

父母心理控制与医学生社会适应的关系： 自尊的中介作用

余娟, 潘巧, 耿子尧, 汤静

甘肃中医药大学卫生管理学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2024年7月1日; 录用日期: 2024年9月4日; 发布日期: 2024年9月18日

摘要

目的: 探讨医学生父母心理控制与社会适应的关系及其自尊在其中的中介作用。方法: 采用父母心理控制量表、社会适应量表和自尊量表对甘肃某医学院校415名医学生进行测量。结果: 父母心理控制与医学生社会适应显著相关, 然后自尊在父母心理控制与医学生社会适应之间起部分中介作用。结论: 通过提高自尊水平, 有利于提升医学生的社会适应能力以及有利于降低父母心理控制的影响。对策: 首先多方协作构建社会支持网络系统。其次学校可以通过各种活动创建特色校园文化环境, 最后, 医学生需提高个人心理韧性, 从而达到通过提高自尊水平, 降低父母心理控制, 增加社会适应的目的。

关键词

父母心理控制, 社会适应, 自尊, 医学生

Relationship between Parental Psychological Control and Social Adaptation among Medical Students: The Mediating Role of Self-Esteem

Juan Yu, Qiao Pan, Ziyao Geng, Jing Tang

School of Health Management, Gansu University of TCM, Lanzhou Gansu

Received: Jul. 1st, 2024; accepted: Sep. 4th, 2024; published: Sep. 18th, 2024

Abstract

Objective: To study the relationship between psychological control and social adaptation and the

文章引用: 余娟, 潘巧, 耿子尧, 汤静(2024). 父母心理控制与医学生社会适应的关系: 自尊的中介作用. *心理学进展* 14(9), 454-463. DOI: 10.12677/ap.2024.149670

mediating role of self-esteem. Methods: Parental psychological control scale, social adaptation scale and self-esteem scale were used for 415 medical students in a medical school in Gansu. **Results:** Parental psychological control was significantly associated with the social adaptation of medical students, and then self-esteem played a partial mediating role between parental psychological control and the social adaptation of medical students. **Conclusion:** By improving self-esteem, it can improve medical students' social adaptability and reduce the impact of parents' psychological control. **Countermeasures:** First, multi-party cooperation is needed to build a social support network system. Secondly, schools can create a characteristic campus cultural environment through various activities. Finally, medical students need to improve their personal psychological resilience, so as to achieve the purpose of improving their self-esteem level, reducing their parents' psychological control and increasing their social adaptation.

Keywords

Parental Psychological Control, Social Adaptation, Self-Esteem, Medical Students

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

社会适应能力是指个体接受不断地学习或修正各种社会行为和生活方式,以求符合社会的标准与规范而与社会环境维持一种和谐关系的稳定的个性特征(汪星梅, 2014)。在评估大学生的心理健康水平时,其社会适应能力被视为一项至关重要的衡量指标,良好的社会适应能力对大学生的身心健康有利。以往研究表明,个人的社会适应能力对于其学习进步、心理健康状态具有重要影响,还会深远地塑造他们成年后的职业表现和生活品质(Ota et al., 2020)。具体到医学生这一特殊群体,他们在职业生涯中遭遇的社会适应挑战尤为独特,医学生不仅要精通复杂的医学知识与技能,还需在高压的工作环境中,与患者、同事和社会各界建立有效的互动,所以这不仅关乎他们个人的职业成功,更影响到医疗服务的质量和患者的福祉。

父母心理控制是指父母通过干涉孩子的内心活动,思想、认知方式和应对方式,使孩子的思想、情感以及行为方式服从于家长的意愿和想法,最终致使孩子丧失自主性(刘莎, 2018)。所以,父母心理控制这种强制性的控制方式可能对孩子的情感联系需求、能力发展需求和自我决策需求造成忽视,进而对个体的整体成长和发展产生不利影响,尤其是在环境适应层面上(爱德华·L·德西,理查德·弗拉斯特, 2020; Barnes & Farrell, 1992; Hovee et al., 2009)。根据李丹黎等(2012)和金灿灿等(2010)的研究也证明了这一观点:相较于体验较高父母心理控制的个体,那些感受到较低父母心理控制的个体往往展现出更佳的学业成绩,以及更少的社会压力、攻击性行为等社会适应问题。总之,基于以上,当个体与社会环境不断接触并不断调整自身时,较高的父母心理控制有时会成为一种阻碍,从而影响个体对社会环境的正常适应。在此基础上,本研究提出假设 H1: 父母心理控制能负向预测医学生的社会适应。

