

大学生自我分化发展特点的质性研究

安芹, 邱彩虹, 王伟

(北京理工大学人文与社会科学学院, 北京 100081)

【摘要】 目的:探索中国文化背景下大学生自我分化发展的表现特征。方法:对采用大学生自我分化量表甄别出的 12 名高自我分化和低自我分化被试进行深度访谈。结果:大学生自我分化发展的特点:高自我分化者偏理性,合理进行情绪调节;家庭联结融洽,主动表达内心情感;敢于表达个人想法,并能坚持自我;希望避免父母过度干涉,同时内心期待父母认同;同伴交往亲密适度,面临冲突时或协调或包容。低自我分化者偏感性或过于理性,情绪调节缺乏弹性;家庭联结疏离,有被动和回避倾向;自我感不确定,较少坚持自己的观点;过于在乎父母的看法,陷入与父母的关系;同伴关系中易情绪化,面对冲突时或回避或顺从。结论:我国大学生自我分化发展表现出独特的特征。

【关键词】 自我分化;表现特征;大学生;质性研究

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2012)05-0713-04

Features of College Students' Self-differentiation: A Qualitative Analysis

AN Qin, QIU Cai-hong, WANG Wei

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

【Abstract】 **Objective:** To explore features of college students' self-differentiation based on Chinese culture. **Methods:** 12 subjects selected by means of the self-differentiation scale, including high and low self-differentiation students, were interviewed. **Results:** The high self-differentiation students were rational and could adjust their emotion reasonably; their family connections were harmonious and they always expressed inner feelings actively; they dared to express their own ideas and stood up for themselves; they hoped to get parents' identification, although they did not like parents to interfere too much; their peer interaction intimacies were moderate, in the face of conflicting pressure they could coordinate with others or forgive them. The low self-differentiation students were somewhat emotional or too rational, and their emotional regulations lacked flexibility; family connections alienated and had the tendencies of passivity and avoidance; they had the uncertain sense of themselves and less stuck to their points of view; they cared about the views of their parents too much; they preferred to avoidance and submission in the face of conflicts among peers. **Conclusion:** The self-differentiation of Chinese college students shows unique characteristics.

【Key words】 Self-differentiation; Performance characteristics; College students; Qualitative study

自我分化(differentiation of self)是 Bowen 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]。在家庭系统理论里,Bowen 从内心层面与人际层面来阐释自我分化^[2]。前者指个体将理智与情感区分开来的能力,高自我分化个体既可以产生强烈情感,又能自我克制并客观冷静地看待事物,而低自我分化个体理智常常被情感所淹没,以至于不能客观思考^[3]。后者指个体在与他人的关系中同时体验亲密与独立的能力,高自我分化个体在家庭中既可以维持与家人的情感联系,又能保持清晰的自我感,而低自我分化个体极易受外界影响将自己的情绪与他人的情绪相混淆,面临压力时或回避他人以免因担心失去自主性而焦虑,或通过亲近依赖他人来减轻压力^[4]。自我分化水平是衡量青春期个体成长状态的重要标准。研究表明,大学生的自

我分化水平与心理健康状况密切相关,对自我和谐发展具有预测作用^[5,6]。

自我分化理论缘起于西方,西方个体主义文化背景崇尚独立和自主。中国集体主义文化更强调家庭联结,要求个体在成长过程中始终与家庭保持密切联系,并被教导听从父母安排,尽责尽孝^[7]。尽管东西方文化存在明显差异,毋庸置疑,在与家人保持情感联结的同时实现自主感同样是我国青少年重要的发展任务。个体心理学家 Blos 强调,青少年必须摆脱对家庭的依赖脱离内在在父母的影响,作为独立个体开始在成人世界中发展^[8]。在不同的文化背景下,自我分化作为个体从原生家庭里分离出来的成长过程必然有不同的表现特征。本文通过质性研究探索中国文化背景下大学生自我分化的表现特征,旨在为发现促进大学生成长的干预途径提供实证依据。

