

自我价值感和归属感对青少年心理健康影响的研究

赵青 张洁

广州城市职业学院, 广东 广州 510405

摘要: 本文介绍了阿德勒人格心理学的论述以及在亲子教育上的运用, 说明正面管教的核心任务就是培养孩子的自我价值感和归属感, 并对国内外自我价值感和归属感的研究进行了归类说明, 强调自我价值感和归属感对于青少年心理健康的重要性, 由此提出在提升青少年自我价值感与归属感的基础上, 通过家庭、学校、社区、网络媒体和医院五个方面共同协作, 缓解青少年心理危机的路径思考。

关键词: 自我价值感; 归属感; 青少年

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 1672-8181(2023)31-0144-03

一、阿德勒人格心理学论述及实践运用

阿尔弗雷德·阿德勒是奥地利精神病学家, 他认为孩子生下来是弱小、无力的, 需要依靠大人才能活下去, 因而产生早年自卑感。同时, 他也提出自卑感会推动一个人不断去克服缺陷, 追求成功, 所以自卑感是人格发展的基本动力, 而摆脱自卑感的方法就是面对困难, 不断突破局限, 提升自我价值感。阿德勒的理论认为一个人的积极品质和社会动机对行为有推动作用, 人格是在战胜自卑和追求卓越的过程中形成、发展的。阿德勒的人格理论强调先天因素和家庭环境对人的重要作用, 虽然没有触及后天社会环境对人格的影响, 但对我们理解自我价值感有重要意义。

阿德勒研究儿童心理和教育后建议, 通过尊重与合作的方式培养孩子的健康人格。20世纪30年代美国心理学家鲁道夫·德雷克斯将阿德勒的儿童教育理念引入美国, 倡导以“和善而坚定”的方式养育孩子。美国教育学博士简·尼尔森和她的女儿、心理治疗师琳·洛特将阿德勒和德雷克斯的儿童教育理论进行系统化, 并结合大量父母课程和学校课堂管理实践, 发展出一套课程——正面管教。

正面管教认为, 对孩子的有效管教应具备五个标准: 帮助孩子建立价值感和归属感、坚持“和善与坚定”并行、保证长期性和有效性、培养孩子的生活技能和社会技能、帮助孩子发展潜能。简·尼尔森在阿德勒

社会兴趣概念的基础上提出孩子是社会的人, 他们在父母、老师对自己行为的反馈中形成对自己、他人、世界, 以及该怎么做才能获得生存和成长的信念, 因此, 父母和老师要让孩子在家庭和学校中感到“自己是其中的一员”。如果孩子在家和学校中能够找到自己的位置并有所作为, 他就会获得自我价值感, 把这种价值感和归属感扩展到外界社会, 在社会中追求他的自我价值和归属感, 并努力实现自我潜能。正面管教的目的是让孩子在家庭和学校教育中形成健康的人格, 掌握适应社会的技能, 成为一个对社会有用的人。

二、国内外自我价值感的研究综述

对自我价值感的定义最早可以追溯到美国心理学家詹姆士, 他认为自我价值感是当人们实现了对自己的期望时而产生的某种情绪, 自我价值感的高低取决于个体的成就与抱负之间的比率, 并提出了著名的计算公式: 自我价值感 = 成就 / 抱负^[1]。库伯·史密斯认为自我价值感是指个人一直以来保持的、对自己的评价, 说明个体相信自己能干、重要、可以成功, 以及有价值的程度。在国内, 林传鼎等人在《心理学大词典》中认为自我价值感是个人对自己的一种态度, 属于情感取向。林崇德认为自我价值感是自我意识中具有评价意义的部分, 是对自我的态度体验, 是一个人身心健康的重要指标之一。在这里, 我们采用黄希庭

基金项目: 2021年广州市教育科学规划课题“‘五轴联动’下以提升青少年价值感和归属感为核心的心理健康问题预防和干预机制研究”(202113727)。

作者简介: 赵青(1977—), 女, 江西上饶人, 助理研究员, 硕士, 主要从事心理健康研究;

张洁(1993—), 女, 辽宁庄河人, 助教, 硕士, 主要从事应用心理学研究。

对自我价值感的定义：个体在社会生活中，认知和评价作为客体的自我对社会主体，包括群体和他人以及作为主体自我的正向、自我情感体验。该定义指出自我价值感包含了认知、情感、态度和评价等多种因素，强调作为核心的自我价值判断与体验，是一种较为全面的定义。

