

不同人际交往方式与焦虑、抑郁情绪相关性分析

帅 军 陈 晨 王丽杰 林 铮 秦晓愚 张振华

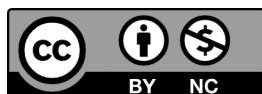
海军陆战队医院，潮州

摘 要 | 目的: 在新兵中分析不同的人际关系交往方式与焦虑、抑郁情绪的相关性, 探索促进新兵环境适应的紧前入口。方法: 采用人际关系量表 (IRCDS)、焦虑自评量表 (SAS)、抑郁自评量表 (SDS) 对入 576 名入伍新兵进行评估, 并做相关性分析。结果: IRCDS1 ~ 8 得分占 63.9% (368/576), 其中待人接物困扰最突出, 其次是交谈与交友。SAS 粗总分 37.25 ± 8.49 、SDS 粗总分 45.33 ± 10.52 , 均显著高于中国人常模, 有显著性差异 ($p < 0.01$)。焦虑、抑郁情绪与人际关系相关性分析, IRCDS 总分与 SAS 总分 $r = 0.589$ 、 $r_I = 0.619$, $r_{II} = 0.547$, $r_{III} = 0.438$, $r_{IV} = 0.438$; 与 SDS 总分 $r = 0.586$ 、 $r_I = 0.613$, $r_{II} = 0.558$, $r_{III} = 0.405$, $r_{IV} = 0.447$, 均为显著正相关 ($p < 0.01$)。对 SAS、SDS 因素与人际关系中的交谈 (I) 和待人接物 (III) 方面线性多元线性回归分析, 人际关系在不同程度上对焦虑、抑郁产生影响 ($p < 0.01 \sim 0.05$)。结论: 新兵待人接物、与人交谈是人际交往中的主要困扰, 对焦虑、抑郁产生影响。与人交谈是焦虑、抑郁情绪形成的共同危险因素, 待人接物更多的是焦虑情绪产生的影响因素。

关键词 | 人际交往方式; 焦虑; 抑郁; 新兵

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



新兵是一个充满青春活力的群体, 思想活跃、感情丰富, 初到部队是人生的全新开始, 每个人都渴望真诚和友爱, 力图通过人际交往获得友谊, 满足自己的心理需要。严格纪律下的部队生活秩序和战技训练与入伍前的生活完全不同。面对营区的封闭管理、集体宿舍和全新的人际关系, 一日作息几乎没有个人空间, 近距离的社交人际关系^[1]需要费心经营, 才能长久保持积极的人际交往行为、良好的人际关系。好的人际关系能给我们带来积极的感受, 满足我们的心理需要, 使人精神愉快、情绪饱满、充满信心, 保持乐观的人生态度直接影响群体的能量。特别是当下互联网时代, 交往主体和对象均是特定群体, 这样的交往方式对群体产生了重要影响, 在客观上造成知觉的模糊, 使群体结构松散, 凝聚力差, 且容易导致群体隔离和人性变异^[2]。探讨建立和维持良好人际关系的技巧、不同人际交往方式对情绪影响,

基金项目: 军队后勤科研项目 (CHJ21J007)。

通讯作者: 张振华, 海军陆战队医院主任, 研究方向: 健康管理, E-mail: ljwy2000@163.com。

文章引用: 帅军, 陈晨, 王丽杰, 等. 不同人际交往方式与焦虑、抑郁情绪相关性分析 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (4): 400-404. <https://doi.org/10.35534/pc.0404050>

对维护新兵心理健康、增进群体心理能量有重要的意义。为此,项目组对焦虑、抑郁情绪者进行人际交往方式的研究,报告如下。

1 对象和方法

1.1 调查对象

陆战队新兵入伍后 30 天,576 人,均为男性,年龄 17 ~ 19 岁,高中学历 568 人,大学学历 8 人,未婚。排除躯体及神经精神疾病史。

1.2 方法

主持者为 3 名心理专业医生,2 名经过专业相关培训护士。调查为个体独立完成,事先告知研究目的,同意参加本研究并签署知情同意书。心理测评使用到三个量表:

(1) 人际关系综合诊断量表 (relationship comprehensive diagnostic scale, IRCDS)

采用由北师大郑日昌等^[3]编制的人际关系综合诊断量表,量表共有 28 道题,不同分值对应不同的人际关系困扰程度。分值在 0 ~ 8 分则困扰程度较轻,分值在 9 ~ 14 分则困扰程度严重,分值在 15 ~ 19 分则人际困扰程度较严重,分值在 20 ~ 28 分则困扰程度很严重。该量表共有 3 个维度,从 I 交谈方面、II 交友方面、III 待人接物、IV 与异性交往 4 个方面全面评估测试者当前的人际状况,分值划分为 0 ~ 2、3 ~ 5、6 ~ 7,分数越高表明程度越严重。本研究中 I ~ IV 维度的 Cronbach's α 分别为 0.79、0.80、0.68、0.73。

(2) 焦虑自评量表 (self-rating anxiety scale, SAS)^[4]

