大学新生人际关系与自我和谐、心理健康的关系研究

吴永强,刘取芝

(河海大学 学生工作处,江苏 南京　210098)

摘　要:运用人际关系量表、自我和谐量表、大学生人格问卷对大一新生人际关系状况及其与心理健康的关系进行了调查研究。结果表明,大学新生与人交往的现状不容乐观,男生在交谈、待人接物、异性交往 3 个方面的困扰高于女生;自我和谐、心理健康对人际关系有显著的预测作用。在此基础上,提出了高校加强大学新生人际关系教育的相关对策。

关键词:大学新生;人际关系;自我和谐;心理健康

中图分类号:G641　　文献标识码:A　　文章编号:1671-4970(2008)04-0077-03

个体心理学家阿德勒认为:"个人为自己的幸福,为人类的福利,所采取的最重要的步骤就是和别人发生关联。"[1]的确,"和别人发生关联",建立人际关系,是人生的重要内容。对刚踏入大学校园的大学生来说,如何与群体建立起新型的人际关系,这是一个巨大的挑战。新生跨入校园,不仅学习方式发生了改变,而且生活方式和周围环境也发生了变化,他们需要融入新的同龄群体。而在现实中,一些大学新生由于人际关系处理不当而引发的危机案件频见报端。可见,人际关系是大学新生面临的一个重要问题,而通过理论的分析找出加强大学新生人际关系教育的对策已成为高教界亟须研究的现实课题。

自我和谐是 C. Rogers 人格理论中最重要的概念之一,它指的是自我内部的协调一致以及自我与经验之间的协调即意识中的自我概念与实际经验之间协调一致性。本研究试图对大学新生的人际关系状况进行调研,并分析其与自我和谐、心理健康的关系,以期为大学新生心理健康教育提供思路参考和工作指导。

一、对象与方法

1. 研究对象

随机抽取江苏某高校 2007 级 1 949 名本科生作为研究对象,其中男生 1 364 名,女生 603 名;文科 391 名,理科 1 558 名。

2. 研究工具

(1)大学生人际关系量表[2]

该量表由邓日昌等编制,共 28 个项目,包括交谈、交际与交友、待人接物以及异性交往 4 个因子。

(2)自我和谐量表[3]

该量表由王登峰根据 Rogers 有关自我和谐概念的阐述编制而成,共有 35 个项目,包括自我与经验的不和谐、自我的灵活性、自我的刻板性 3 个分量表。自我与经验的不和谐包括对能力和情感的自我评价、自我一致性、无助感等,主要反映对经验的不合理期望。自我的刻板性主要体现个体处理问题时的思维刻板程度,反映个人较为古板、僵化,不能根据事情的变化做出一定的改变。自我的灵活性则与自我的刻板性相反。

(3)大学生人格问卷(upi)[4]

该量表由 1966 年日本大学保健管理协会的大学生心理咨询员和精神科医生集体编制而成,主要用于大学新生精神卫生状况实态调查,以了解学生中神经症、心身症、精神分裂症以及学生的烦恼、迷惘、不满、冲突等状况。upi 在日本的大学生中得到了广泛的应用,1991 年传入我国并经樊富岷教授等根据我国国情修改,在高校新生心理普查中得到广泛应用。

3. 施测

采用团体施测方式。组织新生按统一指导语,在计算机网络中心登录心理健康教育网站进行上机测试。测试时间为 2007 年 11 月 4 日,即新生入学两个月后。

4. 统计方法

采用 SPSS11.5 统计软件进行数据分析。

收稿日期:2008-07-10

作者简介:吴永强(1969—),男,江苏兴化人,讲师,博士研究生,从事学生教育管理研究。

二、研究结果

1.大学新生人际关系状况

(1)人际关系总体情况

根据量表编制说明[2],总分 8 分以下表示人际关系状况良好,总分 9 ~ 14 分表示存在一定的困扰,总分 15 ~ 28 分则表示人际关系存在较为严重的困扰。

由表 1 可见,大学新生人际关系状况良好者占 63.9%,人际关系存在一定困扰者占 26.9%,与人交往存在较大困扰者占 9.2%。具体来说,交谈方面,71.7%的学生没有困扰,26.1%的存在一定程度的困扰,2.2%的学生存在较大程度的困扰;交际与交友方面,55.8%的学生几乎没有困扰,37.5%的学生有一定程度的困扰,6.7%的学生有较大的困扰;待人接物方面,90.1%的学生几乎没有困扰,9.0%的学生存在一定程度的困扰,0.9%的学生几乎没有困扰;异性交往方面,63.0%的学生几乎没有困扰,35.9%的学生存在一定程度的困扰,1.1%的学生存在较为严重的困扰。

