

# 心理安全感对青少年心理发展的影响与启示

王昕怡

宝鸡文理学院教育学院, 陕西 宝鸡

收稿日期: 2023年10月17日; 录用日期: 2023年12月11日; 发布日期: 2023年12月25日

## 摘要

心理安全感作为近年来心理学界较为关注的一个心理名词, 它是指个体可能发生在自身的危险情况的预期, 或对于自身实行某一行行为时基于是否安全的思考。本文结合近五年来关于心理安全感与新冠疫情、欺凌行为、留守儿童的关系研究, 总结出了影响心理安全感的因素, 同时提出对于青少年心理工作者的启示。

## 关键词

心理安全感, 新冠疫情, 校园欺凌, 留守儿童, 青少年心理发展

# The Influence and Enlightenment of Psychological Security on the Psychological Development of Adolescents

Xinyi Wang

College of Education, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji Shaanxi

Received: Oct. 17<sup>th</sup>, 2023; accepted: Dec. 11<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 25<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Psychological security, as a psychological term paid more attention to in recent years, refers to the expectation of a dangerous situation that may happen to an individual, or the thinking of whether it is safe for an individual to perform a certain action. Based on the research on the relationship between psychological security and the COVID-19 epidemic, bullying behavior, and left-behind children in the past five years, this paper summarizes the factors that affect psychological security, and puts forward enlightenment for adolescent psychological workers.

## Keywords

Psychological Security, The COVID-19 Pandemic, School Bullying, Left-Behind Children, Adolescent Psychological Development

Copyright © 2023 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. 青少年心理发展

### 1.1. 青少年心理发展的现状

青少年期是个体从不成熟走向成熟的过渡时期。处于这个时期的个体，生理成熟水平显著提高的同时，其心理发展的特点特别是在智力发展、情感和意志表现、个性及言语表现上，都有其独特的发展特征。

(1) 认知能力发展：由于青少年时期学习内容、学习方法和教学活动向学习者所提的要求有了质的变化，加上活动范围的扩大，使得个体的认知能力和言语都有了新的发展。

(2) 高度发展的概括化观察力：概括化是观察力向成熟发展的重要标志。儿童由于抽象思维能力差，所以其观察能力虽然是敏锐的，但缺乏概括性，观察得不够深刻、不够全面。青少年则不同，他们可以利用日益发达的抽象思维能力组织、调节和指导观察活动，以提高观察的概括性。

(3) 获得成熟的记忆力：与儿童期相比，青少年的记忆力达到一个空前成熟阶段。意义识记代替机械识记而成为识记的主要手段；识记的目的性增强，有意识记超过无意识记而居于支配地位；进入了记忆最佳时期。

(4) 形成理论型的抽象思维能力：从思维类型上看，少年学生的抽象逻辑思维主要是经验型的，在一定程度上仍需具体形象的支持，理论思维发展得不是很好。到了 17、18 岁之后，其抽象逻辑思维由经验型水平急剧向理论型水平转化，理论型的抽象逻辑思维成为一种成熟的思维形式，并导致辩证思维的发展。使青少年有可能形成极其活跃的创造性思维。

### 1.2. 青少年心理发展的社会重要性

青少年是人生中一个特殊的阶段，在这个阶段身体和精神状态都快速成长，长知识、长体力，因此心理健康是非常重要的。世界卫生组织给出的健康标准是，人不但要有身体健康，还要有心理的健康，加上适应社会良好的状态才算健康。因此，青少年的心理健康是帮助青少年更好适应社会的重要条件，在此条件下就可以更好地学习和工作，在学习和工作中发挥自己的智慧和能力。

青少年要有信心、有决心做出应该做的事情，明辨是非，去分析风险行为或者有问题的事情，然后以勇敢和理智的精神去判断、承担任务。在社会竞争中，不是非要打败对方，而是以心理健康的知识来扬长避短，进一步发展自己，因此，对于青少年的心理发展在社会中是非常重要的。

### 1.3. 心理安全感对青少年的启示及其理论依据

根据《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示，青少年抑郁风险高于成人，抑郁风险呈低龄化趋势。近年来，青少年出现心理问题，患抑郁症的比率不断上升，加强学生心理健康教育成为当务之急。中学生正处于半独立半依赖、半成熟半幼稚的成长期，有特殊的心理矛盾，有成年人难以理解的困惑与苦恼，中学生心理健康工作更应该成为全社会重视的课题。

(1) 首先, 心理健康教育要课程化。教育部《关于加强学生心理健康管理工作的通知》明确, 高校要面向专升本开设心理健康公共必修课, 中小学要将心理健康教育纳入校本课程, 此外要加强心理健康教师队伍的建设, 补充专职心理健康教师。

(2) 其次, 要定期开展学生心理健康检测。2020年, 国家卫生健康委印发了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》, 要求各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。

(3) 最后, 要建好学生心理健康档案。学生心理健康档案, 能帮助高等院校辅导员、中学老师及时准确地了解学生的心理发展规律、特点及现状, 有助于提高学生管理工作的针对性、也有助于高等院校辅导员、中学老师及时发现学生的心理障碍与行为困扰, 当然, 建档时注意保护学生隐私, 此外, 学校要强化心理健康服务机构的沟通与交流, 必要时可以向专家寻求帮助。

