

团体辅导视域下 提升大学生亲密关系理论分析及策略研究

于敏章¹ 刁佳玺² 王玲桂² 伍越男¹

1. 成都师范学院教育与心理学院, 成都;

2. 成都农业科技职业学院, 成都

摘要 | 亲密关系是人们成长过程中的一种重要行为, 而大学生的主要发展任务是建立亲密关系, 克服孤独感。团体辅导作为一种提升亲密关系的策略, 指在团体情景下通过团体内成员间的相互交流和相互沟通, 能够较好地促进团体成员在团体辅导中进行自我观察、主动学习、发现自我、探究自我等来提升亲密关系。本研究通过cnki数据库阅读相关研究文献资料, 研究分析了亲密关系和团体辅导的相关理论, 阐述了我国高校通过团体辅导来提升大学生亲密关系的策略, 从而促使大学生亲密关系团体辅导得到进一步发展, 使其能够在大学生群体中广泛有效地应用。

关键词 | 亲密关系; 团体辅导; 大学生; 提升策略

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/>



亲密关系是我们既熟悉又陌生的概念, 它是指个体之间的一种重要的情感联结, 是我们人类重要的感情需求。根据埃里克森相关理论, 对于大学生而言正处于成年早期阶段, 该阶段的一个重要的任务就是发展亲密关系。而亲密关系当中的恋爱关系在这一阶段尤为突出, 会对大学生的日常生活和学习造成一定的影响。如果亲密关系满意度高, 就有利于促进亲密关系双方的相互理解、支持、调节情绪, 从而提高亲密关系和生活的满意度。

1 亲密关系相关理论分析

1.1 依恋理论

依恋理论最开始是用来分析婴儿与照顾者之间的一种情感的联系, 后来泛指个体与重要他人形成的

基金项目: 本文系四川省心理健康教育研究中心2022年度课题“结构式沙盘团体对高校学生干部积极心理品质提升的实效性研究”(XLKJ2220B); 成都师范学院2023年第二批校级科研项目(人工智能助推教师队伍建设项目)“人工智能赋能师范生数字素养教育模式创新研究”(编号: CS23RGZN04); 教育部高等教育司2023年产学研合作协同育人项目“团体心理辅导活动助推社会心理学课程教学改革研究”(项目编号: 230806007243422); 四川省心理学会2023年度科研规划项目“新时代大学生心理健康监测与辅导干预研究”(编号: SCSXLXH2023020)。

通讯作者: 于敏章, 成都师范学院教育与心理学院讲师, 研究方向: 教育管理、教育心理学。

文章引用: 于敏章, 刁佳玺, 王玲桂, 等. 团体辅导视域下提升大学生亲密关系理论分析及策略研究[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(4): 619-624.

<https://doi.org/10.35534/pc.0604070>

持久、强烈的情感联系，这里的重要他人可以是父母，亲人，同伴或者恋人等。婴儿从出生开始就会亲近照顾者（一般是母亲），而这种早期的依恋模式和内部经验会体现以后的亲密关系中。依恋一般分为三种：安全型、回避型、焦虑型。对于大多数个体而言，依恋模式往往不止一种。个体的依恋模式也会随着周围环境的变化而发生相应的改变。而心理工作者针对这三种依恋模式的判断于开展心理辅导工作而言具有重要的意义，可以初步判断情绪的处理方式。安全型依恋的个体对亲密的情感和互相依赖会感到更加舒服和自在，在亲密关系过程中会更加主动；回避型依恋的个体往往会拒绝亲近和依赖；焦虑型的个体表现出占有欲、粘人等特点。有相关的研究表明建立相互信任的氛围是改善依恋中存在的回避与焦虑的基础。回避型依恋个体在亲密关系当中会影响关系双方的尊重和信任，那么提高关系双方之间的尊重水平可以提高亲密关系。同时，恋人之间更多地了解可以提高双方对关系安全的体验。因而，更好地了解个体的依恋特质，可以更有效地帮助其提升亲密关系质量。

1.2 动机理论

动机是激发和鼓励人们采取行动的一种心理动因，指因某种内在状态促使个体产生外显行为活动。人类的行为和活动都是由某种动机开始的，一般把动机分为了内部动机和外部动机，其中内部动机的激发能够产生更多的心理资源（意志力、毅力等）。此外，马斯洛的需要层次理论认为人有生理需要、归属需要、爱和尊重的需要等，这些需要属于内部需要也称为“内部动机”。不同的个体之间的动机往往也具有差异性，要想使得恋爱双方的亲密关系有所提高，就要激发他们的内部动机。邱莎莎在实证研究中得出结论恋爱关系中保持双方关系的内部动机的激发，可利于关系的保持。大学生在亲密关系当中因为生活方式、早期经验、兴趣爱好、追求目标、思想态度等的不同，而会造成关系双方产生矛盾与冲突。保持双方关系的内部动机的激发，可以促进亲密关系双方在差异方面寻求一致性，帮助对方成长进步，提高亲密关系的满意度。

