

# 大学生人际关系与主观幸福感： 自我价值感的中介作用

刘议文 孙文梅

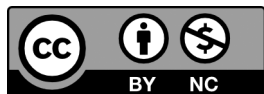
河南师范大学教育学部心理学院，新乡

**摘要** | 为探究大学生主观幸福感现状，及人际关系与主观幸福感之间的作用机制，本研究引入自我价值感这一变量，探讨自我价值感在人际关系与主观幸福感之间的中介作用。采用人际关系综合诊断量表、青少年自我价值感量表、主观幸福感量表对604名大学生实施测验并收集数据，使用SPSS 24.0进行描述性统计，Amos 26.0进行结构方程建模。结果发现，（1）大学生主观幸福感处于中等水平（ $M \pm SD = 3.73 \pm 0.60$ ），且积极情感（ $F = 5.15$ ； $p < 0.05$ ）与消极情感（ $F = 4.38$ ； $p < 0.05$ ）均存在性别上的显著差异，具体差异表现为，女生的积极情感和消极情感均显著高于男生；（2）大学生人际关系与自我价值感、主观幸福感均呈显著正向预测作用（ $\beta = 1.10, 2.01$ ； $p < 0.001$ ），自我价值感对主观幸福感的正向预测作用显著（ $\beta = 1.32$ ； $p < 0.001$ ）；（3）采用偏差校正的百分位法进行中介效应检验，加入自我价值感这一中介变量后，人际关系对主观幸福感的直接预测作用显著（ $\beta = 1.44$ ； $p < 0.001$ ），95%置信区间为[1.13, 1.77]，不包括0，间接效应占总效应的70.00%，说明自我价值感在大学生人际关系与主观幸福感之间发挥部分中介作用。总之，一方面可以直接通过引导个体与同辈群体建立良好人际关系使大学生主观幸福感得以提高，另一方面也可以通过帮助学生塑造更加清晰、坚定的自我价值感间接地提高个体的主观幸福感。本研究揭示了幸福感的影响因素，确定了人际关系影响主观幸福感的心理机制，为幸福感理论提供了实证支持，并为改善大学生主观幸福感的干预措施提供了实践启示。

**关键词** | 人际关系；自我价值感；主观幸福感

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 问题提出

自“积极心理学之父”马丁·塞利格曼（Martin E.P. Seligman）提倡发展“积极心理学”以来，研究者们对幸福感的追寻与揭秘从未停止，其逐渐成为积极心理学的核心课题。新时代积极心理学出现了蓬勃发展的新趋向，美德、意义、韧性、幸福成为积极心理学各领域发展的四大支柱，其中“幸福”

通讯作者：孙文梅，河南师范大学教育学部心理学院副教授，研究方向：教师心理、学习心理、大学生积极心理品质，E-mail: sunwenmei328@163.com；刘议文，河南师范大学教育学部心理学院2022级在校研究生，研究方向：发展与教育心理学。

文章引用：刘议文，孙文梅. 大学生人际关系与主观幸福感：自我价值感的中介作用[J]. 中国心理学前沿, 2023, 5(1): 20-30. <https://doi.org/10.35534/pc.0501003>

被视为根本。主观幸福感作为幸福感的重要构成成分，反映了心理健康的本质与核心<sup>[1]</sup>。主观幸福感（subjective well-being, SWB）指个体根据内在标准对自身生活经历作出认知、情感方面的评估，包括生活满意度、积极情感、消极情感三个维度的内容<sup>[2]</sup>。作为一种积极心理体验<sup>[3]</sup>，主观幸福感有助于个体获得更佳的身心健康状态<sup>[4, 5]</sup>，对个体的心理保健、教育生活质量的提高<sup>[11]</sup>、和谐人际关系的构建<sup>[12]</sup>等方面具有重要意义。大学生正处于一个关键的发展时期，除学业之外，开始职业生涯的探索、培养长期的亲密关系。然而，在新冠疫情大流行这一严重的负性生活事件中，大学生群体一些主要的发展任务被迫暂停，尤其是人际交往受到诸多限制与挑战<sup>[8]</sup>。有关新冠肺炎疫情期间的研究发现，中国大学生中抑郁和焦虑的患病率分别增至47.5%和51.6%（吴等，2020）。可见，大学生群体是需要我们关注的重点群体之一，大学生人际关系与主观幸福感的关系机制值得我们继续进行深入探讨。

