

父母教养方式对中学生心理健康状况和社会适应的影响

——以广州市X中学为例

苗甜

(广州市增城区中新中学)

[摘要]通过开展“父母教养方式量表”“中学生心理健康状况量表”和“青少年社会事件量表”调查,收集552份中学生的有效问卷,重点分析父母教养方式相关变量与中学生心理健康、社会适应相关变量的关联性,揭示父母教养方式的父母情感温暖、理解是影响中学生心理健康的关键因素,人际关系敏感、焦虑和情绪不稳定是影响中学生应激事件应对的关键因素,本研究为建立良好的家庭教育提供参考。

[关键词]中学生; 父母教养方式; 心理健康; 社会适应

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.041

青春期的中学生既是生理生长的关键期,也是学业发展的过渡期,中学时期的家庭教育引导对未来发展至关重要,家庭教育缺乏引导或过度强迫都将导致叛逆情绪加重或自我放任等突出心理学问题,更严重者也会出现自残、自杀等极端案例。通过梳理日常心理咨询工作也发现,多数心理症状的背后因素往往是“被吐槽”的父母或家庭氛围。这一情况与文献报道的12余万青少年跨国调查研究相一致,良好的父母教养方式促进子女健康成长,反之,则会诱发严重的心理问题,甚至增加自杀的风险。^[1]

近年来,广州市增城区经济社会快速发展,父母教养方式对该地区学生的心理健康状况和人际交往等社会适应方面的影响研究,是解决中学生发展中面临突出问题的基础,具有显著的社会应用价值。

一、研究对象及方法

(一) 研究对象

以广州市X中学初一、高一学生为研究对象。共发放问卷588份,回收579份,去除无效问卷,获得有效问卷552份,有效率达95.3%。有效问卷中,女生286人,男生266人,男女比例相当。

(二) 研究方法

1. 父母教养方式量表

采用岳冬梅(1993)根据我国的实际情况,依据Schaefer(1959)编制的CRPBI,和瑞典学者Perris等(1980)在CRPBI基础上编制的EMBU,翻译修改形成的量表。共设置66道题目,关注父亲、母亲教育两个类别,其中母亲教育方面有5个维度,父亲教育方面有6个维度。

2. 中学生心理健康量表

由心理学家王极盛编制,包含中学生心理健康相关的60

个题目。

3. 青少年社会事件量表

由刘贤臣(1997)、姚树桥等(2015)编制的,适用于中学生和大学生在应激事件中的表现,通过发生的频度和应激强度进行评定。

数据汇总采用EXCEL,统计分析采用SPSS 26.0软件,进行相关性分析。

二、结果及分析

1. 父母教养方式与中学生心理健康状况的相关性

通过分析发现,父母情感温暖、理解维度与心理健康状况的偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力、适应不良、心理健康状况总体得分这几个维度呈负相关(表1),表明父亲、母亲对孩子表达更多的温暖情感,更多的理解孩子,更有利于中学生形成和维持良好心理健康状况。

父母教养方式量表中父母惩罚、严厉、过分干涉、偏爱、拒绝、否认、过度保护等维度都与学生心理健康量表中的强迫症状、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡及总体心理健康状况得分呈显著的正相关(表1)。可以看出,父亲、母亲过多的干涉、严厉等权威型的表达方式,以及过多偏爱等溺爱型的表达方式都不利于学生心理健康成长。

2. 父母教养方式与青少年社会适应的相关性

父亲情感温暖、理解维度与中学生应对社会事件所表现出的在受惩罚、丧失、健康适应和总体得分维度呈显著负相关的关系(表2)。表明父亲教育方式宽容、理解、温暖,更有利于提升中学生应对学习生活中突发事件能力,更快的调整状态。父母教养方式惩罚、严厉、过分干涉、拒绝、否