## 2. 心理安全感

### 2.1. 心理安全感的概念

心理安全感是个体对于可能发生在自身的危险情况的预期, 或对于自身实行某一行为时基于是否安全的思考。著名人本主义心理学家马斯洛提出的需要层次理论, 把人的基本需要分为五大类: 生理需要、安全需要、尊重、归属与爱的需要、认知的需要以及自我实现的需要。并将安全需要放在第一位, 指出: 心理安全感指的是一种从恐惧和焦虑中脱离出来的信心、安全和自由的感觉, 特别是满足一个人现在(和将来)各种需要的感觉。

### 2.2. 心理安全感的测量工具

#### (1) S-I 问卷

该问卷由马斯洛创建, 他认为安全感是一种从恐惧和焦虑中脱离出来的信心、安全和自由的感觉。根据自己多年临床经验总结而来, 量表共 75 道题, 包括了三个维度, 分别是: 尊重、归属和安全, 量表总分越高反映心理安全感越低, 反之则总分越低反映心理安全感越高。

#### (2) 安全感量表

安全感量表由丛中(北京精神卫生研究所)和安莉娟于 2003 年编制, 量表在编制过程中借鉴并总结了安全感的相关概念与资料。量表共由 16 道题目组成, 采用五点计分法, 分为人际安全感和确定控制感两个维度。

## 3. 新冠疫情情况下的心理安全感

### 3.1. 现状

2019 年新冠疫情爆发给民众带来了一系列心理冲击, 这种冲击在疫情不同时期, 不同群体产生不同形式的心理问题。也给大多数人带来了恐慌。

在吴文婷和陈莉(2021)的研究中指出, 新冠疫情形势下, 女性、年长者以及受教育程度处于专科以下的民众心理安全感水平更低。同时, 民众的心理安全感、负性情绪和认知在疫情不同时间段发生了变化, 具体体现在距离严重时期越近的时间点, 民众的不安全感、负性情绪的体验感越强, 说明危机灾难事件产生了“涟漪效应”(涟漪效应是在描述一个事务造成的影响渐渐扩散的情形)。

在郭胜忠和李红霞(2022)的研究中指出, 疫情下高校制动和封闭管理期间, 大学生线上学习投入与心理安全感和积极地应对房市之间存在显著正相关, 心理安全感对积极应对方式和线上投入之间均存在显著正向预测作用。

在 2023 年也指出全校师生应全面做好新冠疫情防控期间心理健康教育的工作, 加强新冠肺炎疫情防  
控期间对于学生的宣传与普及, 增强师生的心理健康教育意识, 确保广大学生以健康积极的心态去开展  
学习与生活。

### 3.2. 启示

新冠疫情大环境下, 大部分群体产生不同形式的消极心理体验, 但究其本质是民众的心理安全感问  
题。由于女性、年长者情绪易感力更强, 面临更大被感染风险, 以及对各种消息筛选不当, 更容易造成  
心理恐慌, 导致心理安全感降低, 大学生线上学习自律性低, 无法积极应对突如其来的学习环境与学习  
方式的变化。

作为心理工作者面对疫情大环境, 应积极对特殊群体进行心理疏导与干预, 给予更多专注与支持。  
帮助学生学会适应环境, 寻找合理的处理方法, 同时应该支持政府部门的干预措施, 传播正确官方消息  
引导舆论。避免消极的言论影响群众的安全感, 对于个体应有正确的认知观念, 提供足够的组织支持,  
同时发挥个体的主观能动性, 提高心理韧性及心理耐挫力。

## 4. 心理安全感与欺凌行为

### 4.1. 概念

当前, 青少年群体中存在两种类型欺凌行为, 校园欺凌与网络欺凌。网络欺凌指网民通过对未经证  
实或已证实的网络事件的发帖、回帖或网络创作, 是以伤害他人为目的使用通信技术有意的、反复针对  
个体或团体的敌意行为。校园欺凌是指发生在学生之间, 一方蓄意或恶意通过肢体、语言等手段实施欺  
压、侮辱, 造成另一方人身伤害、财产损失或精神损害等行为。两者都对学生的心理问题造成了极大的  
影响。

### 4.2. 青少年欺凌行为与心理安全感的关系

校园欺凌事件属于个体危机事件, 是青少年在学校人际关系中遭到拒绝或驱逐的状态。遭受欺凌的  
青少年会产生对外部世界的恐惧与不信任感, 认为他人是危险的、邪恶的, 对他人表示怀疑、敌视态度,  
心理安全感降低, 同时影响正常人际交往与身心发展。

杨鹏(2022)在研究中发现, 青少年校园排斥负向影响社会支持, 即遭受校园排斥越多, 领悟的社会支  
持越低, 同时心理安全感也就越低。

阮春红和姚若松(2019)的研究中提到网络受欺凌与抑郁呈正相关, 与心理安全感和学校归属感呈显著  
负相关; 抑郁与心理安全感和学校归属感呈显著负相关; 心理安全感与学校归属感呈显著正相关。