1.3 社会交换理论和相互依存理论

社会交换理论是研究亲密关系的重要理论基础，其认为双方在恋爱亲密关系中会以一种理性并且公平的方式计算自己的付出与回报。个体会在亲密关系当中不断评价自己的付出与回报，会在回报大于成本、替代关系相比现有关系的回报少两种情况下选择是否继续这段亲密关系。在应用经济学中的社会交换理论解释社会生活中的人际交往现象，认为个体总是在寻求成本最低、回报最大的人际交往。在亲密关系当中，个体会把亲密关系满意度与自己寻求成本低、回报大的亲密关系联系起来。相互依存理论是社会交换理论的分支，其观点认为不仅仅需要考虑亲密关系中的付出与回报，还要考虑亲密关系中不同的得失对于不同的个体有着不同的重要性。相互依存理论还用来预测亲密关系发展中的承诺和满意度水平：当个体在亲密关系中持续获得高回报、低成本，他将对亲密关系感到满意就会做出承诺；当个体在亲密关系中遇到了除了现有的关系之外，没有其他的替代关系，他将会对现有的亲密关系做出承诺；当个体不断增加对于亲密关系的投入时，会促使个体做出相应的承诺。这一理论也是亲密关系研究中使用最多的一个理论，对于提高亲密关系具有积极的意义。

1.4 平衡理论

平衡理论最初是用来解释经济学中的人际交往问题，指的关系中成本和回报分配的平衡对关系满意

度的影响。亲密关系研究中社会交换理论的一项重要发展就是提出了平衡理论。平衡理论认为个体在亲密关系当中会追求结果的最大化(结果=回报-成本)。当个体发现在亲密关系当中处于了不平衡的状态,就会觉得这段关系不舒服,会寻求策略来重建平衡。因此,为了达到回报的最大可能性,会制定相应的制度把资源平等公平的分给每一位成员。

2 团体辅导相关理论概述

2.1 团体辅导概述

在高校心理辅导中,团体辅导作为一种常用的形式,可以有效地提升大学生的亲密关系和心理健康水平。团体辅导常常围绕某一主题展开,通过团体内部成员的互动、交往、讨论、观察等和老师方法策略的引导,从而达到相对应的心理辅导目的。团体辅导在亲密关系当中是一种的有效心理干预途径,对于大学生是一种可以产生长远影响的辅导方式。团体辅导的成员通常包括一到两名老师和十多名或几十名团体成员组成。团体辅导可能包含不止一次的团体活动,一般是几次团体活动。时间跨度也可能不同,可能一天或者几个月,每次时间40分钟到2个小时。在团体辅导活动当中会营造了一种积极向上的团体氛围,给团体成员提供较强个人安全感、集体归属感和自我认同感,加强团体成员之间相互支持、相互了解、相互学习、相互认同。在这一系列的活动和讨论当中促进自我的成长,联系自身思考亲密关系的问题和解决策略。团体辅导不仅仅能够提升大学生的亲密关系,对于相关心理问题的产生也有预方的作用。

2.2 认知行为疗法和理性情绪疗法

认知行为疗法是心理疗法中的一种,包含了多种治疗方法,比如理性情绪疗法、问题解决训练、元认知疗法等。其目的在于帮助团体辅导成员找出行为和情绪上面的一些问题。认知行为理论取向在团体辅导当中会影响团体成员的思想、情绪,从而改变团体成员的行为。它也可以用于问题情景,帮助团体辅导成员掌握有效的应对策略,一般问题情景包括了人际关系、问题解决、认知与情绪、自我管理。当在亲密关系中,面临类似的问题时,能够很好地解决处理。认知协调研究理论认为,认知和行为同时发生有利于增强行为态度的一致性。这也会帮助组内成员意识到男女之间的差异,并且学会有效的沟通交流方式。在现有的关于大学生亲密关系团体辅导研究中,常以认知行为理论作为理论背景,设计团体方案并且实施干预。

理性情绪疗法作为认知行为疗法的方法之一,它的创导者艾利斯(Albert Ellis)提出了ABC理论。其基本的观点是思想、情绪、行为相互依存,想法或信念是时间与最终情绪和行为之间的一座桥梁。当我们在亲密关系当中,我们对于发生的事件的情绪和行为的结果,取决于我们的思想和情绪。当我们的思想和情绪是理性的时候,可以帮助我们对于亲密关系做出客观、理性的评价。

