

D 型人格特质大学生人际关系特点及应对策略研究

佟 瑶,刘晓静^{通讯作者},黄建爽,罗诗诗
(佳木斯大学教育科学学院,黑龙江 佳木斯 154000)

摘 要:本研究使用 D 型人格量表(DS-14)和人际关系综合诊断量表对 D 型人格大学生人际关系特点进行研究,以在校大学生为被试,共计有效问卷 417 份。使用 SpSS 19.0 软件进行统计分析。结果发现,D 型人格总检出率为 49.6%。其中,在年级($p=0.001$)、是否为独生子女($p=0.043$)因子上差异较为显著,在性别($p=0.647$)、成长环境($p=0.857$)因子上无显著差异。D 型人格大学生与非 D 型人格大学生在人际关系总分及各因子上差异均极其显著($p<0.001$),D 型人格大学生在人际关系各因子上得分均高于非 D 型人格大学生,说明 D 型人格大学生普遍比非 D 型人格大学生面临着更多的人际关系问题。D 型人格大学生人际关系在人际交友、人际交谈上困扰较大,在异性交往上一般困扰,在待人接物上困扰较小。可以尝试通过正念认知疗法、音乐治疗、团体心理辅导进行改善提高。

关键词:D 型人格;人际关系;大学生;应对策略

【DOI】10.12231/j.issn.1000-8772.2020.31.316

D 型人格是由荷兰学者 Johan Denollet 于 1996 年在理论演绎和实证归纳的基础上首次提出,分为两个维度:社交抑制(SI)和负面情绪(NA)^[1]。在 SI 维度具体表现为,对社交场合有一定的回避心理。在 NA 维度具体表现为,对消极情绪感知更为强烈,长期受到负面情绪的干扰。D 型人格群体是有着明确心理学理论基础的同类种群。Denollet 强调 D 型人格并非心理疾病,而是一种正常的人格特质。

人际关系是人与人在交往中建立的直接的心理上的联系,保持健康心态会对人际亲密关系的建立带来帮助,促进个体心理的正向发展。但当代大学生的社会压抑、集体焦虑、人际关系处理已成为一种待解决的普遍的社会现象。

在人际交往过程当中,持久的负面情绪会对人际交往造成不良影响,不良的人际支持也会造成个体状态产生消极情绪。D 型人格群体对负面情绪的感知以及对社会交往回避的特质使其容易陷入消极情绪的心境当中,对其人际关系建立造成了极大阻碍。郑慧敏^[2]研究验证了 D 型人格主要的压力源之一就是来自于人际关系压力。常向东等^[3]研究得出 D 型人格大学生更易表现出较高的孤独感倾向。

综上所述,本研究主要探讨 D 型人格大学生与非 D 型人格大学生是否存在差异并针对 D 型人格大学生人际关系问题提出可行性应对策略。

1 对象与方法

1.1 对象

本研究以 470 名本科大学生为被试,共回收有效问卷 417 份,有效问卷回收率为 88.7%。其中,男生 70 人(16.79%),女生 347 人(83.21%);本科一年级 200 人(48.0%),本科二年级 162 人(38.8%),本科三年级 31 人(7.4%),本科四年级 24 人(5.8%);农村 154 人(36.9%),城镇及中小城市 219 人(52.5%),中等以上城市 44 人(10.6%);是独生子女 221 人(53.0%),非独生子女 196 人(47.0%)。

1.2 方法

本研究采用 D 型人格量表(DS14)对大学生是否为 D 型人格进

行分类,通过人际关系综合诊断量表(郑日昌)测量大学生人际关系水平。

D 型人格量表(Type D personality Scale-14,DS14)由 Denollet 编制,共有 14 个项目,分为 2 个因子:消极情感(NA)、社交抑制(SI),采用 Likert5 级评分法,以“NA、SI \geq 10 分”作为 D 型人格的诊断标准。该量表内部一致性系数(NA)0.92,(SI)0.79。

人际关系综合诊断量表(郑日昌),共有 28 个是非题,“是”计 1 分,“否”计 0 分。分为四个因子:人际交谈,人际交友,异性交往和待人接物。得分与人际关系水平成反比。总分 0-8 分、9-14 分、15-28 分代表人际关系困扰较少、一般、较大。各因子得分 0-2 分、3-5 分、6 分及以上代表在该因子上困扰较少、一般、较大。该量表内部一致性系数为 0.787。

