

# 无锡地区志愿者幸福感和个人困扰研究

严育, 施建农

**【摘要】** 目的 了解无锡地区志愿者幸福感和个人困扰的基本状况。方法 对无锡地区志愿者和非志愿者各115名进行《总体幸福感量表》(GWB)修订版和《个人困扰量表》的调查。结果 男性志愿者和男性非志愿者总体幸福感量表得分差异无统计学意义 ( $P>0.05$ )。女性志愿者总体幸福感量表得分显著低于非志愿者, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。不同性别志愿者总体幸福感量表得分差异无统计学意义 ( $P>0.05$ )。不同月平均志愿服务时间志愿者总体幸福感得分比较差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。志愿者和非志愿者的个人困扰量表得分差异无统计学意义 ( $P>0.05$ )。女性志愿者的个人困扰量表得分显著高于男性志愿者, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。志愿者的幸福感与个人困扰呈负相关 ( $P<0.05$ )。结论 志愿者特别是女性志愿者的幸福感有待提高, 个人困扰显著影响幸福感。

**【关键词】** 志愿者; 幸福感; 个人困扰

**【中图分类号】** R95.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1007-9572 (2010) 06-1778-04

General Well-being and Personal Distress of Volunteers in Wuxi YAN Yu SHI Jian-nong Institute of Psychology Chinese Academy of Sciences Graduate School of Chinese Academy of Sciences Beijing 100101 China

**【Abstract】** Objective To explore overall situation of subjective well-being and personal distress of volunteers in Wuxi city. Methods Duan Jianhua's revised edition of General Well-being Schedule (GWB) and Davis' Personal Distress Scale (PD) were used to assess 115 volunteers and 115 non-volunteers in Wuxi city. Results No significant difference was found between male volunteers and non-volunteers in GWB score ( $P>0.05$ ). The GWB score of female volunteers was significantly lower than that of non-volunteers ( $P<0.05$ ). No significant difference was found between volunteers of different genders in GWB score ( $P>0.05$ ). The volunteers' GWB scores in different average service times were significantly different ( $P<0.05$ ). No significant difference was found in PD score between volunteers and non-volunteers ( $P>0.05$ ). The PD score of female volunteers was significantly higher than that of male volunteers ( $P<0.05$ ). The volunteers' GWB score was negatively correlated with PD score ( $P<0.05$ ). Conclusion The subjective well-being of the volunteers needs to be improved especially for females and personal distress has significant influence on well-being.

**【Key words】** Volunteers; General well-being; Personal distress

1930年, 幸福理论首次被提出<sup>[1]</sup>。如今大多数研究者都比较认同 Diener (1984) 提出的概念: 所谓的主观幸福感是个体根据自己设定的标准对其生活质量所做的整体评价<sup>[2]</sup>。它是衡量个人生活质量的综合性心理指标, 反映主体的社会功能与适应状态。个人困扰指当我们面对他人受难时所产生的个人反应, 如恐惧、无助或任何类似的情绪。个人困扰促使一个人设法去降低自己不舒服的感觉, 人们既可以通过帮助他人达到这一目的, 也可以通过逃避或忽略苦难事件而达到此目的<sup>[3]</sup>。“志愿者”, 也称作“义工”, 源于英文 volunteer。目前中国志愿者群体庞大, 但人员不稳定、流动性大成为制约志愿团体发展的一大问题。据调查, 无法在志愿活动中找到价值感, 工作压力大、满意度低是志愿者流失的主要原因<sup>[4]</sup>。幸

福感是人们衡量生活质量的综合指标, 其与志愿服务投入程度显著相关<sup>[5]</sup>, 志愿者只有在志愿活动中不断感受到幸福感, 才能够坚定地长期从事志愿服务。同时, 由于志愿服务的对象往往是社会的弱势群体, 在实际工作中, 志愿者难免会产生心理上的困扰。个人困扰既能成为诱发助人行为的动机, 也有可能抑制助人行为<sup>[3]</sup>, 如若处理不当, 甚至还能影响志愿者的心理健康。因此开展志愿者的幸福感及个人困扰研究对我国志愿服务长效健康的开展尤为必要。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

