



南充市大学生人际关系敏感程度调查分析

邱 夏¹ 王靛露² 胡壮壮¹ 张梦琴¹

1 川北医学院 临床医学系 2 四川农业大学都江堰校区 土木工程系

【摘要】目的 了解南充市大学生人际关系敏感的程度，为大学生的人际关系敏感程度改善提供有效的依据。**方法** 设计问卷并随机抽样调查 580 名南充市大学生，结果进行症状自评量表 (SCL-90) 分析以及 Excel 和 SPSS 分析。**结果** 37.7% 人际交往不敏感 58.6% 人际交往敏感程度很轻 3.5% 人际交往敏感程度中等 0.2% 人际交往敏感程度偏重 0% 人际交往敏感程度严重。**结论** 南充市大学生人际关系敏感程度比较轻微，情况比较乐观，我们可以从心理的角度对于大学生人际交往进行正确引导。

【关键词】 人际关系敏感；程度；睡眠质量；心理状况

【中图分类号】 G645.5 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-9561 (2017) 01-205-02

0 引言

广义地说，大学生的人际关系就是大学生和与之有关的一切人的所有的人际联系。狭义地说，大学生的人际关系是指大学生在校期间和周围与之有关的个体或群体的相处及交往的关系，其中最主要是的师生关系和同学关系，同室关系是大学生的一种特殊的人际关系^[1]。而人际关系敏感指自卑、懊丧，以及在人际关系中明显相处不好，在心理健康测评中该因子主要是反映某些个人不自在感与自卑感，尤其是在与其他人相比较时更为突出。本研究调查旨在了解南充市大学生人际关系敏感程度，并进行分析，为改善大学生人际关系敏感程度提供有效依据，现调查结果如下。

1 调查对象和方法

1.1 调查对象

随机调查南充市 562 名大学生

1.2 调查方法

本研究采用发放纸质问卷的方法，进行问卷调查。

1.3 资料整理和统计学分析

问卷先进行 excel 表格分析，应用症状自评量表 (SCL-90) 计算出人际关系敏感程度的得分，再在 SPSS20.0 里建立数据库，用 SPSS20.0 对数据进行描述性统计分析，用 χ^2 检验统计变量的差异，以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。本次调查发放问卷 580 份，回收可用问卷 562 份，问卷回收率为 96.9%。

2 调查结果

2.1 人际关系敏感度调查

南充市大学生人际关系敏感程度：人际交往不敏感有 212 人，占 37.7%；人际交往敏感程度很轻有 329 人，占 58.6%；人际交往敏感程度中等有 20 人，占 3.5%；人际交往敏感程度偏重有 1 人，占 0.2%；人际交往敏感程度严重有 0 人。调查的 562 名大学生中，大一有 102 人，大二有 133 人，大三有 315 人，大四有 12 人；将南充市大学生年级与人际关系敏感度做 χ^2 检验 ($P < 0.05$) 得出有统计学意义，见表 1：

表 1 南充市大学生年级与人际关系敏感度的关系

	不敏感人 数 (人)	较敏感人 数 (人)	中等敏感 人数 (人)	较重敏感 人数 (人)	严重敏感 人数 (人)
大一	19	80	3	0	0
大二	41	92	0	0	0
大三	148	150	17	0	0
大四	4	7	0	1	0

2.2 人际关系敏感度与睡眠质量的关系

睡眠是影响心理健康的重要因素之一，睡眠问题容易导致各种心理问题；心理健康和睡眠障碍呈高度正相关，睡眠障碍者心理问题的发生率要明显高于无睡眠障碍者^[2]。由于人际关系的敏感程度不同也会在不同程度上影响着人们的睡眠情况，在调查的人员中“难以入睡”24.2% 从不；45.9% 程度很轻；24.9% 中等程度；4.6% 程度偏重；0.4% 程度严重。将

作者简介：邱夏 (1996-)，女，2014 级临床医学系本科生。

南充市大学生睡眠质量与人际关系敏感度做 χ^2 检验 ($P < 0.05$) 得出有统计学意义，见表 2：

表 2 南充市大学生失眠程度与人际关系敏感度的关系

	不敏感人 数 (人)	较敏感人 数 (人)	中等敏感 人数 (人)	较重敏感 人数 (人)	严重敏感 人数 (人)
从不失眠	84	50	2	0	0
较轻失眠	94	156	7	1	0
中等失眠	28	105	7	0	0
较重失眠	5	17	4	0	0
严重失眠	1	1	0	0	0

