

分类号：
学 号：20232001016

密 级：
单位代码：10759

石河子大学

硕 士 学 位 论 文



付出 - 回报失衡对大学生主观幸福感的影响：情 绪耗竭、领悟社会支持和情绪智力的作用

学 位 申 请 人	孙同同
指 导 教 师	朱海东教授
申请学位门类级别	教育学硕士
学 科、专 业 名 称	教育学
研 究 方 向	高等教育学
所 在 学 院	师范学院

中国·新疆·石河子
2026年5月

分类号：
学号：20232001016

密级：
单位代码：10759

石河子大学

硕士学位论文



付出 - 回报失衡对大学生主观幸福感的影响：情绪耗竭、领悟社会支持和情绪智力的作用

学位申请人	孙同同
指导教师	朱海东教授
申请学位门类级别	教育学硕士
学科、专业名称	教育学
研究方向	高等教育学
所在学院	师范学院

中国·新疆·石河子
2026年5月

**The Impact of Effort-Reward Imbalance on College Students'
Subjective Well-Being: The Roles of Emotional Exhaustion, Perc-
eived Social Support, and Emotional Intelligence**

A Dissertation Submitted to
Shihezi University
In Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of
Master of Education

By

Sun Tong-tong
(Higher Education)

Dissertation Supervisor: Prof. Zhu Hai-dong

May, 2026

石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

学位论文独创性声明

本人所提交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名：孙同同

时间：2026年5月20日

使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名：孙同同

时间：2026年5月20日

导师签名：朱海东

时间：2026年5月20日

摘要

高校的根本任务是立德树人，其核心使命在于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。作为时代新人，大学生如何理解、体验、追求与创造幸福，不仅关乎其自身的健康成长，更对提升全社会幸福感具有深远意义。大学生身处校园这一社会心理压力较大的环境中，面对学业等各方面的压力，个体付出与回报的平衡是他们体验到获得感和幸福感的重要方面。个体的付出-回报失衡会引发情绪耗竭，对大学生的主观幸福感产生影响。大学生处于校园环境中，自身能力在发展的同时，也会得到外部资源的支持。领悟社会支持和情绪智力作为个体重要的外部与内部资源，可以与付出-回报失衡、情绪耗竭共同作用于主观幸福感。因此，探究大学生付出-回报失衡、情绪耗竭、领悟社会支持和情绪智力对主观幸福感的影响对于大学生主观幸福感的提升有重要的现实意义。

本研究基于稀缺理论与资源保存理论，以新疆 S 高校的 802 位在校本科生为研究对象，采用问卷调查法收集数据，探究付出-回报失衡对大学生主观幸福感的影响机制，分析情绪耗竭的中介作用，以及领悟社会支持这一外部资源与情绪智力这一内部资源的调节效应，具体探讨并解决以下 4 个问题：（1）各核心变量的现状特征如何？（2）各变量之间是否存在相关性？（3）付出-回报失衡、情绪耗竭、领悟社会支持和情绪智力是否显著影响大学生主观幸福感？（4）付出-回报失衡、情绪耗竭、领悟社会支持和情绪智力是怎样影响大学生主观幸福感的？对付出-回报失衡、情绪耗竭、领悟社会支持、情绪智力与主观幸福感进行描述性统计分析、差异性分析、相关性分析、回归分析，以及中介效应与调节效应检验。研究发现：（1）大学生付出-回报失衡略高于临界点，整体呈现付出-回报平衡的状态，主观幸福感处于中等偏上水平，大学生情绪耗竭高于临界点，领悟社会支持呈现出家庭支持、朋友支持和其他支持三维度高水平的特征，情绪智力整体处于中等偏上水平；（2）付出-回报失衡与主观幸福感呈显著负相关，情绪耗竭与主观幸福感呈显著负相关，领悟社会支持、情绪智力均与主观幸福感呈显著正相关；（3）付出-回报失衡、情绪耗竭、领悟社会支持和情绪智力均显著影响大学生主观幸福感；（4）付出-回报失衡对大学生主观幸福感具有显著负向影响，情绪耗竭在付出-回报失衡与主观幸福感之间发挥部分中介作用，领悟社会支持与情绪智力在“付出-回报失衡→情绪耗竭”路径中发挥调节作用，在“情绪耗竭→主观幸福感”路径调节效应不显著，两者均调节了情绪耗竭在付出-回报失衡与主观幸福感之间的中介效应。