表1 父母教养方式与中学生心理健康状况的相关性

维度	父亲						母亲				
	情感温暖、理解	惩罚、严厉	过分干涉	偏爱	拒绝、否认	过度保护	情感温暖、理解	过分干涉过保护	拒绝、否认	惩罚、严厉	偏爱
强迫症状	.022	.244**	.165**	.164**	.221**	.273**	.080	.334**	.319**	.306**	.176**
偏执	-.090*	.285**	.179**	.117**	.231**	.232**	-.031	.303**	.321**	.346**	.163**
敌对	-.137**	.295**	.165**	.114**	.270**	.215**	-.060	.272**	.363**	.384**	.175**
人际关系敏感	-.084*	.254**	.167**	.093*	.230**	.232**	-.027	.296**	.320**	.323**	.126**
抑郁	-.094*	.226**	.139**	.130**	.219**	.210**	-.034	.254**	.306**	.283**	.179**
焦虑	-.124**	.228**	.130**	.071	.219**	.172**	-.035	.231**	.277**	.281**	.116**
学习压力	-.127**	.086*	-0.045	.034	.107*	.053	.003	.113**	.221**	.150**	.091*
适应不良	-.106*	.253**	.099*	.097*	.205**	.155**	-.050	.199**	.276**	.289**	.126**
情绪不稳定	-.071	.270**	.173**	.125**	.253**	.197**	-.023	.284**	.345**	.327**	.155**
心理不平衡	-.068	.277**	.167**	.136**	.237**	.224**	-.046	.268**	.326**	.338**	.154**
总体得分	-.103*	.277**	.152**	.124**	.252**	.225**	-.024	.295**	.355**	.348**	.169**

表2 父母教养方式与青少年社会适应的相关性

维度	父亲						母亲				
	情感温暖、理解	惩罚、严厉	过分干涉	偏爱	拒绝、否认	过度保护	情感温暖、理解	过分干涉过保护	拒绝、否认	惩罚、严厉	偏爱
人际关系	-.058	.230**	.144**	.088*	.238**	.205**	0.034	.304**	.371**	.319**	.109*
学习压力	-.035	.184**	.143**	.052	.195**	.209**	.024	.247**	.299**	.208**	.056
受惩罚	-.101*	.264**	.157**	.129**	.242**	.148**	-.036	.224**	.312**	.277**	.161**
丧失	-.104*	.222**	.105*	.077	.227**	.116**	.021	.261**	.340**	.316**	.135**
健康适应	-.103*	.072	-.025	.025	.090**	.072	-.026	.142**	.238**	.176**	.040
总体得分	-.095*	.238**	.131**	.090*	.244**	.188**	.007	.291**	.383**	.317**	.121**

表3 中学生心理健康状况与其社会适应的相关性

维度	强迫症状	偏执	敌对	人际关系敏感	抑郁	焦虑	学习压力感	适应不良	情绪不稳定	心理不平衡	总体得分
人际关系	.538**	.652**	.620**	.676**	.649**	.652**	.547**	.544**	.646**	.492**	.705**
学习压力	.533**	.520**	.566**	.628**	.626**	.608**	.650**	.602**	.607**	.548**	.689**
受惩罚	.429**	.491**	.562**	.500**	.502**	.493**	.443**	.455**	.570**	.466**	.572**
丧失	.425**	.474**	.518**	.476**	.531**	.483**	.405**	.469**	.465**	.492**	.550**
健康适应	.489**	.538**	.563**	.603**	.630**	.628**	.626**	.627**	.613**	.537**	.684**
总体得分	.593**	.656**	.692**	.709**	.721**	.703**	.657**	.661**	.711**	.620**	.785**

认、过度保护，与中学生社会事件适应维度均有相关性，父母管教过于严格、过分干涉、否认中学生感受或做事方式方法，则易导致中学生在应对人际交往等问题时，受处理不当等的影响，产生心理受挫感，如不能及时调整，长期累积必将影响正常的学习和生活。

另一方面，父母教养方式的偏爱与中学生人际关系敏感、受惩罚、丧失及总体得分等维度存在显著的相关性。这也反映了父母过度的偏爱会导致中学生人际关系挫折的调整能力，不能积极主动的接受惩罚（认清目的、意义及结果），以及不能主观接受同学等对自己感情丧失的调节能力。

