

宿舍微环境建设视角下大学生心理距离与亲社会行为关系研究

栾腾 韩志凯 金俊楠

齐鲁工业大学 山东省科学院, 山东菏泽, 250301;

摘要: 本文深入探讨了宿舍微环境建设对大学生心理距离与亲社会行为关系的影响。学生宿舍作为大学生生活、学习和交流的重要场所, 具有城市陌生人相遇与交往的类似属性。宿舍微环境的改善能显著拉近宿舍成员间的心理距离, 进而促进亲社会行为的发生, 如帮助他人、参与志愿服务等。本文提出了基于前台与后台规则制定、空间环境布局与规划、以及校园文化嵌入宿舍文化等策略, 以优化宿舍微环境, 拉近心理距离, 激发更多亲社会行为, 促进学生的成长成才。

关键词: 大学生宿舍; 心理距离; 亲社会行为关系

DOI: 10.69979/3029-2700.24.7.051

引言

齐美尔将城市比作是陌生人相遇的地方, 城市是异质人的聚集地, 也是陌生人的交往地。学生宿舍也具有相同的属性, 绝大多数学生都会以陌生人的身份在宿舍相聚, 进入并体验三年、四年甚至更久的宿舍生活。宿舍作为大学生休息、学习、娱乐放松的重要场所, 是学生在校园内的家, 是学生学习、生活、交流的场所。来自不同地域的学生以陌生人的身份相聚于宿舍这一空间下, 在舒适、安全、温馨的宿舍环境下, 通过频繁的交流和共同活动能够促进彼此间的了解和信任, 从而缩短心理距离, 促使其在宿舍成员的互动中获取更多的社会支持和积极的互动, 从而增加亲社会行为的发生, 例如帮助他人、参与志愿服务等, 从而帮助学生养成良好的行为模式, 更好地适应大学生活, 促进学生的学习和成长。因此, 探索宿舍微环境的建设路径, 拉近宿舍成员间的心理距离, 引导学生自觉自发产生更多亲社会行为, 培养其良性行为模式成为本文研究的重点。

1 宿舍微环境对心理距离的影响探析

心理距离是指个体对某一事件或对象在时间、空间、社会和概率维度上的感知距离。根据心理学家 Trope 和 Liberman 的理论, 心理距离的远近会影响个体的认知和行为。当大学生感知到与宿舍环境的心理距离较远时, 他们可能对宿舍内的问题和需求不够敏感, 从而减少对宿舍环境改善的参与和贡献。个体对未来的预期和对现实的感知会影响其行为决策。在大学生群体中, 那些能够将宿舍环境视为自己生活的一部分, 即心理距离较近的个体, 往往对未来宿舍环境的改善持有积极的预期,

并因此采取行动。这部分成员更愿意参与宿舍的相关活动或者参与宿舍的建设。这种行为不仅反映了他们对宿舍微环境的认同感, 也体现了他们对社会和集体福祉的关心。因此, 提升宿舍微环境建设, 拉近宿舍成员间的心理距离, 对于提升大学生的亲社会行为, 培养其养成良好的行为模式具有重要的理论和实践意义。

宿舍微环境不仅包括物理空间的布局、设施的完备性, 还涵盖了宿舍文化、人际关系以及管理方式等非物质因素。宿舍环境的舒适度与学生心理距离的感知存在显著相关性。宿舍空间宽敞、设施齐全的个体, 宿舍成员间的心理距离感知较低, 良好的物理环境为学生提供了更多的私人空间和自我表达的机会, 从而减少了心理上的隔阂感。宿舍微环境中的社会互动对心理距离的影响同样不容忽视。宿舍成员间的频繁交流和共同活动能够促进彼此间的了解和信任, 从而缩短心理距离。从而致使宿舍成员间的产生互惠互利行为, 增强群体凝聚力, 降低个体的心理防御机制, 进而减少心理距离。此外, 宿舍管理方式的民主化和人性化也能够提升宿舍其他成员的归属感和认同感, 从而在心理上拉近宿舍成员间的距离。

然而, 宿舍微环境对心理距离的影响并非一成不变, 它受到个体差异、文化背景以及外部环境等多种因素的调节。例如, 对于内向型的学生而言, 过于拥挤的宿舍环境可能会加剧其心理上的疏离感。正如心理学家卡尔·罗杰斯所言: “人与人之间的关系是心理治疗的核心。”这一观点同样适用于宿舍微环境与心理距离的关系研究。因此, 在研究宿舍微环境对心理距离的影响时, 需要综合考虑个体差异和环境因素, 以期获得更为准确