过度的父母心理控制可能剥夺子女在情感、思想等方面的自主权,导致他们缺乏自我独立感和安全感,进而可能引发低自尊的问题(施雅婷, 2022)。而自尊是衡量心理健康与个体成长的关键指标,其本质在于个体的自我肯定与接纳,以及自我价值的尊重与维护(陈珊珊, 2022)。研究表明,高水平的自尊对于个体在社会环境中的适应至关重要,它有助于个体更好地融入社会,并维持较高的生活满意度。经过国

内外学者的深入探索,自尊已被确立为影响心理健康的核心要素,成为评估个体心理健康状态的重要依据(Kahle et al., 1980; Neely-Prado et al., 2019)。同时,自尊作为反映社会适应能力的一项重要指标,其水平的高低直接关系到个体心理健康状况的好坏。通常,自尊较高的个体更能有效抵御外部不利因素带来的心理冲击(Sowislo & Orth, 2013; 钟琼瑶等, 2017),而自尊较低的个体则更容易陷入抑郁、焦虑等心理问题中(沙晶莹等, 2016; 张亚利等, 2019)。鉴于自尊在心理健康领域的重要地位,我们进一步指明,自尊不仅是心理健康问题的核心基础,也是预测个体心理状况的关键依据,更是衡量个体社会适应能力的重要指标。因此,我们推测父母的心理控制可能通过影响子女的自尊水平,进而对其社会适应能力产生作用。本研究提出假设 H2: 自尊在医学生父母心理控制与其社会适应之间扮演着中介角色。

综上,本研究提出假设模型(图 1),主要考查 2 个问题:① 父母心理控制能否预测医学生的社会适应;② 医学生父母心理控制和社会适应之间通过自尊而间接相关,即自尊在医学生父母心理控制和社会适应之间起中介作用。本研究将对以上假设进行检验。

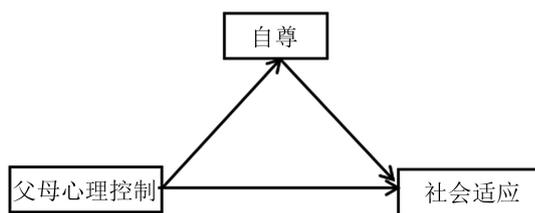


Figure 1. Hypothetical model of parental psychological control, social adaptation, and self-esteem

图 1. 父母心理控制、社会适应和自尊的假设模型

2. 研究方法

2.1. 被试

本研究采用分层抽样的方法对甘肃某医学院校大一到大四的学生共 450 名学生进行抽样,发放并回收问卷 450 份,经过严格的筛选,剔除 35 份无效问卷,最终得到有效问卷共计 415 份,问卷的有效回收率达 92.2%。其中大一学生占据 26.3% 的比例,共计 109 人;大二占比 22.9%,人数为 95 人;大三学生占比 26.1%,达到了 108 人;最后,大四学生占比 24.6%,共计 102 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 父母心理控制量表

采用 Wang (2007) 等人编制并修订的《父母心理控制问卷》,共 18 个项目,分为父母对孩子的权利专断、父母收回对孩子的关爱,以及父母试图引发孩子内疚的 3 个维度。采用 5 级评分法,从“非常不符合”到“非常符合”为“1~5”分,量表得分为所有项目得分的均值,得分越高代表其受到父母心理控制程度越高。

2.2.2. 社会适应量表

采用郑日昌(1999)主编的《大学生适应能力诊断量表》,共 20 个题目,包括学习适应、人际适应、生活适应三个维度,量表采用 3 点计分法。对于题号为奇数的题目,选择“是”的将被赋予“-2 分”,而“无法肯定”的选项计为“0 分”,若选择“不是”则获得“2 分”。与之相反,对于题号为偶数的题目,计分规则进行反转:选择“是”的得“2 分”,“无法肯定”的选项计分仍保持不变为“0 分”,而“不是”的选项则得“-2 分”。量表得分为所有项目的总值,得分越高,社会适应能力越强。

