

社会生态系统视角下青少年心理健康问题对策研究

许琼艺

郑州商学院

摘要:随着经济社会的发展,在当前激烈的社会竞争压力下,社会环境变得日趋复杂,生活和学习节奏加快,给青少年群体心理健康带来了冲击,心理健康问题已经成为威胁青少年健康的重要因素,社会各界对青少年心理健康的关注度不断提高,本文以社会生态系统理论为指导,从微观、中观和宏观三个层面探讨青少年心理健康问题的成因,从个体、家庭、家庭、社区、企业和社会等多个维度探索构建青少年心理健康支持网络,帮助青少年提升心理健康问题的应对能力,并为青少年心理健康服务实践提供参考。

关键词:社会生态系统;青少年;心理健康问题;对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.12.150

近年来随着广大青少年对心理健康需求日益高涨,国家对于心理健康越来越重视。青少年处于身体和心理快速发展时期,青少年心理健康卫生问题不仅仅是健康问题,也是严重的社会问题,这已成为国际社会的共识^[1],也是当前学界的一个研究热点。本文结合社会生态系统理论探讨青少年心理健康问题,针对存在的问题,将青少年心理健康问题的对策从微观、中观和宏观层面做出整合,构建更为完善的青少年心理健康防御体系,帮助青少年提高应对危机事件的能力和水平,为社会各界在面对青少年心理健康问题时提供借鉴。

一、社会生态系统理论的内涵

社会生态系统理论(Society Ecosystems Theory)在社会学、社会工作学界内又往往被简称为生态系统理论(Ecosystems Theory),它是用以考察人类行为与社会环境交互关系的理论。该理论把人类成长生存于其中的社会环境(如家庭、机构、团体、社区等)看作是一种社会性的生态系统,强调生态环境(人的生存系统)对于分析和理解人类行为的重要性,注重人与环境间各系统的相互作用及其对人类行为的重大影响,是社会工作的重要基础理论之一。社会生态学理论是系统理论的分支,它注重把人放在环境系统中加以考察,注意描述人的生态系统如何同人相互作用并影响人的行为,揭示了家庭、社会系统对于个人成长的重要影响^[2]。社会生态系统理论认为,人生活在社会中,不同社会系统构成了人所处的具体环境,而人与环境被视为互相依赖而且彼此辅助的一个整体,互相为对方进行持续的改变和塑造。系统可以分为微观、中观和宏观三种类型。微观系统指个人,中观系统指小规模群体,宏观系统指比小规模群体大一些的系统。三个系统间彼此并不是割裂开的,而是有联系、作用的。

二、社会生态系统视角下青少年心理健康问题成因探析

(一) 微观系统

1. 自我价值感和认同感的缺失

青少年处于人生的重要成长阶段,在这个阶段追求自由和独立,思维活跃,希望能够对生活和学习有自我掌控感,而从其成长环境来看,青少年几乎都过着学校和家庭“两点一线”的生活,且由于家长的过度干预,让青少年感受到身体和精神的失控感,同时对自我的评价和认同感降低,加之心理成熟度不够,解决问题的能

力不足,在面对这种失控感时,无法清晰的进行自我定位和客观地进行自我评价,从而造成恶性循环,无法适应当下的学习和生活。

2. 心理咨询被“污名化”

一直以来,心理咨询都面临“污名化”的问题,很多人将“心理咨询”等同于“心理疾病”,甚至等同于“精神病”,这在很大程度上让青少年及其家长对心理咨询望而却步,害怕被歧视和嘲笑;虽然经过多年的心理健康教育,大部分青少年和家长能够正确地看待心理咨询,但是文化的烙印是根深蒂固的,中国的传统文化“家丑不可外扬”思想,让很多学生很难向陌生人开口倾诉,以致错过了最佳的干预阶段,造成心理问题的累积。

3. 自身缺乏抗逆力

由于心理健康意识淡薄,青少年在成长和参与教育的过程中积压的心理问题没有得到及时的疏导和解决,从而造成了恶性循环,心理脆弱,应对心理健康问题的能力薄弱,甚至诱发危机事件,影响了正常的生活和学习,且部分青少年存在自我约束力不足,沉迷网络、生活过度娱乐化、丧失生活和学习的目标等问题,由此引发心理不适和心理波动难以调节,思想价值观发生转变,进一步演变成心理健康问题。