2.3 人际交互作用理论与团体动力学理论

人际互动对于团体心理辅导的有效性是非常重要的。在团体辅导中,成员不仅能了解自身,还可以通过观察他人的分享和变化进行学习,掌握与别人沟通的方法。团体之间的人际互动可以提高成员对自

己和他人的觉察,关注需要改变的事情,帮助他们重新做决定。团体动力学理论由勒温提出,他认为当成员形成一个团体后,就会形成一个强大的大众心理场,成员在这个场域中,会受场景里的情绪和行为所影响。团体领导者在团体辅导开始前应该首先建立宽松温暖的团体心理氛围,给予团体成员安全感和归属感,这样才能让团体成员的态度、情绪与行为在团体中向特定的方向发展。

3 大学生亲密关系团体心理辅导研究现状

近年来我国对于亲密关系团体辅导的研究,主要是以相关的亲密关系理论作为支撑依据,以及结合大学生现阶段发展特点和亲密关系的影响因素,根据已有的团体辅导设计新方案。目的是为了通过团体辅导,可以有效地提升大学生的亲密关系满意度。

3.1 合理选择冲突应对方式

个体在亲密关系发生冲突时的应对方法和策略会对亲密关系产生一定的影响。消极的、不良的冲突应对方式会使亲密关系双方的亲密关系满意度下降,往往会产生争吵、分歧等。而有效的、积极的应对方式和策略有利于亲密关系的提高,一般采取的策略有协商、退让。冲突应对方式是个体与他人发生冲突时所采用的解决策略的能力,不仅能有效提升亲密关系并且也可以预测亲密关系的质量而进行一定程度的干扰,在我国对于大学生情侣之间的冲突应对方式进行团体辅导,是一种比较常见的方式。比如尹洁在其研究根据“大学生冲突应对方式对亲密关系满意度有显著影响”这一结论设计了团体辅导方案^[1]。此外,有研究发现特质正念、关系信念等因素也对亲密关系有影响,在进行团体干预时不单单只考虑对冲突应对方式。梁颯蓉研究了大学生的特质正念、冲突应对方式与亲密关系满意度的关系,以及干预策略。发现特质正念不仅可以正向亲密关系满意度,也可以预测冲突应对方式的选择,在两者中起中介作用。然后通过干预特质正念和冲突应对方式,可以提高大学生的正念水平,改善冲突的应对方式,从而提高亲密关系满意度^[2]。

3.2 提升成人依恋取向,强化人格特质培养

成人依恋是从依恋(Attachment)这一概念发展来的,并且相关的研究表明成人依恋对于亲密关系有显著的影响。根据依恋理论我们可以知道,依恋分为了三种类型:安全型、回避型、焦虑型。在查阅文献的过程中发现,安全型的个体在亲密关系当中更容易维持稳定的关系,拥有更好的信任和满意度。也有学者在研究中把安全型成人依恋与埃里克森的自我同一性放在一起讨论,并且设计团体辅导方案。并且发现以提升大学生成人依恋以及自我同意性为取向的团体辅导可以提升大学生的亲密关系满意度。回避型的个体往往表现出不信任对方,焦虑型的个体就倾向于要求对方对关系做出承诺。除此之外,不同的依恋类型对于情绪的刺激敏感度的反应是不同的,比如谷莉等人的研究也表明了成人依恋类型在强化敏感性人格特质和亲密关系当中起中介作用^[3]。

3.3 正确处理好投入与回报的关系

在社会交换理论和相互依存理论当中都提到了投入与回报。个体会以一种理性并且公平的方式计算

自己的投入与回报,并且改变自己的思想和行为。平衡理论是对于这两种理论的延伸。个体会在不平衡的关系当中感觉到不舒服和不满,会采取相应的策略来调整这种不平衡。孙雪松引用国外的理论,探索中国大学生恋爱关系满意度与投入、回报及平衡的关系,总结了大学生恋爱关系投入与回报所包含的如感情、交流等七个方面的内容,并且发现金钱、交流、感情和时间四个因子结构清晰合理^[4]。

