

大学生自我分化的发展及其与自我和谐的关系

安芹, 邱剑, 刘玉利

(北京理工大学人文与社会科学学院, 北京 100081)

【摘要】 目的: 考察大学生自我分化发展的特点及其与自我和谐的关系。方法: 采用大学生自我分化量表(DSI)和自我和谐量表(SCCS)对 421 名大学生进行测评。结果: ①独生子女大学生在自我分化量表总分及与人融合分量表得分显著低于非独生子女大学生; ②自我分化量表总分与自我和谐量表总分呈显著负相关, 其中除情绪反应、与人融合与自我的灵活性不存在显著相关外, 自我分化与自我和谐的各分量表得分均显著相关; ③回归分析发现, 情感断绝分量表得分对自我和谐量表总分预测力最佳, 解释量达 30.4%。结论: 自我分化与自我和谐存在相关关系, 自我分化在一定程度上预测自我和谐。

【关键词】 自我分化; 自我和谐; 大学生

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2012)03-0381-03

Development of College Students' Differentiation of Self and the Relationship Between Differentiation of Self and Self Consistency and Congruence

AN Qin, QIU Jian, LIU Yu-li

School of Humanities and Social Sciences, Beijing Institute of Technology, Beijing 100081, China

【Abstract】 Objective: To explore the characteristics of college students' differentiation of self and the relationship between differentiation of self and self consistency and congruence. **Methods:** 421 college students completed self-differentiation scale(DSI) and self consistency and congruence scale(SCCS). **Results:** ①The only child's differentiation of self and fusion with others were lower than the non-only child's; ②Differentiation of self had significantly negative correlation with self consistency and congruence, except emotional reaction, and fusion with others had no significantly correlation with self-flexibility; ③Regression analysis suggested the total self consistency and congruence influenced by emotional cut off was 30.4%. **Conclusion:** Differentiation of self has significant correlation with self consistency and congruence, and differentiation of self can predict self consistency and congruence to some extent.

【Key words】 Differentiation of self; Self consistency and congruence; College students

自我分化(Differentiation of Self)是 Bowen 在家庭系统理论里提出的核心概念, 用来讨论个体在家庭中情绪依恋与独立自主的程度^[1]。自我分化发展可以理解为个体从原生家庭里分离出来的过程^[2]。根据 Bowen 对家庭关系的理解, 每个人在内心深处都有两股原始力量, 即“个别化”力量和“亲密感”力量, 前者促使个体与家人在心理上有所分离体验到个体感, 后者促使个体与家人在心理上保持联结以维持亲密感, 个体自我分化的发展来源于家庭关系互动的过程和结果^[3]。个体在成长过程中如果对“个别化”的需求太高, 容易导致个体与他人的关系过于疏离, 造成不成熟的情感断绝; 如果对“亲密感”的需求太高, 容易造成个体对他人产生较强的情感依恋或情绪融合, 以至于分不清楚自己与他人之间的界限^[4]。青少年在与父母建立亲密情感联结的基础上, 寻求独立性、自主性和自我感^[5]。研究发现, 个体的自我分化水平与心理发展息息相关, 对其心理社会

发展任务的解决具有重要影响^[6]。

自我和谐 (Self Consistency and Congruence) 是 Rogers 人格理论中最重要的概念之一, 指自我内部的协调一致以及自我与经验之间的协调^[7]。自我和谐是心理和谐的基础, 是人格和谐的核心特征^[8]。很多研究表明, 大学生的自我和谐与心理健康呈显著正相关, 自我和谐可以作为评估心理健康状况的重要指标^[9]。个体具有维持各种自我知觉之间的一致性以及协调自我与经验之间关系的机能, 而且个体所采取的行为通常都与自我概念相一致^[10]。个体需要在与重要他人的关系中理解自我, 逐步形成对自我的认识和评价并采取相应的行动, 个体从家庭依赖走向自我独立的自我分化发展水平显然与个体对自我及其经验的认识和协调密切相关。

升入大学意味着个体在远离家庭生活空间的同时, 开始体验与家人心理上的情感分离, 并经历由此带来的困惑与挑战, 大学生不仅要自主管理自己的生活, 同时也在逐步形成对自己及其经验的个人化

思考。本研究以大学生为研究对象,探讨个体的自我分化发展与自我和谐水平的关系。

1 对象与方法

1.1 对象

从北京市方便选取文科、理科高校各一所,以班级为单位整群抽样调查。共发放问卷 450 份,回收有效问卷 421 份。其中男生 233 人,女生 188 人;大一年级 96 人,大二年级 107 人,大三年级 105 人,大四年级 113 人;理工科 280 人,文史类 141 人;独生子女 229 人,非独生子女 153 人,另有 39 人不详。

