

大学生人际交往与心理健康关系研究

刘旻燊

(中国地质大学(武汉),湖北 武汉 430079)

[摘要] 为探讨大学生人际交往与心理健康的关系,以287名大学生为被试对象,采用《大学生人际交往能力量表》和《心理健康测试量表》作为调查问卷实施调查和统计学分析。分析结果表明,大学生人际交往能力存在较大问题,性别差异上女生人际交往能力要明显优于男生;年级差异上,大一到大四总体上呈现逐渐提升的趋势。大学生心理健康状况整体上不太客观,性别层面男女生心理健康状况差异不显著;但年级上呈现逐渐恶化的趋势。此外,大学生人际交往与其心理健康具有显著的相关性。大学生人际交往与焦虑、忧虑和自我否定呈负相关,与幸福感和生活满意度呈正相关。

[关键词] 大学生;人际交往;心理健康;幸福感

[中图分类号] G444 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-3878(2022)03-0045-06

DOI:10.16019/j.cnki.cn42-1578/g4.2022.03.009

Research on College Students Relationship between Interpersonal Communication and Mental health

Liu Minyu

(China University of Geosciences(Wuhan), Wuhan 430079, China)

[Abstract] In order to explore the relationship between interpersonal communication and mental health of college students, 287 college students are selected as the subjects. Meanwhile, College Students' Interpersonal Communication Ability Scale and Mental Health Test Scale are used as questionnaires for survey and statistical analysis. Results show that there are some problems in college students' interpersonal skills. Generally, female students are significantly better than male students based on gender differences. Clearly, the grade differences from senior to senior year show a trend of gradual improvement. The overall mental health status of college students is not very objective and the difference in mental health status of male and female at the gender level seems non-significance. However, there is a gradual deterioration trend in the grade. Similarly, college students' interpersonal communication has a significant correlation with their mental health. Their interpersonal communication is negatively associated with anxiety, worry and self-denial. It is sure there is positive correlation with happiness and life satisfaction.

[Key words] college students; interpersonal communication; mental health; Happiness

大学阶段是大学生人生观和价值观形成的关键时期,大学生在四年高校生活中需要面临着学习、生活、情感和人际交往等多重压力。人际交往关系是其中最为复杂和最容易影响大学生心理发

展的因素。拥有良好的人际关系,不仅可以促进大学生与老师、同学和朋友的良好互动相处,而且可以帮助大学生积累社会资本,最重要的是可以促进大学生拥有一个积极和谐的心理状态^[1]。此

外,良好的心理健康水平,也是大学生维系人际交往的重要基础。不同的心理状态,直接影响大学生在人际交往过程中的态度和行为。拥有一个积极的心理状态,能化解大学生遇到的很多人际交往困扰,对于减少大学生乃至整个高校和社会的不和谐因素都具有重要意义。

一、研究设计

(一)研究依据

早在1948年,世界卫生组织就指出:“健康不只是没有病患或身体虚弱,而是应该包括生理、心理和社会交往等多个方面的完满状态”^[2]。从现实生活经验的角度来看,良好的人际交往对塑造个体心理健康具有重要意义。Segrin认为,“人际交往是影响个体心理健康最重要的一个变量因素。”通常情况下,人际交往能力与心理健康水平和社会适应能力都呈现正相关关系。人际交往能力欠佳,易诱发个体产生逃避社会、自卑或自大以及无法适应社会等一系列问题^[3]。Weiss则提出,如果个体与朋友之间缺少强烈的情感交流纽带,那么很容易引发个体心理孤独感的产生^[4]。Solomon认为,必要的人际交往不仅能够青少年获取友谊和责任感,还可以为青少年带来独有的信息支持和情感支持,促进青少年心理健康成长^[5]。秦莉通过研究发现,处于青春期的大学生通过人际交往和增进与同学朋友的友谊,可以极大地提升个体的心理幸福感^[6]。吕素香发现,大学生社交能力的提升,有助于学生自尊心的养成以及更好地自我发展。且人际交往能力强的大学生,更少出现心理问题、情绪问题和犯罪行为问题^[7]。由此可见,大学生人际交往与其心理健康水平有着莫大的关系。

