

• 调查报告 • doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2015.23.024

大学生感戴与人际关系困扰的关系研究*

叶艳晖, 彭淑娜, 薛妙莹

(嘉应学院教育科学学院, 广东梅州 514015)

[摘要] **目的** 探讨感戴对大学生人际关系困扰的影响, 以期构建和谐的校园人际关系提供积极正面的能量。**方法** 采用感戴问卷、大学生人际关系综合诊断量表, 对广东省 5 所高校共 530 名在校大学生进行问卷调查。**结果** (1) 大学生人际关系困扰总检出率为 46.4%。(2) 感戴存在性别和年级交互作用($P < 0.05$), 大一、大二、大四男生及大三女生感戴水平显著高于大三男生($P < 0.01$); 男大学生在与入交谈、待人接物、异性交往及人际关系困扰总分上均显著高于女大学生($P < 0.01$); 大三学生交际交友因子得分显著高于大一和大四学生($P < 0.05$)。(3) 大学生感戴与人际关系困扰总分及与人交谈、交际交友、待人接物、异性交往 4 个因子均呈显著负相关($P < 0.01$), 不同感戴水平的被试在人际关系困扰总分及各因子上差异有统计学意义($P < 0.01$), 感戴对人际关系困扰总分及各因子具有显著的负向预测作用($P < 0.01$)。**结论** 大学生感戴与其人际关系困扰关系密切, 感戴能有效地预测大学生人际关系困扰。

[关键词] 人际关系; 大学生; 感戴

[中图分类号] B84

[文献标识码] A

[文章编号] 1671-8348(2015)23-3239-04

Research on the relationship between gratitude and interpersonal disturbance in college students*

Ye Yanhui, Peng Shuna, Xue Miaoying

(School of Education Science, Jiaying University, Meizhou, Guangdong 514015, China)

[Abstract] **Objective** To explore the impact of gratitude on interpersonal disturbance in college students and provide positive energy into the establishment of harmonious campus interpersonal relationship. **Methods** A total of 530 college students at 5 universities in Guangdong province were surveyed by gratitude questionnaires and comprehensive diagnosis scale of interpersonal relations. **Results** (1) The rate of interpersonal disturbance in college students was 46.4%. (2) Gratitude interacted with genders and grades($P < 0.05$). The levels of gratitude in male freshmen, sophomores, and seniors were remarkably higher than those in male juniors($P < 0.01$), and female juniors had a higher level of gratitude than their male counterparts remarkably($P < 0.01$). Scores of male students were significantly higher than those in female students in interpersonal communication, way of treating people, opposite-gender interaction and the total scores of interpersonal disturbance($P < 0.01$). Besides, juniors had a remarkably higher score than freshmen and seniors in the factor of social association and friend making ($P < 0.05$). (3) There was a significantly negative correlation between the level of gratitude in college students and the total scores of interpersonal disturbance as well as the four factors of interpersonal communication, social association and friend making, way of treating people, and opposite-gender interaction ($P < 0.01$). Subjects with different levels of gratitude showed marked variation in the total scores of interpersonal disturbance and all its factors($P < 0.01$). Gratitude displayed a significantly negative predictive effect on the total scores of interpersonal disturbance and all its factors($P < 0.01$). **Conclusion** Close relation existed between gratitude of college students and their interpersonal disturbance, and gratitude could be used to effectively predict college students' interpersonal disturbance.

[Key words] interpersonal relations; college students; gratitude

人际关系是人与人之间通过交往和相互作用而形成的心理关系, 它反映了个体或团体寻求满足的心理状态^[1]。研究发现, 大学生良好的人际关系有利于身心健康, 促进学业进步, 不良的人际关系常会引起心理失衡, 导致心理问题的出现, 如焦虑、空虚、心情压抑, 严重者甚至出现杀人与自杀倾向^[2]。近年来, 大学生人际关系困扰问题一直居高不下^[3-4], 因大学生人际关系纠纷而导致的悲剧更是时有发生。感戴, 是积极心理学研究的一个重要领域, 它是指个体能够识别他人在其积极体验过程中所给予的恩惠或提供的帮助, 并且能够带着感激之情对此做出反应的一种普遍化倾向^[5]。研究发现, 感戴与五大人格特质中的宜人性质具有显著正相关^[6]。本研究于 2014 年 3 月对广

