

大学生父母教养方式、自我表露对其恋爱压力的影响研究

王 侯¹ 杜 浩²

1. 深圳市龙华区第二实验学校教育集团 广东深圳 518109

2. 广州市华美英语实验学校 广东广州 510520

摘 要：本研究采取问卷形式对218名在校大学生进行调查，探讨父母教养方式、自我表露程度对大学生恋爱压力感的影响。研究结果显示：大学生恋爱压力与除母亲偏爱以外的家庭教养方式均呈正相关，与大学生在观点、兴趣、工作三方面的自我暴露程度，以及与母亲、同性朋友间的表露程度存在负相关。父母教养方式在温暖维度对恋爱压力程度有预测作用。自我表露在兴趣、工作和面向母亲的维度亦可以显著预测恋爱压力。

关键词：恋爱压力；父母教养方式；自我表露

一、问题的提出

随着时代的迅猛发展，恋爱心理压力逐渐演变成为当代大学生主要的心理困扰之一。针对大学生恋爱压力的现状及特点，国内学者通过问卷法进行了大量实证研究。目前已有的研究证明，大学生恋爱过程中的压力感与其家庭环境息息相关。汤芙蓉在对1608名大学生进行调查研究后发现我国大学生在恋爱关系中普遍存在轻度压力，且在家人压力方向上感受强烈^[1]。帅煜朦的研究证明大学生恋爱过程中感受到的压力程度与父亲、母亲教养过程中的惩罚严厉、拒绝否认程度存在正相关^[2]。目前关于自我表露与大学生的恋爱压力还没有直接的实证研究。但已有的数据显示，面对可感知的恋爱压力，仅有20%的大学生尝试向他人倾诉或寻求帮助，72%的大学生选择自我调节^[3]。社会渗透理论认为，个体自我表露程度、披露对象的表露程度以及双方关系的亲密性三者之间存在密切关系。在人际交往初期，高水平的自我表露程度有助于亲密关系的维持^[4]。Sprecher等人的研究发现，个体自我表露程度与其对伴侣的满意度及对两性关系的质量评估呈正相关^[5]。由此可推测，自我表露作为一种将内在感觉合理表达给他人的方式或许是可以

帮助当代年轻人缓解恋爱压力方法之一。本研究旨在探索大学生恋爱压力成因。通过分析父母教养方式、自我表露对大学生恋爱压力感的影响，为父母在家庭教育方面提供理论指导依据，并为大学生寻找平衡情感压力的有效途径。

二、研究方法

(一) 研究对象

研究对218名就读于上海的本科大学生进行在线问卷调查，获得有效问卷201份，回收率为92%。其中男生87人，女生114人；大一30人，大二32人，大三67人，大四72人；独生子女128人，非独生子女73人；城镇学生98人，农村学生103人。

(二) 测量工具

1. EMBU父母教养方式问卷

由瑞典Umea大学精神病学系C.Perris等人编制的EMBU。该问卷分为父亲教养方式和母亲教养方式两部分，共计66项。其中父亲教养方式共有6个维度，包括“情感温暖，理解”、“严厉，惩罚”、“过分干涉”、“偏爱被试”、“拒绝，否认”、“过度保护”，共计58项；母亲教养方式有5个维度：“温暖，理解”、“过分干涉、保护”、“拒绝，否认”、“严厉，惩罚”、“偏爱被试”，共57项。问卷回答分为“从不”、“偶尔”、“经常”、“总是”四种情况，采用四点计分，根据被试回答计算其在不同维度上的得分。该问卷的重测信度为0.580.82，半分信度为0.500.91 同质信度为0.46~0.88^[6]。

