

探析中职学生心理健康水平与依恋类型的关系

温魁宾

河北省衡水科技工程学校

[摘要]了解中职学生的依恋类型与心理健康的关系,可以通过认识自身的依恋类型从而更好地了解自己的心理健康状况,促进中职学生积极面对生活。从学校教学来说,对刚入学或者就业压力较大的毕业生进行依恋类型的分析和健康水平的测量,有利于中职学校尽早发现心理健康状态失衡的学生,并对其进行干预和疏导,防患于未然。通过进行依恋类型的测试,并进行适当的结果解释,让其意识到自己地人际问题的原因,使其心理健康水平进一步完善。

[关键词]中职学生;心理健康;依恋类型

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1121

一、心理健康和依恋类型的研究现状

国内外众多关于成人依恋的研究结果表明,成人不同的依恋类型会影响其行为模式和社会认知模式,在一定程度上还将影响成人心理健康的水平。安全型依恋者面临压力时能保持健康的心态;而不安全型依恋者更焦虑、更敌对,还与孤独感、消极情感、酒精依赖、进食障碍等有关。关于依恋的研究最早是对婴幼儿与其主要看护者之间的关系进行研究的。依恋的定义中的描述是“导致一个人对其他人产生一定程度亲密感的任何行为模式都有个体差异,这可能会持续一个人的一生,在依恋关系的形成、保留、去除及更新的过程中,都会产生强烈的情感”。有学者把依恋理解为一中终生建构的过程,换言之就是婴幼儿会在童年期结束后仍旧保持依恋联结,直到成人时期构建起其他类型的依恋关系如配偶、恋人之间、朋友之间的依恋。而婴幼儿在童年期呈现出来的依恋特征,会在成年以后继续显露出来,所以成年人也具有和婴幼儿同样的依恋类型分类。即使处在成人阶段,也会表现出如婴幼儿依恋一样的个体的差异表现。随着当代社会对心理健康的重视程度加深,成人依恋逐渐成为依恋研究的焦点。根据近年来国内外的研究结果可知,成人依恋类型的不同可能会导致个体的社会认知和社会表现不同,也将对其心理健康水平有着重要的影响。有的学者将成人依恋分为四种类型:安全型依恋、恐惧型依恋、专注型依恋和冷漠型依恋,除了安全型依恋外,后三者皆属于不安全型依恋类型。安全型依恋的个体对不管对他人和自身都会有正性的评价,表现为个体在人际关系中地感到舒适,对人际关系的看法恰当,能较为正性的判别自身的依恋关系;恐惧型对他人和自身都有负性评价,表现为不信任任何人;专注型对自身评价较低,对他人评价较高,表现为个体具有情绪化较强,并带有焦虑性情感对人际关系过分依赖;冷漠型对自身评价较高,对他人评价较低,表现为过分崇尚独立。成人依恋研究的科学与否,与测量工具的研发有着密不可分的关系。成人依恋与婴幼儿依恋还是有所不同的。

婴幼儿依恋关系中看护者和接受看护者都有着明确的区别界限,而在成人依恋的关系系统中,依恋的双方却存在着一种相互作用的关系,这种相互作用的关系模式也着实增加了对成人依恋观察难度。关于成人依恋的研究才刚刚步上正轨,绝大部分的理论框架都是源于外国成人依恋的研究内容,并且,相关研究也相当的匮乏,由于我国对于成人依恋研究多采用国外修订的版本,版本大多较老,不能跟随社会发展的趋势而变化,且尽管经过修订,也并不能完全反应当下社会的整体依恋类型的分布,所以可使用的研究方法不足造成了成人依恋研究发展的滞后性。目前国内关于中职学生依恋的研究所采用的测量工具主要有考察中职学生的依恋类型。通过中职学生依恋类型与心理健康的关系的研究表明,依恋的焦虑和大部分心理健康都有着相关性,说明如果被试在依恋焦虑越严重,被试的心理健康水平存在问题的可能性就越大。另外,依恋回避维度也与部分指标呈正相关,说明被试的依恋回避越低,心理健康水平越高。

二、心理健康和依恋类型问题的提出

现阶段大多研究多处在婴幼儿时期,对中职学生的研究相对较少,国内多从人格、应对方式、社会支持等心理社会因素方面探寻中职学生人际关系困扰的产生机制,也多有探讨成人依恋类型与抑郁、焦虑、主观幸福感等因素之间的关系,虽然这在某种意义上可以研究依恋类型与心理健康的状况,明显的研究中职学生依恋类型与心理健康水平之间的关系。

由于之前的研究多在如上海、广州等大中城市进行,对中小城市的研究关注较少,重点关注两方面问题,一方面了解中职学生的依恋类型,另一方面了解安全型、恐惧型、冷漠型和迷恋型的中职学生的心理健康状况,进一步了解不同依恋类型的人群的心理健康水平呈现何种特点。

