

父母心理控制、自我分化研究综述

宋 薇

哈尔滨师范大学, 中国·黑龙江 哈尔滨 150500

【摘要】对父母心理控制、自我分化进行文献梳理与综述,并探讨父母心理控制与自我分化之间的联系。通过对付父母心理控制和自我分化的分析探讨,针对性的对学校教育提出可行性建议,在教育过程中潜移默化地对学生的自我分化产生积极影响,从而使得学生保持良好的心理健康状态,有更好的生活和学业发展。

【关键词】学校教育; 父母心理控制; 自我分化

1 关于父母心理控制概况

父母心理控制是指父母的一种在对子女的教育和养育过程中为了掌控子女内心思想情感和亲密关系而采用一系列手段去控制其行为的心理状态和企图。父母心理控制对子女们会产生比较大的消极影响,它包括引发内疚感,收回关爱及坚持权威三个方面。

关于父母心理控制有许多不同的来自不同学者的定义,Soenens的定义是父母以自己的各种生活中的行为去侵占子女的内心理世界,Barber的定义是父母侵犯子女的情感和心理发展的意图。Supple等人研究发现,父母心理控制对青少年的自尊有负向影响。谢鹤玉研究证明了,父母心理控制可以预测子女的攻击行为。有研究表明,父母的意图迫使子女对父母保持在情感上无限依赖的心理控制会使得子女更难或者无法保持自我的统一性和自我独立感。施露露等人研究表明,父母的一系列心理控制行为和教育方式对大学生的攻击性有很大影响。也有研究表明,子女来自父亲的较高水平的心理控制正向预测青少年网络成瘾。申子姣等人证明了,父母心理控制越高,子女表现出来的网络成瘾倾向更多;父母心理控制会以不同程度不同角度对青少年各项心理健康方面的问题产生影响;罗小漫、刘衍玲研究证明了,初中生的父母心理控制水平正向预测其攻击行为;赖雪芬研究表明,父母心理控制能正向预测抑郁这种消极心理状态。马银梅研究证明,父母心理控制与攻击行为呈正相关关系。

2 自我分化概况

自我分化是指个体在各种关系和情境中能否稳定好自我的情绪与理性的平衡,能否处理好自我的独立感和与他人的互动所衍生的一系列情感联结的关系。Bowen认为自我分化能力分为两方面:个体在生活中某个节点心理状态和思维是偏向情绪还是理性,也就是能否平衡自己的理性和情感的问题;还有就是个体能否在交往情境中既能保持自主又能维持好人际关系的能力。

安芹等研究表明,低自我分化的个体在与人交往的情境下会表现出消极的情绪状态和回避交往的倾向。柴莉颖也证明了,分化能力较低的个体相较高水平的个体会在与人交往中表现出焦虑情绪。家庭因素对个人的自我分化能力水平起到非常重要的作用。杨梅研究证明了,父母心理控制负向预测高中生的自我分化能力,这个过程中,个体容易对他人采取消极态度对待,并且产生一系列消极情绪。Jonathan等人的研究结果发现,子女的自我分化水平与父母的教养方式中的情感参与性的水平呈现正相关关系。Patrick Johnson和Walter C. Buboltz, Jr.研究表明,自我分化水平与其心理逆反的水平呈现正相关关系。ohlander的研究结果也证明,自我分化与心理幸福感呈现显著正相关。Bowen认为,父母的教育方式对子女的自我分化能力高低有很大的影响。自我分化水平低的个体在遇到需要解决的问题面前,会习惯性依

赖他人帮助自己,并且在这个过程中,个体会感受到由于他人的帮助体会到自我没有自我感,从而主动的去规避同他人的交往,这样,低水平自我分化的个体在排除外界影响和控制自己的情绪方面的能力就比高自我分化水平的个体相对弱,并且也不容易保持自主性;而个体的自我分化水平较高的话,就会很好的分辨和处理好自己与父母之间的关系和情感依恋。

