

宿舍关系焦虑量表的开发与验证

——基于兰州市大学生

李婷菲, 林燕利

兰州工商学院管理学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2026年6月9日; 录用日期: 2026年7月3日; 发布日期: 2026年7月10日

摘 要

为解决西北地区高校宿舍人际关系矛盾突出、缺乏专用评估工具的问题,本研究以兰州市大学生为对象,开发并验证宿舍关系焦虑量表,信效度指标达到心理测量学标准,适用于高校群体测评。调查发现,兰州市大学生宿舍关系焦虑整体处于中等偏上水平,独生子女、8人寝及农村生源学生焦虑水平更高;个体特质、生活习惯差异与认知观念偏差会显著加剧宿舍关系焦虑,沟通能力和社会支持则能够有效缓解焦虑;宿舍关系焦虑在主观影响因素与心理健康间起重要影响,社会支持具有缓冲效应。可为高校宿舍关系干预、心理健康教育与管理优化提供工具支撑。

关键词

宿舍关系, 焦虑, 心理健康

Development and Validation of the Dormitory Relationship Anxiety Scale

—Based on College Students in Lanzhou

Tingfei Li, Yanli Lin

School of Management, Lanzhou Technology and Business College, Lanzhou Gansu

Received: June 9, 2026; accepted: July 3, 2026; published: July 10, 2026

Abstract

To address the prominent interpersonal relationship conflicts in university dormitories in the North-west region and the lack of dedicated assessment tools, this study targeted university students in

Lanzhou to develop and validate the Dormitory Relationship Anxiety Scale. The reliability and validity indicators met psychometric standards, making it suitable for group assessments in universities. The survey found that dormitory relationship anxiety among university students in Lanzhou was generally at a moderately high level, with higher anxiety observed among only children, students in 8-person dormitories, and students from rural backgrounds. Individual traits, differences in living habits, and cognitive biases significantly exacerbated dormitory relationship anxiety, while communication skills and social support effectively alleviated anxiety. Dormitory relationship anxiety plays an important role between subjective influencing factors and mental health, with social support having a buffering effect. The findings can provide tool support for interventions in university dormitory relationships, mental health education, and management optimization.

Keywords

Dormitory Relationship, Anxiety, Mental Health

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

1.1. 研究背景

宿舍作为在校期间最核心的生活与社交场所,是大学生社会化进程中的重要载体。随着高校扩招与住宿规模不断扩大,宿舍人际关系矛盾日益凸显,已成为影响大学生心理健康的核心诱因之一。据《当前青少年心理健康状况及生命价值观现状调研报告》显示[1],青少年心理问题的检出率为14.98%,焦虑是普遍心理问题,并且青少年心理健康状况在不同性别、是否独生子女、生源地、家庭结构以及年级等人口学变量上存在显著性差;陈雪峰等在《大学生社交焦虑与压力和心理健康的关系》对1430名大学生的调查发现[2],人际压力作为冲突的核心压力源[3],与社交焦虑呈显著正相关(相关系数0.144, $P < 0.01$),且对女大学生的影响($\bar{x} = 3.03, s = 0.04$)显著高于男大学生($\bar{x} = 2.76, s = 0.04$)。

1.2. 文献回顾

1.2.1. 宿舍人际关系

对于现有的人际关系测量量表:胡少真编制的《家庭人际关系平衡量表》[4],苗东瑶编制的《小学生主观情感幸福感的Emoji量表》[5],黎佳茵编制的《大学生宿舍人际关系现状调查及干预研究量表》[6],这些量表聚焦人际安全、人际焦虑、人际冲突、生活习惯差异、性格特征差异等关系质量。

研究发现[7],宿舍冲突与大学生抑郁、焦虑等负面心理症状呈显著相关,持续的宿舍人际矛盾会直接加剧学生的心理困扰;而良好的宿舍社会支持则能发挥积极的缓冲作用,可有效缓解学业压力、生活压力带来的负面情绪,为学生心理健康提供重要支撑。国外高校在学生事务管理实践中,以“全人发展”为导向的宿舍管理与教育模式[8],也为改善宿舍关系、促进学生心理健康发展提供了实践参考。赵小红等人对三省市5所高校的调研发现[9],大学生宿舍人际关系总体融洽,但性别、年级存在差异显著;Xiao Yan Chen等人的研究表明[10],宿舍人际关系质量与自尊、孤独感呈显著相关,良好的宿舍关系可提升大学生的自我认同感。

现有研究表明, 人际关系的主观影响因素可分为个体层面与互动层面。个体层面中, 人格特质是核心变量, 内向型、神经质人格的大学生更易产生宿舍关系焦虑, 而外向型、宜人型人格的大学生更易建立良好的宿舍关系; 自我认知与人际期望也显著影响宿舍关系, 过高的人际期望、自我中心意识强的大学生更易出现宿舍矛盾。互动层面因素中[11], 沟通能力是关键, 表达不清、倾听不足、冲突处理方式不当等均会加剧宿舍关系焦虑; 生活习惯的兼容性也直接影响宿舍关系, 作息时间、卫生习惯、消费观念的差异是引发宿舍矛盾的主要导火索。

1.2.2. 心理健康

根据心理健康双因素模型, 心理健康与心理疾病是两个独立且相关的维度, 个体可能同时存在心理健康优势与心理疾病症状, 这一模型为理解宿舍关系焦虑与心理健康的关联提供了重要理论视角——宿舍关系焦虑作为一种情境特异性心理症状, 其严重程度不仅影响心理疾病维度的得分, 更会制约心理健康优势的发挥[12]。

