



河南财经金融学院

2026 届本科毕业论文
大学生兴趣活动中基本心理需求满足与
主观幸福感的关系研究

姓名：_____ 宁文涛 _____

专业：_____ 应用心理学 _____

目 录

摘 要.....	1
ABSTRACT.....	2
1 引言.....	3
1.1 研究背景.....	3
1.2 研究目的.....	3
1.3 研究意义.....	4
2 文献综述.....	5
2.1 关于兴趣活动的研究.....	5
2.1.1 兴趣活动的内涵与理论基础.....	5
2.1.2 兴趣活动的常见类型及其心理机制研究.....	5
2.2 关于基本心理需求满足的研究.....	6
2.2.1 基本心理需求满足的定义与理论.....	6
2.2.2 基本心理需求满足的测量.....	7
2.2.3 基本心理需求满足的中介作用研究.....	7
2.3 关于主观幸福感的研究.....	8
2.3.1 主观幸福感的定义与结构.....	8
2.3.2 主观幸福感的测量.....	8
2.3.3 主观幸福感的影响因素概述.....	9
2.4 基本心理需求满足与主观幸福感关系的研究综述.....	10
2.5 研究述评.....	11

3 研究主要内容和采用的研究方法	12
3.1 研究内容.....	12
3.2 研究方法.....	12
3.2.1 文献研究法.....	12
3.2.2 问卷调查法.....	12
3.3 研究工具.....	12
3.4 研究假设.....	13
3.5 数据处理与清洗.....	13
3.5.1 无效问卷剔除.....	14
3.5.2 兴趣活动类型变量重编码.....	14
3.6 问卷的信度与效度检验.....	14
3.6.1 信度分析.....	14
3.6.2 效度分析.....	15
4. 研究结果与分析	16
4.1 描述性统计分析.....	16
4.1.1 样本人口学特征分布.....	16
4.1.2 兴趣活动参与情况.....	16
4.1.3 主要研究变量的描述统计.....	17
4.2 差异分析.....	18
4.2.1 二分类变量的差异检验.....	18
4.2.2 多分类变量的差异检验.....	19
4.3 相关分析.....	21

4.4 回归分析：基本心理需求满足对主观幸福感的预测作用	22
4.4.1 基本心理需求总分对幸福感的预测	22
4.4.2 三个需求维度对幸福感的共同预测	23
4.5 调节效应分析：兴趣活动类型的调节作用	23
5 讨论	25
5.1 大学生兴趣活动参与现状与心理需求特点	25
5.2 人口学变量差异的讨论	25
5.3 兴趣活动类型差异的深入讨论	26
5.4 基本心理需求与主观幸福感的关系	26
5.5 兴趣活动类型调节效应的缺失	27
5.6 实践启示	28
5.7 研究局限与未来展望	28
6. 结论	30
参考文献	31
致 谢	错误!未定义书签。
附 录	35
1. 调查问卷	35
2. 重编码规则	38

摘要

在“十五五”规划强调增进民生福祉的背景下,大学生主观幸福感是衡量个体心理健康与高校教育质量的重要指标。本研究基于自我决定理论,探讨大学生兴趣活动中基本心理需求满足与主观幸福感的关系,并检验兴趣活动类型的调节作用。采用文献研究与问卷调查法,通过方便抽样向高校大学生线上发放问卷,回收有效问卷 456 份,使用基本心理需求量表与主观幸福感量表进行测量,并运用 SPSS 进行数据分析。

研究发现,大学生兴趣活动以社团与社会参与类为主(占 50.0%),其中归属需求满足水平最高,自主与胜任需求相对较低;在人口学变量上,男生、城镇学生、本科生、高年级及经济状况较好的学生心理需求满足水平更高,且性别与学历类型在主观幸福感上差异显著,社团类活动参与者在各项指标上全面领先,学术类得分最低;基本心理需求满足对主观幸福感具有显著正向预测作用,可解释 16.1%的变异,且兴趣活动类型在二者关系中无显著调节效应,验证了基本心理需求满足对幸福感促进作用的跨情境普遍性。

关键词: 大学生; 兴趣活动; 基本心理需求满足; 主观幸福感

ABSTRACT

Against the backdrop of the 15th Five-Year Plan emphasizing the enhancement of people's well-being and subjective happiness, college students' subjective well-being serves as a key indicator of both individual mental health and the quality of higher education. Grounded in Self-Determination Theory, this study explores the relationship between basic psychological need satisfaction in interest activities and subjective well-being among college students, and examines the moderating role of interest activity type. Using literature review and questionnaire survey methods, data were collected from 456 valid online questionnaires via convenience sampling. Measurements were conducted using the Basic Psychological Needs Scale and the Subjective Well-Being Scale for Chinese Urban Residents, with data analyzed using SPSS.

Results showed that the most common type of interest activity was club activities and social participation (50.0%), with the highest level of need satisfaction observed in belongingness, while autonomy and competence needs were relatively lower. Regarding demographic variables, male students, urban students, undergraduates, upper-grade students, and those with better economic status reported higher levels of basic psychological need satisfaction. Moreover, gender and educational level showed significant differences in subjective well-being. Participants engaged in club activities scored highest across all indicators, while those in academic activities scored lowest. Basic psychological need satisfaction in interest activities had a significant positive predictive effect on subjective well-being, explaining 16.1% of the variance. No significant moderating effect of interest activity type was found, confirming the cross-situational universality of the well-being promoting effect of basic psychological need satisfaction.

Key words: college students, interest activities, basic psychological need satisfaction, subjective well-being

1 引言

1.1 研究背景

“十五五”规划将“人民生活品质不断提高”纳入经济社会发展主要目标框架，强调从“有没有”向“好不好”转变，突出“增进民生福祉、提高人民生活品质”的核心导向。国家发改委规划聚焦群众急难愁盼，在教育、就业、社保、文化生活等领域强化普惠性、基础性、兜底性民生建设，明确提出“促进人民精神生活共同富裕”“增强人民群众获得感、幸福感、安全感”等部署，将主观幸福感的提升作为衡量发展质量的重要标尺。对大学生群体而言，这一政策背景意味着其主观幸福感不仅是个体心理健康的核心指标，更是社会发展与教育质量提升的重要体现，契合“十五五”时期“投资于人”“推动社会事业从有向优升级”的战略方向。

高校肩负着“立德树人”的根本任务，其使命在于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。大学生作为国家的未来和希望，他们如何理解幸福、感受幸福、追求并创造幸福，不仅深刻影响其个体的心理健康与人格健全，更关系到整个社会幸福感的提升与和谐社会的构建。

大学生进入校园后，随着课余时间的增多，有更多的时间去参与各类课外兴趣活动（如体育运动、艺术创作、志愿服务等）。与课业学习不同的是兴趣活动主要基于大学生的内在动机和自主选择。这类活动能够提升大学生的一些技能，拓宽大学生社交范围，更与自我决定理论所强调的自主需求、胜任需求、归属需求满足高度契合。根据自我决定理论，这类自主驱动的行为理想地契合了三大基本心理需求的满足条件：在活动中感受自主（掌控感）、发展能力（胜任感）并建立关系（关系感）。而基本心理需求的满足，正是激发个体内在动机、促进积极发展与提升主观幸福感的根本途径。因此，兴趣活动可能成为通过满足心理需求来提升大学生幸福感的一个有效干预场景。

综上所述，本研究聚焦于大学生兴趣活动场景，试图揭示其基本心理需求满足与主观幸福感的深层关联机制，为高校通过兴趣活动构建积极心理干预路径提供全新的实证支撑。

1.2 研究目的

本研究旨在以自我决定论为理论框架，探究大学生兴趣活动中基本心理需求满足与主观幸福感之间的关系。具体目的包括：

- (1) 调查大学生参与兴趣活动的基本现状（类型和种类）。
- (2) 考察大学生在兴趣活动中基本心理需求满足与其主观幸福感的相关关系。
- (3) 重点探究不同类型的兴趣活动，是否会调节上述影响关系。

1.3 研究意义

本研究将自我决定理论应用于“大学生兴趣活动”这一具体而重要的情境中，用于检验自我决定理论的解释边界，丰富自我决定理论应用范围，在自我决定论的角度下为理解兴趣活动影响幸福感的内在心理机制提供坚实的理论支撑。在一定程度上能够为高校教育工作者与学生管理部门提供依据，启示其重视并科学引导大学生参与高质量的兴趣活动，通过创造支持自主、鼓励胜任、促进关系的活动环境，有效提升大学生的主观幸福感，从而服务于“立德树人”的根本任务。

2 文献综述

2.1 关于兴趣活动的研究

2.1.1 兴趣活动的内涵与理论基础

“兴趣”在心理学中是一个多维度、发展性的构念。早期研究多从特质角度出发将兴趣视为个体相对稳定的人格倾向，而近期的理论发展，像是 Hidi 和 Renninger (2006)提出的兴趣发展四阶段模型，强调了“情境兴趣”的重要性^[1]。Zhixing Guo 和 Luke K. Fryer (2024)认为“情景兴趣”是由特定环境特征即时诱发的一种积极的心理状态，并有可能最终发展成稳定的个人兴趣^[2]。本研究所关注的“兴趣活动”，可以理解为个体基于情境兴趣或个体倾向，主动投入活动并从中获得愉悦感与意义感的各类活动。陈雪莲(2007)认为“兴趣活动”强调活动的选择与参与源自于内在的吸引力，而非完全的外部强制。这种内在驱动性与自我决定理论中的“自主性动机”紧密相连^[3]。例如，张宝根等(2020)研究表明学生在体育课堂中因教学内容的“新奇性”和“挑战性”而体验到的“情境兴趣”，直接促进了他们的学习投入^[4]。Brunstein (1993)认为个体目标的三个维度目标承诺、目标可达成性和目标进展在多大程度上可以预测学生的主观幸福感^[5]。兴趣活动在内容上常常与个体的目标相契合，例如 Rajsiglová, Poneszová 和 Teplá (2024)研究表明参与基于自然爱好的课外活动能显著提升学生对生物学的持久兴趣^[6]。因此，兴趣活动的定义融合了情境的吸引力、个体的内在动机以及与个人价值一致的目标导向性。

