方程		0.49		0.35		0.32
目标承诺	0.163**		-0.161*		0.172**	
目标投入	0.171**		-0.295***		0.258**	
实现可能	0.389***		-0.221**		0.190**	
目标进展	0.240**		-0.173*		0.206**	
$F$	28.763***		15.776***		14.194***	

由以上回归分析结果可以发现,无论是采用情感指标,还是采用生活满意度指标,个体的目标承诺、目标投入、实现可能以及目标进展均能显著预测个体的主观幸福感。由此,假设1得到验证。

### 3 研究2

研究1发现贫困大学生的个人目标对主观幸福感有显著的预测作用,但能否通过提升贫困大学生的个人目标来影响其主观幸福感呢?研究2在研究1的基础上,试图通过实验情境的方法,考察在提供目标奋斗榜样的情境下,改变个体个人奋斗各维度水平,进而影响其主观幸福感。

#### 3.1 被试取样

随机选择武汉地区高校符合条件的贫困生80名(选择标准同研究1),其中40名作为实验组,40

名作为控制组。被试年龄在19岁~24岁之间,平均年龄为21.08岁。

#### 3.2 实验材料与程序

问卷发放之前,先组织同学观看录像,实验组观看内容为洪战辉的事迹访谈(选自中央电视台东方时空节目录像),控制组观看农作物培养的录像资料。录像结束后引导被试对录像内容进行讨论,时间约为8分钟。最后让被试完成个人目标量表、情绪体验量表、生活满意度量表。测量所用量表同研究1。

#### 3.3 结果与分析

首先对实验材料影响个人目标的效果进行操作性检验,即对两组被试的个人目标各个维度的差异进行分析,独立样本 $t$ 检验结果如表2所示:

表2 实验组控制组个人目标差异检验表

变量	实验组		控制组		两组对比		
	$M$	$SD$	$M$	$SD$	$t$	$p$	$d$
1 目标承诺	22.65	3.63	19.78	3.65	3.53	0.000	0.22
2 目标投入	19.28	2.62	18.43	3.22	1.28	0.25	0.10
3 实现可能	17.23	2.72	15.30	2.62	3.23	0.000	0.27
4 目标进展	13.05	2.71	11.20	3.14	2.82	0.006	0.22

从表2的结果可知:在目标承诺、实现可能以及目标进展的得分上,实验组的分数与控制组的分数之间存在显著的差异且实验组的分数是显著地高于控制组的;在目标投入的得分上,实验组的分数与控

制组的分数之间不存在显著的差异。此结果表明,视频材料能够暂时提高个体的个人奋斗水平。

接下来,对实验组和控制组的主观幸福感差异进行检验,所得结果如表3所示:

表3 实验组控制组主观幸福感差异检验表

变量	实验组		控制组		两组对比		
	$M$	$SD$	$M$	$SD$	$t$	$p$	$d$
1 积极情绪	17.30	3.41	14.13	2.61	4.67	0.000	0.34
2 消极情绪	10.83	2.87	12.55	3.08	2.58	0.015	0.19
3 生活满意度	17.58	3.89	15.78	3.13	2.28	0.030	0.14

从表3的结果可以看出,在积极情感的得分上,实验组的分数与控制组的分数之间存在显著的差异,实验组的分数显著高于控制组;在消极情感的得分上,实验组的分数与控制组的分数之间存在显著的差异,实验组分数显著低于控制组( $d = 0.19$ );在生活满意度的得分上,实验组与控制组之间存在显著的差异,实验组的分数显著高于控制组( $d =$

0.14)。由此结果可知,提高个体的个人目标水平后,对幸福感的最大的影响是对积极情绪的提高上( $d_1 = 0.34 > d_2 = 0.19 > d_3 = 0.14$ )。

综上所述,在提供目标奋斗榜样的情境下,实验参与者在个人目标上得分高,其在主观幸福感的积极情感、消极情感和生活满意度的得分上也更高,支持了实验假设2。

#### 4 讨论

贫困问题是一个世界性难题,贫困既能锻炼人也可能毁灭人。研究探讨了贫困大学生的个人奋斗与主观幸福感的关系。

研究结果发现,个人目标可以显著预测贫困大学生的主观幸福感。首先,目标承诺、目标投入、实现可能、目标进展能够显著预测贫困大学生的情感体验,当贫困大学生有明确的目标、并打算为之努力的时候,会体验到更多的积极情绪,反之,没有明确的目标或者目标实现的可能性太低时,则会更多地体验到消极情绪,这与前人的研究结论是一致的,如Cantor和Sanderson(1999)的研究发现对目标的承诺有助于维持个体在逆境中的幸福感。贫困群体拥有的客观资源更少,在竞争中常常处于不利地位。Steger,Kashdan和Oishi(2008)的研究也发现,不断追求自身完善的个体会有更多的积极情感体验、生活意义感以及生活满意度,并因而有更高的幸福感。因此,对目标的承诺可能是维持贫困大学生生活意义感的重要途径。其次,目标承诺、目标投入、实现可能、目标进展能够显著预测贫困大学生的生活满意度。严标宾、郑雪和邱林(2003)的研究也曾经发现,大学生的内部价值如自我目标的实现、学习能力的提升等都与主观幸福感有显著的关系。

