

DOI: 10.3969/j.issn.2096-045X.2024.03.019

· 调查研究 ·

积极心理学视域下高校护理专业新生宿舍人际关系对抑郁情绪的影响研究

郭磊¹ 贾小莹^{2*}

(1. 北京卫生职业学院思政教学部, 北京 102402; 2. 北京卫生职业学院护理系, 北京 101149)

【摘要】目的 探讨护理专业新生宿舍人际关系对抑郁情绪的影响,为护理专业新生抑郁情绪倾向的心理疏导提供依据。**方法** 于2023年1—2月期间,利用电子问卷开展宿舍人际关系对抑郁情绪的影响调查,以北京卫生职业学院护理专业新生作为研究对象,面向324名学生开展调查,利用SPSS 22.0数据统计软件完成数据处理与分析,确定护理专业新生宿舍人际关系对抑郁情绪的影响。**结果** 不同抑郁情绪倾向下护理专业新生宿舍人际关系中的群体认知($F=3.488, P=0.019$)、言语沟通($F=4.224, P=0.024$)、扰他行为($F=4.865, P=0.009$)、共享行为($F=5.220, P=0.002$)、个体特征($F=5.021, P=0.003$)差异均有统计学意义,宿舍人际关系对抑郁情绪倾向有影响,护理专业新生的抑郁情绪得分在人口特征因素中的生源地比较,差异具有统计学意义($t=0.361, P=0.035$)。**结论** 护理专业新生宿舍人际关系对抑郁情绪倾向有影响,学校相关部门在宿舍管理过程中,要重视抑郁情绪倾向学生的识别与疏导,早期发现抑郁情绪,对其抑郁情绪引发原因进行判断后,关注护生宿舍人际关系情况,通过宿舍人际关系改善,提升她们的心理健康水平。

【关键词】 积极心理学; 护理专业新生; 宿舍人际关系; 抑郁情绪

【中图分类号】 B849; R47

【文献标识码】 A

Influence of dormitory interpersonal relationship on depression of first-year college students majoring in nursing from the perspective of positive psychology

Guo Lei¹, Jia Xiaoying^{2*}

(1. Department of Ideological and Political Theory Teaching, Beijing Health Vocational College, Beijing 102402, China; 2. Nursing Department, Beijing Health Vocational College, Beijing 101149, China)

【Abstract】Objective To explore the influence of dormitory interpersonal relationship on depression of nursing freshmen, and to provide basis for psychological counseling of depressive tendencies in nursing freshmen. **Methods** An electronic questionnaire was used to investigate the influence of dormitory interpersonal relationship on depression from January to February 2023. Taking nursing freshmen in a college as the research object, a survey was conducted on 324 students. Data were processed and analyzed by SPSS22.0 to determine the influence of dormitory interpersonal relationship on depression of nursing freshmen. **Results** There were significant differences of group cognition ($F=3.488, P=0.019$), verbal communication ($F=4.224, P=0.024$), disturbing behavior ($F=4.865, P=0.009$), sharing behavior ($F=5.220, P=0.002$), individual characteristics ($F=5.021, P=0.003$) in the dormitory interpersonal relationship of nursing freshmen among different depressive tendencies. The dormitory interpersonal relationship has a significant impact on depressive tendencies. The depression scores of nursing freshmen show significant differences in the factor of student origin ($t=0.361, P=0.035$) of

基金项目 1. 2022年北京市职业教育教学改革项目(AG2022020); 2. 北京市高等教育学会2022年立项面上课题(MS2022424)

第一作者 郭磊, 硕士, 副教授, 研究方向: 医学生心理健康教育、思想政治教育。Email: 51791452@qq.com

***通信作者** 贾小莹, 硕士, 副教授, 研究方向: 护理专业教育、护生思政教育。Email: jiaxiaoying@126.com

demographic characteristics. **Conclusion** The dormitory interpersonal relationship has a significant impact on depressive tendencies of nursing freshmen. Relevant departments of the college should pay attention to the identification and guidance of students with depressive tendencies in the management of dormitory, detect depressive mood early, judge the causes of depression, pay attention to dormitory interpersonal relationship of nursing students, and improve their mental health level through improving dormitory interpersonal relationship.