2.2.3. 自尊量表

采用 Rosenberg (2015)编制的《自尊量表》，共 10 道题目，采用 4 级评分法：“非常不符合”得“1 分”，“不太符合”得“2 分”，“基本符合”得“3 分”，“非常符合”得“4 分”，其中第 3、5、8、9、10 采用反向计分法。量表所有项目得分的均值作为最终得分，这一得分的高低直接反映了参与者的自尊水平，得分越高，即表明其自尊程度越高。

2.3. 数据收集与分析

2.3.1. 数据收集

本研究使用问卷星进行施测，施测过程中在教室内使用指导语指导，确保每位参与者都能准确理解问卷的内容和填写要求。为了确保数据的完整性和真实性，本研究设定了规则，即每个手机号码或 IP 地址仅允许答题一次，并且所有选项均设置为必答项。此外，鉴于问卷中涉及个人隐私的问题，我们严格遵循保密原则，对所有问卷内容保密处理，确保参与者的信息得到妥善保护。这样的设置和措施旨在维护调研的严谨性和参与者的权益。

2.3.2. 数据分析

使用 SPSS25.0 对数据进行统计分析，为深入探究中介效应，本研究借助 PROCESS v4.1 组件的 Model 4 实施了多元线性回归分析。在中介效应检验环节，采用了偏差校正的百分位 Bootstrap 法，通过重复抽样 5000 次，最终计算得出 95% 的置信区间。

3. 结果

3.1. 医学生父母心理控制、社会适应、自尊的相关分析

采用双变量相关法进行皮尔逊相关分析，探索医学生父母心理控制、社会适应、自尊之间的关系，结果见表 1。

Table 1. Correlation analysis of parental psychological control, social adaptation, and self-esteem
表 1. 父母心理控制、社会适应、自尊的相关分析

	父母心理控制	社会适应	自尊
父母心理控制	1		
社会适应	-0.17***	1	
自尊	-0.15***	0.27***	1

注：***、**、*分别代表 1%、5%、10% 的显著性水平。

表 1 结果显示：医学生的父母心理控制强度与其社会适应能力之间存在明显的负相关关系。这表明，当医学生的父母对其施加的心理控制越高时，这些医学生往往展现出相对较弱的社会适应能力。医学生自尊与父母心理控制呈显著负相关，而与社会适应呈显著正相关。这表明，当父母对医学生的心理控制较为严格时，医学生的自尊水平往往较低。同时，医学生的自尊水平越高，其社会适应能力也越好。

3.2. 医学生自尊在父母心理控制与社会适应之间的中介效应检验

为了深入剖析父母心理控制机制如何作用于个体的社会适应能力，以及自尊在其中能起到怎样的中介作用。在本项探究中，我们将以社会适应能力作为研究的因变量，父母心理控制作为自变量，自尊作为中介变量，构建了中介效应模型。参照温忠麟(2004)等人所提出的中介效应检验方法，我们对数据进行了以下

三次回归分析：首先，我们以社会适应作为因变量，父母心理控制作为自变量，进行回归分析，得到回归系数 c ，用以衡量父母心理控制对社会适应的直接影响。其次，我们将自尊设为因变量，父母心理控制设为自变量，再次进行回归分析，得到回归系数 a ，用以揭示父母心理控制对自尊的影响程度。最后，我们再次以社会适应为因变量，但这次将自尊和父母心理控制同时作为自变量纳入回归分析中，以求得回归系数 b 和 c 。其中， b 表示自尊对社会适应的影响，而 c 则是在控制了自尊后，父母心理控制对社会适应的剩余影响。

中介效应检验结果见表 2。

Table 2. Analysis of the mediation effect of self-esteem between parental psychological control and social adaptation
表 2. 自尊在父母心理控制和社会适应之间的中介效应分析

