

西方心理分离的研究回顾*

涂翠平^{1,2} 夏翠翠^{1,3} 方晓义¹

(¹北京师范大学发展心理研究所, 北京 100875)

(²北京科技大学天津学院心理咨询中心, 天津 301811) (³北京师范大学心理咨询中心, 北京 100875)

摘要 近几十年来, 家庭对儿童青少年心理发展的影响受到众多研究者的关注, 国外家庭研究和治疗领域的许多研究者进行了大量有关心理分离的研究。心理分离即个体与家庭在心理上的分离并形成个体化的程度。文章从心理分离的界定、心理分离的理论背景 (Mahler 发展阶段理论、Bowen 家庭系统理论)、心理分离的测量方法、心理分离研究现状这几方面对现有研究进行了综述, 并做了简要评述, 最后阐述了西方心理分离的研究对我国家庭研究与治疗的启示, 并对未来的研究进行了展望。

关键词 心理分离, 发展阶段理论, 家庭治疗理论, 测量工具。

分类号 B844; R395

近 30 年来, 心理分离一直是家庭研究与治疗领域探讨的热点问题。国内关于心理分离的专门研究不多, 但国外研究者近 30 年以来围绕心理分离进行了大量的研究, 而且有向跨文化研究发展的趋势。家庭治疗的一代宗师 Bowen 认为心理分离是青少年发展的主要任务, 心理分离的水平会影响到青少年的心理健康水平。发展心理学家 Blos 认为分化的成功与否决定了一个成人人格和社会关系的健康与否^[1]。大量的研究结果也表明, 心理分离与心理健康有着非常密切的关系, 心理分离影响到一系列的心理适应, 包括自尊、家庭关系质量、同伴关系、抑郁、焦虑等^[2,3]。心理分离对个体的重大影响不论是在理论上还是实践中都得到了证实。研究个体的心理分离, 可以指导我们更好地提高他们的心理适应水平, 促进他们个性和社会性的健康发展。

为此, 本文拟从心理分离的界定、心理分离的理论、心理分离的研究方法、心理分离的研究现状等四个方面对现有研究进行综述, 以便为我国今后开展该领域的研究提供一些启示。

1 心理分离的界定

对以往的文献阅读发现, 研究者们对心理分离的界定并不是那么的清晰一致。心理分离是客体关系和个体心理学以及家庭治疗里比较重要的内容。

前者更多的使用分离-个体化 (separation-individuation) 概念, 例如客体关系理论流派代表人 Mahler; 后者更多的使用自我分化 (differentiation of self) 概念, 例如系统家庭治疗的代表人 Bowen; 也有学者用心理分离 (psychological separation) 概念, 例如 Hoffman。由于学者们关心的内容和侧重点不同, 因此对心理分离的定义也不相同, 学者们对心理分离主要有以下一些表述:

Erickson (1968) 认为, 这种身体和心理上的分离是一种必要的发展任务, 能帮助青少年在家庭外建立亲密的关系。但是 Erickson 并没有对这种心理分离做过多的阐述^[4]。

Mahler (1975) 认为, 分离-个体化的过程是依恋和分离之间复杂的交互作用的结果, 儿童在这个过程中逐渐成长, 开始减少对母亲的情感依赖^[5]。分离-个体化是 Mahler 的客体关系理论中的重要概念, 在后面会详细的介绍她的理论。

个体心理学家 Blos (1979) 强调青少年必须摆脱对家庭的依赖, 脱离内在父母的影响, 并作为一个独立的个体开始在成人世界中发展^[6]。

Anderson 和 Fleming (1983) 认为, 个体化是一个内在的、主观的过程, 是个体在心理上与父母分离, 并建立自己作为独立的个体形象的过程。通过这个过程, 青少年确立了自己的独立性, 不再那么依赖父母了^[7]。

近几十年兴起的结构性家庭治疗理论也渗透了心理分离的思想。代表人物 Minuchin 认为成员之间

收稿日期: 2005-11-30

* 教育部人文社科研究“十五”规划资助项目 (01JAXLX011)。

通讯作者: 方晓义, E-mail: fangxy@bnu.edu.cn

界线分明、结构清晰,各个系统之间较少的纠结是家庭功能正常发挥、家庭成员适应良好的重要前提;在纠结的家庭中,界限是模糊的,家庭成员之间相互依赖,父母阻碍了孩子的发展,干涉孩子自己解决问题的能力,结果导致家庭功能失调^[8]。Minuchin虽然从结构、界限等角度对家庭各系统的关系进行了阐述,但尚未形成系统的心理分离理论。

家庭系统理论创始人Bowen认为自我分化是一个过程,包括把自我从他人那里分化出来,学会分辨理智与情感。从婴儿的发展来看,分化不仅表现在身体逐渐生长为成人的模样,而且情感也在不断成熟,婴儿在与母亲分化的同时成长为一个独立的个体,但还是和父母有着一定联结^[6]。较为系统的心理分离理论主要有下面的两个。

