

# 正念减压对新冠疫情背景下大学生亲子关系的干预研究

李宜函\*, 武晓宁\*, 孙安妮, 于浩涵, 商 硕#

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2023年5月13日; 录用日期: 2023年6月19日; 发布日期: 2023年6月28日

## 摘 要

为调节新冠疫情封控背景下的大学生亲子关系, 缓解封控带来的亲子压力, 本研究分两阶段(一阶段为6周, 二阶段为4周)进行网络直播形式的正念减压训练, 采用《亲子关系量表》与《焦虑自评量表》对河北省居家隔离的大学生亲子关系开展干预研究, 采用配对样本t检验检测被试在第一阶段前后填写的亲子关系量表总分是否有显著差异, 结果发现第一阶段前后实验组亲子关系总分有显著差异( $t = -8.273, p < 0.001$ ), 第二阶段中焦虑情绪变化不显著(正性情绪:  $t = -0.531, p > 0.05$ ; 负性情绪:  $t = 0.160, p > 0.05$ )。本文研究结果表明参加正念减压训练的大学生抗压能力提高, 亲子关系能够有明显改善, 但目前焦虑情绪变化不显著。

## 关键词

正念训练, 新冠疫情, 亲子关系, 大学生

# An Intervention Study of Mindfulness-Based Stress Reduction on Parent-Child Relationship of College Students under the Background of COVID-19

Yihan Li\*, Xiaoning Wu\*, Anni Sun, Haohan Yu, Shuo Shang#

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 李宜函, 武晓宁, 孙安妮, 于浩涵, 商硕(2023). 正念减压对新冠疫情背景下大学生亲子关系的干预研究. 心理学进展, 13(6), 2564-2570. DOI: 10.12677/ap.2023.136316

Received: May 13<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jun. 19<sup>th</sup>, 2023; published: Jun. 28<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

In order to adjust the parent-child relationship of college students in the context of the closure and control of the COVID-19 and alleviate the parent-child pressure caused by the closure and control, this study conducted mindfulness decompression training in the form of live webcast in two stages (one stage was 6 weeks, and the other stage was 4 weeks), and used the Parent Child Relationship Scale and the Self Rating Anxiety Scale to carry out intervention research on the parent-child relationship of college students isolated at home in Hebei Province, Paired sample t-test was used to test whether there was a significant difference in the total score of the parent-child relationship scale filled out by the subjects before and after the first stage. The results showed that there was a significant difference in the total score of the parent-child relationship between the experimental group before and after the first stage ( $t = -8.273, p < 0.001$ ), while there was no significant change in anxiety emotions during the second stage (positive emotions:  $t = -0.531, p > 0.05$ ; negative emotions:  $t = 0.160, p > 0.05$ ). The research results of this article indicate that college students who participate in mindfulness stress relief training have improved their stress resistance ability and significantly improved their parent-child relationship, but the current changes in anxiety are not significant.

## Keywords

Mindfulness Training, COVID-19, Parent-Child Relationship, College Student

Copyright © 2023 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. 前言

新冠肺炎疫情来临, 给许多家庭都带来了较大的影响, 家庭成员需要隔离在家, 家长居家工作, 孩子线上学习, 这使得親子间相处的时间增加、区位距离拉近。亲子关系是既包含親子冲突, 又包含親子亲密的多层次概念。親子冲突指子女与父母之间公开的行为对抗与对立, 有分歧、争吵等行为表现(姚倩等, 2023)。已有研究发现, 在疫情期间, 親子冲突较易发生(石晓芸, 2020), 容易产生抑郁、焦虑情绪, 不仅不利于和谐家庭环境的建立, 更大学生心理健康的发展产生不良影响。因此, 本研究从新冠疫情背景下親子关系的视角出发, 从专业角度探讨隔离在家大学生的親子关系的改善。

正念是从禅修的概念发展而来的一种修行方法。它指的是一种对当下有着明确目的且不强加任何主观评价的觉察(龚杰, 2021)。正念减压训练是由美国医学家卡巴金为协助病人减轻压力而设计的疗法, 以正念为核心所开展的干预训练。通过训练、冥想等方式进行心理诱导和暗示, 使处于心理不良适应状态下的人在短时间内能够调整不良心理状态, 缓解心理压力(王莉艳等, 2021), 改善睡眠质量(袁昕赞等, 2021)。周腾等学者对大学生群体进行为期十天的正念干预训练, 发现实验组的人际交往能力有较好提升, 有关人际方面的困扰也有明显的干预效果(周腾等, 2019)。正念减压疗法以其方便性与自由性闻名, 疫情期间已有不少研究将训练中的正念呼吸、正念瑜伽、正念扫描、正念冥想等减压干预的方法, 以线上方