1.2 工具

1.2.1 大学生自我分化量表 采用吴煜辉和王桂平修订的大学生自我分化量表 (Differentiation of Self Inventory, DSI), 共 27 个项目^[11]。包括情绪反应、自我位置、情感断绝、与人融合 4 个分量表。其中情绪反应分量表反映个体的情绪稳定性特征, 低分个体常被认为是情绪化的人, 长期受控于自己的情绪, 而高分个体能控制自己的情绪, 并设法抵制情绪产生的负面影响; 自我位置分量表反映个体坚持自己观点、立场的能力特征, 低分个体容易依赖他人, 经常不能按照自己的意志行事, 而高分个体拥有自己的思想, 不迎合他人的期望; 情感断绝分量表反映个体在亲密体验和人际互动中表现出的既想亲密又害怕亲密的矛盾心理特征, 低分个体害怕与人保持亲密的关系, 常常疏离与他人的关系来减轻恐惧, 而高分个体不会通过断绝与他人的关系来缓解焦虑; 与人融合

分量表反映个体对他人的依赖程度, 包括过于在乎他人的看法与评价等, 低分个体很容易陷入他人关系之中, 而高分个体不易受他人关系的牵制。

1.2.2 自我和谐量表 采用王登峰编制的自我和谐量表 (Self Consistency and Congruence Sale, SCCS), 共 35 个项目^[12]。包括自我与经验的不和谐、自我的灵活性和自我的刻板性 3 个分量表。该量表得分越高, 表示个体自我和谐程度越低。

2 结 果

2.1 大学生自我分化的特点

对大学生自我分化量表的总分及各分量表得分进行 2(性别)×2(独生/非独生)方差分析。经 GLM (General Linear Model) 过程进行方差分析, 发现性别和是否独生子女交互作用不显著, 继续进行单纯主效应的比较。

男、女大学生在自我分化量表的总分及各分量表得分均不存在显著差异 (见表 1)。独生子女大学生在自我分化量表总分以及与人融合分量表得分均显著低于非独生子女大学生 (见表 1)。此外, 不同年级大学生的自我分化水平不存在显著差异 ($F=1.729, P=0.161$)。

2.2 自我分化与自我和谐的相关分析

由表 2 可知, 大学生自我分化量表的总分与自我和谐量表的总分存在显著的负相关关系 ($P<0.01$)。从各分量表得分之间的相关详见表 2。

表 1 大学生自我分化总分及各分量表得分比较 ($\bar{x}\pm S$)

变量	性别		<i>t</i>	独 生 子 女		<i>t</i>
	男 ($n=233$)	女 ($n=188$)		是 ($n=229$)	否 ($n=153$)	
情绪反应	21.34±5.82	20.82±5.88	0.912	20.89±5.86	21.62±5.85	-1.199
自我位置	22.12±4.57	21.74±4.52	0.834	21.84±4.20	22.22±5.08	-0.762
情感断绝	26.69±6.00	27.02±6.63	-0.527	26.98±5.97	27.00±6.71	-0.029
与人融合	35.04±8.52	33.67±9.09	1.594	33.71±8.63	36.31±8.99	-2.832**
自我分化总分	105.19±17.46	103.25±16.80	1.152	103.42±17.08	107.14±17.16	-2.085*

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, 下同。

表 2 自我分化与自我和谐相关分析 (r 值)

	情绪反应	自我位置	情感断绝	与人融合	自我分化总分
自我与经验的不和谐	-0.526**	-0.314**	-0.487**	-0.551**	-0.708**
自我的灵活性	0.062	0.482**	0.205**	-0.014	0.218**
自我的刻板性	-0.311**	-0.151**	-0.462**	-0.221**	-0.399**
自我和谐总分	-0.456**	-0.448**	-0.538**	-0.426**	-0.674**

2.3 自我分化预测自我和谐的逐步多元回归分析

以自我和谐总分为因变量, 以性别、是否独生子女及自我分化各分量表得分为自变量, 进行逐步多元回归, 结果发现, 预测因变量自我和谐的显著变量

共有 5 个, 见表 3。

分别以自我和谐各分量表得分为因变量, 以性别、是否独生子女及自我分化各分量表得分为自变量, 进行逐步多元回归, 结果发现, 预测自我与经验

的不和谐的显著变量共有 5 个,除自我分化 4 个分量表以外性别也进入回归方程,多元相关系数为 0.718,能联合预测 50.8%的变异量。其中,就个别变量的解释量而言,与人融合的预测力最佳,其解释量达 29.8%。