[Keywords] positive psychology; nursing freshman; dormitory interpersonal relationship; depression

大学生是抑郁症高发群体,这与大学生所处的生活学习环境发生变化有很大关系,大学生日常学习生活中依赖于屏幕社交,导致现实社交能力下降,参与社会交往以及健身活动的时间减少,导致抑郁症发病概率不断提升^[1-4]。抑郁更成为高校大学生群体中常见的不良心理因素,不仅严重影响到大学生群体的正常生活与学习,严重者还会导致学生的人际关系、交流沟通等受到影响^[5]。

护理专业新生所处的生活学习环境具有以下特点:性别比例失衡、学习压力大,专业知识特殊,因此更容易产生抑郁情绪倾向^[6-7]。大学生在校期间的主要活动地点为教室、食堂和宿舍,宿舍不仅是大学生生活的基本单位之一,更是具有特色的生活单位,舍友的心理状况对人际关系所造成的影响十分明显。护理专业女生居多,在性别比例失衡的专业背景下,宿舍人际关系对抑郁情绪倾向的影响更为突出^[8-9]。当前大学生多为“00后”,思想活跃、个性突出,其人格特征、认知水平、家庭背景、生活习惯、社交成熟度等因素也各不相同,再加上大学生活普遍面临着学习、生活、人际、情感等各种现实问题,都给入学新生带来不同程度的心理压力,严重的甚至诱发心理危机^[8]。近年来,关于大学新生宿舍人际关系的研究成果较多,但鲜有护理专业新生方面的研究。本研究在积极心理学视域下,探讨护理专业新生宿舍人际关系对抑郁情绪倾向的影响,引导学生平时多加关注并及时调整,接纳负面情绪,关注自己的优势方面从而减少心理问题和疾病的发生。通过分析护生宿舍人际关系对抑郁情绪倾向的影响机制,为提升护生身心健康提供依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象

以北京卫生职业学院护理专业新生为研究对象,于2023年1月—2月期间展开问卷调查。问卷调查研究对象的纳入标准为:①知情且自愿参与调查的护理专业新生;②一年级新生。在调查研究过程中,以护理专业在校新生班级为单位。共发放调查问卷334份,回收有效问卷324份,回收率为97.01%。

1.2 调查方法

面向护理专业学生,对宿舍人际关系对抑郁情绪倾向影响进行调查,网上完成问卷发放、填写与收回。在问卷调查前通过微信班级群向学生讲解并告知接下来所要开展的问卷调查,使学生对问卷调查内容有一定了解,在此基础上发放调查问卷,保障学生参与调查的完整度以及所调查信息的真实性。调查问卷界面包括人口统计学特征、蒋丹等编制的大学生宿舍人际关系问卷^[10]与流调用抑郁自评量表(center for epidemiological studies depression scale, CES-D)^[11]3个部分。

1.3 研究工具

CES-D^[11]编制于1977年,由美国国立精神卫生研究所编制,主要应用于流行病学调查,筛选出具有抑郁情绪倾向的个体,便于对抑郁症进行临床诊断。在该量表中主要包含4个维度,分别为“躯体症状、悲伤感、人际关系、自我评价”,共包括20个题目。在对护理专业新生进行抑郁情绪倾向评定过程中,采用四点计分法。分别设置每周不到1 d,每周1~2 d,每周3~4 d,每周5~7 d,4个结果选项,对应得分结果为0~3分。

该量表的总分为60分,学生参与抑郁情绪倾向评定中,得分越高表示学生的抑郁情绪倾向越严重。在对具体评定标准进行设定中,分别为得分结果<20分为无抑郁情绪,21~29分为轻度抑郁情绪,30~39分为中度抑郁情绪,>40分为重度抑郁情绪。在对抑郁情绪等级进行划界评定中以20分为界限,抑郁情绪评定量表的信度为0.901,4个维度中,重测信度中最小信度为0.892,最大信度为0.903。

