

# 大学宿舍人际关系与主观幸福感的关系研究——积极情绪的中介作用

王春艳 胡静梅 梁慧 黄欣坤 唐武松

四川轻化工大学教育与科学学院应用心理学，四川自贡，643000；

**摘要：**目的探讨大学宿舍人际关系、主观幸福感和积极情绪三者之间的关系。方法对307名大学生进行问卷调查，构建中介模型并探讨积极情绪在其中的中介作用。结果大学宿舍人际关系和主观幸福感的关系呈正相关( $r=0.242, P<0.01$ )，大学宿舍人际关系和积极情绪呈正相关( $r=0.252, P<0.01$ )、主观幸福感和积极情绪呈正相关( $r=0.195, P<0.01$ )。结论积极情绪在大学宿舍人际关系和主观幸福感的中介作用。

**关键词：**宿舍人际关系；主观幸福感；积极情绪

**DOI：**10.69979/3041-0673.25.07.057

## 引言

新生进入大学，如何处理好宿舍人际关系是其中重要的一个部分<sup>[1]</sup>影响着心理健康<sup>[2]</sup>。朱艳在2011年研究证明，宿舍人际关系和大学生的主观幸福感有相关关系，如大学宿舍人际困扰对宿舍对大学生的主观幸福感有负向预测作用<sup>[2]</sup>。1984年Diener提出主观幸福感是指个体根据自定标准对目前生活质量的整体性评估<sup>[3]</sup>。主观幸福感可以作为个体衡量生活质量以及情绪状态的重要指标<sup>[4-8]</sup>。所以采用段建华修订的总体幸福感量表来测量大学生群体的主观幸福感<sup>[6,9]</sup>。Fredrickson在1998年提出拓延-构建理论，认为高兴、兴趣、满足等积极情绪可以拓延人们瞬间的知行，增强个人资源<sup>[10-11]</sup>。Isen发现积极情绪可以提高认知能力，促进人际问题的解决，从而改善人际关系<sup>[12]</sup>。Moskowitz在2000年关于压力与应对的研究中也发现积极情绪可以促进问题的解决，进一步提高积极情绪的水平，从而提高个体的主观幸福感<sup>[13]</sup>。

本文的理论意义：明确大学宿舍人际关系、积极情绪、主观幸福感三者之间的关系。实际意义：为大学生个体提升主观幸福感提供思路，促进大学生的心理健康水平。

在以往的研究中，大多研究大学宿舍人际关系、主观幸福感和积极情绪间的关系<sup>[14-16]</sup>。本文的创新点在于研究积极情绪的中介作用；选用大学生群体。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

采用随机抽样，以四川的高校为单位发放问卷，在线上方式进行问卷调查，问卷开头有告知被试问卷保密，

匿名，共发放问卷307份，终获得有效问卷272份（男132名，女140名，）

### 1.2 研究工具

#### 1.2.1 大学生宿舍人际关系量表

采用蒋丹在2011年自编的量表，共17题，含群体认知、言语沟通、扰他行为、共享行为、个性特征共五个维度<sup>[20]</sup>。

#### 1.2.2 总体幸福感量表

总体幸福感量表被用来测量大学生群体的主观幸福感。采用了段建华修订的总体幸福感量表测量大学生群体的主观幸福感，共18道题<sup>[9]</sup>。

#### 1.2.3 积极情感消极情感量表

采用郑雪和邱林等人修订的积极情感消极量表构建中介模型，探讨积极情绪是否在宿舍人际关系与主观幸福感之间起到中介作用<sup>[8,14]</sup>。

### 1.3 统计分析

采用SPSS22.0对数据进行统计分析<sup>[22]</sup>，采用Harman单因素法检验共同方法偏差<sup>[23-24]</sup>。对宿舍人际关系在性别上进行独立样本t检验，PROCESS插件进行中介效应分析，根据温忠麟提出的偏差校正非参数百分位Bootstrap方法进行中介检验<sup>[25-26]</sup>。

## 2 结果

### 2.1 共同方法偏差分析

采用Harman单因素法检验，首因子解释变异量16.72%，未达40%阈值，表明数据无显著共同方法偏差。

### 2.2 变量分析

大学宿舍人际关系、主观幸福感及积极情绪总分呈

两两显著正相关（表1），满足中介效应检验条件<sup>[18]</sup>。

## 2.3 中介效应检验

基于 SPSS22.0 的 PROCESS 插件分析：中介变量使

宿舍人际关系对主观幸福感效应从 0.2911 降至 0.2501，即积极情绪起部分中介作用（表3，图1）。

表1 大学宿舍人际关系、主观幸福感及积极情绪的相关分析结果

	M±SD	大学宿舍人际关系	主观幸福感
大学宿舍人际关系	62.321±12.031	—	—
主观幸福感	71.9±12.774	0.242**	—
积极情绪	3.683±0.838	0.252**	0.195**

