

大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系： 心理资本的双重作用

高学锋*, 代彭彦, 王冲, 闫方亮, 张杰

齐鲁理工学院心理健康教育中心, 山东 济南

收稿日期: 2024年2月29日; 录用日期: 2024年4月7日; 发布日期: 2024年4月17日

摘要

本研究旨在考察大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系及其作用机制, 采用人际关系综合诊断量表、积极心理资本量表、主观幸福感量表对620名大学生的人际关系困扰、心理资本以及主观幸福感进行测查。研究结果表明: (1) 学生人际关系困扰和心理资本以及主观幸福感都呈显著的负相关关系, 而心理资本与主观幸福感呈显著的正相关关系; (2) 心理资本调节了学生人际关系困扰和主观幸福感的关系; (3) 心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感中起到了显著的部分中介作用。本研究揭示了心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感间的“双重作用”。此外, 本研究不仅为改善学生的人际关系, 提升主观幸福感提供一些建议, 也为大学管理者有效管理学生提供一定的理论和实证依据, 同时也引导大学以一种更加积极向上的角度关注学生的心理健康, 为全面了解大学生所面临的问题提供一定的实证支持。

关键词

大学生, 人际关系困扰, 主观幸福感, 心理资本

The Relationship between Interpersonal Distress and Subjective Well-Being of College Students: The Double Effect of Psychological Capital

Xuefeng Gao*, Pengyan Dai, Chong Wang, Fangliang Yan, Jie Zhang

Mental Health Education Center, Qilu Institute of Technology, Jinan Shandong

Received: Feb. 29th, 2024; accepted: Apr. 7th, 2024; published: Apr. 17th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 高学锋, 代彭彦, 王冲, 闫方亮, 张杰(2024). 大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系: 心理资本的双重作用. *心理学进展*, 14(4), 248-258. DOI: 10.12677/ap.2024.144215

Abstract

The present study aims to investigate the relationship between interpersonal distress and subjective well-being of college students and its mechanism. A total of 620 students participated in this study. The Comprehensive Diagnostic Scale for Interpersonal Relationships, Positive Psychological Capital Scale and Subjective Well-Being Scale were used to measure the interpersonal distress, psychological capital and subjective well-being. The results indicated that: (1) interpersonal distress has a negative predictive effect on psychological capital and subjective well-being, while psychological capital has a positive predictive effect on subjective well-being; (2) psychological capital plays a moderating role in interpersonal distress of students and subjective well-being; (3) psychological capital plays a significant role in partially mediating students' interpersonal distress and subjective well-being. This study reveals the "double effect" of psychological capital on interpersonal distress of students to subjective well-being. This study not only provides some ways to improve students' interpersonal relationship and subjective well-being, but also provides some theoretical and empirical basis for the administrators of private universities to effectively manage students. At the same time, it also provides some empirical support and suggestions for comprehensively understanding college students and guiding college mental health education to pay attention to college students' psychology from a positive and healthy point of view.

Keywords

College Students, Interpersonal Distress, Subjective Well-Being, Psychological Capital

Copyright © 2024 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

由于社会竞争日益激烈，人们面临的社会压力也不断增大，人们更愿意去关注一些积极的事物来缓解和释放自己的心情，于是积极心理学便在人们的世界里脱颖而出，这也引起了一些心理学家和研究学者的关注，他们把研究的重点转向了和心理健康有关正向指标上，以便为促进人们心理健康、提升人们的幸福感提供一些建议。有学者认为有两个描述个体心理健康状况比较突出的指标，分别是正面的主观幸福感和负面的心理病态(Greenspoon & Saklofske, 2001)。而正面积极的主观幸福感(Subjective Well-being, SWB; Diener et al., 2006)是一种对个体的生活满意度及其所拥有情绪状态的综合评价，不仅如此，它不仅是评价一个人心理健康状况的最终指标，还是衡量个体生活质量好坏的一个较为重要的心理指标。因此，人们越来越看重个体的主观幸福感，也非常想提高自己的主观幸福感水平。如何判断一个人是不是真正意义上的健康，现如今个体的社会适应能力成了世界卫生组织在判定健康方面除了众所周知的生理和心理之外也十分看重的一点，而个体的人际关系就是其社会适应的一部分。虽然，以往研究选用了不同人群对此进行了相应的研究(牛宙，张苗苗，2010；欧阳雪莲等，2009)，但是以大学生的人际关系困扰为出发点探究其与主观幸福感关系的研究却有待拓展。另外，已有研究表明心理资本作为个体所拥有的积极心理资源，有助于个体应对生活中的负性事件(李永占，2014；林井萍等，2018)，但其发挥作用的内在机制还需要进一步研究探讨。因此，本研究初步尝试，探讨学生人际关系困扰与主观幸福感间的关系以及心理资本在其中起到的“双重作用”，以期对大学教育者和管理者在关于提升学生的心理