1 对象与方法

1.1 对象

结合采用方便抽样和目的抽样选取被试。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,采用吴煜辉和王桂平翻译修订的大学生自我分化量表(Differentiation of Self Inventory, DSI)^[9]进行问卷调查,并在调查问卷中附言请希望参加后续访谈的被试留联系方式。共发放问卷 450 份,回收

有效问卷 421 份。根据大学生自我分化量表得分划分高分组和低分组(得分前后 27%),结合考虑年级、性别因素,从留联系方式的被试中随机选取进行电话访问,在简单介绍访谈研究的基础上询问是否愿意继续参与,并在访谈前一周再次电话确认,最后确定 12 名受访者,基本信息见表 1。其中高自我分化者 7 人,男生 3 人,女生 4 人;低自我分化者 5 人,男生 2 人,女生 3 人;大一年级 3 人,大二 4 人,大三 4 人,大四 1 人,平均年龄为 20.3 ± 1.8 岁。

表 1 受访者基本信息表

| 编号 | 性别 | 年龄 | 年级 | 独生子女 | 家庭所在地 | 自我分化量表得分 | 自我分化组别 |
|-----|----|----|----|------|-------|----------|--------|
| G1 | 男 | 19 | 大一 | 是 | 城市 | 145 | 高 |
| G2 | 女 | 19 | 大一 | 是 | 城市 | 130 | 高 |
| D3 | 女 | 19 | 大一 | 否 | 城市 | 84 | 低 |
| G4 | 女 | 20 | 大二 | 是 | 城镇 | 113 | 高 |
| G5 | 女 | 20 | 大二 | 否 | 城镇 | 119 | 高 |
| D6 | 男 | 20 | 大二 | 否 | 城市 | 78 | 低 |
| G7 | 男 | 20 | 大二 | 否 | 城镇 | 121 | 高 |
| D8 | 女 | 21 | 大三 | 是 | 城市 | 57 | 低 |
| D9 | 男 | 21 | 大三 | 是 | 城市 | 64 | 低 |
| D10 | 女 | 21 | 大三 | 是 | 城镇 | 95 | 低 |
| G11 | 男 | 22 | 大三 | 否 | 农村 | 121 | 高 |
| G12 | 女 | 22 | 大四 | 是 | 城市 | 130 | 高 |

1.2 研究程序

根据研究目的编写访谈提纲,包括以下内容:首先,向受访者介绍自我分化的概念,与受访者充分讨论并澄清疑惑,确保受访者对该概念有较为准确地理解;然后,请受访者尽可能多地列出自己在自我分化方面的表现,同时以具体的情景或生活事件举例说明;最后,请受访者讲述自己的成长经验、可能的影响因素以及对未来发展的影响。

在访谈对象知情同意的情况下,运用半结构式深度访谈收集资料。由 2 名接受过质性研究训练和访谈培训的主试担任访谈员,对每位受访者的访谈时间均在 50-60 分钟左右。访谈结束后主试将访谈录音转化为逐字稿文本,然后以扎根理论为基础运用 QSR Nvivo-8 进行编码和分析。

在对访谈文本进行编码的基础上,对每个初级编码的提及人数和提及次数进行统计,再进行综合考虑以提取主要编码,从而形成编码系统。Hill 等人对结果中各个类别的代表性进行了划分,若所有被试都提及则被编码为“普遍的”;若一半或一半以上被试提及则被编码为“有代表性的”;若不足一半被试提及则被编码为“偶尔的”^[10]。

2 结 果

2.1 自我分化发展特点的表现类别

通过编码和分析,发现我国大学生自我分化的

表现主要集中在个体表现、亲子互动及同伴互动三个方面。其中,个体表现包括个体的独立意识和情绪调节;亲子互动包括代间亲密、寻求认同和代间个体化;同伴互动包括同伴冲突和同伴亲密。具体见表 2。

