

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2018.03.022

家庭环境对大学生心理健康的影响研究

孟牒

(郑州轻工业学院 计算机与通信工程学院,河南 郑州 450002)

摘要:随着现代社会物质生活水平逐渐提高,心理问题也日益增加。为深入把握大学生心理问题及其对在校生活的影响,针对家庭环境对于大学生心理健康的影响展开调查研究,采用层次分析法探讨家庭环境对心理问题产生的影响,利用《大学生心理健康量表》《家庭环境量表》采集相关数据,与中国常模的数据标准对比。结合《家庭环境量表》中表现的家庭状况,对出现的心理健康状况对比,统计家庭环境对大学生心理健康造成的影响。结果表明,过于沉重的家庭气氛与严格的家庭规则易导致心理问题的产生,父母过高的期望也会对子女日后的成长产生不利因素。

关键词:家庭环境;心理健康;大学生;心理测量表

中图分类号:B849 **文献标志码:**A **文章编号:**1674-5884(2018)03-0109-04

21世纪是心理学蓬勃发展的一个时期,伴随着心理学知识体系的不断完善,人们心理环境也在发生着变化,越来越多被忽视的心理顽疾滋生并行^[1],大学生作为一个相对特殊的群体,其心理健康状况受到人们的广泛关注^[2]。

大学生的心理问题绝大部分来自大学生生活逐渐展开的人际交往中,因为社交经验的匮乏和对环境的适应能力不同,出现各种因学业及未来工作等规划带来的生活压力问题^[3],大学生自身的发展始终离不开家庭的支持和帮助。因此,家庭环境对大学生心理健康具有深远的影响。针对家庭环境对大学生心理健康造成的影响展开调查论述,以心理学相关知识为调查基础,有力促进大学生心理健康发展^[4-5]。

家庭环境影响分为硬环境影响与软环境影响两部分。家庭硬环境包括家庭的物质环境、社交网络及资源分配等。家庭物质环境决定后代的学习动机,家庭资源分配使子女处在良好的学习氛围中形成主动学习的客观心理,了解学习的意义,过差或过优的家庭环境则易产生适得其反的效果。父母的职业状况与文化程度直接影响其对子

女的教育方式,这促使了家庭软环境的形成。

家庭软环境对大学生心理健康造成的影响较为明显,好坏程度首先取决于父母的生活态度及彼此关系的维系方式^[6]。恶劣的家庭氛围使子女处在争吵打骂的环境中,极其容易导致子女形成消极的生活态度以及对人际交往的排斥,使其生活在过大压力之下,易产生心理上的问题,导致他们在人际交往过程中出现人格障碍^[7]。其次是父母对子女的教育方式,过分紧张的望子成龙心态易使子女形成畏怯的心理,导致心理问题的产生,过分松散则容易让他们沾染社会不良风气,自暴自弃,偏离正确的人生方向,此种情况在离异家庭中更易出现。

当代部分大学生长期处于心理不健康或是亚健康状态,主要包括学习紧张、自我能力提升滞后的压力、毕业后的就业问题、人际交往问题、感情难以自制、面对新的交际网络社交经验不足等方面导致大学生出现多元素的心理问题,症状主要集中在神经衰弱、抑郁症、强迫症、精神焦虑等。

本文针对家庭环境对于大学生心理健康的影响展开调查研究,系统论述家庭环境对心理问题

收稿日期:20170327

基金项目:国家级大学生创新创业训练计划项目(201510462045);共青团省委、河南省社科联2017年度专项调研课题(QSNYJ2017056);2017年郑州轻工业学院大学生思想政治教育研究课题(郑轻院党学[2017]14号-14)

作者简介:孟牒(1985-),女,辽宁抚顺人,助教,硕士,主要从事大学生思想政治教育研究。

产生的影响,帮助心理不健康或亚健康的学生从家庭角度分析原因,寻求解决方案,通过有效的手段调节情绪,改善心态。

1 资料来源与方法

1.1 研究对象

本研究以郑州轻工业学院为例,基于所有年级学生展开调查,调查对象包含大一学生 334 人、大二学生 401 人、大三学生 394 人,共计 1 129 人;共发出 1 129 份调查表,收回调查表 1 126 份,有效调查表共 1 119 份。

1.2 调查工具

目前各研究者调查量表种类较多,本文主要采用《大学生心理健康量表》及《家庭环境量表》作为调查指标。

表 1 人际关系紧张与敏感

	娱乐性	组织性	独立性	矛盾性	亲密度	情感表达
中国常模 ^[2]	4.9 ± 2.0	6.7 ± 1.8	5.8 ± 1.4	2.2 ± 1.9	7.7 ± 1.9	5.8 ± 1.7
实际得分	4.3 ± 1.7	6.2 ± 1.3	6.2 ± 1.4	2.5 ± 1.6	7.2 ± 1.4	5.3 ± 1.3

