

单维还是二维? 幸福的积极情绪结构探讨

陈世民^{1,2}, 李旭³, 郑雪²

(1.中国矿业大学公共管理学院,徐州 221116;2.华南师范大学心理学院,广州 510631;3.广东石油化工学院心理咨询中心,茂名 525000)

【摘要】 目的:探讨幸福的积极情绪是否存在二维结构,及二维结构是否优于单维结构。方法:对203名大学生进行开放式调查,对403名大学生进行初测,采用幸福的情绪体验问卷、积极体验消极体验量表、自我实现幸福问卷、个人成长分量表、需要满足问卷和生活满意度量表对716名大学生和381名成人进行正式施测。结果:幸福的情绪体验问卷包含自我实现体验、需要满足体验和消极情绪三个维度,共27题,大学生样本Cronbach $\alpha=0.899$,成人样本Cronbach $\alpha=0.906$;增加自我实现体验维度后,幸福的积极情绪二维结构对生活满意度的解释率增加了6.8%($F<0.001$)。结论:幸福的积极情绪分为自我实现体验和需要满足体验两个维度;幸福的情绪体验问卷可作为测验幸福的主观体验的良好工具。

【关键词】 幸福;积极情绪;自我实现;需要满足;问卷编制

中图分类号:R395.1

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.01.021

Unidimension or Dual Dimension? An Exploration of the Construct of Positive Emotion of Well-being

CHEN Shi-min, LI Xu, ZHENG Xue

School of Public Administration, China University of Mining and Technology, Xuzhou 221116, China

【Abstract】 Objective: This study intended to explore if positive emotion of well-being has a dual-dimension or unidimension. Methods: A sample of 203 college students participated in an open-ended survey, 403 college students participated in preliminary survey, and two samples of 716 college students and 381 adults completed Emotional Experience of Well-being Questionnaire (EEWBQ), Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), Questionnaire for Eudaimonic Well-Being, Personal Growth Subscale from Psychological Well-being Scale, Need Satisfaction Questionnaire, Satisfaction with Life Scale. Results: Emotional Experience of Well-being Questionnaire included three dimensions of eudaimonia-related experience, satisfaction-related experience and negative emotion with 27 items. The reliability for college students sample was Cronbach $\alpha=0.899$, and that for adults sample was Cronbach $\alpha=0.906$. The variance of the dual-dimension positive emotion of well-being to life satisfaction increased by 6.8% after adding eudaimonia-related experience dimension. Conclusion: Positive emotion dimension of well-being included two dimensions of eudaimonia-related experience and satisfaction-related experience, and Emotional Experience of Well-being Questionnaire was a better measure of subjective experience of well-being.

【Key words】 Well-being; Positive emotion; Eudemonic well-being; Need satisfaction; Questionnaire development

幸福是人类追求的永恒目标。当我们在谈论幸福时,首先它是指一种积极、愉悦的主观体验。幸福的主观体验并不是指个体没有消极情绪,而是指较高频率的积极情绪和较低频率的消极情绪^[1]。根据进化心理学理论,积极情绪是指个体处于安全、有利的情境中所产生的情绪^[2,3],积极情绪能扩展个体的认知能力,构建个体的人际资源和社会资源^[4,5],因此积极情绪是幸福的重要成分;消极情绪是指个体处于威胁、不利的情境时所产生的情绪,消极情绪能够促使个体调动资源以应对不利情境,适度的消极情绪对于个体的生存是必要的^[6]。幸福的积极情绪

应包括哪些呢? Vittersø等指出单一的积极情绪维度并不能很好地解释幸福的各种积极情绪体验^[7]。在探讨幸福的情绪体验时,应结合幸福的来源。Vittersø等指出了存在两种不同类型的情绪:一种是当需要满足、目标实现时所体验的快乐、满意;另一种是个体在从事自己所喜欢的事时所体验的投入感、意义感、兴趣和好奇等。Vittersø等采用实验方法验证了这一观点^[8]。本研究试着在Vittersø等的研究基础上从以下两方面进一步探讨幸福的情绪体验:①理论上,进一步丰富关于幸福的情绪体验的内涵;②实证上,采用因素分析方法进行验证。

