

# 青少年内外化问题研究综述

张翔 姜淑梅

(吉林师范大学 吉林四平 136000)

**摘要:** 青少年时期是凸显特性、多方面成长的过渡期,也是心理产生问题的高发期。基于对问题行为的临床经验将问题分成内外问题。本文首先介绍了内外化问题提出的背景、概念、以及影响因素。然后对研究中要用到的工具也做了简单的说明,并针对已有研究资料提出相应的干预措施和发展方向。

**关键词:** 青少年 内外化问题 干预

## 引言

青少年期是决定人一生身心健康的基础黄金时期。而这阶段青少年面临的矛盾问题日益凸显,既要与自己搏斗,又要用自己的方式去抵抗外界声音。内心世界困扰和外界环境的交替影响使得青少年出现了各种问题行为。研究发现,青少年内化问题的潜伏性和多发性(王凯,2020),会影响个体对信息的注意偏向,对个人发展来说是个持久隐患。而外化问题更是十分常见。另外,在青少年阶段,内外化问题经常以共病的方式出现,造成的消极后果需要引起我们的重视。所以本文梳理了前人的观点,希望根据理论研究能够帮助预防、缓解、解决青少年的内外化问题的方案得到进一步的完善和全面的落实。

### 1. 内外化问题

#### 1.1 相关概念

##### 1.1.1 内化问题

1966年,Achenbach首次提出了青少年心理行为问题的分类方式即内化问题和外化问题。这种分类方法迄今为止仍然具有较高的研究意义。前者是一种情绪失调集中于自身一些非正面消极的情绪。它指向内部而痛苦在内部进行表达。这类症状的个体在内心大多都经历过痛苦的挣扎。现有的文献表明,学者们更加赞同内化问题主要指各种焦虑、抑郁以及躯体主诉这个定义(罗云,2017)。

##### 1.1.2 外化问题

外化问题主要是指向外部环境和他人的症状,对外界刺激缺乏积极反应的表现外在的行为,例如违抗、攻击、违纪、多动或破坏等。外化问题也常常被看作是由于反应、控制和抑制不充分导致的,有学者将其称作行为问题。具有差异性的分类标准会得出不同的结果,Achenbach(1991)认为攻击行为和违纪是它的两种类别;蔡春风和周宗奎(2006)则根据外部行为问题的关键表现方式划分成活动过度 and 品行问题两部分。

### 2. 测量量表

Achenbach和Edelbrock(1987)编制的青少年行为自评量表(The Youth Self-Report, YSR),有8个分量表即焦虑/抑郁、退缩、躯体主诉、社交问题、思维问题、注意问题、违纪行为和攻击行为,利用3级计分,该量表调查的是被试近6个月内的表现,它具有良好信效度。内化问题行为包括焦虑/抑郁、退缩、躯体主诉分量表得分总和,外化问题行为囊括违纪行为和攻击行为分量表的总得分。后经辛自强等人修订为简缩版儿童行为量表,包括内化问题行为和和外化问题行为两个维度,前者指情绪问题,后者指行为问题。李晓巍等(2009)修订后,包含40个项目,计分方式为4点计分,最后的分数和问题行为的频率成正比。

### 3. 内外化问题的影响因素

针对青少年出现内外化问题的解释有很多。研究发现内外化问题的前因变量涉及到个人、情境等方面,这对于我们及时干预有重要作用。本文将从消极因素和积极因素两方面入手,对内外化问题

的影响因素进行梳理。

#### 3.1 消极因素

消极因素是指对内外化问题起到反面作用的因素群,这些因素有可能会单独或者同时作用促进内外化问题的产生,增加内外化问题发生的频率。这些因素包括家庭、人际关系、个人因素等。

##### 3.1.1 家庭

人-情境交互理论认为个体的发展是和环境相互作用共同完成的,两者为一个整体。其中一个不可忽视的环境就是家庭氛围。它包括父母教养行为、父母婚姻质量、情绪表达等。父母行为控制较弱时能预测青少年的外化问题行为,相反则会使青少年逃避管理,表现为增加言语攻击和敌对情绪(韩慧等,2020)。较高度度的父母心理控制同青少年的内外化问题都相关(邢晓沛,2017;孙雨萍,2018)。父母的教养行为是父母对青少年直接施予作用而产生的,父母之间的关系则是间接产生作用的。高质量父母婚姻关系的儿童不容易出现内化问题(王淼,2020),解释为婚姻关系的和恰促进了父母传达积极的情绪,而消极的情绪表达间接影响儿童的内外化问题(彭源,2018)。个体内外化问题行为的增多不仅仅是直接因素作用的结果,还有受到了父母严厉管教传达出来的消极情绪的影响。不管是个体从失控父母身上习得的自我控制还是在面对问题时产生对外界力量的依赖,让其自身的情绪和行为容易脱离控制,产生问题行为(张秀慧等,2020)。父母不同类型的元情绪理念与青少年问题行为的关系不完全相同。其中的情绪教导理念,情绪失控理念,情绪不干涉理念皆会影响青少年问题行为(何晓丽等,2020)。