2 心理分离的理论

2.1 Mahler 分离-个体化的客体关系理论

客体关系理论家Mahler(1975)的心理分离的发展阶段描述了孩子从最初的自我中心过渡到广泛的与母亲分离的时期^[5]。Mahler认为,分离-个体化发生的前提是婴儿和母亲之间建立起重要的关系,专注自我阶段和共生阶段是分化过程的前一个阶段。一旦亲子联系建立起来,心理分离也就发生了。Mahler把分离-个体化分为4个阶段:a.分化阶段(5~7月)。这个阶段孩子开始探索新的世界,在开始新的尝试之前寻求母亲的意见,会有陌生情景焦虑;b.实践阶段(7~16月)。孩子开始在“没有母亲的空间”进行探索;c.和解阶段(16~24月)。这个阶段里孩子有一种强烈的认知动力推动情感的发展,要和母亲分享新鲜的体验,它的重要性在于对人格发展的影响作用;d.个体化巩固和客体永久性阶段(24~36月)。这个阶段儿童内化了母亲的形象,这个永久的内在形象使儿童即使在一些压力和困难情景下其功能也能够独立发挥。Mahler的理论虽然是对婴儿期的第一次分离,但这种早期对“内在父母形象”的内化会影响到青少年、成人人际关系的质量。从后现代观点出发,Mahler等人(1975)认为分离-个体化的过程既是一个发展阶段,又是一生的过程,它不是直线性的,而是螺旋上升的^[9]。

Blos发展了Mahler的观点,将青少年时期视为第二个个体化的阶段(the second individuation),也就是青少年必须把自己和内化的父母分离,脱离对父母的情感依赖;同时,他又继承发扬了Mahler的儿童分离-个体化的客体关系理论,区分了童年期分

化经验和青少年期分化经验,认为心理分离成功与否可以决定个体成年时的人格和社会关系的健康。具体来说,个体怎样学会去管理人际关系中的亲密和距离可以预测以后的心理社会适应,包括自尊,家庭关系质量,成功的同伴关系和抑郁以及焦虑的水平等。但是这个理论仅仅是关注青少年对父母的分离,而忽视了青少年与父母的联结^[10]。

Josselsn在Blos观点的基础上整合了联结和分离,认为早期孩子尝试与父母分离,这印证了个体心理发展的第二阶段“实践阶段”,为迈入下一个更先进的阶段——“和解阶段”铺平道路,其特征是亲子关系的和睦。即在青少年尚未成熟、有些盲目的独立之后,青少年晚期时,他们常常渴望与父母有更亲密的关系^[11]。

2.2 Bowen 自我分化的家庭治疗理论

自我分化是Bowen家庭理论的基础,它的一个重要的假设就是,家庭成员之间过度的情感联系和家庭功能失调有着直接的联系,自我分化是家庭成员必要的成长目标。自我分化关注的是个体或系统在面对外界压力时,由于不同的个体对压力的敏感程度不同,他们在压力下所维持自治能力的水平也不同,这使得他们有着不同的内在自我分化程度。内在的自我分化是指个体有能力将情感与理智区分开来。Bowen根据个体或系统在一定时间内经历的的压力和区分理智与情感的能力,把“自我分化”分为0~100的不同等级,其中0代表极端焦虑的行为,100代表深思熟虑的行为。大部分人的自我分化水平位于这两端之间^[12]。

良好自我分化的个体能与他人合作,考虑他人的利益,在处于压力时能保持平静;他们对各种各样的观点持开放的态度,尊重他人,为自己负责,也能意识到自己对他人的依赖,但他们处理问题时,不受情感的影响,是在对事实认真评估的基础上慎重选择行为,平静并清楚地处理冲突、批评和拒绝;高自我分化的家庭中,成员不那么迫切需要寻求彼此的爱,赞许和情感,他们不会因为别人没有满足他们的需要,而想要控制别人为他们负责。良好自我分化的家庭成员能够在表达他们的个体化同时保持亲密的联系^[12]。

低自我分化的个体在压力下更可能表现出焦虑的行为,包括害怕、退缩和优柔寡断,过于武断,责怪,防御和刻板,他们很少看到行动有多种选择的可能性。自我分化不良的人更倾向于情绪化,他

们迫使别人与他们要求的一致,这样他们的生活就容易受周围人的反应的影响,不一致对他们来说是一种严重的威胁^[12]。

2.3 两个理论的比较

Mahler 的分离-个体化理论属于新精神分析流派中的客体关系学派,其强调的是客体从主体中如何分离的过程和阶段,即婴儿如何与母亲分离-个体化的过程和阶段。Mahler 的分离-个体化包括分离和个体化两个方面,分离包括与母亲从心理上分开、拉开距离、脱离出来,个体化意味着发展内心的自主性。

而 Bowen 的自我分化完全是从家庭治疗的角度来阐释的,从根本上和提出这个概念的目的上就与 Mahler 的不同, Bowen 理论强调的是在家庭中个体自我分化的能力,强调的是结果而非个体自我分化的过程。Bowen 的理论虽然没有详细阐释个体如何进行自我分化,但在其理论中也涉及一些相关内容,他认为个体的自我分化具有代际传递性,这种代际传递性是通过家庭投射过程进行的。这个过程也与 Mahler 的理论不同。

虽然两个理论强调的重点不一样,但是二者有一个共同点——不管是 Mahler 所说的分离-个体化还是 Bowen 的自我分化都与个体的心理适应密切相关。另外, Mahler 的概念强调的是过程, Bowen 的概念强调的是结果,过程与结果之间本身就是相互关联的。

