

# 大学生安全感、自我分化和人际关系的关系

王艳, 安芹

(北京理工大学人文与社会科学学院, 北京 100081)

**【摘要】 目的:**考察大学生安全感、自我分化和人际关系间的关系。**方法:**采用方便取样从北京、安徽高校选取380名大学生,采用大学生安全感量表、自我分化量表和人际关系困扰量表进行调查。**结果:**①大学生人际关系困扰较少组、有一定困扰组和困扰较严重组所占比例分别为51%、34.5%和14.5%;②安全感与自我分化呈显著正相关;③安全感、自我分化均与人际关系困扰呈显著负相关;④中介回归分析结果显示,在同时考虑自我分化各因子的影响时,对人际关系具有显著预测作用的人际安全感和确定控制感的作用虽显著但已减弱。**结论:**自我位置和情感断绝维度在安全感对人际关系的预测中起部分中介作用。

**【关键词】** 安全感;自我分化;人际关系;大学生

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)05-0877-04

## Sense of Security, Self-differentiation and Interpersonal Relationship in College Students

WANG Yan, AN Qin

School of Humanities and Social Sciences, Beijing Institute of Technology, Beijing 100081, China

**【Abstract】 Objective:** The study aimed at exploring the relationship between sense of security, self-differentiation and interpersonal relationship in college students. **Methods:** Totally 380 college students from Beijing and Anhui were selected to fill questionnaires of security scale, self-differentiation scale and interpersonal relationship integrated diagnosis scale. **Results:** ①The proportion of college students with low, middle, high and level interpersonal disturbances were 51%、34.5% and 14.5% respectively. ②Sense of security had significant and positive correlation with self-differentiation. ③Both sense of security and self-differentiation had significant and negative correlation with interpersonal disturbances. ④Mediating regression analysis indicated that security and certainty in control significantly predicted interpersonal relationship, but the effect became weaker when all factors of differentiation of self interpersonal were considered. **Conclusion:** Self-differentiation, especially I-position and emotional cutoff, play a partial mediating role on the relationship between sense of security and interpersonal relationship.

**【Key words】** Sense of security; Self-differentiation; Interpersonal relationship; College students

人际关系是指人际交往过程中形成的人与人之间的心理关系。大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期,希望被人接受、理解的心情尤为迫切,直接关系到大学生的情绪状态以及健康发展。大量研究表明,人际关系对大学生的心理健康有重要影响作用。良好的人际关系可以促进自我和谐和心理健康<sup>[1]</sup>。张奇勇等研究表明,相比较而言人际关系困扰者大多存在消极的自我内隐认知和情绪困扰,人际交往行为有退缩意向<sup>[2]</sup>。朱君等研究证实,人际关系测量总分及其交谈困扰、交际交友困扰、待人接物困扰和异性交往困扰等因子与SCL-90的总分及其所有因子均存在显著正相关<sup>[3]</sup>。张平等以大学新生为被试研究发现,人际关系困扰是影响孤独感的重要因素之一<sup>[4]</sup>。因此,探讨大学生人际关系困扰的相关影响因素具有重要的意义。

安全感是对可能出现的对身体或心理的危险或

风险的预感,以及个体在应对处置时的有力或无力感,主要表现为确定感和可控制感<sup>[5]</sup>。它是衡量个体人际关系水平的一个重要标准之一。有研究表明,大学生的安全感与人际信任存在显著的正相关,即个体的安全感越高,其人际信任水平就越高<sup>[6]</sup>。自我分化是个体发展成熟的重要指标,反映个体在家庭中情绪依恋与独立自主的程度<sup>[7]</sup>。自我分化是指个体内在人格区分理智与情感的能力,这种内在人格的能力能在与重要他人的亲密关系中保有自主性<sup>[8]</sup>。高水平自我分化的个体能在压力情景中理智的思考,在情绪下保有完全的觉醒,能体验强烈的情感同时又能转换到理智的思考问题,并且在日常交往中体现逻辑推理能力;处于该水平的成年人在处理不确定和模糊事件时能正确的调节他们的情绪,并在亲密关系中保持冷静。因此,个体自我分化水平的提高,能区分理智与情感,调节强烈的情绪,在压力情境下保持冷静<sup>[9]</sup>。而低水平自我分化的个体则有更多的情绪化的反应,他们在压力情境中思维

**【基金项目】** 国家社会科学基金(14BSH084)

通讯作者:安芹, anqin2000@sina.com

不清,在亲密关系中保持固化的自我。人际间,高自我分化的个体能在亲密关系中保有自主性,而低自我分化的个体用人际疏远来调节焦虑<sup>[10]</sup>。自我分化水平越高,个体在亲密关系中越舒适,并且还避免使用情感融合或断绝来解决人际间的紧张<sup>[9]</sup>。自我分化可以作为人际关系的衡量标准之一,自我分化水平较低的个体表现出更多的人际困扰<sup>[11]</sup>。

