

# 大学生寝室人际与抑郁的关系探究

喻兴涛 蔡依晗 张野

沈阳师范大学, 中国·辽宁 沈阳 110000

**【摘要】**为探讨大学生寝室人际与抑郁之间关系。本研究采用宿舍人际关系问卷以及抑郁自评量表,随机抽取202名大一至大四的本科生,进行问题分析。结果表明:(1)大学生宿舍人际关系与抑郁倾向呈显著负相关,个性特征和言语沟通两因子在一定程度上负向预测抑郁;(2)文史类学生的寝室共享行为显著低于理工类学生;(3)艺术类学生在个性特征方面得分显著低于理工类学生和文史类学生;(4)艺术类学生在抑郁得分上高于文史类学生,且高于理工类学生。

**【关键词】**大学生;宿舍;人际关系;抑郁

**【基金项目】**本文系2020级国家级大学生创新创业训练计划资助项目“拥抱吧——寝室关系调节工作室”项目编号:202010166011。

抑郁症的主要特征表现为经常性的情绪低落、缺乏兴趣、主动性匮乏、自我愧疚、营养不良、整日忧心忡忡,睡眠质量受到影响、过于悲观,疑心患有各种疾病、经常感觉身体不适,严重者甚至具有自杀倾向和行为,是一种生活中普遍存在的精神疾病。在对抑郁进行定义的过程中,学术界的不同学者具有不同的侧重点。Angold和Rutter(1992)认为,抑郁是个体从积极情绪向负性情绪的转换,是其生活中消极状态的表现;抑郁是一种精神上不愉快的、悲观的痛苦,它是一个人对于某些事件或糟糕情况的反应;作为一种特征,抑郁是一个人持续的、相对平稳且缺失幸福感的状态;作为一种症状,抑郁意味着一个人的精神状态过于低落甚至处于病态的低水平或极为糟糕的状态<sup>[1]</sup>。抑郁被林崇德(2003)等定义为负面情绪的增强,是一种使个人充满不适和痛苦的心理状态,其基本特征是获得性或反应力降低、悲观和抑郁<sup>[2]</sup>。抑郁被张文新(2002)定义为一种由感觉不作为和应对外界压力引起的消极情绪<sup>[3]</sup>。结合国内外学者对抑郁的定义,本研究对抑郁的定义主要集中于论证抑郁对个体所产生的情绪影响方面。

寝室人际交往是个体在大学生活中不可避免的行为,同时宿舍人际是人际关系中最基本、最重要的组成部分,对其学习、生活乃至人格和心理健康发展等各方面有着重要影响<sup>[4]</sup>。王雷认为寝室人际是指,不同个体在大学中相遇,并在宿舍环境中共同学习、生活或进行情感交流等所形成的特殊关系<sup>[5]</sup>。有研究表明,当代大学生宿舍的人际关系主要有三种类型,首先是友好互助型,该类型的宿舍成员能做到友好相处,相互帮助,相互信任,在日常生活中能够做到一起上课,互相督促学习,共同娱乐休息,节假日共同出去游玩,即使遇到摩擦,也能妥善解决,包容彼此的不足之处,用宽容的心态处理宿舍人际关系。友好帮助型宿舍人际关系有助于寝室成员的人格与心理发展,是最为倡导的宿舍人际关系类型。其次是冷漠独立型,此类型宿舍成员对彼此漠不关心,彼此之间为互相独立的个体,宿舍成员生活学习方面缺乏沟通协作能力,不存在情感沟通,例如,在学习上不进行交流帮助,不会一起吃饭娱乐,此类型的宿舍成员易产生孤独感,长此以往不利于心理健康的发展,易滋生抑郁的心理倾向;最后是分裂冲突型宿舍,此类型宿舍成员之间内部关系不和谐,普遍存在宿舍小团体,具有明显的排他倾向,小团体之间一般相互对立,宿舍易发生尖锐矛盾,破坏和谐宿舍关系的形成,成员心理健康极易出现问题<sup>[6]</sup>。通过对以上三种类型宿舍人际关系的分析可以看出,冷漠独立型、分裂冲突型宿舍人际关系不利于良好宿舍人际关系的形成,对成员间的心理健康发展具有极大的破坏性,而正向的友好帮助型宿舍人际关系有利于宿舍成员心理健康发展,因此,构建和谐有好的寝室关系对于防止宿舍成员抑郁心境的形成具有重要意义。此外,相关研究表明,宿舍人际关系在现今大学生产生心理障碍的原因中占比35%,抑郁已成为世界范围内普遍存在的主要心理健康问题<sup>[7]</sup>。因此,探究宿舍人际与抑郁的关系,在防治和干预大学生抑郁情绪方面有着重要的研究

