

基于布朗芬布伦纳生态系统理论的青少年自伤行为研究： 理论框架、实证应用与干预启示

张琪 何静澜

重庆医科大学附属第一医院 精神科, 重庆, 400000;

摘要: 青少年自伤行为是严重的公共卫生问题, 其发生发展受个体、家庭、学校及社会等多层面因素复杂交互的影响。传统研究多聚焦于单一风险因素, 缺乏系统性、动态性的整合视角。布朗芬布伦纳的生态系统理论为理解青少年行为提供了嵌套式、多层次的综合分析框架。本文旨在系统阐述该理论的核心内涵及其在青少年自伤行为研究中的应用价值。通过梳理理论框架(微观、中观、外层、宏观、时间系统), 并结合实证研究发现, 本文总结了影响青少年自伤的关键风险因素及其跨系统交互机制。研究表明, 微观系统(如抑郁、焦虑、自杀意念、不良家庭与同伴关系)的影响最为直接和显著; 宏观与时间系统(如年级、性别、社会变迁)则构成了行为的背景与动态轨迹。基于此理论构建的预警模型及多系统分层干预策略显示出较好的效能。本文主张, 未来研究与实践应采纳生态系统视角, 推动建立“个人-家庭-学校-社区”联动的综合防控体系, 以实现青少年自伤行为的早期识别、精准预警与有效干预。

关键词: 青少年; 自伤行为; 生态系统理论; 布朗芬布伦纳; 风险因素; 预警模型; 综合干预

DOI: 10.64216/3104-9656.25.03.039

引言

青少年自伤行为(Self-Harm, SH), 包括非自杀性自伤(NSSI)与自杀未遂(SA)等, 在全球范围内呈现高发态势, 对个体的身心健康、社会功能及长期发展构成严重威胁, 亦是预测未来自杀风险及成年期精神障碍的重要指标^[1-2]。既往研究已识别出众多生物、心理、家庭及社会层面的风险因素^[3-5]。然而, 多数研究存在视角碎片化、因素孤立化的问题, 未能充分揭示各风险因素之间以及个体与环境之间复杂的、动态的交互作用机制。这种局限性制约了风险预警模型的精准度与干预措施的针对性。

发展心理学家乌列·布朗芬布伦纳提出的生态系统理论(Ecological Systems Theory, EST)强调, 个体的发展嵌套于一系列相互联系的环境系统之中, 系统间的互动及其随时间的变化共同塑造了个体行为^[6]。该理论为整合理解青少年自伤行为的多重影响因素提供了强有力的宏观框架。近年来, 已有学者开始尝试运用该理论框架来审视青少年的心理健康问题, 包括自伤行为^[7-8]。基于此, 本文旨在系统梳理布朗芬布伦纳生态系统理论的核心内容, 并概述其在青少年自伤行为领域的理论构建、实证研究应用及干预启示, 以期后续研究与实践

提供系统的理论参照。

1 布朗芬布伦纳生态系统理论的核心框架

布朗芬布伦纳的理论模型将影响个体发展的环境分为五个层次, 它们如同嵌套的俄罗斯套娃, 从最直接到最间接, 共同作用于个体。

(1) 微观系统(Microsystem): 指个体直接参与并与其进行频繁互动的即时环境。对于青少年而言, 主要包括家庭(父母关系、教养方式)、学校(师生关系、学业压力、同伴关系)、同伴群体以及个体自身的生理心理特征(如情绪状态、人格特质)。这是对个体产生最直接影响力的系统。

(2) 中观系统(Mesosystem): 指各微观系统之间的联结与互动。例如, 家庭与学校的沟通合作(家校联系)、父母对子女同伴交往的态度、学生在家庭中的经历如何影响其在学校的表现等。中观系统强调的是不同直接环境间的交互效应。

(3) 外层系统(Exosystem): 指个体并未直接参与, 但会间接影响其发展的社会环境。例如, 父母的工作环境与压力、学校的行政决策、社区的资源与服务、家庭的社会经济地位、大众传媒等。这些环境虽然不直接包含青少年, 但会通过影响其微观系统(如父母情绪、

家庭经济)来发挥作用。

(4) 宏观系统 (Macrosystem): 指个体所处的更广阔的社会文化背景, 包括社会价值观、文化传统、法律法规、经济体制、意识形态等。例如, 关于性别角色的社会期待、对心理健康问题的社会污名、教育政策导向等。宏观系统为其他所有系统提供了运行的背景与规则。

(5) 时间系统 (Chronosystem) 将时间维度纳入考量, 强调环境与事件随时间的演变, 以及个体生命历程中的转变 (如升学、青春期发育、家庭搬迁、重大社会事件如疫情)。它关注发展的动态性和历史性。

这五个系统层次相互关联、相互作用, 共同构成一个动态变化的生态系统。青少年自伤行为被视为个体特质与这多层次环境系统复杂互动的结果, 而非单一因素导致。

2 生态系统理论在青少年自伤行为实证研究中的应用

基于上述理论框架, 研究者能够系统性地考察不同层次因素对青少年自伤行为的影响及其交互路径。

(1) 微观系统的核心作用: 实证研究普遍证实, 微观系统中的因素是预测自伤行为最直接、最强劲的变量。这包括: (a) 个体心理因素: 高水平的抑郁、焦虑情绪, 强烈的自杀意念, 情绪调节困难, 以及躯体化症状等; (b) 家庭环境因素: 家庭冲突频发、亲子关系疏离、遭受父母打骂或严厉管教、缺乏家庭支持等; (c) 学校与同伴因素: 高强度的学业压力、遭受校园霸凌、同伴关系紧张或冲突、师生关系不良等。这些因素往往与自伤行为存在显著正相关。

