

学校氛围、自我控制与儿童青少年生活满意度的关系

利振华, 聂衍刚*

广州大学教育学院心理学系, 广东 广州

收稿日期: 2025年11月30日; 录用日期: 2025年12月23日; 发布日期: 2026年1月5日

摘要

生活满意度是衡量生活质量和幸福感的重要指标, 提高生活满意度有助于维护学生的心理健康。本研究采用学校氛围量表、自我控制量表和生活满意度量表对广州市1022名中小學生进行测试, 旨在考察学校氛围与生活满意度的关系, 以及自我控制的中介作用。结果发现: 1) 学校氛围与自我控制、生活满意度呈显著正相关, 自我控制和生活满意度呈显著正相关; 2) 中介效应分析显示, 自我控制在学校氛围与生活满意度的关系中起到显著的中介作用。研究结果对提高儿童青少年自我控制和生活满意度具有重要参考价值。

关键词

学校氛围, 自我控制, 生活满意度

The Relationship between School Climate, Self-Control, and Life Satisfaction of Children and Adolescents

Zhenhua Li, Yangang Nie*

Department of Psychology, School of Education, Guangzhou University, Guangzhou Guangdong

Received: November 30, 2025; accepted: December 23, 2025; published: January 5, 2026

Abstract

Life satisfaction is an important indicator for measuring the quality of life and happiness, and

*通讯作者。

文章引用: 利振华, 聂衍刚(2026). 学校氛围、自我控制与儿童青少年生活满意度的关系. *心理学进展*, 16(1), 40-45.
DOI: 10.12677/ap.2026.161006

improving life satisfaction helps maintain students' mental health. This study used the School Climate Scale, Self Control Scale, and Life Satisfaction Scale to test 1022 primary and secondary school students in Guangzhou, aiming to investigate the relationship between school climate and life satisfaction, as well as the mediating role of self-control. The results showed that: 1) School climate is significantly positively correlated with self-control and life satisfaction, and self-control is significantly positively correlated with life satisfaction; 2) The mediation effect analysis shows that self-control plays a significant mediating role in the relationship between school climate and life satisfaction. The research results have important reference value for improving self-control and life satisfaction of children and adolescents.

Keywords

School Climate, Self-Control, Life Satisfaction

Copyright © 2026 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

随着我国经济的快速发展,人们的生活水平得到了进一步改善,追求幸福和提高生活质量成为了人们关心的热点话题。生活满意度(Life Satisfaction)是指个体根据自身而定的标准对自己生活状况的总体性认知评估(Shin & Johnson, 1978),它是幸福感的重要组成部分。以往研究发现,积极的生活满意度与良好的健康行为、较低的暴力行为等有着密切联系(Grant et al., 2009; MacDonald et al., 2005),且大多研究从社会环境、家庭环境、个体因素等角度去探讨生活满意度的影响因素,如社会支持(Feng et al., 2012)、亲子依恋(Ma & Huebner, 2010)、感恩(Hoy et al., 2010)等,缺乏从学校环境的角度去探讨生活满意度的影响因素及其内在作用机制。

在影响生活满意度的学校因素中,学校氛围无疑是重要的环境因素。学校氛围(School Climate)是指学校生活的质量和特征,它反映学校的规范、目标、价值观、人际关系以及教学与学习实践、组织结构等(Cohen et al., 2009)。根据阶段-环境匹配理论(Eccles & Roeser, 2009),青少年的健康成长离不开相互支持、信任的人际关系,以及自由表达和选择的机会,如果学校难以提供适宜的教育环境,将与青少年的发展需求不相匹配,容易导致青少年出现更多的适应问题(Loukas & Murphy, 2007)。良好的学校氛围能够为学生提供安全有序的学习环境,在积极的学校氛围下(如支持型的师生关系、友好的同伴关系),学生更容易有较高的学校生活满意度(王玥等, 2016)。因此,我们推测学校氛围与生活满意度密切相关。那么,学校氛围如何影响生活满意度?本研究认为自我控制可能在其中起着重要的中介作用。

