

幸福感及其测评研究述评

朱翠英, 付在汉, 刘飞

(湖南农业大学 东方科技学院, 湖南 长沙 410128)

摘要: 当代关于幸福的许多问题都来源于历史上伟大的哲学理论。采用文献综述法, 对幸福感的界定、幸福感测评技术与工具的发展以及国内外关于幸福感研究的状况与成果进行了系统的分析与思考, 并对今后的研究方向进行探讨, 以期为学术研究者把握幸福的本质及研究发展趋势提供借鉴。

关键词: 幸福感; 测评; 研究综述

中图分类号: G449

文献标识码: A

文章编号: 1009-2013(2009)05-0100-04

A Research Summary of Well-being

ZHU Cui-ying, FU Zai-han, LIU Fei

(Oriental Science and Technology College, Hunan Agricultural University, Changsha 410128, China)

Abstract: Many contemporary issues of happiness stem from the great historical theory of philosophy. This paper systematically analyzes the delimitation of well-being, the development of measure technology and tools, the state and the results of research on well-being at home and abroad with the method of literature review. At the final part it discusses the future research direction so as to supply a reference to academic researchers with the nature of well-being and development trend of the research.

Key words: well-being; evaluation; research summary

幸福一直是人类永恒的话题,关于幸福众说纷纭。例如: 苏格拉底认为幸福是由知识和智慧决定的; 柏拉图认为幸福是善的理念; 伊壁鸠鲁认为幸福是“一种快乐的体验”。后来又相继出现了很多关于幸福的理论, 如享乐幸福观、宗教幸福观、现实主义幸福观等等^[1]。综观各派观点, 从哲学意义上划分, 可将幸福的概念模型与理论框架归结为两种基本的类型: 基于愉快与快乐构成的快乐论(hedonic); 基于人的潜能实现而并非单纯由快乐组成的实现论(eudemonia)。

现代心理科学的发展使“幸福”这个古老的哲学话题纳入到科学实证的视野, 学者们试图从心理学的角度诠释与理解。幸福感就是人们以社会经济、文化背景和价值取向为基础, 对自我存在状态(自我身体状况、心理功能、社会能力以及个人综合状态)的主观心理体验, 是由动机、目标、认知、情感、人格等心理因素与外部因素交互作用而形成的一种心理功能状态^[2]。基于快乐论和实现论两种不同的哲学观点, 近几十年兴起的幸福感研究形成了两种不同的概念模型: 主观

幸福感(Subjective Well-being, SWB)与心理幸福感(Psychological well-being, PWB)^[3]。一部分研究者认为主观幸福感与心理幸福感之间是彼此独立、没有联系的, 但越来越多的研究证明两者间更多的是相互联系的, 在不少研究中也未对两者作严格的区分^[4]。

一、幸福感的界定

1. 主观幸福感(SWB)

主观幸福感的哲学基础就是快乐论。快乐作为一种幸福的观点, 在现代幸福感研究中占有重要的地位。快乐主义心理学家倾向于关注广义的包括生理和心理的愉悦(Kubovy, 1999), 他们认为幸福感由主观快乐构成, 重视广泛的关于生活中好的与不好的事件判断以及由此产生的愉快的而非不愉快的体验。但关于主观幸福感的定义, 心理学家们的意见并不统一。以Neugarten和Cantril为代表, 将主观幸福感界定为人们对自身生活满意程度的认知评价。Bradburn和Watson等主张幸福感是当前正性情感和负性情感平衡的结果, 个体较少体验负性情感, 较多体验正性情感就是幸福。Revichi和Krause等从负面来反映主观幸福感,

收稿日期: 2009-08-02

作者简介: 朱翠英(1963-), 女, 湖南南县人, 教授。

即幸福感强的个体负性情绪较少。Ryff等从正面心理功能的视角对幸福感进行阐释,认为幸福不仅是获得快乐,而且包含了通过充分发挥自身潜能而达到完美的体验。

现在大多数研究者比较认同的是Diener(1984)对主观幸福感的定义。主观幸福感是指个体根据自定的标准对其生活质量的整体性评价,包括情感和认知两方面,是衡量个体生活质量的重要综合性心理指标。Diener认为主观幸福感有三个明显特点:1)主观性,以评价者内定的标准而非他人标准来评估。每个人的评价指标是主观的,评价结果可能相同,但一系列的评价过程、所依据的评价指标及评价中各方面的衡量却不尽相同。2)稳定性,主要测量长期而非短期情感反应和生活满意度,幸福感并不随着时间的流逝或环境的一般性改变而发生重大变化。3)整体性,是综合评价,包括对情感反应的评估和认知判断^[5]。就主观幸福感本身来说,它主要涉及生活满意感、积极情感和消极情感三方面变量。目前,有一种新的观点,把积极情感和消极情感两个维度合并成一个维度——情感平衡度:指与消极情感体验相比较占相对优势的积极情感体验。另有研究者则认为还应加入外在准则和自我体验两项内容,前者属于认知方面,后者则属于情感方面^[6]。