##### 3.1.2 人际关系

青少年与父母的关系是一种特殊的人际关系。青少年具有依赖性同时也具有独立性,随着青少年离开家庭,家庭关系之外的人际关系对青少年的作用性得到强化(聂虹虹,2017)。其中,同伴发挥的作用值得探讨,分析同伴侵害与内化问题关系的研究,发现二者因果关系目前还没有得到有效证明,随着发展情境论的发展同伴侵害与内化问题的循环作用模式也开始被更多人证实(郭海英,2017)。相比于父母和老师来说,青少年和同伴之间的关系是平等的,伙伴是发展水平相当的个体。以往研究发现,个体遭受同伴拒绝会引发其产生更多的愤怒情绪,进而出现攻击行为,而现实的束缚和网络的发展,使媒体成为了他们进行网络欺负的媒介。不良的同伴关系不仅会带给自己堕落的风险还会给他人造成伤害(褚晓伟,2020)。另外,受排斥经历(王凯,2020)、欺凌受害经历也被看作是预测青少年内化问题的重要因素(谢家树,2019)。

##### 3.1.3 个人因素

个体的发展离不开家庭和社会,同样也离不开个人的努力。从学习上来讲,阅读困难会导致对学校体验不佳,产生退缩,行为失控等问题,而内化问题又会反过来导致较差的阅读能力,形成了恶性循环(Tiina Turunen, 2018)。在学校中除了学习,体育活动也很重要,发育协调障碍可能会对儿童的社会包容和自我概念形成产生

负面影响。随着被排除在体育之外,社会孤立加深,导致更严重的内化问题(Kyujin Lee, 2020)。自尊有助于建立自我概念,前期的研究证实,自尊越强,攻击性越弱。而近期研究表明,自尊和攻击性呈正相关(段彩彬, 2020)。随着自尊类型的不断细分,其与对攻击性信息注意引发的攻击行为的关系引发了学者思考,研究发现高自尊个体在面对威胁性情景时,负面情绪会被激发出来。脆弱型高自尊个体会停留在消极情绪的状态里,进而影响自己的认知和和行为(Tracy JL, 2003)。

### 3.2 积极因素

积极因素是指能够促进青少年内外化问题的解决或者缓解的因素,能够调节青少年的情绪、心理状态等问题,减少其内外化问题的产生。我将从生理、心理、其他方面展开论述。

#### 3.2.1 生理

人进行生命活动时,生理上的作用是不可忽视的。国外学者的研究表明,迷走神经功能调节了父母因素对个体适应的作用。同样它也作用于调节父母元情绪理念和青少年问题行为的关系中(何晓丽等, 2020; 罗云, 2017)。早期睡眠问题和外化行为的相互恶化过程都会导致后来的内化问题(Jon L. Quach, 2018)。调整睡眠周期,提升睡眠效率,减少负面情绪产生。

#### 3.2.2 心理

注意控制理论认为,注意选择和注意控制是并行发生的(Eysenck MW, 2009)。面对冲突情景时,高自尊均能主动分配注意,抑制自动化的注意加工(段彩彬, 2020)。心理弹性能预测自尊水平,增强学生的心理弹性水平,可以有效的降低欺凌受害个体内化性问题风险(谢家树, 2019)。对于个体来说,社会支持是正向影响因素,不仅能够缓冲消极情绪对个体的影响,而且能增强应对负性事件的能力(邱依雯, 2021)。作为自尊的上级概念,积极的自我核心自我评价有助于消解不良心理,帮助个体维持较好的心理状态(郭纪昌, 2017)。

#### 3.2.3 其他

除了生理上和心理上的因素外,还有一些其他的方面也会对内外化问题产生影响。一个和谐温暖的班级对学生班级认同水平和班级归属感有促进作用(Sakiz, Pape, & Hoy, 2012),伴有外化行为问题的青少年作为和谐班级的一员,在某种程度上提升对集体的认同感,增强团体的保护作用,促进青少年社会融入(李丹, 2013)。同伴接纳会促进儿童形成积极的社会行为和群体归属感,对儿童的社会化过程有着不可忽视的作用(张春妹, 2020)。研究发现,师生关系是保护青少年发展的重要的一环,师生关系对青少年的主观幸福感有正向影响(张兴旭, 2019)。师生之间和谐的相处能够满足青少年的情感需求,并在一定程度上减缓不良亲子关系带来的创伤。