变量	第一步	第二步	第三步
	(系数 c)	(系数 a)	(系数 c'/b)
	社会适应	自尊	社会适应
自变量			
父母心理控制	-0.17***	-0.15***	-0.14***
中介变量			
自尊			0.25***
R^2	0.03	0.02	0.09
调整后的 R^2	0.02	0.01	0.08
F	12.70***	8.84***	20.86***

注：***、**、*分别代表 1%、5%、10% 的显著性水平。

从表 2 我们观察到父母的心理控制对个体的社会适应具有显著的影响(这一效应通过显著的回归系数 c 得到了体现)。此外，当进一步考虑父母心理控制的影响时，我们发现其对社会适应的效应是显著的(这一点通过显著的回归系数 a 得到了验证)。同时，自尊作为一个独立变量，也显著地影响着个体的社会适应能力(这体现在显著的回归系数 b 上)。尤为值得关注的是，即便在引入了自尊这一变量之后，父母心理控制对医学生社会适应的影响依然保持显著。这一发现表明，自尊在医学生的个体心理和社会适应之间扮演着重要的角色。它不仅是父母心理控制对社会适应影响的一个环节，而且在这个过程中发挥着中介作用。换句话说，父母的心理控制通过影响医学生的自尊水平，进而间接地影响他们的社会适应能力。自尊作为这种影响链条中的一部分，既受到父母心理控制的调节，又能够对社会适应产生影响。因此，我们可以得出结论：在父母心理控制与社会适应的复杂关系中，自尊起到了部分中介的作用。

自尊在父母心理控制与社会适应的中介作用见图 2。

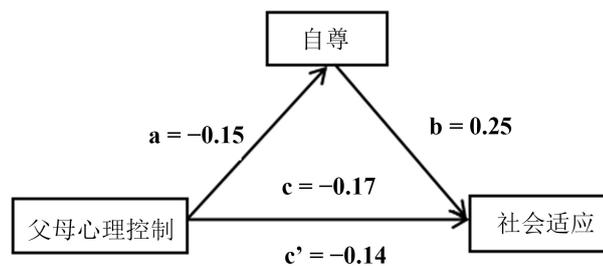


Figure 2. Plot of the mediating effect of self-esteem in parental psychological control and social adaptation

图 2. 自尊在父母心理控制与社会适应的中介效应图

父母心理控制对社会适应的直接效应为-0.173, 占总效应量的 78.6%, 自尊在父母心理控制和社会适应之间的总间接效应量为-0.037, 占总效应量的 21.4%自尊的中介效应检验情况见表 3。

Table 3. Test of the mediation effect of self-esteem in parental psychological control and social adaptation
表 3. 自尊在父母心理控制与社会适应的中介效应检验

	间接效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对中介效应
总效应	-0.17	0.05	-0.08	-0.27	
直接效应	-0.14	0.05	-0.04	-0.30	78.6%
间接效应	-0.04	0.01	-0.01	-0.06	21.4%

4. 分析与讨论

在现有研究框架的基础上, 本研究进一步引入了自尊作为中介变量, 旨在深入探讨父母心理控制对医学生社会适应能力影响的具体机制, 并明确了自尊在其中的中介作用。通过这一系统性的分析, 我们得以更全面地理解父母心理控制与医学生心理及行为适应不良之间错综复杂的关联。同时, 本研究结果是通过调节自尊水平, 减轻父母心理控制对医学生的负面影响, 从而有效地促进其社会适应能力的增强。

4.1. 父母心理控制与社会适应的关系

本项研究的结果揭示, 父母的心理控制程度与医学生的社会适应能力之间存在显著的负向关联。具体而言, 当父母的心理控制水平较高时, 医学生的社会适应能力相应地表现出较为薄弱的态势。从 Maslow (1958) 的需要层次理论出发, 他将人的需要分为几种: 生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要, 自我实现的需要, 他把生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要归为基本需要, 只有当 4 种基本需求均得到满足之后个体才能够产生更高层次的需要。这些需求中, 失去任意一种需求都会阻碍个体的心理健康发展。父母若过度实施心理控制, 对孩子施加过多的干涉与约束, 将使得孩子难以感受到来自父母的尊重。这种局面进而阻碍了个体自由表达思想的能力, 同时也限制了其主观能动性的充分发挥。另外, 家长的心理控制还能激发出个体的消极情绪, 从而导致亲子关系趋于紧张, 这种紧张状态进一步对医学生的社会适应能力产生不利影响, 阻碍其顺利融入社会。