2.1.2 兴趣活动的常见类型及其心理机制研究

兴趣活动可根据其发生的领域、内容和性质进行多维分类。目前的相关研究主要集中在以下几个领域：

学术与学习领域。许多研究表明，学习活动中的情境兴趣来源是多样的。例如 Zhixing Guo,和 Luke K. Fryer (2024)的综述归纳了教育情境中最常被研究的六类来源，如新奇性、挑战性、社会互动等^[2]。这些来源通过影响学生的基本心理需求满足（如胜任感、归属感）来激发其情境兴趣，进而影响学习投入和成果。例如，张宝根等(2020)研究表明满足学生的自主、胜任和关系需求，能有效激发其体育课堂中的情境兴趣^[4]。

体育与身体活动领域。体育活动是大学生重要的兴趣活动形式。Zhou Nairun 等（2025）认为体育锻炼能显著预测主观幸福感^[7]。值得注意的是，彭玉潇（2024）认为即使是小众体育项目如极限飞盘，也能通过满足参与者的基本心理需求（自主、胜任、关系）来显著提升其主观幸福感^[8]。这提示我们，兴趣活动的“小众”或“大众”属性或许并非关键，其内在是否满足参与者的心理需求更为重要。

社团活动和社会参与领域。这包括社团活动、社会参与、以及与个人爱好相关的活动。例如，孙莉佳（2020）研究表明大学生对其所在社团的社区感（包含情感依恋、社团认同等）能通过满足基本心理需求来提升主观幸福感^[9]。

休闲爱好与个人沉浸领域。指完全基于个人偏好、在闲暇时间从事的、旨在获得放松或愉悦的活动，如接触自然、从事艺术活动、或其他特定爱好。Shuhei Ogawa 和 Michio Kojima（2025）研究发现，对于自闭症谱系障碍的成年人群体，对个人兴趣活动的投入程度与其主观幸福感（特别是积极情感体验）呈正相关^[10]。这类活动通常具有高度的自主性和内在吸引力，是满足个体自主需求与胜任感（精通某项爱好）的重要途径。

这些跨领域的研究共同表明，无论兴趣活动具体形式如何，其促进心理健康的潜在路径可能存在共通之处。

2.2 关于基本心理需求满足的研究

2.2.1 基本心理需求满足的定义与理论

基本心理需求满足的概念源于自我决定理论。该理论于 20 世纪八十年代初由提出 Ryan 和 Deci 提出，Ryan 和 Deci（2000）认为人类天生具有成长和整合的倾向，这种倾向的实现依赖于三种基本心理需求的满足：自主需求（感到行为是自愿且自我认可的）、能力需求（感到自己能够有效应对环境挑战）和关系需求（感到与他人有关联和归属）^[11]。刘靖东等（2013）认为这三种需求是普遍存在的、跨文化的，它们的满足对于促进内在动机、外部动机的内化、心理成长以及幸福感至关重要^[12]。Ryan 和 Deci（2017）认为当个体所处环境支持这些需求的满足时，他们更可能体验到高水平的活力、幸福感和整体健康；反之，若需求受阻，则可能导致动力缺失、幸福感下降和适应不良^[13]。例如，赵燕梅等（2016）的研究表明在工作场所，支持自主、提供能力反馈和培育关联性的环境，能有效促进员工的工作动机和幸福感^[14]。在中国文化背景下，与西方强调个人主义不同，社会关系素来备受注重，即便如此，

刘靖东等人(2013)的研究也证实了这三种基本心理需求对中国人动机和幸福感的的重要性,验证了该理论的跨文化适用性^[12]。

2.2.2 基本心理需求满足的测量

为了实证研究基本心理需求,学者们开发了相应的测量工具。在国际上,Gagné编制的基本心理需求量表被广泛使用。刘俊升等人(2013)将其引入中国,并在中小学生学习群体中进行了信效度检验,证实了其包含自主、胜任、关系三个维度的三因子结构具有良好的信度和效度,适用于中国青少年群体研究^[15]。针对特定领域,研究者们也开发了本土化的量表。例如,王景贤和于春艳(2019)基于自我决定理论,编制了《青少年体育健身运动基本心理需求满足感量表》,该量表同样包含自主性、胜任感、关系感三个维度,共12个题项,经验证具有良好的心理测量学特性,并建立了地区常模^[16]。这些测量工具的发展,为在中国文化背景下精准考察不同领域(如学习、运动、社交)中个体的基本心理需求满足状况提供了可靠的手段。

2.2.3 基本心理需求满足的中介作用研究

基本心理需求满足在多个领域被证实是连接环境因素与个体积极发展结果的关键中介变量。

在教育领域,付秀君(2018)认为满足学生的基本心理需求能促进其学习动机的内化、提高学习投入和学业成绩^[17]。例如,范玉梅和龙在波(2022)研究表明在学术英语学习中,学生基本心理需求的满足感能通过增强自主性动机来提升其能动性投入^[18]。

在体育与健康领域,基本心理需求满足在身体活动与主观幸福感之间扮演着核心中介角色。Chenyu Shangguan等(2025)认为体育锻炼通过满足个体的胜任需求和关系需求(有时也包括自主需求)来提升主观幸福感,且这种中介路径可能存在性别差异^[19]。

在组织管理与工作领域,赵燕梅等(2016)认为支持员工基本心理需求满足的工作环境能提升其工作绩效、幸福感和心理健康^[14]。有趣的是,冯一丹等(2017)研究发现工作时间压力对主观幸福感存在倒U型影响,而基本心理需求满足是解释这一曲线关系的中介机制,适中的压力可能通过提供挑战感(满足胜任需求)而促进幸福感,过高或过低的压力则可能导致需求受挫^[20]。

在人际与社会关系领域,郭海洋(2023)认为良好的社会支持(如父母自主支持、

领悟社会支持)通过满足个体的基本心理需求来减少问题行为(如自伤)或提升幸福感^[21]。即使是在遭受同伴拒绝的逆境下,对场所的依恋也能通过满足青少年的基本心理需求来缓冲其负面影响,提升主观幸福感^[22]。此外,刘晔(2018)认为基本心理需求满足是连接个人特质(如自我控制、心理灵活性)与幸福感的重要桥梁^[23]。

这些研究共同充分体现了基本心理需求满足是一个具有高度解释力的核心机制,它能够解释从外部环境支持到个体内部特质等多种前因变量如何最终影响个体的幸福感与适应状况。

2.3 关于主观幸福感的研究

2.3.1 主观幸福感的定义与结构

主观幸福感的概念与 Diener 于 1984 年提出,是个体依据自定标准对其生活质量进行的整体性、主观性评价^[24]。严标宾等(2003)认为其包含两个核心成分:认知成分和情感成分。认知成分即生活满意度,是个体对其生活总体或特定领域(如学业、社交)的满意程度判断。情感成分则包括积极情感(如快乐、愉悦)和消极情感(如悲伤、焦虑)的体验频率或强度^[25]。Ryan 和 Deci (2001)认为一个高主观幸福感的个体通常表现为高生活满意度、高频次的积极情感和低频次的消极情感^[26]。幸福感区可进一步分为主观幸福感和心理幸福感。刘晔(2018)认为前者侧重于快乐与满足,后者侧重于个人潜能的实现与意义感^[23]。两者虽有侧重,但密切相关。例如, Qingqing Li 等(2025)研究发现自我控制能同时预测青少年的主观幸福感和心理幸福感^[27]。本研究主要聚焦于主观幸福感这一更为普遍和常用的概念。

2.3.2 主观幸福感的测量

测量主观幸福感的工具丰富多样,其发展体现了从引进修订到本土建构的演进路径。早期研究多直接采用或修订西方广泛使用的量表,主要包括:侧重认知评价的《生活满意度量表》(SWLS),侧重情感体验的《积极情感与消极情感量表》(PANAS),以及将二者结合的《幸福感指数量表》由 Campbell 等(1976)编制后经汪向东等人(1999)在《中国心理卫生评定量表手册(增订版)》中首次将该量表引入中国,保留了原量表的两个分量表^[28]。这些工具为国内早期研究提供了重要基础,但其文化适应性也受到关注。在此背景下,本土化测量工具的开发成为重要方向。邢占军(2003)系统编制了《中国城市居民主观幸福感量表》及其简本。他幸福是个体对现实生活的主观反映与积极心理体验,强调测量应关注特定文化背景下能引发幸福体验

的具体内容^[29]。其编制的完整量表包含多个维度,简本则由20个项目构成,均被证实具有良好的信度与效度,为在中国社会文化背景下,特别是针对城市居民群体测量主观幸福感提供了专门化、可操作的工具。邢占军(2003)对主观幸福感的测量研究进行了系统综述,指出测量需兼顾认知与情感维度,并重视文化适用性^[30]。在具体研究中,学者们根据研究对象和研究目的的不同,选择或组合使用不同的测量工具。测量工具的多元化与本土化发展,为本领域实证研究的深化与比较提供了坚实的方法学支撑。

2.3.3 主观幸福感的影响因素概述

影响大学生主观幸福感的因素纷繁复杂,可概括为人口学变量、人格特质、认知因素、社会环境因素等。早期研究发现,人口学变量如性别、生源地、家庭经济状况等对大学生主观幸福感的影响结论不一,张雯和郑日昌(2004)的研究发现存在差异^[31],郑雪等(2003)的研究则未发现显著影响^[25]。

相对而言,郑雪等(2003)的研究证实人格特质是更稳定、更强大的预测因子,尤其是外向性与神经质^[25]。外向性与幸福感正相关,神经质与幸福感负相关。李媛(2023)在大学生群体中勇气、公正和超越等积极心理品质均与主观幸福感存在显著正相关^[32]。

在认知因素方面,Brunstein(1993)认为个人目标的三个维度目标承诺、目标可达性和目标进展在多大程度上可以预测学生的主观幸福感^[5]。张雯和郑日昌(2004)认为个体的归因方式对主观幸福感存在显著影响,内控者的幸福感相较于外控者更高^[31]。