我国学者从 20 世纪 80 年代开始对自我价值感的结构、内涵等进行研究，由于自我价值感具有本土性的特点，我们不能仅沿用西方概念与测评工具来探讨中国人的自我价值感，因此在借鉴西方研究的基础上，我国学者提出了适合中国人的自我价值感模型。黄希庭、杨雄提出自我价值感包括总体自我价值感、一般自我价值感和特殊自我价值感三部分，一般自我价值感包含社会取向和个人取向两个维度，每个维度还包含人际、心理、道德、生理和家庭五个方面，并以此模型为基础编撰了中国《青少年学生自我价值感量表》，如图 1 所示。

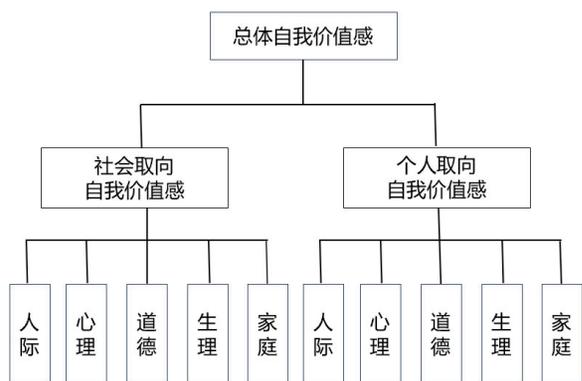


图 1 青少年自我价值感的维度划分

三、国内外归属感研究综述

美国心理学家马斯洛提出人有五种需要，由低到高依次是生理、安全、归属与爱、尊重、自我实现，而“归属与爱”是人类最重要的心理需求之一，当这一需求被满足后，人类才有可能“自我实现”。社会心理学认为，归属感是个体将自己归属于某一团体，并对其产生亲切、自豪的情绪体验。个体对团体产生归属感之后，会把自己看作团体的一员，在团体中接受信息、产生情感，并自觉以所属团体的规范来约束自己的行为。布琳·布朗博士认为归属感是人与生俱来的需求，我们渴望成为比自己更强大的团体的一分子，通过融入环境并争取他人的认可来获得归属感^[2]。

包克冰等人认为学校归属感不但包含学生对其所

属学校在情感上的认同，还包括行为上对学校的投入和支持。徐坤英认为学校归属感是学生将自己视为学校的一分子，对学校产生高度的情感依赖后，进一步认同学校的发展目标，并与之共同发展。

四、自我价值感和归属感对青少年心理健康的影响

近年来，青少年心理健康问题愈发受到各界关注。2021 年世界卫生组织发布的健康数据显示，全球 10—19 岁青少年中，有七分之一患有精神障碍，抑郁症、焦虑症和行为障碍是青少年患病的主要原因。《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》显示，18—24 岁青少年抑郁风险检出率高达 24.1%，显著高于其他年龄组。报告指出，父母外出工作、住校等缺少父母照顾与陪伴的青少年抑郁、孤独等问题相对其他青少年比例更高，父母不和、家庭关系紧张的青少年的心理健康风险更高。加强青少年心理健康问题的危机预防机制研究刻不容缓。

根据阿德勒个体心理学的研究成果显示，自我价值感影响一个人的心理健康水平。研究发现，自我价值感水平高的人对自己接受度高，表现出自信的态势；自我价值感水平低的人对自己接受度低，表现出自卑的态势。高自我价值感往往与积极的情绪联系在一起，如幸福、宁静、平和等。而低自我价值感往往与消极的情绪相联系，如焦虑、压抑、内疚等。

归属感也会影响青少年的心理健康。当青少年在团体中体验到归属感时，会增强他被团体喜欢和接纳的感受，这样可以促进青少年完成自我同一性的整合；相反，当他缺乏对团体的归属感时，会因为团体对他的不接纳而产生愤怒、焦虑、悲伤等消极的情绪体验，严重时甚至出现自伤自残的想法和行为。庞海波的研究发现，初中生对学校产生的归属感越强，其心理健康水平越高，他的身体不适感和敌对情绪就越低，这使得青少年能更好地适应学校的学习、生活和人际交往，有效预防心理危机事件的发生。

