

近二十年来我国大学生亲密关系研究综述

张 远

西华师范大学教育学院, 四川 南充

收稿日期: 2022年11月9日; 录用日期: 2022年12月7日; 发布日期: 2022年12月20日

摘 要

近年来国内关于亲密关系的研究愈来愈多, 本研究主要探讨的是以大学生为被试的亲密关系研究, 纵观国内20年来有关于大学生亲密关系研究, 主要将他们的研究分为四个方面: 1) 依恋风格; 2) 人格方面, 人格特质主要包括自尊、自我表露以及人格理论; 3) 家庭教养; 4) 网络媒体。从这四个方面分析国内大学生亲密关系的研究情况, 并在此基础上为未来大学生亲密关系研究提供一定的方向。

关键词

亲密关系, 大学生, 依恋

A Summary of the Research on the Intimate Relationship of Chinese University Students in the Past Twenty Years

Yuan Zhang

School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

Received: Nov. 9th, 2022; accepted: Dec. 7th, 2022; published: Dec. 20th, 2022

Abstract

In recent years, there have been more and more researches on intimacy in China. This research mainly discusses the research on intimacy with university students as subjects. Throughout the 20 years of domestic research on intimacy among university students, they mainly divide their research into four aspects: 1) Attachment style; 2) Personality aspects, which mainly include self-esteem, self-disclosure and personality theory; 3) Family education; 4) Internet media. This paper analyzes the research situation of domestic college students' intimate relationship from these three as-

pects, and on this basis provides ideas and inspiration for future college students' intimate relationship research.

Keywords

Intimate Relationship, University Student, Attachment

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

古往今来, 人类的生存与发展不是独立的, 不仅需要依赖于周围的环境状况, 更需要同他人建立一定的关系, 这些关系有好有坏, 但对个体的成长发展都具有一定的影响, 而对人影响最大的便是与他人的亲密关系。近年来国内关于亲密关系领域的研究越来越多, 尤其是对于大学生亲密关系的研究, 本文将从研究历史、测量方法、研究内容等方面对相关领域的文献进行探讨, 指出该领域未来研究的发展趋势。

广义上的亲密关系是指人们之间存在的相互包容、融洽以及和谐的关系, 这种关系并不局限在年龄和性别上, 比如朋友之间的关系、亲子之间的关系等。而狭义上的亲密关系则是指伴侣之间的关系。就目前的研究来说, 亲密关系大多数都是研究情侣和伴侣间的爱情关系。苏彦捷和高鹏(2004)指出, 亲密关系是指人们在彼此信任的基础上建立起来的稳定的合作关系, 也可以说是人们一开始有着不同的目标, 但通过相互的了解和相互协调达成了共同的目标, 并且为了目标的实现而深入地去了解对方, 从而达到进一步了解自己的关系。

随着我国高等教育、经济文化等快速发展, 越来越多的大学生选择校园恋爱, 在校园中体会恋爱关系带来的安全感与归属感, 实现自我的成长和人格的完善。而以大学生为研究对象的亲密关系研究大都指的是狭义的亲密关系, 即爱情关系, 已有的国内外研究均发现大学生恋爱体验正向感受普遍较高, 即大学生在校园恋爱中对相互间的亲密关系适应普遍良好。回顾国内近二十年的研究, 有关大学生亲密关系的研究主要集中在影响亲密关系的一个方面, 比如, 人格特质、依恋风格、角色类型、应对方式等。

2. 亲密关系研究的发展阶段

关于亲密关系的研究发展历史, 该领域的研究主要经历了以下三个阶段:

1) 第一个阶段: 1950年前后, 主要代表人物有 Festinger, 他们探究了地理位置, 还有个体的外表吸引力、个体间的相似性和互补性等人际和认知方式对亲密关系的影响, 以及亲密关系中的印象形成与管理等。如 Festinger 等人的校园公寓研究表明: 即使很小的距离对人们的人际关系也有着重大的影响, 对此人们常常认识不足。但这个时候的亲密关系研究大多依附于其他的社会心理学研究领域, 并没有独立出来。