现有研究发现, 宿舍人际关系与大学生心理健康密切相关[13]。一方面, 不良的宿舍关系会加剧大学生的焦虑、抑郁、孤独感等负面情绪[14], 甚至诱发严重的心理危机事件; 另一方面, 良好的宿舍关系可提供情感支持、信息支持, 缓解学业压力与生活困扰[15], 提升大学生的幸福感与自我效能感[16](图 1)。

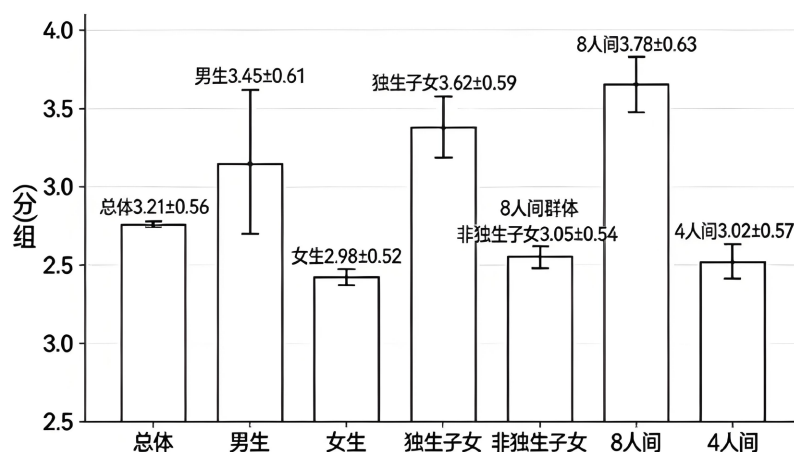


Figure 1. Differences in anxiety levels among groups with different demographic characteristics

图 1. 不同人口特征群体的焦虑水平差异

2. 量表开发与验证

2.1. 问卷设计

通过文献分析梳理宿舍关系、焦虑情绪相关研究的核心题项与维度[17]; 对 100 名兰州市大学生进行开放式访谈, 围绕“宿舍关系中感到焦虑的场景”“影响宿舍关系的主要因素”等问题收集, 明确了宿舍焦虑的典型场景与影响因素, 形成量表维度的现实依据; 邀请心理学 5 位专家进行专家咨询, 对初始题项进行评审, 修改表述不当的项目, 最终形成 36 个项目的量表。

1、被试

本研究采用多阶段随机抽样法[18], 以兰州高等院校的在校大学生为抽样总体, 按照“高校类型→年级→专业→班级”的层级进行抽样。考虑到样本代表性与统计分析需求, 参考同类研究样本量估算方法, 确定样本量为 650 名。

2、数据收集流程

- 1) 预测试：选取兰州市 2 所高校的 200 名大学生进行预测试，回收有效问卷 186 份，为后续项目分析提供数据支撑；
- 2) 正式施测：采用线上方式，对 650 名大学生发放正式问卷，调查前对调查员进行培训，明确问卷填写要求，当场回收问卷并及时核查有效性；
- 3) 数据整理：本次调查实际发放问卷 650 份，回收问卷 632 份，回收率为 97.2%；剔除作答不完整、规律性作答的无效问卷，最终获得有效问卷 615 份，有效回收率为 94.6%。

2.2. 人口统计学特征

对 615 名有效被试的性别、年级、专业范畴、成长背景、宿舍类型、是否独生子女等人口统计学特征进行统计描述(表 1)，明确研究样本的基本构成，为后续差异分析提供基础，检验样本的代表性。

Table 1. Basic information of participants
表 1. 被试基本情况

人口统计学特征	分类	人数(n)	占比(%)
性别	男	319	51.87
	女	296	48.13
年级	大一	188	30.57
	大二	185	30.08
	大三	157	25.53
	大四	85	13.82
专业范畴	人文社科类	184	29.92
	理工科类	256	41.63
	艺体类	103	16.75
	交叉学科	72	11.71
成长背景	省会/直辖市	84	13.66
	地级市	160	26.02
	县城	190	30.89
	镇区	115	18.7
	乡村	66	10.73
宿舍类型	4 人寝	295	47.97
	6 人寝	268	43.58
	8 人寝	49	7.97
	混合寝	3	0.49
是否独生子女	是	189	30.73
	否	426	69.27

注：3 人寝的形成主要是学校招生规模与宿舍资源匹配差异、硬件限制等制度因素，学生主动申请、宿舍矛盾调整等个人因素，以及转学退学动态变动等客观因素共同作用的结果。

2.3. 维度与题项的构建

以人际交往理论、心理健康双因素模型、社会支持理论为核心理论支撑[19]，人际交往理论为人际冲突焦虑[20]、沟通障碍焦虑、关系疏离焦虑维度的设立提供理论框架[21]，心理健康双因素模型指导研究聚焦宿舍场景下的焦虑情绪细分，社会支持理论为评价担忧焦虑的形成逻辑提供了理论依据[22]；结合文献梳理，宿舍矛盾的核心诱因集中于人际冲突、沟通不畅、关系疏离、生活习惯差异，且害怕否定评价是大学生社交焦虑的表现，这与现有研究中“生活习惯差异、沟通方式不当是宿舍冲突首要诱因”“人际敏感与评价担忧显著影响宿舍关系体验”的结论高度契合(图 2)。