(二) 中观系统

1. 家庭层面

(1) 过度关注学习,亲子关系紧张

当代青少年,大多为独生子女,父母几乎将所有的希望都放在孩子的身上,往往对孩子寄予厚望,这就在无形中给青少年戴上了枷锁,父母在与其沟通的过程中,也往往只关注学习问题,忽略心理问题;沟通不畅让青少年感情淡漠,很难体会到家庭的温暖,导致家庭关系、亲子关系紧张,家庭矛盾频发,这在一定程度上也影响了学生的心理健康水平。

(2) 心理健康知识匮乏,教育理念缺乏科学性

首先,在社会大环境下,父母一代并没有接受过系统的心理健康教育,教育理念缺乏科学性,心理健康意识淡薄,且普遍对健康的标准就是身体健康,对于潜在的心理危机不了解,即便对心理健康问题有一定的认知,也认为心理问题发生的概率低,自己的孩子不会出现心理问题,思想上的轻视难以改变。其次,父母在孩子成长过程中处于缺位的状态,对孩子的心理动态和学

习生活状态都不甚了解,认为给孩子提供一个好的经济条件就是最大的支持。最后,在面对孩子的情绪和心理问题时,会出现忽视和回避的情况,一方面强调家长权威,对孩子给予厚望,高标准高要求学生能够达成期待;另一方面父母认为青少年拥有一定的抗压能力,关心和关怀不足,两者之间又缺乏沟通,导致矛盾升级关系紧张,诱发心理问题。

2. 学校层面

(1) 师资匮乏,专业化程度低

就目前学校的师生配比来看,远远无法满足学生的需求,供需矛盾突出,且专业背景复杂且水平参差不齐,部分学校虽然专设了心理健康教育岗位,但是师资力量严重匮乏,不仅要完成学生咨询的任务,还要承担心理健康教育课程的任务,多重身份和多重任务,致使其工作繁重,很难满足学生需求,且专业化和科学化水平有待提高。

(2) 预防不到位,缺乏实效性

由于师资力量的缺乏,导致学校在开展心理健康宣传教育和心理咨询服务工作时存在缺位,对有心理问题的学生关注和跟进不及时;而心理健康保障制度不完善,也导致问题不能及时处理;由于部分学生思想固化,对心理健康问题的轻视,逃避问题,无法及时准确进行事先干预,以致心理问题极端案例的发生。

(3) 学校过度管理,缺乏科学性

学校作为一个人员高度密集的场所,为了能够保证学校的正常教学,大部分学校的管理严格,管理缺乏温度和科学性,导致学生的压抑感、拘役感和被监控感不断增强,产生了逆反心理,从而产生一系列心理不适和情绪问题。

3. 宏观系统

(1) 社会风险加剧,政策落实不到位

社会转型时期风险的增加及其复杂性格局,致使青少年成长的环境也变得复杂,而社会政策在执行过程中落实不到位,也缺乏相应的督查机制,因此,面对青少年在成长过程中出现的一系列心理问题,不能进行有效预防,时候补救也不及时,这就政府部门在政策层面加以引导,建立完善的督查机制,确保政策执行的效果,才能从更深层次解决青少年面临的心理健康问题的诱因。

(2) 媒体过度渲染,青少年认知存在偏差

大数据让人们进入信息大爆炸的时代,自媒体平台普及使人人都可以成为信息的发布者,而且由于网络平台的匿名性,加之监管制度不完善等问题,导致网络信息鱼龙混杂,由于青少年身心发育不成熟,接收和处理信息的能力不足,使其更容易受到负面信息的影响,陷入集体无意识,导致群体事件发生,而负面信息过度暴露也很容易让青少年产生焦虑、压抑等心理问题。

三、社会生态系统视角下青少年心理健康问题对策探析

由于当前青少年的心理健康问题受到微观、中观和宏观三个系统,多重诱因的共同影响,系统之间相互交错,互相渗透,想要解决当前青少年面临的心理健康问题,单纯的专业介入显得势单力薄,需要多方力量共同参与,从各个系统和层面构建青少年心理健康支持系统,除了青少年个体和家庭,学校、社会、企业、媒

体、社会团体都能参与其中才能更好地为青少年心理健康保驾护航。

(一) 微观系统——自我的“向内认知”和“向外行走”联动

1. 向内认知,提升心理“免疫力”