基于研究结论，从学生、学校、家庭三个层面提出针对性对策。学生层面：强化资源管理与自我赋能，破解稀缺陷阱、构建资源缓冲。学校层面：优化资源配置与环境支持，阻断稀缺传递、强化资源供给。家庭层面：强化资源补给与支持协同，筑牢资源后盾、避免资源损失。

关键词：付出-回报失衡；主观幸福感；情绪耗竭；领悟社会支持；情绪智力

Abstract

The fundamental task of colleges and universities is to cultivate people with morality, and its core mission is to cultivate socialist builders and successors with all-round development of morality, intelligence, physique, beauty and labor. As a new person of the times, how college students understand, experience, pursue and create happiness is not only related to their own healthy growth, but also has far-reaching significance for improving the well-being of the whole society. College students are under great social and psychological pressure on campus. In the face of academic and other pressures, the balance between individual effort and reward is an important aspect for them to experience the sense of well-being. The individual's effort-reward imbalance will lead to emotional exhaustion and have an impact on the subjective well-being of college students. College students are in a campus environment. While developing their own abilities, they will also be supported by external resources. Perceived social support and emotional intelligence, as important external and internal resources of individuals, can work together with effort-reward imbalance and emotional exhaustion on subjective well-being. Therefore, it is of great practical significance to explore the influence of effort-reward imbalance, emotional exhaustion, perceived social support and emotional intelligence on the subjective well-being of college students.

Based on the scarcity theory and resource conservation theory, this study takes 802 undergraduates from S University in Xinjiang as the research object, collects data by questionnaire survey, explores the influence mechanism of effort-reward imbalance on college students' subjective well-being, analyzes the mediating role of emotional exhaustion, and the moderating effect of perceived social support as an external resource and emotional intelligence as an internal resource, and specifically discusses and solves the following four questions: (1) What are the current characteristics of each core variable?(2) Is there a correlation between the variables?(3) Does effort-reward imbalance, emotional exhaustion, perceived social support and emotional intelligence significantly affect college students' subjective well-being?(4) How do effort-reward imbalance, emotional exhaustion, perceived social support and emotional intelligence affect college students' subjective well-being? Descriptive statistical analysis, difference analysis, correlation analysis, regression analysis, and mediating effect and moderating effect test were conducted on effort-reward imbalance, emotional exhaustion, perceived social support, emotional intelligence and subjective well-being. The study found that: (1) The effort-reward imbalance of college students is slightly higher than the critical point, and the overall effort-reward balance is presented. The subjective well-being is at the upper-middle level. The emotional exhaustion of college students is higher than the critical point. The perceived social support shows the characteristics of three dimensions of family support, friend support and other support. The overall emotional intelligence is at the upper-middle level. (2) The effort-reward imba

lance is significantly negatively correlated with subjective well-being. Emotional exhaustion is significantly negatively correlated with subjective well-being. Perceived social support and emotional intelligence are significantly positively correlated with subjective well-being. (3) Effort-reward imbalance, emotional exhaustion, perceived social support and emotional intelligence significantly affect college students' subjective well-being. (4) Effort-reward imbalance has a significant negative predictive effect on college students' subjective well-being. Emotional exhaustion plays a partial mediating role between effort-reward imbalance and subjective well-being. Perceived social support and emotional intelligence moderate the path from effort-reward imbalance to emotional exhaustion, whereas their moderating effects on the path from emotional exhaustion to subjective well-being are not significant. Both perceived social support and emotional intelligence moderate the mediating effect of emotional exhaustion in the relationship between effort-reward imbalance and college students' subjective well-being.

Based on the research conclusions, targeted countermeasures are proposed from the three levels of students, schools and families. At the student level : strengthen resource management and self-empowerment, crack scarcity traps, and build resource buffers. School level : optimize resource allocation and environmental support, block scarce transmission, and strengthen resource supply. At the family level : strengthen the coordination of resource supply and support, build resource backing and avoid resource loss.