理健康发展方面能有所启发。

“没有人是一座孤岛”，个体是处于各种各样的人际关系网中的，作为群居动物的人类不可能脱离他人而存在。每个人从出生之日起就开始面临着各种各样的人际关系，而所谓的人际关系就是指人们在与他人交往过程中所形成的一种心理关系或者心理上的距离(时蓉华, 1988)。而大学生尤其是学生更是面临着更为复杂多样的人际关系，如果处理不好可能就会产生人际关系方面的困扰。此外，根据心理学家埃里克森(1950)的人格发展阶段理论，对于大学时期的学生而言这个时期不仅是个体个性心理发展的重要阶段，还是他们获得亲密感战胜孤独感的关键时期，他们从内心里想与他人组成密切的关系，得到真挚的友谊或者爱情。但是作为刚刚从高中毕业进入大学的学生，他们面临着新环境，新的人际关系，对于适应能力不是很强的学生来说在这种情境下可能就会产生人际关系方面的困扰。另外，由于自身的性格过于内向、外界环境变化太大以及缺乏与他人交往的科学合理的方式方法等原因，使得学生在与他人交往的过程中可能面临着各种各样的问题，进而对他们的主观幸福感产生影响。另外，已有研究发现人际关系满意度越高，大学生的主观幸福感也越高(刘会驰, 吴明霞, 2011; 吴绿敏, 2021)，而人际关系困扰负向预测大学生的主观幸福感(甘雄, 李承宗, 2010; 张灵等, 2007)。因此，大学生尤其是学生的人际关系困扰问题越来越受到高校的关注和重视。

所谓积极心理资本(Luthans & Youssef, 2004; 简称心理资本)是指个体的一种积极心理状态，由四个维度构成，分别是自我效能(self-efficacy)、乐观(optimism)、韧性(resiliency)和希望(hope)。以往研究表明(李茜, 张国华, 2022)，心理资本作为个体的一种保护性资源，往往在个体遇到外界风险因素时发挥缓冲和削弱作用。此外，根据资源保存理论(Conservation of Resources Theory, OCR; Hobfoll et al., 2018)，在遇到有东西对自己所拥有的资源产生威胁时，为了减少甚至避免这种威胁，个体往往会首先考虑到保护自己的已有资源，对于那些本身个体资源就不足的个体，往往会更容易感知到一些负面的消极的结果，更严重的是产生的负面结果还会进一步损耗个体所拥有的内在资源，从而使得个体的心理健康状态变差；而对于那些有比较充足资源的个体来说一般不会轻易受到资源损失的影响，甚至已经拥有的资源还会帮助个体进一步增强吸收新资源的能力。不仅如此，已有研究还发现(高素华, 2017; 杨新国等, 2014)，当负性生活事件增加时，高心理资本的个体比低心理资本的个体主观幸福感会更强。也就是说，与低心理资本的个体相比，高心理资本的个体更能抵住不良事件的消极影响，维护好个体的心理健康。

此外，心理资本在大学生人际困扰问题的影响因素中，被证实是一个保护因素，因为当个体面临一些人际困扰问题的时候，会充分调动乐观、积极、向上的态度来应对所遇到的问题，从而使自己获得一个良好的心理状态(李懿姝, 2021)。研究还发现当个体的心理资本增多的时候，个人的自信和自我评价也相对会变高，从而促使个体与他人交往的能力增强(林丽妮等, 2021)。另外，心理资本的相关研究表明个体拥有的内部和外部保护因素可以影响人与人之间交谈，如人际交往(蒲勤, 2014)。不仅如此，研究还发现人际关系困扰对心理资本有显著的负向预测作用，也就是说拥有较多心理资本的个体，可以解决人际困扰的问题，从而促进人与人之间和谐相处(刘灵馨, 2020)。此外，一些研究还表明，个体的心理资本越高，其主观幸福感往往也越高，即两者呈显著正相关(Culbertson et al., 2010; 熊猛等, 2017)。更重要的是，在一项研究中发现来自农村的大学生其心理资本调节了负性生活事件与心理健康的关系并且是正向调节(杨会芹等, 2013)。由此，我们可以推测，作为一种积极的个人资源，心理资本在人际关系困扰对主观幸福感的影响中可能发挥着一种调节、缓冲作用。不仅如此，以往研究还发现心理资本在个体、环境因素与态度、行为等结果变量间起着中介的桥梁作用(熊猛, 叶一舵, 2016; 张阔等, 2010)，例如，研究发现在个体的归因方式和心理健康的关系之间心理资本起到了中介作用(付亮, 2022)。因此，本研究推测心理资本可能在学生人际关系困扰和主观幸福感之间具有关键的作用。已有研究发现，一个变量同时既可以当作中介变量也可以当作调节变量(巨增卓玛等, 2021; 刘丹霓, 李董平, 2017; 彭顺等, 2021;

