

# 大学生宿舍人际关系对心理健康的影响及干预策略

李岚溪 田 怡

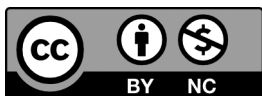
西北大学，西安

**摘 要** | 宿舍人际关系作为大学生重要人际关系之一，深刻影响心理健康。本文通过探索两者间关系，主要影响因素，以期帮助大学生构建和谐宿舍人际关系促进身心健康发展。采用问卷法对某高校605名学生调查发现，11.74%的学生存在不同程度宿舍人际关系困扰。两者间呈正相关，主成分分析和多元逐步回归分析结果显示，交谈、交际与交友是影响宿舍人际关系的主要因子项。学校、宿舍、学生需共同努力改善宿舍人际关系，减少人际间冲突带来的心理压力。

**关键词** | 大学生；宿舍人际关系；心理健康

Copyright © 2024 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/>



## 1 引言

人际关系（Interpersonal Relationship）是人与人之间的一种心理关系，通过个体在相互交往过程中不断满足自身各种需求而建立起来，对人的身心健康、事业成功与生活幸福有重要影响<sup>[1]</sup>。人际关系是否良好是衡量个体身心健康的重要指标之一<sup>[2]</sup>。

高校宿舍人际关系作为大学生重要的人际关系之一，是最重要、最普遍、最直接的也是较难处理的一种关系，是衡量大学生心理状况的重要指标，是当代大学生综合素质的侧面体现。同时，也是生活休息、思想交流、信息沟通、情感传递的主要场所<sup>[3]</sup>。

基金项目：2022年陕西省共青团青年工作研究课题“基于人际吸引理论构建积极宿舍人际关系促进大学生心理健康发展”（项目编号：20221605）。

通讯作者：田怡，西北大学副教授，研究方向：大学生学生教育。

文章引用：李岚溪，田怡. 大学生宿舍人际关系对心理健康的影响及干预策略 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (2): 123-132.

<https://doi.org/10.35534/pc.0602013>

目前,高校宿舍人际困扰不断升级,从最初的争吵、厮打到投毒、杀人,不仅影响大学生的心理健康,甚至威胁生命安全<sup>[4]</sup>。根据宿舍舍友间的沟通方式,大学宿舍被分成和谐型、冲突型、淡漠型等不同类型<sup>[5]</sup>。调查研究显示,70.5%的学生受困于宿舍人际关系矛盾<sup>[6]</sup>。大学生宿舍人际关系存在年级和性别差异,呈现从大一交流频繁,关系较为和谐,矛盾初显于大二,至大三加剧,是矛盾冲突最为复杂和紧张的时刻,直至大四缓解,交流再次变多的现象<sup>[7]</sup>。在性别方面,一些研究表明相较于男生宿舍较频繁的人际冲突,女生宿舍人际关系好于男生,但也有研究表明,女生在宿舍人际关系方面呈现出更多困扰<sup>[6,8]</sup>。研究表明,高校宿舍人际关系矛盾产生的原因,不仅包括家庭因素、个人生活习惯、性格特征、成长经历和价值观念等主观因素差异,也涵盖宿舍劳动分配不公、物品使用、生活卫生习惯、利益冲突等客观事件<sup>[9,10]</sup>。

国内外研究表明,宿舍人际关系和谐与否对大学生心理健康产生不同影响。“人—环境交互作用理论”(Person-context Interaction Theories)<sup>[11]</sup>认为人和环境之间相互影响、相互作用,宿舍人际关系作为一种环境因素,本身就对个体的心理健康有着非常直接的影响,在大学生身心健康中发挥着无可比拟的作用。比如,当个体感受不到自己被任何团体或组织接纳,即归属感受挫,无人理解自己时,心理危机事件发生的风险就会急剧上升<sup>[12]</sup>。

积极的宿舍人际关系能够促进大学生心理健康发展。宿舍人际关系和谐的学生,不仅能够拥有更积极的学习态度,取得更好的学业成绩,也能够体验更强的生活满意度和主观幸福感,以及较少的负面情绪,促进个体归属感的提升,心理韧性的增强<sup>[13-15]</sup>。赵冬梅等人<sup>[5]</sup>研究发现,大学生宿舍人际关系能够负向预测心理健康。宿舍人际关系融洽的寝室为成员提供的高质量社会支持是抑制抑郁的重要因素之一,反之,则会变成压力源从而导致个体长期处于压抑、应激状态,具有较高的抑郁水平。