式进行, 并取得良好效果(崔晓敏等, 2021), 使正念减压疗法进一步打破空间限制。基于此, 本研究选取 20 例亲子关系相对不融洽的大学生作为研究对象, 以探究正念减压训练以线上的方式, 对处于疫情背景下的隔离在家大学生的亲子关系的影响。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

2022 年 8 月 1 日至 15 日, 本研究通过网络(抖音、微信朋友圈、小红书等)招募研究对象, 所有被试以自愿的方式参与本研究。纳入标准: 1) 研究对象要求是因疫情原因无法返校长期隔离在家的或者已放暑假在家隔离的高校在读大学本科生。2) 没有接触过正念减压训练。排除标准: 1) 曾或正在服用精神类药物。2) 有情绪障碍问题。共招募 82 名研究对象, 经过问卷筛选(亲子关系量表的分数在 60 分以下及 60~80 之间)确定最终被试 40 人, 成员年龄平均( $19.9 \pm 1.36$ )岁, 采用随机分配的方法将被试分为实验组和对照组, 各 20 人。因为疫情被试都隔离在家, 所以相关工作的进行均通过网络进行。

### 2.2. 研究程序

本次研究共分为两个阶段, 第一阶段为期 6 周, 第二阶段为期 4 周, 采用网络远程干预指导的方式, 分为实验组和对照组, 实验组参与为期十周的完整训练, 对照组不参加训练。采用前后测设计, 在干预实验开始前分别对两组人员进行任务说明并实施前测, 实验组和对照组均填写了《亲子关系量表》, 在第一阶段结束后对两组被试进行第二次测量, 将两次问卷分数进行对比分析以验证我们预期假设。第二阶段为期四周, 在此阶段开始前与结束后, 使用 SAS 量表对实验组被试进行评定, 评定前, 研究人员制作问卷时将此量表命名为“情绪问卷”, 并且向被试说明量表填写是自愿的以及保密的, 所有问题的答案没有好坏对错之分。整个研究阶段调查使用的量表主要有 2 个。

### 2.3. 研究工具

1) 亲子关系量表用于测查大学生被试与父母的亲子关系, 该量表共 20 道题目, 采用 1~5 级评分(“1”表示“很不符合”, “5”表示“非常符合”), 被试最后的分数为各题目所选等级之和, 故满分为 100 分, 最低分为 20 分, 若总分在 60 分以下, 则表示父母和孩子之间已有了危机, 需马上调整; 若总分在 60~80 之间, 则表示父母和孩子的相处还算良好, 但是还可以更好; 若总分在 80 以上, 则表示亲子关系很好。经过数据分析, 此量表的信度为 0.97, KMO 值为 0.842, 侧面反映出效度很高。

2) 焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale)用于测查焦虑状态轻重程度, 该量表共 20 道题目, 由 William W.K. Zung 编制, 采用 1~4 级评分(“1”表示“没有或很少时间”, “4”表示“绝大部分或全部时间”), 评定结束后进行粗分标准分换算, 一般来说, 焦虑总分低于 50 分者为正常, 50~59 分为轻度焦虑, 60~69 分为中度焦虑, 70 分以上为重度焦虑。经过数据分析, 此量表的信度为 0.74, KMO 值为 0.796, 侧面反映出效度较高。

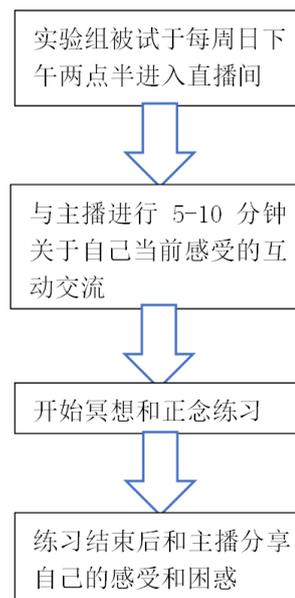
### 2.4. 训练方案

本研究使用的训练方案以正念减压疗法(MBSR)为主, 其中也加入了正念认知疗法(MBCT)的要素, 并且根据疫情期间隔离在家的大学学生的生活环境、上课时间等因素做了适当的调整, 整个研究的训练内容安排见表 1。每次训练在抖音平台直播进行, 研究人员作为主播, 直播内容为知名正念导师胡婷婷的正念减压课程, 该导师为美国哈科米正念治疗中国区执行总监, 且持有麻省医学院正念中心(MBSR)合格师资。