Wei et al., 2004)。因此,本研究拟在探讨学生人际关系困扰与主观幸福感之间的关系时,探究心理资本在其中是否起到了调节和中介的“双重作用”。

综上所述,本研究使用问卷法收集 620 名大学生的数据,旨在对学生人际关系困扰与主观幸福感之间的关系,以及心理资本在其中是否起到双重作用进行探讨,初步了解学生人际关系困扰与生活满意度之间的作用机制,从而为高校采取措施缓解解决学生面临的人际关系问题,提升其主观幸福感提供理论和实践支持。因此,基于以上理论分析和以往研究结果,本研究提出两个研究假设:

H1: 学生人际关系困扰与心理资本以及主观幸福感都具有负相关关系,而积极心理资本与主观幸福感具有正相关关系。

H2: 心理资本在学生的人际关系困扰和主观幸福感之间发挥调节和中介作用。

本研究的假设模型图如下所示(见图 1、图 2):

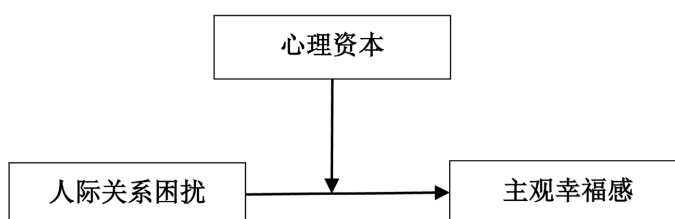


Figure 1. Model of the moderating effect of psychological capital on interpersonal distress and subjective well-being of students
图 1. 心理资本在学生人际关系困扰与主观幸福感间的调节作用模型图

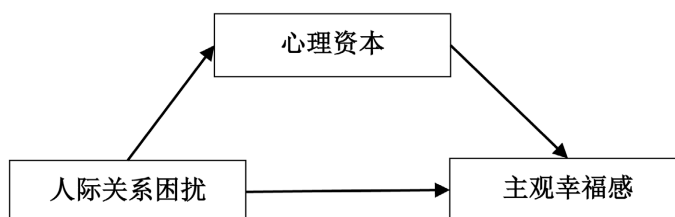


Figure 2. Model diagram of the mediating effect of psychological capital on students' interpersonal distress and subjective well-being

图 2. 心理资本在学生人际关系困扰与主观幸福感间的中介作用模型图

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究以山东省某校大学生为研究对象,采用方便取样的方法进行调查,共收到线上问卷 620 份,对问卷筛查核对后(随意作答、作答时间较短),得到有效问卷 620 份,问卷有效率为 100%,其中男生 170 名(27.4%),女生 450 名(72.6%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 人际关系综合诊断量表(IRIDS)

本研究所使用的量表是由郑日昌(1999)编制,它是一种人际关系困扰的诊断量表,该量表包括四个维度分别是交谈、交际与交友、待人接物以及异性交往,其中每个维度都由 7 个陈述性问题构成,共计 28 道题,每道题只作“是”和“否”回答,回答“是”得 1 分,回答“否”得 0 分,总分越高表明个体的人际关系困扰越严重。如果总分在 0~8 分之间,说明与人相处的困扰较少,人际交往能力良好;如果总分在 9~14 分之间,说明与人相处存在一定程度的困扰,人际交往能力一般;如果总分在 15~28 分之间,

则说明与人相处存在较为严重的困扰, 人际交往能力严重不足。经检验得出该量表的克伦巴赫 α 系数为 0.89, 表示该量表有良好的信度。

2.2.2. 积极心理资本问卷(PPQ)

积极心理资本问卷采用的是由张阔等人(2010)编制的。该问卷一共包括 26 个项目, 由四个维度组成: 分别为自我效能、韧性、希望和乐观。采用 Likert-7 点计分, 从 1 (完全不符合)到 7 (完全符合), 总分越高代表积极心理资本越高。在本研究中, 该问卷的克伦巴赫 α 系数为 0.91, 表明该问卷具有较好的信度。