东省 5 所大学 530 名大学生进行问卷调查, 分析感戴这一积极心理品质对大学生人际关系困扰的影响, 以期构建和谐的校园人际关系提供积极正面的能量。

1 资料与方法

1.1 一般资料 采用简单随机抽样方法, 从广东省中山大学、华南师范大学、广东医学院、嘉应学院, 以及广东技术师范学院 5 所大学随机抽取 530 名大学生作为被试并发放调查问卷, 回收有效问卷 487 份, 有效回收率为 91.9%。其中男 265 人(54.4%), 女 222 人(45.6%); 大一 131 人(26.9%), 大二 189 人(38.8%), 大三 112 人(23.0%), 大四 55 人(11.3%); 理科 254 人(52.2%), 文科 233 人(47.8%)。

* 基金项目: 广东省哲学社科“十二五”规划 2013 年度学科共建项目(GD13XXL04)。 作者简介: 叶艳晖(1975—), 高级实验师, 硕士, 主要从事心理健康教育、心理实验教学及实验室管理研究。

1.2 方法

1.2.1 调查工具 (1)感戴问卷,由 McCullough 等 2002 年编制,经过国内李艳春翻译、预测、修改后修订成的感戴问卷(GQ5)中文版^[7],具有良好的信效度,适合中国大学生人群施测。该问卷由 5 个题项组成,分数按 7 级进行评分,从“完全不同意”至“完全同意”每题依次赋值为 1~7 分。总分越高,学生感戴情况越好。在本研究中,该问卷的 α 系数为 0.85。(2)大学生人际关系综合诊断量表,由郑日昌等^[8]编制,是一份人际关系行为困扰的诊断量表,主要包括 4 个维度:与人交谈、交际交友、待人接物和异性交往。诊断量表共 28 道题,每个问题作“是”或“否”两种回答,分别记 1 分或 0 分,得分越高,人际关系行为困扰越严重。根据评分标准,总分 0~8 分(因子分 0~2),说明与人相处困扰较少,人际交往能力良好;总分 9~14 分(因子分 3~5),说明与人相处存在一定程度的困扰,人际交往能力一般;总分 15~28 分(因子分 6~7),说明与人相处存在较为严重的困扰,人际交往能力不足,人际关系较差。将所有被试按感戴得分情况分为低感戴组、中间组及高感戴组。在本研究中,该量表的内部一致性系数为 0.78。

1.2.2 调查程序 主试由经过严格培训的心理学专业学生担任,施测前征得被试的口头知情同意,向被试说明调查采用匿名形式,所获得的信息仅作学术研究之用,将严格保密。要求被试根据指导语及题项要求独立、认真作答。被试完成全部问卷约需 10 min,最后由主试当场回收。

1.3 统计学处理 用 SPSS17.0 统计软件对所得数据进行统计处理和分析。计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示,计数资料以率表示,为了考察人口统计学变量对大学生感戴和人际关系困扰的影响,分别以感戴、人际关系困扰 4 个因子及总分为因变量,性别和年级为自变量,进行 2(性别)×4(年级)两因素方差分析,并作独立样本 *t* 检验、单因素方差分析、相关分析及回归分析,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 大学生人际关系困扰状况 从总体得分来看,存在一般程度人际困扰的大学生占 31.8%,存在较严重人际困扰的大学生占 14.6%,人际关系困扰总检出率为 46.4%。从各维度看,在待人接物和异性交往方面,大学生困扰较少,在与交谈和交际交友方面,大学生人际困扰相对较多,具体结果见表 1。

表 1 大学生人际关系困扰总体状况 (%)

困扰程度	与人交谈	交际交友	待人接物	异性交往	总体状况
较少	52.6	42.3	83.4	63.3	53.6
一般	42.3	49.3	14.1	35.5	31.8
较严重	5.1	8.4	2.5	1.2	14.6

2.2 人口学因素对大学生感戴与人际关系困扰的影响 大学生感戴及人际关系困扰的得分状况见表 2。感戴方面,大学生感戴的性别和年级交互作用显著($F = 3.586, P < 0.05$),进一步简单效应分析和事后比较发现,不同年级的男大学生感戴水平差异有统计学意义($F = 4.748, P < 0.01$),大一、大二、大四男生感戴得分均高于大三男生;不同年级的女大学生感戴水平差异无统计学意义($P > 0.05$);大一、大二、大四的男女生感戴水平差异无统计学意义($P > 0.05$);大三女生感戴水平高于大三男生,差异有统计学意义($t = 4.747, P < 0.01$)。人际关系困

扰方面,人际关系困扰总分性别主效应显著($F = 17.393, P < 0.01$),男大学生得分高于女大学生;年级主效应、性别和年级交互效应均不显著。人口学变量对人际关系困扰的 4 个因子影响如下:与人交谈、待人接物、异性交往 3 个因子的性别主效应显著($F = 8.160, 16.736, 23.655, P < 0.01$),男大学生得分均高于女大学生,而年级主效应不显著;交际交友因子年级主效应显著,事后比较结果表明大三学生得分高于大一和四大学生,差异有统计学意义($F = 2.885, P < 0.05$);4 个因子的性别和年级交互作用均不显著。