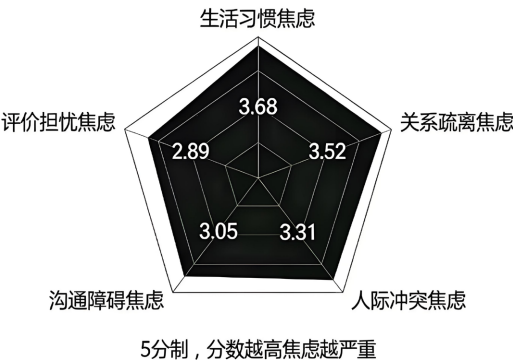


Figure 2. Distribution of scores for dormitory relationship anxiety dimensions
图 2. 宿舍关系焦虑维度得分分布

2.4. 维度验证

1、生活协同维度

宿舍成员在生活习惯、公共规则层面的协同适配程度，是宿舍关系的基础保障(表 2)。

Table 2. Comparison table of daily life items
表 2. 生活题项对比表

编号	初始题项	校验结果	调整说明	最终题项
1	我和室友在作息时间内上基本一致	核心题项，直接匹配维度构念	保留	我和室友在作息时间内上基本一致
2	宿舍卫生分工明确，大家都能自觉遵守	核心题项，覆盖公共生活规则	保留	宿舍卫生分工明确，大家都能自觉遵守
3	舍友的饮食偏好差异会影响我们共同就餐的意愿	代表性题项，覆盖生活习惯差异	保留	舍友的饮食偏好差异会影响我们共同就餐的意愿
4	我能接受室友的生活习惯，不会产生反感	交叉题项，同时涉及情感接纳	删除	移除
5	宿舍有“熄灯后静音”等共同认可的作息规则	核心题项，覆盖公共规则协同	保留	宿舍有“熄灯后静音”等共同认可的作息规则
6	我和室友在健康生活方式上能相互影响、共同进步	代表性题项，覆盖生活习惯差异	保留	我和舍友注重体育锻炼与健康的生活方式
7	舍友允许我随心所欲地选择穿着	补充题项，覆盖生活协同场景	新增	舍友允许我随心所欲地选择穿着

2、情感表达维度

宿舍成员间情绪倾诉、情感支持、真诚互动的质量,是宿舍关系的情感纽带(表 3)。

Table 3. Comparison table of emotional items
表 3. 情感题项对比表

编号	初始题项	校验结果	调整说明	最终题项
1	遇到烦恼时,我愿意向室友倾诉	核心题项,直接匹配情感表达	保留	与他人交谈倾诉内心烦恼
2	和室友交流时,我能感受到愉悦和放松	核心题项,覆盖情感互动体验	保留	与舍友畅谈让我十分愉快
3	室友的学习态度会对我产生积极影响	交叉题项,更偏向群体影响	删除	移除
4	学习态度差异使我与舍友的交流频率降低	核心题项,覆盖情感互动	保留	学习态度差异使我与舍友的交流频率降低
5	在宿舍虚伪交谈现象越来越频繁	核心题项,覆盖情感支持场景	保留	在宿舍虚伪交谈现象越来越频繁
6	当有人状态不佳时,宿舍其他成员会主动提供情绪价值	补充题项,覆盖双向情感互动,	新增	当有人状态不佳时,宿舍其他成员会主动提供情绪价值
7	当我在宿舍遇到人际关系问题时,会向家人寻求情感支持	延伸题项,属于情感倾诉	新增	当我在宿舍遇到人际关系问题时,会向家人寻求情感支持

3、群体融入行为维度

宿舍成员在群体互动中的行为表现、边界遵守、社交参与度,是宿舍关系的行为基础(表 4)。

Table 4. Behavior item comparison table
表 4. 行为题项对比表

编号	初始题项	校验结果	调整说明	最终题项
1	舍友通过情绪攻击行为表达不满	核心题项,覆盖行为边界	保留	舍友通过情绪攻击行为表达不满
2	未经本人允许,不会随意动用对方个人物品	核心题项,覆盖人际边界	保留	未经本人允许,不会随意动用对方个人物品
3	宿舍中有人被刻意忽略日常邀约或交流回避	核心题项,覆盖群体融入的要求	保留	宿舍中有人被刻意忽略日常邀约或交流回避
4	宿舍成员对外来访客并未表达不满	交叉题项,覆盖人际边界	保留	宿舍成员对外来访客并未表达不满
5	我经常想出一些借口以回避宿舍社交活动	核心题项,覆盖社交参与度	保留	我经常想出一些借口以回避宿舍社交活动
6	我做事冲动,容易和室友发生冲突	交叉题项,更偏向矛盾发生	删除	移除
7	我做事不经过思考	补充题项,覆盖状态的整体评价	新增	我做事不经过思考

4、矛盾困境维度

宿舍成员间矛盾冲突的发生频率、影响程度,是宿舍关系的风险指标(表 5)。

Table 5. Comparison table of dilemma items
表 5. 困境题项对比表

编号	初始题项	校验结果	调整说明	最终题项
1	我和室友之间经常发生人际矛盾	核心题项，直接匹配矛盾困境	保留	成员之间经常有矛盾
2	不愿赔偿损坏的他人财物	核心题项，覆盖具体矛盾场景	保留	不愿赔偿损坏的他人财物
3	公共物品据为己有	核心题项，覆盖公共事务矛盾	保留	公共物品据为己有
4	舍友的卫生习惯让我不适或困扰	交叉题项，属于矛盾本身	保留	舍友的卫生习惯让我不适或困扰
5	我会因和舍友的就业进度差异引发心理落差	延伸题项，外部因素引发矛盾	保留	我会因和舍友的就业进度差异引发心理落差
6	宿舍矛盾会导致我失眠、焦虑，影响心理健康	核心题项，覆盖矛盾的负面影响	保留	当与舍友产生矛盾后，我会在夜间出现难以入睡、睡眠浅或多梦等失眠现象
7	舍友不愿承担公共费用	核心题项，覆盖经济类矛盾场景	保留	舍友不愿承担公共费用