2.2.3. 大学生主观幸福感量表

本研究采用吉楠和李幼穗(2006)编制的《大学生主观幸福感量表》。该量表一共有 41 个项目, 共由 8 个维度构成: 分别是自我满意、家庭满意、消极情绪、积极情绪、精力、生活满意、社会性行为 and 人际关系。采用 Likert-5 点计分, 从 1 (完全不符合)到 5 (完全符合), 总分越高表示大学生的主观幸福感越高。经检验该量表的克伦巴赫 α 系数为 0.93, 表示该量表的信度良好。

2.3. 数据处理与统计分析

使用 SPSS 22.0 对数据进行录入、整理与初步分析。采用 SPSS 中的 PROCESS 插件检验心理资本在学生人际关系困扰与主观幸福感之间的调节和中介作用。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

由于使用问卷法收集自我报告的数据可能会导致共同方法偏差的存在, 因此, 本研究在收集数据时采用匿名的方式和有些题目使用反向计分来尽可能减少共同方法偏差(周浩, 龙立荣, 2004)。同时, 采用 Harman 单因子检验进行了共同方法偏差检验, 对所有项目进行未旋转的主成分因子分析, 结果显示, 特征根大于 1 的因子共有 16 个, 其中, 第一个公共因子解释的累计变异量为 29.54%, 小于 40% 的临界值, 表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2. 描述性统计及相关分析

描述性统计结果表明, 有 59.5% 的学生与人相处的困扰较少, 人际交往能力良好; 有 28.4% 的学生与人相处存在一定程度的困扰, 人际交往能力一般; 而有 12.1% 的学生与人相处存在较为严重的困扰, 人际交往能力严重不足。由此可见, 学生的人际关系困扰问题还是比较严重的, 应引起学校的重视。另外, 各变量的皮尔逊积差相关分析结果如表所示(见表 1), 学生人际关系困扰及其各个维度与心理资本和主观幸福感呈显著负相关, 心理资本与主观幸福感呈显著正相关。

Table 1. Correlation analysis results of interpersonal distress, psychological capital and subjective well-being of students
表 1. 学生人际关系困扰、心理资本与主观幸福感的相关分析结果

	$M \pm SD$	交谈	交际与交友	待人接物	与异性交往	人际关系困扰	心理资本	主观幸福感
交谈	1.90 \pm 1.78	1						
交际与交友	2.90 \pm 2.09	0.71**	1					
待人接物	0.98 \pm 1.15	0.58**	0.54**	1				
与异性交往	1.71 \pm 1.63	0.60**	0.61**	0.43**	1			
人际关系困扰	7.50 \pm 5.57	0.88**	0.89**	0.72**	0.80**	1		

续表

心理资本	121.82 ± 22.98	-0.41**	-0.49**	-0.26**	-0.28**	-0.45**	1	
主观幸福感	156.60 ± 26.92	-0.40**	-0.40**	-0.27**	-0.30**	-0.42**	0.79**	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ (下同)。

3.3. 心理资本的调节作用检验

为进一步检验心理资本是否调节学生人际关系困扰和主观幸福感的关系,基于调节模型检验程序(温忠麟, 叶宝娟, 2014),在控制性别的条件下,采用 SPSS 中的 PROCESS 插件中的 Model 1 (Hayes, 2012)对调节作用进行检验,结果表明(见表 2),学生人际关系困扰显著负向预测主观幸福感($\beta = -0.06, p < 0.05$);心理资本对主观幸福感的正向预测显著($\beta = 0.77, p < 0.001$);学生人际关系困扰与心理资本的交互作用对主观幸福感的正向预测显著($\beta = 0.07, p < 0.01$),表明心理资本调节了学生人际关系困扰与主观幸福感的正向关系。进一步简单斜率分析表明(见图 3),心理资本较低($M - 1SD$)的个体,学生人际关系困扰对主观幸福感具有显著的负向预测作用($simple\ slope = -0.12, t = -3.86, p < 0.001$);心理资本较高($M + 1SD$)的个体,学生人际关系困扰对主观幸福感的预测作用并不显著($simple\ slope = 0.01, t = 0.23, p > 0.05$)。表明随着个体心理资本的增加,学生人际关系困扰对主观幸福感的预测作用呈逐渐降低趋势。

Table 2. Test the moderating effect of psychological capital on the relationship between interpersonal distress and subjective well-being of students

表 2. 心理资本对于学生人际关系困扰和主观幸福感关系的调节作用检验

预测变量	F	ΔR^2	B	t
常量			0.03	1.15
性别			0.13	5.53***
人际关系困扰	283.45***	0.65	-0.06	-2.09*
心理资本			0.77	28.50***
人际关系困扰 × 心理资本			0.07	2.93**