2.2 高自我分化者的表现特征

2.2.1 偏于理性,合理进行情绪调节 在高自我分化者中,85.71%的受访者认为自己偏于理性,如 G2 表示自己“理性的比较多”,G5 认为自己“也有感性”的时候,但大部分时间理性”,G11 认为“自己情绪控制得好,比较理性”,G7 认为自己“比较理智,与人相处融洽,并有自己的判断”。同时有 71.43%的受访者认为自己能调节好自己的情绪,不仅可以预见情绪失控可能产生的不良后果,还能运用一定的沟通技巧加以应对,如 G12 知道“和妈妈吵架之后自己还要再向妈妈低头认错,讲道理、谈判…小撒娇等”。可以看出,高自我分化者在日常工作和人际交往中大多比较理性,能够冷静客观地处理事情,善于觉察自己的情绪,并以自己的方式选择相对积极的策略主动调节人际关系中的压力。

2.2.2 家庭联结融洽,主动表达内心情感 在高自我分化者中,85.71%的受访者至少与父母中的一方保持良好沟通,如 G11 提到“父母文化水平不高,但自己会寻找合适的沟通方式与他们进行交流”。另一方面,他们也能感受到父母(尤其是母亲)对自己的

情感,会主动与家庭取得联系,向父母表达关心与谅解,如 G1“现在固定一周两通电话”,G12 谈到“吵架之后会哄哄妈妈”。可以发现,高自我分化者家庭联结比较融洽,他们主动维系家庭成员之间的联系,愿意与父母交流情感。

2.2.3 敢于表达个人想法,并能坚持自我 在高自我分化者中,58.33%的受访者表达了自己希望有独立空间和自由权限的愿望,如 G2 多次表示“希望自己可以支配时间”;G4 表示“如果与同学过分黏在一起会感到不舒服,更希望有自己的空间”。访谈中发现,高自我分化者有较强的独立意识,66.7%的受访者能够在亲密关系中表达出自己不同的观点,如 G12 谈到“可以向妈妈表达自己内心的真实想法,包括不好的感受”,G5 表示“与父母的意见有冲突时我会提出抗议”。可见,高自我分化者在与他人相处时清楚自己的感受和想法,即使自己的想法与父母的意见有冲突,仍然会尝试着表达出来。

2.2.4 希望避免父母过度干涉,同时内心也期待父母认同 在高自我分化者中,85.71%的受访者表示自己希望得到父母的认同,如 G1 表示“我会考虑父母给我的建议”,G4 表示“会时常想听到父母的建议”等。如果父母因为过度担心而干涉自己的想法

时,他们也可能为了避免父母伤心不自觉地选择妥协,如 G12 表示“妈妈过度担忧使我不能做我想做的事”。但他们会明确表示对父母的过多干涉不喜欢,如 G4 表示“不喜欢父母整天唠叨我该做什么”。可以看出,高自我分化者一方面在自己内心有独立的想法,另一方面也希望得到父母肯定,愿意听取父母的建议。

2.2.5 同伴交往亲密适度,面临冲突时或协调或包容 在高自我分化者中,除了 G7 认为“自己属于慢热型,在人际交往中对陌生人比较被动不积极”以外,其余 6 人都表现出较为成熟的同伴交往,既能考虑到同伴的感受同时又能保持自己独立的空间。如 G12 表示“自己会不同人不同对待,考虑别人的感受”,G11 表示“我喜欢跟他们待在一起,但是学习时我喜欢一个人”。当提及与同伴发生冲突的处理方式时,不同受访者表现出比较大的差异。其中 3 名受访者认为自己能敏锐地发现同伴间的分歧,设法及时澄清误会并协调不同的观点,还有 3 名受访者会采取包容的方式,尝试换位思考,如 G4 表示“舍友误会我了,我会打电话、发邮件力图消除误会”。此外,只有 1 名受访者会采取消极应对方式,如“不吃饭,一人活动”等。