同时,在缺少与父母的感情沟通的家庭环境中成长或家庭环境中充斥着争吵矛盾,易使子女在成长过程中出现安全感缺失的现象,导致在人际交往中出现多疑、敏感、紧张等人格障碍。

2.2 心理承受能力差、情绪失调、躯体化

表 2 所示,心理承受能力差在调查人数中所占比例为 26%,情绪失调与躯体化所占比例分别为 19%,7%。在所对应的家庭环境量表测试中,表现为较高的成功性与独立性得分。

表 2 心理承受能力差、情绪失调、躯体化

	成功性	独立性	亲密度	情感表达
中国常模	6.8 ± 1.7	5.8 ± 1.4	7.7 ± 1.9	5.8 ± 1.7
实际得分	7.2 ± 1.5	6.1 ± 1.5	7.2 ± 1.3	5.2 ± 1.4

从小来自家庭的过高期盼,导致子女习惯性自我要求过高,易形成与他人攀比的心态,始终处于较高的压力无法接受失败,当遇到挫折容易妄下定论,对自身心理打击很大,容易出现逃避、轻生的念头,从而对自我成长造成伤害。部分人表现出较低的亲密度与情感表达得分,在家庭环境中无法畅通地表达自我情感,在日常生活中不愿将自身想法与父母交流,脱离家庭环境后,消极情

2 研究结果

2.1 人际关系紧张与敏感

表 1 所示,17% 的调查对象人际关系敏感紧张,与其对应的家庭环境量表显示:1)娱乐性与组织性得分相对较低。学生的人际交往经验主要来自家庭与学校两方面的积累,从小在家庭环境中缺少与父母沟通、极少共同参与娱乐活动,导致子女成长过程中对社交活动存在自卑等不良情绪。2)部分人独立性与矛盾性得分较高。在成长环境中,缺乏沟通等一系列问题所导致的不良情绪产生后,调查对象大多羞于向外界展露自我情感,与人交往时因陌生而不知如何定位自己,在遇到问题时也不能很好解决。3)少部分人亲密度与情感表达得分较低。

感无法及时抒发,消极情绪积压易导致情绪失调,同时渴望成功的性格使其逃避失败的结果,形成躯体化的特征。

2.3 适应性差

调查结果见表 3,适应性差所占比例为 31%。所对应的家庭环境量表中,表现为:1)适应性差,人群控制性得分较高。在家庭环境因素中,存在家庭溺爱的情况,父母对子女过分的宠爱,子女在家里不参与家庭劳务,脱离父母后在融入新集体的时期不知所措,难以在新集体、新生活中准确地进行自我定位。2)独立性得分相应偏低,娱乐性与组织性得分相应也较低。由于较差的自主适应能力,心理方向易出现偏差。在大学生活中一旦出现被排挤、难相处的状况,对象自身难以表现出自我调节等积极特征,更无法通过与其他人的交流或对社交活动的积极参与来改善问题,结果为自身出现焦虑、暴躁等性格问题。

表 3 适应性差

	控制性	独立性	娱乐性	组织性
中国常模	3.6 ± 1.8	5.8 ± 1.4	4.9 ± 2.0	6.7 ± 1.8
实际得分	4.0 ± 1.2	5.4 ± 1.2	4.4 ± 1.4	6.3 ± 1.5

2.4 抑郁、躯体化

抑郁对应人数如表4所示,占比为37%,此处将躯体化一并列入讨论抑郁症症状。调查对象对应的家庭环境量表表现为:1)家庭亲密度、情感表达往往得分偏低。家庭情感交流缺失是来自家庭病症的主要来源,独立性过高容易使子女偏离对家庭的依赖性,从而导致与家庭交流缺失,形

成恶性循环。2)独立性得分偏高,控制性得分较高。较低的娱乐性与偏高的成功性,导致子女在家庭生活中不能正常释放自己成长中所面临的压力,来自家庭方面的安全感缺乏,同时因该年龄段对外界因素的敏感性,极易产生消极心理,因悲伤情绪的积压致病。其中,本次调查未排除抑郁症来自遗传的可能性。

表4 抑郁、躯体化

	亲密度	情感表达	独立性	控制性	娱乐性	成功性
中国常模	7.7±1.9	5.8±1.7	5.8±1.4	3.6±1.8	4.9±2.0	6.8±1.7
实际得分	7.4±1.5	5.5±1.3	6.2±1.4	3.9±1.7	4.4±1.8	7.0±1.8

2.5 焦虑

部分大学生在大学阶段逐渐展现出焦虑的特征,起因多种,学业就业与情感的压力为多数。表5所示,焦虑所占人数比例为47%。家庭环境量表测试中,展现为较高的控制性与成功性。

从过分舒适的家庭环境中衍生对生存规则的恐惧,加上自我实力薄弱不足,长时间的自卑感衍生出焦虑的症状。据量表,此部分人群的亲密度、情感表达、独立性、组织性与娱乐性得分相对存在差异。

