

# 大学生冲突应对策略与恋爱满意度的关系研究

李 芮

新疆师范大学, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2022年4月9日; 录用日期: 2022年5月24日; 发布日期: 2022年5月31日

## 摘 要

目的: 本研究旨在探讨大学生在恋爱中发生冲突时选择的解决策略对其恋爱满意度的影响。方法: 采用由沈喻晨编制的冲突应对问卷和吴楠编制的亲密关系满意度量表, 对正处于恋爱状态的255名大学生进行测量。结果: 1) 大学生在恋爱冲突应对策略中, 最倾向于选择沟通合作策略; 2) 冲突应对策略里的沟通合作、迁就与亲密关系满意度呈显著正相关, 且分别预测18%和9%的变异。本研究提示大学生在恋爱状态下, 发生冲突时选择沟通合作等恰当的解决策略可以有效的预测和提升恋爱满意度, 促进亲密关系稳定而持久的发展。

## 关键词

大学生, 冲突策略, 恋爱满意度

# The Relationship between Conflict Strategies and Love Satisfaction of College Students

Rui Li

Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: Apr. 9<sup>th</sup>, 2022; accepted: May 24<sup>th</sup>, 2022; published: May 31<sup>st</sup>, 2022

## Abstract

**Objective:** The purpose of this study was to explore the impact of conflict resolution strategies on college students' love satisfaction. **Methods:** 255 college students who were in love state were

measured by conflict coping questionnaire compiled by Shen Yuchen and intimate relationship satisfaction scale compiled by Wu Nan. Results: 1) Among the coping strategies of love conflict, college students were most inclined to choose the communication and cooperation strategy; 2) Communication, cooperation and accommodation in conflict coping strategies are significantly positively correlated with intimate relationship satisfaction, with 18% and 9% variation predicted, respectively. This study suggests that appropriate strategies such as communication and cooperation can effectively predict and improve love satisfaction and promote the stable and lasting development of intimate relationship among college students when conflicts occur in love state.

## Keywords

College Students, Conflict Strategy, Relationship Satisfaction

Copyright © 2022 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

恋爱是一个人想要懂得爱、学会爱必不可少的课程，我们有着热烈追求他人、和他人建立亲密关系的诉求，这也是我们成长发展中必须承担的任务。在埃里克森的心理发展观中也对此进行了描述，“成年早期即亲密对孤独，我们获得亲密感，避免孤独感，体验着爱情的实现”。

成年早期即对应的是大学生群体，大学生正处于人生发展的关键阶段，是寻求并建立亲密关系的关键期(李韵等, 2019)。2016年，第一部《大学生恋爱白皮书》发布，书中指出大学生80%都存有恋爱行为，恋爱，显然也已是大学的必修课之一。有研究表明高满意度的恋爱关系有利于解决亲密与孤独的发展冲突，也有利于个体提高自我价值感(徐亮, 郑希付, 2012)，其恋爱关系越持久，更能发挥人格中的积极因素，有助于提升自我效能感和价值感，而处于低恋爱满意度的大学生，其学业和生活质量都会受到较大的影响，恋爱中的挫折和冲突是导致大学生自杀的重要因素之一(史辉, 2010)。因此，非常有必要对大学生恋爱关系满意度和他们倾向于使用的冲突应对策略进行进一步的深入探讨。目前对两者的相关研究较少，仅有马宁(2016)对成人依恋、冲突策略和恋爱满意度三者关系展开过研究，该文指出冲突策略部分维度与大学生恋爱满意度呈显著相关，但该文冲突策略维度仅有讨论、离开、忠诚、忽视四种，参考和应用价值有限。

基于上述，本研究采用《冲突应对问卷》和《亲密关系满意度量表》探讨大学生在恋爱中采用的冲突策略与爱情满意度之间的关系。旨在提高大学生的情感质量，促进大学生恋爱关系、人际方面的良好发展，为提升他们的心理健康水平、社会性关系发展提供参考及干预依据。

## 2. 研究方法

采用问卷调查方式，向目前正处于恋爱状态中的大学生发放问卷，总共回收问卷278份问卷，剔除无效问卷，实际得到有效问卷255份。其中男生87名，女生168名，被试中最小年龄19岁，最大年龄24岁，平均年龄21.48岁。

### 1) 研究工具

冲突应对问卷：由沈喻晨(2016)年编制，用于了解当情侣处于冲突环境中的可能有的态度和反应。共有13个题目，4个维度。采用1(偶尔采取)~4(经常采取)4点计分，得分越高说明在冲突情境中越常采

取哪种应对策略。

亲密关系满意度量表：由吴楠编制，用于了解个体对当前恋爱状况的评估。共有 24 个题目，共有 4 个维度。采用 1 (完全不符合)~7 (完全符合) 7 点计分，得分越高说明对当前恋爱满意度越高，主观幸福感体验更强烈。

