

生态系统理论视角下青少年社交障碍对策研究

陈洁 刘璐瑶
吉林外国语大学

DOI:10.12238/mef.v8i8.12387

[摘要] 青少年社交障碍是一个日益受到关注的问题,不仅影响个体的心理健康和发展,也对社会和谐产生一定影响。生态系统理论为我们提供了一个全面理解青少年社交障碍形成原因及解决对策的新视角。生态系统理论强调个体与环境的相互作用,认为个体的发展是在一个多层次的生态系统中进行的。这个生态系统包括微观系统、中间系统、外层系统和宏观系统。本研究旨在运用生态系统理论,深入分析青少年社交障碍的成因,并提出相应的对策,以促进青少年的健康成长和良好社交发展。

[关键词] 生态系统理论; 青少年; 社交障碍

中图分类号: Q14 **文献标识码:** A

Research on Countermeasures for Social Barriers in Adolescents from the Perspective of Ecosystem Theory

Jie Chen Luyao Liu

Jilin Foreign Studies University

[Abstract] Adolescent social disorders are an increasingly concerning issue that not only affects individual psychological health and development but also has an influence on social harmony. The ecosystem theory provides us with a new perspective to comprehensively understand the causes and solutions to adolescent social disorders. The ecosystem theory emphasizes the interaction between individuals and their environment, and believes that an individual's development takes place within a multi-level ecosystem. This ecosystem includes micro-systems, intermediate systems, outer systems, and macro-systems. This study aims to apply the ecosystem theory to deeply analyze the causes of adolescent social disorders and propose corresponding solutions to promote the healthy growth and good social development of adolescents.

[Key words] ecosystem theory; adolescents; social disorders

引言

随着社会转型加速,青少年社交障碍发生率持续攀升,已成为影响个体发展与社会适应的突出问题。传统研究多聚焦个体心理因素,却忽视了环境系统的综合作用机制。生态系统理论强调人与环境的多层次交互,为本研究提供了整合性分析框架。本文从微观系统、中间系统、外层系统及宏观系统四维切入,系统解构青少年社交障碍的生成逻辑,通过构建基于生态模型的干预路径,旨在突破单一维度干预的局限性,推动社交障碍治理向系统性、生态化方向转型。

1 理论基础

1.1 社交障碍概念界定

本研究中采用了裴珍^[4]对于社交障碍的定义,社交障碍是指在与他人交往过程中,可能会经历困扰、紧张或焦虑的情绪,甚至出现显著的回避行为,表现为不愿意与他人沟通交流,恐惧与人接触,严重时可能影响到其日常生活和学习。

1.2 生态系统理论的内涵

生态系统理论由美国心理学家布朗芬布伦纳提出,该理论认为人生来就有与环境和其他人互动的能力,人与环境的关系是互相的,环境以动态的、不断变化的方式对个体发展产生影响^[1]。

生态体系理论把个体发展所处的环境划分成了四个层级:微观系统、中间系统、外层系统以及宏观系统。微观系统乃是个体展开活动与进行交往的直接情境,此情境处在持续的变动与演进之中。于青少年而言,学校在家庭之外属于对其产生影响最为显著的微观系统。中间系统指的是各个微观体系彼此间的关联或者相互间的关系。倘若微观系统之间存有较强的积极联络,那么发展或许能够达成最优化。外层系统是那些青少年并未径直参与然而却会对他们的发展带来影响的系统。比如,父母的工作情境便是外层系统的影响要素,儿童于家庭中的情感关联或许会受到父母是否喜爱其工作的左右。宏观系统是指存在于

上述三个系统之中的文化、亚文化以及社会环境。宏观系统实质上乃是一个宽泛的意识形态,在不同的文化里人们针对怎样教导青少年的观念存有差异,但这些观念存在于微观系统、中间系统和外层系统中,直接或间接地影响青少年知识经验的获得^[2]。

生态系统理论还涵盖了时间维度,将时间当作探究个体成长过程中心理变化的参照架构。着重强调了青少年的变化抑或发展需把时间与环境加以结合来考察青少年发展的动态进程。

2 青少年社交障碍案例导入

欣欣是一名13岁的回避型人格学生,表现为内敛敏感、社交隔离及自我评价过低。她在课堂中常独处角落,因过度紧张难以正常表达,集体活动则通过找借口回避参与,形成“与集体存在难以跨越的社交隔离感”。这种行为模式源于其成长过程中严苛的家庭教养方式,导致她对负面评价极度敏感,形成能力不足感“和被拒绝先占观念”。心理学特征表现为:在亲密关系中保持距离,习惯用“消失”或“疏离”应对压力,同时内心渴望被接纳却缺乏行动力。这种人格特质已对其学业发展及社交能力产生显著影响,需通过认知行为疗法逐步改善其社交焦虑。