对宿舍人际关系不满意的学生则会出现更多的情绪症状和躯体化症状<sup>[15]</sup>。因为不良宿舍人际关系对个体而言本身就是一种压力源,成员之间关系疏远、冷淡,较容易出现矛盾、摩擦,致使身处其中的成员常处于压抑、应激的状态,抑郁水平相对较高<sup>[5]</sup>。大学生宿舍人际关系质量与孤独感密切相关,在宿舍人际关系中受到的困扰越多,心理危机发生风险越高,更有甚者会直接造成严重危机事件<sup>[14]</sup>。

现有研究已经认识到宿舍人际关系对大学生身心健康影响的重要作用,但很少进一步探讨其中具体哪些方面会对大学生心理健康产生更主要的影响。综上,本研究选取高校大学生作为研究对象,进一步研究两者关系的同时,探讨宿舍人际关系中对心理健康产生影响的主要因子项,为后续帮助大学生改善宿舍人际关系提供针对性、聚焦性的有效路径。

## 2 对象与方法

### 2.1 研究对象

本研究通过随机抽样,选取某高校各年级在校学生作为研究对象。结果共收集615份问卷,10份无效问卷被剔除后,最终605份问卷可用,有效回收率为98.4%。

## 2.2 测评工具

### 2.2.1 基本情况调查

采用个人一般情况调查问卷,收集被调查对象的基本信息,包括性别、年龄、年级、专业、是否为独生子、宿舍情况等。

### 2.2.2 宿舍人际关系诊断量表

本研究采用杨荣<sup>[16]</sup>改编的宿舍人际关系诊断量表。该量表将 28 个题目分为交谈、交际与交友、待人接物、室友支持 4 个分项目,采用五点计分法。除 4、8、16 为反向计分,其他项目计分为 0 分、0.25 分、0.5 分、0.75 分、1 分,总分在 0 ~ 8 分之间说明较少存在人际关系困扰,9 ~ 14 分存在一定困扰,15 ~ 18 分存在严重困扰,超过 20 分则困扰严重。每个分项目  $\geq 3$  分表明受测者在该项目存在困扰。量表拥有较好的分半信度 0.9725 和内部一致性,Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.8915。本研究中,该量表的克伦巴赫系数为 0.9375。

### 2.2.3 症状自评量表(SCL-90)

该量表的 90 个题目主要被分为在躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性 9 个分量表,用于评定一定时期内个体心理状态。采用五点计分法,量表总均分  $\geq 160$ ,阳性项目数  $\geq 43$  或各因子得分中任一因子分  $\geq 2$ ,均可筛选阳性,表明答题者存在不同程度的心理问题困扰<sup>[17]</sup>,个体心理健康状况随着分数的增高而降低。本研究中,该量表的克伦巴赫系数为 0.9808。

## 2.3 测评方式

通过“问卷星”的方式,借助网络平台开展集体施测,测试前向受测者展示统一指导语,介绍相关事项。研究者通过后台对数据进行收集和整理。

## 2.4 统计学方法

采用 SPSS 26.0 统计软件对数据进行分析,主要包括描述性分析,指标选用平均值、标准差、 $t$  检验进行差异性分析,Pearson 相关分析,主成分分析,多元逐步线性回归分析。采用双侧检验,以  $p < 0.05$  为差异,有统计学意义。

## 3 结果

### 3.1 一般结果

本研究中,男生 224 人(37.0%);女生 381 人(63.0%);汉族 559 人(92.40%);少数汉族 46 人(7.60%);独生子女 230 人(38.02%),非独生子女 375 人(61.98%);本科生 473 人(78.18%),研究生 132 人(21.82%);人文社科类 304 人(50.2%);自然理工类 301 人(49.8%)。城市 283 人(46.78%),非城市 322 人(53.22%)。非贫困 484 人(80%),贫困 121 人(20.00%)。单亲(非离异)32 人(5.29%),离异 37 人(6.11%),普通 536 人(88.60%)。其中,被调查学生宿舍情况具体分布如表 1 所示。