哲学上内因和外因的辩证关系原理告诉我们,内因往往起着决定作用,对青少年面临的心理健康问题,青少年自身的心理资本决定了其应对心理问题和心理危机的状态,因为青少年心理成熟度不够,三观尚未定完善,自身抵御风险的能力相对较弱,因此需要不断扩展知识面,增加心理健康知识的储备量,在积极参与学校相关培训学习的同时,利用网络平台,拓宽知识获取渠道,提升心理资本积累水平,强化心理调试和抵御风险的能力。

2. 向外行走,提高身体“免疫力”

身体健康和心理健康相辅相成,密不可分,身体健康状态会影响心理健康状况,身体就像一个容器,健康的体魄能够抵御更多的风险,所以青少年要积极“向外行走”,增强身体的免疫力,才能更好地抵御风险,提高心理健康水平,比如积极参加户外活动,体育锻炼能够促进多巴胺的分泌,对青少年面临的一些心理健康问题有着显著的效果,可以作为青少年解决心理健康问题的重要手段。相关研究表明,不同种类的体育锻炼对减轻负面情绪有着良好的效果。其中,篮球、排球、足球、慢跑、健美对抑郁症具有明显改善作用,排球和慢跑对焦虑的作用比较显著^[3]。此外,多参与娱乐活动,增进人际交往也对心理健康问题的解决有着积极的作用。

(二) 中观系统——系统的“内部完善”和“外部补充”联动

1. 家庭教育与学校教育联动

家庭教育和家庭环境对青少年心理健康和心理塑造中发挥着不可替代的作用,研究发现,原生家庭对于一个人的影响可能是伴随终生,而要从根本上解决青少年成长中面临的心理问题,家庭和父母的参与必不可少。要实现家校共育,要着力提升家庭心理健康知识水平,更新教育理念和教育方法,充分利用现代化和信息化拓宽资源获取的渠道,通过拓宽资源获取渠道和加强政策引导,提升父母的心理健康知识水平,帮助父母拥有共同承担起教育的能力,并通过搭建线上线下结合的家校共育平台,促进家庭教育和学校教育的融合,实现有效的沟通和协作,从而实现协同教育。

2. 学生管理与心理健康联动

学校作为教育部门,对青少年心理健康教育负有不可替代的责任,而如何才能实现心理健康教育网络体系中的人、物与学校学生管理工作有机联动,有赖于健全管理机制。

(1) 完善管理机制

学校相关部门要进一步完善制度建设,保障经费的投入,完善教师队伍,发挥朋辈群体的力量,建立心理健康分级防范预警机制,定期进行心理普查,建立问题学生预警名单,动态跟进学生心理健康情况,通过制度的不断完善,加强管理,规划程序,不仅能够保证实效性,也能够保证规范性和科学性。

(2) 建立联动机制

以地域为界,联合社会力量和其他学校,比如地区心理健康协会和业界有名心理健康教育专家,组成心理咨询专家组,建立线上咨询平台,开通线上求助热线,通过线上与线下联动,将线上咨询与线上咨询相结合,线上讲座与线下讲座相结合等方式,拓宽资源获取渠道,实现多方资源共享共建,以补齐短板,发挥优势,不断提升青少年处理心理健康问题的能力和水平。

3. 课堂教学与心理健康联动

(1) 推进心理健康教育课程改革

就目前学校的心理健康教育开展情况,主要以课堂上理论讲授为主,形式单一且过于体制化和形式化,导致教学效果欠佳,并未有效提高学生的心理健康水平和解决实际问题的能力,可以通过参与式和体验式的课程教学改革,构建“以学生为中心”的课堂,让学生沉浸式体验专业的心理健康辅导过程,增强趣味性和体验感,通过心理剧、团体辅导、小组活动等多样化的方式,满足学生个性化需求,鼓励朋辈互助学生团体的发展,形成互助氛围,提升青少年在实际中解决实际问题的能力。

(2) 心理健康教育与思想政治教育联动

思想政治教育是心理健康教育的思想引领和精神引领,两者密不可分、水乳交融。从人的基本需求出发,引导青少年接纳自我,坚定解决问题的信心;从认识和实践的角度出发,认知指导着实践,思政教育只有根植于青少年的生活实践才具有更强的说服力,加强责任意识,不仅仅是社会责任,也包括对自我负责的态度,适时地开展生命价值教育、爱国教育、理想信念教育等,以强大的正能量引导学生价值观的形成,理想信念的铸就,是提升青少年心理健康水平的重要手段,也是时代赋予教育的使命。