5、关系满意度维度

宿舍成员对宿舍关系、氛围的主观评价与未来期望，是宿舍关系的综合结果指标(表 6)。

Table 6. Satisfaction item comparison table
表 6. 满意度题项对比表

编号	初始题项	校验结果	调整说明	最终保留
1	满意现在的宿舍氛围	核心题项，直接匹配关系满意度	保留	满意现在的宿舍氛围
2	我有换宿舍的想法	直接反映满意度	保留	我有换宿舍的想法
3	想要有有效的宿舍公约	交叉题项，属于生活规则需求	保留	想要有有效的宿舍公约
4	想要舍友想要与舍友建立长久的朋友关系	核心题项，覆盖关系未来期望	保留	想要舍友想要与舍友建立长久的朋友关系
5	他人对我宿舍关系的评价会影响我的满意度	延伸题项，属于外部影响	删除	移除
6	我和室友的认知观念基本一致，相处融洽	交叉题项，属于情感/行为协同	删除	移除
7	舍友都对我有极高的期望	补充题项，覆盖整体满意度评价	新增	我认为当前的宿舍关系是健康、积极的
8	当前对舍友的整体认知与初始认知的一致性程度如何？	补充题项，覆盖满意度的行为	新增	当前对舍友的整体认知与初始认知的一致性程度如何？

2.5. 信度和效度检验

1) 信度检验：采用内部一致性信度 Cronbach's α 系数、KMO 指标检验量表信度。参考心理测量学标准， α 系数 > 0.9 为优秀， $0.8\sim 0.9$ 为良好， $0.7\sim 0.8$ 为可接受[23] (表 7)。

Table 7. Reliability test results of the scale (n = 615)
表 7. 量表信度检验结果(n = 615)

维度	题项数量	Cronbach's α 系数	KMO 值
生活协同	6	0.842	0.826
情感表达	6	0.835	0.813
群体融入行为	6	0.829	0.807
矛盾困境	7	0.851	0.834
关系满意度	6	0.823	0.801
总量表	31	0.916	0.885

内部一致性信度, 总量表 Cronbach's α 系数为 0.916, 达到优秀标准; 各维度 Cronbach's α 系数介于 0.823~0.851 之间, 均满足可接受及以上标准, 表明量表内部项目一致性良好, 同时, 各维度 KMO 值介于 0.801~0.834 之间, 总量表 KMO 值为 0.885, 依据 KMO 检验标准, $0.8 \leq \text{KMO} < 0.9$ 为适合做因子分析, 表明本研究数据结构清晰、变量间相关性较强, 满足探索性因子分析的基本要求(图 3)。

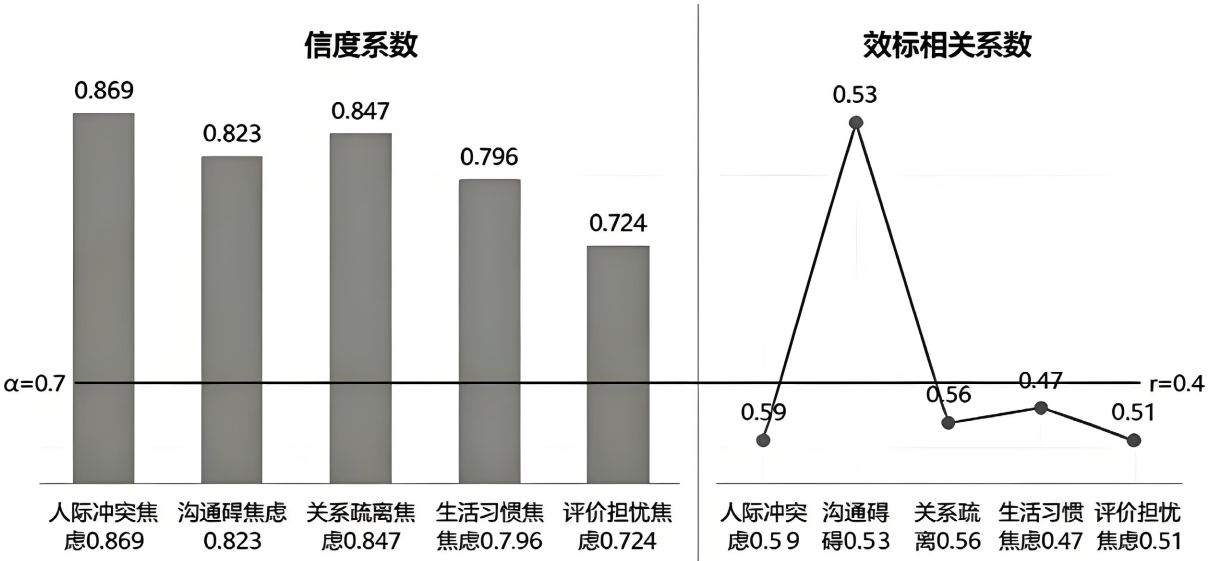


Figure 3. Comparison of reliability and criterion validity across dimensions
图 3. 各维度信度与效标效度对比