表 1 宿舍情况分布频数率 (N%)

Table 1 Frequency rate of dormitory situation distribution (N%)

变量	类别	人数 / 个	百分比 %
宿舍人数	6 人	361	59.67%
	5 人	46	7.60%
	4 人	185	30.58%
	3 人	13	2.15%
全体宿舍成员专业	6 个专业	8	1.32%
	5 个专业	12	1.98%
	4 个专业	62	10.25%
	3 个专业	151	24.96%
	2 个专业	173	28.60%
	1 个专业	199	32.89%
全体宿舍成员省份	6 个省份	49	8.10%
	5 个省份	95	15.70%
	4 个省份	175	28.93%
	3 个省份	210	34.71%
	2 个省份	56	9.26%
	1 个省份	20	3.30%
过往住宿时间	≤ 6 个月	8	1.86%
	1 年	44	10.21%
	2 年	21	4.87%
	3 年	115	26.68%
	4 年	48	11.14%
	5 年	13	3.02%
	6 年	101	23.43%
	7 年	25	5.80%
	8 年	11	2.55%
	9 年	13	3.02%
	10 年	17	3.94%
	11 年	4	0.93%
	12 年	6	1.39%
	13 年	1	0.23%
	14 年	1	0.23%
	15 年	2	0.47%
	17 年	1	0.23%

从宿舍整体情况来看, 77.85% 的学生来自外省。表 1 表明宿舍以 4 人和 6 人间居多。32.89% 的宿舍成员间为同一专业, 所占比例最高。宿舍成员主要来自 3 个 (34.71%) 或 4 个 (28.93%) 省份。71.24% 的学生有过住宿经历, 平均住宿时间 3.365 年, 过往住宿时间 3 年 (26.68%) 和 6 年 (23.43%) 所占比例最高, 少部分学生 (18.79%) 从小学开始住宿。

### 3.2 宿舍人际关系整体状况

宿舍人际关系诊断量表各项得分为, 交谈  $1.567 \pm 1.137$ , 交际与交友  $1.236 \pm 1.066$ , 待人接物  $0.783 \pm 0.831$ , 室友支持  $1.069 \pm 0.955$ 。四个维度中得分 >3 分的人数依次为, 83 人 (13.72%), 54 人 (8.93%),

25 人 (4.13%)，39 人 (6.45%)，表明在该维度存在一定的困扰，其中交谈和交际与交友两个维度困扰人数所占比例较高。

宿舍人际关系量表总分为  $4.655 \pm 3.595$ ，0 ~ 8 分 534 人 (88.26%)，9 ~ 14 人 66 人 (10.91%)，15 ~ 18 分 2 人 (0.33%)，大于 18 分 3 人 (0.50%)，绝大部分学生存在较少宿舍人际关系困扰，11.74% 的学生存在不同程度的宿舍人际关系困扰。

不同群体宿舍人际关系状况差异性比较可知，男生宿舍人际关系中室友支持因子得分显著高于女生。本科生除室友支持因子外，其他各因子得分以及总分均显著高于硕士生，来自城市的学生整体宿舍人际关系好于非城市学生，且存在显著差异，其他各因子除待人接物外均存在差异。家在本地的学生宿舍人际关系除交际与交友、舍友支持两项外，均存在显著差异，如表 2 所示。

表 2 不同群体宿舍人际关系状况的差异性比较 ( $\bar{X} \pm s$ )

Table 2 The difference of interpersonal relationship in dormitory of different groups ( $\bar{X} \pm s$ )