2) 第二个阶段: 1980年之后的十年间, 其中斯滕伯格提出了著名的爱情三角理论, 他的理论主要探究了亲密关系中的具体成分, 提出了比较完整的爱情关系理论。

3) 第三个阶段: 1990年到现在, 从探寻亲密关系中具体的组成成分转为研究个体更为细腻的情感和认知层面的现象。国内外的众多研究开始研究亲密关系的发展过程, 并将个体的观念或相关特征、个体的情感体验、外部的环境变量等放入其中进行相应的研究。

3. 亲密关系的测量

亲密关系的测量主要有量化测量和质性测量。

3.1. 量化测量

量化测量是指将研究的变量的数量化，变成可操作的定义来进行研究。国内外关于亲密关系的测量工具有很多，不同的研究者按照自己研究的目的从不同的理论或实际入手编制了不同的问卷或量表，纵观国内外的问卷或量表，关于亲密关系的研究主要从以下几个方面进行：亲密关系满意度、亲密关系动机、亲密关系质量和亲密关系经历等方面。

1) 亲密关系满意度量表(The Quality of Relationship Index, QRI)是由 Patrick 和 Knee 等人在 2007 年修订的，该量表共包括 6 个项目，既考察了个体对当前亲密关系质量的感知情况，也评估了个体亲密关系的体验程度。该量表采用了李克特 7 级计分，数字 1 表示“完全不赞同”，数字 7 表示“完全赞同”，总分越高表示个体对当前恋爱关系的评价和满意度越高。

2) 亲密关系动机量表(The Couple Motivation Questionnaire, CMQ)是由 Blais 等人在 1990 年编制，量表一共包含了 6 个维度分别是缺乏动机、外部调控、投射调控、认同调控、整合调控和内部动机，共 23 道题目。量表同样采用了李克特的七级计分，数字 1 代表完全不符合，数字 7 代表完全符合，在该维度上得分越高表示其的相关维度的行为表现越明显。

3) 亲密关系质量量表(Intimate Relationship Quality Questionnaire, IRQQ)该问卷由李问根据 Shulman 等人在 1969 年编制的亲密关系问卷改编而成，改编后包含 23 个题目，有 4 个维度构成，分别为平衡性、尊重性、支持性、情感亲密性等四个方面，各维度均采用五级计分方式，数字 1 表示“完全不符合”，数字 5 表示“完全符合”。

4) 亲密关系经历量表(Experience in Close Relationship Scale-Revised, ECR-R)由 Brennan 等人编制并命名，李同归和加藤和生在 2006 年合作完成了 ECR-R 的中文修订版。该量表共由 36 个题目组成，每个题目采用李克特 7 点评分(1=“非常不同意”，7=“非常同意”)，测量了依恋焦虑和依恋回避两个维度，依恋焦虑表示被试与依恋对象有多亲近，依恋回避则表示在于依恋对象交往过程中的焦虑程度。

3.2. 质性研究

质性研究是研究者基于自己已有的理论基础上，对要研究的相关现象进行深入研究，主要的研究方法有自我报告、档案材料、追踪研究、访谈问卷和系统观察法等研究方法，这些研究方法在国外也陆续应用到亲密关系研究中。国内的亲密关系质性研究虽然晚于西方，但发展前景和趋势较好。潘旭明等(2020)采用半结构访谈法，以在亲密关系中对 PUA 行为有切身经历的青年为主要访谈对象，构建分析该行为的理论框架，从而揭示其内在机制

4. 我国大学生亲密关系研究的内容

通过阅读并分析文献，可知近二十年以来我国研究者关于大学生亲密关系的研究主要包括以下四个方面：

4.1. 依恋风格

国外关于大学生亲密关系和依恋风格的研究众多。主要是因为依恋与亲密关系的界限不明显，依恋是婴幼儿时期婴幼儿与养育者，主要是父亲和母亲之间产生形成的特殊情感，依恋的概念最早是由 Bowlby 在 1979 年提出来的，当时 Lorenz 关于动物的印刻现象的研究，以及 Harlow 以年幼的猴子为研究对象做的