同时,研究2通过实验情境的方法,改变个体的个人目标水平,发现当个体的目标承诺、实现可能、目标进展改善时,主观幸福感也会提高(暂时性的提高个人目标水平,提高的是个人幸福感中的积极情绪成分)。国内外的学者们对贫困大学生的主观幸福感进行了大量的研究,但基本上都是采用相关法,静态地探讨了主观幸福感与人格特质(Magnus,Diener & Fujita,1993; Lucas & Diener,2015)、自尊(李玲,刘亚,2013;耿晓伟,郑全全,2008)、家庭教养方式以及社会支持(张志涛,王敬群,刘芬,2012)等变量之间的关系。杨慧芳和郭永玉(2008)曾经提出,可以从“静止”层面和“流变”层面研究个体的主观幸福感,并同时考虑了人格特质和个人奋斗对主观幸福感的影响,研究的结论与其一一致,但更进一步地发现了个人目标和主观幸福感之间的因果关系。因此,对于贫困大学生来说,建立积极合理的目标并朝着目标努力,是使自身体验到意义感、幸福感的有效途径。

#### 5 结论

个人目标能够显著预测贫困大学生的主观幸福感。通过提升贫困大学生的个人目标水平,可以提高贫困大学生的主观幸福感。

#### 参考文献

- 耿晓伟,郑全全.(2008).自尊对主观幸福感预测的内隐社会认知研究.《中国临床心理学杂志》,16,243-246.
- 郭永玉,张钊.(2007).人格心理学的学科架构初探.《心理科学进展》,15(2),267-274.
- 蒋京川,郭永玉.(2003).动机的目标理论.《心理科学进展》,11(4),635-641.
- 李玲,刘亚.(2013).大学生自尊与幸福感的关系:社会支持的中介作用.《中国健康心理学杂志》,21(4),628-629.
- 徐富明,张慧,马红宇,邓颖,史燕伟,李欧.(2017).贫困问题:基于心理学的视角.《心理科学进展》,25(6),1431-1440.
- 严标宾,郑雪,邱林.(2003).大学生主观幸福感的跨文化研究:来自48个国家和地区的调查报告.《心理科学》,26(5),851-855.
- 杨慧芳,郭永玉.(2008).大学生个人奋斗、人格特质与主观幸福感的关系.《心理发展与教育》,24,58-64.
- 杨青松,石梦希,胡义秋,孙焕良.(2016).留守农民的生活满意度状况及其与贫困及希望感的关系.《中国心理卫生杂志》,30,70-74.
- 杨洋,孙铃,张红川,黄四林,朱晓.(2018).适应负荷:社会经济地位影响健康的生理机制.《心理科学进展》,26,1475-1487.
- 叶为锋,卢家楣,刘啸蔚,吴燕霞.(2019).大学生目标内容与主观幸福感的关系:一个有调节的中介模型.《心理科学》,42(2),379-386.
- 臧运洪,杨静,伍麟.(2017).贫困大学生积极心理品质量表的结构验证.《心理学探新》,37(5),449-453.
- 张梅,孙冬青,辛自强,黄四林.(2018).我国贫困大学生心理健康变迁的横断历史研究:1998~2015.《心理发展与教育》,34(5),625-632.
- 张钊,郭永玉.(2006).个人奋斗及其相关研究述评.《心理科学进展》,12(4),576-582.
- 张钊.(2007).个人目标,自我效能感与主观幸福感:一项纵向研究(硕士学位论文).华中师范大学,武汉.
- 张志涛,王敬群,刘芬.(2012).大学生父母教养方式、领悟社会支持、孤独感与主观幸福感的关系.《中国健康心理学杂志》,20(6),1080-1083.
- 周浩,龙立荣.(2004).共同方法偏差的统计检验与控制方法.《心理科学进展》,12(5),942-950.
- Au, A., Lai, S., Wu, W., Hofer, J., Busch, H., Šolcová, I. P., ... & Cheng, S. T. (2019). Generativity and positive emotion in older adults: Mediation of achievement and altruism goal attainment across three cultures. *Journal of Happiness Studies*, 32(5), 1-16.
- Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2013). Subjective well-being as a dynamic and agentic system: Evidence from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1085-1112.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life.

