

青少年心理健康: 现状、影响因素及优化策略

何怡雯 刘子涵 庞雅琦 蒋可欣 张思雅 徐茹*

西南财经大学天府学院

DOI:10.32629/mef.v9i5.20667

[摘要] 本研究旨在深入剖析青少年心理健康状况,揭示其背后复杂的影响因素,并探索有效的优化策略。本研究采用量化测查与文献回溯相结合的混合研究设计:一方面,通过结构化问卷采集大样本截面数据,系统描摹青少年心理健康的群体分布特征与动态演化趋势;另一方面,依托文献分析法梳理该领域的理论演进脉络与实证研究前沿,为分析框架的建构提供学理依据。该方法论路径兼具生态效度与操作可行性,可为同类情境下的研究设计提供参照。研究发现,青少年心理健康状况不容乐观,家庭、学校、社会等环境因素对其影响显著。本研究在理论层面,丰富了青少年心理健康影响因素模型;在实践方面,为家庭、学校、社会提供了针对性强、可操作性高的干预策略,对改善青少年心理健康具有重要的理论与实践意义。

[关键词] 少年; 理健康; 影响因素; 优化策略

中图分类号: B84 文献标识码: A

Adolescent Mental Health: Current Status, Influencing Factors, and Optimization Strategies

Yiwen He Zihan Liu Yaqi Pang Kexin Jiang Siya Zhang Ru Xu*

Tianfu College, Southwestern University of Finance and Economics

[Abstract] This study aims to conduct an in-depth analysis of adolescents' mental health, uncover the complex factors underlying it, and explore effective strategies for improvement. The study employs a mixed-methods design combining quantitative surveys with a literature review: on the one hand, structured questionnaires are used to collect large-scale cross-sectional data, systematically mapping the demographic distribution and dynamic trends of adolescents' mental health; on the other hand, by relying on literature analysis to trace the theoretical evolution and empirical research frontiers in this field, it provides a theoretical basis for the construction of an analytical framework. This methodological approach combines ecological validity with operational feasibility and can serve as a reference for research designs in similar contexts. The findings reveal that the mental health status of adolescents is cause for concern, with environmental factors such as family, school, and society exerting a significant influence. Theoretically, this study enriches the model of factors influencing adolescent mental health; practically, it offers targeted and highly actionable intervention strategies for families, schools, and society, holding significant theoretical and practical implications for improving adolescent mental health.

[Key words] adolescents; mental health; influencing factors; optimization strategies

1 引言

青少年期作为个体生命历程中的关键发展节点,其心理功能状态不仅直接影响健全人格的塑造与综合素质的发展,亦对社会长治久安及可持续发展产生深刻影响。实证研究表明,该阶段的心理困扰若缺乏早期识别与适时干预,可能衍化为成年期的精神病理问题及社会适应功能受损。当前,在社会竞争持续激化与数字技术快速迭代的双重驱动下,青少年群体的心理健康问题呈现流行率攀升态势,尤以焦虑障碍、抑郁发作等情绪类疾

患的检出率增长最为显著。依据《“健康中国2030”规划纲要》的战略部署,国家已将青少年心理卫生建设提升至公共卫生战略高度,强调通过跨学科的理论探索与实证干预协同推进该群体的心理健康发展^[1]。基于此,系统考察青少年心理健康问题的发生机制及其多维成因,既是发展心理学与公共卫生领域的重要学术议题,亦是引发社会各界广泛关注的重大现实课题。

2 相关理论和综述

2.1 理论基础

依恋理论为阐释青少年心理发展机制提供了核心解释框架,其核心命题在于:个体与首要照顾者之间形成的情感纽带质量,深刻塑造着心理功能的发育轨迹。该理论认为,处于青少年期的个体遭遇外部压力情境时,亲子依恋与同伴依恋的双重质量将共同调节其心理适应水平^[4]。具体而言,高质量的亲子依恋可通过提供内在安全感,缓冲网络欺凌等负性生活事件对心理健康的侵蚀效应;相较之下,同伴依恋在青少年社交需求的满足过程中占据更为核心的位置——当个体暴露于高频网络欺凌情境时,这一保护机制的作用尤为凸显。再者,依恋内部工作模型的差异导致安全型、回避型与焦虑型依恋的青少年在压力应对与行为反应模式上呈现显著分异,这一发现为深入探析青少年心理健康问题的发生机理奠定了理论基础^[2]。

2.2 青少年心理健康现状综述

现有国内外实证研究共同揭示,当前青少年心理健康问题的表现形式正日趋多元,其内在结构亦愈发复杂。就地域维度而言,城市青少年在心理健康整体指标上普遍优于农村同龄人;然而,这一群体同时承受着更为突出的学业竞争压力与信息过载困境。与此同时,群体间异质性不容忽视^[2]。以留守青少年为例,由于长期面临家庭支持系统的结构性缺失,其抑郁与焦虑症状的检出率显著高于非留守对照群体。性别因素同样构成重要分化维度,女性青少年在情绪调节过程中表现出的相对脆弱性,使其更易陷入心理困扰^[3]。综上,既有文献不仅证实了青少年心理健康问题的普遍流行与严峻态势,亦发出了亟须社会各界协同关注的强烈学术呼吁。