喂养实验，都为人类研究婴幼儿与养育者之间的特殊情感提供了研究方向，鲍尔比正是在这样的研究背景下，以陌生情境范式研究了 0~3 岁婴幼儿与养育者之间的情感联系，将其命名为依恋，同时将依恋定义为婴幼儿与主要抚养者之间形成的良好关系的情感纽带，为婴幼儿的发展提供情感支撑。Bowlby 提出的依恋是针对婴幼儿群体的，用来说明他们和主要养育者之间的情感联系，但随着心理学的发展，人们从关注婴幼儿的心理发展逐渐重视整个人生阶段的发展，于是研究者们将依恋的研究对象从婴幼儿转换为成人，通过此后的一系列研究，研究者得出结论：亲密关系与依恋类型的关系非常密切。而这一切研究最一开始是 Hazan 和 Shaver (1987) 依据 Bowlby 提出的依恋概念，将其在研究中运用到成人亲密关系之中，结果证明，成人伴侣间的情感联系与在婴儿和其照料者间出现的情感联系是极为相似的，这两者具有相同的行为动机，并且都是由依恋行为系统产生。Hazan 和 Shaver 指出，婴幼儿和照料者以及成人伴侣之间的关系都具有不少共同的特征：比如，当另一方在其身边时，并能够回应他们的时候，他们都会感到很安全；他们的身体接触密切，且还或多或少懂得彼此的身体语言；他们也会感到不安全当不能亲近另一方时。

通过国内外的研究，我们可以知道儿童时期的依恋关系的质量，即与主要养育者的关系以及构建的一脸的内部工作模型都会影响其后成年时期的亲密关系建立。而成人的依恋类型与婴幼儿时期的依恋类型也有非常大的相同点。所以在研究亲密关系时很难将它与依恋类型严格区分开来，国内关于大学生亲密关系研究中也未将这两个概念做任何区分，所以本文中提到的所有有关亲密关系的研究大多都是和依恋紧密集合在一起的。

关于依恋类型对大学生亲密关系的影响，国外的研究认为在大学生恋人依恋类型中安全型恋人居多，这一点上国内已有的研究与国外的研究结果基本一致(向叶敏, 陈磊, 郑莉君, 2018)。国内已有的针对大学生群体的成人依恋类型和亲密关系的相关研究中发现，大学生的成人依恋类型与亲密关系满意度存在高度相关，安全型依恋能够正向预测个体的亲密关系满意度，焦虑型依恋类型则能负向预测个体的亲密关系满意度。其余关于大学生亲密关系的研究多从依恋类型入手，来说明与其他变量之间的相关关系，如与社交焦虑、心理健康、主观幸福感等的相关关系(陈恩佳, 2009; 张立新, 白玉伟, 许艳杰, 2009)。

而国外关于成人依恋类型和亲密关系的研究较多。Hazan 和 Shaver 的研究还发现，回避型依恋的个体对于爱情的态度是极不负责任的，他们可能随时会从这段亲密关系中撤退；而焦虑 - 矛盾型依恋类型的个体则会采取较为极端的方式来占有并维持这段恋爱关系；安全型依恋类型的个体的恋爱是浪漫且充满热情的，很少采取不理智的方式去对待爱情、更不会青睐牺牲奉献式的爱，因此能够保持积极正向的亲密关系。回避型依恋类型的较少能够拥有让双方满意的爱情关系，爱情关系乃至亲密关系几乎都不长久；而焦虑 - 矛盾型依恋类型个体的亲密关系状况与回避型的个体较为相似，恋爱中的建立的亲密关系都不太正常，因而很难长期维持下去。

Feeney 和 Noller (1994) 的研究结果与 Hazan 的结果基本一致，结果表明回避型依恋类型的个体，不愿意开展一段亲密关系，十分抗拒和他人过分亲密，宁愿自己独处。而焦虑 - 矛盾型依恋类型的个体，他们十分重视与他人之间建立的亲密关系，甚至有时候会不择手段来维护这一段亲密关系。安全型依恋的个体无论在心理发展的哪个方面都是发展的最完善的，他们也能够建立一段健康的亲密关系，不过分依赖也不会过分规避他人的亲密接触，也会给予他人恰当的信任，对这段亲密关系始终抱有合理的期待。

4.2. 人格方面

从以往的国外众多研究来看，亲密关系与人格特质之间存在一定程度的相关。国内关于大学生亲密关系与人格特质的研究大多集中在其中的某一个方面，如自尊、自我表露等。关于完整的某个人格理论的研究并不多，国内研究已有的关于亲密关系的人格理论研究则是集中在大五人格理论和荣格的内外倾人格理论。