表 1 人际关系总体情况($n = 1949$)

项目	分数段	人数	百分比/%
总分	0 ~ 8	1246	63.9
	9 ~ 14	523	26.9
	15 ~ 28	187	9.2
交谈	0 ~ 2	1398	71.7
	3 ~ 5	509	26.1
	> 6	42	2.2
交际与交友	0 ~ 2	1088	55.8
	3 ~ 5	730	37.5
	> 6	131	6.7
待人接物	0 ~ 2	1756	90.1
	3 ~ 5	176	9.0
	> 6	18	0.9
异性交往	0 ~ 2	1228	63.0
	3 ~ 5	700	35.9
	> 6	21	1.1

(2)人际关系差异性状况

由表 2 可见,男生和女生在人际关系总分上有显著差异,男生分值显著高于女生。男生在交谈、待人接物、异性交往 3 个因子上分值均高于女生,其中,在异性交往因子上,男女生差异显著。

表 2 人际关系性别差异性

项目	男生($n = 1364$)	女生($n = 603$)	t 值
总分	7.47 ± 5.32	6.79 ± 4.56	2.865**
交谈	1.77 ± 1.63	1.65 ± 1.50	1.572
交际与交友	2.34 ± 1.91	2.46 ± 1.86	− 1.284
待人接物	1.19 ± 1.21	1.11 ± 0.97	1.728
异性交往	2.16 ± 1.76	1.57 ± 1.55	7.410**

注:** 表示 $p < 0.01$,下同。

由表 3 可见,文、理科学生在人际交往总分及各因子分上均没有显著差异。

表 3 人际关系学科差异性

项目	理科($n = 1558$)	文科($n = 391$)	t 值
总分	7.23 ± 5.12	7.38 ± 5.05	− 0.537
交谈	1.72 ± 1.58	1.80 ± 1.62	− 0.942
交际与交友	2.35 ± 1.88	2.52 ± 1.95	− 1.608
待人接物	1.16 ± 1.15	1.20 ± 1.09	− 0.684
异性交往	2.01 ± 1.72	1.86 ± 1.71	1.505

2.人际关系与自我和谐、心理健康的关系分析

(1)人际关系与自我和谐的相关分析

由表 4 可见,人际关系各因子与自我和谐各因子之间均存在正相关,但相关系数不是很高。

表 4 大一新生人际关系与自我和谐的相关分析(r)

项目	自我与经验的不和谐	自我灵活性	自我刻板性	自我和谐总分
总分	0.564**	0.320**	0.163**	0.410**
交谈	0.497**	0.314**	0.195**	0.362**
交际与交友	0.543**	0.293**	0.120**	0.390**
待人接物	0.365**	0.197**	0.116**	0.275**
异性交往	0.375**	0.206**	0.094**	0.269**

(2)人际关系与心理健康的相关分析

表 5 显示,人际关系总分及 4 个因子分与 upi 分值的相关系数均在 0.5 以上。这说明,人际关系与心理健康存在显著的正相关,即人际关系分值越高,心理健康的分值也越高。

表 5 人际关系与 upi 的相关分析

项目	总分	交谈	交际与交友	待人接物	异性交往
与 upi 的相关性	0.764**	0.638**	0.707**	0.581**	0.513**

(3)人际关系、自我和谐与心理健康的回归分析

为了解自我和谐、心理健康对人际关系的预测力,以人际关系总分为因变量,以自我和谐总分和 upi 总分为自变量,进行逐步回归分析。表 6 显示,upi 与自我和谐均可以进入回归方程,upi 对人际关系的预测力更大,为 58.4%,upi 和自我和谐能联合预测人际关系 58.8%的变异量。

表 6 自我和谐、心理健康预测人际关系的逐步回归分析

模型	变量名	β	R	R^2	F
1	upi	0.764	0.764	0.584	2704.397***
2	upi 自我和谐	0.730 0.730	0.767	0.588	1375.405***

注:*** 表示 $P < 0.001$。

三、结果分析

1)总体情况研究表明,大一新生的人际关系困扰程度高于大学生整体状况。本研究中,大学新生人际关系困扰的总检出率为 36.1%,略高于甘露等对广州市大学生人际交往状况的调查结果

(32.29%)[5]。所不同的是,甘露等人的调查对象为一~四年级的大学生,而本研究仅调查大一新生。这与本文的研究假设基本一致,即刚步入大学的大一新生比较容易出现人际关系困扰。

