

马克思主义幸福观视阈下社会支持对大学生主观幸福感的影响研究

闻 静

浙江理工大学马克思主义学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2023年9月20日; 录用日期: 2023年10月27日; 发布日期: 2023年11月7日

摘 要

人民幸福是新时代中国特色社会主义思想的价值追求, 是马克思主义幸福观的新篇章。大学生作为社会发展的重要推动力量, 提升其主观幸福感既有利于深化和完善主观幸福感研究, 又有助于增强大学生的学习动力, 实现自身全面发展的同时, 为推动社会和谐发展和实现人民幸福贡献力量。本研究采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法对80位大学生的社会支持、心理弹性和主观幸福感进行调查, 结果发现: 大学生的社会支持、心理弹性可以正向预测主观幸福感, 心理弹性在社会支持和主观幸福感间起完全中介作用。最后, 结合马克思主义幸福观, 提出通过增强心理弹性、提升支持水平、坚持奋斗终身来实现主观与客观、物质与精神、个人幸福与社会幸福的统一, 提高大学生的幸福感。

关键词

马克思主义幸福观, 大学生, 社会支持, 心理弹性, 主观幸福感

Research on the Influence of Social Support on College Students' Subjective Well-Being from the Perspective of Marxist Outlook on Happiness

Jing Wen

School of Marxism, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Sep. 20th, 2023; accepted: Oct. 27th, 2023; published: Nov. 7th, 2023

Abstract

People's happiness is the value pursuit of Socialism with Chinese characteristics Thought in the

new era and a new chapter of Marxist view of happiness. As an important driving force of social development, improving college students' subjective well-being is not only conducive to deepening and perfecting the research on subjective well-being, but also helpful to enhance their learning motivation, realize their all-round development and contribute to promoting the harmonious development of society and realizing people's happiness. In this study, 80 college students' social support, psychological resilience and subjective well-being were investigated by means of literature review, questionnaire survey and mathematical statistics. The results show that college students' social support and psychological resilience can positively predict subjective well-being, and psychological resilience plays a complete intermediary role between social support and subjective well-being. Finally, combined with the Marxist concept of happiness, it is proposed that the unity of subjective and objective, material and spiritual, personal happiness and social happiness can be realized by strengthening psychological flexibility, improving support level and persisting in lifelong struggle, so as to improve the happiness of college students.

Keywords

Marxist View of Happiness, College Student, Social Support, Psychological Resilience, Subjective Well-Being

Copyright © 2023 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

马克思主义幸福观从现实的人出发,以劳动实践为途径,最终目的是实现人民幸福。新时代,人民幸福在继承马克思主义幸福观的基础上,发展延伸为对人民美好生活需要的满足(衣永红,孙晶,2023)。大学生作为当代人民群众中最鲜活的力量,属于马克思主义幸福观中幸福对象的范畴,教育工作者应该启发并带领大学生树立合理的幸福观,激励他们通过奋斗实践来对满足自身对美好生活的需要,提升他们追求、创造幸福的能力,为新时代人民幸福和中国梦的实现贡献力量。

当下,随着网络的迅速发展,“饭圈文化”、“佛系文化”以及“丧文化”等网络亚文化的大量涌现对大学生的消费观念、价值选择及文化认同产生了很大的负面影响(杨月荣,郝文斌,2021;王延,2021),使大学生对幸福的理解模糊,只注重物质幸福和享乐幸福,忽略精神幸福和奋斗幸福,导致了资源浪费、攀比炫富、不思进取、自我否定等现象的出现,弱化了大学生群体的自我价值认同,影响大学生人际关系的和谐(霍垒杰,2017),甚至损伤其心理健康。因此,如何在马克思主义幸福观的指导下增强大学生对幸福内涵的理解,提高他们对生活的满意度和幸福感,维持其心理健康水平是高校思想政治教育的重点。

目前,对主观幸福感的研究集中在影响因素方面,主要分为外部环境因素和个人因素两类。研究发现,社会支持是影响主观幸福感的重要外部环境因素,可以正向预测主观幸福感(韩旭,王雷,孔明,2022),心理弹性是对主观幸福感起作用的重要个人因素,个体的心理品质越好,主观幸福感越高(叶芳芳,谢敏芳,王礼军,等,2018)。此外,研究还发现个体的心理弹性与从家人、朋友、老师等关系那里获得的社会支持密切相关(Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000),且社会支持能够缓冲压力给个体带来的消极影响(杨洪猛,2020),增强个体的心理弹性水平。基于此,本文在马克思主义幸福观视阈下探讨社会支持对大学生主观幸福感的影响机制,在明了大学生幸福感现状及影响机制的基础上,有针对性地寻找提升大学生幸福感的方法和路径,将其培养成能担得起民族复兴大任的时代新人。

2. 相关概念

2.1. 幸福

《哲学大辞典》将幸福定义为,“人们在一定的社会物质生活和精神生活中由于感受或意识到自己预定的目标或理想的实现或接近而引起的一种内心满足”(金炳华等,2001)。可见,幸福是个体目标得以实现的一种满足感。良好社会关系给予个体的物质和精神上的支持,可以帮助个体实现自己的目标,让个体感到满足,也就是说,社会支持可以帮助个体获得幸福。邓先奇认为幸福是“通过人的实践活动,使人的生活境遇或生存环境本身与人的内在尺度相符合,从而达到内心满足的状态”(邓先奇,2014),也就是说,人在实践活动中可以把物的尺度和人的内在尺度统一起来,使自然规律为人的需求服务,使人的本性和特质适应生存环境(颜晓峰,1998),通过与自然的统一来满足内心需求获得幸福。其中,心理弹性作为人的一种心理特质,会影响实践活动中人的内在尺度与生存环境的符合程度,从而影响其对幸福的体验。