2) 效度检验: 内容效度通过专家咨询法检验, 邀请专家对量表项目的相关性、清晰度、适用性进行评分, 计算内容效度指数, $\text{CVI} > 0.9$ 为良好; 结构效度通过探索性因子分析 EFA 与验证性因子分析 CFA 检验, EFA 以特征值 > 1 、累计方差贡献率 $> 60\%$ 、因子载荷 > 0.4 为标准提取公因子, CFA 以 $\chi^2/\text{df} < 3$ 、 $\text{CFI} > 0.9$ 、 $\text{TLI} > 0.9$ 、 $\text{RMSEA} < 0.08$ 为模型拟合良好标准; 效标效度通过相关分析检验, 以 SCL90 焦虑因子、抑郁因子为效标, 相关系数 > 0.4 为良好(表 8)。

Table 8. Results of exploratory factor analysis (n = 615)
表 8. 探索性因子分析结果(n = 615)

维度	项目数	因子载荷范围	特征值	方差贡献(%)	累计方差贡献(%)
人际冲突焦虑	7	0.582~0.786	6.651	22.17	22.17

续表

沟通障碍焦虑	6	0.543~0.728	4.767	15.89	38.06
关系疏离焦虑	6	0.561~0.745	3.985	13.28	51.34
生活习惯焦虑	6	0.452~0.693	3.214	10.71	62.05
评价担忧焦虑	5	0.487~0.672	1.914	6.38	68.43

KMO 检验值 = 0.885, Bartlett 球形度检验 $\chi^2 = 5863.271$, $df = 435$, $P < 0.001$, 适合进行因子分析。

3. 形成机理模型构建与阐释

本研究以人际交往理论、心理健康双因素模型与社会支持理论为支撑, 结合兰州市大学生宿舍生活现实情境与本次量表调研的实证发现, 重构并提出大学生宿舍关系焦虑感知形成机理理论模型(图 4 所示)。该模型立足个体认知加工视角, 完整呈现宿舍关系焦虑在“需求-体验-认知-情绪”链式传导中的生成过程, 系统揭示宿舍情境下焦虑情绪发生的内在逻辑与作用路径。需要明确的是, 本模型为理论层面的重构与构想, 未在本研究中开展数据拟合、路径检验与假设验证, 不属于已证实的实证成果, 仅作为理论铺垫与前期探索。

大学生宿舍关系焦虑感知形成机理理论模型

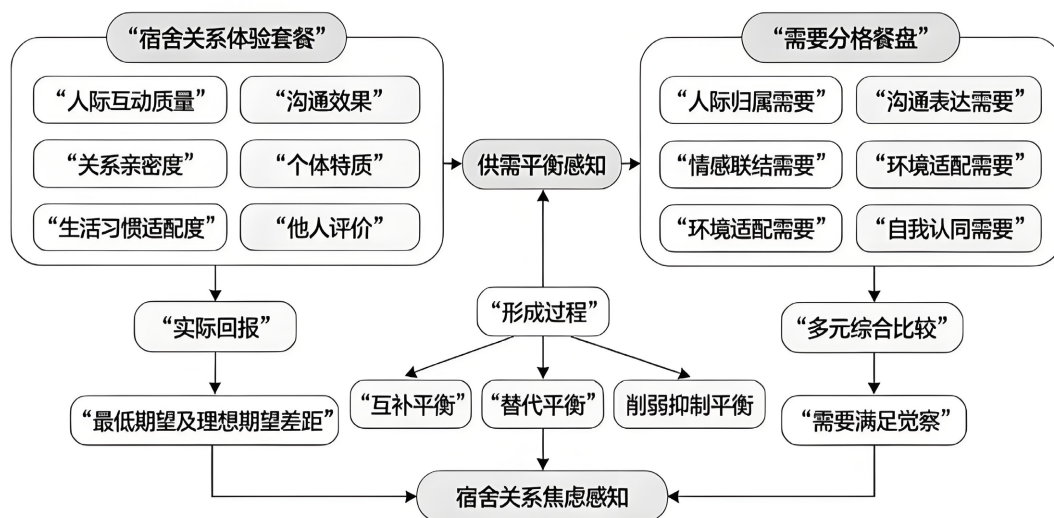


Figure 4. Theoretical model of the formation mechanism of college students' perceived anxiety in dormitory relationships

图 4. 大学生宿舍关系焦虑感知形成机理的理论模型

3.1. 供需平衡感知的形成

供需平衡感知是宿舍关系焦虑产生的逻辑起点, 也是整个模型中最核心的认知判断环节。在该理论模型中, 大学生在宿舍生活中获得的全部人际与环境体验被整合为“宿舍关系体验套餐”[24], 具体包含人际互动质量、沟通效果、关系亲密度、个体特质、生活习惯适配度以及他人评价六大维度; 而大学生内在的核心心理需求则被归纳为“需要分格餐盘”, 涵盖人际归属需要、沟通表达需要、情感联结需要、环境适配需要与自我认同需要五大核心内容。

供需平衡感知的形成, 本质上是大学生将自身实际获得的宿舍关系体验与内在核心需求逐项匹配、反复比对后形成的主观满足状态, 是个体对宿舍人际环境的综合认知评价[25]。这一匹配过程主要受两类