3 青少年社交障碍的具体表现和影响

3.1 社交障碍的具体表现

青少年社交障碍的表现形式多样,主要包括人际关系敏感与退缩^[3]。在人际关系敏感方面,青少年对他人反应异常敏感,常表现出缺乏自信 and 自卑的特点。他们在与他人交往时,过度关注他人的评价,担心自己的表现不佳,从而产生紧张和不安的情绪。例如,在课堂上回答问题时,因害怕出错而紧张到声音颤抖;在与同学交流时,因对方的一个眼神或一句话而陷入自我怀疑。人际关系敏感的青少年往往选择避开交往,很少参与集体活动。他们害怕被他人拒绝或批评,因此倾向于独来独往,避免与他人接触。

在人际关系退缩方面,青少年可能表现出明显的社交活动回避行为。他们不愿意与他人交流,对周围的人持有厌烦情绪、戒备心理,且疑心较重,偏好独处。社交退缩的青少年在人际交往中缺乏主动性,不知道如何与他人建立良好的关系。他们恐惧面对社交情境,担心受到负面评价,害怕被拒绝、忽视或亲密接触。

3.2 社交障碍对青少年的影响

社交障碍对青少年的心理健康产生负面影响,可能导致自卑、焦虑等负面情绪。患有社交障碍的青少年通常对他人的反应过于敏感,常感到被他人排斥。这种过度敏感导致他们在人际交往中充满担忧和恐惧,长期处于这种状态容易引发自卑情绪。张健民^[5]指出,社交障碍妨碍了青少年社会技能的发展,包括语言表达能力和沟通技巧能力。这些青少年往往不愿主动与同伴交往,抵制与教师和家人的交流,从而错失了許多提升语言表达能力的机会。并且,青少年沟通能力的发展也受到了限制。由于这些青少年害怕与人交往,他们可能无法准确理解他人的意图,也无法有效传达自己的观点,进而影响人际关系的建立和发展。

社交障碍与抑郁、孤独感、手机成瘾、网络成瘾等问题呈正相关。部分青少年因社交障碍而沉迷于网络,在虚拟世界中寻求慰藉,导致手机成瘾或网络成瘾。社交障碍降低了青少年的主观幸福感,影响其对生活的满意度和积极情感体验。青少年正处于渴望友谊和社交的关键时期,但社交障碍使他们难以结交新朋友,难以与他人分享亲密和关爱。缺乏积极的情感体验使他们更易陷入消极情绪,感觉生活乏味、缺乏意义。

4 生态系统理论视角下青少年社交障碍的成因分析

4.1 微观系统因素

家庭身为青少年成长的微观系统之一,于其身心发展里充当着至为关键的角色。欠妥的家庭环境对青少年社交梗阻的形成有着显著影响。父母关系的失和会让青少年长久处于紧张与不安的境地,难以塑造稳固的情绪态势和安全感。不当的抚育方式同样是青少年社交障碍的重要诱因。过于严苛的抚育方式可能致使青少年萌生出恐惧与压抑之感,而过度宠溺则可能使青少年变得自私自利,这两种极端的抚育方式均无益于青少年在社交中与他人构建积极的关联。

学校作为另一个关键的微观系统,师生关系和同伴关系对青少年的社交行径同样有着深远的影响。师生关系的恶劣会削减青少年参与社交活动的踊跃性。同时,不良的同伴关系或许致使青少年遭受漠视或排斥。刘东台、李小健^[7]指出许多学校未能充分重视学生的心理健康教育和社交技能培养,这进一步限制了青少年有效应对社交障碍的能力。

4.2 中间系统因素

家庭与学校之间的良性互动对青少年社交障碍具有显著的正面影响。有效的家庭与学校合作能够形成教育合力,共同促进青少年的社交技能发展。反之,家庭与学校间互动不足则可能导致双方对青少年社交状况的认知偏差,无法及时提供必要的帮助和支持,进而阻碍青少年的社交成长。

4.3 外层系统因素

在青少年所置身的社会情境中,社会支撑网络存在一定层级的欠缺。其一,社区资源匮乏,难以给青少年供给多元的社交活动平台与契机;其二,某些地域的文化氛围或许不利于开展社交活动,负面的社会价值观念易于将青少年的社交观念引入歧途。实际状况中,诸如功利主义、物质至上这类错误观念泛滥,致使青少年在社交进程中过度追逐物质利益,而对真诚、友谊和互助等核心价值弃之不顾。尽管新媒体环境给青少年带来了众多便利,但与此同时也对其社交举动产生了不良影响。过度仰仗新媒体或许会致使青少年现实社交能力的蜕化,新媒体里的虚假信息和不良内容也有可能歪曲青少年的社交观念与行为。