1.3 数据处理

使用 SpSS 19.0 软件进行统计分析,对数据进行 χ^2 检验、t 检验。以 $p<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 不同人口学特征大学生 D 型人格与非 D 型人格检出率比较

研究结果显示,417 名大学生有效数据中共检出 207 人符合 D 型人格特征,检出率为 49.6%。在年级分组中大一学生的 D 型人格 79 人(19.84%),大二 93 人(22.30%),大三 18 人(4.31%),大四 17 人(4.08%),差异($p=0.001$)有统计学意义。独生子女大学生 D 型人格 98 人(23.50%),非独生子女 D 型人格 109 人(26.14%),差异($p=0.043$)有统计学意义。在性别($p=0.743$)与成长环境($p=0.708$)上差异无统计学意义。

2.2 D 型人格与非 D 型人格在人际关系量表各因子的得分差异比较

本研究结果显示 D 型人格大学生和非 D 型人格大学生在人际关系总分及各因子分数上存在显著差异($p<0.001$),表现为 D 型人格大学生的人际关系总分和各因子分数均高于非 D 型人格大学生,说明 D 型人格特质大学生的人际关系问题明显高于非 D 型人格大学生。其中,人际关系中的 D 型人格大学生与非 D 型人格大学

表1 不同人口学特征大学生D型人格与非D型人格检出率比较

人口统计学特征		n	D型人格 (%)	非D型人格 (%)	χ^2	p
性别	男	70	36 (8.63%)	34 (8.15%)	0.108	0.743
	女	347	171 (41.01%)	176 (42.21%)		
年级	大一	200	79 (18.94%)	121 (29.02%)	17.328	0.001
	大二	162	93 (22.30%)	69 (16.55%)		
	大三	31	18 (4.31%)	13 (3.12%)		
	大四	24	17 (4.08%)	7 (1.68%)		
成长环境	农村	154	80 (19.18%)	74 (17.75%)	0.690	0.708
	城镇及中小城市	219	107 (25.66%)	112 (26.86%)		
	中等以上城市	44	20 (4.80%)	24 (5.75%)		
独生子女	是	221	98 (23.50%)	123 (29.50%)	5.276	0.022
	否	196	109 (26.14%)	87 (20.86%)		

表2 D型人格与非D型人格在人际关系量表各因子的得分差异比较(均数±标准差)

	D型	非D型	t	p
异性交往	2.52±1.709	1.49±1.554	6.479	0.000
待人接物	1.99±1.507	0.84±0.928	9.347	0.000
人际交友	4.51±1.864	2.61±1.822	10.514	0.000
人际交谈	3.22±1.754	1.69±1.564	9.444	0.000
总分	12.25±5.387	6.63±4.639	11.442	0.000

生在人际交友、人际交谈两个维度上差异较大,均值差值分别为1.898和1.537。D型人格大学生在人际关系四个因子上对于异性交往、人际交友和人际交谈这三个维度的得分较高($\bar{x}>2$),待人接物方面得分中等($\bar{x}<2$),说明D型人格大学生的人际关系问题主要集中于异性交往、人际交友与交谈,在待人接物方面相对较轻。

3 讨论

本研究中D型人格大学生检出率为49.6%,较高于郑慧敏等^[2](26.3%),高立等^[4](23.38%),喻琴等^[5](32.7%)的研究结果,这可能与疫情爆发,长期居家隔离,较少与外界沟通交流有关。本研究在本科大学二年级学生的D型人格检出率最高,为22.30%,可能是由于大二面对的课业压力较大,眼界开阔,自信指数下降。另外,本研究中D型人格大学生与非D型人格大学生在是否为独生子女方面差异较大,可能是独生子女获得的父母关注度会更高,更利于负面情绪的排解。

人际关系综合诊断量表结果显示,D型人格大学生在人际关系及其各因子上得分均高于非D型人格大学生。在异性交往方面,D型人格大学生得分主要在3-5分之间,说明在与异性同学交往过程中存在一定困扰,而非D型人格大学生所面对的异性交往问题相对较少。在待人接物方面两类大学生得分均值都在2分以下,困扰较小,这可能是由于大学生受到良好的社会教育,在人际交往过程中普遍较尊重他人,敢于承担,对环境的适应能力较强。在人际交友方面差异最大,D型人格大学生的均值接近5分,在社交活动和交友方面存在着较大的行为困扰,这充分的体现了D型人格社交抑制(SI)特点。在人际交谈方面差异较大,D型人格大学生人际交谈方面交谈能力一般,少数不善于交谈,而非D型人格大学生普遍有着较好的交谈能力和技巧。