注：\*表示  $P<0.05$ ；\*\*表示  $P<0.01$ ；\*\*\*表示  $P<0.001$

表2 积极情绪在宿舍人际关系与主观幸福感之间的中介效应分析

预测变量	因变量	R	R <sup>2</sup>	F	路径系数	β	t
宿舍人际关系	积极情绪	0.2423	0.587	16.78	a	0.0188	4.0963***
宿舍人际关系	主观幸福感	0.2832	0.0802	11.6805	c'	0.2501	3.5073***
宿舍人际关系		0.2466	0.0608	17.4115	c	0.2911	4.1727***
积极情绪					b	2.1874	2.3767***

注：\*表示  $P<0.05$ ；\*\*表示  $P<0.01$ ；\*\*\*表示  $P<0.001$

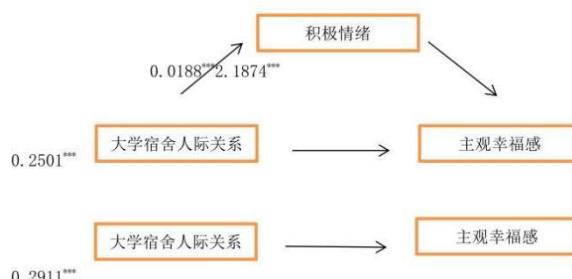


图1 中介路径图

## 2.4 偏差校正 Bootstrap 中介检验

通过采用 5000 次抽样，结果显示：宿舍人际关系对主观幸福感的直接效应显著；引入积极情绪后，间接效应显著，表明积极情绪在宿舍人际关系与主观幸福感间起部分中介作用。直接效应占总体效应的 86%，中介效应占比 14%（表4）。

表4 总效应、直接效应、中介效应分解表

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
总效应	0.2911	0.0698	0.1538	0.4285
直接效应	0.2501	0.0713	0.1097	0.3905
间接效应	0.0411	0.022	0.0017	0.089

## 3 讨论

### 3.1 大学宿舍人际关系与性别的关系

前研究发现男生宿舍人际冲突高于女生宿舍<sup>[29]</sup>，女生宿舍人际关系好于男生<sup>[30]</sup>。还有学者发现，大学宿舍人际关系在性别方面无差异。在本次研究中，男生 132 名（占 48%），女生 140 名（占 52%）。对大学生宿舍

人际关系在性别上进行独立样本 T 检验（ $P>0.05$ ），显示大学宿舍人际关系在性别方面无显著差异。

### 3.2 大学宿舍人际关系、主观幸福感、积极情绪的相关讨论

通过 Pearson 相关法对 3 个变量进行相关分析，表 2 所示，大学宿舍人际关系与主观幸福感显著正相关<sup>[8, 19]</sup>（ $R=0.242$ ,  $P<0.01$ ）与佐斌、朱艳等人研究结果相同。大学宿舍人际关系与积极情绪显著正相关（ $R=0.252$ ,  $P<0.01$ ）。积极情绪与主观幸福感显著正相关（ $R=0.195$ ,  $P<0.01$ ）。三者两两相关，可以进一步讨论积极情绪在大学宿舍人际关系与主观幸福感之间的中介作用<sup>[8, 28]</sup>。

中介效应分析，大学宿舍人际关系能直接预测宿舍人际关系；大学宿舍人际关系能直接预测积极情绪；积极情绪能直接预测主观幸福感；当大学宿舍人际关系和积极情绪同时进入分析后，也能对主观幸福感进行直接预测。加入中介变量后，大学宿舍人际关系对主观幸福感的影响降低。这表明积极情绪在大学宿舍人际关系和主观幸福感之间起部分中介作用<sup>[28]</sup>。中介效应存在，在大学宿舍人际关系与主观幸福感的关系中情绪起部分中介作用<sup>[8, 28]</sup>。

朱艳等人研究发现，宿舍人际关系能预测新生主观幸福感<sup>[2]</sup>，学校在分宿舍时可以利用大数据合理分配，也可以开展主题活动来提高室友的默契从而提高主观幸福感。学生可以做喜欢的事情来保持积极情绪来促进人际关系问题的解决而提高主观幸福感。