表 2 大学生感戴及人际关系困扰得分比较($\bar{x} \pm s$, 分)

项目	性别	大一	大二	大三	大四
感戴	男	27.58±5.15	26.54±4.78	24.53±4.24	27.12±5.28
	女	28.32±4.77	27.07±4.63	28.59±4.74	28.33±3.64
人际困扰总分	男	9.70±4.95	9.42±5.10	11.15±5.59	8.15±3.96
	女	7.77±5.17	8.42±4.34	7.67±5.25	6.19±2.82
与人交谈	男	3.04±1.67	2.45±1.71	3.05±1.52	2.18±1.27
	女	2.31±1.60	2.47±1.82	2.17±1.64	1.86±1.15
交际交友	男	2.86±1.67	3.09±1.84	3.65±3.06	2.47±1.54
	女	2.55±1.59	3.14±1.94	2.96±1.96	2.62±1.16
待人接物	男	1.67±1.41	1.60±1.52	2.02±1.73	1.35±0.88
	女	1.15±1.44	1.32±1.30	0.98±1.44	0.81±0.81
异性交往	男	2.14±1.70	2.27±1.72	2.44±1.86	2.15±1.67
	女	1.76±1.61	1.49±1.54	1.57±1.56	0.90±1.00

表 3 不同感戴水平组的大学生人际关系困扰比较($\bar{x} \pm s$)

项目	低感戴组	中间组	高感戴组	F	P
人际困扰总分	11.42±5.32	9.42±4.51	6.25±3.98	50.83	<0.01
与人交谈	3.17±1.74	2.68±1.54	1.80±1.41	31.69	<0.01
交际交友	3.62±1.84	3.20±2.21	2.26±1.67	20.61	<0.01
待人接物	2.11±1.72	1.46±1.37	0.88±1.01	30.92	<0.01
异性交往	2.53±1.74	2.08±1.71	1.31±1.40	22.76	<0.01

表 4 感戴与人际关系困扰及其因子的回归分析

因变量	预测变量	R ²	ΔR ²	β	t	P
人际困扰总分	感戴	0.189	0.187	-0.435	-10.631	<0.01
	性别					
与人交谈	感戴	0.122	0.120	-0.349	-8.200	<0.01
	性别					
交际交友	感戴	0.083	0.081	-0.288	-6.634	<0.01
	性别					
待人接物	感戴	0.125	0.123	-0.354	-8.334	<0.01
	性别					
异性交往	感戴	0.095	0.093	-0.308	-7.135	<0.01
	性别					

2.3 大学生感戴与人际关系困扰的关系 通过皮尔逊积差相关分析表明,大学生感戴与人际关系困扰总分,及与人交谈、交际交友、待人接物、异性交往 4 个因子均呈显著负相关($r = -0.435, -0.349, -0.288, -0.354, -0.308, P < 0.01$)。然后通过方差分析比较不同感戴水平的被试在人际关系困扰各因子及总分上的差异。从表 3 可以看出,不同感戴水平的被试在人际关系困扰总分及各因子上的差异有统计学意义($P < 0.01$),高感戴组在人际关系困扰总分及各因子上的得分均低于中间组和低感戴组。以感戴为自变量,分别以人际关系困扰

总分及 4 个因子为因变量,建立回归方程进行预测。由表 4 所建回归方程的系数检验 t 值可知,感戴对人际关系困扰总分及各因子都具有显著的负向预测效应,感戴能解释大学生人际关系困扰 18.7% 的变异量。

3 讨 论

本研究调查表明大学生人际关系困扰总检出率为 46.4%,与牟晓洁等^[3]、谭余芬等^[4]的调查结果基本一致,说明人际关系一直是困扰大学生的问题,不管是过去还是现在,都应该得到足够的重视。大学男生的人际困扰问题较女生更为严重,更不善与人交往,这与前人的研究结果一致^[3,9],分析可能与男女语言能力差异有关,女性在语言的流畅性、情感性等方面优势更明显,这使女性在人际交往中尤其在与人交谈方面更优于男性。研究还发现大三学生的交际交友问题最为突出,分析认为,大三在大学四年其中的一个转折期,面临着人生当中学业、考研、就业的种种抉择,心里承受的压力大,可能对他们的交际交友带来不利影响。