4 应对策略

D型人格是一种消极型人格。大学生负面情绪的日益增长对其人际关系建立造成了极大阻碍,同时不良的人际关系状态也会对个体的情绪释放和压力排解产生消极影响。对于D型人格大学生人际关系干预措施的主要目标是调节情绪状态;增强人际交往信心;提供良好社会支持。针对上述目标提出以下应对策略。

4.1 正念认知疗法

正念认知疗法通过结合认知行为疗法和正念这一新的心理疗法,通过有意识的将意识集中于当下,强调改变意识和思想的关联,从错误的思维模式中脱离出来。周腾^[6]研究得出正念训练可以有效改善大学生的人际关系。由于D型人格大学生在人际交往过程当中更偏向于压抑自我的这一特点,需要将D型人格大学生从错误的思维模式中脱离出来,在人际交往过程当中建立良好的沟通关系,及时抒发不良情绪。

4.2 音乐治疗

音乐治疗是一种新型的通过系统的音乐干扰进行心理治疗的方法。白玉洁^[7]研究发现音乐能够激活人的认知、情绪、人格等方面,对人的情绪有着良好的调节作用。田野^[8]研究表明接受式音乐治疗可以有效改善大学新生的焦虑情绪,帮助其建立良好人际关系。音乐治疗对于消极情感(NA)因子上得分较高的D型人格大学生在人际关系问题上的改善效果可能会更明显。

4.3 团体心理辅导

团体心理辅导是一种团体情境下的心理辅导形式,通过团体影响力对团体内成员进行高效的心理辅导。D型人格大学生出现人际关系问题重要原因之一就是其社交抑制,团体心理辅导能够有效的改善D型人格大学生对社会交往的回避心理,在团体的人际交互中体验自我、调整自我,改善与他人关系。团体心理辅导对于社交抑

制(SI)因子上得分较高的 D 型人格大学生在人际关系问题上的改善效果可能会更明显。

5 结束语

本研究显示 D 型人格大学生的检出率为 49.6%, 其人际关系特点表现为 D 型人格大学生普遍比非 D 型人格大学生面临着更多的人际关系问题。D 型人格大学生的人际关系问题在人际交友、人际交谈上困扰较大, 在异性交往上一般困扰, 在待人接物上困扰较小。可以尝试通过正念认知疗法、音乐治疗、团体心理辅导进行改善提高。

参考文献

[1]Johan Denollet.Type D personality [J].Journal of psychosomatic Research, 2000, 49(4).
[2]郑慧敏.大学生 D 型人格与心理压力感、心理健康的关系研究[D].南京师范大学, 2014.
[3]常向东, 马丹英, 薛玲, 等.大学生 D 型人格与孤独感的相关性[J].中国健康心理学杂志, 2016, 24(08): 1185-1187.
[4]高立, 贾斐, 吉峰.压力源与压力强度对 D 型人格大学生心理健康

的影响研究[J].中国全科医学, 2012, 15(19): 2213-2215.

[5]喻琴, 王红霞, 宫建美, 等.女大学生经前期综合征与 D 型人格的关系[J].中国心理卫生杂志, 2017, 31(04): 333-336.

[6]周腾, 李喜, 杨远帆, 等.正念训练改善大一新生人际关系的实践探索[J].科技视界, 2019(34): 77-78.

[7]白玉洁.音乐心理效应: 增进积极品质与舒缓消极情绪研究[D].西安石油大学, 2013.

[8]田野.接受式音乐治疗对大学新生适应性焦虑的干预研究[D].天津音乐学院, 2014.

作者简介: 佟瑶(2000-), 女, 佳木斯大学教育科学学院心理学; 黄建爽, 佳木斯大学教育科学学院心理学; 罗诗诗, 佳木斯大学教育科学学院心理学。

通讯作者: 刘晓静(1990-), 女, 佳木斯大学教育科学学院心理学教研室。