**Table 1.** Simplified mindfulness decompression exercise plan  
**表 1.** 简易版正念减压练习方案

时间	主要训练内容
第一周	介绍完整减压训练安排; 10 min 冥想(海边冥想); “老井与鹅卵石的”的经典练习
第二周	10 min 冥想(情绪车流); “拜访这颗心”练习
第三周	10 min 冥想(走神也是训练的一部分); “呼吸空间”练习
第四周	10 min 冥想(如何应对冥想中的困意); “此刻如花绽放”练习
第五周	10 min 冥想(探索身体宇宙); “经典呼吸练习”
第六周	10 min 冥想(蓝天一直都在); “唤醒你的耳朵”练习
第七周	10 min 冥想(另一个新的开始); “身体扫描”练习
第八周	10 min 冥想(给冥想一个小目标); “正念行走”练习
第九周	10 min 冥想(乌云总会散去); “正念进食”练习
第十周	总结正念减压训练; 10 min 冥想(专注力的平衡感); “给情绪命名”练习

## 2.5. 实验程序



每周日下午两点研究人员准备直播, 两点半实验组被试进入直播, 开始每周一次的正念减压训练。被试到齐后, 首先和主播交流上一周的感受和变化, 主播可对此进行记录, 方便后期电话回访。随后开始正式的正念减压训练, 冥想之后进入正念练习。在两个阶段都结束后, 被试和主试交流自己的感想和困惑, 主试可为被试提供一定的建议, 帮助其通过正念减压改善亲子关系。

## 2.6. 数据处理

实验数据的收集主要采用发放线上问卷的方式, 其主要分为两个阶段且不同问卷。在正念训练开始前请招募到的被试进行关于亲子关系的答卷, 筛选出合格被试, 在第一次正念训练阶段结束后, 再进行一次答卷, 两次数据收集后, 将其录入到 SPSS20.0 统计软件中进行数据分析, 分析方法主要是配对样本

t 检验, 且采用双侧检验, 检验水准  $\alpha = 0.05$ 。在第十周时, 即第二阶段前请被试进行关于情绪方面的答卷, 在经过为期 4 周后的训练后, 再进行一次答卷, 将两次收集到的数据结果录入到 SPSS20.0 统计软件中进行分析, 分析方法主要是配对样本 t 检验, 且采用双侧检验, 检验水准  $\alpha = 0.05$ 。

### 3. 结果

1) 实验组与对照组亲子量表前测比较: 结果发现实验组和对照组的总分差异不显著( $p > 0.05$ ), 表明在进行正念训练干预前实验组和对照组被试是同质的。见表 2。

**Table 2.** Comparison of pre test differences between the experimental group and the control group (M  $\pm$  SD)

**表 2.** 实验组与对照组前测差异比较(M  $\pm$  SD)

被试数量	实验组问卷总分	对照组问卷总分	t	p
20	57.30 $\pm$ 12.625	64.450 $\pm$ 12.9796	-1.638	$p > 0.05$

2) 采用配对样本 t 检验检测实验组被试在第一阶段前后填写的亲子量表总分是否有显著差异, 结果发现第一阶段前后总分有显著差异( $t = -8.273, p < 0.001$ )。见表 3。

**Table 3.** Comparison of total scores before and after intervention in the first stage of mindfulness training among experimental group college students (M  $\pm$  SD)

**表 3.** 实验组大学生正念训练第一阶段干预前后总分差异比较(M  $\pm$  SD)

被试数量	正念训练前问卷总分	正念训练后问卷总分	t	p
20	57.30 $\pm$ 12.625	82.55 $\pm$ 10.252	-8.273	$p < 0.001$

3) 在实验的第二阶段干预前后填写了焦虑自评量表, 其中题目有正性和负性的区分, 数据同样采用了配对样本 t 检验检测实验组被试在第二阶段前后情绪是否有变化, 结果发现, 第二阶段前后正性情绪总分( $t = -0.531, p > 0.05$ )和前后负性情绪总分( $t = 0.160, p > 0.05$ )上均无显著差异。见表 4 和表 5。

**Table 4.** Comparison of total positive emotional scores between experimental group college students before and after the second stage of mindfulness training intervention (M  $\pm$  SD)

