

大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系研究

陆丛枫

扬州大学广陵学院 江苏 扬州 225000

[摘要]大学生人际关系困扰是大学生在大学学习和生活中的一种普遍现象，影响着大学生的心理健康。主观幸福感是描述个体在不同情境下对其生活质量的主观评价，是衡量个体心理健康程度的重要指标。人际关系困扰和主观幸福感之间存在一定的关系，本研究通过对大学生人际关系困扰和主观幸福感进行调查，探讨两者之间的关系。随着高等教育改革的不断深入，高校扩招已成为不可逆转的趋势。据调查显示，我国高校毕业生的数量也在逐年递增，就业压力越来越大。而我国正处于社会转型时期，由于社会价值观多元化、个人能力有限、家庭及学校教育模式等因素导致大学生普遍存在人际关系困扰问题，同时主观幸福感水平较低。因此，对大学生人际关系困扰与主观幸福感之间关系的研究具有重要的现实意义。

[关键词]大学生；人际关系困扰；主观幸福感；路径分析

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9235 (2024-0085-14 **[收稿日期]** 2023-12-25

一、研究方法

(一) 被试。本研究采用整群随机抽样方法，选择湖南省 5 所高校，通过问卷星发放问卷，共发放问卷 1400 份，回收有效问卷 1240 份。其中男生占 25%，女生占 75%；文科占 48%，理科占 48%；大一 30 人，大二 70 人，大三 40 人。来自农村的学生占 45%，来自城市的学生占 45%。专业类型包括：理工类（24%）、经管类（18%）、文科类（14%）、艺术类（12%）；专业类别为：理工类、经管类、文科类、艺术类、体育类。

(二) 工具。人际关系困扰量表（IAT）为王新刚等修订的人际关系综合诊断量表。该量表是以人际知觉障碍为理论基础设计而成，主要考察个体在与他人交往中所遭遇到的挫折和困难以及由此产生的心理

冲突。共包括 10 个条目，采用 5 级评分制，1 表示“完全不符合”，2 表示“部分符合”，3 表示“基本符合”，4 表示“完全符合”，5 表示“非常符合”。该量表具有较高的信度和效度。主观幸福感量表（Hsueh 等编制的中文修订版）采用 3 个分量表即主观幸福感总分、生活满意感分量表、生活态度分量表。

(三) 调查方法。采用整群随机抽样方法对湖南省 5 所高校的在校大学生进行问卷调查。对被试的性别、专业类型、生源地、年级等基本信息进行统计分析。

(四) 数据分析。运用 SPSS17.0 软件进行描述统计、相关分析和回归分析。统计工具为描述性统计分析、独立样本 t 检验、单因素方差分析及多元线性回归分析。

二、结果分析

本研究采用自编《大学生人际关系困扰量表》对大学生的人际关系困扰程度进行评价, 对其进行独立样本 T 检验和单因素方差分析, 结果表明, 大学生人际关系困扰总分以及各维度得分均在中等以上, 处于中等偏下水平。具体见表 1。

通过单因素方差分析可以发现, 人际关系困扰总分和各维度得分在性别上存在显著差异, 即男生比女生更容易产生人际关系困扰。此外, 男生与女生在家庭经济状况、是否为学生干部等方面存在显著差异。而不同生源地的大学生在人际交往能力、对人际关系的认知程度以及对人际关系的满意度等方面均存在显著差异。

大学生主观幸福感总分和各维度得分均在中等偏下水平, 处于中等偏下水平。其中, 主观幸福感总分及其各维度得分均高于全国常模, 即大学生主观幸福感总体水平较高; 而大学生主观幸福感总分及其各维度得分低于全国常模, 即大学生主观幸福感总体水平较低。

本研究采用线性回归分析法对大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系进行探讨。回归分析结果显示: 家庭经济状况、是否为学生干部、是否为独生子女、性别和生源地均在人际关系困扰与主观幸福感的关系中起部分中介作用(中介效应量分别为 0.040、0.016、0.392 和 0.371)。由表 2 可知, 大学生人际关系困扰总分及其各维度得分均与主观幸福感之间呈显著负相关($P<0.05$), 即大学生人际关系困扰总分越高, 其主观幸

福感越低; 同时家庭经济状况和是否为学生干部对大学生人际关系困扰总分及各维度均具有显著的预测作用($P<0.05$)。从回归方程可以看出, 家庭经济状况和是否为学生干部对大学生人际关系困扰总分和各维度均具有显著的预测作用($P<0.05$)。