(二)研究假设与对象

本研究主要探讨大学生人际交往与心理健康状况,核心目的在于分析大学生人际交往与心理健康是否存在关系。由此可见,立足于现有研究,提出以下3个假设:

假设1——大学生人际交往在性别和年级上存在差异。

假设2——大学生心理健康在性别和年级上存在差异。

假设3——大学生人际交往与心理健康之间存在关系。

在某综合性大学发放问卷300份,回收问卷294份,剔除回答无效问卷7份,剩余有效问卷287份,占调查问卷总数的95.67%。调查对象中,男生为115人,女生为173人;大一学生76人,大二学生49人,大三学生55人,大四学生107人。

(三)研究方法

1.测量工具

本研究借助两个测量工具。一是采用的《大学生人际交往能力量表》调查当前大学生人际交往能力情况。该调查量表由两部分构成:第一部分是“基本信息”,主要了解调查对象的性别、年级等;第二部分共24道单项选择题,分为交往积极性、拒绝适当性、自我表露勇敢性、冲突处理技巧性、情感支持与时性以及异性交往得体性等6个维度,每个维度各4道题。题目选项采用李克特5点程度量表,分为完全符合(4分)、比较符合(3分)、一般(2分)、比较不符合(1分)、完全不符合(0分)。调查对象可根据自己的实际情况,选择相对应的选项。4道题得分相加即为该维度的总得分,6个维度得分相加即为该量表总得分。分数越高,说明调查对象人际交往能力越强。总分在85—96分,表明人际交往困扰很少;得分在61—84分,表明人际交往存在一定困扰;得分在40—60分,表明人际交往存在比较大的困扰;得分在0—39分,表明人际关系处理存在严重困扰。表1为《大学生人际交往能力量表》维度及题目举例说明。

二是综合借鉴李虹等人编订的《一般心理健康问卷》、Campbell编制的《幸福感指数量表》^[8]、Fazio编制的《总体生活满意度量表》^[9],编制了本文的《大学生心理健康测试量表》。该量表分为焦虑、忧虑、自我否定、幸福感和生活满意度5个维度,每个维度各5道题,共计25道题。该量表采用2点计分法,即“是”(1分)和“否”(0分)。5个维度得分相加就是心理健康总得分。得分越低,表明其心理健康水平越高。得分在0—10分属于心理健康发展良好;得分在11—15分属于存在较少心理健康问题;得分在16—20分属于存在较多心理健康问题;得分在21—25分属于存在严重心理健康问题。

表1 《大学生人际交往能力量表》维度及题目举例

维度	定义	题目举例
交往积极性	愿意积极主动维系人际交往的能力	参加聚会时您愿意与陌生人积极交流发展为新的人际关系
拒绝适当性	在人际交往中敢于适当拒绝他人的能力	他人提出不合理要求或令您感到尴尬时,您敢于直接告诉或拒绝对方
自我表露勇敢性	信任朋友,敢于在朋友面前表露展现自我	敢于告诉朋友,您有多多的欣赏他;在新认识的朋友面前,也敢于显露自己脆弱的一面
冲突处理技巧性	技巧性处理人际交往矛盾与冲突的能力	与他人争吵时能做到就事论事;与他人意见不统一时,也能承认对方观点的合理之处
情感支持及时性	在亲密人需要安慰时能够及时给予关心、理解等支持态度的能力	可以耐心倾听亲密人的苦闷倾诉;当亲密人受到打击羞辱时,会以实际行动及时给予其鼓励与支持
异性交往得体性	与异性交往能够保持大方得体的能力	与异性朋友交往时,您愿意谈及自己的隐私

2. 统计学处理方法

采用Epidata3.0软件录入问卷调查所收集的数据,用社会科学统计分析软件SPSS22.0版进行统计处理分析,然后解读数据处理结果。

表2 不同性别、不同年级大学生人际交往状况
平均数和标准差($n=287$)