注: 模型中各变量均采用标准化后的变量带入回归方程(下同)。

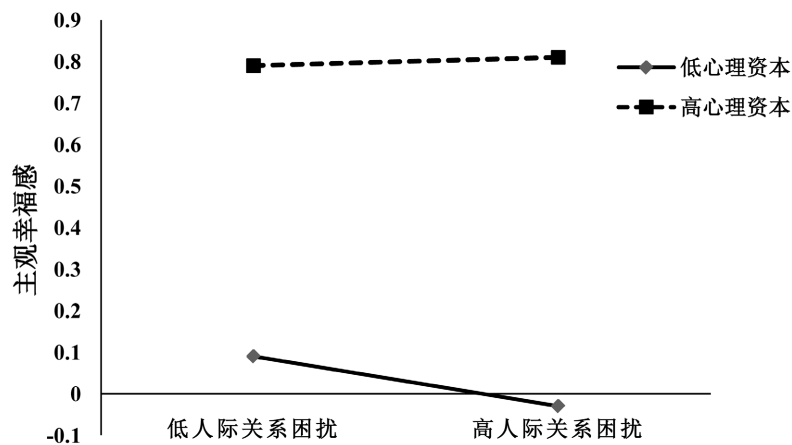


Figure 3. The moderating effect of psychological capital on interpersonal distress and subjective well-being
图 3. 心理资本在人际关系困扰与主观幸福感间的调节作用图

3.4. 心理资本的中介作用检验

在控制性别的条件下,以学生人际关系困扰为自变量,以主观幸福感为因变量,以心理资本为中介变量,通过 Hayes (2012)编制的 SPSS 中的 PROCESS 插件中的 Model 4,使用偏差校正的百分位 Bootstrap 重复抽取 5000 次进行中介效应检验,回归分析的结果显示(见表 3),学生的人际关系困扰对心理资本和主观幸福感有显著的负向预测效应($\beta = -0.45$; $\beta = -0.07$),而心理资本对主观幸福感有显著的正向预测效应($\beta = 0.77$)。所得中介作用检验路径图如图所示(见图 4),各个回归路径的回归系数均显著,中介效应分析结果显示(见表 4)间接效应值为-0.35,标准误差为 0.03,95%的置信区间[-0.40, -0.29]不包含 0,这说明心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感之间的中介效应显著,中介效应量($0.45 \times 0.77 \approx 0.35$)约占总效应量(0.42)的 83.33%,因此,心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感之间起到了部分中介作用。

Table 3. Results of regression analysis

表 3. 回归分析结果

预测变量	结果变量									
	心理资本					主观幸福感				
	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
常量				0.39	2.74**				-0.52	-5.38***
性别				-0.27	-2.83**				0.30	5.56***
人际关系困扰	0.46	0.21	82.85	-0.45	-12.68***	0.80	0.64	370.50	-0.07	-2.69**
心理资本									0.77	28.24***

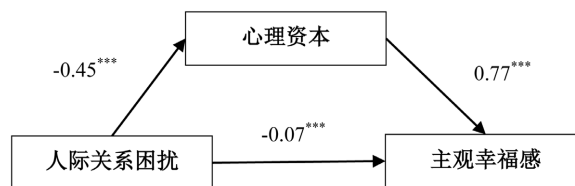


Figure 4. The path diagram for testing the mediating effect of psychological capital between interpersonal distress and subjective well-being

图 4. 心理资本在人际关系困扰和主观幸福感之间的中介作用检验路径图

Table 4. Results of Bootstrap test and effect analysis of the intermediary effect model

表 4. 中介效应模型的 Bootstrap 检验结果及效应分析

模型	路径	β	<i>SE</i>	95% CI	效用所占比例
直接效应	人际关系困扰→主观幸福感	-0.07	0.03	[-0.13, -0.02]	16.67%
中介效应	人际关系困扰→心理资本→主观幸福感	-0.35	0.03	[-0.40, -0.29]	83.33%

综上所述,心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感之间不仅起到调节作用还起到了部分中介作用。

4. 讨论

本研究从大学生的人际关系困扰与主观幸福感的关系出发,采用问卷调查法,通过对学生的的人际关系困扰、主观幸福感与心理资本三者关系的相关分析和检验,进一步探讨了心理资本在学生人际关系困扰与主观幸福感间的双重作用机制。

4.1. 学生的人际关系现状

首先, 本研究发现, 有 28.4% 的学生与人相处存在一定程度的困扰, 人际交往能力一般; 另外, 有 12.1% 的学生与人相处存在较为严重的困扰, 人际交往能力严重不足。由此可见, 学生的人际关系问题还不容小觑, 有 40.5% 的学生存在一定的人际关系困扰。这是因为学生刚刚从高中进入新的校园, 面临着新的环境, 他们需要与他人重新建立人际关系, 比如, 同学关系、师生关系、宿舍关系、男女关系以及社团里面的关系等等。但由于自身性格或者是缺乏交往技巧等原因, 可能会产生一些人际关系方面的问题。因此, 学校应该对学生的人际关系问题给予高度的重视, 尽可能为他们的大学生活创造一个良好的开端, 奠定一个较好的基础。