在社会环境因素方面,Diener等(1999)系统性地将影响主观幸福感的环境因素归纳为经济、文化与社会关系三大方面^[33]。但是,在后续的实证研究逐渐发现,社会环境因素对幸福感的影响更为复杂。Oishi和Diener(2014)通过对跨国数据的精细分析,揭示了一个关键悖论:尽管富裕国家居民享有更高的生活满意度,但部分贫困国家居民却报告出更强的生命意义感。这一发现挑战了“经济发展越好,主观幸福感就越高”的简单论断,并明确指出,不同的社会环境因素会差异化地作用于幸福感的不同维度。Oishi和Diener进一步将这种意义感的差异归因于贫困社会中更突出的宗教信仰与集体主义文化^[34]。这一发现不仅验证了Diener等人提出的文化维度对幸福感的塑造作用,更进一步揭示:深厚的文化与信仰所提供的精神支持,能够有效弥补

物质条件的不足，成为维系意义感与心理健康的重要力量。

综上所述，大学生主观幸福感受人格、认知、社会环境等多重因素影响，且其本身包含不同维度。这些发现为后续探讨特定影响路径提供了理论基础。

2.4 基本心理需求满足与主观幸福感关系的研究综述

基本心理需求满足与主观幸福感之间存在密切而稳定的正向关联，这一关系在不同人群与情境中得到了广泛验证。基于自我决定理论，Ryan 和 Deci（2017）认为当个体的自主、胜任与关系需求得到环境支持与充分满足时，其会体验到更高水平的生活满意度和积极情感，更低水平的消极情感，即更高的主观幸福感^[13]。围绕这一理论命题，大量研究从不同层面揭示了基本心理需求满足的核心作用及其复杂影响机制。

在行为活动领域，Zhou Nairun 等（2025）认为体育锻炼主要是通过增强参与者的胜任感（感到有效能）、归属感（感到有连接）和自主感（感到有意愿）来实现主观幸福感的提升^[7]。这一机制在社会参与领域同样成立，例如，轩然和周丽清（2022）认为城镇年轻老年人的社会参与通过满足其心理需求而提升了幸福感^[35]。在个体特质层面，诸多积极的个人特质能够预测更高的幸福感，如，Qingqing Li 等（2025）认为自控力通过基本的心理需求满足能够直接和间接预测这主观幸福感^[27]，关键在于积极特质有助于个体在环境中获得基本心理需求的满足。换言之，需求满足是将积极特质转化为幸福体验的重要心理通道。

然而，这一关系并非简单的直接对应，其内在影响机制呈现出一定的复杂性。研究表明，不同的情境下，三种基本需求对幸福感的贡献可能权重不同，例如 Chenyu Shangguan 等（2025）认为在体育活动中，胜任与关系需求的中介作用有时比自主需求更为凸显^[19]。

此外，基本心理需求满足不仅充当“传导者”（中介变量），也可能扮演“调节器”（调节变量）的角色，例如，冯一丹等（2017）研究发现工作压力对主观幸福感的影响呈倒 U 型曲线，该研究指出，适度的工作压力能够促进基本心理需求的满足，进而提升幸福感；而压力过高或过低时，则会阻碍需求的满足，导致幸福感下降^[20]。刘晔（2018）认为基本心理需求满足能够增强自我控制对实现论幸福感的促进作用^[23]。这些发现共同表明，需求满足是连接个体内外世界与幸福体验的动态枢纽。

最后，干预性研究为此因果关系提供了强有力的实践证据。例如孙莉佳（2020）

基于心理社区感与自我决定理论，通过提升大学生社团成员的社区感与需求满足，有效增强了其主观幸福感^[9]；吴海华（2023）同样以基本心理需求为主题，对大专生实施团体辅导，显著提高了其生活满意度水平^[36]。这些研究共同表明，以提高自主、胜任与关系需求满足为目标的干预策略，是一条有效促进心理健康与主观幸福感的实践路径。

综上所述，基本心理需求满足在连接个体的行为活动、环境因素、内在特质与其主观幸福感之间，扮演着核心而多面的心理机制角色。

2.5 研究述评

综合现有文献，围绕基本心理需求满足与主观幸福感的研究已建立起成熟的理论框架与丰富的实证基础。现有研究呈现出清晰的演进脉络：在研究深度上，研究从早期关注相关性，转向深入检验以基本心理需求满足为核心中介的复杂模型；在研究广度上，从总体幸福感，转向到学业、体育运动、社团等具体生活领域；在实践取向上，发展出诸多以提升需求满足为目标的、可操作的心理干预方案。

然而，现有研究仍存在一些可以继续探索的方向。这主要体现在两个方面：其一，在研究对象的选取上，多数研究关注的是比较明确的外部活动（如体育锻炼）或个人特质对幸福感的影响，而对于大学生在日常生活中自愿、主动投入的兴趣活动（例如社团、爱好等）关注相对较少。兴趣活动是大学生课余生活的重要组成部分，源于内在动力，可能更有利于心理需求的满足。其二，在研究视角的细化上，现有探讨多将“兴趣活动”作为一个同质整体来处理，较少系统关注其内部构成的多样性。但大学生兴趣活动种类繁多（如运动、读书、参加公益活动等），不同类型活动在满足心理需求的方式和效果上可能有其不同的特点，这一点尚未得到充分探讨。

基于上述分析，未来研究若能更直接地聚焦于大学生兴趣活动这一具体情境，并对其不同类型加以区分和比较，将有助于更细腻地揭示心理需求满足在其中的具体作用机制，从而为深入理解大学生如何通过兴趣活动提升幸福感，提供更为具体和有针对性的理论参考与实践启示。

3 研究主要内容和采用的研究方法

3.1 研究内容

本研究使用文献研究法确定了以大学生为研究群体，对兴趣活动、基本心理满足和主观幸福感的进行了概念界定，对其三者研究现状与关系进行了总结概括。其次通过问卷调查法发放量表收集数据，得出大学生兴趣种类、兴趣类型、兴趣活动中基本心理满足以及主观幸福感的现状。最后使用数据分析法探讨学生兴趣类型和兴趣活动中基本心理满足与主观幸福感的相关关系，并基于研究发现，为通过兴趣活动促进大学生心理健康与幸福感提升提出针对性建议。

3.2 研究方法

3.2.1 文献研究法

本研究将通过系统性文献综述法来梳理理论脉络、明确核心概念。具体而言，将系统检索中国知网（CNKI）、PsycINFO 等中英文数据库，以“基本心理需求”/“Basic Psychological Needs”、“主观幸福感”/“Subjective Well-being”、“自我决定论”/“Self-Determination Theory”、“兴趣活动”/“Extracurricular Activities”、“大学生”/“University Students”及其相关变量作为核心关键词，追溯近十年的国内外重要研究。

3.2.2 问卷调查法

本研究采用方便抽样方法，以高校在校大学生为被试，采取线上发放调查问卷的形式进行数据收集，对大学生进行调查。首先请被试报告一项他们目前投入时间与情感最多的课余兴趣活动（填写活动名称）。随后，要求其围绕该项特定活动，完成后续关于在该活动中体验到的心理需求满足及整体主观幸福感的量表。

3.3 研究工具

本研究选用刘俊升等人（2013）修订的中文版《基本心理需求量表》及邢占军（2003）编制的《中国城市居民主观幸福感量表简本》进行测量。为确保量表贴合研究情境，对部分量表进行了适应性调整。

刘俊升等人（2013）修订的《基本心理需求量表》（BPNS）中文版本，共包含 19 个项目，分为 3 个维度：自主需求（7 个项目）、胜任需求（6 个项目）与关系需求

(6个项目)。量表采用7点计分法(1=完全不符合,7=完全符合),得分越高表明个体在相应维度上的心理需求满足程度越高。原量表在中国中小學生群体中具有良好信效度:总量表的Cronbach's α 系数为0.84,三个分量表的 α 系数在0.57~0.72之间;各项目与所属分量表的相关在0.40~0.72之间;分量表的重测信度在0.68~0.83之间。在本研究中,为精确测量个体在其“主要兴趣活动”中的体验,我们对量表指导语及项目表述进行了情境化锚定(例如,将原项目“我经常觉得自己没有能力”修改为“在兴趣活动中,我经常觉得自己没有能力”)。

邢占军(2003)编制的《中国城市居民主观幸福感量表简本》,共20个项目,《中国城市居民主观幸福感量表》具有十个维度:知足充裕体验、心理健康体验、成长发展体验、社会信心体验、目标价值体验、自我接受体验、人际适应体验、身体健康体验、心态平衡体验、家庭氛围体验,但简本未提供各题目与具体维度的对应关系。因此,本研究依循其常规用法,将20个项目的总分作为主观幸福感的整体指标。采用6点计分法(1=很不同意,6=非常同意),部分题目需反向计分,所有题目计分方向统一后,总分越高表示个体的主观幸福感水平越强。编制者报告该简本量表的内在一致性系数为0.8475,表明其信度良好。

3.4 研究假设

H1: 大学生兴趣活动参与现状存在特征性分布,且其在兴趣活动中体验的基本心理需求满足与主观幸福感在性别、生源地、学历类型、年级、经济状况、兴趣活动类型、每周活动投入时间上存在显著差异。

H2: 大学生在兴趣活动中体验的基本心理需求满足与主观幸福感呈显著正相关,且基本心理需求满足对主观幸福感具有显著的正向预测作用。

H3: 兴趣活动类型在大学生“兴趣活动中基本心理需求满足→主观幸福感”的预测关系中起显著调节作用,即不同类型的兴趣活动下,基本心理需求满足对主观幸福感的预测效应存在差异。

3.5 数据处理与清洗

本研究共回收问卷478份。为确保数据质量与分析效度,依据以下步骤对原始数据进行系统化处理。

3.5.1 无效问卷剔除

首先，对作答时间进行筛选。根据预调查结果，完成整套问卷至少需要 160 秒，故将作答时间低于 160 秒的问卷视为无效作答予以剔除。其次，检查是否存在规律性作答（如所有题目答案相同或呈明显锯齿状）及关键变量缺失严重（缺失率 > 10%）的问卷。经上述标准筛选，剔除无效问卷 22 份，最终获得有效问卷 456 份，有效回收率为 95.4%。

