

认知领悟取向团体心理辅导对降低大学生恋爱压力水平的干预研究

刘路遥, 姚佳城, 谷春雨, 白云贵*

齐鲁工业大学(山东省科学院)数学与人工智能学部, 山东 济南

收稿日期: 2024年7月2日; 录用日期: 2024年8月20日; 发布日期: 2024年8月28日

摘要

本研究使用大学生恋爱压力问卷考察大学生的恋爱压力现状, 采用实验组控制组前后测设计, 旨在探讨认知领悟取向团体心理辅导能否有效降低大学生的恋爱压力水平。结果发现, 相比较于无任何干预措施的控制组, 进行6次团体心理辅导的实验组的伴侣压力维度和总分得分显著降低, 随着时间的推移, 控制组异性压力维度得分显著提升。此外, 性别及独生子女等人口统计学变量在不同的恋爱压力维度以及总分上存在显著差异。研究表明, 认知领悟取向团体心理辅导可有效降低大学生的恋爱压力水平。

关键词

团体心理辅导, 恋爱压力, 认知领悟

A Study on the Intervention of Cognitive Insight-Oriented Group Psychological Counseling in Reducing College Students' Level of Relationship Stress

Luyao Liu, Jiacheng Yao, Chunyu Gu, Yungui Bai*

Faculty of Mathematics and Artificial Intelligence, Qilu University of Technology (Shandong Academy of Sciences), Jinan Shandong

Received: Jul. 2nd, 2024; accepted: Aug. 20th, 2024; published: Aug. 28th, 2024

Abstract

This study used the College Students' Romantic Relationship Stress Scale to examine the current

*通讯作者。

文章引用: 刘路遥, 姚佳城, 谷春雨, 白云贵(2024). 认知领悟取向团体心理辅导对降低大学生恋爱压力水平的干预研究. 心理学进展, 14(8), 747-752. DOI: 10.12677/ap.2024.148606

state of romantic relationship stress among college students. It employed an experimental group control group pre-post test design to investigate whether cognitive insight-oriented group psychological counseling can effectively reduce college students' romantic relationship stress levels. The results showed that compared to the control group with no intervention, the experimental group that received 6 sessions of group psychological counseling had significantly lower scores on the partner pressure dimension and total score. Meanwhile, the scores on the opposite-sex pressure dimension of the control group increased significantly over time. In addition, significant differences were found in the different romantic relationship stress dimensions and total scores among the population demographic variables of gender and being an only child. The study indicates that cognitive insight-oriented group psychological counseling can effectively reduce college students' romantic relationship stress levels.

Keywords

Group Psychological Counseling, Romantic Relationship Stress, Cognitive Insight

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学阶段是人格和三观形成并发展成熟的重要阶段，同时也是心理问题的多发期。亲密关系是大学生所面临的一项重要课题，向往和追求爱情是大学生活的重要组成部分。积极正向的爱情可提供大学生所需的社会支持，帮助他们应对生活中的各项挑战。反之，在追求爱情的过程中如果遇到心理冲突、挫折等问题往往会给大学生造成一定的心理压力，影响其心理健康水平(腰秀平, 2006)，甚至可能引发严重的心理危机。因此，了解当代大学生的恋爱压力现状并探索有效的干预手段，引导大学生树立积极正向的恋爱观念具有十分重要的理论及现实意义。