4.4 宏观系统因素

宏观系统里的诸般要素诸如国家政策对于青少年社交的影响虽较为迂缓,但亦绝不可小觑。国家的教育政策、文化政策等能够对青少年成长的微观系统、中间系统以及外层系统施加作用,进而间接地对他们的社交演进产生影响。譬如,国家对素质

培育的注重能够推动学校更为着力于塑造学生的社交才能与综合素养。

5 生态系统理论视角下青少年社交障碍的对策

5.1 家庭层面

父母应当为青少年构建一个和谐、关爱且充满鼓励的家庭环境。家长须规避在孩子跟前出现纷争,维系积极的情绪态势,为孩子营构一个稳固而温馨的生活氛围。父母宜采用积极的教导之法,着重培育孩子的自尊心和社会自我能动力。积极的教育模式涵括民主、平等、尊崇与鼓舞等层面。家长应尊重孩子的个性与志趣,赋予他们适宜的自由与空间,令他们能够自主探寻与发展。与此同时,家长需发现的长处与进取,并予以肯定与激励,以增进其自信心。家长应与孩子构建有效的沟通途径,耐心聆听孩子的心声,理解他们的思绪与感受。家长还应向孩子介绍自己的工作与生活,增进家庭成员间的相互理解与信赖。家长可定时组织家庭会议,让孩子分享学校的学习与生活阅历,家长亦可分享自身的工作体验与人生睿智,共同探讨问题,深化彼此间的情感关联。

5.2 学校层面

学校理应深度聚焦学生的心理健康,供给丰裕的心理疏导资源,涵盖创立专属的心理疏导室,并配置专业的心理疏导教员。心理疏导教员能够凭借个体咨询、团体辅导等多元模式,助力学生体认和管控自身的情绪与行径,把控应对社交障碍的有效方略。李新影^[6]提出学校还应积极开展心理健康教育讲座,普及社交技巧和心理健康知识,使学生充分意识到社交障碍的危害及其克服方法。借由构筑谐和的校园环境,推动师生关联和同伴关联的健康演进,学校能够进一步抬升学生的心理健康层级。为此,学校可筹谋多样化的校园活动,诸如文艺竞赛、社团活动等等,以增进师生间及同学间的沟通与协同。同时,在课堂教学中,教师应倾力营造轻松愉悦的学习氛围,激励学生踊跃参与课堂讨论,使其感知到自身在班级中的重要性价值。学校还应开办专属的心理健康教育课程,系统地传扬心理健康知识和社交技巧。在这些课程中,教师可采用案例分析、角色扮演、小组讨论等教学方式,助力学生深切知晓社交障碍的表现样态、成因及应对举措。此外,学校还应定时举行社交技能培训活动,延请专业人士或具有丰富经验的教师对学生予以指导,进而有效

提高学生的社交能力和自信心,助推其更优地融入社会。

5.3 社会层面

社会各界应联手协作,构筑全方位的社会支持体系,为青少年给予物质与精神层面的支撑。企业可透过设立奖学金、提供实习契机等路径,为青少年的成长与发展给予物质保障和职业指引。社会组织则可发起各类公益活动,志愿者团队亦可组织志愿者与青少年结对,辅助他们解决生活与学习中的难题。社会各界还可凭借媒体宣传、公益广告等多样形式,传播正能量,营造关爱青少年的优良社会氛围。

6 结论

生态系统理论为解决青少年社交障碍问题提供了全面而系统的思路。通过家庭、学校、社会等多方面的共同努力,营造有利于青少年社交发展的环境,帮助青少年克服社交障碍,提升社交能力,促进青少年的身心健康发展和社会适应能力,为他们的未来发展奠定坚实的基础。

[参考文献]

- [1]刘杰,孟会敏.关于布郎芬布伦纳发展心理学生态系统理论[J].中国健康心理学杂志,2009,17(02):250-252.
- [2]俞国良,李建良,王勍.生态系统理论与青少年心理健康教育[J].教育研究,2018,39(03):110-117.
- [3]胡志雄.社交障碍研究综述[J].读天下,2016(22):11.
- [4]裴珍.青少年社交障碍分析及对策研究[J].济南职业学院学报,2008(03):33-34.
- [5]张健民.网络信息时代下的青少年现实社交障碍研究[J].教育教学论坛,2014(31):179-181.
- [6]李新影.青少年如何克服“社交障碍”[J].人民论坛,2018(36):14.
- [7]刘东台,李小健.社交障碍发展成因探讨[J].心理干预与心理咨询,2008(5):15.

作者简介:

陈洁(2001--),女,汉族,江苏盐城人,硕士在读,教育领域,吉林外国语大学。

刘璐瑶(2001--),女,汉族,山东省日照市人,研究生在读,职业技术教育(教育与体育:商务英语),吉林外国语大学。