2.3 南充市大学生对于人际关系的一般心理状况

在调查的 562 名大学生中对于“感到别人不理解自己，对自己不友好”这一心理状态有 23.7% 从没感受到；47.7% 程度很轻；25.4% 程度中等；2.7% 程度偏重；0.5% 程度严重。对于自卑这一心理状态我们进行了如下调查：“感到自己比不上他人”有 17.1% 从没感受到；45.7% 程度很轻；28.8% 程度中等；6.8% 程度偏重；1.6% 程度严重。人际关系中不可避免的就是与异性交往，在与异性的交往中有 20.1% 并未感到害羞不自在；43.6% 这种心理很轻；28.8% 程度中等；6.2% 程度偏重；1.2% 程度严重。

3 讨论

3.1 南充市大学生的人际交往敏感度状况

人际交往不敏感有 212 人，占 37.7%；人际交往敏感程度很轻有 329 人，占 58.6%；人际交往敏感程度中等有 20 人，占 3.5%；人际交往敏感程度偏重有 1 人，占 0.2%；人际交往敏感程度严重有 0 人。总体来说南充市大学生人际关系敏感程度比较轻微，情况比较乐观，大学四个年级中都是大部分同学属于不敏感和很轻的程度，良好的人际关系对于大学生的发展有着不可磨灭的作用。

3.2 人际关系敏感的程度对于睡眠的影响

人际关系不敏感中：从不感到难以入睡的有 39.6%，难以入睡程度很轻有 44.3%，程度中等的有 13.2%，程度偏重的有 2.4%，程度严重的有 0.5%；人际关系敏感程度很轻中：从不感到难以入睡的有 15.2%，难以入睡程度很轻有 47.4%，程度中等的有 31.9%，程度偏重的有 5.2%，程度严重的有 0.3%；人际关系敏感程度中等中：从不感到难以入睡的有 10%，难以入睡程度很轻有 35%，程度中等的有 35%，程度偏重的有 20%，程度严重的有 0%；人际关系敏感程度偏重有一人属于难以入睡程度很轻；人际关系敏感程度严重 0 人。由以上数据可以得出人际关系敏感程度会对睡眠质量有一定的影响，随着敏感程度的加深睡眠质量逐渐降低，因此改善人际关系也是对生理健康的一种保障。

3.3 改善南充市大学生人际交往心理状况

调查结果表明，南充市大学生对于“感到别人不理解自己，对自己不友好”和“感到自己比不上他人”这两个心理状态

(下转第 208 页)



场演练, 公众得不到真正有效的实操演练, 导致其对急救知识只是停留在理论基础, 无实际操作能力, 遇突发状况只能是纸上谈兵。而且在急救知识的培训方面, 我国很少考虑到非医学公民的学习能力, 对公民培训大多采取医学生或者专业急救人员的培训方式, 对毫无医学基础的学员来说学习难度较大, 使其丧失急救知识学习的积极性。

4 应对我国急救知识普及与培训现状的政策

4.1 加大宣传力度, 增强急救意识

当地急救培训部门应当加大宣传力度, 动员社会各级力量, 多开展急救培训工作。建立急救知识网站, 采用“互联网+”的形式, 提高公众急救知识的普及率。通过报刊、杂志或在公共场所放置急救知识宣传手册和播放急救视频来提高公众对急救知识重视程度。多下基层走访社区居民, 了解其急救知识的漏洞, 有针对性的进行急救知识的培训, 从而营造全社会支持急救普及与培训工作的良好氛围, 激发公众救死扶伤的责任感和使命感, 培养公众对于急救培训学习的信心和动力, 让全社会都参与到急救培训的活动中去。

4.2 建立完整的急救培训体系

根据我国院前急救模式的现状, 建议政府健全院前急救相关建设制度, 卫生行政部门完善相关管理制度, 出台有关院前急救的专项法律法规, 使院前急救事业制度化、法制化^[9]。以当地卫生机构带头, 一院带一区的制度, 严格规定急救培训任务, 同时建立全国统一的培训模式, 按照不同人群制定不同培训方案, 注重因材施教。培训部门在全面普及急救知识同时, 积极向有关部门提供立法依据, 呼吁有关政府部门尽快制订相关急救法规, 通过法律规定保护公民拥有急救的权利和义务, 每个公民都有义务参与救护工作^[10]。对培训老师进行规范化管理, 由国内权威机构对其进行定期考核, 考核通过者方能继续参与指导培训工作, 不断提高师资力量, 提高培训能力。

4.3 以教育为根本, 深入贯彻落实培训目标

急救知识的普及工作应该从学校教育入手, 它是普及急救

知识和提高公民素质最根本的途径。教育部门应该抓住学校教育成本低、效果佳这一优势, 建立健全的急救知识教育制度, 将学校急救知识教育法制化。对于不同的年级制定不同的急救教育方案, 全面普及急救知识培训工作。可展开多部门联合培训, 比如医院、消防、公安等机构, 深入贯彻落实急救培训工作。

参考文献:

