

# 高职学生宿舍人际关系和心理健康的关系研究

史秀玉 沈滢 梁金慧 潘进 郑凯枫  
浙江交通职业技术学院 浙江杭州 310000

**摘要:** 本研究首次采用《大学生宿舍人际关系量表》、《SCL-90症状自评量表》对2317名某对高职生的人际关系和心理健康水平状况进行调查分析。研究发现高职学生总体宿舍人际关系状况不容乐观且有差异性, 高职学生心理健康总体状况优于全国常模水平, 高职学生宿舍人际关系状况和其心理健康水平呈负相关关系。本研究为高职院校心理育人工作提供针对性的参考。

**关键词:** 宿舍人际关系; 心理健康; 高职生; 心理育人

## 1. 前言

宿舍人际关系是大学生在共同的学习、生活的宿舍环境中形成的以知识、思想、语言、情感和行为为媒介的相互之间的关系<sup>[1]</sup>。依据马斯洛的需要层次理论, 宿舍人际关系是大学生最重要的人际关系, 其社交需要、尊重需要和自我实现需要也只有在良好的宿舍人际关系中才能得到满足。大量的实证研究证明大学宿舍人际关系的好坏对大学生群体的心理气氛及成员的工作、学习效率都有很大的影响<sup>[2]</sup>。相对普通高校, 高职院校及其学生有其自身环境和群体特点, 其心理困扰问题应该做专题研究, 而以往针对高职类学生的宿舍人际关系的研究极其匮乏。综上所述, 本研究首次以高职生为研究对象, 针对性的探讨高职学生宿舍人际关系、心理健康水平及两者之间的关系, 期望为高职院校心理育人工作提供决策依据。

## 2. 研究调查

### 2.1 调查状况

本研究采用选取《宿舍人际关系量表》和《SCL-90症状自评量表》对某高职大学生进行网络问卷调查。共回收2317份有效问卷, 其中男生占比68.1%, 女生占比31.9%。实验数据使用SPSS18.0软件进行统计整理和分析。

### 基金项目:

- 2021年院级科技研究基金项目, 课题编号: 2021YXS10。
- 浙江交通职业技术学院2020年学生科研项目, 项目编号: 2020XSKT026。

**作者简介:** 史秀玉, 女, 助理研究员, 应用心理学硕士研究生, 工作单位: 浙江交通职业技术学院, 主要研究对象: 大学生心理健康教育和思政教育。

## 2.2 研究结果

### 2.2.1 调查对象基本特征分布状况

男生和农村学生占调查对象一半人数以上; 大一学生居多所以现宿舍生活时长不满1年为主; 以独生子女最多, 其次是家庭长子较多; 家庭类型基本以健全的原生家庭为主; 以家庭经济情况以一般化、之前都没有住校史、同专业或班级学生宿舍为主; 有一半的调查对象都来6人的满园宿舍人数标准。

### 2.2.2 宿舍人际关系状况分析

高职生宿舍人际关系低于理想平均值, 总体情况不容乐观。从各维度得分上来看, 除了交际方面情况略高于理论平均情况外, 交谈方面、室友支持方面和待人接物方面都普遍低于理想平均情况。具体详见(表1)。

表1 大学生宿舍人际关系总体情况描述统计

	最小值	最大值	理论 中值	平均值 (M)	标准差 (SD)
交际方面	7.00	29.00	11.00	11.65	2.84
交谈方面	7.00	29.00	11.00	10.64	3.07
室友支持方面	7.00	26.00	9.50	11.45	2.91
待人接物方面	7.00	28.00	10.50	7.97	2.68
总分	28.00	98.00	45.00	41.71	9.81

### 2.2.3 心理健康状况分析

高职生人际关系敏感度及其他心理健康因子分都小于2分, 总体状况较好。与国内18-29岁的全国常模进行分析发现: 高职生在心理健康的各个因子及总分均低于全国常模, 表明高职生的心理健康状况总体优于全国平均水平。具体详见(表2)。

### 2.2.4 宿舍人际关系的人口统计学变量影响因素分析

以性别为自变量, 对大学生宿舍人际关系水平的总分及其各维度、心理健康状况及人际关系敏感因子进

表2 大学生心理健康水平总体情况描述统计

维度	本样本 (M ± SD) (n=2371)	全国常模 (M ± SD) (n=1388)	t检验
躯体化	1.13 ± 0.29	1.37 ± 0.48	7.14***
强迫症状	1.40 ± 0.50	1.62 ± 0.58	7.39***
人际关系敏感	1.25 ± 0.42	1.65 ± 0.51	9.11***
抑郁	1.22 ± 0.39	1.50 ± 0.59	8.63***
焦虑	1.17 ± 0.34	1.39 ± 0.43	7.81***
敌对	1.17 ± 0.35	1.48 ± 0.56	8.86***
恐怖	1.16 ± 0.36	1.23 ± 0.41	6.99***
偏执	1.16 ± 0.33	1.43 ± 0.57	8.98***
精神病性	1.16 ± 0.32	1.29 ± 0.42	6.34***
心理健康总分	1.20 ± 0.33	1.44 ± 0.43	7.46***

注: \*\*\*代表  $p < 0.001$ 。

行独立样本t检验。结果表明,男生在交际方面得分显著高于女生 ( $p < 0.01$ ),女生的人际关系敏感程度高于男生 ( $p < 0.01$ ),且男生的心理健康水平显著高于女生 ( $p < 0.001$ )。在其他方面无明显的性别差异。