## 2) 数据分析

采用 SPSS23.0 对问卷获得的数据进行数据分析。采用独立样本 *t* 检验、方差分析、相关分析、事后检验及多元回归分析对变量间关系进行考察，以  $p < 0.05$  为差异，有统计学意义。

## 3. 研究结果

### 1) 大学生亲密关系满意度、恋爱冲突应对策略总体特征：

**Table 1.** General characteristics of college students (N = 255)

**表 1.** 大学生的总体特征(N = 255)

项目/得分	最小值	最大值	均值 <i>M</i>	标准差 <i>SD</i>	单个项目平均值
沟通合作	6.00	16.00	13.45	2.61	3.36
迁就	4.00	12.00	8.35	1.86	2.78
求助	3.00	12.00	7.83	2.42	2.61
竞争	3.00	12.00	7.23	2.19	2.41
承诺	7.00	49.00	35.44	8.68	5.06
情感支持	9.00	63.00	50.14	8.93	6.27
互动	5.00	35.00	26.79	5.37	5.34
尊重包容	4.00	28.00	22.62	3.98	5.66
亲密关系满意度	25.00	175.00	134.99	24.70	5.62

由表 1 可见大学生被试亲密关系满意度、恋爱冲突策略中各维度水平。大学生亲密关系满意度得分为  $134.99 \pm 24.70$ ，项目均分为 5.62，以 likert7 点计分的均为 4 作为参考标准，研究中 255 名大学生被试的亲密关系满意度均处于较高水平，其中情感支持维度的得分最高，承诺维度的得分最低；在恋爱冲突应对策略中，以 likert5 点计分的均分 3 分作为参考标准，只有沟通合作处于中等偏上水平，其余的迁就、求助和竞争策略均处于中等偏下的较低水平。

### 2) 大学生亲密关系满意度、恋爱冲突应对策略相关分析：

**Table 2.** Correlation analysis between college students' intimate relationship satisfaction and coping strategies (N = 255)

**表 2.** 大学生亲密关系满意度与应对策略的相关分析(N = 255)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
沟通合作	1								
迁就	0.32**	1							
求助	-0.27**	0.30**	1						
竞争	-0.11	-0.01	0.31**	1					

## Continued

承诺	0.38**	0.24**	0.07	-0.01	1				
情感支持	0.39**	0.34**	0.06	-0.09	0.77**	1			
互动	0.37**	0.25**	0.09	-0.05	0.78**	0.83**	1		
尊重包容	0.40**	0.28**	0.17**	-0.07	0.71**	0.80**	0.79**	1	
亲密关系满意	0.42**	0.31**	0.10	-0.06	0.91**	0.94**	0.92**	0.87**	1

注：\*表示在 0.05 水平(双侧)上显著相关；\*\*表示在 0.01 水平(双侧)上显著相关。

由表 2 我们可以得知亲密关系满意度与冲突应对策略里的沟通合作、迁就显著正相关；亲密关系满意度与冲突应对策略的其他维度均成负相关。

### 3) 大学生的亲密关系满意度对冲突应对策略的回归分析：

**Table 3.** Regression of college students' love satisfaction to conflict coping strategies

**表 3.** 大学生恋爱满意度对冲突应对策略的回归

自变量	因变量	R2	F	B	t	Beta
沟通合作	恋爱满意度	0.18	53.95***	3.97	7.34	0.42
迁就		0.09	26.23***	4.07	5.12	0.31
求助		0.01	2.33	0.97	1.53	0.10
竞争		0.00	0.93	-0.68	-0.96	-0.69

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

以冲突策略为自变量，大学生亲密关系满意度为因变量做线性回归，结果见表 3。冲突应对策略里的沟通合作和迁就对大学生的亲密关系满意度具有正向预测作用，能分别预测其 18% 和 9% 的变异。

## 4. 讨论

在大学生亲密关系满意度调查中情感支持维度的得分最高，这一方面体现了当大学生遇到烦恼或困难时，来自于恋爱对象的帮助和温暖能够有效给予支持和依靠。另一方面，情感支持作为社会支持的一种，也体现出社会支持在每个人的成长过程中不可或缺的重要性，社会支持作为一种资源，它能够使人们在和社会建立连结的过程中减轻心理应激反应，缓解紧张和焦虑，提高个体的适应力(纪梦楠, 2008)。有研究表明，处于恋爱状态中的大学生的社会支持水平越高，其人格也会越完善(杨绍清, 张郢, 马红霞等, 2014)，所以这提醒我们在一段感情中当伴侣向我们寻求情感支持时，我们要及时给予，当自己需要情感支持时，也要提出自己的诉求，这样才能有利于发展和维持一段高满意度的伴侣关系。