表 2 大学生自我分化发展特点的表现类别

| 表现类别 | | 提及人数 | 提及次数 | 举例 |
|------|--------|------|------|--|
| 个体表现 | 个体独立意识 | 7 | 21 | “我喜欢自己安排自己的事情…我不想别人左右我”(G2) “我感觉我比较缺少独立性”(D9) |
| | 个体情绪调节 | 10 | 25 | “和舍友发生争执时,我会克制自己不满的情绪主动和好”(G5) “现在如果遇到烦心事,就会刻意不去想它”(D9) |
| | 代间亲密 | 9 | 26 | “我经常告诉父母我的想法,感受”(G2) “我现在基本上每天或者隔一天给家里打个电话,总觉得话说不完”(D8) |
| | 寻求认同 | 12 | 28 | “有时候在家里,做决定,我还是会顺从她们,他们建议我做什么事情我还是会去做,虽然也不太愿意”(G2) “他们(父母)会评价我的衣服,受他们的影响,我现在穿的正式一点”(D9) |
| 同伴互动 | 代间个体化 | 12 | 38 | “我不喜欢我妈整天唠叨我要学好数学,学好这个那个”(G2) “自己没有什么决定可以自己…没啥好决定的…你选了,和家里人的意思也基本上是一样的…”(D9) |
| | 同伴冲突 | 12 | 35 | “他(同学)突然转变了…对我忽冷忽热的…我就直接问他原因…”(G1) “与她们吵起来,我就不想呆了,不想再交往下去了”(D3) |
| | 同伴亲密 | 11 | 35 | “我喜欢跟他们待在一起,但是有一个特点就是,学习我是喜欢一个人”(G11) “与他人相处交流,我比较消极被动,QQ隐身,删除好友,觉得与朋友没太多话可聊”(D3) |

2.3 低自我分化者的表现特征

2.3.1 偏于感性或过于理性,情绪调节缺乏弹性 访谈中发现,低自我分化者容易受情绪影响,做判断和决定时往往带有更多的感情成分。在低自我分化者中,60%倾向于使用“感性”来处理事情,如 D10 表

示“其实我很感性”。也有受访者会担心情绪影响决策而压抑自己的情感,表现得过于理智,如 D6 表示“自己太过理智,不太会表达自己的感受,多少有点烦”。同时,他们也认为自己经常深陷情绪之中却不知如何调节,如 D10 谈到“与最好的朋友因一点小

误会互不搭理,那段时间自己很伤心,情绪低迷,感觉什么都不在状态”。于是面对问题时甚至可能采取压抑、回避的应对方式,如 D9 说“现在如果遇到烦心事,就会刻意不去想它”。由此可见,低自我分化者面对生活压力和焦虑时,常选择消极被动的策略加以调节,缺乏弹性。

2.3.2 家庭联结疏离,有被动和回避倾向 在低自我分化者中,60%的受访者明确表示“家里人不太管我”,与父母的联系颇为被动,与父母缺乏有效的沟通交流,如 D3 表示“自己会隔几天不打电话,直到父母打来电话问为什么”。同时有 60%的受访者希望远离父母以摆脱束缚,认为只有这样才有自己的空间和自由,如 D8 强调“自己高考报志愿时,希望离家要远,摆脱父母的束缚与照顾”,D3 表示“感觉父母的鼓励、温暖也是一种压力,不知如何应对,想逃避”。

2.3.3 自我感不确定,较少坚持自己的观点 在低自我分化者中,有 2 名受访者很难表达对自己的评价,还有 1 名受访者自我评价前后不一致,自我感模糊。他们往往过于依赖父母,2 名受访者都提到“自己偏依赖性,不够独立”。谈及高考填报志愿,80%受访者选择了父母代其决定,如 D9 表示“父母的地位无法超越”、“与父母意见不同时自己不敢表达”。可以看到,低自我分化者对自我的认识往往不够清晰,面对压力时不能坚持自己的立场。

2.3.4 过于在乎父母的看法,陷入与父母的关系 低自我分化者倾向于过分在乎父母的看法,如 D10 表示“看重父母对自己穿衣打扮的评价”,常常将父母的期望内化为自己的理想,如 D3 提到“我爸妈希望我很有出息,应该给家族争光,我就觉得自己做不到,无形之中这也是一种压力”。可以看到,低自我分化者容易卷入与父母的关系,当自己达不到父母的期望时便转化为成长中的压力,并因此变得焦虑。