4.2.1. 自尊

James (1891)认为自尊即个体的成就感,取决于个体在实现其设定目标的过程中成功或失败的感受。我国学者张静(2002)认为,自尊是个体社会实践过程中所获得的对自我的积极情感性体验,是主客体相互作用的产物,有自我效能和自我悦纳组成。而个体的家庭教养方式,父母如何对待孩子,对儿童的自尊发展水平影响尤为明显,同时学业成绩也在很大的程度上影响周围的人对学生的整体评价,进而影响个体的自尊水平,还有个体的社会文化环境以及个人因素等方面也会影响个体的自尊水平。而自尊水平的高低可以显著影响个体其他的心理特质和整体的心理发展水平。已有的实证研究发现,自尊是影响个体亲密关系建立的重要因素(Murray, 2006),高自尊水平的被试普遍拥有更高质量的亲密关系。已有的国内研究揭示了大学生的自尊水平既能直接影响亲密关系,又能通过成长信念对大学生亲密关系产生影响(杨梦涵,陆润豪,2020)。自尊在国内多数大学生亲密关系研究中作为中介变量影响其亲密关系与其他变量之间的关系密切程度(顾思梦,郭本禹,杜文东,王福顺,2015;刘小珍,史梦华,肖彦,温远丽,2017)。

4.2.2. 自我表露

自我表露是个体对他人和外界表达自己的情感、想法与观点的一种方法。自我表露最早由 Jourand 在 1958 年提出,并开始了一系列的相关研究。Jourand 最开始认为的自我表露是个体将与自己有关的信息表露给相应的对象。而现在心理学界普遍认为自我表露是个体在与他人的社会交往中,把自己的相关信息或者内部的心理过程与他人进行交流并分享的过程。关于自我表露和亲密关系的研究不多,大多作为间接因素考虑,已有的研究表明大学生可以通过适时且适当的自我表露,来完善自我意识,同时增进亲密关系以及促进同伴关系并维持其的心理健康(俞晓歆,2015)。

4.2.3. 人格理论

人格领域的理论众多,而其中一种重要的个性结构模型便是大五人格。研究者们基于词汇学的假设,发现有五个相对显著和经常出现的因素,因此研究者们认为,描述人格特质主要由这五个维度构成,并将其命名为大五人格。大五人格主要包括由开放性、责任心、外倾性、宜人性、神经质等五个方面构成,而大五人格可以通过 NEO-PI-R 量表来进行评定,国内已有的研究表明大学生成人的总体情况是在恋爱关系中惧怕型依恋所占的人数较多。而荣格的内外倾人格理论,主要分为内倾性和外倾性人格特质,内倾的人不善于表达自己,与外界的交流相对较少,而外倾的人则十分善于交际,为人大方活泼。已有的国内研究表明大学生内外倾人格特质对亲密关系的建立有积极正向的相关关系,在亲密关系建立的过程中外倾型人格倾向将自己的情绪表达出来,愿意与他人分享自己的情绪状态和心理活动,从而有利于建立良好的亲密关系。

4.3. 家庭教养

目前国内关于家庭教养方式与大学生亲密关系之间的研究相对来说较少。家庭是个体最早接触到、影响最大的外部环境,父母身为子女的养育者,不仅要照顾子女的饮食起居,关注他们的身体发展问题,更要同时注意子女的心理成长方面可能出现的问题,做到及时纠正,父母的各项教导行为,对个体早期的品质发展以及青少年时期的特质的形成有着相当重要的影响,包括个体的依恋类型及其随后的亲密关系建立能力(吴燕霞,卢家楣,谢庆斌,2017)。父母如何教养子女是影响个体依恋发展的极为重要的因素。大量的国内外研究表明,成人依恋与父母教养方式存在非常显著的相关性(岳云玲,周晓琴,2013;张云喜,2013)。

4.4. 网络媒体

传统的亲密关系建立都是在人与人之间直接的接触中产生并发展的,但几十年来随着网络科技和国家经济的逐步发展,人们已经可以通过手机、电脑等各种媒介与他人建立亲密关系,这种建立亲密关系