大学生恋爱满意度中承诺维度的得分最低，这可能是因对未来存有过多不确定因素而产生的顾虑导致的，但承诺在一段感情中其实是非常重要的。美国心理学家斯腾伯格提出，爱情由激情、亲密和承诺三个基本成分组成，“承诺”作为其中之一，好像一个三脚架的一部分不可缺少。也有研究已证实，承诺和恋爱满意度存在显著的正相关，在恋爱关系中如果对双方的关系许下承诺，双方对这段关系的满意度就越高，相应的如果恋爱双方对他们恋爱关系的满意度越高，说明他们之间的承诺越稳固持久(郗亚男, 2017)。基于上述，大学生也应该在恋爱逐渐趋于平稳时，双方尝试就承诺进行更深入的探讨，理性调整承诺的内容，来达到增加恋爱满意度的目的。

恋爱冲突应对策略中，只有沟通合作处于中等偏上水平，且对恋爱关系满意度有 19% 的预测作用，

其余策略均处于中等偏下的较低水平。研究表明,回避型策略对亲密关系的质量是存有负向作用,整合性策略才能产生正向作用(张翔,樊富珉,2003;沈喻晨,2016),迁就、求助都属于单方面回避型消极策略,竞争属于破坏性策略,仅有建设性的沟通合作是属于整合策略。孔荣,邓林园(2017)对大学生恋人的研究也显示,恋爱冲突、相互回避和要求/回避模式与恋爱关系质量均呈显著负相关,建设性沟通模式与恋爱关系质量呈显著正相关,在恋爱冲突影响恋爱关系质量的过程中起调节作用,即建设性沟通模式越多,恋爱冲突对关系质量的消极影响越小,这与本研究的研究结果是一致的。恋爱中的沟通,是问题解决的前提,只有一个顺畅的沟通才能更好的解决问题。综上,无一不提醒着我们当代的大学生情侣在相处中出现冲突分歧时,积极正向的直面问题、沟通问题的重要性。避免的误会的产生,才能更容易提升恋爱满意度。

## 5. 总结

本研究得出以下结论:1) 研究中大学生被试的亲密关系满意度处于较高水平,其中最高分是情感支持维度,最低分是承诺维度。在恋爱冲突应对策略中,只有沟通合作策略处于中等偏上水平,较为常用,其余的迁就、求助和竞争维度均处于中等偏下的较低水平。2) 亲密关系满意度与冲突应对策略里的沟通合作、迁就呈显著正相关。3) 冲突应对策略里的沟通合作和迁就对大学生的亲密关系满意度具有正向预测作用,能分别预测其18%和9%的变异。

## 6. 研究不足与展望

本研究虽对大学生在恋爱过程中选择的冲突策略进行了探索,但是仅停留在了理论层面,没有对大学生的冲突策略选择做出应用和干预研究,没能通过实证来证明改变大学生的冲突策略会提高他们的恋爱满意度,从行为层面干预也是未来的一个研究方向。

另外冲突策略的选择属于个人主观决定,易受到被试的家庭因素、成长经历等多方面因素的影响,本研究仅对被试人口学变量进行了简单的统计记录,没有对其进行多维、深层次的探索,之后的研究也可加入上述相关变量进行更综合全面的探索。

## 参考文献

- 纪梦楠(2008). 大学生社会支持研究现状. *精神医学杂志*, 21(6), 477-479.
- 孔荣, 邓林园(2017). 大学生恋爱冲突对恋爱关系质量的影响: 冲突解决模式的调节作用. *心理技术与应用*, 5(3), 160-168.
- 李韵, 张璟, 胡竹菁, 周双珠(2019). 成人依恋对大学生恋爱满意度的影响: 领悟社会支持与自尊的中介作用. *心理研究*, 12(6), 570-576.
- 马宁(2016). *大学生成人依恋、冲突策略与恋爱满意度的关系研究*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 郝亚男(2017). 成人依恋对恋爱满意度的影响: 关系承诺的中介作用. *智库时代*, (12), 239-240.
- 沈喻晨(2016). *大学生恋爱冲突及其应对策略研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 史辉(2010). 大学生自杀典型案例的实证分析研究——基于全国部分院校大学生自杀事件的调查. *中国青年研究*, (3), 105-108.
- 徐亮, 郑希付.(2012). 大学生内隐自尊与恋爱满意度的关系研究. *黑龙江教育学院学报*, (2), 97-99.
- 杨绍清, 张郢, 马红霞, 别少龙, 陈晨(2014). 恋爱大学生人格特点与社会支持的关系研究. *生物技术世界*, (7), 153.
- 张翔, 樊富珉(2003). 大学生人际冲突来源及其处理策略. *青年研究*, (9), 45-49.