

家庭对于个体心理问题的影响和干预

谢讴

华南理工大学电力学院 广东 广州 510641

【摘要】家庭是个体学习和生活的第一场所,对个体的心理行为和思想观念存在着不可替代的影响。鲍恩的家庭系统理论为心理问题的治疗提供了全新的视角,将心理问题的产生和干预从个体中剥离出来置于家庭单元中讨论。有关心理溯源的国内外研究显示,在家庭系统中,家庭功能、婚姻关系和教养方式都会影响子女的心理健康水平,有意识的个体独立和适度的家庭融合是应对和预防心理问题的有效方式。

【关键词】家庭系统理论;个体独立;家庭融合

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.040

近年来,随着经济社会的快速发展,心理问题发生率、精神障碍患病率逐渐上升,抑郁症、焦虑症,甚至自残、自杀等极端行为出现低龄化趋势。心理健康危机成为目前社会关注的焦点,也成为影响社会和谐与稳定的重要因素之一。溯源心理危机背后的深层原因、针对青少年进行有效的心理建构,成为当前各个领域重点关注和研讨的内容。

建构主义心理学认为个体的发展离不开与环境的相互作用。美国的家庭治疗大师萨提亚论证了原生家庭与个人之间的联系和影响的长期性^[1-2]。著名的心理治疗专家鲍恩提出了家庭系统理论,与以往的临床医学治疗方式不同,该理论着眼于通过改善家庭关系、完善家庭功能达到心理治疗的效果。本文以家庭系统理论为基础,通过家庭情感互动过程和特点来分析家庭和个体心理状态之间的作用机制,根据家庭功能和氛围、情感互动模式来探讨家庭介入心理干预的方法及策略。

一、家庭系统理论的内涵

鲍恩是家庭系统理论的奠基人,家庭系统理论由自我分化与情绪融合、三角关系、核心家庭情感系统、情感阻断、家庭投射、代际传递、手足位置和社会性情感历程一系列相互关联的概念形成,这些概念用以分析和总结个体以及整个家庭的情绪互动和传递过程。

慢性焦虑是家庭系统理论的基本假设,也是个体和家庭选择多种情感处理方式或产生心理问题的根源所在^[3]。自我分化是家庭系统理论的基石,自我分化与情绪融合指的是一个家庭中成员之间情感和情绪的独立性与依赖性。自我分化程度较高的个体,能够更好地应对来自社会或家庭成员传递的慢性焦虑。情感系统与三角关系、情感阻断共同组成家庭系统理论最为基础和重要的概念,三者强调了家庭情感的关系和过程。核心家庭情感系统突出了个体在组建家庭时的主观选择性,即个体倾向于选择与自己自我分化程度相当的人共同组建家庭^[4]。三角关系侧重于第三位家庭成员的加入有利于平衡前两者的情感关系,从而形成稳定的情感三角关系。但是,由于第三者的自我分化程度难以确定,因此情感三角关系会随着第三者的情绪变化发生改变^[5]。情感阻断强调家庭成员通过和其他人建立交往关系减少彼此之间的交流,从而实现情感或情绪上的阻断。家庭投射、代际传递和手足位置反映了情感在家庭成员中传导的特征。家庭投射是父母将其情感状态传递给子女的过程,手足位置是指兄弟姐妹所处的顺序位置与家庭赋予其的责任和角色关系密切。在家庭情绪系统中,父母会有意或者无意地将个人的分化水平

投射给子女,导致一个家庭中的分化水平或情感状态相似,这就是代际性。社会性情感历程是指社会的焦虑水平会影响家庭功能。当社会处于人口膨胀、资源短缺、环境污染等慢性压力时,家庭和个人会提升焦虑程度。

家庭系统理论深入探索家庭过程、以及个人情感经历与家庭动力之间的相互影响,通过协助各家庭成员清晰地认知并修正个体的思维与行为模式,从根本上改善家庭互动关系,提升个人的心理与情绪健康水平。