宿舍人际关系因子		交谈	交际与交友	待人接物	室友支持	总分
性别	男	$1.628 \pm 1.170$	$1.276 \pm 1.115$	$0.865 \pm 0.945$	$1.257 \pm 1.028$	$5.026 \pm 3.804$
	女	$1.531 \pm 1.116$	$1.213 \pm 1.036$	$0.735 \pm 0.754$	$0.959 \pm 0.893$	$4.438 \pm 3.453$
t 值		1.000	0.690	1.757	3.610***	1.899
年级	本科	$1.654 \pm 1.159$	$1.314 \pm 1.090$	$0.834 \pm 0.862$	$1.105 \pm 0.986$	$4.906 \pm 3.714$
	硕士	$1.261 \pm 0.998$	$0.961 \pm 0.926$	$0.603 \pm 0.687$	$0.940 \pm 0.830$	$3.765 \pm 2.983$
t 值		3.860***	3.730***	3.219***	1.946	3.681***
城乡	城市	$1.468 \pm 1.107$	$1.108 \pm 1.002$	$0.699 \pm 0.751$	$0.883 \pm 0.806$	$4.157 \pm 3.260$
	非城市	$1.655 \pm 1.157$	$1.349 \pm 1.107$	$0.857 \pm 0.891$	$1.233 \pm 1.044$	$5.093 \pm 3.817$
t 值		-2.023*	-2.807*	-2.372	-4.650***	-3.253***
家是否在本	是	$1.772 \pm 1.300$	$1.375 \pm 1.194$	$0.970 \pm 1.016$	$1.159 \pm 1.105$	$5.276 \pm 4.238$
	否	$1.509 \pm 1.080$	$1.196 \pm 1.024$	$0.730 \pm 0.764$	$1.044 \pm 0.908$	$4.479 \pm 3.374$
t 值		2.144*	1.575	2.541**	1.104	2.005*

注：\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ ，\*\*\* $p < 0.001$ 。

### 3.3 心理健康整体状况

SCL-90 各个因子得分情况为，躯体化  $1.238 \pm 0.368$ ，强迫症状  $1.594 \pm 0.610$ ，人际关系敏感  $1.370 \pm 0.512$ ，抑郁  $1.406 \pm 0.561$ ，焦虑  $1.289 \pm 0.465$ ，敌对  $1.244 \pm 0.418$ ，恐怖  $1.220 \pm 0.390$ ，偏执  $1.242 \pm 0.443$ ，精神病性  $1.276 \pm 0.439$ ，总均分  $1.324 \pm 0.421$ 。筛选阳性因子所占比例最高的三项为：强迫症状 131 人 (21.72%)，人际关系敏感 78 人 (12.94%)，抑郁 77 人 (12.77%)。

根据筛选阳性的指标统计，总分超过 160 的 76 人，阳性项目数超过 43 项的 87 人，剔除重合，共筛出 97 人，心理问题检出率为 16.03%。

### 3.4 宿舍人际关系与心理健康间的关系

#### 3.4.1 宿舍人际关系与心理健康相关关系分析

Pearson 积差相关分析结果表明，结果表明高校学生宿舍人际关系与心理健康之间存在显著正相关关系 ( $p < 0.001$ )，如表 3 所示。

表3 抽样学生宿舍人际关系与心理健康相关分析

Table 3 Correlation analysis of dormitory interpersonal relationship and mental health of sampled students

因子	交谈	交际与交友	待人接物	室友支持	总分宿舍人际关系
躯体化	0.371***	0.434***	0.363***	0.304***	0.411***
强迫	0.405***	0.473***	0.317***	0.277***	0.415***
人际关系敏感	0.444***	0.528***	0.379***	0.339***	0.475***
抑郁	0.457***	0.511***	0.379***	0.363***	0.480***
焦虑	0.371***	0.444***	0.328***	0.283***	0.400***
敌对	0.366***	0.426***	0.388***	0.302***	0.412***
恐怖	0.357***	0.430***	0.335***	0.260***	0.387***
偏执	0.445***	0.482***	0.400***	0.392***	0.481***
精神病性	0.397***	0.442***	0.339***	0.309***	0.417***
总均分	0.366***	0.406***	0.308***	0.267***	0.476***

注：\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ ，\*\*\* $p < 0.001$ 。

其中，宿舍人际关系各因子与心理健康间各因子的相关关系结果表明，交际与交友因子项同心理健康各因子之间均存在中度相关关系，交谈因子项同心理健康各因子间的相关程度较高于待人接物和室友支持两项。

### 3.4.2 宿舍人际关系与心理健康主成分分析

对影响心理健康的宿舍人际关系交谈、交际与交友、待人接物、室友支持4个因子采用主成分分析法进行因素分析，KMO和Bartlett的检验结果显示可以进行因素分析，如表4所示。