研究者提出了两种幸福:一是自我实现幸福。幸福在于认识你自己、成为你自己,了解你自身的独

【基金项目】 中央高校基本科研业务费社会科学基金(2014WA05)
通讯作者:陈世民

特潜能,确立与你的核心价值观一致的目标,然后专心致志地投入,努力去实现目标^[9],并在这一过程中体验到意义感、目标感、方向感、投入感、兴趣等。二是需要满足。进化心理学认为幸福就在于人类能够成功地处理适应性问题,满足需要或者出现有利于满足这些需要的情況^[10,11]。影响幸福的需要有哪些呢? Ryff提出的心理幸福感模型包括积极的人际关系、自主性和环境掌控三个维度^[12]; Deci和Ryan进一步提出人的三种内在需要:关系需要、自主需要和能力需要^[13];进化心理学则提出了人的五种基本需要:生理需要、自我保护与安全需要、亲和与归属需要、社会地位与尊重需要以及繁衍需要^[14]。根据进化心理学理论,不同需要(包括基本需要及其它需要)满足会产生不同的情绪体验^[2,3]:①生理需要满足时产生生理愉悦感;②安全需要满足时产生安全感;③关系需要满足时产生爱、温暖、感恩、归属感;④获得社会地位时产生尊重感;⑤娱乐和审美需要满足时产生愉悦感和美感;⑥个体的现实生活接近其理想生活、欣赏当前生活状态时产生满意感、满足感;⑦当环境被评价为安全、具有高度确定时产生平和、轻松感。

目前测量幸福的主观体验量表有情感平衡量表^[15]、积极情绪消极情绪量表^[16]、主观幸福感量表中的积极情绪消极情绪维度^[17]、积极体验消极体验量表^[18]等。这些量表对于积极情绪的测量都是采用单维结构,无法反映上述结构。本研究有两个目的:①检验幸福的积极情绪的二维结构是否存在;②验证所提出的幸福的积极情绪的二维结构是否优于单维结构。本研究采用因素分析法检验幸福的积极情绪是否存在二维结构,而采用相关系数差异性检验和层次回归分析检验幸福的二维结构是否优于单维结构。

1 研究一:二维结构的存在检验

1.1 方法

1.1.1 被试 本研究中,首先采用开放式调查搜集日常生活中体验到的各种情绪,编制初测问卷,然后进行初测,进行项目分析和探索性因素分析,最后进行正式施测,进行信效度检验及相关系数差异性检验。开放式调查、初测和正式施测的被试分别如下:

开放式调查被试:采用集体施测方式。在课堂上统一分发问卷,说明指导语,包括施测目的、自愿原则、答题方式,最后当场收回。被试包括四所大学/学院203名大学生,其中男92人,女111人;大一84人,大二57人,大三62人;平均年龄20.6岁(SD=

1.30)。

初测被试:采用班级集体施测方式。被试包括四所大学/学院403名大学生,其中男134人,女269人;大一99人,大二190人,大三86人,大四28人;平均年龄21.3岁(SD=1.65)。

正式施测被试:在进行效度验证时,如果所提出的模型结构在不同的样本中效度都较好,说明该模型结构越好。因此本研究除了大学生样本外,还对成人样本进行施测。对于大学生样本,采用班级集体施测方式。被试包括五所高校的716名大学生,其中男生288人,女生428人;大一238人,大二306人,大三172人;平均年龄19.0岁(SD=1.13)。对于成人被试,也是采用集体施测方式。在开会或培训时统一分发问卷,说明指导语,包括施测目的、自愿原则、答题方式,最后当场收回。最终收回来自13个单位的381份有效问卷。被试具体情况如下:性别方面,男182人,女199人;年龄方面,平均年龄为31.2岁(SD=6.83);职位方面,基层259人,中层114人,高层8人;职业方面,人力资源管理83人,工程师和技工39人,财务会计45人,销售49人,采购21人,保安27人,公务员78人,教师39人。

1.1.2 工具 开放式调查问卷:开放式问卷包括8道题:描述两件开心快乐的事及当时的各种积极情绪;两件不开心不快乐的事及当时的各种消极情绪。初测问卷:对于开放式调查,计算被试所提到的各种情绪及其频率,获得了21种积极情绪和22种消极情绪。这些情绪涵盖了积极情绪消极情绪量表(去掉表唤醒的词)、主观幸福感量表中的积极情绪消极情绪维度、积极体验消极体验量表的测题,因此以这43个情绪词作为初测问卷。让被试描述在过去一年内体验各种情绪的频率,采用5级记分,1表示“几乎没有”,5表示“经常”。正式施测问卷:正式施测问卷除了因素分析后的本问卷(命名为“幸福的情绪体验问卷(EEWBQ)”)外,还包括用于相容效度检验的积极体验消极体验量表、用于效标效度检验的自我实现幸福问卷、个人成长分量表、需要满足问卷和生活满意度量表。