4.2. 自尊在父母心理控制与社会适应之间的中介效应

本研究发现自尊在父母心理控制和社会之间起中介作用, 这种中介可以从自尊与社会适应, 自尊与父母心理控制两方面进行分析。

首先, 根据本项研究的成果, 我们观察到医学生的社会适应能力与自尊之间呈现出显著的正向关联。具体而言, 当医学生的自尊水平较高时, 其社会适应能力也相应展现出更佳的状态。这一研究结果与前人的研究结果一致。姜红梅和于红军(2015)通过研究发现, 具备良好的社会适应能力的人, 能够迅速融入新的学习和生活环境, 与人交往时展现出轻松自如、落落大方的态度, 给人留下极佳的印象, 无论置身于何种环境, 他们都能游刃有余地应对各种挑战, 因此能够保持并持续获得高度的自尊感, 这种能力不仅体现了他们的心理韧性, 也为他们赢得了广泛的赞誉和尊重, 反之, 社会适应不好的人其自尊感则低。李艳玲、吴瑞(2015)也认为, 自尊在个体社会适应过程中扮演着举足轻重的角色, 具备高自尊的个体往往具有较高的自我认可度, 他们的行为动机多源于对自我提升的追求, 当面对生活中的困难与挑战时, 他们能够积极应对, 展现出坚韧不拔的精神风貌, 在社会交往中, 高自尊的个体更倾向于接纳他人, 从而建立起令人满意的人际关系, 为个人的社会适应提供了有力支撑。因此, 高自尊在大学生社会适应过程

中起到了积极的促进作用。而相对地，低自尊的个体在学习、生活以及人际交往等多个方面均表现出适应不良的现象。这些个体往往缺乏自我效能感与成就动机，对于变化持有抵触态度，遇到困难时容易退缩，情绪唤醒水平也相对较低，这些因素都增加了他们在适应过程中的困难。因此，自尊作为直接相关因素，对个体的心理社会适应能力具有显著影响。

其次，父母心理控制对医学生自尊呈现显著负相关。从经验派家庭治疗理论来理解：其认为对个体情绪的压抑是家庭问题的根源(李彩娜, 赵然, 2009)。由于许多父母试图通过控制孩子们的感受去规范孩子们的行为。当家庭对于“不合乎规矩的情感”的包容性过低的时候，孩子就会因此变得与自己的情绪拉开距离，也就是通过压抑自己的情绪来避免批评和惩罚。同时，从中国传统观念角度看，医学生的社会化过程中，包括未来的职业生涯中，父母都扮演着十分重要的角色。中国式父母在中国传统的儒家文化所推崇的“长幼有序”和“百善孝为先”等的影响下，很容易形成“父母权威，子女服从”的局面。由于这种思想的影响，受到父母过度控制的子女，心理健康受损，出现攻击性行为的风险增大。这种过度控制剥夺了孩子自主选择的机会，使孩子产生自己不受尊重、不被重视的感受，自尊受到损害，从而出现更多的攻击行为。所以，需要我们重视父母心理控制的程度，父母的心理控制越低，越有助于医学生的自尊水平的提高，也越有助于医学生的社会适应能力。