3.5.2 兴趣活动类型变量重编码

在数据清理过程中发现部分被试在问卷中自主选择的兴趣活动类型（以下简称“原类型”）与其填写的“具体活动名称”存在不一致，为确保核心变量“最主要的兴趣活动类型”的准确性以及后续分析的可靠性，依据“具体活动名称”对所有样本进行了人工复核与重编码。详细规则见附录。经上述重编码后，各类兴趣活动的样本分布为：知识学习与学术科研类 57 人（12.5%）、身体活动与体育运动类 71 人（15.6%）、社团活动与社会参与类 228 人（50.0%）、休闲娱乐与个人沉浸类 100 人（21.9%）。所有数据录入 SPSS 27.0 后，进行逻辑检错与异常值排查，最终形成分析数据库。

3.6 问卷的信度与效度检验

为确保测量工具的可靠性与有效性，本研究对《基本心理需求量表》及《中国城市居民主观幸福感量表简本》进行了信度与效度检验。

3.6.1 信度分析

采用 Cronbach's α 系数检验量表的内部一致性信度，结果如表 1 所示。

《基本心理需求量表》总量表的 Cronbach's α 系数为 0.717，表明总量表具有可接受的内部一致性信度。各分量表中，自主需求维度的 α 系数为 0.557（6 题），胜任需求维度为 0.609（6 题），归属需求维度为 0.649（7 题）。其中自主需求维度的信度略低于 0.60 的可接受标准，这可能与自主需求维度的题项在本次样本进行一定程度的适应性调整有关，且该维度包含反向计分题项，也可能影响内部一致性。但总量表信度良好，且该维度在以往研究中也显示出相近的信度水平，因此仍予以保留。

《中国城市居民主观幸福感量表简本》的 Cronbach's α 系数为 0.769（20 题），表明该量表具有良好的内部一致性信度。

表 1 各量表的信度分析结果

量表/维度	题项数	Cronbach's α
基本心理需求量表	19	0.717
- 自主需求	6	0.557
- 胜任需求	6	0.609
- 归属需求	7	0.649
主观幸福感量表	20	0.769

3.6.2 效度分析

内容效度：本研究选用的两个量表均为国内心理学研究中广泛使用的成熟工具。《基本心理需求量表》由刘俊升等（2013）修订自 Gagné 编制的基本心理需求量表，在中国青少年群体中验证了良好的内容效度。《中国城市居民主观幸福感量表简本》由邢占军（2003）编制，基于中国城市居民的文化背景开发，具有良好的内容效度。

结构效度：采用探索性因子分析对量表的结构效度进行检验。首先进行 Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 抽样适当性检验和 Bartlett 球形检验，结果如表 2 所示。

《基本心理需求量表》的 KMO 值为 0.766，大于 0.70 的可接受标准；Bartlett 球形检验的近似卡方值为 901.161 (df=171, $p<0.001$)，达到显著水平，表明变量间存在共同因素，适合进行因子分析。该结果支持量表的三因子结构。

《中国城市居民主观幸福感量表简本》的 KMO 值为 0.890，表明抽样充分度良好；Bartlett 球形检验的近似卡方值为 1226.915 (df=190, $p<0.001$)，同样达到显著水平，适合进行因子分析，说明量表具有良好的结构效度。

表 2 量表的 KMO 和 Bartlett 球形检验结果

量表	KMO 值	Bartlett's χ^2	df	p
基本心理需求量表	0.766	901.161	171	<0.001
主观幸福感量表	0.890	1226.915	190	<0.001

综上，本研究所用量表具有可接受的信度与良好的效度，适合用于后续的数据分析。

4. 研究结果与分析

4.1 描述性统计分析

本研究共回收问卷 478 份。依据 3.5 节所述的数据清洗与重编码规则，剔除作答时间低于 160 秒及无效作答问卷 22 份，最终获得有效问卷 456 份，有效回收率为 95.4%。

4.1.1 样本人口学特征分布

样本的人口学特征分布如表 3 所示。在性别分布上，男生 200 人（43.9%），女生 256 人（56.1%），男女比例基本均衡。生源地方面，城镇学生 384 人（84.2%），农村学生 72 人（15.8%），城镇生源占比较大。是否为独生子女方面，非独生子女 293 人（64.3%），独生子女 163 人（35.7%）。学历类型分布为专科生 297 人（65.1%），本科生 159 人（34.9%）。年级分布中，高年级（大三及以上）学生 307 人（67.3%），低年级（大一、大二）学生 149 人（32.7%）。

在经济状况自评方面，选择“差不多”的学生最多，共 123 人（27.0%），其次为“稍好一些”116 人（25.4%）、“宽裕很多”81 人（17.8%）、“稍差一些”70 人（15.4%）、“比较困难”66 人（14.5%）。

4.1.2 兴趣活动参与情况

经数据清洗与重编码后，大学生最主要的兴趣活动类型分布如表 3 所示。其中，参与“社团活动与社会参与类”的学生最多，共 228 人，占总样本的 50.0%；其次为“休闲娱乐与个人沉浸类”100 人（21.9%）、“身体活动与体育运动类”71 人（15.6%）、“知识学习与学术科研类”57 人（12.5%）。在每日活动时间上，多数学生（296 人，64.9%）平均每天投入 3-6 小时用于兴趣活动，投入 6 小时以上者 89 人（19.5%），低于 3 小时者 71 人（15.6%）。

表 3 样本人口学特征分布 (N=456)

变量	类别	人数	百分比
性别	男	200	43.9%
	女	256	56.1%
生源地	农村	72	15.8%

	城镇	384	84.2%
是否独生子女	是	151	33.1%
	否	305	66.9%
学历类型	专科	301	66.0%
	本科	155	34.0%
年级	低年级（大一、大二）	152	33.3%
	高年级（大三及以上）	304	66.7%
经济状况（自评）	比较困难	66	14.5%
	稍差一些	71	15.6%
	差不多	120	26.3%
	稍好一些	118	25.9%
	宽裕很多	81	17.8%
主要兴趣活动类型	知识学习与学术科研类	57	12.5%
	身体活动与体育运动类	71	15.6%
	社团活动与社会参与类	228	50.0%
	休闲娱乐与个人沉浸类	100	21.9%
每日平均活动时间	低于 3 小时	71	15.6%
	3-6 小时	296	64.9%
	6 小时以上	89	19.5%

4.1.3 主要研究变量的描述统计

各主要研究变量的描述性统计结果如表 4 所示。在基本心理需求满足方面，总分平均值为 96.84 分（SD=8.86）。为便于观测基本心理需求满足各维度得分水平，计算各维度均分（维度总分/题项数）。结果显示，归属需求维度均分最高（M=5.27，SD=0.56），其次为自主需求（M=4.36，SD=0.51），胜任需求维度均分相对较低（M=4.20，SD=0.55）。主观幸福感总分平均值为 89.62 分（SD=12.19）。各变量的偏度绝对值介于-0.05~0.58 之间，峰度绝对值介于-0.06~5.20 之间，除胜任需求维度峰度略高外，其余变量基本符合正态分布要求，满足后续检验的前提条件。

表 4 主要研究变量的描述性统计（N=456）

变量	题项数	理论范	实际范	均值	标准差	偏度	峰度
----	-----	-----	-----	----	-----	----	----

BPN 总分	19	19-133	71-123	96.84	8.86	-0.05	-0.06
自主需求(维度均	7	1-7		4.36	0.51	-0.23	-0.10
胜任需求(维度均	6	1-7		4.20	0.55	0.75	5.20
归属需求(维度均	6	1-7		5.27	0.56	-0.09	0.13
SWB 总分	20	20-120	44-114	89.62	12.19	-0.58	0.25

注：1. 基本心理需求各维度均分 = 维度总分 / 题项数，为 7 点计分（1-7 分）。2. 主观幸福感总分为 6 点计分（1-6 分），总分范围 20-120 分。

4.2 差异分析

为观察不同人口学特征在基本心理需求满足与主观幸福感上的差异，采用独立样本 t 检验（二分类变量）和单因素方差分析（多分类变量）进行检验。检验变量包括胜任需求、自主需求、归属需求、基本心理需求总分（BPN 总分）和主观幸福感总分（SWB 总分）。

4.2.1 二分类变量的差异检验

对性别、生源地、是否为独生子女、学历类型、年级进行独立样本 t 检验，结果如表 5 所示。

在性别方面，男生在胜任需求 ($t=6.387, p<.001$)、自主需求 ($t=2.508, p=.012$)、归属需求 ($t=3.029, p=.003$)、BPN 总分 ($t=5.598, p<.001$) 及 SWB 总分 ($t=4.436, p<.001$) 上均显著高于女生。

在生源地方面，城镇学生在胜任需求 ($t=-3.536, p<.001$)、自主需求 ($t=-3.436, p=.001$)、归属需求 ($t=-2.239, p=.026$) 及 BPN 总分 ($t=-4.299, p<.001$) 上均显著高于农村学生，但在 SWB 总分上无显著差异 ($p>.05$)。

在是否为独生子女方面，独生子女在胜任需求 ($t=2.292, p=.022$) 和 BPN 总分 ($t=2.183, p=.030$) 上显著高于非独生子女，在其他变量上无显著差异。

在学历类型方面，本科生在胜任需求 ($t=-3.373, p=.001$)、自主需求 ($t=-3.863, p<.001$)、归属需求 ($t=-3.540, p<.001$)、BPN 总分 ($t=-5.107, p<.001$) 及 SWB 总分 ($t=-2.809, p=.005$) 上均显著高于专科生。

在年级方面，高年级学生在胜任需求 ($t=-3.424, p=.001$)、自主需求 ($t=-2.716, p=.007$)、归属需求 ($t=-2.603, p=.010$) 及 BPN 总分 ($t=-4.116, p<.001$) 上显著高于低年级学生，但在 SWB 总分上无显著差异 ($p>.05$)。