意义。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

本次调查研究采取随机抽样的方法,选取辽宁省沈阳市212名大学生作为研究对象。通过网络平台共发放了212份电子问卷,全部收回,剔除9份无效问卷,共收取203份有效问卷,有效回收率为95.7%。其中男生24人(11.82%),女生179人(88.18%);理工类学生97人(47.78%),文史类学生98人(48.27%),艺术类学生8人(3.95%)。

### 1.2 研究工具

#### 1.2.1 大学生宿舍人际关系问卷

大学生宿舍人际关系问卷由蒋丹编制<sup>[8]</sup>,共包含17个题项,其中采取反向计分方式的条目有7个,所有剩余条目全部为正向计分,问卷采用5点计分法,从1(完全不符合)到5(完全符合),问卷得分越高,代表宿舍人际关系越融洽。该问卷共五个维度,即言语沟通、群体认知、扰他行为、共享行为和个性特征。问卷信效度分析良好,各维度内部一致性信度良好,Cronbach  $\alpha$ 系数为0.839。

#### 1.2.2 抑郁自评量表

本研究选用的是单一维度的抑郁自评量表(SDS),一共有20个题项,采取反向计分方式的计分条目有10条,剩余其他条目为正向计分,该量表采取4级评分法,1表示“很少”,2表示“小部分时间”,3表示“相当多的时间”,4表示“绝大部分时间”,得分越高意味着抑郁倾向程度越严重,本研究量表的内部一致性系数为0.833,表明具有比较高的可信性。

### 1.3 研究程序

本次研究利用问卷星平台全部采用电子问卷,采用大学生宿舍人际关系问卷和抑郁自评量表对学生进行单独施测,问卷全部采用匿名的方式进行全部回收。

### 1.4 数据处理

使用SPSS25.0软件对数据进行统计分析。

## 2 研究结果

### 2.1 共同方法偏差检验

由于本次研究数据均由被试自我报告,可能存在共同方法偏差效应。本研究采用Harman单因子检验对共同方法偏差进行检验,结果发现,在本研究中八个因子的特征值大于1,并且第一个因子解释的变异量是20.817%,小于临界值40%,说明在本研究中,共同方法偏差带来的影响很小。

### 2.2 人口学因素对大学生宿舍人际和抑郁的影响

依据独立样本t检验和单因素方差的分析结果可得,宿舍人际关系和抑郁倾向在性别和年级方面均无显著差异;理工类学生在寝室共享行为方面显著高于文史类学生;艺术类学生在个性特征方面得分显著低于理工类学生和文史类学生;艺术类学生在抑郁得分上高于文史类学生,且高于理工类学生。(见表1)

表1 专业类别对大学生寝室人际关系影响对比

	理工类	文史类	艺术类	F	P	事后检验
群会认知	3.83±0.92	3.62±0.96	3.50±0.61	1.427	0.243	-
言语沟通	3.59±0.67	3.46±0.68	3.25±0.44	1.592	0.206	-
共享行为	3.58±0.95	3.22±0.93	3.75±0.64	4.252	0.016	理工类高于文史类
扰他行为	3.42±0.52	3.34±0.58	3.08±0.35	1.585	0.208	-
个性特征	3.70±0.76	3.63±0.76	2.88±0.87	4.302	0.015	理工类高于艺术类 文史类高于艺术类
抑郁	1.98±0.44	2.18±0.40	2.33±0.24	7.115	0.001	艺术类高于理工类 文史类高于理工类

### 2.3 大学生宿舍人际关系与抑郁的相关分析

大学生宿舍人际关系与抑郁呈显著负相关( $t=-0.494, p<0.01$ ), 宿舍人际关系中社会认知、言语沟通、共享行为、扰他行为、个性特征五个维度全部与抑郁情绪呈显著负相关。(见表2)

表2 大学生宿舍人际关系与抑郁相关分析

	寝室人际	群会认知	言语沟通	共享行为	扰他行为	个性特征	抑郁
寝室人际	1						
群会认知	0.84**	1					
言语沟通	0.81**	0.53**	1				
共享行为	0.74**	0.68**	0.44**	1			
扰他行为	0.35**	0.07	0.19**	0.09	1		
个性特征	0.69**	0.39**	0.67**	0.19**	0.31**	1	
抑郁	-0.49**	-0.31**	-0.50**	-0.24**	-0.24**	-0.51**	1

注:  $p^{**}<0.01$

### 2.4 大学生宿舍人际关系各维度与抑郁的回归分析

为了进一步分析大学生抑郁倾向受大学生宿舍人际关系的哪个维度影响更大,我们将因变量定为大学生抑郁倾向的得分,并将自变量定为大学生宿舍人际关系各维度的得分,运用多元逐步回归分析进行处理。研究表明,个性特征和言语沟通可以有效预测大学生抑郁倾向的总体得分( $F=42.95, P<0.01, R^2=0.301$ ),对大学生抑郁倾向的总体解释率为30.1%,其中个性特征的贡献率较大为25.8%,言语沟通稍弱一些为4.3%。两个自变量的标准化回归系数( $\beta$ )均为负值,证明了预测变量对因变量的影响为负向,即个性特征与言语沟通得分越低,学生抑郁得分越高,越容易产生抑郁倾向。(见表3)