幸福是人类追求的终极目标,也是人的行为产生的根本动力。幸福与快乐及快感不同,快乐是个体较长时间内处于身心愉快的状态,快感是个体生理方面暂时得到满足的状态,而幸福则是指个体精神方面长时间得到满足的状态。人的幸福包含两个维度,一是主观幸福感,二是心理幸福感(王飞,徐继存,2023)。主观幸福感主要与人的主观体验和感受有关,通过人的积极情绪和消极情绪来判定,当积极情绪维持时间长,并比消极情绪多时,就表明人主观幸福,否则,就是主观不幸福;心理幸福感则与人自我潜能的挖掘以及实现有关,主要通过个体的社会价值和个人成就来判断。本研究调查大学生幸福现状,主要是从主观幸福感这一维度进行的。

2.2. 马克思主义幸福观

马克思主义幸福观把“现实的人”作为幸福的主体。“现实的人”是在一定现实条件下通过实践活动来满足自身发展需要的人,也是在一定社会关系中进行交往活动的人。“现实的人”在物质资料的生产实践中与社会中的其他人产生联系和交往,形成了各种各样社会关系,社会关系给予的物质和精神支持可以满足人自身发展的需要,使人产生愉悦感和成就感。因此,马克思主义认为的幸福不是脱离现实、孤立的主观存在,而是存在于个体身上的主观体验,是个体通过社会实践和交往活动获得的一种精神体验。

幸福是主观与客观的统一。马克思认为,主观是指人的思想和认识,客观是指不依赖人的意识而存在的一切客观事物,而主观与客观相统一,是说人的认识要与客观事物及其发展规律相符合。因此,幸福作为个体对生活环境和状态是否符合自身需要而产生的情绪化体验,无法摆脱客观环境和条件的制约,但是社会关系给予的精神支持可以帮助个体在尊重客观规律的基础上充分发挥主观能动性,物质支持可以帮助个体在已有客观物质基础上积极创造新条件、建立新联系。同时,心理弹性能够帮助个体适应外部客观环境的变化,战胜逆境并获取幸福。

幸福是物质生活与精神生活的统一。当个体基本的物质生活需求得到满足后,就会产生更高层次的精神需求。相较于低级的物质需求的满足,马克思主义更强调高级精神需要的满足,认为只有精神富足个体才会拥有持久的满足体验。新时代,人民对幸福的追求表现为对美好生活的需要,在经济发达,物质生活较为富裕的情况下,人民必然会更加追求精神上的富足。社会支持、心理弹性作为个体认知功能的保护因素(杨庚林,薛琳,齐爱丽,2021),可以帮助个体正确认识自我价值,提高个体自尊自信水平,实现个人理想和抱负,满足个体对精神生活的追求。

幸福是劳动与享受的统一,马克思认为:“有意识的生命活动把人同动物的生命活动直接区别开来,

正是由于这一点，人才是类存在物(马克思，恩格斯，1972)。”这里有意识的生命活动说的就是劳动，劳动是人类一切财富的泉源，因此劳动也是人类创造幸福的基本途径。由于劳动是发生在一定社会关系中的实践活动，社会支持可以为个体的劳动实践提供物质和精神帮助，心理弹性可以帮助个体在劳动过程中实现自我价值和认同，让个体感受奋斗的快乐。同时，社会生活中的个体可以共享劳动成果，有利于实现人类幸福的共同目标。

幸福是个人幸福和社会幸福的统一，是马克思主义幸福观的核心。马克思主义幸福观把现实的人当作幸福的主体，马克思主义认为，“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和”(马克思，恩格斯，2009)，每个人都是社会中的一员，人和社会的存在和发展息息相关，个人幸福与社会幸福也密切相关的。个体在劳动实践中实现自身全面自由发展，追逐个人幸福的同时，也应该努力为社会奉献，在社会幸福的氛围中体会更高层次的幸福。而中国梦作为社会幸福的当代体现，是每个青年学生的奋斗目标。

2.3. 主观幸福感

主观幸福感属于幸福的维度之一，是人们根据主观感知对其生活质量所做出的整体性评价，是检验个体生活质量的重要指标(郭春涵，2019)，包括情感性和认知性两方面。其中，情感性方面是指个体的积极情感体验和消极情感体验，兴奋、喜悦、爱等属于积极情感体验，焦虑、悲伤、难过等属于消极情感体验，通常用快乐感这一指标即积极情绪与消极情绪的差额来检测；认知性方面是指个体意识对自我生活的满意程度，通常用生活满意度这一指标来检测。

主观幸福感具有主观性、整体性和稳定性的特点，主观性是指个体以自己的标准进行评价，整体性是指对情感和认知的综合评价，稳定性是指测量指标的时间周期较长，得出的数值较为稳定。此外，心理弹性和社会支持是主观幸福感重要的内外部因素，对个体的主观幸福感起着重大影响。在情感性方面，良好的社会支持可以使个体产生兴奋、喜悦、爱等积极情感，而较好的心理弹性则可以保护个体免受焦虑、抑郁等消极情感的影响，从而使个体拥有更多的积极情感体验；在认知性方面，社会支持和心理弹性都是个体认知功能的保护因素，社会支持水平越高，个体认知功能越好，同时，较高的心理弹性能够调节压力应激产生的负面影响，保护个体的认知功能，增强个体对生活的满意程度。