国内外已有研究证实，人口学变量、家庭教养方式、生活事件、文化特点等客观因素，情绪智力<sup>[13]</sup>、应对方式<sup>[14]</sup>、心理弹性<sup>[15]</sup>、自尊<sup>[16]</sup>等主观因素均对主观幸福感产生影响。另外，根据“自下而上与自上而下的整合理论”<sup>[17]</sup>，客观社会环境、主观自我方面共同影响个体对生活事件的认知评价，从而影响个体的主观幸福感。压力性生活事件中的人际冲突是威胁主观幸福感的重要环境因素<sup>[18]</sup>，而良好人际关系则是获得幸福感的基础，是构成整体幸福感的重要组成部分<sup>[19]</sup>。

人际关系（Interpersonal Relationships）是人们在与他人的社会交往中建立起的心理联结<sup>[20]</sup>，人际关系是提高个人生活满意度、维持身体健康、心理正常发展的关键因素<sup>[21]</sup>。可以看出，人际关系对主观幸福感具有重要影响。已有系列研究已证实，同伴、师生关系对于大学生的主观幸福感具有显著预测作用<sup>[22]</sup>。来自主观幸福感内部影响因素的相关研究显示，在控制人格因素后，友谊质量对主观幸福感仍有显著预测作用<sup>[23]</sup>。通过对比个体主义、集体主义国家文化背景下主观幸福感的影响因素发现，集体主义文化背景下人际关系对主观幸福感的预测影响比例较高<sup>[24]</sup>。基于此，本研究提出假设1：大学生人际关系显著正向预测主观幸福感。

自我价值感（Self-worth）是个体基于自我价值的判断、评价基础上形成对自己的态度与情感，是个体在社会生活中，对自我、他人或群体产生的正向情感体验，这是一种稳定的人格倾向，具有总体、一般、特殊三个层次的复杂有机整体<sup>[25]</sup>。自我价值感体现了个体对自我能力、价值的认可态度<sup>[26]</sup>。自我价值感与主观幸福感有共同的情感成分，因此，二者之间存在积极的正向关系<sup>[27]</sup>。许婵贞<sup>[28]</sup>证实了自我价值感在整体上与主观幸福感呈现出较强的相关，后来梁媛<sup>[29]</sup>同样得出一致的结果。据此提出假设2：自我价值感显著正向预测主观幸福感。

社会支持与主观幸福感的主效应模型与间接效应模型<sup>[30]</sup>指出，一方面，社会支持与主观幸福感之间具有直接关系，社会支持直接预测主观幸福感；另一方面，认为社会支持或可能通过改变个体的归属感、自我价值感等因素实现个体对生活的控制感，而控制感的增强可以增加积极情绪、降低消极情绪，这影响着个体对生活满意程度的判断与情绪体验<sup>[31]</sup>。自我价值感是否在人际关系与主观幸福感之间发挥中介作用，成为本研究关注的重点。因此，提出假设3：自我价值感在大学生人际关系与主观幸福感中发挥中介作用。

综上所述，为探究主观幸福感的影响因素，人际关系与主观幸福感之间的内在作用机制，本研究基于假设1、假设2和假设3提出了自我价值感的中介效应模型，如图1所示，即人际关系可直接影响主观幸福感，也可通过自我价值感间接影响主观幸福感。

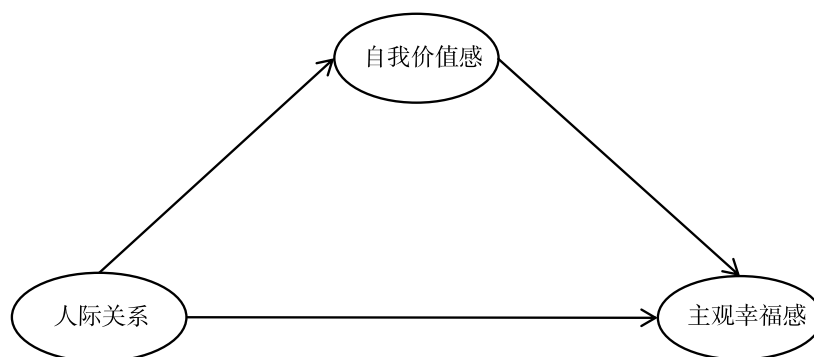


图 1 中介路径关系

Figure 1 Mediation path relationships

## 2 工具与方法

### 2.1 被试

采用随机取样的方式对 604 名大学生进行网络在线施测，收集数据。共收回问卷 604 份，在剔除答卷时间低于 100 秒、大于 1000 秒以及答题有规律的问卷后，最终得到有效问卷 560 份（有效率 92.72%）。被试基本信息如表 1 所示。