早在二十一世纪初，中国学者王成义(2005)随机对某市大学生的压力状况进行调查，其中包括就业、学习、恋爱等 8 个维度。调查结果显示，大学生的就业压力得分最高，而恋爱压力得分最低，表明当时大学生在处理感情事务上较为理智成熟，体验到的恋爱压力水平较低。这一结果同样在周芳和汪伦(2011)的调查中得以验证。然而，随着时间推移，恋爱压力水平由末位增长至第四位(白亦清, 2016)，大学生的恋爱压力已成为影响其心理健康的重要因素。此外，蔡茂华(2008)和杨敏(2010)分别通过大学生恋爱压力问卷和大学生心理压力感量表调查了某地区大学生的恋爱压力发展特点，结果均发现，大学生的恋爱压力水平并非呈线性增长，而是在大学三年级增长至顶峰后逐渐趋于平稳。田林和魏丽颖(2021)采用大学生恋爱心理压力源量表测量在校大学生的恋爱压力水平，数据显示，目前大学生恋爱压力均分高达 115 以上，处于高压(105~145)水平。以上研究表明，在校大学生的高水平恋爱压力正逐渐成为一种普遍的社会群体现象或心理问题。

在既往研究中，自尊、依恋、教育方式以及社会支持等因素会影响大学生的恋爱压力水平。自尊是指个体对其社会角色进行自我整体性的积极评价(Leary & Baumeister, 2000)，自尊水平与恋爱压力呈显著负相关，即自尊水平越高其恋爱压力就越低(张雷, 2018; 刘建权, 2022)。李毅和吴桐(2016)在考察大学生体像烦恼和恋爱压力之间的关系时发现，自尊在体像烦恼和恋爱压力之间起到部分中介作用，即体像烦恼可以直接对恋爱压力产生影响，也可通过自尊间接影响恋爱压力。在依恋类型因素中，由于不同依

恋类型的爱情观念或方式不尽相同, 依恋类型会对个体的恋爱压力水平产生不同影响。相比较于回避型和焦虑型依恋, 安全型依恋的大学生恋爱压力水平最低(帅煜滕, 2015; 王方, 2015)。家庭方面, 个体的爱情观会受其原生家庭或家庭教养方式的影响, 段亚妮和杨美荣(2016)直接考察了二者之间的关系, 结果发现, 家庭环境中的亲密度与大学生恋爱心理压力呈显著负相关, 而矛盾性与恋爱心理压力呈显著正相关, 即大学生的家庭环境亲密度越高, 恋爱心理压力越低; 矛盾性越高, 恋爱心理压力越高。陆晓花(2016)则进一步发现, 恋爱压力各维度与父母亲的消极教养方式均呈显著正相关, 即大学生恋爱压力与家庭教养方式密切相关。社会支持作为恋爱压力水平的影响因素之一, 可以有效降低大学生的恋爱压力水平(李晶晶, 2020)。

高水平的恋爱压力已成为影响大学生心理健康的重要因素, 因感情困扰诱发的心理危机时有发生。如何有效地引导学生合理排解恋爱压力, 冷静客观地审视自己的恋爱状况, 树立并发展正确的恋爱观念是亟须解决的现实问题。本研究在既往研究的基础上, 以认知领悟取向为主导进行团体方案设计, 通过团体活动, 引导学生觉察自身在恋爱方面的不合理信念, 寻求降低大学生恋爱压力水平的有效途径。

2. 方法

2.1. 被试

采用随机抽样的方法, 选取某大学大一学生作为被试, 共发放问卷 139 份, 回收有效问卷 132 份(男生 68 人, 女生 64 人)。此后, 共随机抽取 40 名被试分别作为实验组(男生 9 人, 女生 11 人)和控制组(男生 8 人, 女生 12 人), 团体辅导开始前, 实验组与控制组恋爱压力水平总分无显著差异。所有被试均自愿参加, 且此前未参与过类似研究。由于被试脱落问题, 实验组和控制组纳入后测分析的被试人数分别为 15 (男生 7 人, 女生 8 人)和 18 (男生 7 人, 女生 11 人)。

2.2. 研究工具

选用汤芙蓉(2009)修订的《大学生恋爱压力问卷》, 共 54 道题, 包含伴侣压力、学业压力、家庭压力、性压力、异性压力、失恋相关压力 6 个维度。在本研究中, 量表内部一致性系数为 0.95。