2. 心理幸福感(PWB)

心理幸福感的哲学基础是实现论。心理幸福感主要探索人类追求幸福发展的法则和存在的生命挑战等,更多地强调人类潜能的实现、自我实现、健全人格、成熟、心理健康等。心理幸福感的概念模型是指人的心理机能处于良好状态,是人的潜能的充分实现。具体来说,就是重视积极的自尊、友好关系、生活目的与社会服务的普遍意义,这些构成幸福感的核心要素,与主观幸福感的快乐体验模型不同。

Waterman认为幸福感涉及人们真实的自我协调一致,而快乐属于享乐主义范畴。他认为只有在人们从事与深层价值匹配最合适的活动并全身心地投入时,感受到强烈活力,展现了真实自我,幸福感才会发生,这个状态Waterman称之为人格显现。他通过实证方法证明了快乐和实现的显著相关。根据这两个指标的不同,Waterman将幸福分为两种:一种是人格显现的幸福,是指个人全心全意地投入活动中时,意识自己的潜能得以充分发挥,自我得以展开,进而有助于达成自我体验,是自我实现的愉悦。另一种是尽情享乐的幸福,指在活动中体验到自己的生活或心理需

要得到了满足。

Ruff & Singer从亚里士多德的理论引申并探索了幸福感背景问题——人的生活空间发展理论^[7]。他们批评了主观幸福感研究对情感的过度关注,认为幸福感不能等同于快乐,因为情感的评估不能够明确地回答主观幸福的涵义,幸福感应该定义为“努力表现完美的真实的潜力^[8]”。Ruff等根据人的发展理论提出幸福感的多维模型,通过实证研究证实了心理幸福感的6个不同的维度:自我接受、良好关系、情境把握、生活目的、独立自主、个人成长,区分了心理幸福感和主观幸福感,并从理论和操作两个方面定义幸福感,认为心理幸福感能够促进心理和生理健康。

3. 幸福感的整合

根据快乐论与实现论两种不同哲学观点,现代幸福感研究形成了主观幸福感(SWB)与心理幸福感(PWB)两大阵营,分别从各自的角度定义幸福感,并发展相应的测评指标与操作工具,反映出快乐与实现的分歧,主观与客观的冲突,感性与理性的对峙。但随着幸福感研究的深入,两者出现了整合的趋势。许多证据都已经表明更科学的幸福感应该是包括快乐与实现两个概念体系的多维复合结构。例如,在Compton等(1996)研究的幸福感和心理健康的18个指标的关系中,认为快乐与实现既有共同点,也有不同之处,不同幸福感取向研究可以增进我们对幸福感的理解。King和Napa(1998)通过外行者评价“好的生活”,也发现幸福感包括“快乐”和“意义”两个因素。这些研究显示,在追求个人目标及感受快乐时,可能与意义及整合性行为分离,但从更高层面来看,幸福感又是一个有机统一体。近期,针对国内幸福感研究中概念界定过于单一的现象,苗元江博士提出将主观幸福感与心理幸福感进行整合,他认为不论是主观幸福感或心理幸福感都没有把握幸福感的全貌,幸福感应该是一个有机的统一体,是主观与客观、快乐与幸福、发展与享受的统一,这样才能正确、全面理解与揭示幸福感的本质。

幸福感走向综合主要有以下三个论点:

论点一:幸福是主观与客观的统一。就幸福的形式而言,它是主观的心理体验;就幸福的本性来说,它是客观的,不以人的意志为转移。因此,侧重幸福的主观或客观的单方面都难以反映幸福的全貌。幸福是主观体验与客观心理状况的统一,是客观规定性的主观体验。

论点二:幸福是快乐与意义的统一。幸福以追求感性快乐为基础,但以精神内涵为本质。因此,快乐虽然

是幸福的基础,但不能等同于幸福。快乐与生物性需要的满足相联系,而幸福与对真、善、美、圣等价值追求的超越性需要的满足相联系,是人的本质体现。快乐只有与人生的终极价值与目的相联系,只有在与人生的至善完满的幸福联接中才能获得其存在的意义。

论点三:幸福是享受与发展的统一。享受与发展是人性不可或缺的两个方面,离开享受,发展就毫无意义;离开发展,人就只能处于原始状态而无法超越动物的存在。幸福不是物质欲望得到满足的自然性、即时性的快感,而是人之为人的意义实现所给予主体的精神性愉悦,是人的发展与自我超越,人生的境界与幸福的境界成正比。由于幸福本身的精神性和社会性,没有健康的价值需求与追求的人必定是远离幸福的人,提升人生追求本身就是提升人的幸福水平的前提。