表 5 二分类变量在心理需求与主观幸福感上的差异检验 (独立样本 t 检验, N=456, M±SD)

变量	分组	n	胜任需求	自主需求	归属需求	BPN 总分	SWB 总分
性别	男	200	32.12±3.33	30.92±3.25	36.42±3.93	99.46±7.52	96.11±8.30
	女	256	30.05±3.50	30.11±3.52	35.29±3.97	95.45±7.62	92.54±8.67
	t 值		6.387***	2.508*	3.029**	5.598***	4.436***
生源地	农村	72	29.61±4.03	29.21±3.16	34.82±4.34	93.64±8.18	92.94±9.79
	城镇	384	31.21±3.43	30.70±3.43	35.96±3.90	97.88±7.58	94.32±8.45
	t 值		-3.536***	-3.436**	-2.239*	-4.299***	-1.237
独生子女	是	163	31.47±3.51	30.58±3.14	36.22±4.04	98.28±7.29	95.04±8.20
	否	293	30.68±3.58	30.40±3.58	35.54±3.95	96.61±8.05	93.59±8.91
	t 值		2.292*	0.537	1.762	2.183*	1.713
学历类型	专科	297	30.55±3.64	30.02±3.42	35.30±4.01	95.88±7.85	93.28±8.56
	本科	159	31.72±3.32	31.30±3.30	36.67±3.79	99.70±7.16	95.65±8.73
	t 值		-3.373**	-3.863***	-3.540***	-5.107***	-2.809**
年级	低年级	149	30.15±3.91	29.85±3.36	35.09±3.84	95.08±7.72	93.26±9.14
	高年级	307	31.36±3.34	30.77±3.42	36.12±4.02	98.24±7.68	94.51±8.43
	t 值		-3.424**	-2.716**	-2.603**	-4.116***	-1.447

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; 数据格式为 M±SD; 低年级=大一、大二, 高年级=大三及以上。

4.2.2 多分类变量的差异检验

对经济状况、兴趣活动类型、每周活动时间进行单因素方差分析, 结果如表 6 所示。

在经济状况方面, BPN 总分 ($F=3.216, p=.013$) 与 SWB 总分 ($F=10.100, p<.001$) 上均存在显著差异。LSD 事后比较显示: 在 BPN 总分上, 经济状况“差不多”“稍好一些”“宽裕很多”的学生显著高于“比较困难”的学生, 且“稍好一些”的学生显著高于“稍差一些”的学生; 在 SWB 总分上, “宽裕很多”的学生显著高于其他所有组, “稍好一些”和“差不多”的学生显著高于“比较困难”和“稍差一些”的学生。在其他变量上均无显著差异 (见表 6-1)。

在兴趣活动类型方面, 所有变量均存在极其显著的差异 (所有 $F>18.888, p<.001$,

见表 6-2)。具体而言,在胜任需求、自主需求、归属需求、BPN 总分及 SWB 总分上,社团活动与社会参与类的得分均显著高于其他三类活动;身体活动与体育运动类在多数指标上显著高于学术类和休闲类;休闲娱乐与个人沉浸类在部分指标上高于学术类;知识学习与学术科研类在各项指标上得分相对最低。

在每周活动时间方面,所有变量均无显著差异(所有 $p>.05$, 见表 6-3)。

表 6-1 不同经济状况大学生在心理需求与主观幸福感上的差异 (M±SD)

经济状况	n	胜任需求	自主需求	归属需求	BPN 总分	SWB 总分
① 比较困难	66	29.88±3.66	29.91±3.34	34.98±3.86	94.77±7.60	91.27±9.20
② 稍差一些	70	30.73±3.69	29.83±3.36	35.26±4.20	95.81±7.45	90.49±8.77
③ 差不多	123	31.12±3.43	30.65±3.27	35.82±3.94	97.59±7.43	94.33±8.42
④ 稍好一些	116	31.38±3.57	30.63±3.77	36.32±3.87	98.33±8.28	94.86±8.26
⑤ 宽裕很多	81	31.20±3.50	30.96±3.21	36.05±4.10	98.21±7.81	98.11±7.22
F 值		2.158	1.630	1.590	3.216*	10.100***
事后比较		—	—	—	③,④,⑤>①;④	⑤>④,③>
(LSD)					>②	②,①;④,③>①

注: * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; 数据格式为 M±SD

表 6-2 不同兴趣活动类型大学生在心理需求与主观幸福感上的差异 (M±SD)

兴趣活动类	n	胜任需求	自主需求	归属需求	BPN 总分	SWB 总分
① 学术类	57	28.14±3.70	28.61±3.38	34.18±3.73	90.93±7.11	91.04±9.03
② 体育类	71	31.73±3.00	30.04±3.24	35.42±3.32	97.20±6.57	94.61±9.36
③ 社团类	228	31.86±3.28	31.61±3.10	37.49±3.47	100.95±6.42	96.60±7.72
④ 休闲类	100	29.98±3.48	29.23±3.38	33.06±3.75	92.27±6.94	89.81±7.95
F 值		23.171***	21.111***	41.406***	59.370***	18.888***
事后比较		③,②>④>①	③>②>④,①	③>②>①>④	③>②>④,①	③>②>④,①
(LSD)						

注: * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; 数据格式为 M±SD; 学术类=知识学习与学术科研类, 体育类=身体活动与体育运动类, 社团类=社团活动与社会参与类, 休闲类=休闲娱乐与个人沉浸类。

表 6-3 不同每周活动时间大学生在心理需求与主观幸福感上的差异 (M±SD)

每周活动时间	n	胜任需求	自主需求	归属需求	RPN 总分	SWB 总分
①)低于3小时	71	30.77±3.44	30.59±3.25	35.68±3.92	97.04±7.55	93.94±9.33
②)3-6小时	296	31.00±3.62	30.49±3.48	35.90±4.05	97.39±7.95	93.78±8.54
③)6小时以上	89	30.98±3.55	30.30±3.43	35.46±3.86	96.74±7.67	95.31±8.61
F 值		0.115	0.153	0.447	0.252	1.083
事后比较 (LSD)		—	—	—	—	—

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; 数据格式为 M±SD; 所有组间差异均未达到显著水平($p > .05$)。

4.3 相关分析

为探究基本心理需求满足与主观幸福感之间的关系,对胜任需求、自主需求、归属需求三个维度、基本心理需求总分与主观幸福感总分进行皮尔逊积差相关分析,结果如表 7 所示。

相关分析结果显示,所有变量之间均存在显著的正相关关系($p < .01$)。具体而言:

基本心理需求总分与主观幸福感总分呈显著中等程度正相关($r = 0.401, p < .01$),表明大学生在兴趣活动中体验到的基本心理需求满足水平越高,其主观幸福感水平也越高。这一结果为后续回归分析(验证 H2)提供了初步支持。

在各维度与主观幸福感的关系上,胜任需求与主观幸福感的相关系数最高($r = 0.323, p < .01$),其次为自主需求($r = 0.269, p < .01$)和归属需求($r = 0.266, p < .01$)。这表明在兴趣活动中,胜任感的满足对主观幸福感的促进作用相对最为突出。

在三个需求维度之间,相关系数最低值为 0.241、最高值 0.282 之间,呈中等偏低的正相关,说明三个维度既相互关联又彼此区分,符合自我决定理论对三种基本心理需求的界定。

基本心理需求各维度与总分的相关系数最低值为 0.676、最高值为 0.744,呈高度正相关,表明各维度较好地聚合于基本心理需求这一核心构念,量表结构效度良好。

综上,所有变量间的相关系数均未超过 0.80 的临界值,不存在严重的多重共线

性问题，满足后续回归分析的前提条件。

表 7 各变量的相关矩阵 (N=456)

变量	胜任需求	自主需求	归属需求	BPN 总分	SWB 总分
胜任需求	1				
自主需求	.251**	1			
归属需求	.282**	.241**	1		
BPN 总分	.711**	.676**	.744**	1	
SWB 总分	.323**	.269**	.266**	.401**	1

注: ** $p < .01$

4.4 回归分析：基本心理需求满足对主观幸福感的预测作用

为检验基本心理需求满足对主观幸福感的预测作用（研究假设 H2），采用分层回归分析。第一步，以基本心理需求满足总分为自变量进行一元线性回归（模型 1）；第二步，将自主需求、胜任需求、归属需求三个维度同时纳入回归方程（模型 2）。结果如表 8 所示。

4.4.1 基本心理需求总分对幸福感的预测

以基本心理需求满足总分为自变量，主观幸福感总分为因变量，进行一元线性回归分析(模型 1)，结果如表 8-1 所示。回归模型整体显著($F(1, 454)=86.861, p<0.001$)，基本心理需求满足可解释主观幸福感 16.1%的变异 ($R^2=0.161$ ，调整 $R^2=0.159$)。基本心理需求满足对主观幸福感具有显著的正向预测作用 ($B=0.445$ ， $\beta=0.401$ ， $t=9.320$ ， $p<0.001$)，即大学生在兴趣活动中体验到的基本心理需求满足水平越高，其主观幸福感水平也越高。具体而言，基本心理需求总分每增加 1 分，主观幸福感总分相应增加 0.445 分。

表 8-1 模型 1：基本心理需求总分对主观幸福感的一元线性回归结果 (N=456)

模型	变量	B	SE	β	t	p	95% CI
模型 1	(常量)	50.881	4.653		10.936	<0.001	[41.738, 60.024]
	BPN 总分	0.445	0.048	0.401***	9.320	<0.001	[0.351, 0.539]