3. 马克思主义幸福观与主观幸福感的联系

马克思主义幸福观认为幸福的主体是人民，即“现实的人”。马克思主义认为人是一切社会关系的总和，也就是说人是处于社会生活中的人，在物质资料的生产实践中与社会中的其他人产生联系和交往，形成了各种各样社会关系，如血缘关系、地缘关系、业缘关系等，良好的社会关系会在个体遇到困难和挫折时提供一定的物质或精神上的支持和帮助，使个体感受关心和被爱，充分发挥主观能动性，在已有客观物质基础上积极创造新条件、建立新联系，克服困难，在爱与成功的体验中增强幸福感。

第一，马克思主义幸福观中认为幸福是在实践基础上形成的主客观的统一，客观性是指幸福无法摆脱客观环境和条件的制约，主观性是指个体对生活环境和状态的情绪化体验，因此幸福既有主观性又有客观性，而主观幸福感作为个体对幸福主观方面的体验，也属于马克思主义幸福观幸福的范畴。第二，幸福是物质生活与精神生活的统一。人的需要除了物质需要之外，还包括精神需要。当个体的衣、食、住等物质生活需求得到基本满足后，就会产生更高层次的精神需求，如对文化、艺术、爱的需要等等。相较于低级的物质需求的满足，马克思主义更强调高级精神需要的满足，只有精神富足个体才会拥有持久的满足体验。良好社会关系为个体提供的物质和精神帮助，在满足个体的物质需要的同时，也满足了个体的精神需要，从而产生持久的积极情感体验，如愉快、兴奋等，增强个体的主观幸福感。第三，幸福是

劳动与享受的统一。劳动是创造幸福的途径，个体依据主观意志，在社会实践中用劳动改造客观物质世界，创造出自身和他人所需的物质财富和精神财富，同时也可以在社会环境中享受他人的劳动实践成果，产生幸福感。个体在劳动和实践中，产生的物质财富和精神财富越多，对社会的贡献越大，得到外界肯定以及享受到的劳动成果越多，获得的积极情感体验就越多，主观幸福感越强。第四，幸福是个人幸福和社会幸福的统一，社会属性是人的本质属性，个体的发展及自我价值的实现必须在社会生活中进行，因此个人幸福与社会幸福关系密切，个人幸福水平取决于社会幸福水平，社会环境与关系越和谐，处于社会中个体的主观幸福感越强，而后就愿意为社会创造更多的价值，进而提升整个社会的主观幸福感。

4. 研究对象、方法与结果

4.1. 研究对象

本研究采用线下发放问卷的方式，对浙江理工大学的 80 名学生发放问卷，共回收 80 份。其中，无效问卷 4 份，有效回收率为 95%。此中，本科生 50 人，研究生 26 人；男生 45 人，女生 31 人；人文社科类 14 人，理工科类 61 人，其他类 1 人。

4.2. 研究方法

1、文献资料法。查阅与社会支持、主观幸福感相关的书籍、论文及期刊，了解社会支持、主观幸福感研究现状，梳理和归纳与本研究相关的观点和内容，寻找马克思主义幸福观与主观幸福感的联系。

2、问卷调查法。本研究采用的问卷包括肖水源的《社会支持评定量表》，共有 10 道题，分成主观支持、客观支持及支持利用度三个维度；Connor 和 Davidson 编制《心理弹性量表》，共有 25 个题目，包括坚韧性、力量性和乐观性三个因子；Diener 等人编制的《生活满意度量表》，共有 5 个题目；张兴贵修订的《快乐感量表》，共有 14 个题目，即 14 个情绪术语，此中前 6 个表示正性情感，后 8 个表示负性情感。通过以上量表编制成的问卷，分别对大学生的社会支持、心理弹性及主观幸福感进行调研。

3、数理统计法。运用描述统计、相关性分析、回归分析等统计学方法对调查到的数据进行分析，研究社会支持与主观幸福感的联系，并利用中介检验三步法检验心理弹性在社会支持和主观幸福感间起的中介作用。

4.3. 研究结果

4.3.1. 大学生社会支持、心理弹性与主观幸福感的调查结果

大学生社会支持、心理弹性与主观幸福感得分描述性统计结果见表 1。由表 1 可知，大学生社会支持平均总分略高于理论中值，表明大学生社会支持整体水平尚可，但其中客观支持总均分为 8.18 ± 2.32 ，低于理论中值；大学生心理弹性整体平均分处于中等偏上水平，主观幸福感水平也不错，但个体之间差距较大。

Table 1. Descriptive statistical results of scores on social support, resilience and subjective well-being

表 1. 社会支持、心理弹性与主观幸福感得分描述性统计结果(N = 76)

变量	M	SD	Max	Min
社会支持	36.92	5.46	52	20
心理弹性	67.75	15.37	100	30
主观幸福感	25.91	11.11	55	-11

4.3.2. 大学生心理弹性与主观幸福感相关性的研究结果

对大学生心理弹性、主观幸福感分别与社会支持总分及其各维度得分进行皮尔逊相关分析，结果见

表 2。可以看出，大学生心理弹性与社会支持总分及其各维度得分均存在显著正相关，大学生主观幸福感和社会支持总分、主观支持及支持利用度显著正相关，客观支持和大学生主观幸福感存在正相关但不显著。

Table 2. Correlation analysis results of college students' social support with psychological resilience and subjective well-being

表 2. 大学生社会支持与心理弹性、主观幸福感的相关性分析结果

	社会支持	主观支持	客观支持	支持利用度
心理弹性	0.483**	0.440**	0.261*	0.351**
主观幸福感	0.380**	0.431**	0.101	0.264*