运用蒋丹^[10]编制的大学生宿舍人际关系问卷进行调查,该量表共包含了17个题目,分别对应5个维度,包括大学生宿舍人际关系中的“群体认知、言语沟通、扰他行为、共享行为、个体特征”。针对大学生宿舍人际关系进行调查采用五点计分法,分别设置“完全不符合、基本不符合、不确定、基本符合、完全符合”5个结果选项,分别对应1~5分。该调查量表的信度为0.955。5个维度中重测信度中的最小信度为0.858,最大信度为0.952。宿舍人际关系量表的总分为85分,学生的得分结果越高,表示与宿舍室友相处越融洽,所能够感知到的宿舍人际关系越好。

1.4 统计学方法

利用SPSS 22.0数据统计学软件对数据进行处理与分析,计量资料以均数±标准差($\bar{x}\pm s$)表示,计数资料用例数(百分率)表示。采用描述性统计、相关分析法、多元线性回归分析等方法,以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 问卷对象的人口因素分析

参与调查的学生均为女生,汉族学生占比最大,为90.12%,少数民族学生占比为9.88%。且全部为大一新生,农村学生占比为39.20%,城镇学生占比为60.80%。调查对象的人口统计学特征见表1。

2.2 人口因素背景变量下的抑郁情绪得分比较

在人口因素背景变量下,民族背景比较,差

表1 调查对象的人口统计学特征 (n=324)

背景变量	项目	人数(n)	百分比(%)
性别	女	324	100
	男	0	0
民族	汉族	292	90.12
	其他	32	9.88
生源地	农村	127	39.20
	城镇	197	60.80

异无统计学意义($P>0.05$)。生源地背景变量比较,差异有统计学意义($P<0.05$)。城镇生源地护理专业新生的抑郁情绪平均得分,高于农村生源地护理专业新生的抑郁情绪平均得分,人口因素背景变量下抑郁情绪得分比较结果见表2。

表2 人口因素背景变量下的抑郁情绪得分(n=324)

特征	描述	人数(n)	平均得分 ($\bar{x}\pm s$,分)	t值	P值
民族	汉族	292	13.95±6.37	1.941	0.062
	其他	32	12.67±6.19		
生源地	农村	206	14.58±6.57	0.361	0.035
	城镇	118	15.92±6.24		

2.3 不同抑郁情绪倾向下的护生宿舍人际关系得分比较

对不同抑郁情绪倾向下的护生宿舍人际关系得分进行比较分析:随着学生的抑郁情绪倾向评分升高,宿舍人际关系的平均得分随之下降。在宿舍人际关系的群体认知、言语沟通、扰他行为、共享行为、个体特征5个维度中,无抑郁情绪倾向护生的平均得分最高,重度抑郁情绪倾向护生的平均得分最低。当护生的抑郁情绪加剧后,在宿舍环境中所感受到的人际关系整体融洽程度会有所下降,并且宿舍人际关系的5个维度均会受到影响。宿舍人际关系5个维度在不同抑郁情绪倾向下的得分比较,差异有统计学意义($P<0.05$)。不同抑郁情绪倾向下的护生宿舍人际关系得分情况见表3。

2.4 高校护生宿舍人际关系对抑郁情绪倾向的影响

研究高校护生宿舍人际关系对抑郁情绪倾

表3 不同抑郁情绪倾向下的大学生宿舍人际关系得分情况

(x̄±s,分)

宿舍人际关系	无抑郁情绪	轻度抑郁情绪	中度抑郁情绪	重度抑郁情绪	F值	P值
群体认知	18.54±3.21	15.54±2.21	12.25±2.22	5.54±2.21	3.488	0.019
言语沟通	21.45±3.97	16.25±2.55	13.11±2.13	6.25±2.55	4.224	0.024
扰他行为	22.57±4.57	15.17±3.62	12.32±3.22	5.17±3.62	4.865	0.009
共享行为	32.61±4.37	18.64±4.87	15.24±4.54	9.64±4.87	5.220	0.002
个体特征	23.21±3.54	18.41±4.51	13.11±4.01	8.41±4.51	5.021	0.003