预测自我的灵活性的显著变量共有 2 个,是自我位置和情感断绝,多元相关系数为 0.475,能联合

预测 22.6%的变异量。其中,自我位置的预测力最佳,其解释量达 21.4%。

预测自我的刻板性的显著变量共有 2 个,是情感断绝和情绪反应,多元相关系数为 0.469,能联合预测 21.6%的变异量。其中,情感断绝的预测力最佳,其解释量达 18.7%。

表 3 自我分化分量表预测自我和谐之逐步多元回归分析

选出的 变量顺序	多元相关 系数 R	决定 系数 R ²	增加解 释量 ΔR	F 值	净 F 值	标准 化 回归系数
情感断绝	0.552	0.304	0.304	142.115	142.115	-0.375
情绪反应	0.637	0.406	0.102	110.839	55.662	-0.240
自我位置	0.699	0.489	0.083	102.959	52.180	-0.286
与人融合	0.717	0.514	0.025	85.244	16.899	-0.195
独生子女	0.722	0.522	0.008	70.069	5.065	0.088

3 讨 论

3.1 大学生自我分化的特点

本研究发现,独生子女大学生自我分化总体水平显著低于非独生子女大学生,特别是独生子女大学生比非独生子女大学生对他人更加依赖、也更容易卷入他人关系之中。究其原因,可以追溯到中国特有的独生子女家庭文化的影响,独生子女在成长过程中常常被父母过度地关注和照顾,父母将所有的情感和希望完全倾注在独生子女身上,每遇到子女有重要事件父母总是过度卷入,父母与子女的关系更为纠缠,子女的情绪与家庭始终是黏附在一起的。相比较而言,非独生子女大学生的父母会将关爱分配给不同子女,这样子女相对有更多的个人空间,非独生子女在共同分享父母关爱的同时也学会了自我独立。

3.2 大学生自我分化与自我和谐的关系

相关分析表明,自我分化量表总分与自我和谐量表总分呈显著的负相关,表明个体自我分化发展越好其自我和谐水平越高。具体来讲,个体越是能够区分理智与情绪,在与他人的关系中能同时体验到亲密感和独立感,既与他人维持情感联结又能保持清晰的自我感,这样的个体越是能够保持自我内部和谐,对自我的看法与经验也趋于一致。因此,高自我分化个体通常更能够认同自己的角色和身份,不仅有助于建立亲密关系,而且还可以致力于个人有意义的目标,达成人生各方面的成就^[13]。

本研究发现,情感断绝是自我和谐最重要的预测变量,在一定程度上支持了国外的研究结果,即自我分化水平高的个体具有良好的心理调适能力^[6]。根

据 Bowen 的观点,低自我分化个体容易在人际交往中处于情感黏附状态,经常依赖他人,其思想、情感容易受他人影响而缺乏理性判断^[3]。如果个体对他人的依赖程度或者与他人的融合程度较高,自我的位置也会变得不清晰,容易失去真实的自我。Gilligan 指出,当个体缺少真实自我的表达时极易导致虚假自我,不仅与他人疏远致使情感断绝,而且还会与自我分离^[14]。值得注意的是,情感断绝同时也是自我和谐各分量表比较重要的预测变量,情感断绝可能是低自我分化者最容易采用的防御方式,但同时对于心理健康而言也是最具破坏性的。情感断绝反映个体在人际互动过程中因害怕卷入亲密关系而疏离他人的情绪倾向,分化程度低的个体因为害怕亲密关系而以疏离他人的方式来减轻对亲密感的恐惧。从表面上看,与他人断绝情感联结是避免亲密关系压力的最直接的方法,可以使个体即刻躲避威胁,但其实只是暂时性的解决方法,导致的后果是个体无论主观上还是客观上可利用的社会支持资源非常有限,很难以积极的态度和灵活的方式应对问题,个体对自己的认识以及对经验的理解变得消极刻板,自我和谐程度降低,不利于保持心理健康。这与李志勇等的研究结果是一致的,他们研究发现良好的社会支持会导致较高的自我和谐水平,进而提高主观幸福感^[15]。此外,本研究还发现自我位置对自我的灵活性具有预测作用,说明如果个体具有清晰的自我感,即使在压力情境下也能够坚持自己的观点、立场,可以灵活地依照内在评价应对压力情境。

抵抗污名基本一致^[11]。青少年上网内化污名问卷只有一个维度。在其他领域的污名研究中内化污名是多维度的,如李利敏等对学习不良学生研究中均为三维度^[9,12],Watson 和 Corrigan 等的理论构建时也认为有三个维度,刻板印象意识、刻板印象认可及认同。出现这种差别可能由于青少年上网污名状况较低,在内化污名的感知程度较低所致。

本研究显示,女生的上网污名知觉和内化程度显著高于男生,污名知觉的性别差异一定程度上可以用性别角色特征进行解释。女生比男生更敏感,感性情绪比男生多,能够知觉到更多来自外界的评价。

