

心理安全的理论界定

白树虎

成都理工大学工程技术学院 四川 乐山 614000

摘要:安全是个体幸福、社会发展和人类生存的基础,在整个人类社会发展史中,大部分时间都在规避危险和追求安全。而在这个过程中的大部分时间里,人类忽略了心理世界的危险和安全。事实是,心理安全状态既是外部安全的构筑者,也是外部危险的制造者。从安全认知、安全感和安全行为这三个心理安全的基本构成要素上讨论心理安全这个概念,探索人的心理安全在生物因素、心理因素和社会因素的整合作用下的形成机制,以期在社会安全建设的过程中,促进人的心理安全发展,重视从心理安全角度防范安全事故,保障社会安全和谐。

关键词:心理危险;心理安全;心理健康

Theoretical Definition of Psychological Security

Shuhu Bai

The Engineering and Technical College of Chengdu University of Technology, Sichuan, Leshan, 614000

Abstract: Safety is the basis of individual happiness, social development and human survival. In the whole history of the development of human society, we have been avoiding danger and pursuing safety for most of the time. And most of the time in this process, human beings ignore the danger and security of the psychological world. The fact is that the state of psychological security is not only the builder of external security, but also the maker of external danger. This paper discusses the concept of psychological security from the three basic elements of psychological security: safety cognition, sense of security and safe behavior, and explores the formation mechanism of human psychological security under the integration of biological factors, psychological factors and social factors, in order to promote the development of human psychological security in the process of social security construction, pay attention to preventing safety accidents from the perspective of psychological security and ensure social security and harmony.

Keywords: Psychological risk; Psychological safety; Mental health

1 心理因素影响个人和社会安全

安全是个体幸福、社会发展和人类生存的基础,在整个人类社会发展史中,大部分时间都在规避危险和追求安全。而在这个过程中的大部分时间里,人类忽略了心理世界里的危险和安全。事实是,心理安全状态既是外部安全的构筑者,也是外部危险的制造者。

在家庭生活领域,研究人员对家庭暴力做了多方面的调研,“所有的专业人士均意识到,家庭暴力被害不仅仅是指身体上受到伤害,在心理上也可能受到伤害。”对于受害者而言,身体不安全,心理也不安全。对于施暴者而言,反复对家庭成员施以暴力,心理的不安全很可能是其暴力行为的内在动因。

在工作生产领域的研究表明,“心理因素与安全生

产的关系,指出人的气质类型、情绪特征、智力水平、行为习惯、反应能力以及某个性特点和安全生产关系密切,在工作中要重视这些因素,并应用于安全生产中发挥应有的作用。”可见,人的心理因素与人的行为是否安全紧密相关。

影响个人和社会安全的攻击事件也与心理因素相关。犯罪心理学的研究表明,心理风险因素是未成年人违法犯罪行为的发展性风险因素之一,包括缺乏共情、依恋障碍、对立违抗性障碍、品行障碍、反社会性人格障碍等。Hodgins 在 2001 年的研究表明,“据统计,在西方国家,致人死亡的罪犯中有 10~15% 的人存在一定程度的心理失常。”国内关于校园攻击事件的研究显示,“异常心理导致大学校园攻击事件和伤亡事件,占攻击总事件的 21.5%。”

2010 年 Borges 等人对自我结束生命研究显示,“从全世界随机选 1000 个人。每年这 1000 人里就有 4 个人会自我结束生命,有 7 个人会计划自我结束生命,有 20 个人会认真考虑自我结束生命。”自我结束生命是一个人有意识地结束生命,心理因素在自我结束生命行为中显然占有重要位置。

从以上各个领域的研究结果和社会现象可见,心理

基金项目:

本文系成都理工大学工程技术学院科研专项项目课题:
“学生心理安全研究(2018ZX01)”研究成果。

作者简介:

白树虎(1980-),男,汉族,甘肃庆阳人,职称:讲师,学历:硕士,单位:成都理工大学工程技术学院,614000,研究方向:心理健康教育。

因素与不同领域出现的各种不安全现象相关,破坏家庭关系,伤害他人,导致事故,伤害自我。本文认为这些不安全行为和社会现象与心理安全相关,提升个人和社会心理安全水平会减少个人和群体针对自我、他人和社会的不安全行为,维持关系、家庭、工作和社会安全和谐发展。现有研究还未对心理安全形成学界认可的明确定义,人们在使用这个词时也是根据场景自我赋意。本文将从心理理论层面对心理安全进行讨论和界定,探索心理安全的运行机制。