向的影响,通过多元线性回归分析确定影响关系。以抑郁情绪倾向得分作为多元线性回归分析中的因变量,将人口统计学背景因素以及护理专业新生宿舍人际关系作为自变量(其中生源地赋:农村为1,城镇为0)。在多元线性回归分析中,最终结果显示生源地、群体认知、言语沟通、扰他行为、共享行为、个体特征均会影响到抑郁情绪倾向,差异有统计学意义($P<0.05$)。高校护生宿舍人际关系对抑郁情绪倾向影响的多元线性回归分析结果见表4。

表4 高校护生宿舍人际关系对抑郁情绪倾向影响的多元线性回归分析

宿舍人际关系	B	SE	β	t值	P值
常数项	19.247	0.871		28.775	0.021
生源地	-0.311	0.341	-0.314	-5.214	0.001
群体认知	-0.024	1.034	-0.028	-3.214	0.002
言语沟通	-0.297	0.895	-0.304	-9.021	0.001
扰他行为	-0.354	0.754	-0.375	-10.214	0.001
共享行为	-0.057	0.924	-0.064	-8.217	0.001
个体特征	-0.271	0.841	0.0314	-7.024	0.001

3 讨论

护理专业女生居多,在性别比例失衡的环境下,学生的日常交往行为缺乏男性同学介入。加之在日常学习中所面临的学业任务比较繁重,学生承受着自我、家庭以及社会多方面的期望,且高校学生正处于身心发育成长阶段,在情绪方面的自我调节能力相对比较弱。在多重影响下,高校护生更容易产生心理问题。在宿舍环境中,舍友之间的人际关系融洽程度会直接影响到学生

生活学习的情绪,本研究选择护生宿舍人际交往作为自变量,探讨高校护生宿舍人际交往对抑郁情绪倾向的影响。

3.1 人口学特征对抑郁情绪倾向的影响讨论

陆静茹等^[8]在针对大一学生抑郁情绪倾向与人际关系相适性进行研究时,提出高校应关注大一学生心理健康状况,加强情绪引导与管理教育。这一结果与本研究从积极心理学角度出发,干预学生抑郁情绪倾向的观点一致。周社刚等^[9]发现造成大学生抑郁情绪的引发原因中,大学生的学业繁重程度以及校园生活中的交友能力均具有直接影响。

本研究中参与调查的护生均为女性,并且是大一新生。根据宿舍管理老师反映,大一新生在宿舍人际关系处理时的矛盾与冲突问题比较明显,造成这一情况的因素可能是学生新入校,校园环境及宿舍环境的适应能力不足,因此与宿舍舍友之间的交流、沟通都会受到影响,在宿舍环境中也容易感知到不良情绪,从而导致学生的抑郁情绪倾向得分增高。从积极心理学的角度出发增进高校护理专业新生宿舍人际关系,构建积极的宿舍关系是学生幸福快乐的最佳预测指标之一,在实践中可以利用积极心理学中“感恩日记”,引导学生每个月记录宿舍相处中让自己感激的3~5件事,体悟感恩后增进与宿舍同学之间的人际关系,形成积极良性的宿舍人际关系模式。

随着年级升高,与宿舍同学之间的熟悉度也会增强,在日常生活学习中可以通过与室友沟通交流来缓解不良情绪,因此随着年级升高,护理专业学生的抑郁情绪倾向平均得分会随之下降。