表4 主成分分析 KMO 和 Bartlett 的检验结果

Table 4 KMO and Bartlett test results of principal component analysis

KMO	Bartlett 的 $\chi^2$	df	$p$ 值
0.826	1854.648	6	0.000

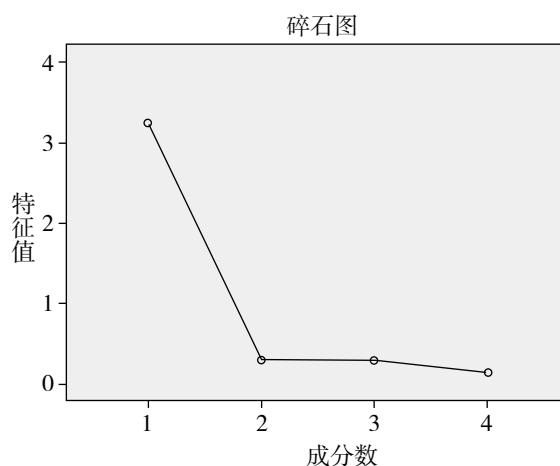


图1 公因子的碎石图

Figure 1 Scree plot of common factors



表 5 主成分分析的解釋總方差

Table 5 Explanatory total variance of principal component analysis

成分	合計	初始特征值 方差 (%)	累积 (%)	合計	提取平方和載入 方差 (%)	累积 (%)
交談	3.235	80.863	80.863	3.235	80.863	80.863
交際與交友	0.312	7.803	88.666			
待人接物	0.304	7.593	96.259			
室友支撐	0.150	3.741	100.000			

从图 1 和表 5 的碎石图可知，通过主成分分析和因子正交旋转得到 1 个主因子，交谈因子总方差解释累积占比 80.863%，足以解释极大部分的特征，其因素负荷和主因子的贡献率为 0.908，表达式为：

$$F_1=0.281X_1+0.287X_2+0.272X_3+0.271X_4。$$

### 3.4.3 宿舍人际关系与心理健康多元逐步回归分析

多元逐步回归分析中，宿舍人际关系量表中的四个因子为自变量，SCL-90 总均分为因变量，如表 6 所示。

表 6 心理健康与宿舍人际关系各因子回归分析

Table 6 Regression analysis of mental health and dormitory interpersonal relationship

項目	B	SE	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$ 值
常量	1.073	0.023		47.596	0.264	216.78***
交際與交友	0.203	0.014	0.514	14.723***		

结果表明，SCL-90 总均分能够被宿舍人际关系中交际与交友因子项正向预测，解释率为 26.4%，其他三个因子对 SCL-90 总均分无显著预测作用。

## 4 讨论

### 4.1 大学生宿舍人际关系现状

本研究结果显示，11.74% 的学生存在不同程度的宿舍人际关系困扰，该比例低于王淑华<sup>[5]</sup>等人的研究。宿舍人际关系量表总分为  $4.655 \pm 3.595$ ，低于张姣妹等<sup>[18]</sup>的研究，说明现阶段高校大学生宿舍氛围整体较良好。宿舍人际关系各因子的统计分析表明，大学生宿舍人际关系在交谈、交际与交友两个方面存在更多的困扰，预示着大学生缺乏人际间沟通、交流、交往的方式和方法。

本研究发现性别、学历、是否来自城市、家是否在本地区不同分组间的宿舍人际关系比较存在显著性差异，而是否为独生子女、是否为离异 / 单亲家庭、专业类别、上学前是否有住宿经历，以及住宿年限等分组间不具有显著性差异。与其他研究<sup>[19]</sup>相比，既有一致性，也存在一定的差异。

## 4.2 大学生心理健康现状

本研究结果表明,大学生心理问题检出率为16.03%,虽高于秦俊巧等<sup>[20]</sup>的研究,仍处于大学生心理障碍的发生率10.00%~30.00%之间<sup>[21]</sup>。其中,阳性筛查比例最高的三项为强迫症状、抑郁和人际关系敏感,表明大学生心理健康问题在这三个方面较为突出,同其他相关研究结论基本一致<sup>[22]</sup>。