**表 4.** 实验组大学生正念训练第二阶段干预前后正性情绪总分差异比较(M  $\pm$  SD)

被试数量	正念训练前问卷总分	正念训练后问卷总分	t	p
20	24.70 $\pm$ 5.192	25.85 $\pm$ 10.017	-0.531	$p = 0.601$

**Table 5.** Comparison of total negative emotional scores between experimental group college students before and after intervention in the second stage of mindfulness training (M  $\pm$  SD)

**表 5.** 实验组大学生正念训练第二阶段干预前后负性情绪总分差异比较(M  $\pm$  SD)

被试数量	正念训练前问卷总分	正念训练后问卷总分	t	p
20	6.15 $\pm$ 1.785	6.05 $\pm$ 2.585	0.160	$p = 0.874$

4) 对照组亲子关系量表前后测比较: 结果发现对照组总分在量表前后测上差异不显著( $p > 0.05$ )。见表 6。

**Table 6.** Comparison of differences in parent-child relationship scale before and after testing in the control group (M  $\pm$  SD)

**表 6.** 对照组亲子关系量表前后测差异比较(M  $\pm$  SD)

被试数量	正念训练前问卷总分	正念训练后问卷总分	t	p
20	64.450 $\pm$ 12.9796	64.950 $\pm$ 12.1978	-0.601	$p > 0.05$

## 4. 讨论

此次研究采用了正念训练前后量表对照实验设计,考察了为期 10 周的正念减压训练对亲子关系问题的干预效果以及对大学生情绪的影响。结果发现,第一阶段(为期 6 周)的训练结束后,对被试参加训练前后填写的《大学生亲子关系量表》数据进行配对样本  $t$  检验,结果显著,符合研究假设,并与以往研究结果一致。实验第二阶段(为期 4 周),训练结束后,对被试训练前后填写的《焦虑自评量表》数据进行配对样本  $t$  检验,结果发现,前后正负性情绪总分均无显著差异。

究其原因,我们认为,首先,正念训练过程是一种以正念技术为基础,借助于冥想方式实现的心理减压训练方式,通过培养大学生的正念意识,提高抗压能力,减少紧张、焦虑的情绪,以减轻心理压力,使大学生心理得到缓解和放松,从而促进身心健康(陈玉星,李菲,2020)。其次,正念训练强调内部觉察,提高大学生个体的自我觉察能力,使其能够进行自身干预,从而对自我形成更加全面而深刻的认识,不为外界的评价而左右,从而对外部刺激形成抵御能力。

对于两次训练后期亲子关系有明显改变的被试,我们猜测除参加正念训练以来有以下原因,国内专家对于新冠疫情的研究成果的逐步发表,使人们更加了解新冠疫情,加上政府与广大人民群众的积极配合,以及随着时间推移,新冠疫苗的接种和越来越多的病例治愈出院,疫情大程度得到控制。使居家隔离人员减轻对自身健康状况的担忧,自然而然减少了对于疫情的焦虑,从而亲子关系得到缓解(江瑞辰等,2021)。

新冠疫情肺炎期间,为避免聚集,减少传染风险,许多高校不得不延期开学,采取线上教学方式,而大学生的学习地点则由学校转移到家里。这时父母与子女处于同一封闭环境下,带给父母与孩子更多的相处时间,家庭活动空间范围较小,容易引发亲子矛盾,整体情况不容乐观,具体原因可能为在生活内容上没有变化,所以会把重点放在日常的生活琐事上,又有疫情带来的焦虑情绪的加持,从而使矛盾放大化,冲突更加频繁(李芋锦,2023)。大学生人格趋向成熟,社会自我意识逐步确立,而父母往往试图掌控权威,进而形成矛盾,这也是原因之一。本研究考察了正念训练对疫情期间亲子关系的干预研究,结果表明,正念训练是亲子关系的一种有效干预方式,不仅方法简便,可行性高,可以通过减少疫情带来的焦虑抑郁、放松自身、促进彼此间的沟通来降低亲子矛盾发生的频率,使亲子关系得到改善。有利于建立更加和谐温馨的家庭环境,提升公众幸福感,对促进社会稳定具有重要的意义。并且引导大众形成正确的心理观念和对正念减压的认识。在遇到突发公共卫生事件时,正念减压训练能够缓解公众焦虑、疑病等情绪,能够正确看待突发危机事件,提高机体自身免疫力,进一步提高心理韧性,对危机干预人员有一定的借鉴意义。综上所述,在遇到类似突发事件时对于亲子关系等家庭关系需要给予密切关注(江瑞辰等,2021),能通过问卷调查和电话访谈进行了解,对存在问题的家庭进行针对性训练,引导采取正确的措施进行调整,可参照本研究实施简单易行的线上正念减压培训班,帮助焦虑情境下的他们建立和谐健康的家庭关系。