(2) 跨系统交互机制的揭示: 研究通过结构方程模型等方法, 探索了风险因素跨系统作用的路径。例如:

压力-情绪-行为路径: 学业压力 (学校微观系统) 可能并不直接导致自伤, 而是通过引发焦虑情绪 (个体微观系统) 的中介作用来实现。而家庭矛盾 (家庭微观系统) 可能调节这一路径, 当家庭矛盾突出时, 学业压力对焦虑的影响可能减弱, 凸显了家庭问题的直接影响。

人际-情绪-行为路径: 与同学或好友的纠纷 (同伴微观系统) 更容易引发焦虑, 进而增加自伤风险; 而家庭内部矛盾则可能更直接地引发自伤行为。研究还发现,

被人误会或错怪这一特定人际体验, 比泛化的家庭矛盾更多地通过加剧抑郁或焦虑情绪, 间接导致自伤。

行为替代与强化路径: 当同伴关系不佳时, 青少年可能更倾向于选择网络社交 (“更愿意上网而不是和亲密的朋友呆在一起”), 这种行为偏好 (可视为一种应对方式) 会显著加剧抑郁和焦虑, 进而提升自伤风险。这体现了同伴系统、个体行为选择与情绪系统间的连锁反应。

宏观与时间系统的塑造作用: 研究发现, 性别 (宏观系统的文化建构) 和年级 (时间系统中的发展阶段标记) 是显著的影响因素。女生、高年级 (如初三) 学生的自伤风险更高, 这可能与社会对女性的情绪表达规范、青春期特定发展任务以及升学压力累积有关。COVID-19 大流行 (时间系统中的重大社会事件) 也被观察到与青少年自伤率波动相关^[12]。

(3) 基于理论的风险预警模型构建:

整合生态系统各层次的风险指标, 利用机器学习算法 (如 XGBoost) 构建预警模型, 其预测效能优于传统逻辑回归模型。排名靠前的预测特征常涵盖多个系统, 如年龄/年级 (时间/宏观)、抑郁/焦虑 (个体微观)、家庭矛盾、人际纠纷 (家庭/同伴微观)、学习压力 (学校微观) 等。这证实了多因素综合评估的必要性。

3 基于生态系统理论的综合干预启示

生态系统理论强调干预需针对多个系统层面协同进行。

(1) 微观系统干预: 针对个体, 提供认知行为疗法、辩证行为疗法 (DBT) 等心理干预, 提升情绪调节与应对技能。针对家庭, 开展亲子沟通培训、家庭治疗, 改善家庭氛围。针对学校, 实施反霸凌项目、压力管理课程, 营造支持性校园环境。

(2) 中观系统干预: 强化家校合作, 建立定期沟通机制, 确保家庭和学校在教育期望、情绪支持方面保持一致。促进积极的同伴团体建设, 引导健康的同伴互动。

(3) 外层与宏观系统干预: 在社区层面, 提供可及的心理健康服务与家庭支持资源。在社会层面, 推动减少心理健康污名化的公共宣传, 完善相关社会福利与教育政策, 为青少年成长创造更友好的宏观环境。

(4) 时间维度考量: 干预需具备前瞻性和持续性, 关注关键转折点(如小升初、初升高), 并对经历重大生活事件(如转学、家庭变故)的青少年提供及时支持。

4 结论与展望

布朗芬布伦纳的生态系统理论为理解和研究青少年自伤行为提供了一个全面、动态、层级的理论框架。它将自伤行为从简单的“个人问题”重新定义为“系统互动的产物”, 促使研究者和实践者超越对孤立风险因素的关注, 转而审视个体嵌套于其中的复杂环境网络。实证研究证实, 基于此理论框架, 能够更系统地识别风险因素、揭示其交互机制, 并构建更精准的预警模型。

未来研究应进一步深入探索各系统间交互作用的特异性路径及其文化差异性, 并致力于开发与评估基于生态系统理论的多系统、多组件综合干预方案。实践中, 应倡导建立整合精神卫生、教育、家庭与社区服务的联动干预体系, 通过改变青少年所处的生态系统, 更有效地预防和减少自伤行为, 促进其心理健康与全面发展。

参考文献

[1]Hawton K, et al. Self-harm in adolescents: a critical review of prognostic factors. *Lancet Psychiatry*. 2020.

[2]陈润森, 等. 我国初中生非自杀性自伤流行特征的 Meta 分析. *中国心理卫生杂志*. 2019.

[3]Liu RT, et al. A systematic review of the epidemiology of non-suicidal self-injury. *Clin Psychol Rev*. 2021.

[4]俞国良, 等. 青少年自伤行为的研究现状与展望. *心理科学进展*. 2020.

[5]Wang M, et al. Risk factors for non-suicidal self-injury in Chinese adolescents: A meta-analysis. *Front Psychiatry*. 2022.

[6]Bronfenbrenner U. *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press, 1979.

[7]Kwan MY, et al. A systematic review of the application of Bronfenbrenner's ecological systems theory in adolescent mental health research. *J Adolesc*. 2022.

[8]何静澜, 等. 基于布朗芬布伦纳生态系统理论的青少年自伤行为预警模型研究. [博士学位论文]. 重庆医科大学, 2025.