因子	性别		年级			
	男 ($n=115$)	女 ($n=173$)	大一 ($n=70$)	大二 ($n=49$)	大三 ($n=55$)	大四 ($n=107$)
总分	62.14±5.73	67.81±5.90	58.59±5.73	64.09±5.91	63.07±6.14	69.28±6.07
交往积极性	2.45±1.70	2.19±1.74	2.22±1.69	2.20±1.59	2.16±1.85	2.40±1.88
拒绝适当性	2.57±1.81	2.95±1.76	2.30±1.69	2.33±1.65	2.33±1.74	2.51±1.80
自我表露勇敢性	2.88±1.56	2.33±1.59	2.50±1.64	2.44±1.60	2.53±1.69	2.80±1.68
冲突处理技巧性	5.18±1.70	5.80±1.82	5.32±1.69	5.40±1.71	5.26±1.87	5.77±1.71
情感支持及时性	4.35±1.66	4.90±1.71	4.32±1.57	4.40±1.68	4.40±1.72	4.85±1.70
异性交往得体性	2.53±1.72	2.74±1.69	2.52±1.61	2.59±1.68	2.60±1.71	2.69±1.75

在不同性别统计方面,女生的人际交往能力(67.81 ± 5.90)明显优于男生(62.14 ± 5.73),尤其是在拒绝适当性、冲突处理技巧性、情感支持及时性与异性交往得体性维度上,女生的能力都要明显优于男生。男生则在交往积极性和自我表露勇敢性上比女生更好。

3. 大学生心理健康状况一般分析

对大学生心理健康状况的分析,采用心理健康量表的总平均分分布情况进行分析。分析结果

二、研究结果

(一)大学生人际交往与心理健康状况一般分析

1. 大学生人际交往状况一般分析

通过调查结果统计分析发现,大学生受人际交往困扰的情况比较严重,存在人际交往困扰的学生占调查学生总数的83.28%(239/287)。其中,存在一定人际交往困扰的学生为37.98%(109/287);存在较大的人际交往困扰的学生为22.99%(66/287);存在严重的人际交往困扰的学生为22.30%(64/287)。通过对人际交往各个因子测量值分析后发现,冲突处理技巧性44.95%(129/287)和情感支持及时性40.77%(117/287)在大学生人际交往困扰中的问题最为严重。

2. 不同性别与年级大学生人际交往状况比较

为了了解不同性别与不同年级的大学生人际交往状况,以性别和年级为自变量,以交往积极性、拒绝适当性、自我表露勇敢性、冲突处理技巧性、情感支持及时性以及异性交往得体性和总得分为因变量,进行两因素方差分析,测量出的具体结果详见表2。

表明,属于心理健康发展良好的学生只占调查学生总数的12.89%(37/287),存在心理健康问题的占87.11%(250/287)。其中存在较少心理健康问题的占42.86%(123/287);存在较多心理健康问题的占27.53%(79/287);存在严重心理健康问题的占16.72%(48/287)。

4. 不同性别与年级大学生心理健康状况比较

通过对不同性别和不同年级的大学生心理健康各个因子维度总分进行测量比较,发现不

同性别大学生在焦虑、忧虑、自我否定、幸福感以及生活满意度等心理健康维度上并无太大差

别;但在不同年级比较上,出现了较大差异,详见表3。

表3 不同性别、年级大学生心理健康状况得分情况

因子	性别		年级			
	男 (<i>n</i> =115)	女 (<i>n</i> =173)	大一 (<i>n</i> =70)	大二 (<i>n</i> =49)	大三 (<i>n</i> =55)	大四 (<i>n</i> =107)
总分	14.83	14.09	12.25	13.40	13.29	15.37
焦虑	3.85	2.94	1.65	2.27	2.00	3.80
忧虑	3.95	3.61	1.63	1.85	1.89	3.93
自我否定	2.57	2.10	2.59	3.14	3.19	3.78
幸福感	2.14	2.70	3.36	2.64	2.86	1.96
生活满意度	2.32	2.74	3.02	3.50	3.35	1.90