2. JSDQ朱拉德自我表露问卷

Jourard编制的JSDQ（朱拉德自我表露问卷），经陈

作者简介：

王侯（1997.01—），女，汉族，四川江油人，硕士，心理健康教师，研究方向：发展心理学；

杜浩（1993.03—），男，汉族，陕西省西安市（籍贯），硕士（学历），心理健康教育教师，研究方向：教育心理学。

会昌、李林英教授的修订后包括态度和“观点”、“兴趣爱好”、“学习工作”、“个性”、“金钱”、“身体”6个维度，共55项。表露对象由父亲、母亲、同性朋友、异性朋友组成。表露程度分为“什么都没说”“说了一些”“非常详细的告诉”“说谎或不正确表达”，分别记1、2、3、1分。问卷要求被试分别对不同维度下的不同表露对象进行的程度反映，得分越高说明其自我表露程度越高。问卷半分信度为0.92，校标关联信度为0.58^[7]。

3. 大学生恋爱压力量表

由张炜编制的《大学生恋爱压力量表》，共27项，由“能力相关”、“家庭影响”、“人格特质”、“相互感受”、“价值倾向”、“学业负担”6个维度构成。对应“无”、“几乎没”、“有时”、“大多”、“经常”，分别记1、

2、3、4、5分。总量表Cronbach α 系数为0.84^[8]。

(三) 研究方法

使用SPSS22进行描述性统计，相关和回归分析。

三、研究结果

(一) 大学生恋爱压力与父母教养方式的相关性分析

由表1可知，除母亲偏爱外，大学生恋爱压力与父母教养方式各维度，包括温暖、惩罚、干涉、拒绝，父亲偏爱和父亲保护均存在正相关。

(二) 大学生恋爱压力与自我表露的相关性分析

大学生恋爱压力与自我表露的多个维度间呈现负相关。在表露内容上，与个体观点、兴趣、工作三方面的暴露程度存在负相关。同时，在表露对象上，恋爱压力与面向母亲及同性朋友间的暴露程度存在负相关。(见表2)

表1 大学生恋爱压力与父母教养方式的相关性分析 (N=201)

	父亲温暖	父亲惩罚	父亲干涉	父亲偏爱	父亲拒绝	父亲保护	母亲温暖	母亲惩罚	母亲干涉	母亲偏爱	母亲拒绝	恋爱压力
父亲温暖	-											
父亲惩罚	.634**	-										
父亲干涉	.640**	.809**	-									
父亲偏爱	.232**	.329**	.371**	-								
父亲拒绝	.577**	.830**	.733**	.287**	-							
父亲保护	.520**	.706**	.754**	.293**	.646**	-						
母亲温暖	.993**	.613**	.618**	.212**	.566**	.500**	-					
母亲惩罚	.625**	.859**	.689**	.231**	.750**	.661**	.606**	-				
母亲干涉	.537**	.631**	.727**	.212**	.612**	.711**	.529**	.711**	-			
母亲偏爱	0.127	.249**	.188**	.781**	.226**	.171*	0.117	.213**	.238**	-		
母亲拒绝	.530**	.756**	.619**	.223**	.746**	.573**	.521**	.833**	.669**	.241**	-	
恋爱压力	.899**	.500**	.533**	.160*	.473**	.395**	.925**	.484**	.451**	0.082	.437**	-

注：p < 0.05 则显著，* 表示 p < .05，** 表示 p < .01，下同

表2 大学生恋爱压力与自我表露的相关性分析 (N=201)

	观点	兴趣	工作	金钱	个性	身体	父亲	母亲	同性朋友	异性朋友	恋爱压力
观点	-										
兴趣	.771**	-									
工作	.738**	.800**	-								
金钱	.728**	.673**	.698**	-							
个性	.721**	.689**	.758**	.789**	-						
身体	.699**	.661**	.679**	.793**	.787**	-					
父亲	.723**	.677**	.676**	.791**	.755**	.736**	-				
母亲	.771**	.779**	.829**	.768**	.789**	.773**	.627**	-			
同性朋友	.764**	.774**	.775**	.735**	.776**	.771**	.566**	.737**	-		
异性朋友	.786**	.782**	.792**	.802**	.806**	.768**	.673**	.718**	.733**	-	
恋爱压力	-.180*	-.286**	-.280**	0.018	-0.082	-0.095	0.038	-.270**	-.223**	-0.125	-

(三) 父母教养方式对大学生恋爱压力的回归

表3 父母教养方式各项对大学生恋爱压力的逐步回归
(N=201)