2)对人际交往的差异性分析发现,男生在交谈、待人接物、异性交往3个因子上得分均高于女生,说明男生在交谈、待人接物、异性交往方面的困扰程度高于女生,这与已有的多项研究具有一致性[5-6]。比较一致的观点认为,女生语言表达能力相对较强,而且相对喜欢交谈,因而在交谈方面优于男生[4];同时,男女两性在个性上的差异也造成了其待人接物、异性交往困扰程度的差异,女性细腻、温顺、忍耐力强使其待人接物的能力相对较强,男大学生异性交往心理迫切、目的性强则使其与异性交往不够自然,从而带来一定的困扰。

3)对自我和谐与人际关系的相关分析表明,自我和谐各因子及自我和谐总分与人际交往各因子及人际交往总分均呈正相关关系,但相关系数较低。根据罗杰斯的观点,自我和谐指的是一个人自我观念中没有冲突的心理现象,是自我与经验(或表现、体验)之间的一致与和谐。不难理解,个体内部世界的冲突程度对个体处理与他人关系存在一定的相关关系。

4)对人际关系与心理健康的相关分析表明,人际关系总分及4个因子分与upi总分均呈正相关关系,说明心理健康是人际关系的重要影响因素。这一结果支持杜天骄等对医科大学生自我和谐、人际关系与心理健康的关系研究,即人际关系与心理健康呈正相关($r = 0.401$)[7]。相比之下,本研究的相关系数更高,这可能是由于二者采用的测量工具不一致所致。

5)回归分析结果表明,相比自我和谐,upi与人际关系有着更加密切的关系。upi和自我和谐对人际关系都具有显著的预测力,其中upi的预测力更强,可以解释人际关系58.4%的变异量。这与相关分析结果相吻合。究其原因,upi测定的是个体整体心理健康状况,反映个体情绪、行为等多方面的情况,与个体的交谈、交际交友等有更加直接的关联。

四、加强大学新生人际关系教育的对策

1.提高大学新生人际关系对于心理健康教育的重要性的认识

本文的研究结果反映,人际关系困扰是大一新生面临的重要适应问题,人际关系的协调与否与心理健康有直接的关系。我国著名的心理卫生专家丁瓒先生曾说过,人类的心理适应,最主要的就是对人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系失调而造成的。对大学生来说,人际关系的协调与否,既是其大学生活能否成功的关键,也直接影响其就业的竞争力甚至人生的幸福。因此,各级各类教育部门和机构有必要提高对人际关系重要性的认识,将人际关系处理方式教育和训练作为新生入学教育的重要内容。

2.与新生心理普查相结合,开展人际交往教育

本研究结果表明,心理健康是人际关系的重要影响因素,心理健康程度与人际关系困扰程度有着显著的相关关系。因此,作为新生心理健康状况的一次全面评估,新生心理普查结果可以为人际交往训练和教育对象的选择提供直接的参考。同时,在对被筛选出学生进行约谈和跟踪干预时,要重点关注其人际交往状况,进行一定的人际交往指导和训练。

3.加强人际关系教育的针对性,特别加强对男生的人际交往技能训练和辅导

本研究结果显示,人际关系困惑存在显著的性别差异,男生在交谈、待人接物、异性交往方面的困扰程度高于女生。因此,人际交往教育要针对不同群体的特点,开展有针对性的教育。在团体辅导等心理健康教育工作中,有意识地加强对男生的辅导和训练。

4.丰富教育形式,提高人际交往教育效果

人际交往是鲜活而具体的。人际交往教育也应该丰富形式,只有通过学生乐于接受的形式,才能起到应有的效果。一般来说,除传统的专题讲座、课程教学外,团体辅导、主题班会、心理沙龙等都是深受学生欢迎的人际交往教育与训练形式。笔者所在的高校多年针对新生开展'心交流,新朋友'团体心理训练,实践证明,效果良好。

参考文献:

[1] 阿德勒.超越自卑[M].黄国光,译.北京:国际文化出版公司,2005:6.

[2] 郑日昌.大学生心理诊断[M].济南:山东教育出版社,1999:339-341.

[3] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册[M].北京:中国心理卫生杂志,1999:314.

[4] 樊富珉.大学生人格问卷UPI[M].北京:清华大学出版社,1994:32.

[5] 甘露,张旭,罗德秀,等.广州市大学生人际交往能力现状调查[J].中国学校卫生,2007,28(9):842-843.

[6] 冯宗侠.大学生人际交往能力现状调查研究[J].北京理工大学学报:社会科学版,2004,6(4):57-59.

[7] 杜天骄,于娜,郭淑英.医学大学生自我和谐、人际关系与心理健康关系研究[J].中国高等医学教育,2007(1):69-70.