和全面的研究结果。

2 不同宿舍类型下心理距离与亲社会行为的关系探讨

Stephan 和 Liberman (2011) 在研究中表示：如果对一个需要得到帮助的个体的描述相对较为具体、细节较多，实验中的被试则会做出社会距离更近的判断，表示愿意帮助他并分配给对方更多的代币数；如果对一个个体的描述比较抽象，被试察觉到与对方的社会距离更远，从而提供帮助的意愿更低，并且会为对方分配更少的虚拟货币。正如同心理距离较近的宿舍成员往往会展开详细、具体的信息表征彼此，从而更容易产生亲社会行为，即主动发生有利于他人或者集体发展的行为。当一个人看到周围的成员都表现出亲社会行为时，他会不由自主的模仿，从而逐渐转变为自身的亲社会行为。宿舍成员的亲社会行为也伴随着其他成员的认可、肯定、赞扬这种积极的评价强化对于自我价值的肯定，从而内化为自己的价值体系和认知体系，促使宿舍成员做出更多得亲社会行为。

学生因大学而相遇，聚集在宿舍这一空间相对狭小且具有一定封闭性的场域之中，共同的身份特征再加上人对于交往交流的需求，宿舍建立初期便会展现出高度的交流性特质，在交流的过程中，一方面会带来不同文化差异的互动，同时也会使宿舍成员隐匿部分自己的差异性特质以融入到群体的建设过程之中，从而拉近彼此的心理距离，共同塑造了一种独特的宿舍微环境。不同宿舍微环境下所产生的宿舍现状可以分为三类。一是关系紧密型宿舍，这种宿舍因其成员的交互程度较为深入，个人特质湮没于群体特质之中，从而使得宿舍共同身份的生成，成员对于宿舍群体的归属感较强。而这种宿舍则表征为两种极端，即“学霸”宿舍和“学渣”宿舍。二是关系平淡型宿舍，成员的差异性交往即自我开放程度与神秘性互动即自我保留程度相当，宿舍凝聚性较差，成员关系平淡，没有共同的身份标识。三是关系破裂型宿舍，宿舍成员对于个体差异的过分强调或者宿舍成员的无意识越界侵犯其他成员的个体空间导致宿舍交往及宿舍关系建立的失败，宿舍矛盾的产生。

心理距离必须存在于目标对象和主体之间，它会随着目标对象和主体之间的互动关系以及所处环境的变动而变动。当个体对心理距离的感知和远近的判断变化时，个体的态度和行为方式也会改变。心理距离与

亲社会行为之间的关系也可以通过社会交换理论来进一步阐释。人际互动是基于成本与收益的考量，当个体认为与他人互动的收益大于成本时，他们更愿意进行亲社会行为。在宿舍微环境中，如果学生感到与室友的心理距离较近，他们可能会预期到更多的社会支持和积极的互动，从而增加亲社会行为的发生。在三种类型的宿舍关系中，关系紧密型宿舍成员间的心理距离往往更近，也使得成员间趋向于选择相同或者相似的行为方式，建构相似的道德水平，因此，在宿舍的成立及不断建构完善的过程中，如何通过规则制定、教育引导、环境架构等方式引导宿舍成员拉近彼此心理距离，共同选择较高道德水平的行事方式，促使宿舍成员更多更自发的产生亲社会行为，先进带动后进，避免越界、争夺等多方面的冲突，促使优秀行为品质的共同产生并带动宿舍微环境的进一步优化便显得尤为重要。