对于第二阶段被试填写的《焦虑自评量表》数据分析结果不显著的原因,猜测可能是以下原因:经过第一阶段为期六周的正念减压训练之后,被试的焦虑情绪有一定的改善,但该研究第一阶段并未对被试进行关于焦虑情绪变化的记录,使得第二阶段被试焦虑情绪变化并不明显。第二阶段时间过短,仅仅四周的正念减压训练,且每次训练时间较短,频率较低,对被试的焦虑情绪减缓作用不大,故变化并不显著。故未来在研究的初始阶段,可将焦虑情绪变量纳入观察范围,增加观察时间以客观探究正念减压对焦虑情绪的干预效果。

本研究也存在一定的局限性。第一,研究中被试人数较少,对研究结果准确性有一定的影响。第二,已有研究表明,正念训练的减压效果与训练时间成正比,本研究第二阶段训练时间缩短,未来为了

更加严谨的研究结果, 可以增加训练时间。

## 5. 结论

本次研究结果表明, 正念减压训练可以明显改善大学生的亲子关系。该实验将其分为实验组和对照组, 实验组要进行为期十周的训练, 对照组则不参加训练。共有两个阶段, 第一阶段为期六周, 通过进行配对样本  $t$  检验, 符合研究假设, 结果显著。说明正念减压训练有利于亲子关系的改善。第二阶段为期四周, 由于训练时间和次数都偏少, 还有第一阶段并未对被试情绪变化进行记录, 所以前后焦虑情绪均无显著差异。后面还需要增加训练时间并及时记录, 确保实验的准确性, 但正念减压训练对于亲子关系的改善起到了一定的帮助作用。

正念训练借助冥想方式实现心理减压, 减少紧张焦虑情绪, 放松身心, 降低亲子之间矛盾的发生。有利于家庭和谐, 社会稳定。对于存在同样问题的家庭, 可以进行针对性训练, 采取正确的措施进行调整, 可参照本次研究, 进行正念减压训练, 帮助他们建立和谐健康的家庭关系。同时正念减压训练不仅可以应用到亲子关系上, 还可以应用到人际关系和自身心理健康上。发挥正念训练的作用, 提高生活品质、增强个人幸福感、拥抱健康生活。

## 参考文献

- 陈玉星, 李菲(2020). 正念减压训练结合移情干预运用于胃癌患者的效果. *中国健康心理学杂志*, 28(6), 836-840.
- 崔晓敏, 徐丹丹, 苗豫东, 刘梦竹, 成巧梅(2021). 新型冠状病毒肺炎疫情期线上正念减压疗法缓解居民应激状态. *中国健康心理学杂志*, 29(2), 259-262.
- 龚杰(2021). *后疫情时代短程团体正念认知疗法对初三学生负性情绪的干预研究*. 硕士学位论文, 南充: 西华师范大学.
- 江瑞辰, 陈志超, 谢菲, 杜婷婷(2021). 正念干预对居家隔离大学生心理健康的影响. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 41(4), 107-111.
- 李芋锦(2023). 家庭教育中亲子关系边界的挑战与对策. *中小学心理健康教育*, (2), 4-8.
- 石晓芸(2020). 疫情下的中学亲子关系现状问题及建议. *广东职业技术教育与研究*, (5), 179-182.
- 王莉艳, 谢蓓芳, 李宁, 刘维丹(2021). 正念减压训练对产后抑郁患者自我接纳压力感知及心理弹性的影响. *中国妇幼保健*, 36(14), 3237-3240.
- 姚倩, 方圆, 陈祉妍(2023). 手机限制干预与亲子冲突的关系: 父母自主支持的中介作用和父母低头行为的调节作用. *中国健康心理学杂志*, 31(3), 457-463.
- 袁昕赞, 贾淑怡, 符诗瑞, 郭巍, 彭焱(2021). 正念训练对大学生睡眠和焦虑抑郁情绪的干预效果. *中国学校卫生*, 42(11), 1655-1659.
- 周腾, 李喜, 杨远帆, 舒磊, 刘梦涵, 汪海彬(2019). 正念训练改善大一新生人际关系的实践探索. *科技视界*, (34), 77-78. <https://doi.org/10.19694/j.cnki.issn2095-2457.2019.34.032>