Key words: Effort-Reward Imbalance; Subjective Well-Being; Emotional Exhaustion; Perceived Social Support; Emotional Intelligence

目录

摘要.....	I
Abstract.....	II
第1章 导论.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.1.1 付出 – 回报失衡：大学生群体的现实困境与心理风险.....	1
1.1.2 主观幸福感：大学生心理健康的核心指标与发展诉求.....	2
1.1.3 影响主观幸福感的机制桥梁与缓冲屏障.....	2
1.2 研究意义.....	3
1.2.1 理论意义.....	3
1.2.2 现实意义.....	3
1.3 文献综述.....	4
1.3.1 主观幸福感的研究综述.....	4
1.3.2 付出 – 回报失衡的研究综述.....	6
1.3.3 情绪耗竭的研究综述.....	9
1.3.4 领悟社会支持的研究综述.....	12
1.3.5 情绪智力的研究综述.....	14
1.3.6 国内外研究述评.....	17
1.3.7 概念界定.....	17
1.3.8 理论基础.....	19
1.4 研究目标、研究内容与研究框架.....	20
1.4.1 研究目标.....	20
1.4.2 研究内容.....	20
1.4.3 研究框架.....	21
1.4.4 本研究的创新之处.....	22
第2章 研究设计.....	23
2.1 研究假设.....	23
2.2 研究方法.....	25
2.3 研究对象.....	25
2.4 研究工具与问卷发放.....	27
2.4.1 问卷设计.....	27
2.4.2 问卷发放.....	29
2.5 信度检验.....	29

2.5.1 付出 – 回报失衡量表信度检验	30
2.5.2 总体幸福感量表信度检验	30
2.5.3 情绪耗竭量表信度检验	30
2.5.4 领悟社会支持量表信度检验	30
2.5.5 情绪智力量表信度检验	31
2.6 变量说明与模型构建	31
2.6.1 变量说明	31
2.6.2 模型构建	31
第 3 章 付出 – 回报失衡、主观幸福感、情绪耗竭、领悟社会支持与情绪智力的现状描述	33
3.1 付出 – 回报失衡现状	33
3.2 主观幸福感现状	34
3.3 情绪耗竭现状	34
3.4 领悟社会支持现状	34
3.5 情绪智力现状	35
3.6 人口统计学变量的差异性分析	35
3.6.1 各变量在性别的差异性分析	35
3.6.2 各变量在专业上的差异性分析	36
3.6.3 各变量在家庭区位上的差异性分析	37
3.6.4 各变量在年级上的差异	38
3.6.5 各变量在是否为独生子女上的差异分析	39
3.6.6 各变量在成绩排名梯度上的差异性分析	40
3.7 小结	41
3.7.1 描述性分析结果的讨论	41
3.7.2 差异性分析结果的讨论	42
第 4 章 付出 – 回报失衡、主观幸福感、情绪耗竭、领悟社会支持与情绪智力的实证分析	44
4.1 相关分析	44
4.1.1 付出 – 回报失衡、主观幸福感、情绪耗竭、领悟社会支持与情绪智力的相关分析	44
4.2 回归分析	45
4.2.1 付出 – 回报失衡与主观幸福感的回归分析	45
4.2.2 付出 – 回报失衡与情绪耗竭的回归分析	47
4.2.3 情绪耗竭与主观幸福感的回归分析	48

4.3 情绪耗竭的中介效应检验	49
4.4 领悟社会支持的调节效应检验	51
4.5 情绪智力的调节效应检验	52
4.6 有条件的间接作用	54
4.7 研究假设检验结果	55
4.8 小结	56
4.8.1 相关性分析结果的讨论	56
4.8.2 回归分析结果的讨论	56
4.8.3 中介效应结果的讨论	57
4.8.4 调节效应结果的讨论	58
第 5 章 付出 – 回报失衡、情绪耗竭、领悟社会支持与情绪智力对大学生主观幸福感影响的分析讨论	59
5.1 付出 – 回报失衡对主观幸福感的影响	59
5.2 情绪耗竭对主观幸福感的影响	60
5.3 领悟社会支持对主观幸福感的影响	60
5.4 情绪智力对主观幸福感的影响	61
5.5 小结	62
第 6 章 研究结论与对策建议	63
6.1 研究结论	63
6.1.1 付出 – 回报失衡与主观幸福感、情绪耗竭、领悟社会支持、情绪智力	63
6.1.2 情绪耗竭的中介作用	63
6.1.3 领悟社会支持与情绪智力的调节作用	63
6.2 对策与建议	65
6.2.1 学生层面：强化资源管理与自我赋能	65
6.2.2 学校层面：优化资源配置与环境支持	66
6.2.3 家庭层面：强化资源补给与支持协同	68
6.3 研究局限与研究展望	69
6.3.1 研究局限	69
6.3.2 研究展望	70
参考文献	71
附录 A	77
致谢	83
作者简介	85
导师评阅表	86

