

大学生宿舍人际困扰探究

成方琪¹ 韩尧尧²

1. 江苏理工学院学生工作处; 2. 江苏城乡建设职业学院公用事业学院

摘要:本研究着重从教育、家庭和个人3个方面,探讨影响大学生宿舍人际的因素,学校对大学生人际交往能力的培养、家庭环境、教养方式和大学生的人际交往方式等都对宿舍人际困扰的产生有影响,学校和家庭要共同合作帮助大学生减少宿舍人际困扰。

关键词:宿舍; 人际困扰; 大学生

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.10.164

人际关系是指社会活动过程中,人与人之间相互作用、相互影响而逐渐形成的心理关系,人际关系的好坏一定程度上会影响一个人的生活质量^[1]。大学阶段是个体社会化、价值观形成的重要时期,宿舍是生活和学习的重要场所,大学生60-70%的时间是在宿舍度过,建立良好的宿舍人际关系是大学生成长和发展的必要条件。随着科技的发展,人们的人际交往方式发生翻天覆地的变化,由以面对面为主的交往方式扩充到线上线下双轨并行交往模式,人际疏离现象开始出现,大学生人际困扰凸显,人际问题突出^[2]。人际困扰是指在人际交往活动中出现的不融洽因素^[3]。研究表明,人际关系状况与大学生的心理健康水平存在显著的相关^[4, 5],不良的宿舍人际关系对大学生的情绪、学业等有负面影响,不良的人际关系与焦虑、抑郁、空虚等消极情绪存在显著相关^[6],而良好的宿舍人际关系对大学生有积极的促进作用,可以提升大学生的适应能力、归属感等^[7-9]。有研究提到在大学生人际关系问题的相关咨询中,宿舍人际关系的咨询占了67%^[10],可见,探讨大学生的宿舍人际关系困扰产生的原因以及改善策略对于促进大学生心理健康素养具有重要意义。

一、大学生产生宿舍人际困扰的原因

(一) 教育因素

学校建立了完善的宿舍管理系统,例如宿舍卫生制度、门禁制度、离返校登记系统等,注重宿舍可见的环境、宿舍作息等方面的管理,但忽视了不可见的人际关系方面的教育与管理^[11],在分配宿舍时也较少考虑学生人际交往方面的因素。心理健康教育中心和心理健康教师更多扮演“消防员”的角色,即在宿舍矛盾产生之后进行一些补救工作。在学校的心理健康教育课程中,侧

重人际关系的理论教育,缺少实际演练教育,且多采用大班教学,缺少有特点的、有针对性的人际交往技巧教育。在学校管理中以班级为基本单元,班级管理中也缺少对宿舍人际关系的关注,事实上良好的宿舍人际关系对于整个班级的凝集力和集体荣誉感都有积极意义。宿舍人际关系困扰隐秘性较强,部分大学生不愿意向老师和同学倾诉,因此学校的关注容易流于表面和形式化。

学校的思想政治教育中,引导大学生向上向善,努力在宿舍中不产生困扰,较少引导学生接纳困扰、积极解决困扰。在与室友们朝夕相处的过程中难免会产生困扰和矛盾,很多大学生难以接受宿舍中产生的人际困扰,以错误的方式应对宿舍人际困扰,到矛盾难以调和时,选择通过调整宿舍的方式回避矛盾,这样的方法可以一时解决困扰,但长久来看不利于大学生的社会性发展。

(二) 家庭因素

研究发现,大学生家庭环境和宿舍人际困扰存在显著的负相关,即家庭环境越好,宿舍人际困扰就越少,具体来说就是家庭环境的亲密度、情感表达、娱乐性和组织性与宿舍人际关系存在显著正相关,矛盾性与宿舍人际困扰存在显著正相关^[12]。家庭环境亲密度是指家庭成员之间的互相支持程度,研究表明,家庭环境亲密度和大学生抑郁程度呈显著负相关^[13],家庭成员之间亲密度越低,大学生的抑郁倾向越高,在宿舍人际关系中更易呈现出悲观、厌世等特征,难以与宿舍同学打成一片、敞开心扉,宿舍人际关系就越差。家庭环境的情感表达指家庭成员互相鼓励和支持彼此表达情感的程度,家庭环境中的情感表达与交往焦虑存在显著负相关^[14],大学生的交往焦虑影响宿舍人际交往感受,交往焦虑低的