- [1] 吴国华, 马玲, 张文强, 等. 郑州市公众院前急救培训方式及效果研究[J]. 河南外科学杂志 2013, 19(1): 41-43.
- [2] 殷欣, 李文涛, 安力彬, 李月霞, 孙秋菊[J]. 国内外公众急救知识普及现状比较. 医学与社会, 第22卷第8期 2009年8月.
- [3] 何美娟, 许玲玲, 马明丹, 帅先洁, 刘勇. 国内外院前急救的现状[J]. 护理管理杂志, 2016年1月第16卷1期.
- [4] 张雁, 温新华, 林长敏等. 国内外公众基础生命支持技术培训现状及其差距[J]. 中国全科医学, 2006, 9(20): 1668-1669.
- [5] 彭迎春, 梁万年, 王亚东, 等. 北京市特殊人群的急救知识及能力要求的定性研究[J]. 中国全科医学, 2007, 10(6): 479-481.
- [6] Axelsson AB, Herlitz J, Holmberg S, et al. A nationwide survey of CP R training in Sweden: foreign born and unemployed are not reached by training programmes[J]. Resuscitation, 2006, 70(1):
- [7] 陈建华, 刘有为, 程瑞玲, 公众急救知识普及及培训方法的调查[J]. 中国误诊学杂志, 2005, 5(14): 2875-2876
- [8] 刘纯, 王玉俊, 战维芹. 开展全民急救普及培训是提升院前急救水平的关键[J]. 青岛医药卫生, 2005, 37(2): 147
- [9] 张梦娜, 余桂林, 吴婷婷, 等. 社区居民院前急救培训模式及影响因素的调查分析[J]. 现代预防医学, 2012, 39(11): 2739-2742.
- [10] 王晓娟, 付沫, 赵世莉, 付保国, 我国公众急救知识普及培训现状[J]. 护理学杂志, 2007, 9(22): 79-80.

(上接第205页)

中大部分属于比较积极的状态, 积极地应对来自人际交往的困扰对于自身的心理生理发展有显著促进作用。因此, 在教育实践教学当中, 要注重培养学生积极应对人际关系中的困难心理教育要注重“内外兼施”。“内”是指端正大学生自身面对人际关系压力的态度, 掌握应对人际关系压力的科学方法, 使他们面对人际关系压力的时候, 自觉采用积极的应对方式, 智的面对困境, 在失败中吸取教训, 以提高自身素质。“外”就是在学校课堂和校园文化中开展广泛的心理健康教育, 进行必要的心理健康辅导, 帮助大学生处理好各种复杂的人

际关系, 更好地完成由学生到中国特色社会主义事业合格建设者和可靠接班人的角色转变^[3]。

参考文献:

- [1] 李宏翰, 赵崇莲. 大学生的人际关系: 基于心理健康的分析[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2004, 01: 116-121.
- [2] 张妍, 李飞, 周文华, 李炳坤. 中国大学生睡眠质量与心理健康关系的元分析[J]. 中国学校卫生, 2014, 03: 381-384.
- [3] 刘国帅, 卢春莉. 大学生压力应对方式与人际关系敏感度研究[J]. 山西大同大学学报(社会科学版), 2012, 02: 99-101.

(上接第206页)

献血环境以及献血过程中的舒适程度同样是影响人们是否再次愿意献血的重要因素之一。所谓的献血舒适度表现为献血过程中身体的舒适度、献血的等候过程以及献血后医务人员护理程度等等, 甚至还包括献血的环境、采血车的外观设计等因素。因此, 在献血的时候, 可以采用献血“一条龙服务”, 将献血者的等待时间缩短; 同时, 在献血过程中以及献血之后, 服务人员应该全程陪护献血人员, 缓解献血人员的压力, 增强其献血的安全感; 最后, 采血机构还应该提供干净、整洁的献血环境, 播放适当的轻松音乐缓解献血的压力。

3.4 给献血者适当的礼物作为回馈

本次调查表明, 在献血之后, 利用一些精美的小礼物作为对回馈能够在一定程度上适当的提高人们再次献血的意愿。

采血之后赠送一些精美的小礼物是比较普遍的通用做法, 虽然礼物的价格不高, 但是却能够对献血者进行很好的心理慰藉。在生活节奏不断加快的今天, 虽然一些献血者期望再次献血, 但是由于远离采血点或者时间忙等原因, 最终献血行为的失败。因此, 如果采血机构设置的采血设置合理, 以及采血时间得到很好的规划, 解决了献血者献血时间冲突问题, 则能够积极的调动献血者积极性。

参考文献:

- [1] 袁金秋. 无偿献血中存在的问题与对策[J]. 职业卫生与病房, 2013, 20(2): 160.
- [2] 李秀兰, 刘仁文, 颜建吾, 等. 无偿献血的影响因素分析[J]. 实用预防医学, 2013, 15(1): 108-110.
- [3] 庄培芬, 金志鑫. 在献血服务中实施星级管理的体会[J]. 中国输血杂志, 2008, 21(1): 57-59