自我控制(Self-Control)是指个体改变自身的内在反应,控制不合理的思维、情绪和行为倾向,以符合道德标准和社会期望的能力(黎建斌等, 2012)。根据 Gottfredson 和 Hirschi (1990)的观点,学校和老师具有维持秩序和纪律的有效措施,教师能够监管由于自我控制缺失而出现问题行为的学生,对学生起到约束和教育作用,这可能有助于学生培养良好的自我控制能力。Turner 等人(2005)一项采用全国青年的纵向调查研究同样揭示了学校环境对个人自我控制发展的重要性。此外,以往研究发现,高自我控制与更好的人际关系和社会适应以及更高的学业成就有关(Tangney et al., 2004); Li 等(2016)通过调查中国大学生和员工两个样本,发现自我控制与生活满意度呈正相关。基于以往研究,本文推测自我控制在学校氛围和生活满意度的关系间起到中介作用。

目前, 学校氛围影响生活满意度的内在机制尚不明确, 本研究拟从学校环境的角度出发, 以儿童青少年为研究对象, 构建了一个中介模型(见图 1), 旨在考察自我控制在学校氛围和生活满意度之间的中介作用, 为提高儿童青少年的自我控制水平和生活满意度提供重要借鉴。

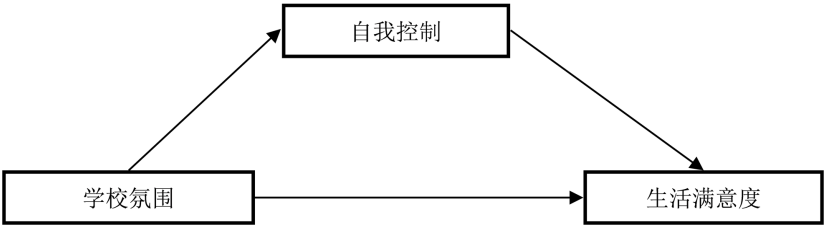


Figure 1. Hypothetical model diagram
图 1. 假设模型图

2. 研究方法

2.1. 被试

采用整群抽样法对广州市 3 所中学和 2 所小学四年级到九年级学生展开测试, 回收并经过整理后得到有效数据 1022 份。其中男生 541 人(52.9%), 女生 481 人(47.1%); 四年级 169 人(16.50%), 五年级 200 人(19.60%), 六年级 195 人(19.10%), 七年级 220 人(21.50%), 八年级 132 人(12.90%), 九年级 106 人(10.40%); 年龄在 8~15 岁之间, 平均年龄为 11.54 ± 1.57 。

2.2. 研究工具

2.2.1. 学校氛围

研究采用 Bear 等人(2008)编制的特拉华校园氛围量表(Delaware School Climate Surveys-Student, DSCS-S)测查校园氛围情况, 量表包含七个维度, 共有 29 个题目, 分别是师生关系、学生间关系、全校性的学生参与、澄清期待、规则的公平性、学校安全、校园欺负。量表采用 4 点计分方式, 从“1”到“4”分别代表“非常不符合”到“非常符合”, 分数越高表明校园氛围越好。本研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.93。

2.2.2. 自我控制

研究采用 Tangney 等人(2004)编制的特质自我控制量表(Brief Self-Control Scale, BSCS)测量个体的自我控制水平, 量表共有 13 个题项, 采用 5 点计分, 从“1”到“5”分别代表“完全不符合”到“完全符合”, 分数越高代表个体的自我控制水平越高。本研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.82。

2.2.3. 生活满意度

研究采用 Diener 等(1985)编制的生活满意度量表测量个体对生活的满意度, 量表共有 5 个题目, 从“1”到“7”分别代表“非常不符合”到“非常符合”, 得分越高代表生活满意度越高。在本研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.82。

2.3. 施测程序及数据处理

以班级的形式进行集体施测, 主试人员由培训后的心理学研究生担任。在施测过程中, 主试向被试讲解指导语和注意事项, 并根据自己的实际情况独立完成调查, 被试作答完成后回收问卷。采用 SPSS 21.0 进行数据处理和分析。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究采用自我报告法收集数据可能导致共同方法偏差, 因此采用 Harman 单因素检验法对所有题项进行主成分因素分析, 结果发现, 特征值大于 1 的因子共有 9 个, 解释变异量最高的因子为 26.60%, 小于 40% 的临界标准, 说明不存在明显的共同方法偏差。