4.2. 学生人际关系困扰、心理资本和主观幸福感的关系

研究结果表明, 学生人际关系困扰与心理资本和主观幸福感都呈显著负相关; 心理资本与主观幸福感呈显著的正相关关系。这与以往研究结果相一致(Culbertson et al., 2010; 刘会驰, 吴明霞, 2011; 熊猛等, 2017), 根据马斯洛的需要层次理论(Maslow, 1943), 处于第三层次的需要为归属和爱, 也被称为社交需要, 主要包括希望与他人交友和睦、保持和谐稳定融洽的人际关系、被他人喜欢与喜爱他人、被所在团体接纳的归属感等几个方面。因此, 当个体由于人际关系困扰而导致社交需要没有获得满足时, 相应地个体的心理资本和主观幸福感就会受到影响。因此, 良好的人际关系可以促使个体获得更多的心理资本, 而人际关系出现困扰则会降低个体的心理资本, 所以提升自我的人际适应能力, 较好地融入周围的环境, 与他人进行有效、友爱地沟通、交流和互动, 从而拥有更为丰富的心理资本, 而心理资本越高, 个体所获得的主观幸福感体验也越多。

4.3. 心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感间的“双重”作用

首先, 本研究发现心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感间起到了调节作用, 研究结果表明对于心理资本较低的个体, 人际关系困扰对主观幸福感具有显著的负向预测作用; 而对于心理资本较高的个体, 人际关系困扰对主观幸福感的预测作用并不显著。根据 Hobfoll 等人(2018)的资源保存理论, 高心理资本的个体, 拥有充足的个体资源, 因此, 不管是在低人际关系困扰还是高人际关系困扰的情况下, 其主观幸福感都很高且差异不显著; 而对于低心理资本的个体, 他不仅容易感知到负面结果, 并且产生的负面结果还会进一步消耗其内在的资源, 因此, 不管是高还是低人际关系困扰, 他们的主观幸福感都很低, 并且高人际关系困扰的个体其主观幸福感显著低于低人际关系困扰的。这个结果进一步验证了心理资本的“雪中送炭”模型, 即心理资本作为个体的一种积极的保护性资源, 可以缓冲和削弱外界风险因素对心理健康的影响(李茜, 张国华, 2022)。因此, 这提示大的心理健康教师可以尝试在心理健康教育课堂或者团体辅导中去开发和培育大学生的心理资本, 从而帮助大学生以一种积极向上的态度去应对人际关系方面的困扰及由此造成的各种心理问题。另外, 本研究也提醒大学生, 不仅要重视自身人际交往能力与沟通能力培养和提升, 还应不断积聚自身积极能量, 努力提升自我效能感、积极乐观的态度、心理韧性和希望水平, 弥补在人际关系方面的不足, 从而提升自己的主观幸福感。

其次, 本研究还发现心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感间起到了部分中介作用, 即人际关系困扰会通过心理资本间接预测个体的主观幸福感。此结果与以往研究一致, 人际关系困扰高的个体, 其积极心理资本也相对较低(刘灵馨, 2020), 而积极心理资本过少, 又会降低个体的主观幸福感(Culbertson et al., 2010; 熊猛等, 2017)。这个结果提示我们, 要想进一步提高学生的主观幸福感, 不仅要改善学生的人际关系所存在的困扰、问题, 让他们拥有一个和谐融洽的人际关系, 还要重视提升他们的心理资本,

让他们积攒更多积极的心理能量，来应对各种负面生活事件造成的心理问题，拥有一个积极乐观健康的心理状态，从而提升自己的主观幸福感，度过一个有意义有价值的大学生活。

4.4. 研究意义和建议

本研究发现了心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感之间的调节和中介双重作用，不仅丰富了该领域的研究结果，更重要的是，也为今后高校在提高学生的主观幸福感方面提供了理论和实践支持。高校可以从以下几个方面着手：