- In L. A. Pervin( Ed. ) ,*Handbook of personality: Theory and research*( pp. 135 – 164 ) . New York: Guilford Press.
- Cheung ,F. ( 2016 ) . Can income inequality be associated with positive outcomes? Hope mediates the positive inequality – happiness link in rural China. *Social Psychological and Personality Science* 7 320 – 330.
- Diener ,E. ( 1984 ) . Subjectwell – being. *Psychological Bulletin* , 95 42 – 75.
- Diener ,E. ( 2009 ) . Subjective well – being. In *The science of well – being*( pp. 11 – 58 ) . Springer Netherlands.
- Diener ,E. & Lucas ,R. ( 2000 ) . Subjective emotional well – being. In M. Lewis & J. M. Haviland Jones( Eds. ) *Handbook of emotion*( 2nd Ed. ) . New York: The Guilford Press.
- Diener ,E. & Ryan ,K. ( 2009 ) . Subjective well – being: A general overview. *South African Journal of Psychology* 39 391 – 406.
- Diener ,E. ,Eunkook ,M. S. ,Richard ,E. L. ,& Heidi ,L. S. ( 1999 ) . Subjective well – being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125 276 – 302.
- Diener ,E. ,Oishi ,S. & Lucas ,R. E. ( 2015 ) . National accounts of subjective well – being. *American Psychologist* ,70 234 – 242.
- Diener ,E. ,Suh ,E. M. ,Lucas ,R. E. ,& Smith ,H. L. ( 1999 ) . Subjective well – being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125 276 – 302.
- Emmons ,R. A. ( 1986 ) . Personal strivings: An approach to personality and subjective well – being. *Journal of Personality and Social Psychology* 51 1058 – 1068.
- Emmons ,R. A. ( 1989 ) . The personal strivings approach to personality. In L. A. Pervin( Ed. ) ,*Goal concepts in personality and social psychology*( pp. 87 – 126 ) . Hillsdale ,NJ: Erlbaum.
- Klug ,H. J. & Maier ,G. W. ( 2015 ) . Linking goal progress and subjective well – being: A meta – analysis. *Journal of Happiness Studies* 16 37 – 65.
- Magnus ,K. ,Diener ,E. ,Fujita ,F. ,& Pavot ,W. ( 1993 ) . Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 65 1046 – 1053.
- Steger ,M. F. ,Kashdan ,T. B. ,& Oishi ,S. ( 2008 ) . Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well – being. *Journal of Research in Personality* 42 22 – 42.
- Sun ,S. ,Chen ,J. ,Johannesson ,M. ,Kind ,P. ,& Burström ,K. ( 2016 ) . Subjective well – being and its association with subjective health status ,age ,sex ,region ,and socio – economic characteristics in a Chinese population study. *Journal of Happiness Studies* 17 833 – 873.
- Tampubolon ,G. & Hanandita ,W. ( 2014 ) . Poverty and mental health in Indonesia. *Social Science & Medicine* 106 20 – 27.

## The Effect of Personal Goal on SWB of Impoverished Undergraduates

Chen Yaoyuan<sup>1</sup> ,Li Kai<sup>2</sup> ,Huang Lei<sup>3</sup> ,Guo Yongyu<sup>2</sup>

( 1. School of Education and Psychology ,Hubei Engineering University ,Xiaogan 432000;

2. School of Psychology ,Nanjing Normal University ,Nanjing 210097;

3. School of Psychology ,Central China Normal University ,Wuhan 430079)

**Abstract:** The relationship between poverty and mental health is a major research topic in psychology. Most of the traditional studies keep an eye on how to protect the poor from some mental illness. With the development of positive psychology ,subjective well – being became a more useful indicator of mental health. According to the theories of SWB ,personal goal has direct influences on how individuals action and feelings in daily works. The present study considered the relationship between personal goal and components of subjective well – being of impoverished undergraduates. In Study 1 ,three questionnaires including Personal Goal ,Students Life Satisfaction Scales , Mood Forms were employed in a sample of 124 impoverished undergraduates. The results of study1 demonstrated that the 4 dimensions of personal goal were strongly associated with SWB. Based on study 1 ,Study 2 used experimental method ,found that the scores of the experimental group significantly higher than the control group in goal commitment ,probability of success and attainability ,and subsequently higher score in SWB. Taken together ,the whole study suggested that: ( 1 ) Personal goal can predict one 's SWB. ( 2 ) When we change the personal goal of the impoverished ,their subjective well – being can be changed.

**Key words:** impoverished undergraduate; personal goal; subjective well – being