三、心理健康和依恋类型的研究结果

(一) 性别不同在心理健康水平方面存在差异

性别不同对依恋的程度存在较大的差异,在以往的研究中,性别一直都是心理健康水平的一个重要的影响因素,但是

本文关注的焦点是,在迷恋型中职学生中,其心理健康水平在抑郁、焦虑、恐怖、偏执上,男生显著高于女生,这与学者在发表的论文上得出的结论一致,但与其研究不同的是,冷漠型中职学生的心理健康水平不仅在抑郁上存在显著差异,同时在敌对上也存在显著差异,着可能是由于冷漠型中职学生对他人评价较低,性格内向,不愿意与人交流,所以会产生抑郁,敌对等不良的心理现象。同时,恐惧型中职学生中,其心理健康水平在躯体化、恐怖、偏执等方面,男生都要显著高于女生。恐惧型依恋者本身具有敌对情绪和恐怖症状,对他人和自身都有负性评价,表现为不信任任何人,这是其人际关系的特征。恐惧型依恋的男性中职学生在躯体化、强迫症状、抑郁、焦虑、偏执、精神病性和其他因素都高于女性中职学生,且都存在显著差异。这是与男性独特的心理及生理特征紧密相关的。当下我国中职院校的男性学生的年纪大多数都处于14至18岁之间,居于青春期中期,面临着适应新环境,初步接触社会,责任心增强等重要事件,是个体心理塑造的关键时期。又加之男性有着虚荣心较强、占有欲较强,缺乏独立思想与勇气,自卑感较强等心理缺点,所以恐惧型依恋的男性中职学生心理健康的测评中都高于女性中职学生,且都存在显著差异。

(二) 中职学生心理健康水平存在一定差异

针对在校中职学生来讲,其身体健康水平应在生命的最好水平,所以无论为安全型依恋还是不安全型依恋的被试,差异不会特别显著。在其他各水平上均达到显著,这与安全型和不安全型本身的特征有关,安全型依恋的个体对不管对他人和自身都会有正性的评价,表现为个体在人际关系中感到舒适,对人际关系的看法恰当,能较为正性的判别自身的依恋关系;而不安全型依恋的表现是,对他人和自身都有负性评价,表现为不信任任何人;对自身评价较低,对他人评价较高,表现为个体具有情绪化较强,并带有焦虑性情感对人际关系过分依赖;对自身评价较高,对他人评价较低,表现为过分崇尚独立。安全型依恋与不安全型依恋没有存在显著的差异。临床症状自评量表的躯体化因子主要反映了个体的躯体不适,包含有心血管、胃肠道、呼吸等系统的问题,以及头疼、背痛、肌肉酸痛和焦虑的其他躯体表现。安全型依恋的学生的心理健康水平总体上要比不安全型依恋的心理健康水平要高,这与国内其他研究者所得的研究结果相一致,说明依恋类型的安全与否与被试的心理健康水平有着一定的关系,通过探究中职学生的依恋类型与心理健康水平的关系,以期对中职学生心理健康水平的研究提供一个新的探

索方向。

(三) 专业不同在心理健康水平存在差异

通过对不同专业的依恋类型与心理健康水平上的比较,分析结果表明,迷恋型的文理科学生在除了强迫症状、人际敏感、抑郁上均存在着显著性差异;冷漠型的文理科学生则在躯体化、焦虑上存在显著差异;安全型的文理科学生在焦虑、上差异显著;而与性别分析不同的是,恐惧型文理科学生只在躯体化上存在显著差异。迷恋型依恋者本身具有人际敏感和焦虑表现,对自身评价较低,对他人评价较高,表现为个体具有情绪化较强,并带有焦虑性情感对人际关系过分依赖。迷恋型类型的文科类学生在除了强迫症状方面都高于理科生,这可能是由于文科学生文学素养较高,导致思维模式过于感性化,缺乏逻辑性,遇到事情思考较多,较为看重他人对自己的看法,导致其对自身评价较低,且对来之不易的社会关系过分依赖。

(四) 年龄阶段不同在心理健康方面存在差异

对回避维度和焦虑维度的结果进行分析,各年级之间并没有存在较为显著的差异性,即依恋类型不存在年龄差异。可能由于依恋类型在青春早期已经成熟,所以到了青春期中期,依恋类型不会再有较大的变动,即在中职学校期间,年龄对依恋类型的形成影响不同。

参考文献:

- [1] 幼儿教师的依恋类型、工作投入与职业幸福感[J]. 王凤锦, 李同归. 中国健康心理学杂志. 2014 (09)
- [2] 社会支持和应对方式与医学生心理健康[J]. 胡淑芳, 刘芳娥, 梅梓. 中国健康心理学杂志. 2013 (02)
- [3] 大学生的依恋类型、社会支持与孤独感[J]. 李同归, 万露, 秦和平, 何吉波, 王新暖, 郭晓飞. 中国行为医学科学. 2008 (12)
- [4] 大学生依恋类型对心理健康的影响[J]. 李同归, 李嘉, 秦和平, 郭晓飞, 王新暖, 刘志平. 中国心理卫生杂志. 2008 (10)
- [5] 成人依恋的测量: 亲密关系经历量表 (ECR) 中文版[J]. 李同归, 加藤和生. 心理学报. 2006 (03)
- [6] 社会支持在生活事件—心理健康关系中的作用模型研究[J]. 丁宇, 肖凌, 郭文斌, 黄敏儿. 中国健康心理学杂志. 2005 (03)
- [7] 心理健康概念与标准的再认识[J]. 刘华山. 心理科学. 2001 (04)