3 研究目的和意义

大学生阶段是人生的一个关键时期,面临着与家庭联结的逐渐脱离,从而进入社会和成人的世界,其中自我分化能力就是一个非常重要的能力,除去各种外部原因和环境因素,从心理层面来讲父母的影响尤为重要,可以导致大学生这种能力的相应程度的提高与降低,如果这种能力形成的过程中出现阻碍和困扰,加之父母心理方面的影响,就会产生一系列问题。所以本文章的分析在一定程度上有利于家庭、社会以及大学生自身对这三者之间的关系有一个更加全面的认识,引起对大学生父母心理控制这种不恰当的教养方式的重视,并对大学生的自我分化能力给予密切关注和培养,避免发生更为严重的事件和后果。

4 教育建议

4.1 关注大学生的所受到来源于父母的心理控制

建议父母对于孩子的错误行为给予积极的教育和引导。建议父母对孩子的管理要松弛有度,不要一味的主张要在心理方面控制子女,以达到使其顺从的目的。应该多学习良好健康有利于孩子成长的一些教育方式,要主动的去了解现代青少年的心理状态,多采取关爱,支持的教育方式。

4.2 适当引导大学生的提高自我分化的能力,学会控制自我的情绪

成人初初期是个体自我分化能力发展的关键期,而大学生正处在这一时期,必须把握住这一有利时机,提高个体的自我分化水平。一些大学生虽然脱离了家庭,但却并没有实现真正的独立和自主,在经济和情感等方面还是依赖于父母。大学生的生活学习状态不同于之前的生活阶段,自我分化良好与自我分化不良的个体会表现出更明显的差异。大学生个人应该以正确的态度看待自身自我分化程度和心理健康状态,认真学习吸收心理健康知识、积极参加班级和校园活动以及主动寻求学校心理咨询部门的帮助,促进自身的自我分化发展。

参考文献:

[1] 吴莉娟. 父母心理控制、自尊、无法忍受不确定性对青少年抑郁的影响[D]. 哈尔滨师范大学, 2016: 5-8.

[2] 马雪香, 李宁. 国内青少年父母心理控制研究现状及未来展望[J]. 太原学院学报(自然科学版), 2016, 34(01): 64-68.

(下转240页)

学, 选取“穿越电网”、“体验盲人生活”、“我的大学生涯”、“天生我才”“因为我的存在……”等室内心理素质训练的专题, 这些训练使学生的团队协作、心理解压等方面可以充分得到锻炼; 二是开展课外心理训练。这个部分可以采用积极心理学进行教学。老师布置作业: 学生每天晚上记录自己当天发生的三件好事, 并写明事件的过程与发生的原因(作业从课程开始至课程结束)。通过“三件好事”的积极训练, 有效改善学生的焦虑情绪或抑郁, 使学生学会感恩, 也增强学生的耐心和坚持力, 并获得幸福感; 三是开展团体心理辅导。在团体心理辅导活动中, 结合当前疫情防控实际情况, 开展哀伤团辅、学业压力管理、宿舍人际关系管理、情绪管理、职业生涯规划等活动。从活动情景中, 老师引导学生学会自我认知, 启发学生感悟责任与担当的意义, 通过完成活动的任务获得存在感, 并得到一定的心理调适的知识与技巧, 挖掘自我潜能, 从而能够实现学生心理素质的整体提升。同时, 教师在开展团辅活动时, 要做到将全体性和个体性相结合。在教学目标上, 教师要结合不同学生的心理特点准备相关的心理团辅内容, 使每个学生都能参与体验、讨论与思考。除此以外, 还要对特殊学生群体如有抑郁症、痴迷网络学生开展个体心理辅导; 四是向全体学生定期召开心理健康教育系列主题班会。班会内容包含学生常见的心理问题、心理咨询、心理危机干预、班级心理委员和宿舍信息员的培训等。班主任、辅导员通过PPT讲解, 现场与学生互问互答互动, 解答学生的提问。班会的开展可以促进班级的团结, 提高学生心理健康知识的了解。

4 完善高职院校心理健康教育体验式实践教学保障机制

当前, 高职院校心理健康教育体验式实践教学的还没有完整的目标体系, 如何使之落实落地, 需要从以下三个层面进行提升和完善:

一是加强实践教学基地建设。只有场地建设到位, 才能确保体验式实践教学的顺利开展。这就要求高职院校心理健康教育中心全面规划和建设实训场地和教室, 如素质拓展基地、心灵

影院、心理健康活动活动室、心理咨询室、宣泄室、音乐放松室等; 二是加强提升任课教师的授课水平。任课教师要加强学习, 不断给自己“充电”, 使自己不但有扎实的理论知识, 还具备良好的组织、协调与沟通的能力。根据疫情防控下的大学生存在的心理问题, 教学团队采取集体备课方式, 集思广益, 发挥集体教师的智慧, 以学生的心理发展为主, 编写校本实践教学教材制定合理的实践教学内容, 修订实践改革的教学方案, 规范课程要求和评价体系, 提高体验式实践教学的品质。此外, 教学团队成员要有“终身学习”的理念, 不定期开展校内的心理辅导技能的培训或送学教师外出学习, 通过学习拓宽视野, 提升教师的教学水平, 不断优化实践教学的质量; 三是加强各系部(学院)二级心理健康教育工作站的建设, 发挥二级心理工作的阵地作用, 充分调动系部(学院)实施实践教学的积极性。

5 结语

高职院校学生心理健康的提升主要是心理健康教育课程为主要渠道。因此, 心理健康课程教学目标要因材施教, 结合学生实际, 积极探索一门以学生体验为关键, 活动为主线的心理健康教育课程, 旨在提高学生的心理素质。本次探究只是做了一个初步的尝试, 后续还有很多方面要继续不断地学习与提升, 积累更多的教学经验, 凝练出更适合学生发展的课程。

参考文献:

- [1] 石彩虹. “体验式教学”在大学生心理健康教育课程教学中的运用[J]. 菏泽学院学报, 2020, 2, 25.
- [2] 王妍妮. 高校心理健康教育课体验式教学模式构建的难点与突破[J]. 教育观察, 2019, 10, 14.
- [3] 林桦. 新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响及调适对策研究[J]. 心理月刊, 2020, 4, 15.
- [4] 薛春艳. 大学生心理健康教育课程体验式实践教学探赜[J]. 学校党建与思想教育, 2020, 5, 08.

(上接238页)

- [3] 何凤雪. 中学生的父母心理控制及与其心理健康的关系研究[D]. 西南大学, 2010: 3-13.
- [4] 吉杰. 硕士研究生自我分化、自立人格与社会适应性的关系研究[D]. 河南大学, 2013: 3-7.
- [5] 杨梅. 高中生父母心理控制与社交焦虑的关系: 自我分化的中介作用[D]. 山西大学, 2017: 4-7.
- [6] 刘春艳, 王鑫强, 刘衍玲. 大学生自我分化与生活满意度关系研究[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(10): 1256-1257.
- [7] 郑宗妹. 贫困大学生自我认同和自我分化对社会适应的影响[D]. 吉林大学, 2017: 3-13.
- [8] 徐英哲. 大学生自我分化、希望与职业同一性的关系研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2015: 1-6.
- [9] 杨孟甜. 大学生自我分化、自我妨碍与学习倦怠的关系研究[D]. 华南理工大学, 2018: 5-10.
- [10] Wang Q, Pomerantz E M, Chen H. The role of parents'

control in early adolescents' psychological functioning: A longitudinal investigation in the United States and China[J]. Child development, 2007, 78(5): 1592-1610.

- [11] 聂苗卉. 父母心理控制及自主支持与大学生未来规划: 双元自主的中介作用[D]. 华东师范大学, 2018: 4-5.
- [12] Buss A H, Perry M. The Aggression Questionnaire[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1992, 63(3): 452-459.
- [13] 郑月清. 父母控制对大学生亲社会行为倾向的影响研究[D]. 福建师范大学, 2013: 3-7.
- [14] 安晓鹏. 大学生自我分化特点及其促进研究[D]. 西南大学, 2010: 1-15.

作者简介:

宋薇(1996.10-), 女, 蒙古族, 河北保定市人, 教育学硕士在读, 单位: 哈尔滨师范大学教育科学学院心理健康教育, 研究方向: 中学生心理健康教育。