3 心理分离的测量工具

目前有很多关于心理分离的测量工具,大部分工具建立在 Bowen 的代际家庭系统理论基础之上。概括起来,按照量表所评价的关系,可以分为评价家庭系统中心理分离的量表和评价个体心理分离的量表。其中,测量家庭系统中心理分离的量表主要有《家庭系统中的个人权威问卷》和《家庭系统分化量表》,其他的量表多从个体的心理分离角度来评价,在这方面比较著名的量表有《心理分离量表》、《自我分化水平量表》、《自我分化量表修订版》和《青少年心理分离测验》。

3.1 家庭系统中的个人权威问卷

《家庭系统中的个人权威问卷》(Personal Authority in the Family System Questionnaire, PAFS-Q)^[13]。PAFS-Q 是 Bray, Williamson 和 Harvey 于 1987 年基于 Bowen 的理论发展起来的。此量表共有 141 个项目,是一个 5 点量表,高分意味着更

健康的关系(例如,更亲密,更少的胁迫,更少的三角关系,更多的个人权威等)。该量表包括 7 个分量表,可以归纳为 3 个大方面。第 1 个方面包括 4 个分量表,主要考察个体与父母的交互作用动力,包括:代际间亲密,代际间融合/个体化,代际间三角关系和胁迫,个人权威。有 2 个分量表评价个体与配偶/伴侣的交互作用动力,包括:配偶亲密和配偶融合/个体化。最后 1 个分量表,即核心家庭三角关系,测量在配偶/伴侣与孩子的人际间动力。

PAFS-Q 有良好的内部一致性信度(0.76~0.93)、再测信度(0.71~0.95)、区分效度^[13]。因素分析证明该量表有良好的结构效度,结果表明 7 个分量表大部分由互不重叠的项目组成。

此量表用来测量家庭系统中个人权威的发展,适用于成人。它被广泛的用来检测 Bowen 的假设,但是,它并不是为测量心理分离而发展起来的。准确地说,它是一个用来测量 Williamson 的个人权威的工具。Williamson 综合了跨代理论的很多思想,包括 Bowen, Nagy 和 Framo 的思想,修正了代际理论,强调成人代际间的权力和权威。他更感兴趣于成人孩子与父母发展出和同伴关系一样的关系,在这种关系中,成人孩子和父母分享平等的权力。但是 Bowen 却关注的是情绪过程。虽然 PAFS-Q 的很多分量表都与 Bowen 的理论一致,但是它并没有直接的测量 Bowen 的心理分离概念,而是从个体在家庭中权威的发展这个角度间接地反映了个体的心理分离。

3.2 家庭系统分化量表

《家庭系统分化量表》(Differentiation in the Family System Scale, DIFS)^[14]。DIFS 是 Anderson 等人在 1992 年依据 Minuchin 的概念发展出来的测量家庭分化的工具,该量表考察了家庭的一个成员对另一个成员的行为的评价。该量表有 66 个项目, DIFS 的题目要求每个家庭成员对他们与其他家庭成员的关系进行评论,采用循环提问的形式,采用 5 点评分,答案从 1(非常同意)到 5(非常不同意)。DIFS 一共有 6 个分量表,每个分量表有 11 个题目,测量家庭中的各对关系,在一个只有一个青少年子女的双亲家庭中,11 个问题都要被问 6 次,就是 6 个分量表:母亲对孩子,孩子对母亲,父亲对孩子,孩子对父亲,母亲对父亲,父亲对母亲,例如,“我父亲对我母亲的观点表示尊重”。分量表的内在一致性信度从 0.86 到 0.94。

Minuchin 的概念延伸自 Bowen 心理分离的概念, Anderson 将其扩大到整个系统的分化,以更接近于 Minuchin 提出的“界限”概念,也就是测量家庭系统中的个体的心理分离程度,适用对象是青少年和成人。Anderson 和 Sabatelli 把家庭系统分化定义为:“在整个家庭系统中,个体调节彼此的距离与心理空间的互动倾向”,即家庭系统分化表现了个体不仅需要在家庭互动中找寻自我的“个体性”,也同时重视与家人的互动以保持彼此的“亲密性”。

3.3 心理分离量表

《心理分离量表》(Psychological Separation Inventory, PSI)^[15]。PSI 是 Hoffman 在 1984 年发展起来的,共有 138 个项目,是 5 点量表,答案从 1 (从不)到 5 (总是如此)。PSI 包括四个分量表:

(1) 功能独立,是指在没有帮助的情况下处理个人事务的能力;(2) 情感独立,测量是否过分多的需要赞同、亲密和情感支持;(3) 冲突独立,指的是在与父母发生冲突时不内疚、焦虑、猜疑和背负责任;(4) 态度独立,指个体的态度、价值观和信念与父母不一致的程度。

该量表的内部一致性系数范围从 0.88 到 0.92,分量表的再测信度范围从 0.49 到 0.96。

它以心理分析理论和结构性家庭理论为基础,测量个体与父母的分离,适用对象是成人。

3.4 自我分化水平量表

《自我分化水平量表》(Level of Differentiation of Self Scale, LDSS)^[16]。这个量表是 Haber 在 1993 年基于 Bowen 的自我分化概念而发展起来的。适用于成人,这个量表的发展过程超过了 10 年的时间,最后的版本有 24 个项目,聚焦于情绪成熟性。例如:“不管我是否能做好,我都能自己做决定。”该量表是一个 4 点量表,答案从 1 (一点都不符合)到 4 (非常符合)。分数范围从 24 到 96,分数越高表示心理分离水平越高。