五、将提升青少年自我价值感与归属感融入心理危机干预的路径思考

心理危机是个体资源不足以应对挫折时出现的一系列心理失衡反应，而青少年正是心理危机的高发群体。2023 年 5 月，教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划

(2023—2025年)》,该计划指出学生心理健康工作要坚持“系统治理”的原则,即健全多部门联动和学校、家庭、社会协同育人机制,聚焦影响学生心理健康的核心要素、关键领域和重点环节,系统强化学生心理健康工作。本研究以提升青少年自我价值感和归属感这两个方面入手,构建家庭、学校、社区、媒体、医疗机构“五维”联动的青少年心理危机干预体系,如图2所示。

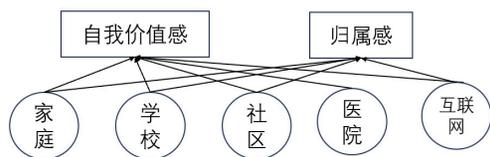


图2 “五维”联动的青少年心理危机干预体系

第一,家庭是每个人成长的起点,父母的教养方式直接影响孩子的自我价值感,父母与孩子的亲子关系影响到孩子对于家庭的归属感。大量对留守儿童的心理和行为研究发现,留守儿童的内心隐问题如强迫、偏执、抑郁、焦虑、敌对和人际关系敏感等分数都较高,外显问题例如违法、违纪、欺骗等行为问题也显著高于非留守儿童。可见,如果孩子早年在家庭中得不到爱与支持,必定会影响他的归属感,这样的孩子进入学校,成年后进入工作环境中都容易出现适应问题,跟人的关系表现疏离,更不要说对团体产生归属感了。因此,对青少年家长的教育刻不容缓。通过开设父母课堂,让家长更了解青春期孩子的心理状态,主动改善亲子沟通模式,构建温暖、包容、支持的家庭氛围,促进青少年自我价值感的提升,增强对家庭的归属感。

第二,学校是每个人成长的重要场所,青少年的心理健康状况离不开学校老师的积极引导和同学的友善帮助。学校不仅要加强对校园霸凌现象的遏制,还要增加青少年健康人际互动方式的宣传教育,要重视培养和谐、互助、共赢、进步的青少年团体支持系统和正向、激励的教师评价系统,探索提升青少年价值感和归属感的学校心理健康教育模式。

第三,社区是青少年生活、学习的基本单元,也是他们健康成长的基础阵地。良好的社区氛围以及文化环境有助于形成青少年乐群、助人、友善的良好品质。近年来,我国一些沿海城市首先在社区建立了家庭综合服务中心,针对老年人、残疾人、青少年等开展心理辅导、矫治帮教、社会救助、危机干预等服务,提高了社区青少年心理问题矫治工作的能力。

第四,网络媒体对当代青少年的生活方式、人际交往等具有重要影响,一方面,网络环境的丰富性为青少年提供了更多元化、创新性的生活方式;另一方面,网络环境的复杂性也使青少年心理健康面临着多种挑战。学校应加大青少年健康使用网络的教育力度,家长也要监督青少年上网时间和浏览内容,同时增加他们户外体育运动的时间,多方协作促进青少年健康成长,防止心理危机事件的发生。

第五,医疗卫生机构是青少年心理疾病恢复的保障。近年来患心理疾病的青少年数量不断增长。医疗机构要把以药物治疗为主的观念转向到在不同阶段药物治疗和心理治疗互相配合的方向上来,才能更有效治疗青少年心理问题。

六、结束语

高的自我价值感是青少年健康成长的基石,对团体的归属感是青少年获得安全发展的保障,青少年只有在这两方面充分发展的前提下才能顺利完成青春期阶段的自我同一性整合,在此基础上构建家、校、社区、网络、医院“五轴联动”的心理危机干预机制,才能有效推动青少年身心健康的发展。

参考文献:

- [1]孙希曼.大学生自我价值感研究:回顾与展望[J].市场周刊,2020,33(10):109-112.
- [2]傅王倩,刘霁屿.我国留守儿童问题行为及其影响因素:来自系统综述的证据[J].少年儿童研究,2022(09):40-48.