主要用于评定个体焦虑的主观感受,量表共 20 道题目,按症状出现的严重程度每个题目分为四级评分,其中 15 个正向评分,5 个反向评分,各题目累计得分总分计为粗总分,粗总分的 1.25 倍四舍五入的整数计为标准分。标准分 <50 分则无焦虑症状,50 ~ 69 分为轻度焦虑,≥ 60 分为中重度焦虑。分值越高,说明焦虑症状越严重。本研究中量表的 Cronbach's α 为 0.87。

(3) 抑郁自评量表 (self-rating depression scale, SDS)^[4]

包含 20 个反映抑郁主观感受的条目,每个条目按症状出现的程度分四级评分,其中 10 个为正向计分,10 个为反向评分。各题目累计得分总分计为粗总分,粗总分的 1.25 倍四舍五入的整数计为标准分。标准分 <50 分则无抑郁症状,50 ~ 69 分为轻度抑郁,≥ 60 分为中重度抑郁。本研究中, Cronbach's α 为 0.90。

1.3 统计处理

测试前告知被试测试的内容及目的,并在测试结束后安排专业人士对测评有问题的官兵进行专业的心理帮助。数据使用 SPSS (V26.0) 软件进行独立样本 t 检验、Spearman 相关、多元线性回归分析等数据处理,以 $p < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 人际关系综合诊断

受测人群 36.1% (208/576) 无任何人际关系困扰,按照人际关系困扰程度得分 1 ~ 8 分占 63.9%

(368/576)。其中1~2分内占66.6%(245/368)，待人接物困扰最突出84.9%(208/245)，交谈与交友分别为8.6%(21/245)和6.5%(16/245)。3~5分占24.4%(90/368)，待人接物困扰33.3%(30/90)，交谈与交友分别为27.7%(25/90)和25.6%(23/90)，与异性交往13.4%(12/90)；6~7分占9.0%(33/368)，交友42.4%(14/33)，交谈困难33.3%(11/33)，待人接物15.2%(5/33)。与异性交往困难9.1%(3/33)，行为困扰程度，其行为困扰人数，见表1。

表1 人际关系困扰维度与程度分布

Table 1 The distribution of dimension and degree of interpersonal disturbance

行为困扰程度	人数	行为困扰维度(人)			
		待人接物	与人交谈	与人交友	与异性交往
0分	208				
1~8分	368	243	57	53	15
1~2分	245	208	21	16	0
3~5分	90	30	25	23	12
6~7分	33	5	11	14	3

2.2 焦虑、抑郁情绪状况

SAS粗总分 37.25 ± 8.49 、SDS粗总分 45.33 ± 10.52 ，均显著高于中国人常模^[5]，有显著性差异($p < 0.01$)，见表2。

表2 SAS、SDS评分与中国人常模比较($\bar{x} \pm s$)

Table 2 The SAS and SDS score is compared with Chinese model

	官兵(N=576)	中国常模(N=1957)	t值	p值
SAS粗总分	37.25 ± 8.49	29.78 ± 6.46	21.15	<0.01
SDS粗总分	45.33 ± 10.52	33.46 ± 8.55	27.11	<0.01

2.3 焦虑、抑郁情绪与人际关系相关性分析

SAS、SDS粗总分与人际关系量表的总分及4个维度之间呈显著正相关($p < 0.01$)。人际关系量表与SAS总分 $r=0.589$ 、 $rI=0.619$ ， $rII=0.547$ ， $rIII=0.438$ ， $rIV=0.438$ ；与SDS总分 $r=0.586$ 、 $rI=0.613$ ， $rII=0.558$ ， $rIII=0.405$ ， $rIV=0.447$

2.4 SAS、SDS因素与人际关系中的交谈(I)和待人接物(III)方面多元线性回归分析

人际关系在不同程度上对焦虑、抑郁产生影响($p < 0.01 \sim 0.05$)，见表3。

表 3 SAS、SDS 与人际关系综合诊断量表多元线性回归结果

Table 3 Results of multiple linear regression between SAS, SDS and interpersonal relationship comprehensive diagnostic scale

变量	β	标准误	标准化 β	t	p 值
SAS					
常数	37.705	2.206		17.093	<0.01
I	1.009	0.182	0.242	5.549	<0.01
III	0.577	0.227	0.099	-7.016	<0.05
SDS					
常数	56.869	2.468		23.039	0.000
人际关系 I	1.138	0.175	0.221	6.503	0.000

注：I、III 表示人际关系综合诊断量表交谈方面、待人接物方面。

3 讨论

调查结果显示, 36.1% 无人际关系的困扰, 63.9% 的新兵存在不同程度的人际关系困扰。待人接物、与人交谈是不同程度的人际交往困扰中占比最多的情况。焦虑、抑郁情绪明显高于中国常模, 焦虑情绪相比抑郁情绪更为突出, 人际关系在不同程度上对焦虑、抑郁产生影响。与人交谈是焦虑、抑郁情绪形成的共同危险因素, 待人接物更多的是焦虑情绪产生的影响因素。说明新兵入伍后新环境适应不能排除交往环境与交往模式的人际行为适应。本研究也发现, 人际关系中的交谈维度可对焦虑、抑郁情绪起保护作用, 这可能是由于在人与人的交谈过程中, 个体容易释放和发泄自身负性情绪, 并受到他人积极情绪的感染, 使得个体自身焦虑、抑郁情绪得以缓解。