注：*表示在 $p < 0.05$ 水平显著，**表示在 $p < 0.01$ 水平显著。

对大学生主观幸福感与心理弹性总分及其各维度得分进行皮尔逊相关分析，结果见表 3。可以看出，大学生主观幸福感与心理弹性总分及其各维度得分均显著正相关。

Table 3. The correlation between psychological resilience and subjective well-being of college students

表 3. 大学生心理弹性与主观幸福感的相关分析结果

	心理弹性	坚韧性	力量性	乐观性
主观幸福感	0.571*	0.525**	0.594**	0.420**

注：*表示在 $p < 0.05$ 水平显著，**表示在 $p < 0.01$ 水平显著。

4.3.3. 社会支持、心理弹性对主观幸福感的预测结果

分别对社会支持和心理弹性、社会支持和主观幸福感、心理弹性和主观幸福感三组关系实行回归分析，具体数据见表 4。

首先，把社会支持作为预测变量，心理弹性作为因变量进行回归分析，结果为 $\beta = 0.48$, $R^2 = 0.23$, $F = 22.47$, $p < 0.001$ ，说明社会支持对心理弹性存在显著预测作用，前者可以解释后者变异量的 23%，良好的社会支持能够增强个体的心理弹性。

其次，预测变量选择社会支持，因变量选择主观幸福感进行回归分析，结果为 $\beta = 0.38$, $R^2 = 0.15$, $F = 12.51$, $p < 0.001$ ，表明社会支持对主观幸福感存在显著预测作用，它可以解释后者变异量的 15%，社会支持获得的多少影响个体主观幸福感的高低。

最后，以心理弹性为预测变量，主观幸福感为因变量进行回归分析，结果为 $\beta = 0.57$, $R^2 = 0.33$, $F = 35.74$, $p < 0.001$ ，表明社会支持对主观幸福感存在显著预测作用，前者可以解释后者变异量的 33%，个体心理弹性越好，其获得的主观幸福感越高。对大学生心理弹性、主观幸福感分别与社会支持总分及其各维度。

Table 4. Regression analysis of college students' social support, psychological resilience and subjective well-being

表 4. 大学生社会支持、心理弹性与主观幸福感的回归分析结果

结果变量	预测变量	拟合指标			系数显著性	
		R	R ²	F	β	t
心理弹性	社会支持	0.48	0.23	22.47***	1.36	4.74***
主观幸福感	社会支持	0.38	0.15	12.51***	0.77	3.54***
主观幸福感	心理弹性	0.57	0.33	35.74***	0.41	5.98***

注：***表示在 $p < 0.001$ 水平显著。

4.3.4. 社会支持对主观幸福感影响的内部机制研究

由相关和回归分析可知，社会支持、心理弹性与主观幸福感三者间有着显著相关关系，满足中介效应检验的条件。这里的中介效应检验参照温忠麟的逐步法(温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等, 2004)来进行分析，具体结果见表 5。

Table 5. Mediating effect results of resilience

表 5. 心理弹性的中介效应结果

步骤	回归方程	t 值
第一步	$Y = -2.65 + 0.77X$	3.54***
第二步	$N = 17.61 + 1.36X$	4.74***
第三步	$Y = -9.07 + 0.28X + 0.37N$	1.26 4.65***

注：***表示在 $p < 0.001$ 水平显著。

由上表可以看出：第一步，社会支持对主观幸福感的总效应 c 显著($c = 0.77, p < 0.001$)；第二步，社会支持对心理弹性的效应显著($a = 1.36, p < 0.001$)。第三步，主观幸福感对社会支持和心理弹性同时进行回归，心理弹性对主观幸福感的效应 b 显著($b = 0.37, p < 0.001$)，但社会支持对主观幸福感的效应 c' 不显著($c' = 0.28$)。在整个过程中，社会支持对主观幸福感的效应值从第一步的 0.77 降到了 0.28，说明社会支持对主观幸福感既有直接影响($c' = 0.28$)，又通过心理弹性间接影响主观幸福感($b = 0.37$)。由于 a 、 b 、 c 显著， c' 不显著，所以心理弹性在社会支持与主观幸福感二者间起着完全中介作用而非部分中介作用，且 b 和 c 都为正，说明社会支持和心理弹性对主观幸福感都有正向的预测作用。

5. 讨论

5.1. 大学生社会支持、心理弹性与主观幸福感现状

社会支持在提供物质帮助的同时，也向个体传递尊重、关爱等积极情感，满足个体的物质需求和精神需求，使个体产生群体归属感和安全感，帮助个体建立信心，在实践和奋斗中创造幸福，实现个人自由而全面的发展，为中国梦的实现积蓄力量。本研究发现，大学生社会支持水平尚可，但客观支持水平不足，这与前人的结论一致(唐银梅, 2022)，说明大学生普遍认为自己拥有的社会支持不错，并且能够较有效地利用社会支持，但实际获得的社会支持少。也就是说，大学生从社会支持网络中体验到的安慰、鼓励等情感和精神方面的支持良好，但获得的财力、物质资源等方面的帮助较少。这可能与大学生主动性人格水平(鲍旭辉, 黄杰, 李娜, 等, 2022)和家庭背景(赖秦江, 彭湃, 尹霞, 2022)有关。大学生主动性人格整体水平较高，能够积极主动利用已有支持改变周围环境和解决周围障碍。此外，当代大学生的家庭收入、父母文化水平等客观家庭背景普遍较好，因此大学生感知到的条件和支持不错，并有意识地将这些客观资源转化为自身资本，提高自身支持利用度。同时，也正是因为大学生客观家庭背景对其物质的相对满足，使其更加注重精神层面的需求，导致大学生客观支持水平低。由此可见，大学生目前获得的社会支持虽然一定程度上满足了其精神生活需求，但其物质生活方面的需求存在被忽视的现象，不利于大学生发展目标的达成和幸福感的获得。