人口学特征中的生源地因素也对护理专业

新生抑郁情绪倾向具有显著影响。农村生源地与城镇生源地的护理专业新生抑郁情绪倾向平均得分差异有统计学意义,其中农村生源地学生的抑郁情绪倾向得分,明显低于城镇生源地学生的抑郁情绪倾向得分。这一结果可能与不同生源地学生成长环境中的交友习惯以及对环境的适应能力有直接关联。相比于城镇学生,有更高比例的农村生源学生在中学阶段有住校的经历,因此对宿舍环境的适应能力更强。而更高比例的城镇生源地学生大学前没有住校经历,因此宿舍环境适应能力相对比较弱,更容易感知到焦虑、抑郁情绪。在干预护理专业新生抑郁情绪倾向的过程中,需要关注以上因素,并针对性地进行干预。如可以通过情绪管理、社交支持、目标设定等方法帮助学生应对学业压力和人际关系问题;通过心理教育和积极反馈帮助学生树立合理的自我期望和信心;通过心理辅导和环境改变帮助学生处理适应和经济压力问题。

3.2 不同抑郁情绪倾向下大学生宿舍人际关系的特征差异讨论

陆静茹等^[8]以大学生为调查对象,研究抑郁情绪倾向在人际关系处理变量下的特征差异,结果显示,随着大学生抑郁情绪倾向平均得分增高,在校园环境中的群体认知、言语沟通随之下降。本研究通过对不同抑郁情绪倾向下的大学生宿舍关系得分进行比较,发现不同抑郁情绪倾向下,大学生宿舍人际关系中的群体认知、言语沟通、扰他行为、共享行为、个体特征变量,最终得分差异有统计学意义($P<0.05$)。当护理专业学生表现出重度抑郁情绪倾向时,宿舍人际关系中5个维度的平均得分明显低于无抑郁情绪倾向的学生,也因此可以判断,有抑郁情绪倾向的护生与室友之间的融洽程度会下降,而无抑郁情绪倾向的新生与室友之间的相处更加融洽。并且抑郁情绪倾向与宿舍人际关系之间具有互为影响关系。对此高校应从积极心理学角度出发给予学生及时的心理健康疏导,引导学生正视焦虑抑郁情绪倾向,善于在人际关系中发现自己的优点。从积极心理学角度鼓励新生积极思考,能

够以更乐观的心态应对宿舍人际关系,以及生活学习上的压力。

3.3 护理专业新生宿舍人际关系对抑郁情绪倾向的影响讨论

吴筱娴等^[12]认为抑郁情绪的引发原因比较复杂,既与学生个体差异性相关,也与学生所处的学习以及生活环境有关,对于有抑郁情绪学生的干预治疗可以通过个体心理辅导以及学习生活环境改变来进行。本研究通过多元线性回归分析,确定了护理专业新生宿舍人际关系的5个维度对抑郁情绪倾向有影响。除此之外,护生人口学特征中的生源地也是影响抑郁情绪倾向的因素之一,其中城镇生源地学生的抑郁情绪倾向平均得分明显高于农村生源地学生。可以开展有效的宿舍互动活动,开展积极心理学视域下的抑郁情绪疏导,使新生了解到,进入到新的环境,产生短暂的焦虑抑郁情绪是正常的,无需自我封闭,可以通过与同学、室友以及老师的及时沟通,排遣自己的消极情绪,以积极乐观的心态面对生活,引导学生把注意力投向积极有益的活动,排解负面情绪,从而提升学生的宿舍关系融洽程度,通过改善宿舍人际关系,降低她们的抑郁情绪倾向^[13-14]。

本研究认为,在积极心理学视域下,对于护理专业新生的抑郁情绪倾向,要尽早发现尽早干预,对遏制学生抑郁情绪演变恶化具有积极影响。可从以下方面综合施策:首先,要注重心理辅导,可面向高校护理专业新生,举行情绪管理讲座,帮助他们掌握控制情绪技巧,如深呼吸、积极思考、正念冥想等;引导他们掌握心理健康知识,掌握处理压力和焦虑的方法。其次,要注重社交支持,要鼓励他们与支持者交往,向家人、朋友、同学、室友等分享情绪和问题;如果学生的抑郁情绪与环境有关,要力所能及帮助他们改善住宿或学习环境,优化人际关系环境。最后,要引导学生理解、认同积极心理学的核心理念,如:积极主观体验、积极人格特质、积极环境能够增强心理健康和幸福感,通过激发自我实现能力,提高生命质量,实现人生价值。