4.4.1. 开设关于人际交往能力培养的相关课程

大学生群体面临着舍友关系、男女关系、朋友友谊、同学关系以及师生关系等等各种各样的人际关系，并处于复杂的人际关系网之中。而对于刚刚从高中进入到大学且处于过渡阶段的学生来说，人际关系问题是他们面临的一个首要问题和巨大挑战。高中与大学在各个方面是有很大差异的，高中时期面对的人群都是自己家里本地的，在饮食风格、生活习俗以及语言等方面没有很大不同，而大学所面临的环境却截然不同，在各个方面都与自己原有的生活环境相差甚大，因此就面临着适应问题，就容易出现人际关系问题。如果在入学之初没有解决好学生的人际关系方面的问题，那他们今后的大学生活势必会受到不利的影响。因此，给学生开设一些培养人际关系交往能力的相关课程是非常有必要的，例如，在社会心理学着重讲解人际关系这一部分，或开设团体辅导活动课，通过一些活动提升自己交往能力，从而让他们拥有一个和谐融洽的人际关系，为他们的大学生活创造一个良好的开始。

4.4.2. 重视心理资本的培养和开发

培养和开发大学生的心理资本，能在一定程度上对其思想观念和行为习惯产生影响。这不仅能够使大学生战胜一些生活中消极的负面情绪，同时还能够使大学生形成良好的学习和行为习惯，树立远大理想，构建正确的三观。因此，高校老师应该在教学工作中，不断加强对大学生积极心理资本的开发和培养，从而培养出具有积极心理、全面发展的社会所需要的高素质高质量人才。

主要可以从以下几个方面着手：首先，帮助学生树立希望。大学生要给自己设定明确的人生目标，对未来要充满希望，并相信通过自己的努力一定能实现自己的人生目标。其次，增加学生的自我效能感，即提升学生对自己做成某些事情的自信心。例如，老师可以在教学过程中给学生制定一些学习任务或者小组合作的任务，让学生通过完成任务获得成就感然后提升自己的自我效能感，每当完成一个任务时，对于学生而言都是一种积极强化，都是在提升自己的自我效能感，从而帮助学生形成一个积极向上的健康的心理状态；再者，培养学生的乐观思维。比如，老师可以鼓励学生多参加一些课外活动，比如运动比赛、“互联网+”大赛以及歌唱比赛等等，在活动中让同学们锻炼自己，培养自己积极乐观学习和生活的态度；最后，增加学生的心理韧性。要培养学生不怕困难，不怕挫折的精神，尤其是在学校学习生活中，不断培养学生坚韧不拔的品质，不能遇到一点小事就想不开去自残自杀，不仅伤害了自己还伤害了关心爱护你的亲人。

4.4.3. 注重社会人际交往的规范培育

越来越多的研究者认为现如今人们在人际交往中更注重利益，且在当今社会文化背景下，传统中华文化中以情为中心的人际交往模式逐渐发展为以理为中心的交往模式。因此，高校可以在人际交往中培养大学生规范地进行社会人际交往。遵循人与人交往社会准则。总之，大不仅要培养大学生对内在人际关系的感知，同时还要注重外在社会规范的培育。通过加强大学生社会人际交往的规范的培育，增强大学生人际交往能力，进而增加大学生的主观幸福感。

综上所述,在实际的工作中,大管理者和心理教师应尽早关注到学生特别是学生的人际关系情况,在大一就多开设一些关于人际交往方面的课程或者是讲座活动等,切实把提升学生的人际关系工作做到实处,让学生上好人际交往的第一课;另外,要帮助学生建立良好的心理资本,积聚自身的积极能量,以更好地精神面貌面对大学生活可能遇到种种问题和挑战,以防学生因为人际关系方面的困扰导致主观幸福感下降。

4.5. 研究局限性

虽然本研究发现了一些有意义的结果,但是还是存在一定的不足。首先,本研究使用的是问卷调查法做的是横断研究,无法确定变量间的因果关系,未来的研究可以考虑使用纵向或者实验研究来进一步考察三者之间的关系;其次,研究被试男女比例有些差距,并且被试来自同一所大学,研究结果的推广性和普适性有待进一步提高,以后的研究可以将这一点纳入考虑;最后,本研究是基于各个变量总分进行数据处理分析,未来的研究可以尝试使用量表的各个维度进行探究,从而得出更加具体的研究结果。

5. 结论

学生人际关系困扰显著负向预测心理资本以及主观幸福感,而心理资本显著正向预测主观幸福感;心理资本调节了学生人际关系困扰和主观幸福感的关系;心理资本在学生人际关系困扰和主观幸福感中起到了显著的部分中介作用。