本研究拟将安全感、自我分化以及人际关系三个变量同时纳入研究,假定安全感和自我分化之间存在正相关,并且自我分化会在安全感对人际关系的预测作用中起中介作用,希望通过本研究的探讨为大学生人际关系的改善途径提供实证依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

从安徽、北京方便选取某高校的大学生,以班级为单位整群抽样。共发放问卷380份,回收有效问卷345份。其中男生168人,女生176人,缺失1人;大一年级79人,大二年级78人,大三年级93人,大四年级95人;理科107人,工科106人,文科72人;农村123人,城镇93人,城市126人,缺失3人。

### 1.2 工具

1.2.1 安全感量表 采用丛中和安莉娟编写的安全感量表,共有16个项目,进行5级评分,包括人际安全感和确定控制感两个维度<sup>[5]</sup>。人际安全感,共8个项目,主要反映个体对于人际交往过程中的安全体验;确定控制感,共8个项目,主要反映个体对于生活的预测和确定感、控制感。得分越高,表示个体的安全感越高。本研究中该量表的内部一致性系数为0.835。

1.2.2 大学生自我分化量表 采用吴煜辉和王桂平修订的大学生自我分化量表<sup>[12]</sup>。该量表共27个项目,采用6级评分。该量表包括情绪反应、自我位置、情感断绝、与人融合4个维度。其中情绪反应维度反映了个体的情绪稳定性特征,低分个体常被认为是情绪化的人,长期受控于自己的情绪,而高分个体能控制自己的情绪,并设法抵制情绪产生的负面影响;自我位置维度反映了个体坚持自己观点、立场的能力特征,低分个体容易依赖他人,经常不能按照自己的意志行事,而高分个体拥有自己的思想,不迎合他人的期望;情感断绝维度反映了个体在亲密体验和人际互动中表现出的既想亲密又害怕亲密的矛盾心理特征,低分个体害怕与人保持亲密的关系,常常疏离与他人的关系来减轻恐惧,而高分个体不会

通过断绝与他人的关系来缓解焦虑;与人融合维度反映了个体对他人的依赖程度,包括过于在乎他人的看法与评价等,低分个体很容易陷入他人关系之中,而高分个体不易受他人关系的牵制<sup>[13]</sup>。该量表的内部一致性系数为0.780。

1.2.3 大学生人际关系综合诊断量表 采用郑日昌所编写的大学生人际关系综合诊断量表<sup>[14]</sup>。共28个项目,每个项目作“是”或“否”的回答。回答“是”得1分,“否”得0分。分数越高,说明其受到人际关系行为困扰越严重。该量表共包含四个维度,分别是人际交往困扰、与人交谈困扰、待人接物困扰和与异性交往困扰。本研究中该量表的内部一致性系数为0.805。

### 1.3 统计方法

回收的数据采用SPSS17.0进行统计分析,选用Pearson相关分析、方差分析和回归分析等统计分析方法进行数据的分析。

## 2 结 果

### 2.1 大学生安全感、自我分化和人际关系的特点及其相关分析

根据人际关系综合诊断量表的计分方法,如果量表总分是0-8分,表明个体在与朋友的相处上困扰较少;如果总分是9-14分,表明在与朋友相处存在一定程度的困扰;如果其总分是15-28分,则表明个体在同朋友相处上的行为困扰较严重,但如果分数超过了20分,则表明你的人际关系困扰程度很严重,而且在心理上出现较为明显的障碍<sup>[14]</sup>。在本研究中的结果发现,大学生人际关系困扰较少的占51%,有一定困扰的占34.5%,困扰较为严重的占14.5%,其中人际关系障碍者占2.9%。

对大学生的安全感、自我分化与人际关系进行相关分析,所得结果见表1。

表1 大学生安全感、自我分化和人际关系困扰的相关分析

	$\bar{X} \pm s$	安全感 总分	自我分化 总分	人际 总分
安全感总分	55.307±9.987	1		
自我分化总分	104.824±16.007	0.464**	1	
人际关系困扰总分	8.678±5.175	-0.605**	-0.371**	1

注:\*\* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ ,下同。

### 2.2 不同人际关系困扰组在安全感和自我分化上得分的差异比较

根据大学生人际关系困扰的得分,将其分为人际关系困扰较少组、有一定困扰组和较严重困扰组,将安全感和自我分化各维度在不同分组得分上进行

差异比较,所得结果如表2。结果显示,不同人际关系困扰组在安全感和自我分化得分上差异均有统计学意义。进一步事后比较发现安全感总分及人际安全感和确定控制感维度以及自我分化及其情感断绝