2.3.5 同伴关系中易情绪化,面对冲突时或回避或顺从 低自我分化者均表示自己在与同伴的互动中容易情绪化,其亲密关系中也存在矛盾心理,如 D3 表示“我特别纠结于朋友,一方面我不想让她依赖我,但如果她不依赖我,我又不舒服”。D8 表示“心里很烦,想找个人说说,但找不到这么一个人,怕在她面前展现脆弱的一面”。与同伴有冲突时都采取过退缩、忍耐、顺从、自我防卫等反应,如 D3 表示“跟同学意见不同的时候好像很少,我一般都顺从他们”,D11 表示“我要是讨厌一个人就会彻底与他断绝关系,不愿意去理他”。他们不善于表露自己,除了回

避就是顺从别人,并视之为“和谐”。

3 讨 论

本研究发现高自我分化者偏于理性,合理进行情绪调节,而低分化者偏于感性或过于理性,情绪调节缺乏弹性;高自我分化者家庭联结融洽,主动表达内心情感,而低自我分化者家庭联结疏离,有被动和回避倾向;高自我分化者敢于表达个人想法,并能坚持自我,而低自我分化者自我感不确定,较少坚持自己的观点;高自我分化者希望避免父母过度干涉,同时内心也期待父母认同,而低自我分化者过于在乎父母的看法,陷入与父母的关系;高自我分化者同伴交往亲密适度,面临冲突时或协调或包容,而低自我分化者同伴关系中易情绪化,面对冲突时或回避或顺从。可以看出,我国大学生在情绪反应、坚持个人想法以及在人际互动等方面表现出与西方个体较为一致的自我分化表现。

与西方研究不同的是,我国无论高自我分化还是低自我分化大学生都表现出重视父母的看法并期待得到父母认同的倾向,提示我国青少年受中国家庭文化的影响,在走向独立的成长过程中会始终与家庭保持较为紧密的情感联结。首先,在西方文化下家庭最重要的任务是每个家庭成员的个人发展和幸福,家庭成员之间是平等的,而在中国家庭文化下家庭的完整、子女的幸福与前途远比个人的满足和发展更为重要,并且亲子关系是优先于夫妻关系的^[11]。其次,西方的代际关系强调“断裂”,父母教养子女的全部方式都是为了让下一代成为独立的、完整的个体,而中国家庭文化强调“和合”,重视子女与父母终生的紧密联结,要求子女讲究尽“孝”心、要顺从父母,不准有“断裂”之事出现^[12]。此外,我国父母的教养方式中也强调父母的权威和子女的顺从^[13]。

值得注意的是,研究发现,虽然高自我分化者和低自我分化者都表现出与家庭的联结,但在个体感的体验以及内心的要求方面还是表现出一定程度的差异,高自我分化个体在希望父母给予建议的同时自己有非常明确的界限感,有作为独立个体的愿望,同时也会在与父母的互动中有所表示和要求,希望父母不要过分干涉自己,而低自我分化个体缺乏清晰的自我感,会把父母的指导内化为自己的要求,更多表现出对父母的依赖,甚至呈现出与父母一体化的特点,很容易卷入与父母的关系,或者因为父母干涉过多而产生焦虑以至于想要逃离。本研究还发现,我国大学生常常可以和父母更自由地发泄情绪,但

(下转第 726 页)

