

青春期学生自我心理安全感研究

张婕

(陕西西安 西安外国语大学 710000)

摘要: 青春期是人生的重要转折时期,这个阶段是人一生的体质、心理和智力发育的关键时期。随着生理上的日趋成熟,他们的心理发育也从幼稚逐步走向成熟。本文对105名青春期学生进行调查,结果发现:(1)自我是青春期学生心理安全形成的内在动力,心理安全是塑造健全自我的基础;(2)生活事件、安全感与青春期学生心理健康呈显著相关;(3)青春期学生心理安全感受心理因素的影响大于受生理因素的影响。

关键词: 青春期学生;安全感;自我

A study on adolescent Students' self-psychological security

Zhang Jie

(Shaanxi Xi'an Foreign Studies University 710000)

Abstract: Adolescence is an important turning point in one's life and a key period of physical, psychological and intellectual development that determines one's whole life. As they mature physically, they also mature mentally. In this paper, 105 adolescent students were investigated. The results showed that: (1) self-identity is the internal motivation for the formation of adolescent students' psychological security, and psychological security is the foundation of shaping a sound self; (2) Life events and sense of security are significantly correlated with adolescent students' mental health; (3) The influence of psychological factors on adolescent students' feeling of psychological safety is greater than that of physiological factors.

Keywords: adolescent student; sense of security; ego

一、引言

根据 Maslow (1945) 的研究分析,人作为一个有机整体具有多种动机和需要:生理需要、安全需要、归属与爱的需要、自尊需要和自我实现需要。这也就意味着安全的需要是仅次于基本生理需要之外最先需要被满足的,否则人的发展就会遭受极大影响,从而不能达到归属和爱的需要、自尊的需要、自我实现的需要。

邵红霞(2016)研究中,可以看到心理学家弗洛姆从社会演变的视角谈论了心理安全感。他认为古代社会时,人的安全感时相对高的,因为的生产方式和社会关系限制了个人自由。现代人虽然独立和自由相对增多了,但人的孤独感和不安全感也随之增强了,为了增强与世界的联系、逃避自由并且克服孤独感和不安全感,人们就容易形成以下几种病态倾向性性格:接纳倾向性、剥削倾向性、贮藏倾向性、市场倾向性。他阐释了一些变态人格和心理障碍,但其根源都在于期望获取心理安全感,即内心缺乏安全感,严重的会使人在性格和行为特征上表现出有问题或障碍。

通过 Erikson.E.H.(1968)的研究,青春期的孩子们是很特殊的,处于这个阶段的他们会出现特定的心理特征,同时亦会面对许多心理矛盾,而这些矛盾大多与身体和心理发育的不均衡相关。(刘在花,2009)但是这个阶段是决定人一生的体质、心理和智力发育的关键时期,这一特定年龄阶段的心理特点包括:矛盾性、孤单感、自卑感和嫉妒心理等,这些特点都将对他们自身的心理安全影响匪浅。这便要求我们及时、积极关注青春期孩子的心理健康发展,对其进行正确引导,从而促使其全面发展成为一个健康的人。

放眼现今的学生心理健康发展状况,白梓欣(2019)通过研究发现,校园恶性事件不在少数,青少年的心理安全状况堪忧。且在

应试教育的压力下,仍然有不少青少年学生整天生活在学业恐惧之中。加之各种原因的校园暴力问题,还是有一定数量的学生沉沦在抑郁心理之中,有甚者还会自残、自杀从而造成一个家庭的不幸。

事实上,影响学生心理安全的因素不仅来自人为的方面,比如近两年新冠疫情的肆虐以及一些地方的涝灾、火灾等,无一例外的都在威胁着学生的生命安全当然也包括心理安全。现今,一些灾难已经过去,但受到灾难影响的孩子依然会感到恐惧、焦虑。要让他们摆脱这种困境迈向光明,就需要从加强他们的心理安全角度出发,进行心理疏导。

综上所述,对于青春期学生的自我心理安全感的研究是构建和谐社会、幸福家庭和健康自我的必然要求。(沈贵鹏,2008、2010)

二、研究对象与方法

(一)研究对象

对佛山市某中学的学生进行了调查,共105名青春期学生(年龄都处于14-18周岁之间)。问卷回收后,剔除敷衍作答的无效问卷,共有有效问卷95份,问卷的有效率为90%。

(二)工具

1. 安全感量表

由丛中、安莉娟(2004)编制的安全感量表(SQ),该量表共包括16个题目,分为两个因子。人际安全感因子和确定控制感因子。该量表分为5个等级,非常符合=1、基本符合=2、不确定=3、基本不符合=4和非常不符合=5,得分越高则安全感越强。

2. 自编问卷。

该问卷主要用来收集被试的基本信息。

(三)统计方法

用 spss25.0 数据分析软件进行分析。

三、结果与分析

(一) 自我与青春期学生的心理安全感的关系调查

辩证法向人们展示了事物发展的原因和动力,内因是事物发展的根本原因,外因则是事物发展变化的第二位原因。将该理论延伸至学生的心理安全感的调查上来说,家庭、学校、社会给予青春期孩子们的具有安全感的环境氛围是第二位的,学生要想拥有较高的心理安全感还是需要自身具备良好、健康的心理素质。由此可知,自我是青春期学生心理安全感形成的内在动力。

另一方面,由马斯洛的理论我们可知,心理安全感是决定自我发展是否健全的最重要因素。缺乏心理安全感的人在内心深处对自己有一个坏的评判体系,他们容易产生罪恶感、羞愧感,他们难以产生归属感,同样,他人出现在他们的情感生活中也难以取得他们的信任。因此,紧张焦虑受威胁的情绪会伴随着这部分人使之处于不安当中。他们的不安会使得他们不停地做出一些让自己感受到安全的行为,也正因此,他们常会表现出神经质、自卫、自我中心倾向等。相反,心理安全感比较高的人通常觉得自己是美好的,他们看待外部世界也是美好的,他们会悦纳自我、宽以待人。由以上论述我们可知,青春期的学生拥有心理安全感是塑造健全自我的基础。