## 4.3 大学生宿舍人际关系与心理健康间的关系

本研究相关关系分析结果表明,高校学生宿舍人际关系各因子与心理健康之间存在显著正相关关系,与其他相关方面的研究结果一致<sup>[5, 23]</sup>。验证了“人——环境交互作用理论”,即宿舍人际关系作为个体所处的环境因素之一对其心理健康产生影响<sup>[24]</sup>。本研究发现,交际与交友因子项同心理健康各因子之间均存在中度相关关系,交谈因子项同心理健康各因子间的相关程度高于待人接物和室友支持两项。

进一步分析,主成分分析发现,宿舍人际关系中交谈因子项能够最大程度解释宿舍人际关系,总方差解释累积占比80.863%,因素负荷和主因子的贡献率为0.908。俗话说“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”,人际间交往始于交谈,良好的沟通、交流能力能够拉近彼此间距离,是构建人际关系的第一步。

多元逐步回归分析结果显示,宿舍人际关系交际与交友因子项能够显著正向预测SCL-90总均分,解释率为26.4%。研究表明,大学生自我体验到的抑郁状态与人际压力间呈显著正相关<sup>[25]</sup>。不良人际关系,尤其低质量、缺乏社会支持的亲密关系是抑郁产生的重要影响因素<sup>[26]</sup>。良好的沟通是建立人际关系的基石,个体与他人交往的能力是维系长久、稳定、和谐人际关系的核心要素之一。大学生缺乏此能力,则会长期处于不良宿舍人际关系带来的压力源中,将导致心理健康的恶性发展。

结果表明,即使宿舍成员间的接近性、熟悉性和相似性是构建良好宿舍人际关系,形成宿舍间人际吸引的重要基础,但如果缺乏沟通交流的技巧、建立人际关系的合理方式,面对冲突时不恰当的处理方式、频繁的宿舍人际互动也存在严重人际冲突的风险,侧面验证了赵冬梅<sup>[5]</sup>等人的研究。

构建积极和谐的宿舍人际关系是促进大学生健康发展的重要途径。学校层面,完善软硬件设施,改善管理方式,加强监督职能,普及心理健康教育,加强对心理委员的培训,发挥同伴教育的优势。宿舍层面,完善宿舍规章制度规范,科学合理分工宿舍内务,营造积极和谐宿舍氛围,促进宿舍良好风气建立,举办宿舍活动,增强凝聚力。个体层面,加强自我探索,客观、全面认识自己,掌握人际交往、沟通的原则、技巧和方法,提高自我调适能力。学习发现他人优点并赞美、倾听他人,培养同理心,合理表达自己的需求和情绪。

高校宿舍作为大学生学习交流、思想碰撞、情感互动的重要平台,其自然环境和文化环境势必会对宿舍成员的心理健康产生影响,尤其是宿舍人际关系深刻影响着大学生的世界观、人生观和价值观的养成、归属感的提升、人际交往能力的强化、良好学风的形成等。在主客观因素的影响下,高校宿舍人际关系表现出更多的复杂性和多元性,需要高校教育工作者、学生、家庭等各方面的重视、反思和关注。

## 参考文献

- [1] See L, Lindberg I, Swanberg. Well-Being of 12-Year-Old Children Related to Interpersonal Relation Health Habits and Mental Distress [J]. Scandinavian Journal of Caring Sciences, 2006, 20 (3): 274-281.