## 参考文献

- [1] 杨雪芹, 何艳熙. 大学生宿舍人际关系的影响因素探析[J]. 才智, 2018(29): 2. DOI: CNKI:SUN:CAIZ.0.2018-29-014.
- [2] 朱艳, 丁志强. 新生宿舍人际关系与主观幸福感的关系研究[J]. 中国电力教育, 2011. DOI: CNKI:SUN:ZGD. I. 0. 2011-04-075.
- [3] Diener. 主观幸福感。[J]. 心理学公报, 1984年。
- [4] 琼斯 TA. 个人的和平: 威廉·英格的工作与生活[J]. 生物科学进展, 1979, 21. DOI: 10.13140/2.1.1937.4085.
- [5] 邢占军. 主观幸福感测量研究综述[J]. 心理科学, 2002, 25(3): 336-338. DOI: 10.3969/j.issn.1671-6981.2002.03.022.
- [6] 陈莹. 海南岛军嫂主观幸福感及干预研究[D]. 山西医科大学, 2012. DOI: 10.7666/d.y2127039.
- [7] 齐晓栋. 乐观-悲观倾向与主观幸福感关系的元分析[J]. 心理技术与应用, 2016, 4(10): 6. DOI: 10.16842/j.cnki.issn2095-5588.2016.10.003.
- [8] 吴绿敏. 人格特质与主观幸福感的关系述评[J]. 时代人物, 2021, 000(003): P. 1-2.
- [9] 段建华. 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析[J]. 中国临床心理学杂志, 1996, 4(1): 2. DOI: CNKI:SUN:ZLCY.0.1996-01-015.
- [10] 宋宝萍, 于小强, 王珂. 积极心理学的起源与人本主义心理学的关系探析[J]. 现代医用影像学, 2013, 22(6): 7. DOI: CNKI:SUN:XDYY.0.2013-06-037.
- [11] 弗雷德里克森 BL. 积极的情绪有什么好处? [J]. 普通心理学评论, 1998, 2(3): 300-319. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.300.
- [12] AM, Isen, KA, 等. 积极影响有助于创造性地解决问题。[J]. 人格与社会心理学杂志, 1987年。
- [13] Folkman, Susan, Moskowitz, et al. 积极的影响和应对的另一面。[J]. 美国心理学家, 2000年。
- [14] 张灵, 郑雪, 严标宾, 等. 大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2007, 23(2): 6. DOI: 10.3969/j.issn.1001-4918.2007.02.019.
- [15] 张陆, 佐斌. 自我实现的幸福——心理幸福感研究述评[J]. 心理科学进展, 2007, 15(1): 134-139. DOI: 10.3969/j.issn.1671-3710.2007.01.021.
- [16] 谭余芬, 程莹. 大学生积极情绪与人际困扰的关系研究[J]. 教育学术月刊, 2013(11): 4. DOI: CNKI:SUN:YANG.0.2013-11-018.
- [17] 袁莉敏, 张宏宇, 李健. 乐观研究述评[J]. 中国特殊教育, 2006(8): 5. DOI: 10.3969/j.issn.1007-3728.2006.08.017.
- [18] 姜南. 大学生宿舍人际关系、自我和谐与主观幸福感的关系研究[D]. 内蒙古师范大学[2024-05-14]. DOI: CNKI:CDMD:2.1013.272148.
- [19] 张连秀. 初中生亲子关系, 手机依赖与主观幸福感的关系研究[D]. 2019.
- [20] 蒋丹. 大学生自我认同与宿舍人际关系的研究[D]. 沈阳师范大学, 2011. DOI: 10.7666/d.y1870577.
- [21] 邱林, 郑雪, 王雁飞. 积极情感消极情感量表(PANA S)的修订[J]. 应用心理学, 2008, 14(3): 7. DOI: CNKI:SUN:YXNX.0.2008-03-009.
- [22] 刘慧瀛, 王婉. 自闭特质对自杀意念的影响: 有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(6): 5. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.06.010.
- [23] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法[J]. 心理科学进展, 2004, 12(6): 942-950. DOI: 10.3969/j.issn.1671-3710.2004.06.018.
- [24] PodsakoffPM, MackenzieSB, LeeJY, et al. Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies[J]. J Appl Psychol, 2003, 88(5): 879-903. DOI: 10.1037/0021-9010.88.5.879.
- [25] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620.
- [26] HayesA. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis[J]. J Educ Measure, 2013, 51(3): 335-337. DOI: 10.1111/jedm.12050.
- [27] 卫武, 赵鹤. 团队时间领导与团队创新行为: 基于团队从工作中的心理解脱视角[J]. 南开管理评论, 2018, 21(4): 11. DOI: CNKI:SUN:LKGP.0.2018-04-006.
- [28] 孙文彦, 吴晓慧, 杨梓辛, 等. 宿舍人际关系与睡眠质量及高校新生主观幸福感的关系[J]. 校园心理, 2023, 21(2): 118-122.
- [29] 何林姣, 赵建新, 方苏. 大学生宿舍人际关系现状调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(5): 3. DOI: CNKI:SUN:JKXL.0.2013-05-051.
- [30] 赵小红, 朱楠. 大学生宿舍人际关系调查研究[J]. 中国特殊教育, 2019(4): 7. DOI: CNKI:SUN:ZDTJ.0.2019-04-014.

基金项目: 四川轻化工大学大创项目 (CX2023099)