对其他人口统计学特征在宿舍人际关系总分及其各维度、人际关系敏感、心理健康总分上分别进行显著性检验及事后多重检验分析,主要发现以下结果:(1) 年级越高的人际关系状况越好,年级越低人际关系度越敏感,且大一学生心理健康状况低于其他年级学生。(2) 农村学生比城市、县镇学生更擅长与人交往交谈,宿舍人际关系更好,但人际关系也更敏感。(3) 双亲家庭的学生在待人接物上显著低于其他家庭类型,但其心理健康水平较高。(4) 来自家庭经济困难和混寝的学生宿舍人际关系及其各维度得分都显著高于经济富裕、经济一般家庭和不是混寝的学生。(5) 处于低于4人宿舍的学生其人际关系较敏感。

### 2.2.5 宿舍人际关系和心理健康水平的相关关系分析

表3 宿舍人际关系和心理健康水平的相关性分析

	交际方面	交谈方面	室友支持方面	待人接物方面	宿舍人际关系总分
交谈方面	0.685**				
室友支持方面	0.561*	0.674**			
待人接物方面	0.556**	0.668**	0.665**		
宿舍人际关系总分	0.822**	0.894**	0.852**	0.841**	
人际关系敏感	-0.312**	-0.337**	-0.385**	-0.358**	-0.408**
心理健康总分	-0.309**	-0.329**	-0.363**	-0.350**	-0.396**

注: \*代表  $p < 0.05$ , \*\*代表  $p < 0.01$ 。

由表3可以看出,宿舍人际关系各维度及其总分均和心理健康水平呈现负相关关系 ( $p < 0.01$ ),即大学生的宿舍人际关系状况越良好,心理健康总分越低,心理健康程度越高。

### 3. 分析与讨论

#### 3.1 高职学生宿舍人际关系状况不容乐观且有差异性

高职学生或多或少都存在一些宿舍人际关系困扰。大学生同室友的关系错综复杂除了与其性格特征、应对方式有关,还和一些人口统计学特征有关。主要体现在女生在人际关系方面较为敏感细腻多疑,一般情况下女生的心理状况不如男生<sup>[2]</sup>; 年级越高人际关系状况和心理健康状况也越好,大二、大三学生适应了大学宿舍生活,与室友的沟通也更顺畅、室友支持度更高、待人接物也更成熟<sup>[3]</sup>,其自我认知和心理调适能力也更强;大一学生人际矛盾较为明显,其对陌生环境和新的人际关系存在担忧和不安全感;农村、家庭经济较困难、混寝的高职生更擅长与人交往交谈,宿舍人际关系均更好;由于农村、家庭经济较困难、混寝的高职生在人际交往中更容易产生自卑心理,但他们一般都能通过努力弥补自卑心理,在集体中往往都较受欢迎;来自双亲家庭的学生待人接物上虽然低于离异、分居和重组家庭的学生,但其心理安全感较强,心理健康水平较高。在高职院校寝室人数上,处于低于4人(最少人数)宿舍的高职生其人际关系较敏感,有时人越少宿舍人际关系气氛往往越容易形成二元的紧张敌对关系。

#### 3.2 高职学生心理健康状况优于全国常模水平

由本研究数据分析可见,心理健康各因子与全国常模均有显著性差异,高职学生心理健康的各维度都低于全国常模,由此可见高职学生心理整体情况较为乐观。究其原因,随着大学生身心发展的逐渐成熟,掌握的心理知识和求助方式的多样性,加之高职生的学业心理压力较普通大学生小,因此其整体心理调适能力得到增强,心理健康状况得到提升。

#### 3.3 高职学生宿舍人际关系和其心理健康水平呈负相关关系

高职学生宿舍人际关系与心理健康水平得分呈负相关关系,心理健康总体水平得分越低,其心理健康状况越好,在一定程度上会促进其人际关系越来越好。宿舍人际关系俨然已经成为大学生最重要的人际关系,会对其心理健康状况产生重要影响。建立良好的人际关系和安全感本身就是当代大学生心理健康标准的重要一方面,他们由于相近的年龄、相同或相近的专业、相似的认知

结构和审美情趣, 极容易相得益彰, 集思广益, 激发灵感, 在建立和谐的宿舍人际关系的基础上又促进自我发展和自我实现。

#### 4. 启发

综合以上分析, 高职院校心理健康教育工作应注重从学生群体的共性和差异性出发, 因人、人群而异地制定提升人际关系的团体心理辅导方案和开展个别心理咨询, 从而促进其心理健康整体水平, 尤其要特别关注新生的心理健康状况, 多措并举的促进新生适应性心理发展。此外, 高职院校应充分结合宿舍这一教育主阵地开展形式多样的能提高集体安全感、归属感和荣誉感的活动, 集心理健康教育、文明寝室文化建设等学生管理主题相关活动为一体, 真正实现加强宿舍文化建设和

开展心理健康教育相辅相成的作用。

#### 参考文献:

[1] 吴连海, 钱兰英. 大学生宿舍人际关系质量调查问卷初步编制及心理测量学检验[J]. 山东精神医学杂志, 2007(1): 27-29.

[2] 许传新. 大学生宿舍人际关系质量研究[J]. 当代青年研究, 2005, (4): 6-9.

[3] 毛小玲等. 大学生宿舍人际关系的特点[J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(7): 473-475.

[4] 鲍云城. 高职新生心理健康状况调查研究——以安徽城市管理职业学院为例[J]. 阜阳职业技术学院学报, 2021, 32(2): 36-38.