表 1 被试基本信息表

Table 1 Basic information table of participants

	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
频率百分比 (%)	120 21.40	440 78.60	117 20.90	291 52.00	64 11.40	88 15.70

### 2.2 工具

#### 2.2.1 人际关系综合诊断量表

该量表一共含有 28 个项目<sup>[32]</sup>，将人际交往问题分为交谈、交际与交友、待人接物以及与异性朋友交往四个维度，每个维度中包含了 7 项问题。量表采用 0 与 1 计分，“是”记 1 分，“否”记 0 分。为方便解释变量，本研究对量表项目进行反向计分，即最终得分越高，人际关系越好。在本研究中，该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.89。

#### 2.2.2 青少年自我价值感量表

该量表包含“总体自我价值感”“一般自我价值感”“特殊自我价值感”三个维度。采用五点计分，共有 56 个项目<sup>[33]</sup>，其中有 15 个项目在进行数据统计时需要将这些项目进行反向计分。总得分越高，自我价值感越高。该量表的信度与效度良好。在本研究中，该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.95。

### 2.2.3 主观幸福感量表

埃德·迪纳 (Ed Diener) 等人<sup>[34]</sup>编制的量表, 其中含有生活满意度、消极情感和积极情感三个维度。生活满意度的 5 个项目使用七点计分; 积极情感的 6 个项目和消极情感的 8 个项目都采用五点计分, 最后总分等于生活满意度加上积极情感减去消极情感得分, 得分越高主观幸福感水平越高。在本研究中, 该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.88。

## 3 结果

### 3.1 共同方法偏差

本研究采用测验法进行数据收集, 为了避免存在显著的共同方法偏差, 采用 SPSS 24.0 对数据进行 Harman 单因素检验<sup>[35]</sup>, 评估其共同方法变异的严重程度。结果表明, 采用未经旋转的主成分因子分析, 得到了 5 个特征值大于 1 的因子, 且第一个因子解释的变异量为 23.95%, 小于 40% 的临界标准, 说明不存在显著的共同方法偏差问题。

### 3.2 大学生主观幸福感在人口学变量上的差异比较

为探究大学生群体的主观幸福感是否存在人口学变量上 (如性别、年级) 的显著差异, 采用单因素方差分析, 对主观幸福感进行性别、年级差异显著性检验, 结果如表 2 所示。

表 2 大学生主观幸福感在性别、年级上的差异显著性检验 ( $M \pm SD$ )

Table 2 Significant test of differences in subjective well-being in gender and grade of college students ( $M \pm SD$ )

	项目	主观幸福感	生活满意度	积极情感	消极情感
性别	男	3.66 ± 0.61	4.34 ± 1.20	3.34 ± 0.62	-3.31 ± 0.68
	女	3.75 ± 0.59	4.35 ± 1.12	3.47 ± 0.55	-3.43 ± 0.55
	<i>F</i>	2.13	0.08	5.15*	4.38*
年级	大一	3.72 ± 0.60	4.34 ± 1.17	3.40 ± 0.62	-3.41 ± 0.69
	大二	3.75 ± 0.58	4.36 ± 1.14	3.46 ± 0.53	-3.42 ± 0.51
	大三	3.78 ± 0.58	4.40 ± 1.13	3.54 ± 0.50	-3.40 ± 0.63
	大四	3.67 ± 0.70	4.28 ± 1.10	3.37 ± 0.67	-3.36 ± 0.60
	<i>F</i>	0.53	0.15	1.48	0.23

注: \*表示在 0.05 水平上显著。

对主观幸福感各维度进行性别、年级的单因素方差分析, 结果显示, 大学生主观幸福感总均分在年级水平上不存在显著差异, 在主观幸福感各维度上, 除生活满意度维度外, 积极情感和消极情感上均存在性别的显著差异, 具体差异表现为, 女生的积极情感和消极情感均显著高于男生。