第1章 导论

1.1 研究背景

1.1.1 付出 - 回报失衡：大学生群体的现实困境与心理风险

知识经济的快速发展与高等教育普及化进程的推进，推动了人才培养标准的升级，也使得大学生群体面临的学业竞争、就业压力与发展焦虑日益加剧。作为连接校园与社会的关键过渡群体，大学生的成长过程本质上是“付出 - 回报”持续互动的动态过程。其付出不仅包括课程学习、科研实践、升学备考等显性时间与精力投入，还涵盖心理压力、社交成本、自我期待等隐性心理损耗^①。然而，在“内卷化”的影响下，大学生群体的“付出 - 回报失衡”现象逐渐凸显并成为普遍问题。具体表现为三个核心维度：一是学业付出与成就回报的失衡，部分学生长期投入大量精力应对专业学习、科研实验，但受限于学科难度、评价标准的主观性等因素，难以获得预期的学业成绩、科研成果或奖项认可；二是发展付出与机会回报的失衡，大学生为提升就业竞争力，主动参与实习、考证、学科竞赛等活动，但就业市场的激烈竞争与岗位需求的错配，使得部分学生的前期高投入难以转化为理想的就业机会或发展平台；三是心理付出与情感回报的失衡，面对学业压力与未来不确定性，大学生易产生焦虑、迷茫等负面情绪，但部分学生缺乏有效的情感支持与自我调节渠道，导致心理成本持续累积而未得到及时疏导。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中明确指出要引导学生树立正确的成和败、得和失，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展^②。

已有研究表明，付出 - 回报失衡作为一种慢性心理压力源，会直接引发个体的心理资源损耗，破坏心理平衡，增加抑郁、焦虑等负面情绪的发生风险，甚至影响学业适应与生活质量。而大学生群体的付出 - 回报失衡问题若长期得不到关注，不仅会阻碍其个人成长，还可能对高等教育人才培养质量与社会人力资本积累产生潜在影响，因此亟需开展针对性研究。

^①Siegrist, Johannes, et al. The measurement of effort - reward imbalance at work: European comparisons[J]. Social science & medicine, 2004, 58(8): 1483-1499.

^②中共教育部党组.高等学校学生心理健康教育指导纲要[EB/OL].(2018-07-04)[2026-04-13].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html

1.1.2 主观幸福感：大学生心理健康的核心指标与发展诉求

党的十九届五中全会审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》，明确要求“不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感，促进人的全面发展和社会全面进步”^①。幸福感作为美好生活的核心要义，在当代社会价值体系中占据重要地位。高校以立德树人为根本任务，肩负着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的时代使命。在此背景下，大学生作为担当民族复兴大任的时代新人，其对幸福的理解、感受、追求与创造能力，不仅关乎个体自身的健康成长，更关乎社会整体幸福水平的提升。然而，当代大学生的幸福感相较于上一代并没有提升。清华大学彭凯平教授的《2025年中国人幸福感报告》指出相较于中年人和老年人，Z世代年轻人的内卷感知最为强烈，感觉最不幸福。幸福感呈现出随着年龄下降而降低的表现。大学生作为Z世代年轻人，学业、就业、以及人际交往等方面的压力对其自身的幸福感都产生着负面影响。在此背景下，明晰大学生的主观幸福感现状，探究提升大学生主观幸福感的路径，有利于促进大学生心理健康发展，帮助其幸福成长。