从表3中可以看到,男女大学生的心理健康状况差别并不显著,但不同年级大学生心理健康差别较大,尤其是大一和大四学生的相比,心理健康水平呈现逐渐恶化的趋势。大一学生心理健康问题最严重的是幸福感(3.36)、生活满意度(3.02)和自我否定(2.59)。大二、大三学生差异不大;大四学生心理健康问题最严重的是忧虑(3.93)、焦虑(3.80)和自我否定(3.78),这可能是由于大四学生面临毕业就业心理压

力,产生了更多焦虑、忧虑和怀疑自我的心理问题。

(二)大学生人际交往与心理健康状况的关系分析

为验证大学生人际交往与心理健康的关系,将大学生人际交往量表与心理健康量表的各因子进行相关性分析,分析结果显示,大学生人际交往量表各因子与心理健康量表各因子都存在显著相关关系,如表4所示。

表4 大学生人际关系与心理健康的相关性分析(*r*)

因子	人际交往 总分	交往 积极性	拒绝 适当性	自我表露 勇敢性	冲突处理 技巧性	情感支持 及时性	异性交往 得体性
心理健康总分	0.451**	0.537**	0.529**	0.350**	0.576**	0.481**	0.476**
焦虑	-0.492**	-0.461**	-0.448**	-0.482**	-0.517**	-0.509**	-0.485**
忧虑	-0.471**	-0.492**	-0.531**	-0.514**	-0.528**	-0.509**	-0.473**
自我否定	-0.230**	-0.255**	-0.277**	-0.296**	-0.286**	-0.352**	-0.033
幸福感	0.476**	0.490**	0.415**	-0.385**	0.448*	0.516**	0.504**
生活满意度	0.287**	0.294**	0.261**	-0.419**	0.470**	0.352**	0.037

注:“*” $P < 0.05$;“**” $P < 0.01$

表4显示,大学生人际交往与心理健康的总分与大部分因子都呈现显著相关。大学生人际交往总分与心理健康总分呈正相关关系($P < 0.01$),与焦虑呈负相关关系($T = -0.492, P < 0.01$),与忧虑呈负相关关系($T = -0.471, P < 0.01$),与自我否定呈负相关关系($T = -0.230, P < 0.01$),与幸福感呈正相关关系($T = 0.476, P < 0.01$),与生活满意度呈正相关关系($T = 0.287, P < 0.287$)。只有自我否定与异性交往得体性、生活满意度与异性交往得体性关系不显著。此外,自我表露勇敢性与幸福感和生活满意度也呈负相关关系,原因可能是人际交往中自我表露展现越多的学生,在人际关系中

投入过多,或是对生活的诉苦和抱怨过多^[10],导致其幸福感和生活满意度不增反减。

三、结论与讨论

(一)大学生人际交往状况

研究表明,大多数学生存在人际交往困扰,比例达到了87.11%。其中存在较少心理健康问题的学生占42.86%,这部分学生在人际交往时,表现得时好时坏和起伏不定,许多人际关系处于波动状态^[11-12]。存在较多心理健康问题的学生占27.53%,该部分学生一般性格比较内向,不善于言谈交际。还有16.72%的学生存在严重的心理健康

问题,他们有较为明显的心理障碍,反映在人际交往中,表现为性格孤僻和不愿与陌生人进行交流,甚至内心深处表现为自卑与自负的矛盾结合体^[13-14],有时还会出现一些行为偏差。

分析不同性别的大学生的人际交往状况,发现女生的人际交往能力(67.81 ± 5.90)明显优于男生(62.14 ± 5.73),尤其是在拒绝适当性、冲突处理技巧性、情感支持及时性和异性交往得体性维度上。在交往积极性和自我表露勇敢性上,女生则要弱于男生。原因在于,长期以来受中国传统文化的影响,男性在交往中显得更自信、主动和坚强,女性则显得更羞涩、细腻、敏感和被动^[15]。女性一旦开始一段人际关系,会比男性更用心经营维系关系。在对不同年级大学生人际交往分析后发现,大一到大四的大学生人际交往能力整体呈上升趋势,但到了大二、大三阶段,在交往积极性与自我表露勇敢性维度上出现了一些波动。说明随着大一校园生活新鲜感的褪去,许多大学生的人际交往的重心从“积极建立关系——形成集体自我”转变为“维系已有关系——保持独立自我”^[16-17]。到了大四阶段,较多大学生基本可以实现人际交往中的“集体自我”与“独立自我”的平衡。不难发现,假设1设立。