### 3.3 大学生人际关系、自我价值感与主观幸福感相关分析

本研究采用皮尔逊积差相关法对大学生人际关系、自我价值感与主观幸福感进行相关分析, 结果如表 3 所示。

表3 大学生人际关系、自我价值感与主观幸福感相关分析 (*r*)

Table 3 Analysis of the correlation between interpersonal relationships, self-worth and subjective well-being of college students (*r*)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	人际关系	自我价值感	主观幸福感
人际关系	0.70	0.21	1		
自我价值感	3.51	0.50	0.51**	1	
主观幸福感	3.73	0.60	0.48**	0.73**	1

注：\*\*表示在0.01水平上显著。

大学生自我价值感、主观幸福感均高于理论中值，而人际关系低于理论中值。相关分析结果表明，人际关系、自我价值感与主观幸福感两两之间呈显著正相关。

### 3.4 自我价值感的中介效应分析

采用 Amos 26.0 建立结构方程模型，并对中介模型进行检验。将人际关系作为预测变量，自我价值感作为中介变量，主观幸福感作为结果变量建构结构方程模型。为使数据质量更好，模型拟合度更高，估计更稳定，且由于本研究所用的量表项目维度较多，并且子量表较多，故采用吴艳、温忠麟<sup>[36]</sup>的建议，将测验项目进行打包处理。数据导入后，得到的结构模型如图2所示，模型拟合指标如表6所示。采用方差极大似然法对结构方程模型参数进行估计，经过模型拟合度修正后， $\chi^2/df=4.27$ 、RMSEA=0.08、IFI=0.97、CFI=0.97、GFI=0.96，各路径系数如图2所示，各效应分析如表4所示。

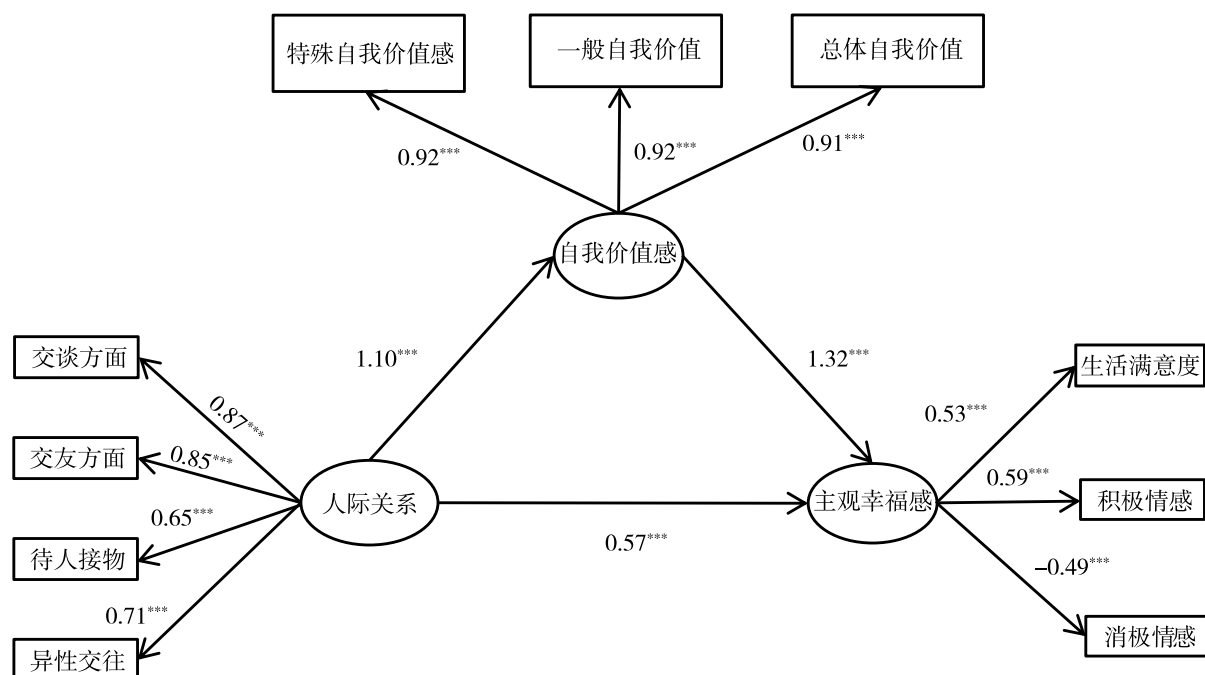


图2 结构方程模型图

Figure 2 Structural equation model diagram

表4 总效应、直接效应及中介效应分解表

Table 4 Total, direct and mediating effects

	效应值	Boot SE	Boot CI 下限	Boot CI 上限
总效用	2.01	0.21	1.62	2.43
直接效应	0.57	0.15	0.29	0.87
自我价值感的中介效应	1.44	0.17	1.13	1.77