2 心理安全的心理学界定

“心理安全”这个词语指向不同语境时具有多重词义。如果站在第三人称的客观视角,指向某种存在物,强调保护该存在物不受损害、规避风险,心理安全这个词与生命安全、财产安全在同一个维度使用,是指心理是否受到伤害的状态,强调避免可能的心理伤害。比如,“心理安全很重要,保护青少年的心理安全。”如果站在第一人称和第二人称的主观视角,指向某种感觉,强调个体的主观感受,描述某种心理状态,心理安全与幸福感、羞耻感在同一个维度使用,是指个体心理上安全的感觉和不安全的感觉,一般统称安全感。比如,“我感觉心理很安全。”“我觉得他缺乏心理安全。”心理安全还有一些自赋词义的使用指向,整体而言这个词的学术界定混乱,不全面。本文是从心理学的角度使用心理安全,是指个体大脑对自我和客观环境危险状态的主观觉察和认知,通过觉察和认知来调整行为,使个体处于安全状态的一种心理机能。

心理安全的内指指标是个体的安全感和安全认知,即个体能觉察到自我是否处于危险状态,形成安全感,包括安全的感觉和不安全的感觉。然后个体调用理性判断自我安全感是否正确,从而形成安全认知。

心理安全的外指指标是基于安全感和安全认知的安全行为,此行为指向让个体在环境中躲避危险,追求安全,调控自我不做出对自我不利的行为。

高心理安全水平体现为个体和群体内心和谐度高,与环境的和谐度高,攻击性弱,人群之间的和谐度高,主要表现是互信、友善、互助、心理安全感强,心理生态圈安全程度高。

低心理安全水平体现为个体和群体内心和谐度低,与环境的和谐度低,攻击性强,人群之间危险性高,主要表现为高冲突、低信任,自伤、自杀、伤人、杀人、群体性事件等负性事件发生率高,心理生态圈安全程度低。

影响心理安全主要是外在因素和内在因素。外在因素包括身体因素、自然环境因素和社会环境因素。身体因素和自然环境因素主要指向个体的生命安全,身体的疾病和受伤状态会削弱个体的安全感和安全认知,自然环境中可能导致个体身体受到伤害、生命受到威胁的因

素会激发个体的不安全感,从而启动个体规避危险的行为。其中社会环境因素除了生命安全会影响心理安全,还包括经济安全、财产安全、工作安全、人际安全这类影响基本生存的因素。内在因素是指个体心理特质因素,它受到生物因素、心理因素和社会因素综合交互影响形成固定的对外在和自我安全的认知、情感和行为模式。心理安全的生物因素包括基因遗传、大脑结构及功能水平、激素和神经递质等。研究表明,不同基因组合的个体先天心理安全水平具有差异,大脑的生物结构和功能水平也与心理安全相关,激素和神经递质的改变明显影响心理安全。

心理安全的心理因素包括个体的人格特质、情绪情感模式、应激模式、心理健康水平等。稳定的人格和情绪情感模式有利于保障较高的心理安全水平,心理健康水平与心理安全直接相关,心理健康水平高,心理安全水平高;细腻健康水平低,心理安全水平低。

心理安全的社会因素除了上文提到过的社会环境因素,这里特别强调的是人的社会化价值生存因素。社会环境因素在满足了人的基本生理需要、安全需要和归属需要之后,人们经常并没有获得到安全感,不安全感常常困扰着个体。因为人类是一个社会化价值生存生物,即需要获得社会比较价值优势,需要在生理需要、安全需要、归属需要上不仅仅达到保证生存的水平,还要达到特定社会价值水平,满足尊重需要,这样才是具备某种社会价值意义上的人,才算是活着的社会人。在此之上,获得更高的尊重和自我实现,才是最高层级的心理安全。心理安全与个体的社会化需要满足水平显著相关,价值观设定起着中介作用。仅仅从心理安全的影响因素还不能全面充分界定心理安全,还需要考察心理安全的形成和发展变化过程。

3 心理安全的形成和发展

个体心理安全是在生物因素、心理因素和社会因素交互作用下,随着个体身心发育发展逐步形成的,并且会随着影响因素的不断变化,终生发展。

最初,基因确定了个体心理安全的基本生物基础、特质和变化的可能性,并且在终生发展中发挥基础作用。基因设定了个体心理安全的发展的基本可能方向,但是不必然决定某种特点和模式一定出现或者不出现。决定某种心理安全特点是否出现在于这种特点是否能够满足个体在环境中的生存需要。因此,整个心理安全的形成和变化由基因与环境交互作用决定,尤其是在个体早期发育阶段。

