

基于同伴依恋理论下的青少年内化问题研究

李博文 蔡宇轩 李楠

(湖北工业大学, 湖北 武汉 430068)

摘要: 随着高校心理健康教育体系的日益完善, 学生心理健康愈发受到重视。内化问题是青少年常见的心理困扰, 因其具有隐蔽性的特点, 对学生的心理健康与日后发展产生了长期负面影响。同伴是学生最主要的人际交往团体, 良好的同伴关系有助于维持与促进学生的心理健康发展。本研究基于同伴依恋理论的视角, 通过对同伴依恋与青少年内化问题关系的探究, 针对性探索有效的干预方案, 为应对学生的心理困扰、提升心理健康素养提供参考方向。

关键词: 同伴依恋; 内化问题; 交互作用模型

一、青少年的内化问题

青少年阶段常见的心理问题可分为两类: 一是以外在行为问题为主的外化问题, 主要包括多动、攻击等; 二是指向内部、以情绪或情感紊乱为主的内化问题。相比外化问题, 内化问题的外在表现较不明显, 且不会对他人产生直接影响, 因此不易被发现, 成为青少年心理健康的持久隐患。内化问题会引发压力、主观痛苦、兴趣丧失、失眠、进食障碍等症状, 影响正常的学习、生活; 同时会对个体发展产生长期的负面影响, 如自我认同、社会与情绪功能的发展, 并可能发展为抑郁症、焦虑症等临床障碍, 增加成年期罹患精神疾病的风险。

内化问题主要包括抑郁和焦虑。抑郁是一种以心境低落为主要特征的情绪问题, 可伴有兴趣丧失、意志减弱等, 其程度从日常的消极情绪到严重的心境障碍不等, 会引发学习、人际交往等多方面的问题, 在中国青少年群体中, 其检出率超过 20%; 焦虑是一种指向未来、以紧张不安为特征的情绪, 其源于个体对未来发生的某种威胁与自身状态的认知评价, 即个体预感某种负面事件会发生, 而自身难以应对, 焦虑使青少年紧张不安、注意力难以集中、自我怀疑, 导致巨大的精神负担, 严重影响正常的学习和生活, 据统计我国有超过 50% 的青少年存在不同程度的焦虑。

二、同伴依恋的内涵

依恋最初指婴儿与主要养育者(通常是母亲)之间的强力联结, 这种联结在个体早期形成对自我及周围世界看法的过程中具有重要意义。依恋模式可大致分为安全型依恋和不安全型依恋。Ainsworth 通过陌生人情境实验将婴儿的依恋模式划分为安全型、回避型、焦虑型, 其中回避型与焦虑型为不安全依恋。随着依恋理论的发展, 依恋理论发展出内部工作模型, 其基于自我模型(自己是否值得被爱)和他人模型(他人是否值得信任和依赖)两个维度将依恋模式分为安全型、焦虑型、回避型、恐惧型, 其中焦虑型、回避型与恐惧型为不安全依恋。如果个体的早期依恋需求得到满足, 那么在其内部工作模型中, 自己与他人是值得被爱的,

个体对自己和他人充满积极的情感, 这种表现为安全型依恋; 然而, 不安全型依恋个体的早期依恋需求没有得到满足, 其内部工作模型大多是消极的, 他们会感到无人照料、不受重视, 因此他们表现得冷漠、退缩、不友好等。这种早期的依恋模式会影响个体今后亲密关系的建立、维持与发展, 例如回避型依恋的个体倾向于高估亲密关系中对方负面情绪的程度, 并容易由此引发自我的敌意或防御行为; 而焦虑型依恋的个体对关系破裂的线索高度敏感, 进而对亲密关系的稳定产生威胁。