采用偏差校正的百分位法进行中介效应检验，在引入自我价值感这一中介变量后，人际关系对主观幸福感的直接预测作用，从之前的 2.01 ( $p < 0.001$ ) 调整为 1.44 ( $p < 0.001$ )，中介效应占人际关系对主观幸福感总效应的 71.50%，95% 的置信区间为 [1.13, 1.77]，不包括 0，说明自我价值感的中介效应显著。

## 4 讨论

主观幸福感作为一种积极的情绪情感体验，是衡量个体社会心理和适应的重要指标。提高大学生的主观幸福感不仅能帮助大学生更好地融入大学生活，取得良好的学业成绩与人际关系，而且对大学生群体的心理健康与完整人格的塑造具有积极促进作用。本研究揭示了人际关系影响主观幸福感的机制，即自我价值感的中介作用。这为研究者更清晰地探究人际关系与主观幸福感的内在作用关系拓宽了研究思路。

### 4.1 主观幸福感在人口学变量上的差异比较

根据描述性统计分析结果，可知大学生主观幸福感处于中等水平。女生的积极情感显著高于男生，这与李彩娜等人的研究结果一致<sup>[37]</sup>。传统观念也认为男性承担着更重的社会责任，受到更多的社会期待，由此也带给男生源于社会和家庭方面更多的压力<sup>[38]</sup>。另外，在面临压力情境时，女性寻求心理帮助的态度比男性更积极<sup>[40]</sup>，导致女生获得更多的社会支持信息与积极情绪体验，另外，吴敏丹等人（2020）研究发现，在新冠疫情时期，男性患心理障碍的风险高于女性。因此，大学男女生在积极情感方面产生了显著的差异。而令人意外的发现是，尽管女大学生的积极情感高于男生，但这并未不意味着男生便拥有比女生高的消极情绪感受，女生在人际压力等方面具有更敏感的特质，故而更容易产生负面情绪（Henkens et al., 2022）。同时这一研究结果从宏观角度上证明了主观幸福感构成成分之间是相互联系却又保持各自独立的关系。

### 4.2 人际关系对主观幸福感的影响：自我价值感的中介作用

本研究证实了人际关系、自我价值感对主观幸福感均具有显著正向预测作用，假设 1 和 2 均得到证实，并且这再次证实了“自上而下 & 自下而上的整合理论”。以往研究表明，人际关系较好的个体归属感与自我价值感更强，影响着个体的主观幸福感<sup>[41]</sup>。根据丹尼尔·卡内曼（Daniel Kahneman）及其研究团队<sup>[43]</sup>（1997）提出的“评价系统模型”及后来学者据此模型进行的脑神经机制研究<sup>[44]</sup>，

可知个体的认知评价在主观幸福感形成中发挥的重要作用。不同类型人际关系的形成在一定程度上代表了个体的人际交往能力。若人际关系积极且良好，个体对他人和自我均会产生积极的自我评价，认为自己有更高的社会价值；同时，人际交往作为一个相互作用的动态过程，良好人际关系为个体提供更多的心理与认知资源，使个体在未来能够更加自信灵活地应对人际关系中产生的问题，使个体主观幸福感水平提升。

此外，主观幸福感也受到外部社会支持、内部依恋工作模式的影响。社会支持的主效应模型指出，社会支持可能是通过改变个体自我价值的认同感实现对个体的主观幸福感的影响<sup>[45]</sup>。人际关系困扰的出现不仅可以直接削弱主观幸福感，也可以间接地通过降低个体对作为“客体我”的内在自我评价，产生低自我定向性<sup>[46]</sup>，低价值感甚至无价值感，进而自尊水平随之降低，最终导致低主观幸福感。成人依恋的相关研究表明，青年早期的同伴友谊是成人依恋机能的体现<sup>[47]</sup>。根据人际关系依恋的“自我—他人工作模型”，当个体从人际关系中获得的社会支持稳定且良好，便会对自己与他人产生较多积极评价和认识，主观幸福感水平提高。