三、讨论

本研究发现, 大学生人际关系困扰的类型包括人际交往频率低、人际交往中的冲突和拒绝、人际关系不良三个方面。同时, 人际交往频率低和人际交往中的冲突是影响大学生人际关系困扰的主要因素。本研究结果与以往研究结果一致, 即人际关系困扰会给大学生带来一定程度的负面影响。本研究发现, 不同性别、年级、专业、是否为独生子女的大学生在人际交往频率和人际冲突上存在显著差异, 女生在人际交往频率上高于男生, 而大一学生在人际交往频率和人际关系冲突上显著低于大二学生。说明女生在人际交往方面更敏感, 而男生则更自信、更大胆。因此, 建议各高校在开展心理健康教育时要更注重对女生的心理健康教育和引导, 关注她们的社交情况。此外, 与以往研究不同, 本研究未发现人际关系困扰与主观幸福感之间存在显著相关。这可能是因为本研究采用的量表与以往研究中所采用的量表具有较大差异, 所以有必要对量表进行修订。

这与以往研究结果一致, 即人际关系困扰是影响主观幸福感的重要因素之一。这可能是由于人际关系困扰会导致大学生在人际关系处理上出现问题, 进而影响大学生的主

观幸福感。因此,各高校可以通过改善大学生人际交往的方式和方法来提高他们的主观幸福感水平,帮助他们建立良好的人际关系,更好地适应大学生活。

四、结论

大学生人际关系困扰是一个复杂的社会现象,它既可以是个体自身原因造成的,也可能是环境因素造成的。因此,要想从根本上解决大学生人际关系困扰问题,提高大学生主观幸福感水平,就必须对其进行科学的、有针对性的指导和干预。

一方面,高校应通过心理咨询、团体辅导等方式向大学生提供必要的人际交往技能训练,帮助他们建立良好的人际关系,避免或减少人际关系困扰;另一方面,大学生自身也应增强自身的人际交往技能,在平时应积极参加各种社团活动、志愿活动等,培养自己良好的人际交往能力;最后,高校及社会相关部门应从多方面入手加强对大学生心理健康教育 and 心理健康服务体系建设,帮助大学生培养积极良好的心理素质。

参考文献:

[1]杨昭宁,孔祥军.大学生自我概念与主观幸福感的关系研究[J].中国健康心理学杂志.2006,(1).DOI:10.3969/j.issn.1005-1252.2006.01.035.

[2]李祚山.大学生的文化取向、自我概念对主观幸福感的影响[J].心理科学.2006,(2).DOI:10.3969/j.issn.1671-

6981.2006.02.045.

[3]张伟.试论大学生的人际关系问题[J].卫生职业教育.2005,(5).13-14.DOI:10.3969/j.issn.1671-1246.2005.05.005.

[4]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).DOI:10.3321/j.issn:1000-6729.2004.01.022.

[5]陈丽娜,张建新.大学生一般生活满意度及其与自尊的关系[J].中国心理卫生杂志.2004,(4).DOI:10.3321/j.issn:1000-6729.2004.04.002.

[6]李全彩.大学生人际关系的现状与对策[J].中国学校卫生.2002,(1).DOI:10.3969/j.issn.1000-9817.2002.01.036.

[7]岳颂华,张卫,黄红清,等.青少年主观幸福感、心理健康及其与应对方式的关系[J].心理发展与教育.2006,(3).DOI:10.3969/j.issn.1001-4918.2006.03.017.

[8]徐维东,吴明证,邱扶东.自尊与主观幸福感关系研究[J].心理学.2005,(3).DOI:10.3969/j.issn.1671-6981.2005.03.012.

[9]陈秀芹.大学生人际关系行为困扰的调查及对策[J].湛江师范学院学报.2004,(1).138-140.

[10]郑雪,严标宾,邱林.广州大学生主观幸福感研究[J].心理学新.2001,(4).DOI:10.3969/j.issn.1003-5184.2001.04.010.

**Research on the relationship between interpersonal distress and subjective well-being
among college students**

Land cong maple

Guangling College of Yangzhou University Yangzhou 2, Jiangsu Province 225000

Abstract: The interpersonal relationship of college students is a common phenomenon in college students' study and life, which affects their mental health. Subjective well-being is the subjective evaluation of individual quality of life in different situations, and is an important indicator to measure individual mental health. There is a certain relationship between interpersonal distress and subjective well-being, and this study investigates the relationship between interpersonal distress and subjective well-being of college students. With the deepening of higher education reform, the expansion of college enrollment has become an irreversible trend. According to the survey, the number of college graduates in China is also increasing year by year, and the employment pressure is increasing. However, China is in the period of social transformation. Due to the diversification of social values, limited personal ability, family and school education mode and other factors, college students generally have interpersonal relationship problems, and the level of subjective happiness is low. Therefore, the study of the relationship between interpersonal distress and subjective happiness in college students has important practical significance.

Key words: college students; interpersonal relationship distress; subjective well-being; path analysis