二、幸福感的测评

从幸福感研究开创之始,幸福感评估逐渐形成了两种模式:一种是幸福感的情绪测评模式,这是基于Bradburn(1969)开创性研究,他区分了正性情感和负性情感,并视幸福感为一种情绪的平衡。另一种是认知评估模式,这是社会学研究者 in 生活质量研究与实践中发展起来的认知方向,即生活满意研究。这成为早期幸福感测量的两个基本取向。早期幸福感的测量也相对简单,研究者要么采用单项目自陈量表的方法,要么通过统计技术从具体领域满意感得分中整合出总体满意感分数。事实上,这些研究方法都无法很好地解释幸福感的各变量。

在过去的几十年发展过程中,幸福感的测量得到了极大的发展,建构起了庞大的技术体系,即以问卷测量为主体,并结合其他评估技术,以正面评价为主,并兼顾负面指标的新体系。目前,自我报告问卷主要有Neugarren, Havighurst和Tobin(1961)等人编制的《生活满意度量表》以及Wood等编制的《生活满意度修订量表》,Barduen(1969)编制的《情感量表》,Carmbell等编制的(1967)《幸福感指数量表》和《总体情感指数》,Andrews和Withey(1967)编制的《生活量表》,Fazio(1977)编制的《总体幸福感量表》,Kammann和Flett(1983)编制的《情感量表2》,Diener(1985)等编制的5个项目的《整体生活满意量表》,Watson, Clark和Tellegen(1988)发展的《积极、消极性情绪量表》,Waterman(1993)编制的《人格展现问卷》等,幸福感量表体系逐渐完善和发展。

随着幸福感测评技术的发展,系统化、理论化的综合测评工具逐渐成为现代测评技术的重要走向。综合化趋势首先表现在认知与情感的综合,构成了主观幸福感的基本概念框架与核心指标。例如,Diener研究就认为主观幸福感是对生活满意度和个体情绪状态的综合评价,与个人适应关系密切,并且认为主观幸福感应该在综合评定认知、正性情感、负性情感的基础上,予以加权,从而准确、全面、深入地了解幸福感水平及分布情况。

其次表现在主观幸福感(SWB)和心理幸福感(PWB)两种不同测评模式的沟通与融合。苗元江在文献分析与理论研究的基础上,提出了进一步将主观幸福感与心理幸福感的概念模型与测评指标整合,并在整合理论框架的基础上,编制出了多方位、多测度、多功能《综合幸福问卷》(MHQ)。这一问卷包括主观幸福感与心理幸福感两个模块,从认知、情感、生存、发展、社会5个层面,从生活满意、正性情感、负性情感、健康关注、生命活力、自我价值、人格成长、友好关系、利他行为9个维度,把握与反映幸福感的全貌与各个要素,反映了整体的幸福感功能状态。

再次表现在幸福感评估从数据导向和理论导向的综合。例如,Waterman(1993)对幸福感的实现和快乐的区分,并由此发展起来的《人格展现活动问卷》(PEAQ),就是这种思想的体现。

三、幸福感研究的发展阶段与展望

1. 国外幸福感研究的发展阶段

西方现代意义上的幸福感研究以Wanner Wilson(1967)撰写的《自称幸福的相关因素》为标志。近二、三十年西方对幸福感有了较系统的研究,已经达到了一个较高的水平,取得了丰硕的成果。Diener(1997)在其论文《主观幸福感研究新纪元》中,把西方幸福感研究划分出描述比较、理论建构、测量发展三个主要发展阶段。

幸福感研究的第一阶段主要集中在人口统计学的维度,研究者采用单项目测验的平均分数描述与比较不同人群的幸福,试图对导致不同群体幸福感差异的原因进行某些推断,但总体看来这一描述性的工作难以揭示幸福感形成的心理机制。在幸福感的研究发展进程中,逐渐分化为两种研究策略,一种策略是探讨影响幸福感的客观因素,主要包括生活质量和各种人口统计学变量两类因素的影响;另一种策略是着手从个体的人格

特质角度加以解释,现代研究重心逐渐从人口统计维度的比较转移到目标、应对策略和气质特征方面。

幸福感研究的第二阶段始于Diener关于加强这一领域的心理和理论研究的倡议。在这一阶段的研究中,研究者们深入地考察了幸福感的理论模型,从不同角度、不同侧面对幸福感形成的心理机制进行了理论解释,促进了幸福感研究的深化。这一阶段的研究者们所提出的幸福感理论主要有以下几种:气质与人格理论、自我决定理论、目标价值理论、期望值理论、比较理论、适应和应对理论和动力平衡理论等。