5. 对策建议

5.1. 构建社会支持网络系统

为了有效应对父母心理控制对医学生社会适应的负面影响，构建健全的社会支持网络系统是一个至关重要的策略。社会支持网络系统不仅可以为医学生提供情感支持和实际帮助，还能在心理层面上增强他们的自尊，促进更好的社会适应。首先，学校和社区的支持。学校是医学生日常生活的重要场所，教师和校内辅导员应当成为社会支持网络的核心成员。他们可以通过开设心理健康课程、举办心理辅导讲座等方式，为医学生提供必要的心理支持和指导。社区服务机构也可以设立专门的医学生心理辅导中心，提供专业的心理咨询服务和社会适应培训，帮助医学生处理来自家庭和学校的压力，增强他们的社会适应能力。其次，家庭支持的优化。虽然父母的心理控制可能对医学生的心理健康产生负面影响，但家庭仍然是医学生最重要的支持来源。家长应当接受相关的心理教育和培训，学习如何以积极的方式与子女沟通，减少心理控制行为。通过家庭会议、亲子活动等方式，促进家庭成员之间的理解和信任，构建一个支持性和温暖的家庭环境。第三，同伴支持的重要性。同伴关系在医学生的社会适应中起着关键作用。学校和社区可以组织各种形式的同伴支持小组，鼓励医学生之间的互动和交流。例如，通过兴趣小组、体育活动和志愿者项目等，促进医学生之间的友谊和互助，增强他们的归属感和自尊心。在这些活动中，医学生可以分享自己的经历和感受，获得同伴的理解和支持，从而更好地适应社会环境。第四，线上支持平台的建设。随着信息技术的发展，线上支持平台可以成为社会支持网络的重要组成部分。建立专门的医学生心理健康网站和手机应用，提供在线心理咨询、情感支持和自助资源。通过论坛、聊天群等形式，医学生可以匿名分享自己的问题和困扰，获得同龄人的建议和鼓励。这不仅可以突破时间和空间的限制，还能为那些不愿意面对面寻求帮助的医学生提供一个安全、便捷的支持渠道。最后，多部门合作的机制。构建社会支持网络需要教育部门、卫生部门、社区组织和非政府组织的共同努力。通过制定相关政策和措施，促进各部门之间的合作与资源共享，形成一个综合性的支持体系。例如，学校可以与心理健康机构合作，定期开展心理健康筛查和干预活动；社区组织可以联合社会工作者和志愿者，提供持续的支持服务和活动。这种多部门合作的机制可以确保社会支持网络的全面性和有效性。通过以上措施，我们可以建立一个多层次、多维度的社会支持网络系统，为医学生的心理健康和社会适应提供坚实的保障。这不仅有助于减轻父母心理控制对医学生的负面影响，还能全面提升医学生的自尊和社会适应能力。

为他们的健康成长创造良好的环境。

5.2. 创建特色校园文化环境

医学院校的特色文化建设对于提升医学生的自尊、降低父母的心理控制及提高社会适应能力具有重要意义。首先，可以设立“医学人文讲坛”，定期邀请医学领域的知名专家、教授、作家等进行讲座和交流，内容涵盖医学历史、医德医风、医学伦理等方面，通过对医学人文精神的深入探讨，增强医学生对医学事业的使命感和荣誉感。这不仅有助于培养医学生的专业素养和人文情怀，还能够促进他们在与父母的沟通中获得更多理解和支持，从而降低父母的心理控制。其次，可以组织“医学生临床技能大赛”，通过模拟实际诊疗场景，让医学生在竞赛中展示和提高临床技能，同时增强自信心。大赛不仅可以锻炼医学生的实际操作能力，还能通过团队合作和竞争意识的培养，提高其社会适应能力。在这个过程中，父母看到孩子在专业领域的成长和成就，会逐渐减少对其生活和学习的过度干预。此外，开设“医学生心理健康工作坊”，定期开展心理健康讲座、团体辅导和个体咨询，帮助医学生处理学习压力和情感问题，提高自尊心。通过引导医学生自我认识和心理调适，增强他们的心理韧性和社会适应能力。这种专业的心理支持体系不仅是对医学生个人成长的关怀，也体现了医学院校对学生全面发展的重视，进而减弱父母的心理控制。为了更好地结合医学院校的特色，可以设立“医学模拟中心”，提供各种医学模拟训练设备和虚拟现实技术，让医学生在接近真实的环境中进行实践操作。这种创新的教学模式不仅提高了医学生的实际操作能力和临床思维能力，还能通过沉浸式体验增强学习的趣味性和挑战性，激发医学生的学习兴趣和成就感，进而提升自尊心。此外，可以组织“医学生社会公益实践”，例如参与社区健康讲座、老年护理服务、偏远地区义诊等。通过实际行动践行医学专业知识，医学生不仅能够增强社会责任感，还能在实践中提升自我价值感和社会适应能力。这些活动不仅是对专业知识的运用，更是对医学生社会责任感和人文关怀的培养，有助于他们在与社会的互动中获得更多正向反馈，减少父母的心理控制。最后，可以举办“医学文化节”，通过医学知识竞赛、医学剧场、医学摄影展等多种形式的文化活动，丰富医学生的课余生活，增强校园文化氛围。在这些活动中，医学生可以展示才艺、交流经验、增进友谊，进一步增强自尊心和团队合作精神。家长在看到孩子在多元化活动中的积极表现和综合素质提升后，往往会更加信任和支持孩子的自主决策，从而减少心理控制。总之，通过创造独具医学院校特色的文化环境，能够有效提升医学生的自尊心，降低父母的心理控制，提高社会适应能力。这不仅是对医学生个人成长的支持，更是对医学院校教育质量的提升和社会责任的体现。通过多层次、多形式的活动设计，医学院校可以为医学生营造一个既专业又人文的成长环境，助力他们成为具备高尚医德和卓越专业能力的医学人才。