模型摘要: $R^2 = 0.161$ ，调整 $R^2 = 0.159$ ， $F(1, 454) = 86.861$ ，*** $p < 0.001$

4.4.2 三个需求维度对幸福感的共同预测

将自主、胜任、归属三个需求维度同时纳入回归方程（模型 2），结果如表 8-2 所示。模型整体显著（ $F(3, 452)=29.576, p<0.001$ ），三个维度共同解释主观幸福感 16.4%的变异（ $R^2=0.164$ ，调整 $R^2=0.159$ ）。三个维度中，胜任需求（ $\beta=0.235, p<0.001$ ）、自主需求（ $\beta=0.172, p<0.001$ ）和归属需求（ $\beta=0.158, p<0.001$ ）均对主观幸福感有显著的正向预测作用，其中胜任需求的预测效应最大。模型 2 的解释力较模型 1 仅增加 0.3%（ $\Delta R^2=0.003$ ）， $\Delta F(2, 452)=0.81, p=0.445$ ，未达到显著水平，表明三个需求维度的联合预测作用并未显著优于总分指标，可能由于三个维度之间存在共同方差。

以上结果支持了自我决定理论的核心观点，即自主、胜任和关系三种基本心理需求的满足是促进个体幸福感的重要心理机制。同时验证了本研究假设 H2。

表 8-2 模型 2：三个需求维度对主观幸福感的多元线性回归结果（N=456）

模型	变量	B	SE	β	t	95% CI	VIF
模型 2	（常量）	50.857	4.660		10.913	[41.691, 60.023]	
	胜任需求	0.571	0.111	0.235***	5.137	[0.352, 0.790]	1.088
	自主需求	0.437	0.114	0.172***	3.814	[0.212, 0.662]	1.070
	归属需求	0.343	0.099	0.158***	3.458	[0.148, 0.538]	1.099

模型摘要： $R^2=0.164$ ，调整 $R^2=0.159$ ， $F(3,452)=29.576$

注：*** $p < 0.001$ 。模型 2 较模型 1 的 $\Delta R^2=0.003$ ， $\Delta F(2,452)=0.81$ ， $p=0.445$ ，未达到显著水平。

4.5 调节效应分析：兴趣活动类型的调节作用

为检验兴趣活动类型是否调节基本心理需求满足与主观幸福感的关系（研究假设 H3），采用 Hayes 编制的 Process 插件（模型 1）进行调节效应分析。将兴趣活动类型（Q7）设为分类变量，采用虚拟编码方式，以第 1 类“知识学习与学术科研类”为参照组。自变量“基本心理需求总分”在分析前进行了均值中心化处理。结果如表 9 所示。

回归模型整体显著（ $R^2=0.1839, F(7,448)=14.4213, p<.001$ ），表明模型中所有预测变量共同解释了主观幸福感 18.39%的变异。具体来看，基本心理需求对主观幸福感的主效应显著（ $B=0.3431, SE=0.1486, t=2.3083, p=.0214$ ），即基本心理需求

满足水平越高，主观幸福感也越高，这一结果与 4.4 节的回归分析一致。

然而，兴趣活动类型与基本心理需求的交互项整体检验显示，交互作用不显著（ $\Delta R^2 = 0.0002$, $F(3,448) = 0.0363$, $p = .9907$ ）。三个交互项的系数均未达到显著性水平（ $p > .86$ ），表明兴趣活动类型在基本心理需求与主观幸福感之间不存在显著的调节效应。换言之，基本心理需求满足对主观幸福感的预测作用在不同类型的兴趣活动中保持稳定，并未因活动类型的差异而增强或减弱。

因此，研究假设 H2 未得到支持。

表 9 兴趣活动类型的调节效应分析结果 (N=456)

预测变量	B	SE	t	p	95% CI
常数项	93.189	1.402	66.450	<.001	[90.433, 95.945]
基本心理需求满足	0.343	0.149	2.308	.021	[0.051, 0.635]
体育类 vs. 学术类	1.420	1.687	0.842	.400	[-1.896, 4.736]
社团类 vs. 学术类	2.085	1.528	1.365	.173	[-0.918, 5.087]
休闲类 vs. 学术类	-1.526	1.706	-0.894	.372	[-4.879, 1.828]
基本心理×体育类	-0.027	0.207	-0.131	.896	[-0.433, 0.379]
基本心理×社团类	0.012	0.170	0.070	.944	[-0.321, 0.345]
基本心理×休闲类	0.032	0.188	0.172	.864	[-0.337, 0.401]

模型摘要： $R = 0.429$, $R^2 = 0.184$, 调整 $R^2 = 0.171$, $F(7,448) = 14.421$, $p < .001$ 。交互作用整体检验： $\Delta R^2 = 0.0002$, $F(3,448) = 0.036$, $p = .991$ 。

注：参照组为知识学习与学术科研类；基本心理需求满足已中心化。

5 讨论

5.1 大学生兴趣活动参与现状与心理需求特点

本研究发现,大学生最主要的兴趣活动类型为“社团活动与社会参与类”,占比高达50.0%,其次为“休闲娱乐与个人沉浸类”(21.9%)、“身体活动与体育运动类”(15.6%)和“知识学习与学术科研类”(12.5%)。这一分布反映了当代大学生课余生活的重心偏向于具有组织性和社交性的社团活动。同时,归属需求维度均分($M=5.27$)显著高于自主需求($M=4.36$)和胜任需求($M=4.20$),表明在兴趣活动情境中,大学生最强烈的心理体验是与他人的连接感和归属感。这符合自我决定理论对关系需求的界定——个体在活动中感受到与他人的亲密联结是心理成长的重要滋养^[9]。

5.2 人口学变量差异的讨论

在性别差异上,男生在所有心理需求维度及主观幸福感上均显著高于女生。可能的原因包括:第一,男生更倾向于参与体育类等竞争性、挑战性强的兴趣活动,这类活动更容易带来胜任感和自主感;第二,社会文化对男性表达积极情绪更为宽容,而女性可能更易受到消极情绪的影响;第三,应对方式差异——男性更倾向于问题聚焦式应对,在活动中更容易获得掌控感。未来研究可采用质性方法深入探讨性别差异的内在机制。

在生源地与城乡差异上城镇学生在心理需求各维度及总分上显著高于农村学生,但主观幸福感无显著差异。这可能源于城镇学生从小接触更多样化的兴趣活动资源,心理需求满足的基础更好;而农村学生进入大学后虽心理需求起点较低,但通过积极参与活动仍能达到相似的幸福水平。

在学历类型差异上,本科生在心理需求各维度及主观幸福感上均显著高于专科生。这一差异可能源于培养环境的差异:本科院校通常拥有更丰富的社团资源、更完善的第二课堂体系,为本科生提供了更多自主探索和能力展示的机会。此外,学历标签可能通过社会比较机制影响心理需求体验——专科生面临更高的就业压力和社会评价压力,这种压力可能削弱其在兴趣活动中的自主感和胜任感,即使参与相同的活动,也难以充分体验心理需求的满足。

在年级差异上,高年级学生在心理需求各维度上显著高于低年级学生,但主观幸福感无显著差异。这一“需求满足提升,幸福感未同步提升”的模式值得关注。从心理需求的角度看,低年级学生处于校园适应期,在兴趣活动中多处于“边缘参与”状态,

尚未建立稳定的社交网络和角色认同，因此需求满足较低；高年级学生逐渐成为社团骨干，获得更高的自主决策权和胜任体验。然而，高年级学生同时也面临更大的学业压力、就业焦虑和未来不确定性，这些压力可能“抵消”心理需求满足对幸福感的正向增益，导致幸福感无显著差异。这一发现提示，针对高年级学生的心理健康服务应将心理需求支持与压力管理相结合。

在经济状况差异上仅在基本心理需求总分上存在显著差异，表现为经济状况较好的学生心理需求满足更高。这与物质条件对活动参与机会的限制有关，但幸福感未显著差异，说明心理需求满足可能部分中介了经济条件与幸福感的关系。

5.3 兴趣活动类型差异的深入讨论

方差分析显示，兴趣活动类型在心理需求各维度及幸福感上均存在极其显著的差异，且效应量达到中到大（偏 $\eta^2=0.111\sim 0.283$ ）。具体而言，社团活动与社会参与类在各项指标上全面领先，显著高于其他三类活动；身体活动与体育运动类次之；休闲娱乐与个人沉浸类和知识学习与学术科研类得分较低，其中学术类在多数指标上垫底。

这一结果与自我决定理论高度契合。社团活动通常具有明确的组织架构、集体目标和社交互动，能够同时满足三种基本心理需求：成员在社团中拥有一定的决策自主权（自主需求），通过承担任务获得成就感（胜任需求），在团队合作中建立情感纽带（关系需求）^[9]。体育类活动虽然也能带来胜任感和身体挑战，但社交属性相对较弱，因而关系需求满足低于社团类。休闲类活动以个人沉浸为主，关系需求满足有限。学术类活动往往伴随考试、竞赛等外部压力，自主性受限，且多以个人学习为主，关系需求满足最弱，导致心理需求总分最低。

值得注意的是，尽管学术类活动得分最低，但其参与者仍可从知识获取中获得一定的胜任感。高校应反思学术类活动的组织方式，增加合作学习、项目制学习等元素，以提升心理需求满足。

5.4 基本心理需求与主观幸福感的关系

回归分析表明，基本心理需求满足对主观幸福感具有显著的正向预测作用（ $\beta=0.401, p<.001$ ），可解释幸福感 16.1%的变异。这一结果验证了自我决定理论的核心主张，自主、胜任和关系需求的满足是促进个体幸福感的关键心理机制^[20]。与其他研究^[20]相比，本研究的效应量处于中等水平，说明在兴趣活动这一具体情境中，

心理需求满足对幸福感的贡献具有实际意义。

在三个需求维度中，胜任需求与幸福感的相关系数最高（ $r=0.323$ ）这可能与兴趣活动的本质有关。与课业学习不同，兴趣活动是大学生基于内在动机主动选择的，其核心价值之一在于“获得成就感”——无论是学会一项新技能、完成一件作品，还是在比赛中取得好成绩。这种通过努力获得的胜任体验，直接增强了个体的自我效能感和价值感，从而更直接地转化为幸福感。相比之下，自主需求在兴趣活动中基线水平较高（多数活动本身就是自主选择的），个体间差异较小；归属需求的满足则更多依赖他人和团体，稳定性相对较低。因此，在兴趣活动干预中，应优先关注如何让参与者“感受到自己能行”。