关键因素共同驱动：其一为实际回报与期望差距，“宿舍关系体验套餐”最终转化为个体感知到的实际回报，当实际回报高于最低期望、不断接近理想期望时，个体的供需平衡感知会显著增强，宿舍关系焦虑的发生风险随之降低；反之，若实际体验与期望差距过大，供需平衡将被直接打破，进而触发负面情绪与焦虑感知[26]。其二为多元综合比较与需要满足觉察，个体通过与室友、自身过往体验以及外部参照对象进行多维度对比，形成对自身付出与回报的公平感判断，同时，个体对自身已满足需求的觉察程度越充分，越容易维持稳定积极的供需平衡感知，有效减少认知失衡带来的情绪波动。

3.2. 关系平衡感知的形成

关系平衡感知是不同需求满足之间的互补、替代与修正过程，当宿舍人际体验与个体需求出现局部供需失衡时，个体并不会直接产生强烈焦虑，而是会通过模型中的“形成过程”环节开展内部认知调节，进而形成关系平衡感知，以此缓冲失衡带来的负面情绪，这也是模型中关键的情绪调节机制。

关系平衡可能发生在任意两种或多种需要满足之间，具体表现为三种情况：第一种情况是互补平衡，个体在某种或某些需要上没有得到较好的满足，但其他需要上得到了较好的满足，此时后者在一定程度上弥补了前者的不足；第二种情况是替代平衡，个体在某种或某些需要上没有得到满足，但其他需要上得到了较好的满足，此时后者替代前者发挥了部分或全部的需要满足作用；第三种情况是积极地削弱抑制平衡，个体在某些需要及动机上有过多欲望时，其他需要满足感的增强会对过于旺盛的需要状态给予积极的削弱抑制。三种关系平衡的关键特征及原始语句示例如表 9 所示。由于个体价值观及其对不同需要满足的认知差异，不同个体产生关系平衡感知的条件和程度也有所不同，有些个体甚至很难产生关系平衡感知。

Table 9. Three specific situations of relationship balance and examples of original statements
表 9. 关系平衡三种具体情况及原始语句示例

具体情况	关键特征 1	关键特征 2	关键特征 3	原始语句示例
互补平衡	某些需要未得到较好的满足	其他需要得到了较好的满足	较好的需要满足在一定程度上弥补了未较好满足的需要	“我对宿舍作息差异的问题是不满的，但令人欣慰的是，室友们都照顾我的情绪，平时相处很快，这让我觉得宿舍生活还能接受。”
替代平衡	某些需要未得到满足	其他需要得到了较好的满足	较好的需要满足部分或全部替代未满足的需要产生作用	“宿舍里很多生活习惯都合不来，没法改变，但室友在学习和生活上给了我很多帮助，这种支持感让我觉得很安心，也没那么在意那些小矛盾了。”
削弱抑制平衡	某些需要或欲望状态有过盛的状态	其他需要的满足感增强	对于过盛的需要或失衡状态可以被其他需要的满足感的增强给予积极的削弱或抑制	“以前我特别在意别人对我的看法，很怕被室友讨厌，后来和室友关系变好了，经常一起活动，慢慢就没那么在意别人的评价了，也不焦虑了。”

低于关系平衡的最低感知，且受到需要在整体需要中占较大权重的影响。如某种需要上的供需实际回报非常低，即使其他需要得到了很好的满足，也很难起到互补、替代的平衡作用，此时关系平衡也很难实现。实践中，个体经过多重心理比较和自我认知平衡，其在某种需要上的最低期望可能会随着情境发生变化，变化之后的最低期望可能会使供需失衡的需要得到弥补或替代。另一方面，如果个体的需要满足觉察较高，不仅可以提升其供需平衡感知，而且会提升其关系平衡感知，研究中的一个案例就是这种情况：某学生原本非常在意宿舍的作息差异，一直为此感到焦虑，但后来他意识到室友们其实一直都

在迁就他, 只是他之前没有觉察到, 这种被包容的感觉让他对作息差异的不满降低了很多, 也没那么焦虑了。当个体觉察到需要被较好满足的事实, 常常会经过沟通、认识到自己的确从互动中得到了不少有价值的回报, 如工作能力提升和成就感, 同时, 由于该员工觉察到这些重要的需要得到较好满足也因平衡了那些没有得到较好满足的需要, 也在一定程度上弱化了他对未得到较好满足的物质需要的强烈欲望[27]。当然, 如果个体的需要满足觉察很低, 那么本来可能通过认知平衡产生的积极的互补替代或削弱抑制的关系就不存在了, 此时供需平衡感知和关系平衡感知都会降低。

3.3. 宿舍关系焦虑感知的形成

宿舍关系焦虑感知是供需平衡感知、关系平衡感知与实际回报——期望差距共同作用、协同影响的最终结果, 是多重认知加工后的情绪输出。该模型清晰呈现出焦虑生成的三条关键路径: 直接路径表现为实际回报与期望差距过大, 供需平衡感知严重失衡, 直接推高宿舍关系焦虑水平, 这是焦虑产生最直接、最快速的路径; 调节路径表现为关系平衡感知通过互补平衡、替代平衡或削弱抑制平衡发挥作用, 有效缓冲供需失衡带来的负面影响, 降低焦虑的发生概率与强度; 觉察路径表现为需要满足觉察通过多元综合比较形成的主观判断, 直接作用于焦虑感知的形成过程, 显著影响焦虑情绪的强度与持续时间。

这一模型清晰表明, 宿舍关系焦虑并非由单一事件、单一因素引发, 而是宿舍体验匹配、个体认知比较、内部调节等多环节协同作用的系统性心理结果, 是个体在宿舍人际环境中长期互动、反复认知加工的产物。