3.2 各变量的平均数、标准差及相关矩阵

描述统计结果分析显示(见表 1), 学校氛围与自我控制($r = 0.34, p < 0.001$)、生活满意度呈显著正相关($r = 0.35, p < 0.001$), 自我控制与生活满意度呈显著正相关($r = 0.36, p < 0.001$)。

Table 1. System resulting data of standard experiment

表 1. 标准实验的系统结果数据

	M	SD	1	2	3
学校氛围	3.27	0.44	1		
自我控制	3.65	0.69	0.34***	1	
生活满意度	4.85	1.36	0.35***	0.36***	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; 下表同。

3.3. 中介效应分析

采用 Hayes (2013) 开发的 SPSS 宏程序 PROCESS 中的 Model 4, 在控制性别、年龄后, 对自我控制在学校氛围和生活满意度之间的中介作用进行检验。结果显示(见表 2), 学校氛围显著正向预测生活满意度($\beta = 0.33, t = 11.31, p < 0.001$), 以及显著正向预测自我控制($\beta = 0.33, t = 11.15, p < 0.001$)。当放入中介变量, 学校氛围与自我控制同时预测生活满意度时, 自我控制对生活满意度的正向预测作用显著($\beta = 0.25, t = 8.35, p < 0.001$), 学校氛围对生活满意度的直接效应依然显著($\beta = 0.25, t = 8.27, p < 0.001$)。中介效应分析表明, 自我控制在学校氛围和生活满意度的关系中起到中介作用, 效应值为 0.08, bootstrap 95% 置信区间的上、下限不包含 0 ([0.06, 0.11]), 中介效应占总效应的 24.95%。

Table 2. Testing the mediating effect of self-control

表 2. 自我控制的中介效应检验

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性		
结果变量	预测变量	R	R^2	F	β	95% CI	t
生活满意度		0.40	0.16	64.13***			
	性别				0.01	[-0.11, 0.12]	0.13
	年龄				-0.20	[-2.26, -0.14]	-6.90***
	学校氛围				0.33	[0.27, 0.38]	11.31***
自我控制		0.37	0.14	53.51***			
	性别				0.04	[-0.07, 0.16]	0.69

续表

	年龄	-0.15	[-0.20, -0.09]	-4.95***
	学校氛围	0.33	[0.27, 0.38]	11.15***
		0.46	0.21	68.77***
	性别	-0.00	[-0.11, 0.11]	-0.05
生活满意度	年龄	-0.16	[-0.22, -0.11]	-5.77***
	自我控制	0.25	[0.19, 0.31]	8.35***
	学校氛围	0.25	[0.19, 0.30]	8.27***

注：模型中各连续变量均经过标准化处理后带入回归方程。

4. 讨论

本研究揭示了学校氛围影响生活满意度的内在心理机制，即自我控制的中介作用，对提高儿童青少年的生活满意度有着重要参考意义。研究发现，学校氛围与生活满意度呈显著正相关，学校氛围越好，学生的生活满意度越高。阶段-环境匹配理论认为，青少年的健康发展受到学校环境的影响，积极的学校氛围能够为学生提供安全和睦的学习环境、相互关怀的人际关系以及自我发展的机会(Eccles & Roeser, 2009)，当学生的需求得到满足时，其生活满意度也会更高(Leveresen et al., 2012)。可见，良好的学校氛围是生活满意度的重要保障因素。

此外，我们的研究还发现，自我控制在学校氛围与生活满意度关系之间起到显著的中介效应，即学校氛围通过自我控制间接影响了生活满意度。一方面，学校氛围与自我控制呈显著正相关，在积极的学校环境下，学校和教师可能更加关注学生自我控制能力等优秀品质的培养，并致力于监督和预防学生问题行为的发生，当学生出现自我控制缺失时，给予适当的指导和教育。另一方面，自我控制与生活满意度也呈显著正相关，具有高自我控制的个体能够更好地处理生活中的各种动机冲突，制定可行的计划，并实现更多长远目标和积极结果(Hofmann et al., 2014)。因此，高自我控制的个体可能会有更高的生活满意度。可见，学校氛围对生活满意度的间接影响可以通过自我控制发挥作用。