- 18 Ritz T, Dahme N. Repression, self-concealment and rationality/emotional defensiveness: The correspondence between three questionnaire measures of defensive coping. *Personality and individual differences*, 1996, 20(1): 95-102
- 19 Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2010, 30(2): 217-237
- 20 Myers LB. The importance of the repressive coping style: Findings from 30 years of research. *Anxiety Stress Coping*, 2010, 23(1): 3-17
- 21 Thomas E, Moss-Morris R, Faquhar C. Coping with emotions and abuse history in women with chronic pelvic pain. *Journal of psychosomatic research*, 2006, 60(1): 109-112
- 22 Burns JW. Repression in chronic pain: An idea worth recovering. *Applied and Preventive Psychology*, 2000, 9: 173-190
- 23 Jamner LD, Schwartz GE, Leigh H. The relationship between repressive and defensive coping styles and monocyte, eosinophile, and serum glucose levels: Support for the opioid peptide hypothesis of repression. *Psychosomatic Medicine*, 1988, 50(6): 567-575
- 24 Butow PN, Hiller JE, Price MA, et al. Epidemiological evidence for a relationship between life events, coping style, and personality factors in the development of breast cancer. *Journal of Psychosomatic Research*, 2000, 49(3): 169-181
- 25 Zachariae R, Jensen AB, Pedersen C, et al. Repressive coping before and after diagnosis of breast cancer. *Psychooncology*, 2004, 13(8): 547-561
- 26 Penedo FJ, Dahn JR, Kinsinger D, et al. Anger suppression mediates the relationship between optimism and natural killer cell cytotoxicity in men treated for localized prostate cancer. *Journal of Psychosomatic Research*, 2006, 60(4): 423-427
- 27 Schlatter MC, Cameron LD. Emotional suppression tendencies as predictors of symptoms, mood, and coping appraisals during AC chemotherapy for breast cancer treatment. *Annals of behavioral Medicine*, 2010, 40: 15-29
- 28 Iwamitsu Y, Shimoda K, Abe H, et al. Anxiety, emotional suppression, and psychological distress before and after breast cancer diagnosis. *Psychosomatics*, 2005, 46: 19-24
- 29 Giese-Davis J, Koopman C, Butler LD, et al. Change in emotion-regulation strategy for women with metastatic breast cancer following supportive-expressive group therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2002, 70(4): 916-925
- 30 Giese-Davis J, Spiegel D. Suppression, repressive-defensiveness, restraint, and distress in metastatic breast cancer: Separable or inseparable constructs? *Journal of Personality*, 2001, 69(3): 417-449
- 31 Giese-Davis J, Dimiceli S, Sephton S, et al. Emotional expression and diurnal cortisol slope in women with metastatic breast cancer in supportive-expressive group therapy: A preliminary study. *Biological Psychology*, 2006, 73: 190-198
- 32 Myers LB, Vetere A, Derakshan N. Are suppression and repressive coping related. *Personality and Individual Differences*, 2004, 36: 1009-1013

(收稿日期:2012-03-08)

(上接第 716 页)

面对同伴冲突时虽然有强烈的内心体验,但一般不会采取公开的方式表达愤怒,在同学或朋友面前有所收敛,这与我国传统文化里往往视家人为自我的一部分有很大关联。

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 Bowen M. Family therapy in clinical practice. Northvale, NJ: Jason Aronson
- 3 Kerr ME, Bowen M. Family evaluation: An approach based on bowen theory. New York: W.W. Norton&company, 1988
- 4 Kerr ME. Physical illness and the family emotional system: Psoriasis as a model. *Behavioral Medicine*, 1992, 18: 101-113
- 5 姚玉红,刘亮,张旭东. 不同性别低年级大学生的自我分化与心理健康:自尊的调节作用. *中国心理卫生杂志*, 2011, 25(11): 856-861
- 6 安芹,邱剑,刘玉利. 自我分化在大学生家庭功能与自我和谐关系中的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 2011, 25(11): 851-855
- 7 黄华. 传统孝道与个体的自我分化. *长江大学学报(社会科学版)*, 2008, 31(3): 327-328
- 8 Bos P. The adolescent passage. New York: International Universities Press, 1979
- 9 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
- 10 Hill CE, Thompson BJ, Williams EN. A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 1997, 25(4): 571-572
- 11 黄华. 原生家庭对婚姻关系的影响:基于 Bowen 理论的探讨. *经济与社会发展*, 2006, 4(6): 85-87
- 12 杜岸政,余嘉元. 自我分化量表及其应用研究进展述评. *心理研究*, 2009, 2(5): 17-20
- 13 黄华. 自我分化的意涵及其对亲子互动的启示. *湖北教育成人学院学报*, 2008, 14(3): 9-10

(收稿日期:2012-04-09)