(二)大学生心理健康状况

研究结果表明,我国大学生心理健康状况不容乐观。调查分析结果显示,存在心理健康问题的占87.11%。其中存在较少心理健康问题的占42.86%,存在较多心理健康问题的占27.53%,存在严重心理健康问题的占16.72%。存在严重心理健康问题的这些学生,需要学校及时对其进行心理干预,否则,心理健康问题可能发展成心理疾病。

在对不同性别大学生的心理健康水平进行分析后发现,男女大学生的心理健康状况整体上差别并不显著,男生(14.83)略高于女生(14.09)。区别在于,男生在焦虑、忧虑和自我否定等维度上的问题要比女生更严重些;在幸福感和生活满意度上,女生的问题要比男生更明显些。男生天生更加容易多愁善感,在焦虑、忧虑体验上更加强烈^[18],很多男生不愿意吐露心声。女生则在生活体验上更加细腻,对事物的要求也没有男生那么高,对幸福感和生活满意度的评价更高一些。对

不同年级大学生的心理健康状况分析后发现,大一到大四的大学生心理健康状况呈现逐渐下降的趋势。为此,假设2成立。

大一学生最主要的心理健康问题分别是幸福感、生活满意度和自我否定;大四学生则是忧虑、焦虑和自我否定。很多大一新生无法很快适应大学生活,因此其对自己的幸福感和生活满意度的评价较低。有的学生长期无法适应新的大学校园生活,甚至内心会怀疑自己身上有什么问题^[19-20]。到了大四,他们虽然适应了大学生活,但面临着毕业和就业的问题,有些学生内心就会变得忧心忡忡,无法用一个健康的心态面对自己的未来。

(三)大学生人际交往与心理健康关系

分析结果表明,无论是考虑大学生人际交往与心理健康总分关系,还是考虑二者各个维度因子的相关性,除了自我否定与异性交往得体性、生活满意度与异性交往得体性关系不显著之外,其他各因子之间显示都有显著关系。具体来看,大学生人际交往总分与其焦虑呈负相关关系($T=-0.492, P<0.01$),与忧虑呈负相关关系($T=-0.471, P<0.01$),与自我否定呈负相关关系($T=-0.230, P<0.01$),与幸福感呈正相关关系($T=0.476, P<0.01$),与生活满意度呈正相关关系($T=0.287, P<0.287$)。大学生人际交往总分与心理健康总分呈正相关关系($T=0.451, P<0.01$)。得出大学生人际关系与心理健康存在紧密的关系,前者对后者有着巨大的影响力,假设3成立。

一般情况下,人际交往困扰多的学生其心理健康水平会下降。人际交往层面的障碍会导致大学生出现紧张、拘谨、孤独和焦躁等一系列心理问题。通过评估大学生的人际交往能力,可预测其未来的心理健康水平走势。如大一新生表现出较高的人际交往能力时,无意外情况下,到了大三和 大四时,该生的心理健康水平也将很高。早期善于主动交流的学生,以后其幸福感和生活满意度也会较高。因此,大学生应该积极主动与他人沟通交流,不能为了保持独立自我而不断孤立压抑自己。在人际交往过程中,大学生应注意不能过于以自己为中心,也不能过于迁就他人,而应掌握好“独立自我”与“集体自我”的动态平衡。在向朋友或其他亲密人吐露心声时,不能一味地向他人