2.3. 研究程序

首先, 在某大学随机发放《大学生恋爱压力问卷》以测量被试的恋爱压力水平, 然后随机抽取 40 名被试分别划分到实验组和控制组。实验组被试参与 6 次认知领悟取向团体心理辅导(50 分钟/次), 控制组不进行任何干预。团体心理辅导干预后, 再次使用上述问卷测量两组被试的恋爱压力。团体活动方案见表 1。

Table 1. Group therapy programs
表 1. 团体活动方案

课时	单元名称	活动目标	活动内容
1	相识相知	引导团体成员彼此相识, 建立团体凝聚力; 解释团体目标; 讨论并签订团体契约	热身游戏: 亲密关系相似圈(破冰); 环节一: 这是谁的自画像(自我介绍); 环节二: 团体目标、团体契约讨论
2	爱情金字塔	了解自己选择伴侣的意向; 分析家庭因素对自己爱情观念的影响	环节一: 我的爱情金字塔; 环节二: 理想伴侣拍卖会; 环节三: 原生家庭与今天的你

续表

3	爱的轨迹	了解爱情发展的不同阶段以及不同阶段的相处模式; 深入思考在不同阶段的情感需求及呈现方式	环节一: 爱情故事再现(心理剧); 环节二: 同样的故事不同的结局——关系故事大接龙
4	是冲突也是机遇	辩证看待爱情里的冲突; 思考爱的表达方式	环节一: 爱情冰山图; 环节二: 核心需求和不可接受的原则; 环节三: 寻找冲突背后的资源
5	再见也是美好的告别	采用积极视角看待失恋; 失恋后的情绪调整	环节一: 失恋故事角色扮演; 环节二: 失恋有坏也有好——失恋的十大好处; 环节三: 失恋后, 我依旧可以……
6	回顾展望	对团体辅导过程进行回顾、总结, 分享彼此的收获; 讨论处理离别情绪	环节一: 遇见你之前; 环节二: 成员分享; 环节三: 咨询师小结

2.4. 统计分析

采用 SPSS 软件(版本: 26.0, IBM)分别对实验组、控制组被试在团体心理辅导前后的恋爱压力得分情况进行配对样本 t 检验。此外, 采用独立样本 t 检验考察不同性别、独生子女间恋爱压力水平高低; 采用单因素方差分析考察不同生活费、恋爱状况间的恋爱压力水平高低。

3. 结果

3.1. 人口统计学变量的差异性检验

对不同性别、独生子女间恋爱压力水平高低进行独立样本 t 检验。结果发现, 不同性别的学生仅在性压力维度上存在显著差异, 具体为, 男生的性压力显著高于女生, $t_{(130)} = 2.22$, $p = 0.03$, $d = 0.39$, $BF_{10} = 1.73$ 。独生子女在性压力、失恋相关压力维度以及总分上均显著高于非独生子女($t_s > 2.00$, $ps < 0.05$, $ds > 0.36$, $BF_{10} > 1.12$)。对不同生活费、恋爱状况间的恋爱压力水平高低进行单因素方差分析, 结果发现, 无论是生活费还是恋爱状况, 在恋爱压力的不同维度以及总分上并未存在显著差异($F_s < 2.88$, $ps > 0.06$)。

3.2. 实验组、控制组前后测比较

Table 2. Pre-and post-T test of difference between experimental and control groups at relationship stress levels ($M \pm SD$)