1.1.3 影响主观幸福感的机制桥梁与缓冲屏障

基于上述研究缺口，本研究需进一步回答两个关键问题：第一，付出-回报失衡是通过何种路径影响主观幸福感的？第二，哪些因素能缓冲这一负面影响，降低大学生的心理损耗？根据资源保存理论，个体的心理资源是有限的，长期处于付出大于回报的失衡状态，会导致心理资源持续损耗^②。情绪耗竭作为心理资源过度消耗的核心表现，是个体在长期压力情境下产生的身心疲惫、无力感^③。对于大学生而言，当学业付出、发展付出无法获得预期回报时，其对学习与生活的热情会逐渐消退，负面情绪持续累积，最终陷入情绪耗竭状态；而这种耗竭会进一步降低生活满意度、抑制积极情感，最终导致主观幸福感下降。已有研究表明情绪耗竭在压力对主观幸福感的影响路径中起中介作用^④。但对于大学生这一群体是否同样适用？需要进一步进行探讨。大学生在学习生活中，其生活成长受到内外部资源的共同的作用。根据资源保存理论，外部支持资源是缓

①中国政府网.中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议[EB/OL].(2020-11-03)[2024-09-15].https://www.gov.cn/zhengce/2020-11/03/content_5556991.htm

② Hobfoll S E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress [J]. American Psychologist, 1989, 44 (3): 513-524.

③Maslach C. Burnout: The cost of caring [M]. New York: Free Press, 1996.

④李朋波,王帅康,王润娜,等.资源保存理论视角下职场负面八卦对员工幸福感的影响机制研究[J].管理学报,2022,19(04):545-554.

解资源损耗、促进资源恢复的核心途径；个体的内部资源管理能力会影响资源损耗速度与恢复效率^①。大学生处于校园环境中，能获得来自朋友、同学、老师及家人等多方面的支持，是常见的外部资源。情绪智力则是大学生重要的一项内部资源。在此背景下，明晰大学生情绪耗竭、领悟社会支持和情绪智力的现状，探究其在影响大学生主观幸福感的路径。为提升大学生主观幸福感提供理论与科学依据。

1.2 研究意义

1.2.1 理论意义

针对付出－回报失衡对主观幸福感影响效应的内在机制深入探索，本研究立足于既往研究成果，创新性地从学生个体内部和外部资源的双重视角出发，将压力事件对个体幸福感作用机制的探讨延伸至情绪耗竭的中介和领悟社会支持与情绪智力的双重作用，从而拓宽了该领域的研究视野。研究表明，在压力事件下，学生的不良体验会诱发个体的情绪耗竭，情绪耗竭又进一步损耗学生个体的主观幸福感，根据资源保存理论，个体的外部资源（领悟社会支持）和内部资源（情绪智力）可以有效缓解个体情绪耗竭在付出－回报失衡和主观幸福之间的中介效应。这一研究结果为进一步深化压力事件对个体主观幸福感的影响机制研究提供了新的思路。之前关于压力事件是如何作用于个体幸福感的研究分别从社会支持或情绪调节等单一角度来解释压力事件对个体幸福感产生影响的机制。本研究从情绪耗竭、领悟社会支持和情绪智力内外部资源的双重作用进行分析，将付出－回报失衡模型引入高等教育领域测量个体的压力，利用资源保存理论，进一步探讨了付出－回报失衡对个体主观幸福感的影响机制，丰富和完善了这一方面的研究。

1.2.2 现实意义

以提高大学生心理素质为目标，为学校制定合理有效的心理健康团辅方案以及制定针对大学生的奖励制度等方面提供科学依据。主观幸福感是大学生心理健康水平的重要预测源，付出－回报的平衡是大学生在高等教育体验获得感的重要测量维度。情绪智力和领悟社会支持作为大学生的内外部资源，本研究结论在一定程度上帮助大学生更加重视自身的内部资源，积极合理利用外部资源，从而促进主观幸福感的提高，缓解压力对自身的不良影响，形成健康健全的人格，促进大学生在高校身心的健康发展，提升大学

^①Hobfoll S E, Halbesleben J, Neveu J P, et al. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences[J]. Annual review of organizational psychology and organizational behavior, 2018, 5(3): 103-128.