维度得分在困扰较少组、有一定困扰组和较严重困扰组逐步降低;而人际关系困扰较少组的与人融合和自我位置得分均高于有一定人际关系困扰组和困扰较严重组。

表2 不同人际关系困扰组安全感、自我分化的得分差异

	困扰较少组(n=176)①	有一定困扰组(n=119)②	较严重困扰组(n=50)③	F	事后比较
安全感总分	60.454±7.824	51.353±8.092	46.600±10.654	73.489**	①>②>③
人际安全感	30.926±4.221	26.319±4.697	23.640±5.201	67.122**	①>②>③
确定控制感	29.528±4.489	25.033±5.238	22.960±5.816	48.743**	①>②>③
自我分化总分	109.791±16.289	101.244±12.647	95.867±16.263	21.581**	①>②>③
与人融合	37.661±7.769	35.023±7.606	33.940±10.011	6.099**	①>②③
情绪反应	22.254±5.685	22.428±6.841	21.347±5.904	0.570	
自我位置	21.966±4.523	18.882±4.618	18.120±4.931	22.633**	①>②③
情感断绝	27.909±5.938	24.907±4.692	22.460±5.346	23.670**	①>②>③

### 2.3 安全感、自我分化与人际关系的回归分析

采用 Baron 和 Kenny 所建议的方法检验和评价中介作用<sup>[15]</sup>。首先,以自我分化为因变量,考察安全感及各维度的回归效应,结果显示,安全感总分对自我分化有显著的正向预测作用。其次,以人际关系困扰总分为因变量,考察安全感总分及各维度的回归效应,结果显示,人际安全感和确定控制感对人际关系困扰具有显著的负向预测作用。最后,将人际关系困扰总分作为因变量,安全感总分和各维度与自我分化总分和各维度作为自变量进行回归分析,结果显示,人际安全感、确定控制感、自我位置和情感断绝进入回归方程。与第二步的结果进行比较发现,在自我位置和情感断绝进入回归方程后,人际安全感和确定控制感的作用虽然显著但是已减弱,人际安全感和确定控制感的预测作用从 37.0% 和 29.4% 下降为 29.1% 和 24.0%,表明自我位置和情感断绝在安全感对人际关系的预测中起部分中介作用。见表 3。

表3 安全感、自我分化和人际关系的回归分析结果

	进入变量	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F	β
第一步	安全感	0.215	0.213	94.123**	0.464**
第二步	人际安全感	0.367	0.364	99.319**	-0.370**
	确定控制感				-0.294**
第三步	人际安全感	0.398	0.387	37.205**	-0.291**
	确定控制感				-0.240**
	自我位置				-0.136**
	情感断绝				-0.123**
	与人融合				-0.05
	情绪反应				0.033

## 3 讨 论

### 3.1 大学生人际关系的特点

本研究发现大学生有一定人际关系困扰程度及

其以上的接近一半,说明大学生人际关系较为严重,与人交往表现出一定的问题。本研究结果中大学生有一定人际关系困扰及以上的比例高于 2010 年李彩娜等<sup>[16]</sup>的研究结果。这其中可能的原因是由于近几年来社交网络的兴起及普及,相较于面对面的交往,大学生更愿意使用各种社交平台来发展人际关系,因此缺少面对面的交流经验,缺乏与人互动交往的技巧或方法,因此在面对与人的交往中会表现出一定的困扰。

### 3.2 大学生安全感、自我分化和人际关系的关系

本研究发现,安全感和自我分化的得分在不同人际关系困扰组是有差异的。具体表现为安全感及其维度人际安全感和确定控制感在人际关系困扰较少组、有一定困扰组和较严重困扰组上是逐渐降低的,个体的人际关系困扰越多,在与人交往中越处于被动,不能很好的处理与人的关系,不论是在待人接物还是与异性相处等方面均会存在一定的问题,其人际关系出现混乱,因此,他们会降低对人际安全的评估以及在对自己的确定感和控制感的把握上会表现出信心不足,不能全面客观的评价自己的安全感。而在自我分化变量上也表现出不同的人际关系困扰组间的得分的差异,人际关系困扰较多的个体,不能处理与人的关系,其所在的家庭成员间的关系也会出现混乱,成员间的联结较为松散,因此当个体从家庭中独立的时候不能正确的处理与家庭及其成员间的关系,也即自我分化的发展水平较低。