### 4.3. 启示

#### (1) 加强校园环境建设

青少年主要活动场所便是家庭与学校, 因此家庭环境与校园环境尤为重要。

教育者应在传授知识的同时, 教以青少年道德教育, 正确分辨与人相处真的正确行为与错误行为,  
纠正错误观念, 引导学生尊重他人, 礼貌相处。组织相应的集体活动, 提高群体凝聚力同时学会互帮互  
助。引导学生遭受欺凌事件时, 要敢于揭发与反抗。营造良好的校园氛围, 做好家长与学校间相互沟通,  
增加学生对学校老师的信任。

在家庭生活中, 家长要多与孩子沟通互动, 教会青少年通过沟通交流来解决问题。要有足够的耐心  
与包容心, 正确看待孩子的错误, 鼓励他们勇于改正, 培养孩子积极的心态去面对生活中的挫折。

## (2) 建立有效的心理干预机制

学校应建立学生预警系统。可以让任课老师、同学等担任“心理观察师”，负责及时觉察和记录学生当下的情绪与心理问题，并及时提交给学校心理辅导老师。心理辅导老师根据记录分析学生心理问题，并对问题学生进行干预。心理辅导老师平常也应与班主任、科任老师、学生家长进行沟通，了解学生心理状况。

## (3) 引导学生加强自我控制、情绪调节

学校及心理工作者通过课堂活动、团体辅导及心理渗透等方式，约束青少年行为，提高少年的道德意识。树立正确观念，让学生们明白以暴制暴不能从根本上解决问题，这只是一种情绪发泄方式。当自身遭受欺凌行为时，首先应当冷静下来，缓和负性情绪，可以通过转移注意力等方式来转移注意力。等自己平静下来之后，再理性的分析正确的处理方式。

## (4) 培养孩子的社交技能，避免孤立

帮助孩子如何与他人建立和维护积极健康的人际关系，这可以通过参加社交技能培训、加入社交组织等方式来实现。

## 5. 留守儿童的心理安全感

### 5.1. 概述

留守儿童作为特殊儿童群体，由于从小远离父母，亲人，未获得基本安全感，常常会因此影响他们正常的人际交往，学习活动及社会活动等，因此留守儿童的心理安全感问题也是当前心理学较为关注的一个问题。

缪丽珺和黃子芹(2019)在她的研究中指出，留守儿童有更多的负性情绪和更可能出现人际关系困扰，同时留守儿童负性情绪与心理安全感与留守儿童人际关系密切。

同时留守儿童由于缺乏父母的关爱，在日常挫折中感知到的恐惧，焦虑等情绪未得到及时安抚，负性情绪长期累积，这种累积体现在人际交往上，人际安全感相应减少，个体更难构建良好的人际关系。

### 5.2. 启示

心理工作者面对留守儿童群体应有更多的耐心与包容心，给予留守儿童更多的关注与支持，引导多参与集体活动与课余游戏，减轻心理压力。通过团体辅导引导其学会调节自身负性情绪，学会正确与他人交往的技巧。改善人际关系，增强心理安全感，提高心理韧性，促进社会适应。

心理安全感作为一个内在心理因素，它属于人的基本需要，它更多地与个体心理素质，生活经历，社会环境等息息相关，一个高心理安全感的人，应更敢于面对生活中的困难与挫折，会更理性应对危机事件，而低心理安全感的人，往往人际，生活及学生也会受到影响。作为心理工作者，应帮助学生营造安全温暖的学校氛围，建立心理预警系统，关注特殊群体心理安全，进行团体心理辅导，及时发现需要帮助及心理有问题的学生，防微杜渐，同时提高个体心理韧性，发挥个体主观能动性，培养坚强自立的品质。

总之，心理的安全感对青少年心理的发展是一个永恒的主题，国家和人民也越来越关注青少年的心理健康教育问题，同样国家及各省教育部门先后提出了一系列文件，提出加强学生心理健康教育的问题，唯有让青少年放松心态，以积极的心态面对生活中的一切，才能增加其心理的安全感。

## 参考文献

郭胜忠, 李红霞(2022). 疫情期间大学生心理安全感和线上学习投入之间的中介效应分析. *西安科技大学学报*, 42(5), 1020-1027.

- 缪丽珺, 黄子芹(2019). 心理安全感在留守儿童负性情绪与人际关系间的中介作用. *上饶师范学院学报*, 39(6), 61-65.
- 阮春红, 姚若松(2019). 大学生网络欺凌与抑郁: 心理安全感和学校归属感的中介调节作用. 见 中国心理学会, *第十二届全国心理学学术会议摘要集*(pp. 2010-2011).
- 吴文婷, 陈莉(2021). 新冠肺炎期间疫情起伏与民众心理安全感的关系. *中国心理卫生杂志*, 35(4), 350-352.
- 杨鹏(2022). *青少年校园排斥对人际信任的影响: 社会支持与心理安全感的中介作用*. 硕士学位论文, 海口: 海南师范大学.