而青少年上网污名知觉和内化污名的得分随着年级的升高而升高,可能是随着认知能力的发展和所学知识的增多,自我意识逐渐明显导致个体有意的增加了对群体内外差异的比较。

在内化污名的形成过程中,污名知觉是内化污名发生的基础,内化污名同污名知觉在年级上的变化趋势一致,两者间的相关系数达 0.74,相关程度较高,具有相似的趋势,这一结果进一步的验证了 Corrigan 污名知觉和内化污名是两个相互影响、相互促进的观点^[8]以及 Mak 等内化污名是公众污名对被污者产生效应的中介变量^[13]。

参 考 文 献

- 1 中国互联网络信息中心. 中国互联网发展状况统计报告. 来自互联网; <http://www.sina.com.cn>. 2011.7
- 2 唐佩. 虚拟环境对青少年发展的影响对策研究. 华中师范

(上接第 383 页)

参 考 文 献

- 1 吴煜辉,王桂平. 国外自我分化研究述评. 医学与社会, 2008, 21(1): 44-46
- 2 闫晓娜. 自我分化理论及其应用. 科教纵横, 2010, 11: 240
- 3 Kerr ME. Family systems theory and therapy. In Gurman AS, Kaiskern DP, Kaiskern. Handbook of family therapy. New York: Brunner/Mazel, 1981
- 4 Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson, 1978. 118-124
- 5 王树青,宋尚桂,佟月华. 大学生自我同一性与分离-个体化的关系:人格的调节作用. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(6): 798-802
- 6 Jenkins SM, Buboltz WC, Schwartz JP, et al. Differentiation of self and psychosocial development. Contemporary Family Therapy, 2005, 27(2): 251-263
- 7 Rogers CR. A tentative scale for the measurement of processing psychotherapies. In Contemporary Psychotherapies. New York: Free Press, 1961. 184-256

大学硕士论文, 2009

- 3 罗伏生,张珊明,沈丹,罗匡. 大学生网络偏差行为与人格特征及应对方式的关系. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(4): 492-493
- 4 平凡,周宗奎,潘清泉. 大学生网络关系成瘾、自我表露和孤独感的关系. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(1): 75-76
- 5 Goffman E. Stigma: Notes on the management of spoiled identity. New York: Simon and Schuster, 1963
- 6 Link BG, Phelan JC. Conceptualizing stigma. Annual Review of Sociology, 2001, 27: 363-385
- 7 管健. 污名的概念发展与多维度模型建构. 南开学报哲学社会科学版, 2007, 5: 126-133
- 8 Corrigan PW, Calabrese JD. On the stigma of mental illness. American Psychological Association. Practical strategies for research and social change. Washington DC, 2005
- 9 张宝山,俞国良. 污名现象及其心理效应. 心理科学进展, 2009, 15(6): 993-1001
- 10 张友庭. 污名化情境及其应对策略:流动人口的城市适应及其社区变迁的个案研究. 社会, 2008, 4: 126-147
- 11 Ritsher JB, Otilingam PG, Grajales M. Internalized stigma of mental illness: Psychometric properties of a new measure. Psychiatry research, 2003, 121(1): 31-49
- 12 李利敏,路多. 学习不良中学生内化污名量表的编制. 陕西教育, 2009. 5
- 13 Mak WW, Cheng RY, Law RW, Woo J, et al. Examining attribution model of self-stigma on social support and psychological well-being among people with HIV+/aids. Social Science and Medicine, 2007, 64(8): 1549-1559

(收稿日期:2011-12-14)

- 8 许燕. 自我和谐是构建心理和谐的基础. 北京社会科学(增刊), 2006. 60-64
- 9 桑青松,葛明贵,姚琼. 大学生自我和谐与生活应激、生活满意度的相关. 心理科学, 2007, 30(3): 552-554
- 10 Rogers CR. Client-centered therapy. London: Constable and Company, 1951
- 11 吴煜辉,王桂平. 大学生自我分化量表的初步修订. 心理研究, 2010, 3(4): 40-45
- 12 王登峰. 自我和谐量表. 心理卫生评定量表手册(增订版). 北京:中国心理卫生杂志, 1999. 314-317
- 13 Wilie MS. Family therapy's neglected prophet: A profile of murray bowen. In The evolving therapist. New York: Guilford, 1991. 221-229
- 14 徐琴美,徐林芬. 青少年“虚假自我现象”分析. 青年研究, 2004, 8: 41-45
- 15 李志勇,吴明证. 大学生社会支持与主观幸福感的关系:自我和谐中介作用. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(3): 346-348

(收稿日期:2011-12-04)