(三) 宏观系统——社会的“政策完善”和“环境营造”联动

1. 完善政策支持,营造良好的社会环境

政府相关部门应进一步对青少年心理健康工作作出全局性、系统性、分层次的布局 and 安排,做好新时代青少年心理健康工作的指导者和建设者,比如通过政策引导普及青少年心理健康“体检”,建立心理健康档案;督促学校和社区等责任主体开设心理健康门诊;构建完善的青少年心理健康服务体系;主流媒体加强对青少年心理健康宣传引导,营造良好的社会氛围;协调社会资源,调动社会组织和家庭的力量,通过多种渠道宣传普及家庭教育知识,通过社会组织和社区开展家庭教育实践活动,建设覆盖城乡的家庭教育指导服务体系;构建学校、家庭、社会,三位一体的学生心理健康管理机制;通过政策支持和引导培养和建设专业化的人才队伍,加强青少年心理健康专业化服务供给,满足社会需求。

2. 社交媒体做好青少年群体的舆论引导

首先,官方媒体要肩负起媒体责任,做好对大众的引导教育,比如社会主流媒体、学校的官方平台账号,守好宣传主阵地,帮助青少年树立信息,最大限度地降低负面信息对青少年心理造成的影响;其次,社交媒体应该成为开展青少年心理健康教育的重要平台,因为受众广,深入学生群体,能够更好地提升教育的实效性,学校应充分利用媒体平台,多渠道引进有效资源,为青

少年搭建学习心理健康教育知识的平台,帮助青少年提升心理健康知识水平和解决问题的能力,比如有针对性的为学生推送《心理健康管理手册》等。

3. 联合教育企业和网络平台,拓宽资源获取渠道

在大数据时代,心理健康教育应该抓住时代机遇,充分利用现代信息化技术,拓展心理健康教育渠道。借助新媒体平台,与教育企业和网络课程平台的合作,开展心理健康课程,引进心理健康教育相关课程,根据不同学生群体的特点进行课程推荐,帮助学生有针对性地拓展知识面,兼顾普遍性和特殊性,提升青少年心理健康自我调整和解决问题的能力;利用好网络咨询、公众号、自媒体等网络平台,适时搭建官方账号,兼顾青少年的不同需要,深入学生生活开展线上心理健康教育活动,拓宽资源获取渠道,创造条件优化学生成长氛围,调动学生的学习积极性,激发学生主动性,优化外部环境,不断强化学生认可的心理健康资源。

四、总结

社会生态系统理论为我们提供了一个更为全面和系统的视角来认识和理解青少年的心理健康问题。而青少年心理健康问题的出现和发展是一个动态的过程,在这个过程中,个人、家庭、学校和社会各个因素之间相互影响、相互作用,在应对问题时也需要各个系统之间的相互合作和协同联动,只有联合各个系统之间的力量,构建完善的社会支持体系,才能有效地应对青少年的心理健康问题。

参考文献

- [1] 刘增鑫,丁竹青,吴恒昌等.近10年青少年心理健康研究的Citespace分析及启示[J].心理月刊,2021,16(16):226-228.
- [2] 师海玲,范燕宁.社会生态系统理论阐释下的人类行为与社会环境——2004年查尔斯·扎斯特罗关于人类行为与社会环境的新探讨[J].首都师范大学学报(社会科学版),2005(04):94-97.
- [3] 毕秀淑,彭延春.体育锻炼对大学生心理健康的影响[J].中国体育科技,2003(03):31-32.
- [4] 朱莹.“体育游戏对于青少年心理健康的促进作用”.2023年首届国际体育科学大会论文集,2023,939-942.
- [5] 李瑶,张雪飞,田润芝.体育游戏对青少年心理健康的影响[J].体育野,2023(03):98-100.
- [6] 聂苗卉.生态系统理论下青少年心理健康促进[J].文理导航(上旬),2021(07):93-94.
- [7] 何妍,俞国良.生态系统视角下青少年心理健康的影响因素及机制[J].中小学心理健康教育,2021(13):4-6.

基金项目:2023年度郑州市社会科学调研课题“社会生态系统视角下青少年心理健康问题对策研究”(项目编号:ZSLX20231748)。2023年度河南省民办教育协会调研课题“社会生态系统视角下民办高校大学生心理健康问题与对策研究”(项目标号:HNMXL20230486)

作者简介:许琼艺,1989年8月,女,河南洛阳人,汉,研究方向:社会工作实务,讲师,硕士研究生。