综上所述，可以发现良好的人际关系可以维持或增强个体的自我价值感，进而能提升主观幸福感。与此同时，有研究发现主观幸福感带来的积极情绪可拓宽个体认知<sup>[48]</sup>，这一作用机制有利于个体营造人际资源<sup>[49]</sup>，促进人际关系的建立<sup>[50]</sup>。在以上因素的积极相互作用下，可形成人际关系与自我价值感、主观幸福感三者之间的良性循环，这在当下新冠疫情时期显得尤为重要且具有意义。

### 4.3 不足与展望

本研究揭示了人际关系影响主观幸福感的心理机制，为幸福感理论提供了实证支持。并为改善大学生主观幸福感的干预措施提供了实践启示。一方面可以直接通过引导个体与同辈群体建立良好人际关系使大学生主观幸福感得以提高，另一方面也可以通过帮助学生塑造更加清晰、稳定的自我价值系统间接地提高个体的主观幸福感，为个体主观幸福感的获得提供保障，最终实现培育自尊自信、理性和平、积极向上的当代大学生社会心态奠定坚实的基础。

在研究方法上，本研究采用横断设计，无法得出严格意义上的因果关系，未来可采用聚合交叉设计完善研究方法。另外，根据丹尼尔·卡内曼（Daniel Kahneman）等人提出的“评价系统模型”，后续可从主观幸福感生理机制的脑区及ERP脑电的角度入手探讨人际关系与主观幸福感的影响机制。最后，对男女生积极情感、消极情感的产生原因和作用机制方面有待深入探讨，并可从此着手探究干预措施。

## 5 结论

- (1) 大学生主观幸福感处于中等水平，大学女生的积极情感与消极情感均显著高于男生。
- (2) 人际关系、自我价值感、主观幸福感两两之间均具有显著正向预测作用。
- (3) 自我价值感在大学生人际关系与主观幸福感之间发挥部分中介作用。

## 参考文献

- [1] 俞国良. 心理健康的新诠释：幸福感视角 [J]. 北京师范大学学报（社会科学版），2022（1）：72-81.
- [2] Diener Ed, Oishi Shigehiro, Lucas Richard E. National accounts of subjective well-being [J]. *The American psychologist*, 2015, 70（3）.
- [3] 王小新, 孙文梅, 李燕平. 大学生未来时间观、学习投入与主观幸福感之间的关系研究 [J]. 西部素质教育, 2020, 6（5）：88-90, 92.
- [4] Martin E P, Seligman. Positive Psychology: A Personal History [J]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2019, 15（1）.
- [5] 王静, 霍涌泉, 魏晨晨, 等. 当前积极心理学变革的新趋向及理论价值 [J]. 心理学探新, 2021, 41（4）：291-296.
- [6] Maslow A H. A theory of human motivation [J]. *Psychological Review*, 1943, 50（4）.
- [7] Mabee Jacobus G. The psychosocial development theory of Erik Erikson: Critical overview [J]. *Early Child Development and Care*, 2021, 191（7/8）.
- [8] Lai S A, Pang K Y, Siau C S, et al. Social support as a mediator in the relationship between perceived stress and nomophobia: An Investigation among Malaysian university students during the COVID-19 pandemic [J]. *Curr Psychol* 2022: 1-8.
- [9] 马文燕, 黄大炜, 高朋, 等. 新冠疫情期间压力性生活事件和高职高专学生自杀意念的关系：反刍思维和抑郁的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30（7）：1037-1042.
- [10] 陈梅, 黄时华, 吴绮琳. 学业自我效能感与大学生网络游戏成瘾的关系：主观幸福感的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30（5）：718-723.
- [11] Martin A J, Dowson M. Interpersonal Relationships, Motivation, Engagement, and Achievement: Yields for Theory, Current Issues, and Educational Practice [J]. *Review of Educational Research*, 2009, 79（1）：327-365.
- [12] Richard E, Diener E. Personality and Subjective Well-Being [J]. *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series*, 2009, 37（4）：75-102.
- [13] 王保卫, 梁靖宇. 情绪智力与主观幸福感关系的元分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28（6）：810-819.
- [14] 巩金培, 张希, 张改, 等. 大学生主观幸福感、应对方式与社会赞许性的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29（8）：1262-1265.
- [15] 王雅倩, 王丽, 向光富. 大学生大五人格与主观幸福感：心理弹性的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25（1）：112-116.
- [16] Baki Duy, Mehmet Ali Yıldız. The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being [J]. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 2019, 38（1）.
- [17] Brief A P, Butcher A H, George J M, et al. Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health [J]. *J Pers Soc Psychol*, 1993, 64（4）：646-653.