表5 焦虑

	控制性	成功性
中国常模	3.6±1.8	6.8±1.7
实际得分	3.9±1.7	7.1±1.8

2.6 敌对、偏执

表6所示,敌对所占人数比例为11%、偏执所占人数为43%。此部分调查对象所对应的家庭环境量表情况为:1)亲密度、情感表达存在差异,矛盾性得分相对较高。2)部分人控制性与成功性较高。

表6 敌对、偏执

	亲密度	情感表达	矛盾性	控制性	成功性
中国常模	7.7±1.9	5.8±1.7	2.2±1.9	3.6±1.8	6.8±1.7
实际得分	7.4±2.0	5.6±1.9	2.4±1.7	3.8±1.2	7.1±1.2

偏执来自于后天的环境影响,为人处事上过分注重自我肯定,往往以自我为中心,不顾他人看法而出现偏执,严重者甚至出现抵触情绪,攻击与自我意见有分歧的人。具有偏低亲密度的人群中,由于自幼家庭环境安全感缺失,导致对他人的防备心理过重。较高成功性则源自家庭内部出现的过分竞争现象,长此以往衍生出嫉妒心理,因为心理不平衡等因素易对相比自己优秀的人产生敌对情绪。

生活压力的恐惧。因此,大学生处理家庭关系时,应尝试学着与父母沟通,改善家庭环境,不仅是对家庭的责任,也是对自我情感的完善,有助于自身健康心理的形成。

知识性与组织性能抑制消极心理的产生,从小生活在和谐健康的家庭环境中,家庭成员间的彼此依靠与团结有助于培养自身纪律性和乐观性格。适度的学习氛围,有利于培养子女日后正确的学习观念与生活态度。父母拥有绝对的主导权,家庭环境的形成也决定了子女的性格秉性,影响着日后子女的发展与健康。有效地改善家庭环境是一项艰巨而不可或缺的任务,改善家庭环境的过程中,大学生不仅能改善与父母的关系,也能培养自身人际交往能力,完善自身心理健康。与

3 分析与讨论

不同家庭环境导致不同的性格,甚至严重影响日后人生观、价值观的形成。调查数据分析,过低的亲密度得分与情感表达得分导致消极心理的形成,控制自身情感因素的释放也有利于消减对

之相对的,过高的控制性与成功性得分促进了心理问题的出现。家庭中过分的控制以及为人父母在教育子女时所表现出的急功近利,对子女日后的健康发展都有不良的影响。大学生对待此问题,更应从自我出发,根据自身性格特点正确认识形势,合理定位自我,规划美好人生目标。

4 结语

家庭环境对大学生心理的影响极大,良好的家庭环境是培育国家栋梁之才的基础,完善家庭环境也是大学生接受素质教育与进一步自我发展的基石。确保自身心理健康,锻炼自我人际交往能力,有效避免出现消极生活情绪,提高健康指标。心理问题日渐成疾的今天,大学生更应从自我防范做起,注意自己生理与心理的共同健康,在社会与家庭的全面帮助下,完善自我心理,快乐生活。

参考文献:

- [1] 薛亮,朱熊兆,白玫,等. 家庭环境量表简式中文版在青少年学生应用中的信度与效度[J]. 中国健康心理学杂志,2014(6):881-883.
- [2] 方双虎. 家庭环境对子女心理健康状况、人格特征的影响[J]. 安徽大学学报(哲学社会科学版),1997(2):232-272.
- [3] 翁洁,林晓静,黄文兰,等. 不同家庭环境的大学生自我价值感的比较研究[J]. 福建教育学院学报,2006(7):50-53.
- [4] 张雯,郑日昌. 大学生主观幸福感及其影响因素[J]. 中国心理卫生杂志,2008(1):61-62.
- [5] 程耀明. 文化自信:中国特色社会主义语境下的精神建构[J]. 郑州轻工业学院学报(社会科学版),2017(18):9-14.
- [6] 张喜艳. 大学生人格特征与家庭环境及父母养育方式的相关研究[D]. 长沙:中南大学,2008.
- [7] 吴永祥. 高校贫困生家庭环境与心理健康关系的研究[D]. 南京:南京理工大学,2005.

Research on the Influence of Family Environment on Mental Health of Undergraduates

MENG Die

(School of Computer and Communication Engineering, Zhengzhou University of Light Industry, Zhengzhou 450002, China)

Abstract: The psychological problem has increasingly gotten the people's attention. Taking the family environment as the main object, this paper discusses the influence of family environment on mental health of undergraduates by using Analysis of Analytic Hierarchy Process(AAHP). Comparing the related data with the China Ordinary Model standard data, and combining with the relevant family status, it analyzes statistically the influence of family environment, showing it is more likely to have psychological problems for those undergraduates who has grown under the too heavy family atmosphere, strict rules and high expectation from parents.

Key words: family environment; mental health; undergraduates; family environment scale symptoms questionnaire

(责任校对 钟丽)