心理弹性作为一种人格特质，本质就是保护性因素，可以减轻逆境对个体造成的消极影响，保护个体心理健康，增强个体应对挫折的能力，更好地在实践活动中创造物质财富和精神财富，产生满足感和幸福感。本研究中大学生心理弹性处于中等偏上水平，这说明当代大学生虽然面临着就业、社交、家庭等多方面的压力，其承受能力和抗压能力却不错。这与有些研究得出的大学生心理弹性水平整体较高的结论类似(刘畅, 2022; 张志远, 2014)，可能是与近几年来国家对思想政治教育和心理健康教育的重视有

关, 正确理想信念价值观的树立, 心理健康状况的改善, 使得大学生心理弹性水平增强。虽然大学生心理弹性整体良好, 但是个体之间的差异较大, 这可能是不同的个体智慧(陈浩彬, 2023)导致的, 智慧包含的认知、反思和情感三种特性, 可以帮助个体在面对逆境时建立积极评价, 让其更加坚韧, 智慧水平高的大学生心理弹性好, 反之较差。思想政治教育在向大学生传递知识的同时, 也帮助大学生形成新的认知结构, 提高其认知能力(杨芷英, 2022), 增强大学生智慧, 提高大学生的心理弹性水平、社会化和社会适应水平, 使其更好地参与社会生活, 获取物质和精神满足的同时, 实现自身价值和社会价值的统一, 在推动社会幸福实现的进程中完善个人幸福。

此外, 大学生的主观幸福感整体水平不错, 可能与大学生感受到的主观支持和其对自身支持的利用有关, 他们认为附近的社交网络系统通常能在其需要时提供足够的精神和物质帮助, 并有意识地将这些资源转化为自身可利用的资本, 积极创造条件来解决问题, 在实践中不断实现自身价值, 提高社会认同感和归属感, 获取幸福。这与某些研究结果相似(金明月, 2022), 但与大学生主观幸福感总体水平偏低的研究结论不同(黄毅, 2014), 可能与近年来高校对心理健康教育的重视有关, 心理健康教育使大学生更具适应力, 心理韧性得到增强, 消极情感体验减少; 也可能与近年来国家重视大学生体育锻炼有关, 体育锻炼可以增强体魄, 在实现个体全面发展的同时, 提升了大学生的主观幸福感(周浩, 周倩羽, 2022)。但由于家庭背景、个体智慧等因素的影响, 大学生主观幸福感仍存在较明显的个体差异, 部分大学生的主观幸福感还需要得到进一步的提升。因此, 高校应该以社会主义核心价值观和马克思主义幸福观为指导, 帮助大学生树立合理的价值观和幸福观, 把学生培养成自由而全面发展的人。

5.2. 社会支持与心理弹性的相关分析

社会支持对心理弹性具有正向预测作用。心理弹性是个体面对困境时积极调动内外部资源来自我调适、恢复创伤的一种能力, 而从父母、老师等社会关系中获得的物质和精神方面的支持作为个体可调用的外部资源, 可以满足个体的物质和精神需求, 缓减压力事件对个体造成的损伤, 使个体感受到关心和在意。由此, 个体获得的社会支持越多, 其益处发现水平越高(陈晨, 陈园园, 刘欣怡, 等, 2022), 感知到的益处给予个体精神信念支撑, 坚定个体理想信念, 增强个体克服实践困难的坚韧和力量性。此外, 也有研究发现社会支持可以显著预测心理弹性(余习德, 刘嘉帆, 李婧婧, 等, 2022; 王燕秋, 张佳佳, 任景敏, 等, 2010), 个体的社会支持水平越高, 个体的心理弹性越好。父母、朋友或老师等在个体需要时给予的物质和精神支援, 可以消减压力带给个体的消极情绪, 增加个体的积极情绪体验, 让个体拥有积极乐观的心态, 有力量和勇气去面对学习和生活中的困难, 在不断的奋斗和成长中实现人生理想, 在物质满足的同时实现精神的富足, 在个人理想实现的同时推动共同理想的实现。

5.3. 社会支持与主观幸福感的相关分析

社会支持可以正向预测主观幸福感。社会支持作为个体从社会网络层面获得的精神和物质帮助, 除了为个体应对困境提供物质支持外, 还能让个体明确人生目的感和意义感(林琼芳, 韦艳丹, 欧阳明昆, 2023), 满足个体的精神需求, 增强个体的对生活的满意度, 对个体的主观幸福感具有积极效应。之前, 也有研究发现社会支持对主观幸福感有正向预测作用(班永飞, 孙霁, 王倩, 等, 2022; 翟绍果, 王健荣, 2018)。也就是说, 大学生从父母、朋友、同学等社会关系中获得的支持和帮助越多, 其主观幸福感越高。而大学生拥有社会支持越多, 越愿意寻求和接收周围亲密关系的帮助, 就会缓解逆境对其身心产生的不良影响。这是由于, 他人的帮助和支持会使大学生感受到关心和爱护, 降低其感受到的压力水平, 从而建立起应对压力事件的信心, 让大学生认为自己有应对外界环境变化和创造幸福的能力, 主动奔赴到社会主义建设事业的实践中, 达到自我价值和社会价值、个人幸福与社会幸福的统一。