二、心理问题的家庭溯源

(一) 家庭功能

家庭的基本功能是为家庭成员生理、心理、社会性等方面的健康发展提供一定的环境条件。在家庭功能健全的情况下,家庭解决问题的能力、交流沟通能力均能得到有效发挥,家庭各个成员的角色分工也更为明确,家庭成员在情感上的相互介入程度较为合适,不会产生过多的依赖或疏离。然而,家庭功能出现部分缺失,个体生活的客观环境出现较大变化,家庭的整体运作和家庭成员的行为情感可能受到消极影响。国内外许多研究表明,家庭功能缺失可能会引起个体情绪异常、社会交往行为孤僻、攻击性行为或者说谎甚至违法犯罪的行为,是导致心理问题和危机的重要因素之一^[6]。

(二) 婚姻关系

婚姻关系是家庭系统中最重要关系,核心家庭的建立始于夫妻婚姻关系的确立^[7]。社会学习理论指出父母的婚姻关系或者夫妻相处模式会成为子女模仿的“榜样”,从而长期以往紧张的婚姻关系会渗入到子女的价值观念中,并最终影响到个体的社会适应和同伴交往行为,导致子女的社会交往中遇到各种负面问题。

(三) 教养方式

教养方式是指父母在养育孩子时对待子女的态度、在此过程中的一切言行以及借此构建出来的情感氛围^[8]。教养方式能够直接或间接地对个体心理特质和心理过程产生长时间的影响^[9]。有研究表明,积极有效的教养方式有利于形成个体社会性发展的重要保护因子,使得个体心情愉悦、情绪稳定,更易于实现自我接纳。然而消极的教养方式则会导致个体与原生家庭逐渐疏离,个性高度自我及固执行为等问题显现。

三、心理问题的预防和干预

(一) 个体的独立

1、有意识的自我分化

自我分化代表着一种思考和反省的能力,能够使个体在面临各种情景中做出理性的情绪反应。自我分化应该是家庭系统共同的目标,个体应该有意识的进行分化。父母应该有意识的培养子女的独立性,然而这种“意识”并非所有父母角色都拥有的,在中国传统的家长制作风下,诸多家长并未意识到子女独立性的重要性,自然无法在养育过程中有意识的培养分化水平。所以主动分化意识需要社会系统的反馈或培育。因此通过“全员育人”,以家庭和校园为主、就业单位和社会第三方机构为辅,对个体进行具有阶段特征的成长教育,兼顾年龄需求与分化意识。同时开设“家长课堂”,针对家庭教育提供专业化指导。

2、情感关系“去三角化”

实现情感关系“去三角化”能够提高个体的分化水平,同时拥有较高的自我分化水平也能够更有效地实现“去三角化”。由于情感三角关系是在家庭系统中发生的,因此“去三角化”的突破点在于“走出家庭”,向家庭之外的个体寻求帮助以获得情感关系的平衡。然而,由于“家丑不可外扬”的传统观念,绝大多数家庭在出现冲突或危机时,会特地避开让外人知情,这就导致“走出家庭”存在一定的困难。“情感阻断”也可以有效地“去三角化”,但需要冲突的一方拥有较高的分化水平,这样才能在冲突出现时有意识的阻断情感关系,避免影响到更多的家庭成员。但无论如何,实现家庭中情感关系“去三角化”,是建立良好的家庭环境的必要方式,也是青少年健康成长的良好开端。

(二) 家庭的融合

1、家庭功能完整

完整的家庭功能是促进家庭融合的基本条件,家庭功能完整首先要实现家庭角色的完整性。每位家庭成员都在家庭系统当中扮演着自己的角色,并发挥相应的作用,一旦缺失,就会导致家庭情感出现缺漏。这类问题在留守儿童家庭以及单亲家庭中表现明显,重要家庭成员的长期或永久缺席致使子女成长过程中的情感需求得不到满足,家庭的教育功能也未实现,从而引发子女的问题性心理和行为,这也说明了陪伴的重要性。在家庭系统中,父母应该尽可能加强对子女的陪伴与关系,减少长期分离,促进“父母-子女”的关系融合以使子女的情感有所归宿。