- [18] 傅俏俏, 叶宝娟, 温忠麟. 压力性生活事件对青少年主观幸福感的影响机制 [J]. 心理发展与教育, 2012, 28 (5): 516-523.
- [19] Mc Leroy, Kenneth R, Bibeau Daniel, et al. An Ecological Perspective on Health Promotion Programs [J]. Health Education Quarterly, 1988, 15 (4).
- [20] 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 (2): 116-121.
- [21] Michiyo Okada, Takeshi Suzue, Hiroko Tamura, et al. A Survey on the Current Status of High-School Students' Sense of Self-Esteem [J]. School Health, 2009, 5 (0).
- [22] 张兴旭, 郭海英, 林丹华. 亲子、同伴、师生关系与青少年主观幸福感关系的研究 [J]. 心理发展与教育, 2019, 35 (4): 458-466.
- [23] Melikşah Demir, Lesley A, Weitekamp. I am so Happy cause Today I found my Friend: Friendship and Personality as Predictors of Happiness [J]. Journal of Happiness Studies, 2007, 8 (2).
- [24] 吴绿敏. 人际关系与主观幸福感的关系研究 [D]. 漳州: 闽南师范大学, 2021.
- [25] 黄希庭, 杨雄. 青年学生自我价值感量表的编制 [J]. 心理科学, 1998 (4): 289-292, 382.
- [26] 冯蕾. 初中生学业压力与主观幸福感、自我价值感的关系研究 [D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2019.
- [27] 汪宏, 窦刚, 黄希庭. 大学生自我价值感与主观幸福感的关系研究 [J]. 心理科学, 2006 (3): 597-600.
- [28] 许婵贞. 大学生性别角色类型与自我价值感、主观幸福感的关系研究 [D]. 广州: 华南师范大学, 2007.
- [29] 梁媛. 领悟社会支持和初中生主观幸福感的关系 [D]. 开封: 河南大学, 2020.
- [30] 宋佳萌, 范会勇. 社会支持与主观幸福感关系的元分析 [J]. 心理科学进展, 2013, 21 (8): 1357-1370.
- [31] Mezuk B, Diez Roux A V, Seeman T. Evaluating the buffering vs. direct effects hypotheses of emotional social support on inflammatory markers: The multi-ethnic study of atherosclerosis [J]. Brain Behav Immun, 2010, 24 (8): 1294-1300.
- [32] 郑日昌. 大学生心理诊断 [M]. 济南: 山东教育出版社, 1999: 339-345.
- [33] 黄希庭, 杨雄. 青年学生自我价值感量表的编制 [J]. 心理科学, 1998 (4): 289-292, 382.
- [34] Diener Ed. New findings and future directions for subjective well-being research [J]. The American psychologist, 2012, 67 (8).
- [35] 汤丹丹, 温忠麟. 共同方法偏差检验: 问题与建议 [J]. 心理科学, 2020, 43 (1): 215-223.
- [36] 吴艳, 温忠麟. 结构方程建模中的题目打包策略 [J]. 心理科学进展, 2011, 19 (12): 1859-1867.
- [37] 李彩娜, 席杰. 大学生主观幸福感与害羞的关系 [J]. 当代青年研究, 2011 (5): 58-61.
- [38] 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 (2): 116-121.
- [39] Wu M, Han H, Lin T, et al. Prevalence and risk factors of mental distress in China during the outbreak of