幸福感研究的第三阶段,研究者们开始运用幸福感的测量理论来整合各种方法,并开展了大规模的跨文化研究。这一阶段的研究包含用来更好理解形成路径的纵向设计、潜在过程的测量、实验条件下的操作和多种测量方法的运用。

2. 国内幸福感研究的发展阶段

我国关于幸福感的研究可追溯到20世纪80年代,起步晚,研究相对比较薄弱,研究主要集中在老年人。国内早期的幸福感研究大多是对国外幸福感的研究历程及研究成果的介绍,这其中包括了幸福感定义的界定、幸福感的心理机制的探讨以及相关研究、跨文化研究的成果^[9-16]。同时在此基础上,我国的研究者们也针对我国的实际情况,开展了大量本土化的实证研究工作,其中大部分的幸福感研究都是采用主观幸福感的定义系统。

在国内近20年的幸福感研究中,研究者们从关注研究对象生活质量的满意感研究,到关注其心理健康的主观幸福感研究,幸福感的研究不断深入。其中幸福感概念体系的不断丰富是这一领域研究的一个重要特征,生活满意感、总体幸福感、主观幸福感、幸福度的研究均有涉及。同时幸福感的研究对象范围也在不断扩大,老年人、幼儿、青少年、大学生、企业职工、教师及城市居民等等都是研究者关注的对象。在研究对象的区分上,目前的研究还有不断细化的趋势。一直以来,大学生的幸福感水平都受到了研究者的关注,通过测量大学生的幸福感水平,研究者不仅可以了解大学生的心理状况与生活质量,还可以开展不同社会背景下的跨文化研究以及与其他群体的幸福感的比较研究。

近年来,关于幸福感的研究已经进入幸福感的测量实证阶段。在这一阶段文化作为幸福感的一个重要维度得以广泛探讨,大规模跨文化研究是当前的热点,包括不同文化群体间幸福感差异的比较、文化因素对

幸福感解释作用、跨文化研究中幸福感理论模型研究等,在文化各层面中幸福感研究内容不断深入和拓展。不过,幸福感的干预研究现在还很少,在未来的十年里对于这一领域的探索应该成为研究者的努力方向。在研究方法方面,开始运用幸福感的测量理论来整合各种方法,包括用来更好理解形成路径的纵向设计、潜在过程的测量、实验条件下的操作和多种测量方法的运用。实验方法的应用是这一阶段幸福感研究的新方向。最后,在这一阶段幸福感各项研究工具的本土化趋势将十分明显,国内关于幸福感的研究进程也必将加快。

参考文献:

- [1] 范丽恒. 主观幸福感的理解与提升[J]. 华北水利水电学院学报: 社科版, 2005, 21(2): 18-20.
- [2] 苗元江. 心理视野的幸福感研究[D]. 南京师范大学, 2003.
- [3] Ryan R M, Deci E L. To be happy or to be self-fulfilled: A review of rear chon hedonic and eduaimonic well-being: In S.Fiske(Ed)[J]. Annual Review of Psychology, 2001(52): 141-166.
- [4] 万黎, 夏凌翔. 试论幸福感与健全人格的关系[J]. 西南师范大学学报: 人文社会科学版, 2004, 30(6): 19-21.
- [5] Diener E. subjective Well-being[J]. Bulletin, 1984, 95(3): 542-575.
- [6] 于静华. 大学生主观幸福感研究综述[J]. 哈尔滨学院学报, 2005, 26(5): 97-99.
- [7] Ryff C D, Singer B H. The contours of positive human health[J]. Psychology. Inq, 1998(9): 1-28.
- [8] Ryff C D. The structure of psychological well being revisited[J]. Journal of personality and social psychology, 1995(69): 719-727.
- [9] 段建华. 主观幸福感概述[J]. 心理学动态, 1996, 4(1): 46-51.
- [10] 刘仁刚, 龚耀先. 老年人主观幸福感概述[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6(3): 191-194.
- [11] 何瑛. 主观幸福感概论[J]. 重庆师院学报: 哲社版, 1999(4): 73-81.
- [12] 吴明霞. 三十年来西方关于主观幸福感的理论发展[J]. 心理学动态, 2000, (4): 23-28.
- [13] 苗元江. 幸福感的解释模型综述[J]. 赣南师范学院学报, 2002, 5: 33-36.
- [14] 苗元江. 幸福感: 研究取向与未来趋势[J]. 社会科学, 2002, 2: 51-56.
- [15] 苗元江. 幸福感: 社会心理的“晴雨表”[J]. 社会, 2002, (7): 40-43.
- [16] 刑占军. 主观幸福感测量研究综述[J]. 心理科学, 2002, 25(3): 336-338.

责任编辑: 曾凡盛