大学生在宿舍人际交往中更得心应手，体验到愉悦感、归属感和成就感，更容易建立良好的宿舍人际关系。家庭环境娱乐性是指家庭参与娱乐和社交的程度，家庭的娱乐性越高，大学生对人际交往等社交活动越敏锐，也更容易建立融洽的宿舍关系。家庭组织性是指家庭按照明确的组织进行活动，家庭组织性越高，学生按照规则做事的倾向越高，更容易遵守集体生活规则，也就更适应宿舍生活，与室友建立良好关系。家庭环境矛盾性是指家庭成员暴露的冲突和愤怒情绪程度，家庭矛盾性越高，大学生越有可能习得不良的解决问题方法和人际交往习惯^[15]，在人际交往中更多体验到冲突，在宿舍中也就更容易体验到人际困扰。

（三）个人因素

一是“00”后大学生出生在物质生活较好的年代，在大学之前大多没有寄宿的经历，在家拥有自己独立的房间，自由度高，不需要考虑他人的生活习惯，也不需要遵守集体规范；大学宿舍少则2-4人一间，多则4-8人一间，大学生的居住环境发生了变化，原有的人际交往方式不适用于新的宿舍环境，但大学生没有调整人际交往方式，导致宿舍人际困扰产生。二是新型社交媒介的出现，深刻影响了大学生的社交方式。社交媒体的出现，大学生的社交形态、时空秩序和心理体验都发生了变化^[16]，人际交往方式和群体可选择性增多，宿舍人际交往的影响因素也增多，大学生在维系宿舍人际关系方面的付出减少，一旦在宿舍人际关系中碰壁，就有可能去社交媒体上寻求安慰和逃避，社交媒体上的社交和现实的宿舍社交形成落差，人际困扰日积月累。三是个体的同理心，同理心是影响人际关系的关键因素之一，缺少同理心将更有可能产生人际困扰。部分大学生缺乏同理心，以自我为中心，在作息时间、噪音控制、卫生习惯等方面我行我素，不愿意换位思考。四是人际交往技巧欠缺，在高中阶段以考大学为唯一的目标，忽视了人际交往技巧的培养，大学生在宿舍人际交往过程中产生一些“别人不能拒绝我的请求”、“宿舍关系中不应该有远近亲疏”、“矛盾是不可能解决的”等认知偏差。

二、改善宿舍人际关系的策略

（一）学校方面

学校应将改善大学生的人际交往质量作为提升大学

生心理健康素养的重要落脚点之一，将改善大学生宿舍人际关系的工作前置。王青等的研究表明，在大学生入学之初宿舍人际关系维持最好，在无人干预的前提下，人际关系质量随着时间的推移而降低^[17]，研究者推测原因可能是交往之初，彼此之间了解不深，未留下负面印象，但随着交往的深入矛盾不断积累，与预期形成落差，产生人际矛盾。因此应在大学生入学之初就开始加强宿舍人际关系方面的教育。通过隐性教育和显性教育相结合的方式一方面让大学生增强意识，另一方面让大学生掌握宿舍人际交往技巧。隐性教育包括创建温馨和睦的宿舍文化氛围，宿舍文化墙中张贴和谐人际关系对大学生身心的有利影响；“一站式”社区建设中加入提升大学生人际关系服务的内容等。显性教育包括在入学教育中加入宿舍人际交往小贴士等内容，让学生感受到学校的人文关怀；在入学教育中加入人际交往技巧等课程内容，普及基本的人际交往技巧；在心理健康教育课程中，补充实践和演练环节，收集学生宿舍中实际发生的人际矛盾，增加个案分析的环节，让课程的实效性和针对性提升；在心理健康教育活动中，单独设立人际交往技巧提升模块；提升辅导员、班主任等思想政治教育工作者的人际交往技巧方面的教育能力，寓教于乐，全方位、多角度、多途径提升大学生人际交往技巧和人际交往能力，提升大学生综合素质。