	实验组前测	实验组后测	t	控制组前测	控制组后测	t
伴侣压力	2.54 ± 0.38	2.30 ± 0.28	2.37*	2.42 ± 0.36	2.27 ± 0.32	1.62
学业压力	2.28 ± 0.56	2.03 ± 0.71	1.14	2.10 ± 0.61	2.04 ± 0.63	0.33
家庭压力	2.09 ± 0.48	1.74 ± 0.54	1.94	1.78 ± 0.50	1.85 ± 0.56	-0.37
性压力	1.93 ± 0.53	1.85 ± 0.49	0.56	1.95 ± 0.49	1.72 ± 0.46	1.63
异性压力	2.42 ± 0.90	2.32 ± 0.63	0.31	2.03 ± 0.64	2.69 ± 0.78	-2.90**
失恋相关压力	2.19 ± 0.48	2.11 ± 0.59	0.42	2.07 ± 0.44	2.17 ± 0.55	-0.55
总分	2.25 ± 0.19	2.07 ± 0.14	9.24***	2.10 ± 0.10	2.09 ± 0.22	0.34

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.01$.

分别对实验组、控制组被试在团体心理辅导前后的恋爱压力得分情况进行配对样本 t 检验。结果发

现, 相对于团体心理辅导之前, 实验组被试在团体心理辅导后在伴侣压力维度($t_{(14)} = 2.37, p = 0.03, d = 0.61, BF_{10} = 2.13$)和恋爱压力总分($t_{(14)} = 9.24, p < 0.001, d = 2.39, BF_{10} > 1000$)上存在显著下降, 而在其他维度上的得分并未存在显著差异($ts < 1.94, ps > 0.07$)。在团体心理辅导之后, 控制组被试仅在异性压力维度上存在显著增加($t_{(17)} = -2.90, p = 0.01, d = -0.68, BF_{10} = 5.34$), 其余维度未呈现显著差异($ts < 1.63, ps > 0.12$)。具体结果见表 2。

4. 讨论和结论

4.1. 认知领悟取向团体心理辅导可以有效地降低大学生的恋爱压力

团体辅导是心理咨询和治疗中的一种重要方式, 通过团体内人际交互, 促使个体认识、探索自我, 从而改善与他人及自我的关系, 促进自身的适应与发展。在本研究中, 采用认知领悟取向的团体方案设计, 在开展 6 次团体心理辅导后, 与控制组相比, 实验组显著地降低了其恋爱压力水平, 与先前研究一致(王贝蓓, 2015; 王慧茹, 2020; 严昊, 2019)。

目前国内外关于团体辅导对恋爱压力水平的干预研究和方法学探讨相对较少。本研究采用了认知领悟取向的团体方案设计, 引导团体参与者觉察自己在恋爱过程中存在于思维模式和行为层面的的不合理信念, 思考不合理的信念的来源, 改变自身的不合理认知, 转变看待问题的视角, 用积极、正向的思维方式应对感情问题, 逐步降低所体验到的恋爱压力。

4.2. 人口学差异

在性别和独生子女因素中, 大学生的恋爱压力水平存在显著差异。性别方面, 女生的性压力水平显著低于男生。大学期间, 男生通常会产生较强的性意识, 易引发性幻想和性冲动, 当生理冲动与现实的道德约束相冲突时, 或者性冲动无法得到合理的宣泄释放, 可能会让男生体会到更高水平的性压力。在中国传统观念的影响下, 女生在性方面较为保守, 倾向于压抑内心的性冲动, 这与大部分家长的期望相符, 女生在行为与内心观念上的冲突水平较低, 就一定角度而言, 可能降低了女生所体验到的性压力水平。此外, 独生子女的性压力、失恋相关压力以及总分均显著高于非独生子女, 其原因可能在于独生子女的父母对孩子的期望和要求相对较高, 且对孩子有较高的关注度, 在感情方面同样如此。父母的要求和期望, 无形中会转换成来自父母层面的压力, 加剧了孩子所体验到的紧张感。

4.3. 异性压力随时间的转变

在本研究中, 控制组在异性压力维度呈现出显著差异, 后测异性压力水平显著高于前测。异性压力是指个体在与异性交往过程中, 对自己的某些特质(如外貌、才能)不满而产生的压力。大学生对恋人的性格、外貌等特质较为重视, 这些对伴侣的要求, 可能在恋爱开始前或恋爱过程中转化为对自身的要求, 个体如果对自己的某些特质不满意, 认为自己达不到伴侣或心仪对象的要求, 就会体验到压力感。随着时间的推移, 与异性交往程度加深, 感受到的异性压力水平可能会提升。而在实验组中, 全程进行团体辅导干预, 在异性压力维度方面未呈现出显著差异。