2009年9—10月选择来自无锡“欢乐义工”组织的志愿者组成志愿组。“欢乐义工”是由社会各界爱心人士自愿组成及自我管理的非营利性公益团体, 固定参加活动者有200~500人。欢乐义工以“帮助他人, 欢乐自己”为口号和宗旨, 以分区域管理和集中管理相结合的方式积极开展各类公益活动, 活动以环保、关爱、助学为主, 注重活动的可持续性。本研究采取随机抽样法, 从中抽取115名志愿者作为志愿者组被试。其中男45人, 女70人, 平均年龄29岁。另外根据志愿者组性别比例从无锡非义工人群中随机抽取115人作为

作者单位: 100101北京市, 中国科学院心理研究所, 中国科学院研究生院 (严育); 中国科学院心理研究所 (施建农)

通讯作者: 施建农, 100101北京市, 中国科学院心理研究所;

E-mail: shijr@psych.ac.cn

非志愿者组,并控制其年龄、文化程度、婚姻状况、职业和收入等与志愿者组大致匹配。

### 1.2 研究工具

1.2.1 总体幸福感量表修订版 总体幸福感量表 (general well-being schedule Faziz 1977, GWB)<sup>[6]</sup>是美国国立卫生统计中心制订的一种定式型调查工具,用来评价受试者对幸福的陈述。量表共有33项,其中1、3、6、7、9、11、13、15、16项为反向评分。得分越高,幸福度越高。量表包含六个因子:对健康的担心(H)、精力(E)、对生活的满足和兴趣(S)、心情忧郁或愉快(SH)、对情感和行为的控制(O)、松弛或紧张(RT)。量表再测信度为0.85,聚敛信度为0.69。本研究采用国内段建华(1996)对该量表的修订版,即该量表的前18项对被试进行施测。

1.2.2 个人困扰量表 人际反应指数量表 (the Interpersonal Reactivity Index RI)<sup>[7]</sup>由Davis于1980年编制,共有28个题,分为观点采择、想像力、同情性关怀与个人困扰4个分量表,采用5点评估制。Davis报告R的4个分量表的内部一致性为0.71~0.77,重测信度为0.62~0.80<sup>[7]</sup>。本实验采用个人困扰分量表来对被试进行施测,其中4、6项为反向评分。

1.3 统计学方法 本研究利用SPSS 11.5软件进行分析,计量资料以( $\bar{x} \pm s$ )表示,采用t检验、方差分析和相关分析等方法对抽样结果进行统计分析。

## 2 结果

2.1 两组研究对象总体幸福感及各因子得分比较 男性志愿者和男性非志愿者幸福感比较差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ ),而女性志愿者的幸福感显著低于女性非志愿者,差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ ,见表1)。两组不同性别研究对象总体幸福感差异无统计学意义 (值分别为-0.282和1.402,  $P > 0.05$ ,见表1)。在“对健康的担心”和“精力”两因子上,女性志愿者显著低于女性非志愿者,差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ ),其他因子上,两组比较差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ ,见表2)。

表1 两组研究对象GWB得分比较 ( $\bar{x} \pm s$ ,分)

Table 1 Comparison of GWB between volunteers and non-volunteers

	志愿者组	非志愿者组	t值	P值
男	77.91±13.93	78.38±11.60	-0.173	0.863
女	77.17±13.62	81.90±14.04	-2.022	0.045*
全体	77.46±13.69	80.52±13.20	-1.726	0.086

注: \*  $P < 0.05$

2.2 不同服务时间的志愿者GWB得分比较 不同服务时间的志愿者总体幸福感比较差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ ),其中月平均服务时间在8h以上的志愿者的总体幸福感显著高于服务时间在4h以下和4~8h的志愿者,差异均有统计学意义 ( $P < 0.05$ ,见表3)。