5.3. 提高个人心理韧性

在探讨如何提高医学生的心理韧性时，我们需深入剖析其内在动力与自我成长机制。鉴于医学生的专业特性与未来职业的严峻挑战，构建一套与医学生身份相契合的心理韧性提升策略显得尤为重要。首先，医学生应培养批判性自我反思能力。在日常学习与生活中，医学生应不断审视自我，反思个人行为与决策背后的动机与价值观。通过批判性自我反思，医学生能更清晰地认识自我，增强自我认知的深度与广度，从而提高自尊水平。同时，这种能力还能帮助医学生识别并抵制来自父母的不合理心理控制，维护个人的心理自主性与自由。其次，医学生应主动寻求专业心理援助。鉴于医学领域的复杂性与挑战性，医学生难免会遇到各种心理困扰。此时，主动寻求专业心理援助，通过心理咨询、心理治疗等方式，能有效缓解心理压力，提高心理韧性。专业心理援助不仅能帮助医学生解决当前的心理问题，还能提供长期的心理支持，促进医学生的心理健康发展。再者，医学生应积极参与临床实践，提升专业自信。临

床实践是医学生将理论知识转化为实践技能的重要过程。通过积极参与临床实践,医学生能在实践中不断验证与巩固所学知识,提升专业自信。专业自信的提高不仅能增强医学生的自尊,还能使他们在面对父母心理控制时更加坚定自我,保持心理独立。此外,医学生还应培养跨学科学习与交流的能力。医学领域涉及的知识广泛而复杂,医学生需要具备跨学科学习与交流的能力,以拓宽视野,增强综合素质。通过跨学科学习与交流,医学生不仅能获取更多元的知识与信息,还能在与不同领域专家的互动中提升自我认同与自尊。这种跨学科的能力还能帮助医学生在面对复杂社会问题时更加从容应对,提高社会适应能力。最后,医学生应注重培养个人兴趣爱好与生活方式。在紧张的学习与临床实践中,个人兴趣爱好与生活方式是医学生心理调节的重要途径。通过培养个人兴趣爱好与健康的生活方式,医学生能在忙碌之余找到心灵的慰藉与放松,缓解心理压力,提高心理韧性。同时,这种个人兴趣爱好与生活方式还能使医学生在社交场合中更加自信与从容,提高社会适应能力。综上所述,通过培养批判性自我反思能力、主动寻求专业心理援助、积极参与临床实践、培养跨学科学习与交流能力以及注重个人兴趣爱好与生活方式的培养,医学生可以从个人角度出发,提高心理韧性,进而增强自尊,降低父母心理控制的影响,并提升社会适应能力。

通过家庭、学校和社区等多方面的努力,能够有效减少父母心理控制对医学生的负面影响,同时提升他们的自尊水平,进而增强其社会适应能力。这些措施的实施,不仅有助于医学生的个人成长与发展,也为社会培养更多具备良好心理素质和适应能力的医学人才提供了有力保障。