尽管亲子依恋对个体影响深远, 从儿童晚期开始, 同伴对于个体的重要性与日俱增。一方面, 青少年的主要生活环境由家庭转向学校, 与同龄人交往的时间较儿童期显著增加, 超过了与父母相处的时间; 另一方面, 青春期是自我意识飞跃的重要阶段, 自主性和独立性的发展使青少年开始摆脱父母的控制, 对父母的依赖逐渐减少。这种依赖会逐渐转移到朋友身上, 如果同伴对于个体的意义与父母同样重要, 能够满足其安全、情感等需求, 那么依恋的对象就会从父母变成同伴。Ainsworth 认为, 依恋有四个区别于其他社会关系的行为特征, 包括: 亲密感寻求(个体希望与依恋对象保持亲近)、安全基地(个体探索世界时将依恋对象作为安全基地)、避风港(个体面对压力或应激时, 可依赖依恋对象获得支持与安全感)及分离痛苦(当与依恋对象分离时, 个体会抗拒并感到痛苦), 如果这些特征存在于青少年与同伴的关系中, 那么同伴依恋就形成了。

三、同伴依恋与青少年内化问题

青少年与同龄人形成的依恋关系是一种重要的保护性关系, 可以对心理健康产生一些影响。目前针对青少年同伴关系与内化问题的研究有三种理论模型:

(一) 症状驱动模型

依恋理论认为, 个体与重要他人的依恋模式会影响个体对自我及他人的心理表征, 即内部工作模型, 进而影响个体的人际互动行为。安全型依恋的个体对自己和他人具有积极的态度, 认为他人是值得信赖的, 有较强的安全感, 他们可以通过社交网络积极地处理压力与应激, 有效管理消极情绪, 进而促进了人际交往与社会适应的发展; 而不安全依恋的个体往往对他人的行为持有负面的期待和解释, 难以信任他人, 这种消极的模式使个体在面对压力或应激时, 难以依靠依恋对象获得帮助与情感支持, 增加了内化问题出现的风险。已有研究证实了这一观点, 这些研究发现同伴依恋可以负向预测抑郁、焦虑等内化问题。

(二) 人际驱动模型

从依恋理论的角度来看, 个体早期的亲子交往经验会在个体的内部工作模型中储存, 并影响个体对未来人际交往与亲密关系

的预期。对于亲子依恋为安全型的个体，他们早期的依恋需求得到充分满足，因此在人际关系中对自我和他人充满积极的期待；而对于亲子依恋属于不安全型的个体，他们的内部工作模型是消极的，所以倾向以消极的方式处理人际交往的相关信息。不良的亲密关系是内化问题的重要风险因素，例如抑郁不仅仅是认知扭曲的结果，而是在特定环境中产生的，充满冲突或难以提供支持的人际关系往往是抑郁症状的重要诱因，青春期的同伴排斥、同伴侵害均与随后的内化问题有关，这种影响甚至会持续到成年阶段。

（三）交互作用模型

上述两种相对的研究结果使研究者们开始关注同伴关系与内化问题之间的因果关系。Sameroff 和 MacKenzie 提出交互作用模型，认为人的发展是个体与其所处情境持续交互作用的结果，个体在接受环境因素影响的同时，也会给予环境反馈，两者之间是相互影响的。其中，同伴是环境因素的重要组成部分，而同伴依恋是一个备受关注的因素。不安全的同伴依恋关系使青少年难以信任他人、依赖他人的帮助，当他们遭遇压力与应激时，难以从同伴那里获得社会保护与情感支持，进而增加了内化问题发生的风险，而内化问题引发的非适应性的认知模式又会阻碍青少年与同伴建立良好的亲密关系，因此两者呈现出相互作用的模式。

四、基于同伴依恋理论对内化问题的干预途径

（一）营造良好人际氛围，降低问题发生风险

基于同伴依恋与青少年内化问题之间的三种关系模型，同伴依恋与内化问题之间存在相互影响的关系，因此营造良好的人际氛围对于降低问题发生的风险具有重要意义。青少年发展同伴关系的主要场所是学校，对于学校而言，营造良好的人际交往氛围是降低青少年内化问题发生风险的重要举措。通过心理健康教育课程或各类团体活动，促进学生树立对同伴关系的正确认识，学习构建平等尊重、互帮互助的人际关系，以开放包容的心态对待其他同学，坚决避免言语或肢体暴力，杜绝校园暴力等劣性事件的发生。教师作为学生的引导者，应在这个过程中起到教育引导、督促示范的作用，及时觉察风险因素并采取有效措施遏制。