2.3 两组研究对象个人困扰量表得分比较 志愿者和非志愿者个人困扰量表得分差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ )。不管是志愿者还是非志愿者女性个人困扰量表得分均显著高于男性,

差异有统计学意义 (t值分别为3.565与2.961,  $P < 0.05$ ,见表4)。

2.4 个人困扰和总体幸福感的相关性 相比非志愿者,志愿者不论性别,其幸福感与个人困扰之间均存在显著的负相关 ( $P < 0.05$ ,见表5)。

表2 两组研究对象总体幸福感各因子比较 ( $\bar{x} \pm s$ ,分)

Table 2 Comparison of six dimensions of GWB between volunteers and non-volunteers

GWB因子	志愿者组	非志愿者组	t值	P值
对生活的满足和兴趣				
男	6.33±1.89	5.87±2.10	1.108	0.271
女	6.14±2.03	6.21±1.94	-0.213	0.832
全体	6.22±1.97	6.08±2.00	0.531	0.596
对健康的担心				
男	8.89±3.18	8.78±3.66	0.154	0.878
女	7.94±3.16	9.27±3.03	-2.542	0.012*
全体	8.31±3.19	9.08±3.28	-1.793	0.074
精力				
男	17.80±4.45	18.13±4.34	-0.359	0.720
女	16.90±4.40	18.93±4.92	-2.571	0.011*
全体	17.25±4.42	18.62±4.70	-2.268	0.024*
忧郁或愉快的心境				
男	15.29±3.76	15.58±3.41	-0.382	0.704
女	15.78±3.55	16.33±3.22	-0.948	0.345
全体	15.59±3.62	16.03±3.30	-0.970	0.333
对情感和行为的控制				
男	13.22±2.33	13.24±2.11	-0.047	0.962
女	13.16±2.29	13.16±2.02	0.000	1.000
全体	13.18±2.30	13.19±2.05	-0.030	0.976
松弛和紧张				
男	16.38±4.38	16.78±3.48	-0.479	0.633
女	17.24±3.72	18.00±3.99	-1.161	0.248
全体	16.90±4.00	17.52±3.83	-1.196	0.233

注: \*  $P < 0.05$

表3 不同服务时间志愿者的GWB得分比较 ( $\bar{x} \pm s$ ,分)

Table 3 Comparison of GWB among volunteers with different service time

月平均志愿服务时间	GWB	F值	P值
4h以下	75.96±14.31		
4~8h	76.08±12.30	3.401	0.037
8h以上	84.79±12.85		

表4 两组研究对象个人困扰量表得分比较 ( $\bar{x} \pm s$ ,分)

Table 4 Comparison of PD between volunteers and non-volunteers

	志愿者组	非志愿者组	t值	P值
男	13.38±4.81	14.60±4.06	-1.303	0.196
女	16.76±5.06	16.93±4.25	-0.217	0.828
全体	15.43±5.21	16.02±4.31	-0.924	0.357

表 5 两组研究对象总体幸福感与个人困扰之间的相关性 (r)  
 Table 5 Correlation between GWB and PD of volunteers and non-volunteers

	相关性 (r)	P值
志愿者组		
男	-0.494	0.001 <sup>△</sup>
女	-0.583	0.000 <sup>△</sup>
全体	-0.529	0.000 <sup>△</sup>
非志愿者组		
男	-0.207	0.172
女	-0.265	0.026*
全体	-0.200	0.032*