积极体验消极体验量表(SPANE)。由Diener等编制^[18],包括积极体验与消极体验两个维度,12题。根据量表翻译—回译步骤对该问卷进行翻译修订。由四名心理学教授、博士和一名外文系博士先对该问卷进行翻译,再由另一名外文系博士进行回译,如此反复修改直到确定终稿。采用5级记分,1表示“非常不符合”,5表示“非常符合”。验证性因

素分析符合相关拟合指标要求。Cronbach α系数为0.814。

自我实现幸福问卷(QEWB)。由 Waterman 等编制^[9],包括自我发现、发展最佳潜能、目标感和生命意义、对某些活动的高度投入、为追求卓越而付出大量努力、享受活动所带来的个人展现体验六个方面,原问卷共21题,没有进行因素分析而采用单一维度。问卷的翻译过程同上。采用5级记分,1表示“非常不符合”,5表示“非常符合”。删掉了区分度不显著的3题,剩下18题。验证性因素分析符合相关拟合指标要求。Cronbach α系数为0.866。

心理幸福感量表中的个人成长分量表(PGS)。由于自我实现问卷中没有包含个人成长这一重要维度和测题,因此抽取了心理幸福感量表中的个人成长分量表^[12]。该分量表共7题,王欣等进行了翻译修订^[19]。采用5级记分,1表示“非常不符合”,5表示“非常符合”。Cronbach α系数为0.805。

需要满足问卷(NSQ)。由 Tay 和 Diener 编制^[20],作者对该问卷进行翻译修订,包括生理需要满足、安全需要满足、爱与归属需要满足、尊重需要满足、能力需要满足和自主需要六个维度,共13题。采用5级记分,1表示“非常不符合”,5表示“非常符合”。问卷的翻译过程同上。验证性因素分析符合相关拟合指标要求。Cronbach α系数为0.830。

生活满意度量表(SWLS)。由 Diener 编制^[21],为单一维度,共5题。中文版由郑雪等进行翻译修订^[22]。采用5级记分,1表示“非常不符合”,5表示“非

常符合”。Cronbach α系数为0.837。

1.1.3 统计处理 采用SPSS 21.0进行项目分析、探索性因素分析、相关分析和信度检验,并采用Mlus 7.0进行验证性因素分析。

1.2 结果

1.2.1 项目分析 将被试按总分高低排列。取得分最高的27%被试作为高分组,得分最低的27%被试作为低分组。对高分组和低分组进行t检验,结果发现所有测题都达到显著性差异,因此保留所有题目。

1.2.2 探索性因素分析 采用主成分法分析,抽取特征值大于1的因素,进行方差最大旋转。对因素分析的适宜性进行考察,Bartlett球形检验结果显著, $\chi^2=7487.721, P<0.001$,并且KMO=0.925,表示数据适合作因素分析。从碎石图看,拐点在第3个因子;平行分析结果表明,抽取的前3个因子的特征值大于随机矩阵的平均特征值^[23],因此抽取3个因子是合理的。采用逐步排除的方法对测题进行剔除,剔除标准是:①共同度低于0.30;②因素负荷小于0.4;③在多个因子上同时具有较高的负荷。最终获得27题,旋转后的因子负荷如表1所示,总解释率为47.866%。抽取的3个因子中,第1个因子共13题,都是消极情绪,因此命名为“消极情绪”;第2个因子共8题,为与自我实现相关的积极情绪,因此命名为“自我实现体验”;第3个因子共6题,为与需要满足相关的积极情绪,因此命名为“需要满足体验”。

表1 幸福的情绪体验问卷探索性因素分析结果

| 测题 | 消极情绪 | | 自我实现体验 | | | 需要满足体验 | | |
|-----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| | 因子负荷 | 共同度 | 测题 | 因子负荷 | 共同度 | 测题 | 因子负荷 | 共同度 |
| 抑郁 | 0.744 | 0.59 | 自豪 | 0.798 | 0.656 | 温暖 | 0.783 | 0.643 |
| 痛苦 | 0.738 | 0.563 | 成就感 | 0.723 | 0.644 | 爱 | 0.676 | 0.561 |
| 失望 | 0.719 | 0.538 | 自信 | 0.707 | 0.584 | 放松 | 0.663 | 0.563 |
| 悲伤 | 0.709 | 0.498 | 意义感 | 0.700 | 0.466 | 感恩 | 0.616 | 0.584 |
| 不满 | 0.700 | 0.564 | 充实感 | 0.686 | 0.531 | 满意 | 0.505 | 0.583 |
| 厌恶 | 0.694 | 0.57 | 兴趣 | 0.59 | 0.481 | 归属感 | 0.501 | 0.435 |
| 愤怒 | 0.678 | 0.493 | 希望 | 0.507 | 0.611 | | | |
| 委屈 | 0.645 | 0.428 | 兴奋 | 0.418 | 0.381 | | | |
| 孤独 | 0.600 | 0.414 | | | | | | |
| 沮丧 | 0.574 | 0.483 | | | | | | |
| 无助 | 0.562 | 0.448 | | | | | | |
| 内疚 | 0.557 | 0.354 | | | | | | |
| 焦虑 | 0.524 | 0.386 | | | | | | |
| 特征值 | 7.619 | | 4.056 | | | 1.248 | | |
| 解释率 | 28.22 | | 15.022 | | | 4.623 | | |