3.4. 模型定位

本模型是对大学生宿舍关系焦虑形成机制的理论整合、重构与框架搭建, 仅完成了逻辑梳理与理论推演, 未采用结构方程模型、回归分析、纵向追踪等实证研究方法进行数据验证, 模型内的变量关系、作用路径与效应强度均为理论假设。因此, 本模型不纳入本研究实证结论体系, 本文仅完成理论模型的构建工作。关于该模型的实证验证、路径检验、变量操作化、模型修正与实践转化等内容, 将统一作为未来核心研究方向, 在本文讨论部分详细提出与系统规划, 以期为后续宿舍关系焦虑形成机制的深入研究提供完整理论框架与可行性研究思路。

4. 综合讨论

4.1. 研究结论

本研究成功验证宿舍关系焦虑量表, 经检验信效度指标达到心理测量学标准, 适用于西北高校群体测评。调查显示, 兰州市大学生宿舍关系焦虑整体处于中等偏上水平, 在独生子女、男生、8人寝及农村生源学生中表现更为突出; 个体特质、生活习惯差异、认知观念偏差对宿舍关系焦虑具有显著正向预测作用, 沟通能力与社会支持则呈显著负向预测作用。宿舍关系焦虑在主观影响因素与心理健康中有重要影响作用, 社会支持兼具风险缓冲与保护效应, 而焦虑的核心形成机理体现为宿舍关系体验与个体需要之间的供需平衡感知、不同需要满足之间的关系平衡感知共同作用的结果。

4.2. 理论贡献

本研究填补了西北高校宿舍关系焦虑评估工具的空白, 完善了宿舍关系焦虑的五维度结构, 将生活习惯焦虑与评价担忧焦虑纳入独立维度, 更贴合大学生宿舍真实情境。基于多重心理比较视角构建的供需平衡-关系平衡-焦虑感知形成模型, 系统阐释了宿舍关系焦虑的内在发生机制, 拓展了人际交往理论、心理健康双因素模型与社会支持理论在宿舍人际领域的应用边界。

4.3. 局限与展望

本研究存在一定局限, 样本, 覆盖面较窄; 以量化研究为主, 缺乏质性资料对焦虑主观体验与深层成因的深入挖掘; 构建了宿舍关系焦虑感知形成机理的理论模型, 所构建的焦虑形成机理模型仅为理论构想, 未开展实证验证。因此, 本研究结论仅适用于与兰州市样本特征相似的高校学生群体, 不可过度泛化。未来可扩大样本至西北乃至全国多地区高校, 提升研究代表性; 结合访谈、案例分析等质性方法进一步完善形成机理与干预路径, 并基于量表与机制模型开发标准化干预方案, 推动研究成果在高校宿舍管理、心理健康教育与学生适应指导中落地应用。

5. 对策及建议

5.1. 高校优化管理与教育体系

完善宿舍管理机制, 采用“生活习惯 + 性格特质”双维度分配宿舍, 对高焦虑群体提前干预; 定期开展宿舍文化建设活动, 营造包容氛围; 强化心理健康教育[28], 开设沟通技能专题培训; 搭建社会支持平台, 建立宿舍心理联络员制度, 畅通求助渠道; 联动院系、家庭, 构建多元支持网络[29]。

5.2. 学生提升自我适应能力

优化自我认知[30], 正视个体差异, 调整对室友的合理期望, 培养包容意识, 主动反思自身特质与生活习惯, 针对性改进不足; 提升沟通能力, 主动与室友沟通需求, 学习高效倾听与清晰表达技巧, 遇到矛盾时采用理性方式解决, 避免逃避或冲突; 主动寻求支持, 当陷入宿舍关系焦虑时, 及时向辅导员、心理中心求助。

5.3. 家庭做好协同支撑工作

家长应主动关心子女宿舍生活适应情况, 引导独生子女培养集体意识与合作能力; 鼓励子女主动沟通宿舍问题, 给予情感支持与正向引导, 避免过度保护; 配合高校开展心理健康教育, 形成家校协同干预合力[31]。

参考文献

- [1] 经靖. 当前青少年心理健康状况及生命价值观现状调研报告[J]. 西部学刊, 2024(20): 109-112.
- [2] 陈雪峰, 王桢, 高晶, 等. 大学生社交焦虑与压力和心理健康的不关系[J]. 卫生研究, 2007, 36(2): 197-199.
- [3] 谢晶, 张厚粲. 大学生人际交往效能感研究[J]. 心理研究, 2008, 1(6): 67-71.
- [4] 胡少真. 《家庭人际关系平衡量表》的编制及应用[D]: [硕士学位论文]. 漳州: 闽南师范大学, 2025.
- [5] 苗东瑶. 小学生主观情感幸福感的Emoji测量及应用研究[D]: [硕士学位论文]. 信阳: 信阳师范大学, 2024.
- [6] 黎佳茵. 大学生宿舍人际关系现状调查及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2024.
- [7] 贾接梅. 国外青少年人际关系研究综述[J]. 经济研究导刊, 2011(11): 204-205.
- [8] 杨柳群. 美国常春藤大学学生事务管理研究[D]: [博士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2019.
- [9] 赵小红, 朱楠. 大学生宿舍人际关系调查研究[J]. 中国特殊教育, 2019(4): 90-96.
- [10] Chen, Y.X., Zhu, Y. and Shi, X. (2026) Interpersonal Stressors, Interpersonal Sensitivity, and Loneliness among College Students: Disentangling Between- and Within-Person Associations. *Personality and Individual Differences*, **255**, Article 113715. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113715>
- [11] 何文, 马健. 高校学生宿舍人际冲突的处置策略[J]. 安徽理工大学学报(社会科学版), 2018, 20(3): 104-108.
- [12] 王涛, 席波, 王翠丽, 等. 大学生人际关系困扰心理社会影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2007, 23(5): 533-534.
- [13] 苏倩. 宿舍人际关系与大学生心理健康的关系研究[J]. 学理论, 2014(32): 273-274.