本研究揭示了学校氛围影响生活满意度的内在作用机制，对促进儿童青少年的生活满意度具有一定的启示。首先，学校应该努力为学生提供安全、公平的学习环境，除了必要的专业课程学习外，可以举办更多有意义的课外活动，增进老师和学生关系以及学生间的关系，为学生营造积极向上的氛围。其次，加强学生自我控制的培养显得尤为必要，学校和教师可以把自我控制相关课程纳入到教学安排中，不仅在课堂上传授自我控制理论知识，而且在实践活动中锻炼学生的自我控制能力，培养良好的心理韧性和耐力，进一步提高学生的生活满意度和幸福感。本研究也存在一定局限性：首先，样本主要来自横断面数据，不能建立变量之间的因果关系，未来研究可以采用纵向追踪设计考察变量之间的因果关系。其次，量表得分主要为学生的自我报告，可能存在共同方法偏差，未来可以采用多种报告方式(如教师报告、父母报告)进行数据收集。最后，未来研究可以进一步探讨不同的环境因素(如家庭环境、同伴环境)以及学校氛围的不同维度(如师生关系、学校安全等)对生活满意度的影响，并揭示其内在心理机制。

5. 结论

本研究得出以下结论：1) 学校氛围与自我控制、生活满意度呈显著正相关，自我控制与生活满意度呈显著正相关；2) 自我控制显著中介了学校氛围与生活满意度的关系。

基金项目

广东省哲学社会科学规划青年项目(项目编号: GD23YXL04)、广东省教育科学规划课题(项目编号: 2024JKDY044)、广东省高等教育教学改革项目、广州市教育科学规划一般项目(项目编号: 202419196)、广州市高等教育教学改革项目。

参考文献

- 黎建斌, 聂衍刚, 曾敏霞, 窦凯(2012). 自我控制失败的心理因素、神经表达及交互作用刍议. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 30(4), 46-52.
- 王玥, 赵丽娟, 许志星(2016). 课业负担对学校生活满意度的影响: 学校氛围的多水平调节作用. *心理发展与教育*, 32(2), 205-213.
- Bear, G., Hearn, S., & Mantz, L. (2008). *Guide to Delaware School Climate Surveys Student, Teacher/Staff, and Home Versions: Delaware Positive Behavior Support Project*. University of Delaware.
- Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education. *Teachers College Record*, 111, 180-213. <https://doi.org/10.1177/016146810911100108>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eccles, J. S., & Roeser, R.W. (2009). Schools, Academic Motivation, and Stage-Environment Fit. In R. M. Lerner, & L. Steinber (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 404-434). Wiley.
- Feng, K., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional Intelligence and Life Satisfaction in Chinese University Students: The Mediating Role of Self-Esteem and Social Support. *Personality and Individual Differences*, 53, 1039-1043. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.032>
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford University Press.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The Relationship between Life Satisfaction and Health Behavior: A Cross-Cultural Analysis of Young Adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 259-268. <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. The Guilford Press.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82, 265-277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Hoy, B. D., Suldo, S. M., & Mendez, L. R. (2013). Links between Parents' and Children's Levels of Gratitude, Life Satisfaction, and Hope. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1343-1361. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9386-7>
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 1588-1599. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>
- Li, J. B., Delvecchio, E., Lis, A., Nie, Y. G., & Riso, D. D. (2016). Positive Coping as Mediator between Self-Control and Life Satisfaction: Evidence from Two Chinese Samples. *Personality and Individual Differences*, 97, 130-133. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.042>
- Loukas, A., & Murphy, J. L. (2007). Middle School Student Perceptions of School Climate: Examining Protective Functions on Subsequent Adjustment Problems. *Journal of School Psychology*, 45, 293-309. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.10.001>
- Ma, C. Q., & Huebner, E. S. (2010). Attachment Relationships and Adolescents' Life Satisfaction: Some Relationships Matter More to Girls than Boys. *Psychology in the Schools*, 45, 177-190. <https://doi.org/10.1002/pits.20288>
- MacDonald, J. M., Piquero, A. R., Valois, R. F., & Zullig, K. J. (2005). The Relationship between Life Satisfaction, Risk-Taking Behaviors, and Youth Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 20, 1495-1518. <https://doi.org/10.1177/0886260505278718>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/bf00352944>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Turner, M. G., Piquero, A. R., & Pratt, T. C. (2005). The School Context as a Source of Self-Control. *Journal of Criminal Justice*, 33, 327-339. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2005.04.003>