3 基于心理距离与亲社会行为关系的宿舍微环境建设路径

3.1 基于前台与后台的规则制定

戈夫曼将人生与社会比作一个大舞台，人们的生活是在舞台上表演，人们为了表演会区分出前台和后台。前台是让观众看到并从中获得特定意义的表演场合；后台是为前台表演做准备、掩饰在前台不能表演的东西的场合。人们在前台做出符合社会规范及道德标准，符合自身人设的行为，而在后台可以放下束缚，得到一定程度的放松，从而打起精神再回到前台。学生宿舍作为学生学习结束后放松休息的场所，但由于其空间的局限性以及成员的多样性，让宿舍难以成为可以让学生完全放松的后台区域。因此，在宿舍成员聚集的初期，制定宿舍公约、划分宿舍内部公共空间与私人空间，对宿舍卫生、安全、作息时间等多方面做出具体规定，明确宿舍成员的权利与义务，规范宿舍行为，有助于学生在有限的宿舍空间中划分界限，获取后台空间，避免因宿舍成员无意识的越界行为导致的宿舍矛盾，同时也让宿舍成员共同参与到了宿舍的管理之中，让每位宿舍成员都能清楚地了解自己的责任和他人的权益，使成员间的心理距离得以拉近，从而产生更多的亲社会行为，助益大学生的成长成才。

3.2 空间环境的布局与规划

学生宿舍是大学生学习生活的重要场所和基本保

障，是高校办学规模的“硬约束”和办学质量的“软环境”，关乎学生对高等教育的满意度和获得感，对学生的思想认识和身心健康都有显著影响。《普通高等学校建筑规划面积指标》（建标 191-2018）明确的学生宿舍生均面积标准为本科生 10 平方米/生，硕士生为 15 平方米/生，博士生为 20 平方米/生。依此测算，我国高校学生宿舍面积存在较大缺口。部分高校宿舍居住条件差，存在安全隐患。建设年代久远、硬件失修、设施老化等问题在多地高校不同程度存在。学校应不断改善宿舍硬件设施，通过“八改六”、“六改四”，对校内宾馆、招待所、培训中心等具有住宿功能的住房进行改造补充宿舍资源，为学生提供更富足的生活空间。其次，定期对宿舍进行维护和更新，确保宿舍的居住条件能够满足学生的基本需求。从舒适的床铺到便捷的网络接入，从明亮的照明到安全的消防设施，每一个细节都关系到学生的日常生活质量，也是构建和谐宿舍环境，拉近宿舍成员间心理距离，促进其产生更多亲社会行为的重要基础。

3.3 校园文化嵌入宿舍文化

亲社会行为的本质是基于利他行为向社会规范、个人品质和人际交往等方向扩展的社会行动集合体。根据亲社会行为理论，大学生认同一项活动的价值，会将其整合到自我意识中并以此指导自身行为。在当前教育环境下，大学拥有丰富的校园活动参与校园活动是大学生实现自我管理和自我发展的重要手段，将校园文化活动嵌入宿舍文化，让宿舍成员以一个集体的身份参与，增进宿舍成员间的交流与合作，使其产生共同的身份标识，有共同的身份认同，对于一个宿舍内部成员之间的黏性

具有重要的聚合作用，有助于其快速拉近心理距离。同时鼓励学生参与宿舍管理，让学生参与到宿舍的决策和管理中，增强学生的责任感和归属感，鼓励宿舍成员共同参与宿舍管理，让每位成员都能清楚地了解自己的责任和他人的权益，增强宿舍的凝聚力和归属感，削减宿舍成员间认知视野中的偏差，拉近其心理距离，从而激发更多的亲社会行为。

参考文献

- [1] 陶永硕. 新时代高校“一站式”学生社区建设与育人功能研究 [J]. 才智, 2024, (17): 5-8.
 - [2] 卜梦瑾. “一站式”学生社区朋辈心理辅导体系建设的实践路径及意义 [J]. 现代职业教育, 2024, (15): 61-64.
 - [3] 张龙华. 高校辅导员在“一站式”学生社区中的育人研究 [J]. 北京教育(德育), 2024, (04): 92-96.
 - [4] 郭茂林. 大学生宿舍人际关系影响因素及团体沙盘游戏疗法干预研究 [D]. 成都: 成都医学院, 2022.
 - [5] 沈洪炎. 大学生宿舍人际关系研究现状综述 [J]. 课程教育研究, 2016(19): 190.
 - [6] 史文芬, 李艳玲. 新时代高校“00 后”新生宿舍人际关系特点及对策 [J]. 教育现代化, 2019, 6(85): 332-334.
 - [7] 刘天一, 郝春东. 积极教育视角下大学生宿舍人际关系研究 [J]. 林区教学, 2022(04): 91-94.
- 作者简介：栾滕（1996.01），性别：男，民族：汉，籍贯：山东省菏泽市，职务/职称：讲师，学历：硕士，单位：齐鲁工业大学（山东省科学院），研究方向：思想政治教育。