安全感的总分与人际关系困扰的总分呈显著负相关。也即个体的安全感越高,其人际关系困扰程度越低,个体的人际关系越好。安全感是个体在人际中感到安全,对未来的生活确定和有了控制感,因此安全感越高的人,会在人际关系中表现更好,具体



表现在与人交谈中会更有自信,在人际交往中更和谐,更能尊重别人,敢于承担责任,并且会正确的处理与异性的关系;而安全感低的个体体验更多的是不确定性与模糊性,他们的这种特性表现在人际关系中就会使得个体的人际关系出现困扰,与人交往不明确,不能很好的定位自己与人交往的界限,因此安全感低的个体其人际关系较差。

本研究发现,大学生的自我分化总分和人际关系困扰总分呈显著的负相关。个体的自我分化水平越高,其在人际关系中受到的困扰越少。自我分化在人际关系中的作用是在维持亲密关系的同时保有自己的独立性,在自我分化的各维度与人融合、情感断绝和自我位置均可以反映个体在人际关系中的状态,高自我分化的个体与人有着合理的距离,会友好的与人互动且能维持正常的亲密关系,并且很明确自己的关系中的“我”的位置,因此个体的人际关系困扰会越少,其人际关系会越好。

### 3.3 自我分化在安全感与人际关系之间的部分中介作用

通过层次回归分析发现,自我分化中的自我位置和情感断绝维度在安全感与人际关系困扰中起部分中介作用,即安全感一方面可以直接的影响个体的人际关系,另一方面安全感也通过影响自我分化的作用间接地影响个体的人际关系,特别是自我位置和情感断绝的作用。大学生的安全感越低,其人际关系困扰程度越高,但当个体有着高的自我分化的水平,尤其是自我位置和情感断绝的影响,会削弱这种影响作用,使得个体的人际关系困扰有所降低,从而提高大学生的人际关系水平。自我位置表明的是个体在与他人交往过程中保持自我的独立性,是作为“我”的个体来与他人建立关系的,在人际关系中,有良好自我位置的个体不会在关系中过度的与人黏合,他们会很好的表明自己的立场,同时又不会让对方感到疏远。情感断绝维度在人际关系中的表现的是既想维持关系的亲密性,但同时又害怕亲密的表现。因此自我位置和情感断绝维度很好的体现出了与他人交往过程中的独立自主和关系的亲密,因此它

们会在安全感对人际关系的影响中有中介作用。

### 参 考 文 献

- 1 赵洁,林艳艳,罗家英. 大学生人际关系、应对方式与自我和谐的关系. 中华行为医学和脑科学杂志, 2010, 19(8): 746-749
- 2 张奇勇,卢家楣,闫志英. 有人际关系困扰的大学生的内隐心理活动. 中国心理卫生杂志, 2013, 27(9): 698-702
- 3 朱君,赵雯,刘增训,蔡兴芹. 大学生人际关系与心理健康的相关研究. 精神医学杂志, 2013, 26(4): 265-267
- 4 张平,郭梅英,任丽敏. 大学新生孤独感与人际关系自我和谐及疲劳感关系分析. 中国学校卫生, 2010, 31(2): 188-189
- 5 丛中,安莉娟. 安全感量表的初步编制及信度、效度检验. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(2): 97-99
- 6 王磊,赵娜,韩仁生. 大学生成人依恋、安全感和人际信任关系研究. 煤炭高等教育, 2011, 29(4): 79-81
- 7 吴煜辉,王桂平. 国外自我分化研究述评. 医学与社会, 2008, 21(1): 44-46
- 8 Bowen M. Theory in the practice of psychotherapy. In Guerin Jr PJ. Family therapy: Theory and practice. New York: Garner Press, 1976. 42-90
- 9 Kerr M, Bowen M. Family evaluation. New York: Norton, 1988
- 10 Kerr ME. Physical illness and the family emotional system: Psoriasis as a model. Behavioral Medicine, 1992, 18: 101-113
- 11 费涛. 大学生人际困扰与家庭功能、自我分化水平的关系研究. 上海: 上海师范大学硕士学位论文, 2011
- 12 吴煜辉,王桂平. 大学生自我分化量表的初步修订. 心理研究, 2010, 3(4): 40-45
- 13 安芹,邱剑,刘玉利. 大学生自我分化的发展及其与自我和谐的关系. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(3): 381-384
- 14 郑日昌. 大学生心理诊断. 济南: 山东教育出版社, 1999. 339-345
- 15 Baron RM, Kenny DA. The moderator 2 mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 1986, 51(6): 1173-1182
- 16 李彩娜,周伟,张曼. 大学生人际关系困扰与依恋的自我-他人工作模型的关系. 心理发展与教育, 2010, 5: 509-514

(收稿日期: 2014-04-20)