(二) 自我心理安全感状况调查

根据学者马斯洛对心理安全感的定义:“一种从恐惧和焦虑中摆脱出来的信心、安全和自由自在的感觉,特别是一个人现在或是将来各种需要被满足的感觉。”通过朱丹(2009)、廖传景等(2014)研究,经济基础决定上层建筑,当代青少年的物质生活条件改善了许多,不同家庭经济水平的学生想来心理安全感水平会有所不同。但调查发现,通过单因素方差分析知,家庭经济水平富裕、一般、贫困这三个组别间的均值显著性是 $0.735 < 0.05$ 无显著性差异。经分析,这可能是全面建成小康社会的政策实施,绝对贫困的情况已经不存在,绝大部分家庭的生活水平都有所提高,他们的心理安全感水平大都是良好的状态。

关于重大事件的发生对学生心理健康的影响,通过单因素方差分析得知,这三个组别间的均值显著性为 $0.002 < 0.01$,存在显著性差异。生活中遇到过重大事件的学生心理安全感均值要低于未遇到过的学生,遇到过并且很苦闷的学生心理安全感均值又要低于遇到过但是不苦闷的学生。通过董江会等人的研究(2015),笔者分析,经历过重大事件的学生他们内心承受了比同龄孩子更多的压力,这造成了孩子们的不安。所以对于青春期学生来说,如何辩证地看待生活中遇到的重大事件很重要。

通过斯皮尔曼相关系数分析得知,关于“无论别人怎么说,我都觉得自己很没用。”这一题,它的 p 值为 $0.000 < 0.01$,具有显著性差异,它的相关系数为 0.663 ,呈显著正相关状态同时,这告诉了我们,在日常学习、生活中,一方面建立合理的自我评价体系,树立自信,正确认识自己,不断更新对自己、对他人甚至是对世界的认知;另一方面,悦纳自己,敢于面对和接受让自己不安的环境、事件,这都是有效提升安全感的途径。

(三) 自我对青春期学生心理安全感的影响

通过独立样本 T 检验得知,关于被检验者是否是独生子女的结果的均值显著性是 $0.439 > 0.05$,它的 p 值为 $0.988 > 0.05$ 无显著性差

异,即差异无统计学意义。经分析,独生子女虽然客观上受到了比非独生子女更多的父母关爱与呵护,但是,他们相比非独生子女缺少了像兄弟姐妹一样值得信赖的玩伴和可依赖的同龄人。这可能是他们心理安全感不存在显著差异的原因。

但是,由前面分析我们可知,青春期学生的心理安全感是受心理因素影响的。首先,从学生的情感因素分析,青春期孩子们是敏感的、躁动的,但是毫无疑问的是,他们都渴望成为一个有用的人,渴望有人理解他们并支持他们。在这个阶段,引导学生们积极建立合理自评体系、正确认识自己对提升其心理安全感就显得尤为重要。其次,从青春期学生的意志行为因素分析,其实,人的意志行为是以一定的认知和情感为依据的,情感认知调节个体的行为,反过来意志又会监控自己的情绪情感活动。虽然青春期学生的各个方面还未发展成,但是他们的行为活动也受个人的意志品质影响。综上所述,青春期学生心理安全感受心理因素的影响是要大于受生理因素的影响的。

四、结论

(1)自我是青春期学生心理安全感形成的内在动力,心理安全感是塑造健全自我的基础;(2)生活事件、安全感与青春期学生心理健康呈显著相关;(3)青春期学生心理安全感受心理因素的影响大于受生理因素的影响。

参考文献:

- [1]安莉娟,丛中.(2004).安全感量表的编制及信度、效度检验.中国心理卫生杂志,18(2):97-99.
 - [2]白梓欣.(2019).青春期学生心理安全感缺失的成因及解决对策.华夏教师(26),8-9.
 - [3]董江会,郭丽,卢婷,朱麒麟,李孟洁,樊家辉,凌莉.(2015).早年分离创伤对青春期流动儿童心理行为的影响.中国学校卫生(05),651-654.
 - [4]廖传景,韩黎,杨惠琴,张进辅.(2014).城镇化背景下农村留守儿童心理健康:贫困与否的视角.南京农业大学学报(社会科学版),14(2),21-27.
 - [5]刘在花.(2009).青春期问题与教育方案.北京:中国轻工业出版社.
 - [6]邵红密.(2016).你值得“自由”这一礼物吗?—论E·佛洛姆《逃避自由》.北方文学(17),147-149.
 - [7]沈贵鹏.(2008)未成年人心理安全及其维护.当代青年研究,(5).
 - [8]沈贵鹏,葛桥.(2010)初中生心理安全感的现状及其分析—以苏南地区的初中生为例.教育理论与实践,(8).
 - [9]朱丹.(2009).初中阶段留守儿童安全感的特点及弹性发展研究.中国特殊教育,(2),8-13.
 - [10]Erikson.E.H.(1968).Identity: Youth and Crisis(No.7).New York: Norton.
 - [11]Maslow, A.H., Hirsh, E., Stein, M., & Honigmann, I. (1945). A clinically derived test for measuring psychological security - insecurity. The Journal of General Psychology, 33(1), 21-41.
- 作者简介:张捷,1998,女,汉族,陕西人,西安外国语大学学科英语专业研究生;研究方向:中小学英语教学。