人际交往是人与人之间彼此传达思想、交换意见、表达感情、运用语言、文字或动作、表情等手段进行沟通的过程, 其中保持自尊与尊严是交往中长久良好的关系的重要环节, 是健康成长的基本条件。适龄青年入伍是新角色的开始, 成长经历、生活经验、兴趣爱好或本身性格等原因^[6], 与外界联系不便、营区环境以及个体缺乏自信心和社交技能^[7]及自我评价中的“与人们交谈”和“社会交往”方面是成因中的重要一环^[8], 诸多因素难免出现人际关系困惑, 王伟等在武警新兵交往焦虑状况调查中提示交往焦虑水平偏高, 其主要体现在与陌生人, 上级交往以及信心不足方面^[9]。

良好的人际关系能让机体处于积极活泼的状态, 相反如果孤僻、寂寞, 人的情绪就会长期低落, 使主体丧失安全感进而影响心理健康。亦可能引导着情绪的发生、发展, 并且可能形成循环, 即良好的人际关系能使人情绪放松、愉悦、提高自信心、意志力量, 增进表达理解能力, 增强比较的信用、人际融合能力与解决问题的能力, 减低烦躁、焦虑及抑郁情绪, 促进个人的健康成长^[10]。

综上所述, 新兵待人接物、与人交谈是人际交往中主要困扰, 对焦虑、抑郁产生影响。与人交谈是焦虑、抑郁情绪形成的共同危险因素, 待人接物更多的是焦虑情绪产生的影响因素。

参考文献

- [1] 周方正. 社交媒体下的群体性孤独分析[J]. 新媒体研究, 2018(7): 143-144.
- [2] 陈立辉. 互联网与社会组织模式重塑: 一场正在进行的深刻社会变迁[J]. 社会学研究, 1998(6):

- 13-30.
- [3] 郑日昌. 大学生心理诊断 [M]. 济南: 山东教育出版社, 1999: 69-73.
- [4] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册: 增订版 [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 122-125.
- [5] 张作记. 行为医学量表手册 [M]. 北京: 中华医学电子音像出版社, 2005: 213-214.
- [6] 王丽颖, 杨蕴萍, 林涛. 社交焦虑障碍与人格障碍的共病及父母养育方式的影响 [J]. 中国临床心理学杂志, 2004, 12 (2): 196-197.
- [7] 王正荣. 心理学视角下地方院校理工类大学生人际关系探析 [J]. 江西化工, 2019 (5): 147-150.
- [8] 郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究 [J]. 心理学探新, 2000 (1): 55-58.
- [9] 王伟, 高平青, 郭丽英, 等. 武警新兵交往焦虑状况调查 [J]. 中国临床心理学杂志, 2006 (2): 164-165.
- [10] 孙红燕, 姜国瑞. 部队基层官兵人际信任与人格特征相关性调查 [J]. 临床心身疾病杂志, 2010 (5): 437-439.

Analyse to Correlation Between Different Interpersonal Communication Methods and Anxiety and Depressed

Shuai Jun Chen Chen Wang Lijie Lin Zheng Qin Xiaoyu Zhang Zhenhua

Marine Corps Hospital, Chaozhou

Abstract: Objective: To analyze the correlation between different interpersonal communication styles and anxiety and Depressed among recruits, and to explore the tight front entrance to promote environmental adaptation of recruits. Methods: The new soldier 576 people were evaluated by interpersonal Relationship Scale (IRCDS), self-rating Anxiety Scale (SAS), self-rating depression Scale (SDS) and correlation analysis was conducted. Results: According to IRCDS, 63.9% (368/576) were scored between 1 and 8 points, Among them, dealing with people is the most prominent problem, followed by talking and making friends. SAS total score of 37.25 ± 8.49 , SDS total score of 45.33 ± 10.52 , were significantly higher than the Chinese norm, there was a significant difference ($p < 0.01$). Correlation analysis between anxiety, depression and interpersonal relationship: IRCDS scores and SAS scores $r = 0.589$, $rI = 0.619$, $rII = 0.547$, $rIII = 0.438$, $rIV = 0.438$, $Riv = r = 0.586a$, $rI = 0.613$, $rII = 0.558$, $rIII = 0.405$, $rIV = 0.447$, were significantly positively correlated ($p < 0.01$). Linear multiple linear regression analysis of SAS, SDS factors and interpersonal relationship, and interpersonal relationship had an influence on anxiety and depression to varying degrees ($p < 0.01 \sim 0.05$). Conclusion: It is the main difficulty of recruits' interpersonal communication to deal with people and talk with others, which has influence on anxiety and depression. Talking with others is a common risk factor for the formation of anxiety and depression, while treating others is a more influential factor for the formation of anxiety.

Key words: Interpersonal communication style; Anxiety; Depressed; The new soldier