注: \*  $P < 0.05$   $\Delta P < 0.01$

### 3 讨论

国外多项研究认为志愿者具有更高的幸福感。如 Borgono<sup>[4]</sup> 研究指出相比非志愿者, 志愿者的幸福感更强, 且助人行为能减少个人由于家境不善而带来的不幸福感。Stephan<sup>[9]</sup> 研究认为相比非志愿者, 志愿者的生活满意度更高, 且随着参加志愿者行为的减少, 人们的生活满意度有逐渐下降的趋势; 当社会经济问题使人们的生活满意度下降时, 志愿者行为能对生活满意度产生积极的影响, 即志愿者行为对社会变革事件的消极影响产生了缓冲作用。本研究结果显示, 志愿者和非志愿者的幸福感比较差异无统计学意义, 而且, 女性志愿者的幸福感显著低于女性非志愿者。这和国外已有的研究结果是不相符的, 也说明我国的志愿活动及志愿者的心理状况有其独特的特点。究其原因, 可能有以下几点:

3.1 志愿者的价值感得不到满足 目前, 参加志愿服务的人员主要是大中专学生、社会在职人员和退休人员。有些志愿者因为工作繁忙等客观原因退出志愿服务。但是, 据林颖<sup>[4]</sup> 的调查, 有一半以上的人退出志愿服务, 并不是因为没有时间, 而是觉得在志愿服务中无法满足自己的价值感。一方面, 志愿者的个人价值感得不到满足。一些志愿组织没有关注到志愿者的需求和期望, 不能为志愿者提供一个良好的发挥才干的平台, 也不能给予有效的激励。比如, 志愿活动无事可做, 浪费时间; 招之即来, 挥之即去, 得不到应有的尊重; 组织管理不到位, 缺乏必要的培训和辅导; 没有评估, 缺乏激励机制; 活动没有创意等。另一方面, 志愿者的社会价值感得不到满足。丁元竹认为, 虽然志愿服务在中国已有一定的基础, 但仍存在不少问题。资金短缺成为几乎所有志愿者组织面临的难题, 也是志愿者活动的主要障碍。其次缺乏健全的法律和法规、缺乏对志愿者活动的认可制度也制约了志愿服务的发展。另外中国志愿者缺少培训的机会, 包括专业技能的培训和志愿服务理念的培训, 以至于很多志愿者对自己的定位不清楚, 志愿者的专业能力和助人效果也因此大打折扣<sup>[10]</sup>。

3.2 志愿活动缺乏社会支持 由于社会对于志愿精神、志愿文化的宣传不够, 广大群众对于志愿者事业缺乏了解, 甚至还有许多人对此存在着各种各样的偏见。志愿活动没有得到广泛的认知、认可、认同。从谭建光<sup>[11]</sup> 所做的调查看, 33.5% 的人

对于参加志愿服务还是感到阻力, 心存顾虑的。主要来自几个方面: 一是有些人误解志愿者“出风头”、“博取名利”, 借服务“作秀”和吸引社会关注。二是有些人误解志愿者是“廉价劳动力”、“免费劳动力”, 不仅琐碎事务都占用志愿者的时间精力, 而且随意支配斥责, 毫不尊重。三是有些人将志愿者精神随意拔高, 认为是“崇高”、“神圣”、“大公无私”、“毫不利己”, 从而影响了志愿者的正常生活。另外, 志愿者在开展服务活动, 帮助社会和人时, 也发生一些权益受到损害的事情, 得不到社会的尊重和保护。这些都会挫伤志愿者服务的积极性, 降低他们的满足感和幸福感。徐坤英<sup>[12]</sup> 对 113 名西部志愿者进行调查后认为, 与常模相比, 志愿者的心理健康状况更差, 志愿者的心理健康水平与社会支持有关。

3.3 志愿活动导致身心疲惫 本文研究结果显示, 相比非志愿者, 志愿者的幸福感与个人困扰之间显著相关。志愿者的服务对象很多为弱势群体, 他们的经历和痛苦很容易引起志愿者的共鸣, 如果负性情绪长期得不到宣泄, 则会对志愿者自身健康产生较大影响。如失去对公平、善恶的信念, 失去信任感, 愤世嫉俗; 情感迟钝, 对自己经历的一切感到麻木与困惑; 因心力交瘁、筋疲力尽而觉得愤怒; 感到不够安全, 集中注意力和决策困难; 缺乏自制力, 缺乏耐心, 与他人关系紧张; 怀疑自己的能力, 觉得自己本可以做得更好、做得更多而产生罪恶感等<sup>[13]</sup>。