基金项目

《大学生心理健康教育》一流课程建设项目。项目编号:3096150201。

参考文献

- (美)爱德华·L·德西,理查德·弗拉斯特(2020). *内在动机*. 机械工业出版社.
- 陈珊珊(2022). *童年期不良经历模式与青少年抑郁症状的关联研究:心理弹性和自尊的链式中介作用*. 硕士学位论文,合肥:安徽医科大学.
- 姜红梅,于红军(2015). 大学生自恋人格、社会适应和自尊关系研究. *黑龙江高教研究*, (7), 136-139.
- 金灿灿,邹泓,曾荣,等(2010). 中学生亲子依恋的特点及其对社会适应的影响:父母亲密的调节作用. *心理发展与教育*, 26(6), 577-583.
- 李彩娜,赵然,编著(2009). *家庭治疗*. 中国轻工业出版社.
- 李丹黎,张卫,李董平,等(2012). 父母行为控制、心理控制与青少年早期攻击和社会退缩的关系. *心理发展与教育*, 28(2), 201-209.
- 李艳玲,吴瑞(2015). 大学生完美主义和社会适应的关系——基于自尊的中介作用研究. *集美大学学报(教育科学版)*, 16(4), 21-24.
- 刘莎(2018). *父母心理控制与中学生社会适应的关系研究*. 硕士学位论文,汉中:陕西理工大学.
- 沙晶莹,张向葵(2016). 中国大学生自尊变迁的横断历史研究:1993~2013. *心理科学进展*, 24(11), 1712-1722.
- 施雅婷(2022). *父母心理控制与中学生社会适应的关系*. 硕士学位论文,福州:福建师范大学.
- 汪星梅(2014). *中职生羞怯心理及其与社会适应关系的研究*. 硕士学位论文,重庆:重庆师范大学.
- 温忠麟,张雷,侯杰泰,等(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 36(5), 614-620.
- 张亚利,李森,俞国良(2019). 自尊与社交焦虑的关系:基于中国学生群体的元分析. *心理科学进展*, 27(6), 1005-1018.
- 郑日昌,主编(1999). *大学生心理诊断*. 山东教育出版社.
- 钟琼瑶,韩萍,胡惠云,等(2017). 高中生父亲在位与社会适应行为的关系:中介与调节作用分析. *心理与行为研究*, 15(6), 786-792.
- Barnes, G. M., & Farrell, M. P. (1992). Parental Support and Control as Predictors of Adolescent Drinking, Delinquency, and

- Related Problem Behaviors. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 763-776. <https://doi.org/10.2307/353159>
- Hoeve, M., Dubas, J. S., Eichelsheim, V. I., van der Laan, P. H., Smeenk, W., & Gerris, J. R. M. (2009). The Relationship between Parenting and Delinquency: A Meta-Analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37, 749-775. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9310-8>
- Kahle, L. R., Kulka, R. A., & Klingel, D. M. (1980). Low Adolescent Self-Esteem Leads to Multiple Interpersonal Problems: A Test of Social-Adaptation Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 496-502. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.496>
- Maslow, A. H. (1958). A Dynamic Theory of Human Motivation. In C. L. Stacey & M. DeMartino (Eds.), *Understanding Human Motivation* (pp. 26-47). Howard Allen Publishers.
- Neely-Prado, A., Navarrete, G., & Huepe, D. (2019). Socio-Affective and Cognitive Predictors of Social Adaptation in Vulnerable Contexts. *PLOS ONE*, 14, e0218236. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218236>
- Ota, M., Takeda, S., Pu, S., Matsumura, H., Araki, T., Hosoda, N. et al. (2020). The Relationship between Cognitive Distortion, Depressive Symptoms, and Social Adaptation: A Survey in Japan. *Journal of Affective Disorders*, 265, 453-459. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.094>
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 139, 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Wang, Q., Pomerantz, E. M., & Chen, H. (2007). The Role of Parents' Control in Early Adolescents' Psychological Functioning: A Longitudinal Investigation in the United States and China. *Child Development*, 78, 1592-1610. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01085.x>