诉苦或抱怨,否则会降低幸福感和生活满意度。

〔参考文献〕

- [1] 王沛,刘雨婷,梁雅君,等.关系认知与善意认知对大学生人际信任的影响[J].心理发展与教育,2020,36(4):406-413.
- [2] 张舒,刘拓,夏方婧,等.大学生人际关系与心理健康的社会网络分析[J].中国心理卫生杂志,2020,34(10):855-859.
- [3] SEGRIN C, MELIS M, SWIATKOWSKI P. Social Skills, Social Support, and Psychological Distress: A Test of the Social Skills Deficit Vulnerability Model [J]. Human Communication Research, 2016, 42(1):122-137.
- [4] WEISS R. The Provisions of Social Relationships [J]. Doing Unto Others, 1974:17-26.
- [5] PHYLLIS S. Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. [J]. Psychiatric rehabilitation journal, 2004, 27(4):392-401.
- [6] 秦莉.论身心协调优化与大学生人际关系相关性研究[J].黑龙江高教研究,2016(11):129-131.
- [7] 吕素香.大二低潮现象原因与对策[J].中国高等教育,2015(10):56-58.
- [8] 林琳,杨亚楠,杨洋,等.大学生人际关系对自伤行为的影响:负性情绪的中介作用[J].黑龙江高教研究,2020,38(9):146-150.
- [9] 王雅丽,胡秋萍,王江璇,等.大学生心理边界与人际关系的关系研究[J].开封教育学院学报,2017,37(8):162-163.
- [10] 张桂平,刘玥.社会排斥对大学生心理和行为的影响及对策研究[J].教育学术月刊,2019(3):47-54.
- [11] 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.

- [12] 赵冬梅,王婷,吴坤英,等.大学生宿舍人际关系与抑郁的关系:宿舍冲突应对方式的中介作用和性别的调节作用[J].心理发展与教育,2019,35(5):597-604.
- [13] 王志琳.大学新生心理健康状况的调查与思考[J].教育与职业,2015(15):50-52.
- [14] 张岩,周炎根,裴涛.大学生孤独感在人际适应性和手机互联网依赖关系中的中介效应[J].中国心理卫生杂志,2015,29(10):774-779.
- [15] 冯志远,万鹏宇,黄琴,等.大学生社会支持、心理韧性、网络欺负及生活满意度的关系研究[J].中国健康教育,2016,32(1):8-11+31.
- [16] 李锐,刘万英.对高校留守大学生心理健康教育的思考[J].教育与职业,2016(13):77-79.
- [17] 许学华,麻丽丽,李菲.大学生人际信任在成人依恋和人际困扰间的中介作用[J].中国心理卫生杂志,2016,30(11):864-868.
- [18] 李映,陆桂芝,金童林,等.大学生社交焦虑与自我关注和人际需求的关系[J].中国心理卫生杂志,2018,32(3):259-264.
- [19] 王明粤.大学生心理健康教育翻转课堂教学模式实践——评《学校心理健康教育课程设计与教法》[J].社会科学家,2021(2):171.
- [20] 郭春涵.大学生自我中心与主观幸福感的关系:自尊的中介作用[J].心理与行为研究,2019,17(4):546-552.

〔收稿日期〕 2022-03-14

〔作者简介〕 刘旻熳(1990-),女,湖北武汉人,中国地质大学(武汉)硕士,主要研究方向:设计学、心理学。

(上接第44页)

- [26] 王茹婧,李虹,倪士光,等.家庭功能对流动青少年睡眠质量的影响:一个条件过程模型[J].中国临床心理学杂志,2017,25(4):704-708.
- [27] WONG J, GORDAN E A, HEIMBERG R G. Cognitive-behavioral models of social anxiety disorder [J]. Social Anxiety, 2010, 24(4):753-771.
- [28] 于旭宝,孙红妍,邢凯,等.中国大学生睡眠质量与抑郁情绪关系的meta分析[J].中国卫生统计,2019,36(3):420-422.
- [29] CHEN Y L, GAU S S. Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal

study [J]. Journal of Sleep Research, 2016, 25(4):458-465.

〔收稿日期〕 2022-01-22

〔作者简介〕 刘慧瀛(1968-),女,河南郑州人,博士,郑州大学教授,博士生导师,主要研究方向:情绪与健康;吉思思(1996-),女,山西晋城人,郑州大学硕士,主要研究方向:心理健康。

〔基金项目〕 教育部高校思想政治工作队伍重点课题“大学生自杀心理危机预防与干预”(ZZUKFZD202107)。