5.5 兴趣活动类型调节效应的缺失

本研究假设兴趣活动类型能够调节基本心理需求与幸福感的关系（H3），但调节效应分析显示交互作用不显著（ $p=0.991$ ），假设未得到支持。这一结果虽然与预期不符，却具有重要的理论意义。

首先，调节效应不显著恰恰支持了自我决定理论的普适性主张。Ryan 和 Deci 强调，三种基本心理需求是人类共有的、跨情境的心理营养，其满足对心理健康的作用不因活动形式而改变^[11]。本研究表明，无论大学生参与何种类型的兴趣活动，心理需求满足对幸福感的增益效应是稳定的。换言之，虽然社团类活动参与者的心理需求基线水平更高（差异分析结果），但心理需求每提升一个单位所带来的幸福感增量，在各类活动中并无显著差异。

其次，这一结果提示研究者需要区分水平差异与斜率差异。差异分析揭示了“谁更幸福”，而调节效应检验的是“谁更容易因心理需求提升而变得更幸福”。两者可能独立存在，也可以共存。本研究中，两类结果共存但调节效应不显著，说明社团类活动的优势主要体现在基线水平，而非转化效率。

此外，兴趣活动类型的划分可能过于宽泛。未来研究可进一步考察活动内部的特征变量（如社交强度、挑战水平、自主程度）是否具有调节作用。例如，社交性强的活动可能放大关系需求对幸福感的影响，而挑战性高的活动可能增强胜任需求的作用。

最后，调节效应不显著也可能与采取方便抽样的方法有关。本研究中“知识学习与学术科研类”样本量较小（ $n=57$ ），仅为“社团活动与社会参与类”（ $n=228$ ）的四分

之一。样本量的不均衡可能降低了交互作用检验的统计效力，使得即使存在微弱的调节效应也难以被检测到。未来研究可扩大各类兴趣活动的样本量，或采用连续变量（如活动的社交性、挑战性评分）替代分类变量，以更精细地考察活动特征的调节作用。

5.6 实践启示

基于上述讨论，归结出了以下建议。

1.对于高校而言：

可以重点扶持社团活动发展。社团是满足大学生心理需求、提升幸福感的重要载体，可以通过提供经费、场地和指导教师支持，鼓励社团多样化发展。

优化活动设计，提升心理需求满足。无论何种活动，都应注重赋予大学生自主选择权（如自主决定活动内容）、提供能力成长机会（如技能培训、展示平台）和营造归属氛围（如团队建设、情感交流）。

关注弱势群体。农村生源、低年级学生、专科生心理需求满足水平较低，可以有针对性的开展活动引导和心理健康教育。

改善学术类活动体验。减少单纯的知识灌输和应试压力，增加合作学习、项目式学习的机会，让学术活动更能让学生体会到自主性和社交性。

2.对学生个人而言：

主动选择能带来心理满足的活动。不盲目的选择参与热门的活动，而应更关注活动是否让自己感到自主、胜任和有归属。

在活动中积极投入。通过承担角色、参与合作、设定目标，主动创造心理需求满足的机会。

平衡多种活动类型。既要有社交性强的社团活动，也要有个人沉浸的休闲活动，满足不同层面的心理需求。

5.7 研究局限与未来展望

本研究存在以下局限：

横断面设计：无法推断因果关系，未来可采用纵向追踪或实验研究验证。

自我报告数据：让学生自主报告兴趣类型及具体活动可能存在偏差，建议结合行为指标（如活动参与时长、成就）和他人评价。

样本代表性：本研究采取方便抽样，推广需谨慎。

活动类型划分：基于活动名称和内容的人工编码可能存在主观性，且未能涵盖活

动特征变量。未来可开发更精细的量表测量活动特征（如社交性、挑战性、自主性）。

未考虑其他调节变量：人格特质（如外向性）、动机类型（内部/外部）等可能调节心理需求与幸福感的关系，值得进一步探讨。

6. 结论

本研究基于自我决定理论,考察了大学生兴趣活动中基本心理需求满足与主观幸福感的关系,并检验了兴趣活动类型的调节作用。主要结论如下:

(1) 大学生兴趣活动参与以社团与社会参与类为主(50.0%),归属需求满足水平最高($M=5.27$),自主需求($M=4.36$)和胜任需求($M=4.20$)相对较低。研究假设 H1(人口学及活动特征差异)得到部分支持。

(2) 人口学差异方面:男生在心理需求与幸福感上均显著高于女生;城镇学生心理需求显著高于农村学生,但幸福感无显著差异;本科生高于专科生;高年级学生心理需求显著高于低年级学生,但幸福感无显著差异;经济状况较好者心理需求更高。

(3) 兴趣活动类型差异显著:社团类参与者在心理需求与幸福感上全面领先,体育类次之,学术类得分最低。每周活动时间无显著影响。

(4) 基本心理需求满足对主观幸福感具有显著正向预测作用($\beta=0.401, p<.001$),可解释幸福感 16.1%的变异。进一步分析发现,胜任需求($\beta=0.235$)、自主需求($\beta=0.172$)和归属需求($\beta=0.158$)均能独立预测幸福感,其中胜任需求的预测作用最强。研究假设 H2 成立。

(5) 兴趣活动类型在基本心理需求与幸福感之间无显著调节效应($p=0.991$),假设 H3 未得到支持。这一结果支持了基本心理需求满足对幸福感促进作用的跨情境普遍性。

研究结果为高校通过兴趣活动提升学生心理健康提供了实证依据:应重点支持社团活动发展,优化各类活动的心理需求支持(尤其是胜任感的培养),关注农村生源、专科生、低年级等弱势群体,同时引导学生主动参与能带来自主、胜任和归属体验的活动。未来研究可采用纵向设计,并考察活动特征变量及个体差异的调节作用。

参考文献

- [1] Hidi S, Renninger K A. The four-phase model of interest development[J]. *Educational Psychologist*, 2006, 41(2): 111-127.
- [2] Guo Z, Fryer L K. What really elicits learners ‘ situational interest in learning activities: a scoping review of six most commonly researched types of situational interest sources in educational settings[J]. *Current Psychology*, 2024, 44(1): 1-15.
- [3] 陈雪莲. 大学生学业和社交能力中的自我决定[D]. 武汉: 华中师范大学, 2007: 1-45.
- [4] 张宝根, 唐炎, 胡小清, 张加林. 基本心理需求、情境兴趣与初中生体育课堂学习投入的关系[J]. *体育学刊*, 2020, 27(2): 129-134.
- [5] Brunstein J C. Personal goals and subjective well-being: a longitudinal study[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 65(5): 1061-1070.
- [6] Rajsiglová I, Poneszová V, Teplá M. The influence of extracurricular activities on the interest of Czech and Finnish students in biology[J]. *Journal of Baltic Science Education*, 2024, 23(3): 536-549.
- [7] Zhou N, Yue Y, Li J. Physical activity and college students’ subjective well-being: the mediating roles of basic psychological needs and self-efficacy[J]. *SAGE Open*, 2025, 15(3): 1-12.
- [8] 彭玉潇. 自我决定理论视角下极限飞盘运动爱好者体育参与行为对主观幸福感的影响研究[D]. 西安: 西安体育学院, 2024: 1-68.
- [9] 孙莉佳. 大学生社团成员社区感对主观幸福感的影响[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2020: 1-57.
- [10] Ogawa S, Kojima M. Grit, engagement in activities of interest, and subjective well-being in adults with autism spectrum disorder[J]. *Research in Autism*, 2026, 129: 202723.
- [11] Ryan R M, Deci E L. Self-determination theory and the facilitation

of intrinsic motivation, social development, and well-being[J]. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 68-78.

[12] 刘靖东, 钟伯光, 姒刚彦. 自我决定理论在中国人人群的应用[J]. *心理学进展*, 2013, 21(10): 1803-1813.

[13] Ryan R M, Deci E L. *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*[M]. New York: The Guilford Press, 2017: 1-756.

[14] 赵燕梅, 张正堂, 刘宁, 丁明智. 自我决定理论的新发展述评[J]. *管理学报*, 2016, 13(7): 1095-1104.

[15] 刘俊升, 林丽玲, 吕媛, 魏超波, 周颖, 陈欣银. 基本心理需求量表中文版的信、效度初步检验[J]. *中国心理卫生杂志*, 2013, 27(10): 791-795.

[16] 王景贤, 于春艳. 青少年体育健身运动基本心理需求满足感量表与常模制订[J]. *西安体育学院学报*, 2019, 36(3): 333-341+378.

[17] 付秀君. 自我决定论的理论要义及其教育启示[J]. *辽宁教育行政学院学报*, 2008, (7): 42-44.

[18] 范玉梅, 龙在波. 自我决定理论视角下大学生基本心理需求与学术英语能动性投入关系研究[J]. *现代外语*, 2022, 45(3): 406-417.

[19] Shangguan C, Wang Y, Wang Y, Ye W, Li S. From movement to happiness: understanding the mediating role of basic psychological needs in physical activity and subjective well-being[J]. *Current Psychology*, 2025, 44(12): 1-13.

[20] 冯一丹, 李爱梅, 颜亮, 王笑天. 工作时间压力对主观幸福感的倒U型影响——基本心理需求满足的中介作用[J]. *中国人力资源开发*, 2017, (8): 25-35.

[21] 郭海洋. 父母自主支持与初中生自伤: 基本心理需要满足与心理韧性的链式中介作用[D]. 济南: 济南大学, 2023: 1-78.

[22] Yang Y, Jin Y, Wang Y, Wu C. Place attachment enhances adolescents' subjective well-being via basic psychological needs satisfaction in the context of peer rejection[J]. *Journal of Environmental Psychology*, 2025, 108: 102837.

[23] 刘晔. 高中生自我控制与幸福感的关系: 基本心理需求的调节作用[D]. 西

安: 陕西师范大学, 2018: 1-55.

[24] Diener E. Subjective well-being[J]. Psychological Bulletin, 1984, 95(3): 542-575.