3.4 实践拒绝敏感理论模型,降低社交焦虑水平

拒绝敏感是指个体对他人拒绝反应过度的心理状态,是个体对拒绝他人产生焦虑性思考、接受过激行为、情感等反应的原因。团体辅导对于团体辅导者的素质要求较高,但是目前团体辅导者大多缺乏专业的培训,有些辅导者没有能很好地掌握相关的理论技术和了解相关的职业道德。并且在进行团体辅导时,会因为个人的资历与经验有限,在方案设计与带领的过程中有不足的地方,而对团体辅导造成一定的负面影响。我国学者李霞等人发现拒绝敏感性与社交焦虑、孤独感呈正相关,同时也有性别上的差异。拒绝敏感对于大学生而言是危害大学生亲密关系的重要影响因素,导致个体在进行恋爱交往时会表现出更多的敌意和攻击行为^[5]。王佳等人就依据拒绝敏感的理论模型从碰杯亲密关系、恋人亲密关系和师长亲密关系三个方面设计了七个板块的训练内容,设计了团体辅导方案^[6]。这种团体辅导能够有效降低大学生的社交焦虑水平和孤独感,提升大学生的亲密关系。

3.5 优化团体辅导方案,开展辅导干预实验

结合亲密关系理论和团体辅导理论,有针对性地设计团体辅导的方案。然后确定实验的被试,分为两组——实验组和对照组。两组的对照一般是采取问卷调查的形式,比如亲密关系测量问卷。实验组进行团体辅导干预,而对照组不做处理。实验组的团体干预一般由几次的活动组成,每次活动一个小时左右,每次活动围绕着不同的主题。团体辅导的整个阶段一般分为了破冰阶段、熟悉阶段、结束阶段三个阶段。每一次的团体辅导也可以细分为几个阶段,启发阶段、活动阶段、讨论阶段、讲评阶段。启发就是让团体成员对主题有一定的思考,老师提出一定的问题。活动和讨论阶段就是团体成员通过活动对主题加深理解、认识并且联系自身。讲评阶段就是老师对于主题进行升华,启发同学们联系自身和运用所学内容处理问题。

4 结论

对于大学生亲密关系的团体辅导策略应该适当学习国外精华,来丰富我国亲密关系研究。加强亲密关系团体辅导在我国的本土化研究和相关理论基础,形成本土特色的指导理论。在辅导方案中要使活动实践和理论讲授部分的知识串讲和技能掌握从形式和内容上结合成一个有机整体。因此,加强团体辅导与个案辅导相结合,在进行个体单独辅导的时候要主要加强对个体隐私保护,在组织相关活动的时候要充分考虑团体活动的亲密关系情况,对于相关情节容易产生情绪波动,要进行技术关注,可以在团体辅导活动结束后再提供细致的个体心理辅导。团体辅导在亲密关系这一板块的研究也比较少,而且在研究的过程中受相关理论和环境等因素的制约。期待未来有更多的亲密关系团体辅导的相关研究,推动高校对于团体辅导和亲密关系的发展与重视,对学生现阶段的大学生活乃至以后的婚姻生活产生积极的影响。

参考文献

- [1] 尹洁. 大学生情侣冲突应对方式对亲密关系满意度的影响及团体干预研究 [D]. 上海: 上海师范大学, 2017.
- [2] 梁懿蓉. 大学生特质正念、冲突应对方式与亲密关系满意度的关系及干预研究 [D]. 昆明: 云南师范大学, 2021.
- [3] 谷莉, 杨若汐, 周广东. 强化敏感性人格特质对两性亲密关系的影响: 成人依恋类型的中介作用 [J]. 心理与行为研究, 2018, 16(4): 534-540.
- [4] 孙雪松. 投入与回报及平衡对大学生恋爱关系满意度的影响研究 [D]. 西安: 陕西师范大学, 2010.
- [5] 李霞. 拒绝敏感性的相关性研究 [D]. 南昌: 江西师范大学, 2007.
- [6] 王佳, 陶海萍, 王毅超. 大学生亲密关系提升训练的团体方案建构及初步应用 [J]. 重庆医学, 2019, 48(24): 4300-4303.

Theoretical Analysis and Strategy Research on Improving College Students' Intimate Relationship from the Perspective of Group Counseling

Yu Minzhang¹ Diao Jiayi² Wang Linggui² Wu Yuenan¹

1. School of Chengdu Normal University, CDNU education and psychology, Chengdu;

2. Chengdu Vocational College of Agricultural Science and technology, Chengdu

Abstract: Close relationship is an important behavior in the process of growing up. The main task of college students is to establish close relationship and overcome loneliness. Group counseling, as a strategy to enhance intimacy, refers to the interaction and communication among members of a group in a group context, can better promote the group members in the group counseling self-observation, active learning, self-discovery, self-exploration to enhance the close relationship. In this paper, the author analyzes the theory of intimate relationship and group counseling through reading the relevant research literature on cnki database, and expounds the strategies of improving the intimate relationship of college students through group counseling in our country, therefore, the intimate relationship group counseling can be further developed, so that it can be widely and effectively applied in college students.

Key words: Intimate relationship; Group counseling; College students; Promotion strategy