内容效度是根据两个 Bowen 理论的专家来评定的。这个量表与慢性焦虑和心理困扰有显著的相关,这也和 Bowen 的理论一致,即有良好的结构效度。 α 信度系数为 0.90,表明有良好的内部一致性信度。

这个量表被认为是最确切地测量 Bowen 的心理分离概念的两个量表之一,另一个就是下面要介绍的 DSI-R。

3.5 自我分化量表修订版

《自我分化量表修订版》(Differentiation of Self

Inventory Revised, DSI-R)^[17]。该量表是 Skowron 和 Friedlander 在 1998 年根据 Bowen 的理论发展起来的,适用于成人,总共有 46 个项目,是一个 6 点量表,答案从 1 (一点都不符合)到 6 (非常符合)。DSI-R 包括 4 个分量表,从多个角度反映了心理分离的概念,具体如下:(1) 情绪阻断,反映了被亲密所威胁的情感,以及在与他人的关系中情感过度脆弱,这种脆弱性导致了个体害怕卷入某个关系,并且出现拒绝和与他人保持距离的防御性行为(例如,“当人们离我太近时,我需要与他们保持距离。”);(2) “我”的立场,反映了一个清晰的“我”的感觉,以及处于他人的压力之下坚信个体信念的能力(例如,“在压力下,我也感到非常的稳定。”);(3) 情绪反应,反映了个体对环境刺激的情绪大小、情绪稳定性或者敏感性的程度(例如,“我非常容易被人伤害。”);(4) 与他人的融合,反映了与他人情感的过度卷入,包括三角关系和过度认同父母(例如,“有人说过我——我非常依恋我的父母。”)。量表分数越高说明心理分离的水平越高(即情绪阻断低分、“我”的立场高分、情绪反应性低分及与他人融合低分)。

DSI-R 总量表的 α 信度系数为 0.92,分量表信度为 0.81~0.92,说明整个量表具有良好的一致性信度。两位 Bowen 理论的专家浏览了此量表的所有项目和分量表的概念,确认该量表与 Bowen 对心理分离的概念是一致的。结构效度是通过考察与 Bowen 心理分离理论有关的量表的关系来确定,结果表明有良好的结构效度。

DSI-R 测量了基本的心理分离水平,这个是 Bowen 理论的核心,所以这个量表比较准确地测量了 Bowen 所说的心理分离。

3.6 青少年分离-个体化测验

《青少年分离-个体化测验》(Separation-Individuation Test of Adolescence, SITA)^[18]。SITA 是 Levine 等人在 1986 年发展起来的对青少年心理分离水平进行的自我报告量表,其理论基础是 Mahler 的童年期心理分离阶段。此量表有 103 个项目,是一个 5 点的量表,从“完全同意”到“完全不同意”,有以下 7 个分量表:(1) 分离焦虑;(2) 卷入焦虑;(3) 依赖拒绝;(4) 养育寻求;(5) 纠结寻求;(6) 自我中心;(7) 健康分离。

Levine 和 Saintonge 报告的 α 信度系数范围从 0.64 到 0.88^[19]。

这个是为数不多的专门测量青少年心理分离水平的量表。

4 心理分离研究的现状

心理分离的研究自七八十年代开始,至今只有二三十年的研究历史,是较新的一个研究领域。近30年来,特别是在家庭系统理论和家庭治疗理念的影响下,心理分离一直是家庭研究与治疗领域广大研究者关注的课题。国内这方面的研究甚少,通过对国外以往研究的分析,我们将心理分离研究归纳为3个方面:(1)心理分离的特点;(2)心理分离的影响因素;(3)心理分离对其他因素的影响。

4.1 心理分离的基本特点

4.1.1 性别与心理分离

女性主义学家提出过质疑:心理分离的过程对于男性和女性是否一致?她们认为社会对于男性和女性有不同的要求和期望。男性被期待有更多经济和心理上的独立,而女性被认为与父母有更多的情感依赖。Chodorow (1989)^[20]和 Gilligan (1983)^[21]认为心理分离对于男性和女性来说代表着不同的发展过程;性别认同的发展和心理分离是共同发展的,男性和女性获得了对自主和内在关系的不同态度;男性必须从他们的母亲的影响下解脱出来,认同父亲的形象,形成男性性别认同,结果导致他们对分离和自主的重视。而女性必须学会对内在关系的重视,为形成她们的女性性别认同,对母亲的依恋的需要占有优势。但这方面的实证研究并没有一致的结论。

大部分研究结论与女性心理学的观点相一致,女性在关系上表现出更多的能力:Enrico 和 Barb (2001)的研究发现^[22],男性更趋向于逃避依赖的联系,而女性在形成亲密的同伴关系时表现出更多的能力。

Allend 等人 (1995) 对 182 名大学新生的性别差异研究得出^[23],女性与男性相比,建立了更多种类的支持,对支持的质量更满意,她们的家庭更为和谐。