参考文献

- 埃里克森(1950). *儿童与社会*. 世界图书出版有限公司.
- 旦增卓玛,管芳,游旭群(2021). 西藏高校大学生心理压力源与压力体验之间的关系:心理资本的中介与调节作用. *西藏大学学报(社会科学版)*, 36(3), 229-234.
- 付亮(2022). *已脱贫初中生归因方式、心理资本与心理健康关系的研究*. 硕士学位论文,喀什:喀什大学.
- 甘雄,李承宗(2010). 人际关系与幸福感——大学生实证研究. *齐齐哈尔职业学院学报*.
- 高素华(2017). 大学生生活事件与主观幸福感间的作用机制研究——以心理资本和社会支持为中介. *教育学术月刊*, (3), 95-99.
- 吉楠,李幼穗(2006). 《大学生主观幸福感量表》的编制. *心理与行为研究*, 4(1), 49-54.
- 李茜,张国华(2022). 心理资本对家庭累积风险与大学生心理健康关系的双重机制. *中国健康心理学杂志*, 30(9), 1365-1370.
- 李懿姝(2021). *后疫情时代初中生生命态度与心理弹性和负性情绪的关系及干预研究*. 硕士学位论文,武汉:华中师范大学.
- 李永占(2014). 特殊教育教师工作压力与工作倦怠:心理资本的调节作用. *中国特殊教育*, (6), 78-82.
- 林井萍,陈龙丹,刘守乾(2018). 大学生人际压力与抑郁、自我同一性及主观幸福感的关系:心理资本的调节作用. *现代预防医学*, 45(11), 2013-2016.
- 林丽妮,刘梅,邝家旺,朱唤清,南江(2021). 负性生活事件对大学生抑郁的影响:链式中介效应. *中国健康心理学杂志*, 29(6), 932-936.
- 刘丹霓,李董平(2017). 父母教养方式与青少年网络成瘾:自我弹性的中介和调节作用检验. *心理科学*, 40(6), 1385-1391.
- 刘会驰,吴明霞(2011). 大学生宽恕、人际关系满意感与主观幸福感的關係研究. *中国临床心理学杂志*, 19(4), 531-533.
- 刘灵馨(2020). *瑜伽训练干预对女大学生情绪调节、心理弹性和幸福感的影响*. 硕士学位论文,成都:西南交通大学.
- 牛宙,张苗苗(2010). 初中生心理适应性与主观幸福感的關係研究. *中小学校长*, (12), 67-70.
- 欧阳雪莲,陈勃,罗照盛(2009). 老年人社会适应性与主观幸福感的结构关系. *心理学探新*, 29(5), 91-96.
- 彭顺,牛更枫,汪夏,张红坡,胡祥恩(2021). 父母自主支持对青少年积极情绪适应的影响:基本心理需要满足的中介

- 与调节作用模型. *心理发展与教育*, 37(2), 240-248.
- 蒲勤(2014). *大学生生活事件、心理弹性与社交焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 时蓉华(1988). *透视社会的: 社会心理学*. 中华书局香港分局.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 吴绿敏(2021). *人际关系与主观幸福感的关系研究*. 硕士学位论文, 漳州: 闽南师范大学.
- 熊猛, 叶一舵(2016). 积极心理资本的结构、功能及干预研究述评. *心理与行为研究*, 14(6), 842-849.
- 熊猛, 张艳红, 叶一舵, 汤祖军(2017). 心理资本对青少年成就动机和主观幸福感的影响. *现代预防医学*, 44(10), 109-112.
- 杨会芹, 刘晖, 王改侠(2013). 农村籍大学毕业生心理资本对生活压力与心理健康关系的调节效应. *中国临床心理学杂志*, 21(2), 260-262.
- 杨新国, 徐明津, 陆佩岩, 黄霞妮, 黄雪雯(2014). 心理资本在留守初中生生活事件与主观幸福感关系中的调节作用. *中国特殊教育*, 11(4), 60-64.
- 张阔, 张赛, 董颖红(2010). 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系. *心理与行为研究*, 8(1), 58-64.
- 张灵, 郑雪, 严标宾, 温娟娟, 石艳彩(2007). 大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系研究. *心理发展与教育*, 23(2), 116-120.
- 郑日昌(1999). *大学生心理诊断*(pp. 339-344). 山东教育出版社.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., & Mills, M. J. (2010). Feeling Good and Doing Great: The Relationship between Psychological Capital and Well-Being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 421-433. <https://doi.org/10.1037/a0020720>
- Diener, E., Tamir, M., & Scollon, C. N. (2006). Happiness, Life Satisfaction, and Fulfillment: The Social Psychology of Subjective Well-Being. In P. A. M. Van Lange (Ed.), *Bridging Social Psychology: Benefits of Transdisciplinary Approaches* (pp. 319-324). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Greenspoon, P. J., & Sakslofske, D. H. (2001). Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108. <https://doi.org/10.1023/A:1007219227883>
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation, Moderation, and Conditional Process Modeling [White Paper]*.
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. (2018). Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103-128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage. *Organizational Dynamics*, 33, 143-160. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.01.003>
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 201-212. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.201>