本研究结果显示, 在“对健康的担心”和“精力”两因子上, 女性志愿者显著低于女性非志愿者, 即女性志愿者更容易产生身心疲惫与耗竭。不管是志愿者还是非志愿者, 女性个人困扰量表得分均显著高于男性。这与国内外的一些研究相符。如 Davis<sup>[7]</sup> 研究得出, 个人困扰男性常模为 9.46 女性为 12.28 女性显著高于男性; 台湾邱文彬等<sup>[14]</sup> (1999) 研究发现, 女性大学生在人际反应指标中“身心忧急”因素(即个人困扰)的表现高于男性大学生; 魏源<sup>[15]</sup> 研究表明, 男女大学生在“身心忧急”维度差异有统计学意义, 女大学生比男大学生在情绪状态的洞察与情绪反应上有更高分数。在志愿活动中, 特别是在目睹接触一些阴暗面后, 女性比男性更容易产生自责、无助、孤单、失落等负性情绪, 若不能有效宣泄自己的负面情绪, 长期沉浸在消极情绪中, 会导致心理负担加重。另外女性一般心思细腻, 感情丰富, 追求完美, 一旦志愿活动没有达到她们的预想的结果, 更容易感受到阻碍与困惑。由此导致女性志愿者的幸福感受志愿活动的影响更大。

3.4 志愿者本身的心理问题 有些志愿者参与志愿服务是心理投射所造就的诉求。根据精神分析理论, 自我应用防御机制来保护个体不受焦虑侵袭。利他是一种典型的防御机制, Vaillanti<sup>[6]</sup> 认为“利他就是替代性而建设性地为他人服务, 并且本能地使自己满足。”“利他包括良性的建设性的反向形成、慈善行为, 以及对别人的报答性服务。”而在 Anna Freud<sup>[7]</sup> 看来, 利他主义也是一种投射作用。人们通过采取某种行动, 一方面满足了自己的需要, 一方面又帮助了别人。有些志愿者极度想帮助其他不幸的人, 但其实他们是渴望自己得到帮助, 他们将自己潜意识中的被安抚需要投射到了和自己有类似经历的人身上。短期内, 帮助其他不幸的人对他们自己会有一定的治疗效

果,但从长期看可能无济于事,他们仍然会感受到潜藏在内心深处心理问题所导致的痛苦<sup>[18]</sup>。

另外,本研究结果显示,不同服务时间的志愿者总体幸福感比较差异有统计学意义,其中月平均服务时间在8h以上的志愿者的总体幸福感显著高于服务时间在4h以下和4~8h的志愿者。而国外已有的研究结果也显示志愿服务投入时间和幸福感相关。如Peggs等<sup>[5]</sup>研究认为从事志愿服务能提高个人的幸福感,反之,一个人幸福感越高,其投入志愿服务的时间也越多。NancyMorrow—Howe等<sup>[9]</sup>研究发现从事志愿服务的老年人幸福感更强,投入时间越多,幸福感越强,并且这种积极作用不受种族和性别的影响。

至于个人困扰与志愿服务的关系,Batson认为个人困扰会通过引发利己动机而诱发助人行为<sup>[20]</sup>。Davis等<sup>[21]</sup>研究认为个人困扰高的被试者可能会逃避让他们产生更多困扰的情境,从而减少助人行为的可能性。本文研究结果显示,志愿者和非志愿者的个人困扰量表得分无差异。