Bakken 和 Roming (1992) 考察了 207 名大学二、三年级学生的包容、情感和控制需要,发现女孩在对他人的情感需要显著高于男孩的情感需要,亲密在她们生活中也更重要。女孩认为自己是亲密关系的主动发起者,而男孩更趋向于逃避亲密关系^[24]。

Gavazzi 和 Sabatelli (1990) 的研究表明^[25],男性更可能与父母有较高的经济独立和心理独立。相

比而言,在 Frank 等人 (1988) 的研究^[26]中,年轻的成年女性与父母有更多的情感联系。Lopez (1986) 等人的研究发现^[27],男性与父母比女性与父母要独立,只有女性的心理分离和抑郁、大学适应负相关。

4.1.2 学历、收入与心理分离

Skowron 和 Schmitt (2003) 对 225 名美国成人进行的研究发现不同收入成人的自我分化没有显著差异,而学历越高的人更可能有高自我分化^[28]。

4.1.3 家庭结构与心理分离

Allen 等人 (1990) 以 160 个来自离婚家庭和完整家庭的大学生为被试^[29],结果发现来自离婚家庭的大学生对大学生活的适应(学业、社会、人际、环境四个方面)与来自对照组的完整家庭大学生没有显著差异,但比他们与父母有更高的分离。就心理分离的不同方面,McCurdy 和 Scherman (1996) 考察了大学生的家庭结构对他们的分离——个体化的影响^[30],更详细的揭示:完整家庭的大学生比离婚或再婚家庭的大学生,与父亲有更多的冲突独立,有更多积极的情感联系。也有研究者从动态角度考察家庭结构的变动对个体心理分离的影响,如 Patrick 和 Jill (2001) 研究发现^[31],再婚或离婚过程增加了个体的心理分离水平。Kvanli 和 Jennings (1986) 通过对 10 对再婚夫妇的深度访谈也证明了同样的结论^[32]:成人在离婚或再婚阶段分别经历与原生家庭更多的心理分离。

4.1.4 小结

学历、收入和家庭结构等是个体成长的背景因素,他们与心理分离的关系方面的结论也相对一致。心理分离的性别差异研究对家庭治疗有重大的现实意义,Bowen 作为家庭治疗的大师,认为夫妻沟通是其分化的结果,如果分化问题没有得到良好的解决,沟通的质量也不可能得到长期的提高和维持。研究中也发现分化问题是部分家庭问题产生的根源所在,而对于男女在分化上性别差异的揭示可以为实践中的沟通干预、夫妻干预提供新的视角。

4.2 心理分离的影响因素

以往研究中,心理分离的影响因素较多集中在代际传递的影响和依恋这两个方面,随着跨文化研究的兴起,也有研究探讨文化差异对心理分离的影响。

4.2.1 父母心理分离对子女心理分离的影响

Bowen 家庭系统理论有这样的假设,心理分离具有跨代传递性,即父母的心理分离水平可以预测

孩子的心理分离水平。一个人成长伴随的家庭关系很大程度上决定了他心理分离的发展水平。一些研究支持了这个假设,而另一些研究对这个假设提出了挑战。Tuason 和 Friedlander 用菲律宾样本进行了检验^[20],结果发现:父母的心理分离水平可以预测孩子的心理分离水平,父母的心理困扰也可以预测孩子的心理困扰。而 Davis 和 Bonnie 研究了成年女儿和她们母亲的心理分离水平,却得出女儿的心理分离分数显著低于母亲^[21]。但由于专门的聚焦于这个领域的研究不多,所以是否父母的心理分离水平影响孩子的心理分离水平还有待进一步研究的证实。

4.2.2 依恋对心理分离的影响

心理分析学家和许多的发展心理学家强调了分离-个体化的重要性,而依恋心理学家强调了持续的亲子依恋是培养成年后需要的社会能力的一种方法。Frederick (1993) 的研究中有这样的论述^[33]: 亲子依恋的质量能够提高或者阻碍分化的过程,而亲子依恋自身使青少年具有清晰、稳定和分离的自我。

多数观点认为,安全依恋能够提高心理分离进程,不安全依恋阻碍心理分离进程。Wendy (1998) 的研究得出: 亲子依恋安全型的青少年在于父母分化的进程上更顺利,因为在安全的依恋关系中,父母鼓励他们独立的同时又提供一定的情感支持^[8]。Hoffman (1984) 认为青少年必须在心理上与父母分离的同时又保持积极的家庭联系,才能有健康的适应能力^[15]。Daniel 和 Jason (2002) 的研究发现心理分离与安全型依恋正相关,与恐惧和焦虑等不安全型依恋负相关^[34]。Jonathan 等人 (2004) 的研究得出: 安全亲子依恋,健康的分离-个体化与更好的大学生活适应有关,健康的分离-个体化在依恋和心理适应的关系中起了中介作用^[35]。

4.2.3 文化差异对心理分离的影响

长久以来,心理学一直被北美的概念和模式主导,并假设这种美国式心理学测量和概念可以用于世界的其他文化中。与此相反,跨文化心理学的观点认为,有些心理学的概念是具有跨文化的一致性,有些却具有文化的独特性。在西方价值观体系下,人们推崇自主,期待独立。这种社会期望同其他以凝聚和互相依赖为特征的东方文化所倡导的截然不同。