5.4. 心理弹性与主观幸福感的相关分析

心理弹性能够正向预测主观幸福感。心理弹性作为个体积极调动自身内外部资源来应对压力事件、适应环境的一种能力(焦璨, 2020), 有利于帮助个体充分发挥主观能动性, 积极在已有客观存在基础上寻找和建立新联系, 创造新条件, 解决问题, 对个体起良好的保护作用。此外, 心理弹性可以预测心理健康, 调节心理压力与心理健康间的关系, 帮助个体缓冲压力、过滤不良情绪体验, 使个体获得对生活环境和状态的积极情绪体验, 维持个体心理健康的稳定状态(郭丽娜, 郭启云, 高涵, 等, 2015)。而“幸福感”作为心理健康的一个标志(张旭东, 车文博, 2005), 可以反映个体的心理健康状态。因此, 心理弹性在预测个体心理健康的同时也可以预测其主观幸福感。本研究结论与以往研究结果相符(王雅倩, 王丽, 向光富, 2017; 崔红霞, 张英俊, 2013), 大学生心理弹性水平越高, 其主观幸福感越好。换言之, 心理弹性好的个体, 体验到的快乐感水平和正向情感越多, 其主观幸福感就会越强; 而心理弹性较差的个体, 则会有更多一些的负向情感, 快乐感和主观幸福感体验就会较差。相较而言, 心理弹性好的个体会更有自信和积极向上, 在人际交往中更受欢迎, 别人的喜欢和肯定会进一步增强其对自我的积极评价, 个体幸福感也会随之增加。总的来说, 心理弹性强的个体对环境的适应能力更强, 具有坚强的意志和良好的抗压能力, 更能驾驭压力, 将压力转化为奋斗的动力, 在社会主义建设的实践中实现自身价值并获取幸福。

5.5. 社会支持对主观幸福感的影响机制分析

心理弹性在社会支持与主观幸福感之间起中介作用。大学生拥有的社会支持能正向预测其主观幸福感, 而在心理弹性介入之后, 社会支持对主观幸福感的影响就变得不显著, 表明心理弹性在社会支持和主观幸福感二者间起完全中介作用, 这可能与调查样本的心理弹性差异大有关, 调查样本的社会支持水平差异小, 因此在对主观幸福感的影响中心理弹性起主导作用。本研究结果与已有的研究结果不一致(罗小婧, 2017; 朱平生, 刘旭初, 2014), 他们发现心理弹性在社会支持和主观幸福感二者间起部分中介作用, 这可能是由于罗小婧、朱平生等人研究的样本量较大, 本研究的样本量较小造成的, 如果增大本研究的样本量, 完全中介的结论可能会变成部分中介。本研究结果表明在心理弹性介入后, 社会支持对主观幸福感的影响完全是通过心理弹性来实现的。由此可见, 如果很难从个体的社交网络系统下手增加其获得的支持和帮助, 可以对大学生的心理健康入手, 让其感受到周围人的关心和在意、尊重和理解, 提高其心理健康水平。当个体心理健康水平提高, 其心理弹性也会随之变强, 应对压力的能力越强, 更能克服实践中的困难, 感到幸福。因此, 在给大学生提供各种物质和精神帮助, 满足其物质需求和精神需求的同时, 要着重关心大学生的心理健康, 加强对其人文关怀, 使大学生有信心和有动力实现自己人生目标, 积极投身到社会主义建设的实践中, 在与他人的交往和合作中完成实践任务, 创造自我价值, 在奋斗中获得人生真正的幸福。

6. 对策

马克思主义幸福观认为幸福是主客观的统一, 幸福既受到个体内部因素的影响, 也受到外部物质条件和环境等方面的影响。社会支持和心理弹性作为大学生主观幸福感的重要外部和个体内部影响因素, 对改善大学生主观幸福感水平至关重要。以马克思主义幸福观和社会主义核心价值观为指导, 从大学生主动性人格、家庭背景、个体智慧等方面入手提高大学生的社会支持水平, 改善大学生心理弹性, 在帮助大学生形成合理幸福观和价值观的基础上, 缩小大学生个体间主观幸福感的差异, 进一步改善大学生主观幸福感现状, 使其在追求自身幸福的同时, 也为人民幸福和中国梦的目标持续奋斗, 最终在个人幸福与社会幸福的统一中实现自身的自由全面发展。

6.1. 增强心理弹性, 实现主观与客观相统一

大学生心理弹性的增强, 可以帮助其充分发挥主观能动性, 积极在已有客观存在基础上寻找和建立新联系, 创造新条件, 克服逆境, 更好地在马克思主义幸福观的指导下追求自身幸福。

1、学校方面。一是要树立以人为本的教育理念, 将积极心理学融入到思想政治教育课程里, 密切心理学与思想政治教育的联系, 培养大学生智慧、自律、感恩等多种积极人格品质, 增强大学生的坚韧性、力量性和乐观性, 帮助个体更好地适应客观环境的变化。二是要立足校本文化, 结合马克思主义等科学理论知识建设符合社会发展的校园文化, 并在学校宣传栏、公众号进行宣传, 通过创设良好的校园文化环境, 以潜移默化的方式增强大学生思想上的力量性。

2、家庭方面。一是以社会主义核心价值观为指导进行家庭教育, 创设民主、平等和温暖的家庭环境氛围, 尊重大学生独立人格, 并适当肯定其在自身发展过程中付出的努力, 增强其自信心和乐观性; 二是要重视挫折教育, 适度地让大学生经历和感受失败, 使其建立困难与挫折防御机制, 增强大学生自我恢复能力, 提高其坚韧性, 提高大学生自身对客观环境的适应能力。

3、个体方面。一是要学会辩证看待事物和问题, 任何事物都有两面性, 大学生应该用一分为二、变化发展的眼光看待事物和问题, 发现困境中的机遇, 充分发挥自身主观能动性在适当时机将困境转化为成长的垫脚石, 锻炼自己积极乐观的心态。二是要学会接纳自己的情绪, 避免产生负面情绪羞耻, 可以通过运动、写情绪日记、投身自然等方法来转移和调节自己的情绪, 增强自己的抗压能力, 以适应客观环境的变化。