1.2.3 效度检验 本研究采用了大学生和成人两个样本进行效度检验。由于两个样本的结果差异很

小,限于篇幅关系,下面仅报告大学生样本的结果。验证性因素分析:将自我实现体验与需要满足

体验合为一个因子,构建二因子模型。二因子模型与三因子模型的验证性因素分析结果如表2所示。从表中可看出,三因子模型的拟合指标优于二因子模型。

相容效度:从表3可看出,自我实现体验与积极体验中等相关、需要满足体验与积极体验高度相关,消极情绪与消极体验高度相关,幸福的情绪体验问卷总分与积极体验消极体验量表总分高度相关。

效标效度:从表4可看出,自我实现体验与自我实现幸福、个人成长中等相关,需要满足体验与需要满足中等相关,幸福的情绪体验总分与自我实现幸福、个人成长、需要满足及生活满意度均中等相关。

表2 幸福的情绪体验问卷验证性因素分析结果

| | χ^2/df | CFI | TLI | RMSEA |
|-------|-------------|-------|-------|-------|
| 二因子模型 | 3.899 | 0.894 | 0.884 | 0.058 |
| 三因子模型 | 3.389 | 0.925 | 0.918 | 0.049 |

表3 幸福的情绪体验问卷的相容效度检验

| | 积极体验 | 消极体验 | SPANE |
|--------|----------|----------|----------|
| 自我实现体验 | 0.632** | -0.188** | 0.454** |
| 需要满足体验 | 0.751** | -0.217** | 0.535** |
| 消极情绪 | -0.365** | 0.819** | -0.786** |
| EEWBQ | 0.723** | -0.597** | 0.802** |

表4 幸福的情绪体验问卷的效标效度检验

| | QWEB | PGS | NSQ | SWLS |
|--------|---------|---------|---------|---------|
| 自我实现体验 | 0.631** | 0.459** | 0.504** | 0.538** |
| 需要满足体验 | 0.428** | 0.298** | 0.490** | 0.517** |
| EEWBQ | 0.542** | 0.404** | 0.577** | 0.580** |

1.2.4 信度检验 对于大学生样本,自我实现体验、需要满足体验、消极情绪三个维度的Cronbach α 分别为0.790, 0.855, 0.891, 总问卷Cronbach α = 0.899。对于成人样本,自我实现体验、需要满足体验、消极情绪三个维度的Cronbach α 分别为0.822, 0.851, 0.894, 总问卷Cronbach α = 0.906。

2 研究二:二维结构优于单维结构检验

2.1 方法

将大学生样本与成人样本合为一起。为检验幸福的积极情绪的二维结构是否优于单维结构,先采用相关系数差异性检验和回归分析对比需要满足体验维度与积极体验维度对生活满意度的解释率差异,然后再对比再加上自我实现维度后的解释率变化。

2.2 结果

积极体验消极体验量表的积极体验维度与生活

满意度的相关系数为0.508($P < 0.01$),需要满足体验维度与生活满意度的相关系数为0.517($P < 0.01$),相关系数差异性检验表明两者差异不显著($Z_t = -0.245$, $P > 0.05$)。积极体验维度对生活满意度的解释率是25.8%,需要满足体验对生活满意度的解释是26.7%,两者差异微小。再以需要满足体验和自我实现体验为自变量,生活满意度为因变量进行层次回归分析,容忍度分别是0.563和0.563,大于0.10;方差膨胀系数(VIF)分别为1.778和1.778,小于10,表明不存在严重的多重共线性问题。从表5可看出,增加自我实现体验后,幸福的积极情绪的二维结构对生活满意度的解释率增加了6.8%($F = 73.291$, $P < 0.001$)。