- [2] Denissen J J A, Penke L, Schmitt D P, et al. Self-esteem reactions to social interactions: Evidence for sociometer mechanisms across days, people, and nations [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008 (95): 181-196.
- [3] 郭庆童, 徐铭雪, 许春艳, 等. 大学生宿舍人际关系困扰与手机成瘾的关系: 序列中介模型及性别差异 [J]. *心理与行为研究*, 2021, 19 (5): 650-656.
- [4] 陈雨. 大学生宿舍人际关系问题的社会心理学分析 [J]. *山西青年*, 2019 (14): 99.
- [5] 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, 5 (11): 597-604.
- [6] 王淑华, 苏涛. 大学生宿舍人际关系对心理健康的影响: 性别的调节作用 [J]. *丽水学院学报*, 2022, 44 (4): 102-108.
- [7] 魏然. 心理健康社会学视域下中国大学生宿舍人际冲突现象解析 [J]. *长春师范大学学报*, 2020 (1): 172-176.
- [8] 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): 95.
- [9] 李雪梅. 西南大学农科专业学生寝室人际关系现状探究 [J]. *西南农业大学学报 (社会科学版)*, 2009 (6): 24-26.
- [10] 王少俊. 大学生宿舍人际冲突及其应对方式调查研究 [J]. *渭南师范学院学报 (综合版)*, 2016 (31): 93-96.
- [11] Beasley C R, Jason L A, Miller S A, et al. Person-environment interactions among residents of Oxford Houses [J]. *Addict Res Theory*, 2013, 21 (3): 198-206.
- [12] Van Kleef G A, De Dreu C K W, Manstead A S R. Supplication and appeasement in conflict and negotiation: The interpersonal effects of disappointment, worry, guilt, and regret [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006 (91): 124-142.
- [13] 李芸, 罗桢妮. 宿舍生活事件对医学生生活满意度的影响: 宿舍整体满意度的中介作用 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2018, 26 (1): 85-89.
- [14] 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 (3): 201-204.
- [15] 刘欣. 不同宿舍人际关系类型对大学生心理健康的影响研究 [J]. *中国行为医学科学*, 2006, 15 (6): 557-560.
- [16] 杨荣. 师专生宿舍人际关系现状及干预研究 [D]. 上海: 上海师范大学, 2005.
- [17] 江俊颖, 雷榕, 刘志伟, 等. 新消防员人格特质与心理健康的典型相关分析 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2021, 29 (3): 353-358.
- [18] 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, 14 (17): 38-41, 46.
- [19] 刘晨, 詹星雅. 大学生宿舍人际关系现状及矛盾化解策略探析 [J]. *教育管理与学生发展*, 2019, 37 (24): 30-33.
- [20] 秦俊巧, 李春莉. 河北省高校师范生心理健康现状调查 [J]. *中国健康教育*, 2022, 38 (8): 736-738, 743.
- [21] 王建中, 樊富珉. 北京市大学生心理卫生状况调研 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2002, 16 (5): 331-333.
- [22] 陈振宇, 纪钟纯, 郑杰华, 等. 医学生人格特质与心理健康情况的典型相关分析研究 [J]. *中华全科*

- 医学, 2019, 17 ( 5 ) : 817-820, 872.
- [ 23 ] 赵松立, 杨雪花. 大学生宿舍人际关系对幸福感的影响: 性别的调节作用 [ J ] . 中国健康心理学杂志, 2016, 4 ( 24 ) : 566-569.
- [ 24 ] De Matos M B, Cruz A C N, De Carvalho D S, et al. Stressor events in the family environment that are indicative of mental health problems in children of school age [ J ] . *Ciência and Saúde Coletiva*, 2015, 20 ( 7 ) : 2157-2163.
- [ 25 ] Coiro M J, Bettis A H, Compas B E. College students coping with interpersonal stress: examining a control-based model of coping [ J ] . *Journal of American College Health*, 2017, 65 ( 3 ) : 177-186.
- [ 26 ] Stewart J G, Harkness K L. Testing a Revised Interpersonal Theory of Depression Using a Laboratory Measure of Excessive Reassurance-Seeking [ J ] . *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2016, 34 ( 5 ) : 392-410.

## The Impact of Dormitory Interpersonal Relationships on Mental Health of College Students and Intervention Strategies

Li Lanxi Tian Yi

*Northwest University, Xi'an*

**Abstract:** As one of the important interpersonal relationships of college students, dormitory interpersonal relationships have a profound impact on their mental health. This paper explores the relationship between these two aspects and the manifest influencing factors, in order to build a harmonious dormitory interpersonal relationship to promote the development of physical and mental health of college students. After granted permission, 605 special students in a university were requested to complete two kinds of questionnaires. The results show that: (1) 11.74% of college students have different degrees of interpersonal problems in dormitory. (2) There is a positive correlation between dormitory interpersonal relationship and mental health. (3) Principal component analysis and multiple stepwise regression analysis finds that conversation factor and social and dating factor items are the main factors that affect dormitory interpersonal relationship. The university, dormitory and college student should work together to improve dormitory interpersonal relationship and reduce the psychological pressure caused by interpersonal conflicts.

**Key words:** College student; Dormitory interpersonal relationship; Mental health