6.2. 提升支持水平, 实现物质与精神相统一

大学生社会支持系统的构建及支持水平的提高, 有利于他们物质需求和精神需求的满足, 获得物质和精神上的双重幸福。在物质生活较为富裕的今天, 社会支持水平的提升可以更好地保护大学生的认知功能, 让他们加强对自我价值的认同, 主动追求自己的理想, 在投身社会主义建设的实践和奋斗中满足自身对精神生活的诉求。

1、学校方面。一是要将主动性人格测试增加到新生入学心理健康普查内容中, 通过心理健康普查了解大学新生的主动性人格水平, 根据得分情况, 适当地将主动性意识培养的内容融入到思想政治教育和心理健康教育课程当中, 针对性地开展关于主动性培养的主题讲座、团体心理辅导等活动, 培养大学生的主动性意识, 使他们更加积极主动地从社会网络中获取物质资源和精神支持来应对压力和困境。二是要按照学校、学院、班级及宿舍四级建立校园支持系统, 辅导员、学生干部和宿舍长在帮助大学生解决困难的同时, 引导他们积极参加各种活动, 让他们在实践过程中与他人建立良好的人际关系, 形成个体良好的互动支持系统, 体验更多的关爱和支持。

2、家庭方面。一是应该注重家校合作共育机制, 家长可以通过关注学校在微博、微信等媒体平台上公众号, 与辅导员、任课老师等学校工作人员沟通交流等方式, 加强对学校以及大学生的了解, 更加及时有效地为大学生提供物质及精神支持。二是要多关注家庭教育方面的讲座, 结合专家意见更好地与大学生的沟通交流, 引导他们主动说出自己的需求, 满足他们的物质与情感需求, 在提高家庭客观支持水平的同时, 增强大学生的主观支持水平, 实现大学生物质幸福与精神幸福的统一。

3、个体方面。大学生要学会正视压力和困境, 积极寻求社会网络的支持和帮助。大学生可以通过党团工会、社会团体等组织建立良好的伙伴关系和朋友支持系统, 通过朋辈互助的方式, 在实践中不断突破和完善自我, 在物质满足的基础上, 寻求更多精神上的富足。

6.3. 坚持奋斗终身，实现个人幸福与社会幸福相统一

马克思说，“那些为共同目标劳动因而使自己变得更加高尚的人，历史承认他们是伟人；那些为大多数人们带来幸福的人，经验赞扬他们为最幸福的人”（马克思，恩格斯，1982）。也就是说，通过劳动为社会做出贡献的人是最幸福的人。习近平也指出，“幸福都是奋斗出来的”（习近平，2018），大学生作为社会发展的主力军，应该弘扬中华民族的伟大奋斗精神，自觉将个人理想融入社会理想，在推动国家发展中实现人生价值，实现个人幸福与社会幸福的统一。

1、学校方面。一是要以马克思主义幸福观为指导，帮助大学生树立正确的幸福观。通过开展马克思主义经典著作的读书活动，如知识竞赛、专题辩论等，让大学生更好的理解马克思主义幸福观的内涵，为大学生追求幸福提供精神支持，使其明白只有奋斗的人生才称得上幸福的人生，积极投身社会主义建设事业，在与社会的互动中实现个人真正的幸福。二是要加强奋斗教育，夯实大学生幸福成长的根基。将奋斗教育融入到思想政治教育课堂中，通过奋斗榜样故事、案例，给予大学生精神上的激励和支持，加强大学生理想信念教育，引导大学生树立远大的理想和正确的信念，在个人前途与国家发展的统一中实现人生价值并获取幸福；同时，将奋斗教育与心理健康教育相结合，培养大学生的积极心态和健康人格，增强大学生心理弹性和奋斗精神，使大学生在认同自我价值的基础上，发扬中华民族的奋斗精神，在社会主义建设的实践中实现个人幸福与社会幸福的统一。

2、个体方面。一是要筑牢理想信念，勇担奋斗使命。大学生要践行社会主义核心价值观，通过学史明理厚植爱国主义情怀，弘扬中华优秀传统文化中的爱国主义精神，传承红色基因，获得个人理想实现的精神支撑，坚定自身理想信念，将爱国和爱家相统一，把个人梦融入到中国梦中，承担起中华民族伟大复兴的奋斗使命，在共同理想的实现中获得幸福。二是要积极探索实践，培养奋斗精神。大学生在学好科学文化知识的同时，也要走出校门，将知识运用到各种各样的实践和志愿服务中去，锻炼品行和磨炼奋斗意志，提升自身心理弹性水平，更好的应对挫折，在服务社会中体会更高层次的幸福。

7. 结语

新时代的人民幸福观是马克思主义幸福观的续篇，人民幸福作为实现人的自由全面发展这一社会主义终极目标的阶段性目标，有利于社会主义现代化目标的完成。大学生作为当代人民群众中最鲜活的力量，在马克思主义幸福观视阈下研究社会支持对大学生主观幸福感的影响，有利于进一步改善大学生主观幸福感现状，促进大学生的自由全面发展，为实现人民幸福和中国梦积蓄力量，续写新时代马克思主义幸福观新篇章。

参考文献

- 班永飞, 孙霁, 王倩, 等(2022). 云南傣族农村老年人资源流失与主观幸福感的关系: 社会支持的调节作用. *中国老年学杂志*, 42(10), 2505-2509.
- 鲍旭辉, 黄杰, 李娜, 等(2022). 主动性人格对学习投入的影响: 领悟社会支持和积极情绪的链式中介作用. *心理与行为研究*, 20(4), 508-514.
- 陈晨, 陈园园, 刘欣怡, 等(2022). 心理弹性在扬州市肺癌患者社会支持与益处发现间的作用分析. *医学与社会*, 35(11), 101-105.
- 陈浩彬(2023). 大学生智慧对抑郁的影响: 逆境评价和心理弹性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(4), 561-566.
- 崔红霞, 张英俊(2013). 心理弹性对家庭支持和主观幸福感的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 21(6), 869-872.
- 邓先奇(2014). *社会幸福论*. 中国社会科学出版社.
- 郭春涵(2019). 大学生自我中心与主观幸福感的关系: 自尊的中介作用. *心理与行为研究*, 17(4), 546-552.