## 4. 小结及未来展望

首先,内外化问题的形成不是一蹴而就的,需要长期的考证过程,那就意味着采取横断研究的方式,存在许多心理、行为上的变化很难观察等问题。因此,未来可以通过收集纵向数据来进行研究。其次,大多数研究基本上都将家庭关系局限于个体与父母之间的关系,而对于其他家庭成员与青少年的关系探讨的少之又少,后续的研究中可以探讨除却父母同青少年关系之外的家庭关系,以及这些家庭成员对青少年造成的影响。最后,网络时代已经来临,网络上的不良信息的传播、游戏的暴力情节、丧文化以及虚拟交往都会给青少年带来影响。如果能将现实因素和虚拟因素结合起来共同探讨就能更全面的说明青少年内外化问题。

## 5. 青少年内外化问题的干预措施

### 5.1 学校

学校方面,通过学校监测和入学评估,关注处于危险行为的问题儿童,以免发生越界行为。组织课外活动,以兴趣吸引学生参与其中,借此进行思想教育。对于教师来说,在课堂上营造活跃、包容的课堂氛围缓解学生的阅读困难等学习上的问题,课堂外评估学生动态表现,及时对消极行为作出反应,一方面慎重处理同伴冲突等问题,另一方面引导学生积极交流,在教育实践中传播友爱互助的价值观,增加爱心教育活动。

### 5.2 社会

社区方面,加大管理力度,防止出现混乱和邻里危险的情况,阻遏不良信息,保护儿童的社会化过程。攻击性的宣泄会增加愤怒和暴力倾向(詹望, 2020),在心理健康服务工作中要合理的使用宣泄的设备,健全社会服务体系。各方力量相互配合,共同作用。

### 5.3 家庭

努力加强儿童在早期发展中的情绪控制和自我调节技能,优化社会情绪功能,降低风险。在生活中,父母共同参与,父亲扮演好自己的角色,母亲平等付出,对孩子进行适度适时全面的教育。父母不只要教会孩子控制情绪,自己也要成为情绪的主人,以免树立不良榜样。温暖的亲子关系有助于减少孩子的问题行为,密切同孩子的交流,观察孩子心理和行为的变化的变化,如有需要及时心理干预。

### 参考文献:

- [1]邱依雯,姜熠雪 & 雷怡.(2021).青少年抑郁:基于社会支持的视角.心理发展与教育(02),288-297.
  - [2]何晓丽,袁小龙,胡铭 & 周丽晨.(2020).父母元情绪理念与青少年问题行为:迷走神经的调节作用.心理学报(08),971-981.
  - [3]韩慧,缪鹏程,王元明,黄先芬,刘伟 & 曹承斌.(2020).中学生攻击行为与父母心理行为控制的相关性.中国学校卫生(09),1346-1349.
  - [4]张秀慧,王美芳 & 刘莉.(2020).父母严厉管教与儿童问题行为的关系:儿童自我控制的中介作用.心理发展与教育(06),725-733.
  - [5]王森,李欢欢,包佳敏 & 黄川.(2020).父母控制、父母婚姻冲突与中学生心理危机的关系:歧视视觉的中介作用.心理科学(01),102-109.
  - [6]张春妹,丁一鸣,陈雪 & 周长新.(2020).同伴接纳与流动儿童外化问题行为的关系:自尊和物质主义的链式中介作用.中国特殊教育(01),65-72.
  - [7]王凯 & 张野.(2020).校园排斥对初中生内外化问题的影响:同伴关系与核心自我评价的中介作用.心理发展与教育(05),594-604.
  - [8]褚晓伟,周宗奎 & 范翠英.(2020).同伴拒绝与网络欺负的关系:愤怒的中介作用和感知匿名性的调节作用.心理发展与教育(05),584-593.
  - [9]段彩彬,周会,袁望 & 张丽华.(2020).不同高自尊类型大学生对攻击性信息的注意特点.中国心理卫生杂志(04),367-372.
- 作者简介:张朔(1997—),女,汉,吉林双辽人,硕士在读,单位:吉林师范大学,研究方向:发展与教育心理学  
姜淑梅(1970—),女,汉,吉林磐石人,学历:博士,职称:教授、硕士生导师,单位:吉林师范大学,研究方向:发展与教育心理学、应用心理学、心理健康教育