5. 不足与建议

大学生恋爱压力水平会影响其亲密关系的发展, 但就目前而言, 关于有效降低大学生恋爱压力的方法和理论仍不够完善。由于个体的独特性, 普适性的方法可能无法有效适用于每一个人, 因此, 培养学生自主觉察问题、解决问题的能力至关重要。将认知领悟取向的心理治疗方法运用到团体心理辅导中可能是降低大学生恋爱压力水平的有效途径, 但本研究未对后期干预效果进行追踪, 团体心理辅导的长期

干预效果是否显著有待进一步研究考证。

就学校层面而言,高校可精准提供有效干预,可通过团体心理辅导、心理学讲座、心理咨询等方式,引导学生觉察并改变在恋爱方面的不合理信念,逐步改善不合理认知,学会妥善处理恋爱中的矛盾和冲突,提升自身心理健康水平,培养积极正向的恋爱观,减少因感情问题引发的心理危机事件。

参考文献

- 白亦清(2016). 司法警官学校大学生心理压力源、应对方式与心理健康关系研究. *犯罪与改造研究*, (11), 39-43.
- 蔡茂华(2008). 当代大学生恋爱压力状况的调查与分析. *学校党建与思想教育(上半月)*, (8), 49-51.
- 段亚妮, 杨美荣(2016). 家庭环境对大学生恋爱心理压力的影响. *中国煤炭工业医学杂志*, 18(3), 458-460.
- 李晶晶(2020). 大学生恋爱压力、成人依恋与社会支持的关系研究. 硕士学位论文, 南昌: 江西科技师范大学.
- 李毅, 吴桐(2016). 大学生体像烦恼与恋爱压力——自尊的中介作用. *心理与行为研究*, 14(6), 779-787.
- 刘建权(2022). 大学生成人依恋、自尊与恋爱压力的关系研究. 硕士学位论文, 南昌: 江西中医药大学.
- 陆晓花(2016). 470名大学生恋爱压力与家庭教养方式的相关性. *中国健康心理学杂志*, 24(10), 1564-1568.
- 帅煜朦(2015). 当代大学生家庭教养方式、成人依恋与恋爱压力的关系研究. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 汤芙蓉(2009). 大学生恋爱压力问卷的修编及其现状特点研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 田林, 魏丽颖(2021). 大学生恋爱心理压力现状调查. 见 *华南教育信息化研究经验交流会 2021 论文汇编(六)* (pp. 752-756).
- 王贝蓓(2015). 焦点解决取向团体辅导对贫困大学生恋爱压力的干预研究. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 王成义(2005). 大学生压力状况的调查研究. *中国健康心理学杂志*, 13(4), 311-313.
- 王方(2015). 大学生恋爱心理压力与其成人依恋、应对方式的研究. 硕士学位论文, 新乡: 新乡医学院.
- 王慧茹(2020). 心理情景剧对大学生恋爱心理成熟度的干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 严昊(2019). 认知领悟取向团体辅导对体育专业大学生恋爱压力的干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 杨敏(2010). 大学生心理压力源及其成因研究. *思想理论教育*, (17), 74-78.
- 腰秀平(2006). 大学生恋爱压力测量工具及其发展特点研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 张雷, 乔凯, 吴娜(2018). 大学生恋爱心理压力和影响因素调查研究. *集宁师范学院学报*, 40(4), 98-101.
- 周芳, 汪伦(2011). 湖南省大学生心理压力感特点的实证研究. *当代教育论坛(综合研究)*, (4), 51-52.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)