- [14] 赵亮. 浅论大学生人际关系困境及其对心理健康的影响[J]. 湖北招生考试, 2024(3): 49-52.
- [15] 纪怀晨. 大学生寝室人际关系对心理健康发展的影响[J]. 现代交际, 2021(18): 120-122.
- [16] 江纳. 寝室人际关系对 00 后大学生心理健康的影响及其对策[J]. 智库时代, 2019(46): 119-122.
- [17] Soble, J.R., Finley, J.A., Phillips, M.S., Abalos, S.A., Valencia, V.A., Jennette, K.J., *et al.* (2025) Using Depression and Anxiety Self-Report Inventory Cutoffs to Screen for Invalid Psychiatric Symptom Overreporting during Diagnostic Evaluations for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Psychiatric Practice*, **31**, 201-208. <https://doi.org/10.1097/prs.0000000000000865>
- [18] Lee, S.E., Lee, P.R. and Shin, K. (2016) A Composite Estimator for Stratified Two Stage Cluster Sampling. *Communications for Statistical Applications and Methods*, **23**, 47-55. <https://doi.org/10.5351/csam.2016.23.1.047>
- [19] Grant, J.B., Batterham, P.J., Calear, A.L., Grant, W.J. and Christensen, H. (2023) Recognising the Anxiogenic Environment as a Driver of Youth Anxiety. *The Lancet Child & Adolescent Health*, **7**, 303-305. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(23\)00023-8](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(23)00023-8)
- [20] Yuan, X., Hu, M., Wei, L., Pengmao, D., Zhang, X. and Zhang, J. (2026) Using Contemporary Psychometric Methods to Construct a Concise Version of the Psychological Strain Scale. *Journal of Psychiatric Research*, **195**, 291-298. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2026.01.044>
- [21] Fan, Y., Li, J., Zhao, X. and Lei, X. (2025) The Association between Dormitory Interpersonal Relationships and Non-Suicidal Self-Injury in Chinese University Students: A Moderated Mediation Model. *International Journal of Adolescence and Youth*, **30**, Article 2507116. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2507116>
- [22] 杨继, 郭斯萍. 基于双因素模型的儒家伦理精神性对心理健康的影响及其作用机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2026, 34(1): 190-195.
- [23] Esposito, R., Prevete, S., Esposito, C. and Bacchini, D. (2023) Development and Validation of the Interpersonal Motivational Systems Questionnaire (IMS-Q). *Behavioral Sciences*, **13**, Article 784. <https://doi.org/10.3390/bs13090784>
- [24] Siber-Sanderowitz, S. and Limowski, A.R. (2024) Tailoring Interpersonal Psychotherapy for Gender-Expansive Journeys. *American Journal of Psychotherapy*, **77**, 189-194. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20230055>
- [25] Cheng, Y. and Jiang, S. (2024) Physical Maltreatment, Insecure Attachment, and Online Gaming Disorder among Chinese Adolescents: A Multi-Group Analysis of Single and Non-Single Child Family. *Children and Youth Services Review*, **166**, Article 107934.
- [26] Vukičević, T. and Liu, S. (2024) Diagnosing Climate Anxiety? Environmental Mental Health Challenges. *The Lancet Planetary Health*, **8**, e349. [https://doi.org/10.1016/s2542-5196\(24\)00091-3](https://doi.org/10.1016/s2542-5196(24)00091-3)
- [27] Tokathoğlu, T.Ş. and Oflaz, F. (2025) The Effect of Interpersonal Psychotherapy on Depression, Emotion Regulation, and Perceived Social Support in Breast Cancer Patients at Risk of Depression: A Randomized Controlled Trial. *European Journal of Oncology Nursing*, **79**, Article 103042.
- [28] Little, A., Stainer, M., MacQuarrie, A., Wiseman, N. and Haskins, B. (2026) Examining the Effectiveness of Breathwork to Improve Resilience and Psychological Wellbeing While Reducing Anxiety, Depression, Stress, and Insomnia in Paramedicine Students: A Single-Blind Randomised Controlled Trial. *Stress and Health*, **42**, e70161. <https://doi.org/10.1002/smi.70161>
- [29] Wang, J., Yang, C., Li, Y., *et al.* (2026) Exploration of the Current Status, Issues, and Path Optimization in the Transformation of University Scientific and Technological Achievements from a Management Service Perspective. *New Explorations in Education and Teaching*, **4**.
- [30] Sook, C.L., Jin, S.K., Ran, Y.K., *et al.* (2010) Effects of a Resilience Enhancement Program on Self-Efficacy, Problem Solving Ability, and School Adjustment of Middle School Students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, **19**, 400-410.
- [31] Wang, F., Qi, L., Chen, F. and Hu, W. (2026) How Research Stress Influences Academic Productivity: The Mediating Role of Academic Resilience and the Moderating Roles of Work and Family Support. *BMC Psychology*, **14**, Article No. 439. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04173-6>