（二）家庭方面

家庭是大学生的重要资源，良好的家庭环境对于减少大学生的宿舍人际冲突以及宿舍人际冲突对大学生的负面影响具有重要意义。首先，父母要减少冲突，维持和谐的夫妻关系。研究表明感知到的父母冲突会激发孩子的消极情绪，引发孩子心理发展中的各种问题^[18]。作为父母维持良好的夫妻关系，可以给孩子营造安全、温暖、包容的家庭环境，让孩子在发展的过程中有较高的自尊水平，面对冲突时有信心采用积极的应对方式；同时良好的夫妻关系还为孩子处理人际关系问题提供榜样，孩子会模仿、学习好的人际交往模式。其次，为孩子提供情感支持，能够共情孩子遇到的困难，温柔且坚定地引导孩子积极地解决问题，让孩子感受到被支持的力量，当大学生出现宿舍人际困扰时，既不一味指责大学生，也不随意干预大学生，而是努力做好大学生的陪

伴者、支持者,相信大学生解决问题的能力,适时作出引导和伸出援助之手。最后,做好配合工作,配合学校的教育,理解、支持学校做出的合理决策,共同培养大学生的人际交往技巧和能力。

(三) 个人方面

作为大学生,要形成集体主义观念,提升换位思考能力。“君子和而不同,小人同而不和”,大学生要学会尊重宿舍同学之间的差异,了解每个人的成长环境、生活习惯都有可能不一样,要想建立和谐的宿舍人际关系就必须彼此尊重,发现差异并且尊重差异。还要减少对手机的依赖,增加与室友的沟通和交流,良好的宿舍人际关系一定是在沟通和交流中建立的,网络人际关系有其魅力,但线下的人际交往深度更深、影响面更大,人际交往能力的培养也是大学生的必修课。当出现人际困扰时,不要畏惧和逃避,要坚信我们身后有很多的支持力量,不要被一时的情绪掌控,造成无法挽回的后果,采用沟通、协商等合理的方式寻求解决途径,也可以寻求老师、家长和朋友的帮助,妥善处理好宿舍人际关系。

参考文献

[1]王淙一,漆昌柱.大学生人际关系与家庭功能的相关性研究[J].教育学术月刊,2017(09):96-102.

[2]瞿浩.“00后”大学生人际关系困扰状况初探——以河南省信阳市部分高校为例[J].文化创新比较研究,2019,3(10):184-185.

[3]郑日昌.大学生心理诊断[M].大学生心理诊断,1999.

[4]田可新,唐茂芹,吴昊,李雪静,王秀梅.大学生人际信任与心理健康的相关研究[J].中国行为医学科学,2005(07):657-659.

[5]张翔,樊富珉.大学生人际冲突行为及其与心理健康的关系[J].心理与行为研究,2004(01):364-367.

[6]D' Angelo B, Wierzbicki M. Relations of Daily Hassles with Both Anxious and Depressed Mood in Students[J]. Psychological Reports, 2003, 92(2): 416-418.

[7]周春芬,高猛,史晓婷.大学生宿舍人际关系对自杀风险的影响:孤独感的中介作用[J].临床精神医学杂志,2020,30(03):201-204.

[8]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(05):597-604.

[9]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.

[10]Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, et al. A proposed new definition of mental health[J]. Psychiatria Polska, 2017, 51(3): 407-411.

[11]周文娜,吴曾晗.大学生宿舍人际交往问题研究[J].当代教育实践与教学研究,2019(10):215-216.

[12]张姣妹,王雨薇,王春辉,等.大学生宿舍人际关系和家庭环境的相关研究[J].心理月刊,2022,17(14):38-41+46.

[13]于昕可.离异家庭学生的心理分析及教育对策研究[J].山西青年,2020(02):65.

[14]周文霞.浅谈离异家庭对学生心理健康的影响及教育对策:2020年教育信息化与教育技术创新学术论坛(南昌会场)[C],中国江西南昌,2020.

[15]张一红.浅析离异家庭儿童心理问题及教育对策[J].黑河学刊,2021(02):71-73.

[16]周建峰,高欢欢,杨兰香.新型社交媒介对大学生人际交往的影响分析[J].教育教学论坛,2023(51):45-48.

[17]王青,吴杨.女大学生宿舍人际关系小组工作干预效果分析[J].中国学校卫生,2022,43(12):1822-1825.

[18]Grych J H, Fincham F D. Marital conflict and children's adjustment: a cognitive-contextual framework. [J]. Psychological Bulletin, 1990, 108(2): 267.