- COVID-19: A national cross-sectional survey [J]. *Brain Behav*, 2020, 10 (11): e01818.
- [40] HOLT, Laura J. Help seeking and social competence mediate the parental attachment-college student adjustment relation [J]. *Personal Relationships*, 2014, 21 (4): 640-654.
- [41] Henkens J H D, Kalmijn M, de Valk H A G. Life Satisfaction Development in the Transition to Adulthood: Differences by Gender and Immigrant Background [J]. *J Youth Adolesc*, 2022, 51 (2): 305-319.
- [42] 张新冀. 大学生学校归属感、自我价值感和人际关系现状及其关系研究 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2010.
- [43] Daniel, Kahneman, Peter P, et al. Back to Bentham? Explorations of Experienced Utility [J]. *Quarterly Journal of Economics*, 1997 (112): 375-405.
- [44] 顾媛媛, 罗跃嘉. 主观幸福感的脑机制 [J]. *心理科学进展*, 2009, 17 (5): 957-963.
- [45] Cohen S, Wills T A. Stress, social support, and the buffering hypothesis [J]. *Psychol Bull* 1985 98 (2): 310-357.
- [46] 薛璐璐, 姜媛, 方平. 述情障碍与中学生人际关系: 有调节的中介模型 [J]. *心理发展与教育*, 2021, 37 (1): 92-100.
- [47] 王争艳, 刘迎泽, 杨叶. 依恋内部工作模式的研究概述及探讨 [J]. *心理科学进展*, 2005 (5): 629-639.
- [48] Fredrickson B L, Cohn M A, Coffey K A, et al. Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources [J]. *J Pers Soc Psychol*, 2008, 95 (5): 1045-1062.
- [49] Algoe S B, Kurtz L E, Hilaire N M. Putting the “You” in “Thank You”: Examining Other-Praising Behavior as the Active Relational Ingredient in Expressed Gratitude [J]. *Soc Psychol Personal Sci*, 2016, 7 (7): 658-666.
- [50] Kiuru N, Wang M T, Salmela-Aro K, et al. Associations between Adolescents’ Interpersonal Relationships, School Well-being, and Academic Achievement during Educational Transitions [J]. *J Youth Adolesc*, 2020, 49 (5): 1057-1072.

## Interpersonal Relationships and Subjective Well-Being in College Students: The Mediating Role of Self-Worth

Liu Yiwen Sun Wenmei

*College of Psychology, Department of Education, Henan Normal University*

**Abstract:** In order to explore the current situation of subjective well-being of college students and the

mechanism between interpersonal relationships and subjective well-being, this study introduces the variable of self-worth to explore the mediating role of self-worth in interpersonal relationships and subjective well-being. The comprehensive interpersonal relationship diagnostic scale, the young students' self-worth scale, and the subjective well-being scale were used to test and collect data for 604 college students, SPSS 24.0 was used for descriptive statistics, and Amos 26.0 was used for structural equation modeling. The results showed that: (1) the subjective well-being of college students was at a moderate level ( $M \pm SD = 3.73 \pm 0.60$ ) and positive emotions ( $F = 5.15; p < 0.05$ ) and negative affectivity ( $F = 4.38$ ; There were significant gender differences in  $p < 0.05$ ), which were reflected in the fact that both positive and negative emotions of girls were significantly higher than those of boys; (2) College students' interpersonal relationships, self-worth and subjective well-being all showed significant positive predictive effects ( $\beta = 1.10, 2.01; p < 0.001$ ), self-worth had a significant positive predictive effect on subjective well-being ( $\beta = 1.32; p < 0.001$ ); (3) The bias-corrected percentile method was used to test the mediating effect, and after adding the mediating variable of self-worth, the direct predictive effect of interpersonal relationships on subjective well-being was significantly ( $\beta = 1.44; p < 0.001$ ), 95% confidence interval [1.13, 1.77], excluding 0, and indirect effects accounted for 70.00% of the total effect, indicating that self-worth played a partial mediating role between interpersonal relationships and subjective well-being in college students. In short, on the one hand, it can directly improve the subjective happiness of college students by guiding individuals to establish good interpersonal relationships with peer groups, and on the other hand, it can also indirectly improve the subjective well-being of individuals by helping students shape a clearer and firmer sense of self-worth. This study reveals the influencing factors of happiness, identifies the psychological mechanism of interpersonal relationships affecting subjective well-being, provides empirical support for the theory of happiness, and provides practical enlightenment for interventions to improve the subjective well-being of college students.

**Key words:** Interpersonal relationship; Self-worth; Subjective well-being