Skowron 和 Friedlander (1998) 比较了拉丁、

本土美国和亚洲文化下的心理分离,得出较低的心理分离水平可能不会像 Bowen 所预测的那样,与增加的焦虑症状或者婚姻不满相关,因为这些文化强调了合作和家庭联盟高于独立和自我确定^[36]。

Cohler 和 Geyer (1982) 认为^[37],在传统的日本社会,很少强调独立,人们期望已经成人的自己能够依赖他人,并允许他人依赖自己。东方文化中家庭生活的观念是强调责任感和忠诚,也强调家庭单元大于个体的重要性。“个体被看成为家族的后代,这个概念被一些仪式和风俗强化,如祖先崇拜、家庭聚会、祖坟和家谱记录”^[38]。Enrico 和 Barb (2001) 的研究得出: 亚洲人和非裔美国人比白种人有更多的“卷入恐惧”和“养育需要”;亚洲人比白种人更易于逃避依赖的联系;非裔美国人比白种人预期到更多的拒绝,更不善于与老师有亲密的关系^[39]。

4.2.4 小结

综上所述,心理分离受到代际传递和个体依恋水平的影响,这启示我们个体的心理分离水平的形成是受到多种因素制约的,以往研究只是较多地探讨了上述两个因素的影响,还有许多因素有待进一步的探索,从而针对这些影响因素,来干预个体的心理分离水平。

文化差异的研究启示我们,不同文化和种族下的心理分离可能有不同的特点。西方文化有个人主义的特色,更多地鼓励独立和自主,强调分离;而东方文化更注重和与父母的情感联系,强调联结。而且在跨文化的研究上,也存在很多不一致的研究结论,在多元文化影响的今天对分化的跨文化的一致性的探讨是否更具有时代特色,这有待于进一步检验和丰富。

4.3 心理分离对个体心理发展的影响

心理分离与个体适应的研究是最为活跃的一个方面,它影响到个体生活的各个方面,是家庭发挥功能的基础。这个方面的研究得出了较为一致的结论。

4.3.1 心理分离影响心理适应

Hoffman (1984) 发现个体在“冲突独立”维度上较高的得分^[15],即高的分化与在恋爱关系中更好的个人适应有关;青少年在后期和父母之间在“态度独立”维度上较低的分数,即更多的态度相似性预测了男性在恋爱关系中更好的个人适应。女性在情感方面与父亲较高的分化预测了其恋爱关系中更好的适应。Grayson 和 Catherine 的研究也得出分化

的 3 个维度^[10], 分离焦虑、卷入焦虑和依赖拒绝和心理适应有高的负相关。

4.3.2 心理分离影响个体对压力的反应

心理分离不良的个体更可能有社会焦虑和生理症状。这在不同的研究中得到了证实。Friedman (1991) 认为家庭或个体的心理分离水平决定了家庭或个体如何对压力事件做出反应^[40]。Skowron 等人 (2004) 的研究发现: 心理分离部分充当了大学生的学业、经济压力与心理适应的中介变量, 对心理适应起到了直接的作用^[41]。Suzanne 和 Paula (2003) 的一项研究也发现了相似的结论: 心理分离水平充当了压力和心理困扰的中介变量^[42]。个体心理分离的水平能预测家庭对压力的反应。

4.3.3 心理分离对心理病理的影响

Meyer 和 Russell (1998) 的研究发现心理分离的一个维度——冲突独立与饮食障碍的关系密切, 亲子之间的互相依赖是女大学生饮食障碍和分离——个体化困难的附加变量^[43]。Barth (2003) 发现, 当代的一些研究, 如 Christenson 等人 (1994) 的研究表明: 好的和坏的情绪同样是受饥饿、暴食、过食、催吐和强迫行为支配的, 而对大学生来说, 这些情绪都直接与分离过程相联系^[44]。Susan 等人 (2002) 的研究发现: 冲突方面的心理分离和非负面感受预测了女孩的关系困难^[45]。冲突方面的心理分离比互动性对青少年的心理病理有更强、更持久的作用, 即使在控制了负面感受之后, 冲突独立对心理病理的作用也很显著。

心理分离对个体的心理行为问题的影响方面的研究得出了较为丰富、相对一致性的结论, 启示我们在实践工作中, 通过干预个体的心理分离来改变其心理行为问题也是一种尝试。

5 小结与展望

从以往的研究中, 可以总结出以下几点:

(1) 研究对象基本上是晚期青少年或早期成年人和其父母。

(2) 在研究内容上, 目前心理分离的研究主要集中在心理分离对大学生心理健康的影响方面, 对心理分离的影响因素的研究涉猎较少, 例如, 心理分离的跨代传递性的研究、心理分离的影响机制的研究等。

(3) 其中大部分是在美国文化下进行的研究, 我们检索的文献中没有发现在中国内地的心理分离研究。本研究中心理分离的研究工具虽然在西方文

化中已经发展得相当成熟, 也得出很多有价值的结论, 但是可能在中国文化中有不同的结论。

(4) 关于心理分离发展规律和过程的研究较少, 横向研究多, 纵向研究少, 缺少对因果关系的考察。

(5) 在研究结论上, 存在不一致的现象, 例如, 以往夫妻心理分离的研究的两性差异方面, 是男性的心理分离水平高还是女性的心理分离水平高; 是男性的心理分离水平对亲密关系的影响大, 还是女性的心理分离水平对亲密关系的影响大, 尚没有得出一致结论。可能的原因有: ①研究工具不一致, 造成结果不易比较; ②样本量偏小; ③方便取样等。