大学生感戴存在性别和年级交互作用,大三男生的感戴水平低于其他年级男生。国外研究表明,男性感戴的取向与女性不同,男性通常对娱乐、体育有关的竞赛项目反应强烈,而女性通常对与家人和朋友有关的项目反应强烈^[10]。分析认为,大一、大二男生刚进大学,踌躇满志,对校园生活感到新奇、刺激,积极参加各项活动,到了大三,随着校园生活的熟悉和对前途的迷茫,一些男生会逐渐失去当初的热情,斗志消沉,感戴水平随之下降。研究发现,大三女生的感戴水平高于大三男生,与以往的研究结果基本一致^[11-12]。感戴是一种移情情绪,一个人是否体验到感激之情,跟个体移情于他人的能力密切相关,女性的移情能力高于男性^[13],因此女性感戴水平比男性高也不足为奇。

感戴与人际关系困扰各因子及总分呈负相关,高感戴组的大学生在人际关系困扰上得分低于中间组和低感戴组,说明懂得心存感恩的大学生,其人际困扰更少,更容易与人相处,发生人际冲突的概率更低。回归分析发现感戴对大学生人际关系困扰有显著的负向预测作用,感戴是保持良好人际关系的有效机制。易感戴个体更容易从平常的人际交往中发现对方的优点,因而在与人相处时更容易与对方交流、沟通,并常会因其自身的宽容、真诚的个性而获得更多的好感和赞赏。Fredrickson 的拓宽建构理论可以用来解释感戴对大学生人际关系所产生的影响。Fredrickson^[14]认为,感戴作为一种积极情绪可以拓宽人们的思维模式,从而建构他们持久的个人资源,包括生理资源、知识资源、心理资源和社会资源。感戴个体为了表达感戴做出亲社会行为,久而久之,由感戴引发的这些行为就可以

建构和强化社会联系和友谊关系,这些都是社会资源,当个体需要的时候,能够获得更多的帮助和支持,从而减少人际关系的行为困扰,使个体在社会关系中获得更多的积极体验。

参考文献

- [1] 张燕平. 大学生的人际关系困扰、社会支持与自尊的关系[J]. 开封大学学报, 2014, 28(1): 94-96.
- [2] 朱君, 赵雯, 刘增训, 等. 大学生人际关系与心理健康的相关研究[J]. 精神医学杂志, 2013, 26(4): 265-267.
- [3] 牟晓洁, 黄甦, 易敏, 等. 大学生人际关系困扰的特点及其对心理咨询的启示[J]. 学校党建与思想教育, 2009(5): 22-25.
- [4] 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): 88-91.
- [5] McCullough ME, Emmons RA, Tsang JA. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography[J]. J Pers Soc Psychol, 2002, 82(1): 112-127.
- [6] 蔡金彤, 郑林科. 积极心理品质感戴研究进展[J]. 校园心理, 2014, 12(4): 255-256.
- [7] 李艳春. 大学生感悟社会支持和感戴的现状调查及其关系研究[D]. 重庆: 西南大学, 2011.
- [8] 郑日昌. 大学生心理诊断[M]. 济南: 山东教育出版社, 1996: 339-345.
- [9] 李彩娜, 周伟, 张曼. 大学生人际关系困扰与依恋的自我-他人工作模型的关系[J]. 心理发展与教育, 2010, 26(5): 509-514.
- [10] Bromnick RD, Swallow BP. Love and new castle united: a study of young people's values[J]. Educ Stud, 2001, 27(2): 143-158.
- [11] 马骊, 李喆. 大学生感戴状况及其与人际信任的关系研究[J]. 中北大学学报: 社会科学版, 2012, 28(3): 45-49.
- [12] 王元元, 余嘉元, 潘月强. 大学生感戴与主观幸福感的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(2): 280-282.
- [13] Eisenberg NS. Emotional and personality development[M]. New York: Wiley, 1998: 701-778.
- [14] Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions[J]. Am Psychol, 2001, 56(3): 218-226.

(收稿日期: 2015-02-28 修回日期: 2015-07-13)

(上接第 3238 页)

- [7] 秦新华. 复方消旋山莨菪碱霜的研制及疗效观察[J]. 中国医院药学杂志, 2003, 23(11): 64-65.
- [8] 屠锡德, 张均寿, 朱家璧. 药剂学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2002: 847.
- [9] 张青, 唐跃年. 倍他米松尿囊素乳膏中倍他米松的含量测定[J]. 医药导报, 2010, 29(6): 797-798.

- [10] 颜宏生, 石善海, 田夫军, 等. 反相高效液相色谱法测定 8-甲氧补骨脂素乳膏的含量[J]. 药物分析杂志, 2007, 27(4): 593-594.
- [11] 常明泉, 孙运娥, 蒋安荣, 等. 槲皮素固体脂质纳米粒的制备与含量测定[J]. 医药导报, 2011, 30(8): 1069-1071.

(收稿日期: 2015-02-08 修回日期: 2015-07-10)