生在校的收获感。

1.3 文献综述

1.3.1 主观幸福感的研究综述

1.3.1.1 主观幸福感的内涵

自上世纪 60 年代以来, 主观幸福感的概念内涵经历了从单维到多维的深化过程。研究初期, Bradburn(1969)率先提出“情感平衡”模型, 认为幸福感取决于积极情感与消极情感相互独立后的对比状态, 而非单一情感的多寡。此后, Andrews & Withey(1976)将认知维度引入该领域, 确立了主观幸福感包含情感成分(积极/消极情感)与认知成分(生活满意度)的双维结构^①。在这一框架下, Diener 等人(1999)对其进行了系统整合, 将其定义为一个涵盖情感体验及多领域(工作、家庭、健康、经济)满意度的广义现象范畴^②。后续学者如 Gutierrez(2005)强调积极情感的优势地位^③, 而 Libran(2006)则进一步将概念操作化为具体公式: $SWB = SWLS + (PA - NA)$ ^④。其中 SWB 代表主观幸福感, SWLS 代表生活满意度, PA 代表积极情感, NA 代表消极情感。Brulde(2007)则从评估视角出发, 认为其本质是个体对生活状态的积极评价^⑤。时至今日, 学界普遍采纳 Diener 所提出的综合性定义作为研究基础。

1.3.1.2 主观幸福感的测量

自陈量表法是当前主观幸福感研究的主要测量手段。在众多测量工具中, 最具代表性的包括两类: 其一是侧重于情感层面的总体幸福感量表(GWB), 由 Fazio 于 1977 年编制, 常用于大规模健康调查^⑥; 其二是侧重于认知层面的整体生活满意度量表(S

①Andrews F M, Withey S B, Andrews F M, et al. Measuring global well-being[J]. Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality, 1976(2): 63-106.

②Diener E, Suh E M, Lucas R E, et al. Subjective well-being: Three decades of progress[J]. Psychological bulletin, 1999, 125(2): 276.

③Gutiérrez J L G, Jiménez B M, Hernández E G, et al. Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables[J]. Personality and individual differences, 2005, 38(7): 1561-1569.

④Librán E C. Personality dimensions and subjective well-being[J]. The Spanish journal of psychology, 2006, 9(1): 38-44.

⑤Brülde B. Happiness theories of the good life: Bengt Brülde[J]. Journal of Happiness Studies, 2007, 8(1): 15-49.

⑥Fazio A F. A concurrent validation study of the NCHS General Well-Being Schedule[J]. 1977, 18(4): 65-72.

WLS) , 由 Diener 等人于 1985 年编制, 用于衡量个体的整体生活评价^①。针对中国语境, 国内学者段建华 (1996) 对 Fazio 的 GWB 量表进行了本土化修订, 形成了总体幸福感量表 (GWBS) ^②。需注意的是, 该中文版量表 (GWBS) 在原版基础上增加了对中国大学生群体的考量, 包含积极情绪、消极情绪和健康状况三个分量表, 共计 18 个条目, 在后续研究中需与英文原版量表 (GWB) 加以区分。本研究的研究对象是在校大学生, 段建华学者编制的量表较为成熟, 且适用于大学生群体, 因此采用总体幸福感量表 (GWBS) 进行研究。

1.3.1.3 主观幸福感的相关研究

关于幸福感的影响因素, 学界已积累了丰富的研究成果。Wilson 的理论假设为该领域奠定了重要基础^③: 其第一个假设指出, 人存在普遍的基本需要, 这些需要若得到满足, 个体便会体验到幸福——这一观点引导早期研究主要关注外部因素 (如人口社会学变量、生活事件、收入、文化等) 对主观幸福感的影响。第二个假设则强调, 个体的内部建构方式决定了其对生活事件的感知与评价, 进而影响幸福感——这一论断促使后续研究逐步转向内部因素 (如遗传、气质、人格、自尊等) 的探讨。国内研究者从内外部因素的共同作用探讨主观幸福感的影响因素。谢祥龙等 (2015) 探究了知觉压力对大学生主观幸福感的影响; 研究发现知觉压力负向影响大学生的主观幸福感, 其中希望在知觉压力和主观幸福感之间起到调节作用^④。林井萍等 (2018) 聚焦于大学生心理资本的调节效应, 探讨其在人际压力与抑郁、自我同一性及主观幸福感关系中的作用^⑤。研究发现, 心理资本的调节效应呈现复杂特征: 在低人际压力情境下, 高心理资本学生表现出较高的主观幸福感水平, 同时其抑郁程度与同一性危机水平均较低; 然而, 随着人际压力的攀升, 该群体的抑郁情绪上升更快, 同一性扩散趋势也较为明显。值得注意的是, 在主观幸福感层面, 高、低心理资本群体的下降趋势并无显著差异。由于心理资本的调节效应值较小, 作者推测其作用的发挥可能依赖于其他未纳入变量的协同影响。刘芷含