[25] 郑雪, 王玲, 邱林, 严标宾. 大学生主观幸福感及其与人格特征的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2003, (2): 105-107.

[26] Ryan R M, Deci E L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being[J]. Annual Review of Psychology, 2001, 52: 141-166.

[27] Li Q, Liu M, Zhou Z, Hong W. Longitudinal associations of self-control with subjective well-being and psychological well-being: the mediating roles of basic psychological need satisfaction and self-authenticity[J].

International Journal of Behavioral Development, 2025, 49(5): 482-494.

[28] 汪向东, 王希林, 马弘(编). 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: 75-80.

[29] 邢占军. 中国城市居民主观幸福感量表的编制研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2003: 1-120.

[30] 邢占军. 中国城市居民主观幸福感量表简本的编制[J]. 中国行为医学科学, 2003, (6): 103-105.

[31] 张雯, 郑日昌. 大学生主观幸福感及其影响因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, (1): 61-62+44.

[32] 李媛. 大学生合唱素养对积极心理品质的影响: 社会支持与主观幸福感的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(12): 1910-1915.

[33] Diener E, Suh E M, Lucas R E, Smith H L. Subjective well-being: three decades of progress[J]. Psychological Bulletin, 1999, 125(2): 276-302.

[34] Oishi S, Diener E. Residents of poor nations have a greater sense of meaning in life than residents of wealthy nations[J]. Psychological Science, 2014, 25(2): 422-430.

[35] 轩然, 周丽清. 城镇年轻老年人社会参与对主观幸福感的影响——基本心理需求和传承感的中介作用[J]. 理论观察, 2022, (8): 93-98.

[36] 吴海华. 大专生基本心理需要满足与生活满意度的关系及团体干预[D].

武汉：华中师范大学，2023：1-69.

附录

1. 调查问卷

大学生课余生活与心理体验调查

亲爱的同学：

您好！我是河南财政金融学院应用心理学专业的一名学生，正在进行一项关于大学生兴趣活动与心理健康的学术研究。本问卷旨在了解您在参与兴趣活动时的心理体验与整体感受。

问卷共包含三个部分，填写大约需要 10-15 分钟。所有数据仅用于整体统计分析，答案无对错之分，且为匿名填写，我们将对您的个人信息严格保密。您的真实回答对本研究至关重要，衷心感谢您的支持与参与！

第一部分：基本信息

请您根据实际情况，在对应选项上打“√”或填写。

1. 性别： 男 女
2. 生源地： 农村 城镇
3. 是否为独生子女： 是 否
4. 学历类型： 专科 本科
5. 年级： 低年级（大一、大二） 高年级（大三、大四、大五）
6. 在您当前的大学生活中，您感觉自己的经济状况与周围大部分同学相比如何？
 比较困难 稍差一些 差不多 稍好一些 宽裕很多
7. 最主要的兴趣活动类型：
(请回忆一项您当前投入时间与情感最多的课余兴趣活动，然后选择它所属的主要类型。)
 知识学习与学术科研类（例如：课外阅读、学科竞赛、科研项目、语言学习等）
 身体活动与体育运动类（例如：球类运动、健身、舞蹈、跑步、极限运动等）
 社团活动与社会参与类（例如：学生会/社团工作、志愿服务、社会实践、公益活动等）
 休闲娱乐与个人沉浸类（例如：音乐、美术、影视、游戏、手工、料理等）
 其他（请注明）： _____
8. 该兴趣活动的具体名称： _____
{请用一句话简要描述上题您所选类型的兴趣活动（例如：“打篮球”、“在摄影社负责外拍”、“练习吉他弹唱”等）}：
9. 每周用于兴趣活动的平均时间： 低于 3 小时 3-6 小时 6 小时以上

第二部分：在【您的兴趣活动】中的心理需求体验

*请回想您在参与上面所填写的【您的兴趣活动】时的感受。下列描述与您在

活动中的体验相符程度如何？请根据您的真实感受，在 1-7 之间圈出最符合的数字。
 1 = 完全不符合；2 = 不太符合；3 = 基本不符合；4 = 有时符合；5 = 比较符合；
 6 = 基本符合；7 = 非常符合。

题号	题目内容	符合程度 (1→7)
1	在这项活动中，我非常喜欢和我打交道的人。	1 2 3 4 5 6 7
2	在这项活动中，我经常觉得自己没有能力。	1 2 3 4 5 6 7
3	在这项活动中，我经常感到自己有压力。	1 2 3 4 5 6 7
4	在这项活动里，了解我的人说我会把事情完成得很好。	1 2 3 4 5 6 7
5	通过这项活动，我与接触过的人都会相处得很融洽。	1 2 3 4 5 6 7
6	在这项活动中，我常常一个人独处，没有太多的社交互动。	1 2 3 4 5 6 7
7	在这项活动中，通常我很乐意表达出自己的想法和观点。	1 2 3 4 5 6 7
8	通过这项活动，最近我有能力去学习有趣的新技能。	1 2 3 4 5 6 7
9	在这项活动中，我经常不得不做一些别人让我做的事情。	1 2 3 4 5 6 7
10	在这项活动中，我身边的人很关心我。	1 2 3 4 5 6 7
11	从这项活动中，我能经常感受到成就感。	1 2 3 4 5 6 7
12	在这项活动的交往过程中，同伴常常会考虑我的感受。	1 2 3 4 5 6 7
13	在这项活动中，我没有太多展示自己能力的机会。	1 2 3 4 5 6 7
14	在这项活动中，我没有太多亲近的人。	1 2 3 4 5 6 7
15	参与这项活动时，我经常感到我可以做我自己。	1 2 3 4 5 6 7
16	在这项活动中，周围的人一般不太喜欢我。	1 2 3 4 5 6 7
17	在这项活动中，我经常感到自己能力不足。	1 2 3 4 5 6 7
18	在这项活动时，我没有太多机会去决定自己的事情。	1 2 3 4 5 6 7

题号	题目内容	符合程度 (1→7)
19	在这项活动中, 人们对我都很友好。	1 2 3 4 5 6 7

第三部分: 整体生活感受

以下是关于您近期整体生活感受的一些陈述。请根据您在过去几周的实际情况, 判断您对每句话的同意程度。

1 = 很不同意; 2 = 不同意; 3 = 有点不同意; 4 = 有点同意; 5 = 同意; 6 = 非常同意

题号	题目内容	同意程度 (1→6)
SW1	社会给人们提供了越来越多的出路。	1 2 3 4 5 6
SW2	随着年龄的增加, 我从生活中领悟到了许多哲理, 这使我变得意志坚定、更有能力。	1 2 3 4 5 6
SW3	我确定的生活目标多数能够给我以激励, 而不是泄气。	1 2 3 4 5 6
SW4	我经常感到自己每天只是在得过且过。	1 2 3 4 5 6
SW5	我不清楚自己一生所做的事情有什么意义。	1 2 3 4 5 6
SW6	我经常感到自己躯体一些部位特别不舒适。	1 2 3 4 5 6
SW7	与旁边的人相比, 我很满足。	1 2 3 4 5 6
SW8	我对家里的经济状况感到满意。	1 2 3 4 5 6
SW9	我经常因为一些琐事而烦心。	1 2 3 4 5 6
SW10	我很为自己的健康状况感到苦恼。	1 2 3 4 5 6
SW11	我常常感到自己难以与别人建立友谊。	1 2 3 4 5 6
SW12	我比较满意自己的性格。	1 2 3 4 5 6
SW13	我感到好像大部分人的朋友都比我多。	1 2 3 4 5 6
SW14	和家人在一起, 我感到特别快乐。	1 2 3 4 5 6
SW15	我的运气比别人差。	1 2 3 4 5 6

题号	题目内容	同意程度 (1→6)
SW16	我相信社会会不断发展。	1 2 3 4 5 6
SW17	与旁人相比,我感到自己挺吃亏。	1 2 3 4 5 6
SW18	遇到不愉快的事情时,很长时间我都无法振作精神。	1 2 3 4 5 6
SW19	我感到欣慰的是,这些年自己的想法变得越来越成熟。	1 2 3 4 5 6
SW20	我有时感到很难与家人(包括父母、孩子、爱人等)沟通。	1 2 3 4 5 6

问卷到此结束,再次衷心感谢您的耐心填写与宝贵贡献!

2. 兴趣活动类型重编码规则

重编码遵循层级式决策规则,其核心逻辑如下:

(1) 组织形式优先原则。若活动名称中包含“社”、“俱乐部”、“协会”、“小组”、“队”、“剧团”、“乐队”等表明其为注册或常设学生组织的标识词,则无论其活动内容如何,一律归为“社团活动与社会参与类(第3类)”。例如,“篮球社”、“摄影俱乐部”、“编程兴趣小组”均归为此类。该原则的理论依据是,以组织成员身份参与的活动,其体验更强调组织归属与集体互动,这对基本心理需求(尤其是关系需求)的满足路径有独特影响。

(2) 核心属性判定原则。若不满足第一条,则依据活动核心属性进行归类。具体标准与案例如下:

知识学习与学术科研类(第1类): 活动以获取知识、训练技能、完成认知挑战为首要目的。典型案例包括编程、写作、阅读、英语角、图书馆自习、股票投资研究等。

身体活动与体育运动类(第2类): 活动以身体运动、体能锻炼、运动技能提升或竞技挑战为核心。典型案例包括篮球、跑步、瑜伽、舞蹈、户外徒步,以及围棋等被公认为“智力运动”的竞技性棋类活动。

社团活动与社会参与类(第3类): 对于具有明确社会角色与责任的实践活动,如兼职家教、志愿服务等,即使名称中无典型组织标识,也因其涉及正式的社会互动与责任履行,归为此类。

休闲娱乐与个人沉浸类(第4类): 活动以获得休闲放松、情感愉悦、艺术沉

浸或创意表达为主要目的。典型案例包括摄影、绘画、烹饪、园艺、探店、刷短视频以及话剧、深夜吐槽大会等以情感交流为核心的松散聚会。