4 结 语

本研究存在一定局限性。从调查对象来看,由于所调查的样本在同一所学校,宿舍人际关系对抑郁情绪倾向的影响结果的代表性有限,具有较大的提升空间。从调查时间来看,正处于新生入学第一期末,她们可能对大学生活已有所适应,而在此期间受疫情影响校园处于封闭管理状态,这两方面因素可能分别会对调查结果产生一定的细微干扰,本研究中暂时没有体现。除此之外,高校护生抑郁情绪倾向的引发原因以及影响因素比较复杂,不同因素之间可能也存在一定的相关性。本研究仅说明了人口学特征中的年级、生源地因素以及宿舍人际关系对护生抑郁情绪倾向具有影响,除此之外,宿舍人际关系与抑郁情绪倾向之间的影响机制可能还存在中介效应,在本研究中并未得到体现,未来应进一步深入研究。

利益冲突 所有作者均声明不存在利益冲突。

作者贡献声明 郭磊:提出研究思路,设计研究方案,撰写论文,总体把关,审定论文;贾小莹:检索文献,施测问卷,分析数据。

参考文献

- [1] 玉佩钟. 高校辅导员分析处理大学生抑郁情绪问题研究[J]. 公关世界, 2022(24): 67-69.
- [2] 曾子豪, 胡义秋, 彭丽仪, 等. 负性生活事件对大学生抑郁的影响:网络成瘾的中介与5-HTR1A基因 rs749098 多态性的调节作用[J]. 心理科学, 2022, 45(3): 599-606.
- [3] 魏一凡, 方嘉媛. 基于认知行为疗法:一例大一学生抑郁情绪咨询案例[J]. 景德镇学院学报, 2021, 36(5): 114-117.
- [4] 唐辉一, 周玉凤, 罗超, 等. 大学生述情障碍对抑郁的影响:人际关系和无聊倾向的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(11): 1623-1628.
- [5] 兰杰, 朱焱, 洪超. 贵阳市在校大学生应对方式对抑郁情绪的中介作用[J]. 校园心理, 2022, 20(2): 136-140.
- [6] 马元广. 人际关系对抑郁的影响:生活满意度与生命意义的链式中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(10): 1459-1463.
- [7] 刘峻岚, 周晓娜, 周佳楠, 等. 岛礁官兵焦虑、抑郁情绪调查及其影响因素分析[J]. 中华航海医学与高气压医学杂志, 2022, 29(1): 12-15, 21.
- [8] 陆静茹, 章新琼, 韩世钰, 等. 959名大一学生抑郁情绪状况与人际关系及学习适应水平的相关性分析[J]. 中国校医, 2021, 35(10): 721-723, 749.
- [9] 周社刚, 郭浩然, 杨萍萍, 等. 家庭环境对大学生抑郁的影响:认知情绪调节策略和宿舍人际关系的链式中介作用[J]. 中国特殊教育, 2021(12): 75-81.
- [10] 蒋丹. 大学生自我认同与宿舍人际关系的研究[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2011.
- [11] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京: 人民军医出版社, 2010: 154-158.
- [12] 吴筱娟, 刘芳, 徐忠梅. 工作家庭冲突对心内科护士抑郁情绪的影响:睡眠质量的中介作用[J]. 护理管理杂志, 2022, 22(7): 473-478.
- [13] 马欢. 自贡市低年资护士智能手机依赖与抑郁情绪相关性研究[J]. 现代医药卫生, 2021, 37(7): 1245-1246.
- [14] 刘敏, 魏福海. 重大突发事件下社会工作介入高职学生心理疏导研究[J]. 山西青年, 2021(3): 137-138.

(收稿日期:2023-06-19)

(本文编辑:高健)