在此基础上, 我们认为未来的研究可以进一步探讨以下问题:

(1) 研究考察的因素和领域增多, 更趋向生态化。关注分离和联结的结合, 传统精神分析理论及其 Bowen 的理论很大程度上都突出分离的价值, 而后现代的观点既认可分离的重要性也认可联结的重要性; 关注心理分离的影响机制, Bowen 用家庭投射过程来解释这种机制, 他认为^[10], 父母的心理分离是通过家庭投射过程对子女的心理分离进行影响的, 低心理分离的父母, 其子女不一定就低心理分离, 他们也可能有高心理分离的子女, 这依赖于子女处于不良亲子关系中的时间长短。心理分离的影响因素研究目前还很缺乏, 所以这方面的研究很有必要。

(2) 研究的跨文化趋势增加, 开始考察不同文化背景下心理分离的特点, 在我国, 几乎没有关于心理分离的研究, 但是西方文化有个人主义的特色, 更多地鼓励独立和自主, 个人的责任; 而中国文化更注重和与父母的情感联系, 强调人际关系的和谐和个人对家庭、群体、社会的贡献。在中国的这种特殊的文化背景下, 与父母的过度黏着并不被认为是有问题, 母子或者父子之间的亲密关系被看作是很正常的一种行为, 这和西方国家是截然不同的。在这样的文化背景下, 是否心理分离水平低的个体心理健康的水平也低呢? 从“欧美中心主义”到跨文化一致性的探讨是当今的一个发展趋势。

(3) 重视质的研究。现在的研究几乎都从量上来考察心理分离, 比如说心理分离的水平, 使用的方法是以自我报告的量表为主。但是对于心理分离的内容方面的考察却很少有人涉及。另外, 用访谈法等质性的研究方法能够比自我报告的量表法得出

的结果更有意义,更深入,不仅能够考察心理分离的一般性,而且还可以考察它的个体特殊性。

(4) 研究与实践结合更加紧密,增加对临床样本的基础研究和干预研究:提高个体的心理分离水平是否能提高个体的心理健康水平?目前的研究大部分是针对正常的美国白人人群体进行的,几乎没有对临床样本进行的研究。而我国的婚姻和家庭治疗也多经验取向,迫切需要理论的指导,与实践紧密结合的研究不仅可以汲取实践中丰富的成果,而且可以为实践高效的开展提供指导。对临床样本进行基础研究和干预研究,能够在我们的家庭治疗实践中验证和深化 Bowen 的理论。

参考文献

- 1 Blos P. The adolescent passage. New York: International Universities Press, 1979
- 2 Holmbeck G. N, Wandrei M. I. Individual and relational predictors of adjustment in first year college students. *Journal of Counsel.Psychology*, 1993, 40: 73~78
- 3 McClanahan G., Holmbeck G. N. Separation-individuation, family functioning, and psychological adjustment in college students: A construct validity study of the Separation-individuation test of adolescence. *Journal of Personal Assess*, 1992, 59: 468~485
- 4 Erickson E. Identity: Youth and Crisis. Norton, New York, 1968
- 5 Mahler M S, Pine F, Bergman A. The psychological birth of the Human Infant. New York: Basic Books, Inc, 1975
- 6 Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson. Christina B G, Rogina L S, 2002
- 7 Blos P. The adolescent passage. New York: International Universities Press, 1979
- 8 Wendy A H, Brent M. Separation-individuation from family of origin and marital adjustment of recent married couples. *The American Journal of Family Therapy*, 1998, 26: 293
- 9 Schneider, S. Separation and Individuation Issues in psychosocial rehabilitation. *Adolescence*, 1992, 27: 137
- 10 Grayson N H, Catherine L. Separation-individuation and psychological adjustment in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1999, 28: 563
- 11 Kim A J, Teresa L K, Tracey A, et al. The impact of father absence on adolescent separation-individuation. *Genetic. Social, and General Psychology Monographs*, 2003, 129: 73
- 12 Michael E K, Murray B. Family evaluation. United States of America, 1988
- 13 David M L, Daniel F B. The developmental course of personal authority in the family system. *Family Process. Academic Research Library*, 2004, 43: 391
- 14 Anderson S A, Sabatelli R M. The differentiation in the family system scale (DIFS). *The American Journal of Family Therapy*, 1992, 20: 77~89
- 15 Hoffman J A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 1984, 31: 170~178
- 16 Haber J E. A construct validity study of a differentiation of self scale. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 1993, 7: 165~178
- 17 Skowron D A, Schmitt T A. Assessing interpersonal fusion: reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2003, 29: 209~222
- 18 Levine J B, Green C J, Milton T. The separation-individuation test of adolescence. *J Personal. Assess*, 1986, 50: 123~137
- 19 Levine J B, Saintonge S. Psychometric properties of the separation-individuation test of adolescence within a clinical population. *Journal of Clinical Psychology*, 1993, 49: 492~507
- 20 Chodorow N. Feminism and psychoanalytic theory. New Haven, CT: Yale university Press, 1989
- 21 Nelson M L. Separation versus connection, the gender controversy: Implications for counseling women. *Journal of Counseling and Development. Academic Research Library*, 1996, 74: 339
- 22 Enrico G, Barb J H. Separation-individualization in late adolescence: An investigation of gender and ethnic difference. *The Journal of Psychology*, 2001, 135: 59
- 23 Allend, S F, Stoltenberg, C D. Psychological separation of older adolescents and young adults from their parents. *Journal of Counseling and Development*, 1995, 73: 542
- 24 Bakken L, Roming C. Interpersonal needs in middle class adolescents: companionship, leadership, and intimacy. *Journal of Adolescence*, 1992, 15: 301~316
- 25 Gavazzi S M, Sabatelli R M. Family systems dynamics, the individuation process and psychosocial development. *Journal of Adolescent Research*, 1990, 5: 500~519
- 26 Frank S, Avery C, Laman, M. Young adults's perceptions of their relationships with their parents: Individual differences in connectedness, competence, and emotional autonomy. *Developmental Psychology*, 1988, 24: 729~737
- 27 Lopez, F G, Campbell V L, Watkins C E, et al. Psychological separation, and college adjustment: An investigation of sex differences. Washington: *Journal of Counseling Psychology*, 1986, 33 : 52
- 28 Skowron E A, Schmitt T A. Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2003, 29: 209~222
- 29 Allen, S F, Stoltenberg C D, Rosko, C K. Perceived psychological separation of older adolescents and young adults from their parents: a comparison of divorced versus intact families. *Journal of Counseling and Development*, 1990, 69:

- 57
- 30 McCurdy S J, Scherman, A. Effects of family structure on the adolescent separation-individuation process. *Adolescence*, 1996, 122: 307
- 31 Patrick J, Jill M T, Adina J Smith. Parental divorce and family functioning: Effects on differentiation levels of young adults. *Family Journal*, Alexandria, 2001, 3: 265~273
- 32 Kvanli J A, Jennings, G. Recoupling: Development and establishment of the spousal subsystem in remarriage. New York: *Journal of Divorce*, 1986, 10: 189
- 33 Lopez F G, Gover M R. Self-report measures of parent-adolescent attachment and separation-individuation: a selective review. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 1993, 71: 560
- 34 Daniel K L, Jason E. Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 2002, 80: 484
- 35 Jonathan F M, Gregory R H, Bethany L B. Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects. *Journal of Counseling Psychology*, 2004, 51: 213
- 36 Skowron E A, Friedlander M I. the differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology*. 1998, 45: 235~246
- 37 Cohler B J, Geyer S. Psychological autonomy and interdependence within the family. In: F Walsh (Ed.), *Normal family process*. New York: Guilford Press, 1982. 196~228
- 38 Lee E. Asian American families: An overview. In: McGoldrick M, Pearce J K, Giordano J G (Eds.) *Ethnicity and family therapy*, New York: Guilford Press, 1996
- 39 Anderson S A, Sabatelli R M. The differentiation in the family system scale:DIFS. *American journal of family therapy*, 1992, 20: 77~89
- 40 Friedman E H, Bowen theory and therapy. In: A S Gurman, D P Kniskern (Eds.). New York: Brunner Mazel, *Handbook of Family Therapy*, 1991. 134~170
- 41 Elizabeth A S, Stephen R W, Razia A. Differentiation of Self Mediates College Stress and Adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 2004, 82: 69
- 42 Suzanne B H, Paula G. Relationship Between Differentiation of Self and the Stress and Distress Associated with predictive cancer genetic counseling and testing: preliminary evidence. *Families, Systems and Health*, 2003, 21: 357
- 43 Dinah F M, Richard K R. Caretaking, separation from parents, and the development of eating disorders. *Journal of Counseling and Development*, 1998, 76: 166
- 44 Barth F D. Separate but not alone: Separation-individuation issues in college students with eating disorders. New York: *Clinical Social Work Journal*, 2003, 31: 139
- 45 Susan J F, Allison M S, Richard J L. The role of separation-individuation experiences and personality in predicting externalizing and internalizing dimensions of functional impairment in a rural preadolescent and adolescent sample. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 2002, 31: 431

The Study of Psychological Separation in Western Country

TU Cui-Ping^{1,2}, XIA Cui-Cui^{1,3}, FANG Xiao-Yi¹

⁽¹⁾*Institute of Developmental Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)*

⁽²⁾*Counseling Center, Tianjin College of USTB, Tianjin 301811, China)*

⁽³⁾*Counseling Center, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)*

Abstract: In recent years, researchers interested in the influence of family on the development of children, while foreign family researchers and therapists began pay attention to the study of psychological separation. psychological separation is the process of individual separates from their family and develops their individuation psychologically. The article focuses on the definition of psychological separation, the theoretic background of psychological separation, which consists of Mahler's developmental phases theory and Bowen's systemic family theory, measurement of psychological separation, and conclusions of previous researches, expatiate the inspiration which psychological separation researches bring to our national family research and therapy, and prospect the research of future.

Key words: psychological separation, developmental phases theory, family therapy theory, measurement.