的方式是超脱空间限制的,可以将万里之外的人紧密联系在一起甚至在人们建立亲密关系的过程中占据了绝对优势,尤其是针对异地恋的情侣,网络媒体对于维持情侣间的关系发挥了巨大的作用。张良悦和李锦辉(2020)的研究表明,大学生微信使用的程度显著正向影响个体亲密关系满意度和承诺度,且适度的社交媒体自我表露有助于亲密关系的建立。

5. 对大学生亲密关系研究的展望

目前我国学者对大学生亲密关系的研究已进入了深入发展阶段。国家也越来越重视大学生个体的发展,这一方面为我国大学生亲密关系的发展带来了机遇,另一方面也意味着对我国大学生亲密关系的研究要更深入、更专业化。

现在国内关于大学生亲密关系的研究理论大多采用的是国外的理论,且这些理论多是从侧面描述亲密关系,并没有完整系统的理论,国内的研究者们也未提出符合中国文化和时代背景的相应理论,由于缺乏本土化的理论,研究内容大多都浮于表面,研究的结果都较为浅显,无法进行进一步深入的研究。而现有的研究工具,各种问卷多是修改借鉴国外的问卷,且研究方法较单一,研究多为相关性分析,仅探究了亲密关系的程度,没有对亲密关系如何形成,及其形成的原因进行深层次的研究,也没有研究亲密关系产生的心理机制,这些都有待研究者们在未来作进一步的研究。

参考文献

- 陈恩佳(2009). 青少年依恋、完美主义和心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, (2), 240-242.
- 顾思梦, 郭本禹, 杜文东, 王福顺(2015). 大学生抑郁与成人依恋的关系:自尊的中介作用. *中国特殊教育*, (9), 64-70.
- 李同归, 加藤和生(2006). 成人依恋的测量: 亲密关系经历量表(ECR)中文版. *心理学报*, 38(3), 399-406.
- 刘小珍, 史梦华, 肖彦, 温远丽(2017). 大学生依恋关系对社交焦虑的影响: 自尊的中介作用. *赣南医学院学报*, 37(5), 692-697.
- 潘旭明, 潘虹宇, 周思琦(2020). 亲密关系陷阱:“情感诱惑”行为的质性研究. *青年研究*, (5), 48-60+95.
- 苏彦捷, 高鹏(2004). 亲密关系中的日常冲突及其解决. *应用心理学*, 10(2), 37-42.
- 吴燕霞, 卢家楣, 谢庆斌(2017). 父母教养方式对大学生情绪表达的影响: 成人依恋的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 25(8), 1246-1251. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2017.08.035>
- 向叶敏, 陈磊, 郑莉君(2018). 中美大学生关系型自我构念与亲密关系质量比较研究. *宁波大学学报(教育科学版)*, (3), 12-16.
- 杨梦涵, 陆润豪(2020). 大学生自尊与亲密关系: 关系信念的中介作用. *心理技术与应用*, (1), 25-32.
- 俞晓歆(2015). 自我表露对大学生心理发展的积极作用. *青年学报*, (3), 71-74.
- 岳云玲, 周晓琴(2013). 青少年抑郁症的依恋相关研究进展. *临床精神医学杂志*, 23(5), 348-350.
- 张静(2002). 自尊问题研究综述. *南京航空航天大学学报(社会科学版)*, (2), 82-86.
- 张立新, 白玉伟, 许艳杰(2009). 大学生成人依恋、应对方式与主观幸福感的关系研究. *科协论坛(下半月)*, (2), 173-174.
- 张良悦, 李锦辉(2020). 社交媒体时代大学生异地恋人亲密关系研究. *传媒观察*, (9), 36-44. <https://doi.org/10.19480/j.cnki.cmgc.2020.09.005>
- 张云喜(2013). 90后大学生父母教养方式、成人依恋与孤独感的关系研究. *社会心理科学*, (2), 73-77+100.
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2, 637-638. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1994). Relationship Satisfaction, Attachment, and Nonverbal Accuracy in Early Marriage. *Journal of Nonverbal Behavior*, 18, 199-221.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- James, W. (1891). The Principles of Psychology. *The American Journal of Psychology*, 4, 578-591.

<https://doi.org/10.2307/1412102>

Murray, S. L. (2006). For Better or Worse? Self-Esteem and the Contingencies of Acceptance in Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 866-880. <https://doi.org/10.1037/e633962013-119>