表5 自我实现体验和需要满足体验对生活满意度的层次回归

| 预测变量 | β | SE | t | ΔR^2 | F |
|------------|---------|-------|-----------|--------------|------------|
| 第一层 需要满足体验 | 0.517 | 0.03 | 16.146*** | 0.267 | 260.705*** |
| 第二层 需要满足体验 | 0.287 | 0.038 | 7.047*** | 0.068 | 73.291*** |
| 自我实现体验 | 0.348 | 0.04 | 8.561*** | | |

3 讨 论

本研究的第一个目的是探讨幸福的积极情绪的二维结构是否存在。开放式调查收集了21个积极情绪词和22个消极情绪词,基本能涵盖我们日常生活中体验到的各种情绪体验。探索性因素分析表明幸福的主观体验可分为三个维度:自我实现体验、需要满足体验和消极情绪。对大学生样本和成人样本的验证性因素分析、相容效度检验和效标效度检验都表明幸福的情绪体验问卷的三维结构具有良好的结构效度。这些结果表明幸福的积极情绪存在二维结构,而不是单维结构。

本研究的第二个目的是验证幸福的积极情绪的二维结构是否优于单维结构。相关系数差异性检验和回归分析表明在预测生活满意度时,需要满足体验分量表与积极体验分量表没有显著差异;但增加自我实现体验后,幸福的积极情绪的二维结构对生活满意度的解释率显著增加。也就是说,幸福的积极情绪的二维结构相对于单维结构能够更好地预测生活满意度。

本研究具有如下重要创新点。首先,以往研究一般是将幸福的积极情绪看作是单维结构,本研究从理论上进一步阐述了幸福的两种不同来源及其所产生的积极情绪,并在实证上验证了自我实现体验和需要满足体验这两种不同的积极情绪的存在。幸福的积极情绪的二维结构相对于单维结构能够更好地预测生活满意度。其次,本研究编制了一份结构

更合理的幸福的情绪体验问卷,可作为测量幸福的主观体验良好工具。

本研究具有重要的实践意义。幸福的情绪体验并不只是包含快乐、愉悦、满意、轻松等积极情绪,而是包括意义感、希望、兴趣、自豪等自我实现体验,以及爱、感恩、满意、放松等需要满足体验。在追求幸福的过程中,我们要通过各种方式去体验不同的积极情绪,从而不断提升自己的幸福感。

参 考 文 献

- 1 Diener E, et al. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 2010(97): 143-156
- 2 Waterman AS, et al. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 2010, 5(1): 41-61
- 3 Tay L, Diener E. Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 101(2): 354-365
- 4 Kenrick DT, et al. Renovating the pyramid of needs contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on Psychological Science*, 2010, 5(3): 292-314
- 5 Nesse RM. Natural selection and the elusiveness of happiness. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. B, Biological Sciences*, 2004. 1333-1348
- 6 Nesse RM, Ellsworth PC. Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist*, 2009, 64(2): 129-139
- 7 Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 1984, 95(3): 542-575
- 8 Fredrickson BL. What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 1998, 2(3): 300-319
- 9 Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001, 56(3): 218-226
- 10 Fredrickson BL, Losada MF. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 2005, 60(7): 678-686
- 11 Vittersø J, Dyrdal GM, Røysamb E. Utilities and capabilities: A psychological account of the two concepts and their relation to the idea of a good life, in the 2nd Workshop on Capabilities and Happiness 2005: Bicocca, Italy.
- 12 Vittersø J, Oelmann HI, Wang AL. Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: Evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies*, 2009, 10(1): 1-17
- 13 Grinde B. Happiness in the Perspective of Evolutionary Psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2002, 3: 331-353
- 14 李宏利,张雷. 进化观点下的幸福研究. *心理科学进展*, 2010, 18(7): 1046-1051
- 15 Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(6): 1069-1081
- 16 Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, 11(4): 227-268
- 17 Bradburn NM. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine, 1969
- 18 Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54(6): 1063-1070
- 19 Diener E, Suh EM. *Culture and Subjective Well-being*. Cambridge, MA: MIT Press, 2000
- 20 崔春华,等. Ryff 心理幸福感量表在河北师范大学生中的试用. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(2): 128-130
- 21 Diener, et al. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49: 71-75
- 22 郑雪,严标宾,邱林. 广州大学生主观幸福感研究. *心理学探新*, 2001, 21(4): 46-50
- 23 孔明,卞冉,张厚粲. 平行分析在探索性因素分析中的应用. *心理科学*, 2007, 30(4): 924-925

(收稿日期:2016-07-04)