①Diener E D, Emmons R A, Larsen R J, et al. The satisfaction with life scale[J]. Journal of personality assessment, 1985, 49(1): 71-75.

②段建华. 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析[J]. 中国临床心理学杂志, 1996, 04(01): 56-57.

③Wilson W R. Correlates of avowed happiness[J]. Psychological bulletin, 1967, 67(4): 294.

④谢祥龙, 谷传华. 知觉压力对大学生主观幸福感的影响: 希望的调节作用[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2015, (04): 151-156.

⑤林井萍, 陈龙丹, 刘守乾. 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[J]. 现代预防医学, 2018, 45(11): 2013-2016+2022.

(2019) 则将视角转向就业压力, 深入考察了其与主观幸福感的作用机制^①。研究发现, 社会支持与主动性人格在二者之间构成了双向中介路径。具体而言, 社会支持的增强与主动性人格的培养, 不仅能够直接提升主观幸福感, 还能通过降低就业压力来间接巩固幸福感, 形成良性的双向循环。房敏等 (2022) 探究了高等教育对主观幸福感的净效应评估, 研究发现近年来高等教育对主观幸福感的平均净效应处于历史较低水平, 未来或将出现高等教育幸福陷阱^②。

综上, 影响大学生主观幸福感的因素众多, 既包含学生个体内在因素, 也包含环境和社会因素等外部因素。压力、社会支持以及心理资本都会对主观幸福感产生影响。研究者主要根据自己的关注点有针对性地进行研究。现有研究大多数是分析单一或两种因素对学生主观幸福感的影响, 主要分析它们之间的相关和因果关系。

1.3.2 付出 - 回报失衡的研究综述

1.3.2.1 付出 - 回报失衡的内涵

付出 - 回报失衡 (ERI) 模型源于西方职业健康研究, 以社会交换互惠理论为基础, 从付出 (工作要求)、回报 (薪资、尊重、晋升等) 及过度投入 (人格特质) 三个维度阐释压力机制。其核心逻辑在于: 高付出—低回报的失衡状态会打破社会公平准则, 通过诱发负性情绪激活个体的生理应激系统^③ (交感神经—肾上腺髓质与垂体—肾上腺皮质系统), 使其陷入“主动痛苦”。过度投入作为一种内部付出^④, 会放大这一失衡的负面效应。将该模型引入高等教育领域后, “付出”被界定为大学生在学业中投入的时间、精力与金钱等外部行为; “回报”指向其获得的外部肯定性评价; “过度投入”指个体投入的超额心理资源; 而“付出 - 回报失衡”则成为衡量学生主观感知到的学业投入与回报匹配度的压力指标, 这种失衡感可能导致逃课、学业倦怠等消极后果^⑤。

1.3.2.2 付出 - 回报失衡的测量

付出 - 回报失衡模型是评估职业紧张的重要心理社会压力指标, 主要用于测查个体

①刘芷含. 大学生就业压力与主观幸福感: 双向中介效应[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(02): 378-382.

②房敏, 孙颖. 高等教育对主观幸福感的净效应评估——基于多组倾向得分匹配的准实验研究[J]. 大学教育科学, 2022, (05): 72-84.

③Henry, J. P., & Stephens, P. M. Stress, health, and the social environment[M]. Berlin, Germany: Springer, 1977.

④Siegrist, J., & Li, J. Associations of extrinsic and intrinsic components of work stress with health: A systematic review of evidence on the effort-reward imbalance model[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2016, 13(4): 432.

⑤朱阳莉. 大学生付出-回报失衡及其对内外化问题行为的影响机制研究[D]. 云南师范大学, 2023.