- 郭丽娜, 郭启云, 高涵, 等(2015). 心理弹性对社区老年人心理压力与心理健康的中介效应. *护理学杂志*, 30(3), 60-63.
- 韩旭, 王雷, 孔明(2022). 社会支持对大学生主观幸福感的影响机制: 自我效能感的中介作用. *心理月刊*, 17(14), 55-58.
- 黄毅(2014). *大学生主观幸福感与人际信任的相关性研究*. 硕士学位论文, 桂林: 广西师范大学.
- 霍垒杰(2017). 试论“丧文化”对当代青年的影响及对策. *山西青年职业学院学报*, 30(3), 5-7.
- 焦璨(2020). “老漂族”领悟社会支持对主观幸福感的影响: 心理弹性的中介作用. *深圳大学学报(人文社会科学版)*, 37(5), 104-112.
- 金炳华, 等(2001). *哲学大词典*. 上海辞书出版社.
- 金明月(2022). *大学生主动性人格对主观幸福感的影响*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 赖秦江, 彭湃, 尹霞(2022). 家庭背景还能影响硕士研究生的学业吗?——以领悟社会支持为中介. *学位与研究生教育*, (9), 80-86.
- 林琼芳, 韦艳丹, 欧阳明昆(2023). 农村寄宿制初中生社会支持与主观幸福感: 孤独感的中介及其干预. *心理技术与应用*, 11(3), 172-181.
- 刘畅(2022). *大学生专业认同、心理弹性和职业决策困难的现状及关系研究*. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 罗小婧(2017). 社会支持对主观幸福感和抑郁的影响机制——心理弹性的中介作用. *黑河学院学报*, 8(3), 19-20.
- 马克思, 恩格斯(1972). *马克思恩格斯全集: 第42卷*. 人民出版社.
- 马克思, 恩格斯(1982). *马克思恩格斯全集: 第40卷*. 人民出版社.
- 马克思, 恩格斯(2009). *马克思恩格斯文集: 第1卷*. 人民出版社.
- 唐银梅(2022). *大学生社会支持、自卑感、孤独感的关系及沙盘游戏干预研究*. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 王飞, 徐继存(2023). 城乡融合时代乡村小规模学校的教师发展. *山西大学学报(哲学社会科学版)*, 46(2), 110-119.
- 王雅倩, 王丽, 向光富(2017). 大学生大五人格与主观幸福感: 心理弹性的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 25(1), 112-116.
- 王延(2021). 大学生网络亚文化微探. *学校党建与思想教育*, (21), 92-94.
- 王燕秋, 张佳佳, 任景敏, 等(2010). 大学生心理弹性及其影响因素分析. *第三军医大学学报*, 32(7), 684-687.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, (5), 614-620.
- 习近平(2018-02-15). 在2018年春节团拜会上的讲话. *人民日报*, p. 1.
- 颜晓峰(1998). 试论人的内在尺度及其进化. *南京政治学院学报*, (2), 38-41.
- 杨庚林, 薛琳, 齐爱丽(2021). 老年抑郁症患者认知功能损害与心理弹性水平及社会支持的关联研究. *新疆医学*, 51(8), 889-893.
- 杨洪猛(2020). 大学生社会支持、自我和谐与主观幸福感的关系研究. *教育理论与实践*, 40(21), 30-33.
- 杨月荣, 郝文斌(2021). “00后”大学生受网络亚文化影响情况分析. *思想理论教育导刊*, (4), 135-139.
- 杨芷英(2022). 大学生思想政治教育认知规律探究. *思想政治工作研究*, (6), 26-28.
- 叶芳芳, 谢敏芳, 王礼军, 等(2018). 大学生职业希望自我与主观幸福感的关系: 心理弹性的中介作用. *中国卫生事业管理*, 35(12), 938-941.
- 衣永红, 孙晶(2023). “满足人民美好生活需要”: 马克思主义幸福观的时代表达. *长白学刊*, (2), 58-66.
- 余习德, 刘嘉帆, 李婧婧, 等(2022). 医护人员领悟社会支持对心理弹性的影响. *医学与社会*, 35(11), 106-110.
- 翟绍果, 王健荣(2018). 社会支持对老年人主观幸福感的影响研究——基于精神健康因素的多重中介效应. *西北人口*, 39(4), 43-50.
- 张旭东, 车文博(2005). *挫折应对与大学生心理健康*(p. 103). 科学出版社.
- 张志远(2014). *大学生心理弹性现状及干预研究*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 周浩, 周倩羽(2022). 体育锻炼赋能大学生主观幸福感提升: 认知重评与心理韧性的链式中介作用. *山东体育学院学报*, 38(1), 105-111.

朱平生, 刘旭初(2014). 农村大学生的社会支持、心理弹性与主观幸福感的关系研究. *中国校外教育*, (27), 15+52.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71, 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>