（二）宣教人际交往技能，提升心理卫生素养

对于青少年个体而言，心理卫生素养决定了其今后的心理发展。个体在人际交往中呈现的认知与行为模式会影响人际交往的效果，不安全的依恋模式会让个体在人际交往中更容易觉察到负面信息或倾向对信息进行消极归因，这种模式容易导致人际关系中的拒绝或冲突，进而提高内化问题的风险。因此，提高青少年的人际交往技能可以有效预防内化问题的发生。一方面，学校可以普及心理健康教育课程，通过课程教学，让学生了解人际交往技能，同时促进对自身依恋模式的觉察，改善不良的人际行为模式与消极的认知归因，这种方式在实际运用中覆盖面相对较广。另一方面，学校可以广泛开展团体心理辅导和个体心理咨询，通过专业的助人与互动过程，帮助有需要的个体解决人际等各方面

的困扰，促进人格健全发展，此类方法对于个体的影响会更为深远。

（三）积极进行家校干预，有效促进全面发展

根据依恋理论，亲子依恋对于个体今后发展中形成的同伴依恋具有重要影响，两者之间同时存在两种影响模式。一方面，亲子依恋的质量会影响青少年与同伴之间的依恋关系，亲子依恋属于安全型的青少年更容易和同伴建立并维持亲密关系，而亲子依恋属于不安全型的青少年在朋辈交往中会存在困难。另一方面，亲子依恋与同伴依恋呈现出一种互补的模式：亲子依恋属于不安全型的青少年，更渴望通过同伴满足自身的依恋需求；此外，当青少年在同伴关系中受挫时，父母依然可以有效地提供安全基地，安全的亲子依恋可以有效帮助青少年应对来自同伴关系中的消极情绪。

家庭是个体生存与发展的重要环境，尤其是在个体早期阶段，家庭对心理健康的影响颇为显著，因此在干预青少年内化问题的过程中，对于家庭的教育与干预尤为重要，营造良好的家庭氛围可以提高青少年心理卫生素养，有效应对内化问题的发生。其一，可以通过宣传教育普及心理健康知识，帮助学生学习与家庭成员沟通、协调关系的技能，觉察自身家庭中存在的不足，掌握基本的应对能力；其二，学校在干预青少年内化问题的过程中，如有必要，可以在伦理规范许可的范围内积极进行家校沟通工作，帮助家长深入了解学生情况，厘清帮助学生康复与发展的措施，邀请家长配合治疗，形成家校联合互助的模式；其三，可建议家长和学生共同参与家庭治疗，家庭治疗是以家庭为对象实施的团体心理治疗，其对觉察家庭病态情况、促进执行健康的家庭功能、培养良好的家庭氛围具有显著效果。

五、结语

随着时代的发展，青少年的成长中需要面的心理压力愈加明显，心理问题的出现率与日俱增，因此需要切实有效的方案帮助青少年应对心理问题、促进身心健康发展。通过对上述内容的分析与探讨，我们可以发现，通过对青少年家庭与同伴人际氛围的提升、预防与干预方案的联合开展，可以有效预防和干预青少年的内化问题，这对于培养学生全面发展具有十分重要的意义。

参考文献

- [1] 包克冰, 徐琴美. 中马两国青少年的父母和同伴依恋关系的比较研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2006, 14 (2): 3.
- [2] 陈雨菲. 青少年同伴依恋研究综述 [J]. 中文科技期刊数据库 (全文版) 社会科学, 2022 (4): 4.
- [3] 余欢. 青少年同伴依恋, 自我价值感以及创造性倾向的关系研究 [D]. 东南大学, 2016.
- [4] 钟歆, 刘聚红, 陈旭. 青少年同伴依恋: 基于发展的视角 [J]. 心理科学进展, 2014, 22 (7): 1149-1158.
- [5] 连帅磊, 孙晓军, 田媛, 闫景蕾, 牛更枫, 童媛添. 青少年同伴依恋对抑郁的影响: 朋友社会支持和自尊的中介作用. 心理科学, 2016 (5): 1116-1122.