表3 大学生宿舍人际关系与抑郁的多元逐步回归分析

自变量	R	R方	调整后R方	F值	$\beta$ 值
个性特征	0.508	0.258	0.254	69.46	-0.32
言语沟通	0.549	0.301	0.294	42.95	-0.28

## 3 讨论

### 3.1 人口学变量对大学生宿舍人际关系和抑郁的影响分析

本研究结果说明,文史类学生的寝室共享行为显著低于理工类学生;艺术类学生在个性特征方面得分显著低于理工类学生和文史类学生。这表明理科生与文史类学生生活态度存在较大差异,由于个性特征主要表现在个人卫生方面,理科生和文史类学生相比于艺术类学生生活中可能更为不拘小节。在抑郁得分方面,艺术类学生显著高于文史类学生,显著高于理工类学生。这可能与艺术生面对生活的压力、竞争更大相关。

本研究结果表明,大学生宿舍人际差异和抑郁在性别上均无显著差异,此结果与窦芬、蒋丹等人的研究结论存在分歧,但

与赵冬梅等人的研究结论一致,这可能与选取样本不同有关,本次调查研究样本男女比例严重失调,男生所占比例远低于女生,因此,本次调查研究与性别相关内容参考价值较低。

### 3.2 大学生宿舍人际关系与抑郁的关系分析

通过相关分析结果可以发现,大学生宿舍人际关系以及各维度与抑郁之间均存在显著负相关,寝室人际关系越融洽,抑郁得分越低,越不容易产生抑郁情绪,这与赵冬梅等人的研究结果一致。通过多元回归分析的处理,结果表明,个性特征和言语沟通可以有效负向预测大学生抑郁倾向。由于个性特征维度主要关注的个人卫生,因此个性特征与言语沟通都是学生寝室存在比较表层的、频发的矛盾点,每次爆发都会激起学生负面情绪,潜移默化的影响着学生的心理,提升抑郁水平。

### 3.3 研究启示

本研究为预防和干预大学生抑郁提供了一个新的视角,宿舍是学生在大学生活时间最长的地方,宿舍人际关系也是大学生活中重要的人际关系,当宿舍人际关系差的时候,难免会出现很多人际冲突,激发成员的消极情绪,消极情绪的长期积累可能会致使抑郁倾向的产生。因此,本研究对于高校大学生和教育工作者具有一定启发作用,教育工作者可以定期开展寝室人际关系分享会,培养学生正确的社会认知;学生主体方面,需主动培养自己的共享行为,避免扰他行为,尤其注意与室友之间的言语沟通以及个人卫生等等,改善和维持和谐的宿舍人际关系,有效缓解个体抑郁水平,营造美好、健康的校园生活。

## 4 结论

4.1 大学生宿舍人际关系与抑郁倾向呈显著负相关,个性特征和言语沟通两个维度在一定程度上负向预测抑郁。

4.2 文史类学生的寝室共享行为显著低于理工类学生。

4.3 艺术类学生在个性特征方面得分显著低于理工类学生和文史类学生。

4.4 艺术类学生在抑郁得分上高于文史类学生,且高于理工类学生。

## 参考文献:

- [1]林崇德等主编.心理学大辞典[M].上海教育出版社,2003.
- [2]张文新.中小学生对欺负/受欺负的普遍性与基本特点[J].心理学报,2002(04):387-394.
- [3]刘美.大学生宿舍人际关系与自杀态度的关系研究[J].现代交际,2019(20):162-164.
- [4]张燕.当代大学生宿舍人际关系类型和影响因素研究[J].现代交际,2020(03):143-144.
- [5]林琳,张汛.民办高校宿舍人际关系现状及影响因素探析[J].才智,2016(15):17.
- [6]蒋丹.大学生自我认同与宿舍人际关系的研究[D].沈阳师范大学,2011.
- [7]傅春长.大学生手机社交媒体依赖与抑郁的关系:友谊质量的中介作用[J].吉林广播电视大学学报,2019(09):145-147.
- [8]窦芬,王曼,王明辉.大学生同伴依恋与抑郁:自我认同感和宿舍人际关系的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2018,26(04):772-775+779.

## 作者简介:

喻兴涛,沈阳师范大学教育科学学院18级在读本科学士,研究方向:应用心理学。

蔡依晗,沈阳师范大学教育科学学院18级在读本科学士,研究方向:教育学。

张野,沈阳师范大学教育科学学院教授,博士学位,研究方向:应用心理学。