#### 参考文献

- 1 吴明霞. 30年来西方关于主观幸福感的理论发展 [J]. 心理动态, 2000, 8(4): 23-28.
- 2 Diener E, Biswas-Diener R. New directions in subjective well-being research: the cutting edge [J]. Indian Journal of Clinical Psychology, 2000, 27: 21-33.
- 3 戴维·迈尔斯, 著. 张智勇, 乐国安, 侯玉波等, 译. 社会心理学 [M]. 8版. 北京: 人民邮电出版社, 2006.
- 4 林颖. 志愿者的脚步, 为啥“来去匆匆” [N]. 解放日报, 2006-12-15.
- 5 Pegg A, Thoirs Lyndi N, Hewitt. Volunteer work and well-being [J]. Journal of Health and Social Behavior, 2001, 42(6): 115-131.
- 6 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册, 增订版 [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 83-86.
- 7 Davis MH. A multidimensional approach to individual differences in empathy [J]. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 1980, 10: 85.
- 8 Boronovoi F. Doing well by doing good: The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness [J]. Social Science & Medicine, 2008, 66(11): 2321-2334.

- 9 Stephan Meier, A Bis Stutzer. Is Volunteering Rewarding In itself? [J]. Economica, 2008, 75(297): 39-59.
- 10 张娟. 志愿活动在中国——访北京大学志愿服务与福利研究中心主任丁元竹教授 [J]. 今日中国, 2004, 53(11): 8.
- 11 谭建光. 和谐社会需要志愿服务的创新发展——志愿者事业现状、问题与对策调查报告 [J]. 中国党政干部论坛, 2007, 20(9): 18.
- 12 徐坤英. 西部志愿者社会支持与心理健康的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(5): 20.
- 13 中国网. 谁来关注志愿者的心理创伤? [EB/OL]. http://www.china.com.cn/news/gongyi/2009-12/25/content\_19134000.htm, 2009-12-25.
- 14 邱文彬, 林美珍. 大学生人际关系: 容忍性、同理心发展之性别与年级差异的探讨 [J]. 教育与心理研究(台), 1999, 22(1): 161-193.
- 15 魏源. 浙江某高校大学生共情特点分析 [J]. 中国学校卫生, 2007, 29(2): 135-137.
- 16 George E. Vaillant 著. 颜文伟等, 译. 怎样适应生活——保持心理健康 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1996: 354.
- 17 Anna Freud. The Ego and the Mechanisms of Defence [M]. International Journal of Psycho-Analysis, 1938, 19: 115-146.
- 18 武志红. 我在灾区的日记: 失控爱心或源自你自己的痛苦 [EB/OL]. http://www.psychologies.com.cn/blog/articleinfo.jsp?blog\_record\_id=25061, 2008-5-31.
- 19 NancyMorrow—Howe, Jin H, Interiors, Philip A, Rozario, Fengyan Tang. Effects of volunteering on the well-being of older adults [J]. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2003, 58: S37-S45.
- 20 Batson CD. The Altruism Question: Toward a Social Psychological Answer [M]. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991: 2-108.
- 21 Davis MH, Mitchell KV, Hall JA, et al. Empathy, expectations, and situational preferences: Personality influences on the decision to participate in volunteer helping behaviors [J]. Journal of Personality, 1997, 65(3): 469-503.

(收稿日期: 2010-01-06; 修回日期: 2010-04-03)

(本文编辑: 康丽涛)

## · 医学新闻 ·

# 2010年第59届美国心脏病学会 (ACC) 年会心血管领域重大临床研究

- 1 血压变异度或成为高血压治疗新方向 该研究结果对高血压患者的血压控制策略具有重大意义, 并提示血压变异度高的患者未来发生卒中和心肌梗死的风险明显增加。
- 2 强化降压不等于优化降压 SBP<140 mm Hg时患者心血管获益即已充分显示, SBP<130 mm Hg意义不大, 反而可能增加并发症发生率。
- 3 缬沙坦降低糖耐受受损患者糖尿病发生率。
- 4 双重血脂干预未增加糖尿病患者获益。