2、家庭氛围和谐

和谐的家庭氛围是家庭融合的内在动力。当一个家庭的氛围和谐融洽时,家庭中每个成员的情感互动也更为健康,家庭的情感功能也可以得到充分发挥,家庭成员在主观意愿上倾向积极回归家庭,家庭的融合度较高。在家庭系统中,婚姻关系是影响家庭氛围的最重要因素,子女作为幼者,在家庭情感关系上处于相对被动的位置,因此和谐的家庭氛围需要依赖父母创造和维护。

首先,夫妻应该重视提高婚姻质量。符号理论提出夫妻双方只有进行积极的互动才能体验到婚姻的幸福,更好地维护婚姻关系。其次,从父母的角色出发解决婚姻中的问题,结合子女的情感需求和心理特点,改善影响子女心理和行为的婚姻因子,为子女的成长创造和谐的婚姻关系和家庭氛围。

3、教养方式合理

教养方式会直接影响个体的社会性发展,选择什么样的教养方式需要根据家庭特点、子女性格、场景特色等多种因素决定。父母在家庭教育中,应该多参与子女的生活和学习活动,重视子女的个性化特征,在不同的成长阶段扮演不同角色。在子女的未成年阶段,父母更多以“保护者”的姿态与子女相处,而到了成年时期,父母可以以“朋友”的角色与子女沟通交流,从而建立起良好的亲子关系。同时家长需要了解子女在成长中的基本心理需求,培育良好的心理品质和道德素质,促进子女的身心健康发展,为未来的良好发展奠定基础。

影响个体心理和行为的原因很多,家庭是值得探究的最重要因素。鲍恩的家庭系统理论引起了对家庭的重视,也为家庭干预心理问题的研究提供了新的范式。只有系统化了解家族历史、情感经历、个体特性,才能够在心理主诉问题中找到背后的原因。无论是通过促进自我分化、情感关系的“去三角化”实现个体独立,还是通过完善家庭功能、和谐家庭氛围、改变教养方式实现家庭融合,父母都是问题的核心。父母的情感及行为控制能力直接决定了家庭系统的运转,因此为父母提供亲职教育势在必行。为父母提供专业化指导,有助于改善家庭关系,也有利于实现培养子女健全人格和健康心理的目标。

参考文献

- [1]郭瑞杰,梁贺红.萨提亚治疗——一种基于家庭治疗的心灵成长模式[J].科教文汇(上旬刊),2008(11):289.
 - [2]李叶.学业不良初中生心理健康与家庭环境关系探讨[J].教育现代化:电子版,2016,0(16):262-262.
 - [3]BROWN J. Bowen family systems theory and practice: illustration and critique[J]. Australian New Zealand journal of familytherapy, 1999, 20(2): 94-103.
 - [4]袁芮.家庭治疗在本土情境中的运用——以鲍温家庭系统理论为例[J].社会工作与管理,2018,18(02):36-43.
 - [5]范令一.试评述鲍文家庭系统理论[J].才智,2016(14):235-236.
 - [6]Cox M J, Paley B. Understanding Families as Systems[J]. Current Directions in Psychological Science, 2003(5): 93-196.
 - [7]毛欢欢,寇二虎,李欣怡.家庭系统理论视域下的幼儿问题行为及干预策略[J].教育观察,2019,8(03):139-141.
 - [8]Darling, N., Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model[J]. Psychological Bulletin, 1993, 113-487.
 - [9]常洪铭,严万森.家庭教养方式对大学生利他行为的影响:多重中介模型[J/OL].中国健康心理学杂志:1-11.
- 1作者简介:
谢讴,华南理工大学电力学院辅导员。