因变量	自变量	R	R ²	F	Beta	t	P值
恋爱压力	母亲温暖	0.925 ^a	0.855	1175.097	4.258	10.992	0.000
	父亲温暖	0.940 ^b	0.884	752.36	-2.074	-6.264	0.000

由表可知母亲温暖维度首先进入回归模型，对恋爱压力的预测力85.5%，为正向预测。父亲温暖维度随后进入回归模型，预测力88.4%，为负相预测。

(四) 自我表露对大学生恋爱压力的回归

表4 自我表露对大学生恋爱压力的逐步回归 (N=201)

因变量	自变量	R	R ²	F	Beta	t	P值
恋爱压力	兴趣	0.286 ^a	0.082	17.717	-0.311	-2.746	0.000
	工作	0.467 ^c	0.218	18.272	-0.254	-2.024	0.000
	母亲	0.517 ^e	0.267	14.193	-0.326	-2.458	0.000

兴趣方向的表露首先进入回归模型，对恋爱压力的预测力8.2%，为负向预测；其后为学习表露，预测力为21.8%，为负向预测；最后是母亲表露进入，预测力26.7%，负向预测。

四、讨论

研究结果显示教育过程中过多的惩罚、拒绝、干涉与大学生的恋爱压力感存在正相关。除此以外，大学生恋爱压力在父母温暖维度上也存在正相关。对此，陆晓花在其研究中提出了一种可能的解释：父母给予孩子温暖和谐的教养方式可能会使其对伴侣产生过高的心理预期，以至于在恋爱受挫时遭遇更大的心理压力^[9]。这种解释具有一定的参考价值，但本研究在使用教养方式对恋爱压力进行回归分析后发现，尽管母亲温暖依然对学生恋爱压力具有正向预测作用，父亲温暖因素则显示出对于恋爱压力的负向预测性，即父亲对孩子的教养方式越温暖，其成年后所感受到的恋爱压力越低。该结果的出现可能是由于相关分析处理时未考虑各变量间的影响所造成的。如在家庭系统内部，父亲对与孩子的温暖本身可以降低其恋爱压力感，但在传统中式家庭中，父亲的温暖往往会伴随母亲的压力与惩罚，由此可能会引发

学生更大的恋爱压力，以至于在相关层面，父亲的高温暖与较高的恋爱压力同时出现。

除教养方式外，大学生的自我表露对其恋爱压力同样具有显著的预测性。根据研究结果，分享观点、兴趣爱好等个人信息可有效降低大学生恋爱压力感。同时，与母亲、同性朋友间的交流对于缓解恋爱压力也具有明显效果。由此可见，适度合理的自我表露是大学生恋爱体验感的保障。在恋爱过程中及时沟通对于大学生维护亲密关系，提升恋爱满意度具有重要意义。

参考文献

- [1] 汤芙蓉. 大学生恋爱压力问卷的修编及其现状特点研究[D]. 西南大学, 2009.
- [2] 帅煜滕. 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[D]. 四川师范大学, 2014.
- [3] 田林, 魏丽颖. 大学生恋爱心理压力现状调查[C]//福建省商贸协会. 华南教育信息化研究经验交流会2021论文汇编(六). 四川文理学院建筑旅游学院, 2021: 5. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2021.003592.
- [4] 蔡韦龄. 大学生自我表露对人际亲密感的影响研究[J]. 哈尔滨学院学报, 2023, 44(11): 138-141.
- [5] Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.
- [6] Perris, C., Jacobsson, L., Linnström, H., von Knorring, L., & Perris, H. (1980). Development of a new inventory for assessing memories of parental rearing behaviour. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 61(4), 265-274.
- [7] 蒋索, 邹泓, 胡茜. 国外自我表露研究述评[J]. 心理科学进展, 2008, (01): 114-123.
- [8] 张炜. 大学生恋爱心理压力源量表的编制与检验[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, (02): 179-180. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2007.02.036.
- [9] 陆晓花. 470名大学生恋爱压力与家庭教养方式的相关性[J]. 中国健康心理学杂志.