3. 中学生心理健康状况与其社会适应的相关性

中学生在心理健康状况量表的各维度与青少年社会适应量表的各维度都呈现极其显著的相关性（表3）。中学生的心理健康状况与其应对社会事件时的感触、采取的解决办法有重要的关联性。学生心理健康状况越好，面对应急事件采取的方式方法就会越积极、正向，反之，则是负面的情感感受的累积和消极应对的不良后果。

三、结论及建议

通过分析收集调查的数据，父母教养方式在参与调查的中学生个体心理健康和社会适应能力两方面存在明显影响。因此，父母教养方式的优化调整应着重部署实施，通过家长会、家校合作等途径，指导中学生父母调整教育方式，引导建立良好的家庭教育氛围。

1. 充分认识父母教养方式对中学生成长的重要性。

中学时期是学生生理和心理上都处于快速发展的阶段，加之青春期的叛逆萌芽，迫切需要家庭教育、学校教育的积极配合、联合引导。父母教育的主动性、能动性以及教育方式的科学、合理性是中学生健康成长的重要保障；在指引中学生心理发展和认知、应对应激事件能力的快速提升，建立积极乐观的精神面貌、生活态度有重要的作用。反之，负面情绪以及青春期自我认知不足产生的心理问题累积，往往会导致学习下滑、同学交往障碍等状况的产生，甚至会引发社会适应能力不足或个体极端事件的产生。因此，中学生家长须充分认识中学阶段父母教养方式的重要性，引导他们形成能自我调整，并能跟他人建立维持良好的沟通交流的能力；培育中学生自我激励和适应环境能力；逐步建立独立发现问题、寻找根源和正确处理问题的自我调整能力。

2. 充分发挥家校合作优势，协助建立良好家庭教养氛

围。

学校作为学生生活、学习的第二大“主阵地”，既有着与家长沟通联系的优势，同时也具备家长欠缺的资源。因此，学校不仅教学生还要带家长，利用“请进来”“走出去”等方式，指导父母良好教养方式的建立。“请进来”是指学校通过邀请专家进校开讲座、家长会经验分享等方式，让家长在校学习提升。“走出去”是指教师利用家访或进村/社区等方式“一对一”“一对多”专题指导良好父母教养方式建立，以知识和经验解决突出问题。此外，还可以通过因“才”施教，协助建立父母-中学生共同学习、共同成长。借助新媒体等技术，推送、分享良好的教养方式建设的案例及实施过程，在学习中进步在实践中丰富经验。

3. 充分发挥社工条件，开展形式多样的宣传教育。

随着社区社工组织的不断发展和完善，父母教养方式的宣传引导可以借助社工的条件，在社区内通过张贴宣传海报、开展公益讲座、亲子活动等方式，加大宣传力度、强化父母教养方式重要性认识，推动父母良好教养氛围形成和中学生的健康成长。

总之，良好的教养方式对中学生的心理健康成长至关重要，家长、学校、社会要联合起来，为学生的健康成长“保驾护航”。

参考文献

- [1]戴敏涵等. 父母教养方式对个体成年后心理健康的影响[J]. 新疆医学, 2021(4): 388-401.
- [2]李婧妹. 初中生父母教养方式、人际关系与自我和谐的关系及干预[D]. 保定: 河北大学, 2021.
- [3]李小红. 父母教养方式对青少年心理健康影响的研究[J]. 2021年教育创新网络研讨会论文集(二).
- [4]张春等. 改善农村留守儿童父母教养方式的实践探索[J]. 中小学心理健康教育, 2021(10): 8-11.
- [5]王芬芬, 张榆敏, 王霞. 父母教养方式与青少年心理健康关系的元分析[J]. 青少年学刊, 2018(3).
- [6]程宝珏. 父母教养方式对中学生抑郁的影响--以中学生完美主义和反刍思维为中介[D]. 徐州: 江苏师范大学, 2018.

基金项目: 本文系增城区教育科学“十三五”规划(2019年度)课题“父母教养方式与中学生心理健康状况关系的研究”(课题编号ZC2019041)的研究成果之一。