在心理安全形成的众多影响因素中,人际环境对个体心理安全的形成起着至关重要的作用。心理学中的经典精神分析理论、依恋理论、客体关系理论、儿童心理发展理论都表明在个体发展初期,养育者对待婴幼儿的方式很大程度上塑造了个体基本的安全感。能够及时觉

察婴幼儿的需要并给与恰当满足的养育者,会让婴幼儿在生理上不过度体验饥饿感、冰冷感、疼痛感等威胁生命生存的感觉,婴幼儿就容易在心理上体验到基础的安全感。如果这个时候,养育者还能够按照婴幼儿生理、心理发育发展的规律给与恰当的刺激,比如分贝适当的声音刺激,轻重节奏适当的触觉刺激,变化和强度适当的视觉刺激,就会让婴幼儿心理得到健康发展,为高心理安全水平打下坚实的基础。长时间体验到安全感的婴幼儿,其大脑神经元就会形成特定的脑回路,安全感就以细胞级的物质结构的方式固定下来,形成较为长期的安全感。这样的婴幼儿大部分情况下感觉到自我和环境是安全的,更容易发展安全行为,适应环境。而安全的适应性行为,又为婴幼儿创造出安全适应的生长环境,进一步强化了他/她心理安全。及时在下个阶段的儿童发展期和以后的生命周期内,经历不安全刺激,这些早年建立了高水平安全心理的个体,也更具有抗危险性刺激技能,更能够平衡危险性刺激带来的创伤体验,从中获得成长,把创伤事件转化为心理安全发展的资源。

如果养育者给与婴幼儿的养育方式恰恰相反,婴幼儿就会经常感觉到不安全,就会长期启动应激反应,如果这种应激反应能够长期奏效,让婴幼儿获得需要满足和安全感,这种应激反应就会得到保留。但不幸的是,用应激反应获得需要满足的身心耗能高,而且大概率上是不适应性行为,比如用哭闹或者抢夺的方式获得玩具。这样的个体心理上更敏感,更容易觉察到自我和环境中的不安全因素,这又会增加个体的不安全感。当这类个体的认知功能开始发育时,他们倾向于在认知上认定自我和环境是不安全的。当不安全感 and 不安全认知结合固定下来之后,个体大概率对客观世界的主观反映倾向于向不安全方向扭曲。即使现实中并不存在危险,或者危险程度很低,或者危险可能性很小,但是个体在感觉上和认知上的判断却是非常危险的,感觉危险性很大的,

并且会主动寻找危险证据来证明自己的判断。紧接着就会启动不适应性行为或者应激行为来应对虚假的危险,但在这类个体的心理世界发生着的恐惧却是无与伦比的真实。这为个体在以后的生命发展阶段创造了倾向于发展低水平心理安全的心理趋势,严重影响个体的心理健康和功能的正常发挥。

但是心理安全水平会随着心理发展而变化,这种变化会逐渐地加入个人意志的因素。心理安全型儿童会认为自己可以控制危险、获得安全,心理不安全型儿童则与之相反。但如果到了成年期,通过学习,对心理不安全模式能够觉察,改变心理不安全认知和行为,塑造安全认知和行为。并且有意识地让自我处于安全的外在环境,建立安全的人际环境,获得多方面的自我满足。那么,个体的心理安全水平就会得到提升。

4 结语

综上所述,心理安全是人类生命整体在环境中生存适应中发展出来的一种机能,它可以通过个体有意识地与生物因素、心理因素和社会因素交互作用,建立高水平的心理安全,更好的与自我和社会和谐相处,实现更健康的自我。

参考文献:

- [1] 吴薇莉,邓定芬.《中国企业员工心理健康状况研究报告》,中国人力资源开发网,2006.03R.
- [2] 刘宗勇,韩晓萌,袁玲玲.《化工行业较大安全事故统计分析》,《科学管理》,2019.18.
- [3][美] David H.Barlow,V.Mark Durand 著.黄峥等译.《变态心理学-整合之道(第七版)》中国轻工业出版社,2017.05
- [4][美] Curt R.Bartol Anne M.Bartol 著.李玫瑰等译.《犯罪心理学(第11版)》,中国轻工业出版社,2017.09.