2.3 青少年心理健康影响因素综述

青少年心理健康的塑造并非单一因素决定,而是家庭、学校与社会多重生态系统交互作用的结果。在家庭微系统中,父母教养风格、亲子关系质量及整体家庭氛围构成关键预测变量。实证证据显示,相较于专制型或放任型教养模式,权威型教养方式对青少年心理健康发展具有更为显著的促进效应。值得注意的是,家庭累积风险——尤以家庭冲突为典型表征——对青少年心理健康具有显著的侵蚀效应,且该效应在低收入家庭群体中存在明显的放大趋势^[3]。在学校场域中,校园生态环境、师生关系质量与学业压力负荷均是不可忽视的作用路径;一个支持性、友善的校园氛围可有效降低青少年外化攻击行为与内化抑郁情绪的发生概率。置于更宏观的社会文化背景下,信息技术革命带来的环境变迁正对青少年心理健康产生深刻重塑,伴随互联网+高渗透率,网络欺凌与信息过载已演变为威胁该群体心理健康的重要风险源。综上可见,上述各维度因素并非彼此割裂,而是通过复杂的交互机制与动态耦合过程,共同形塑着青少年心理健康的最终图景。

3 研究方法

本研究问卷的编制主要以《症状自评量表》(SCL-90)这一成熟测评工具及相关理论模型为参照框架,从焦虑、抑郁、人际敏感、敌对性等多个核心维度对青少年心理症状进行综合测度。为确保测量工具的科学性与数据质量,研究采用SPSS统计软件

对问卷进行信度检验。结果显示,Cronbach's α 系数为0.940,表明该量表具有优良的内部一致性信度,数据可靠程度较高,能够满足本研究的分析要求。在结构效度方面,各维度的KMO测度值为0.973,超过0.70的判定阈值,表明数据适宜进行因子分析,问卷结构效度良好。上述多维指标体系的设置,可对青少年心理健康状况形成较为全面的映射,从而为后续实证分析提供坚实的数据基础。

在抽样策略上,本研究采用多阶段分层整群抽样方法,以保障样本在人口学特征上的代表性与异质性。具体操作中,研究以470名青少年为初始调查对象,最终获取有效问卷431份,有效回收率达91.7%。问卷的施测流程严格遵循标准化研究规范,依次经历预调查、问卷修订、正式施测及数据清洗等环节,以最大限度保障所获数据的信度与效度。此外,问卷内容亦吸纳了既有文献中关于青少年心理健康影响因素的成熟研究结论,纳入家庭环境、学校支持及社会文化背景等潜在预测变量。通过对上述变量实施系统控制与精细分析,有助于更为准确地揭示青少年心理健康问题的致因及其内在作用机理。与此同时,问卷施测过程获得了学校行政管理层及学生家长的充分配合与协助,从而为数据的真实性与完整性提供了有力保障。综上所述,问卷调查法的运用不仅为本研究积累了丰厚的实证资料,亦为后续深度分析奠定了坚实的方法论基础。

4 结果

4.1 人口描述性统计分析

基于青少年心理健康状况的问卷调查数据,分析此样本描述性统计、差异检验及相关分析等量化手段,对采集数据展开系统考察。描述性统计结果表明,样本群体心理健康问题的总体阳性检出率为32.5%,其中焦虑与抑郁症状的检出率居于前列,分别为25.7%与21.4%。差异检验结果显示,不同性别、年级及家庭经济背景的青少年在心理健康水平上存在显著分异。具体而言,男性青少年在焦虑与抑郁维度的阳性检出率(62.1%)显著高于女性同龄人(29.6%);高年级学生的心理健康问题发生率(85.4%)亦显著高于低年级群体(16.65%)。此外,相关分析表明,家庭环境、学校支持与社会关系均与青少年心理健康水平呈显著正相关,而网络欺凌受害频率与心理健康问题之间则呈现显著负向关联。

在影响因素层面,实证分析进一步揭示,家庭、学校与社会生态系统对青少年心理健康存在多维交互作用。家庭风险因素的聚合效应——其中亲子冲突与家庭关系紧张构成核心观测指标——对青少年心理社会功能具有显著的负向预测作用;值得注意的是,上述影响机制在社会经济地位偏低的家庭单元中表现出更强的效应量,提示家庭资源匮乏可能放大风险因素的心理损害作用。

4.2 相关关系分析

相关分析结果表明,抑郁情绪与焦虑症状之间存在显著正相关关系($r=0.534^{**}$),提示两种负性情绪体验可能互为因果,抑或受到潜在共同心理机制的作用。与此同时,抑郁情绪与失败

自我认知($r=0.551^{**}$)、社会隔离感($r=0.533$, $p<0.001$)之间亦呈现显著正相关,进一步印证了情绪状态对青少年自我概念建构及人际体验质量的深刻影响。

值得关注的是,情绪易激惹性(如因琐事发怒)与多项心理症状指标均表现出较强正相关,其中与睡眠困扰的相关系数高达 0.602^{**} ,提示情绪调节功能受损可能与青少年生理健康状况存在密切关联。此外,即使在物理陪伴情境下仍体验到的孤独感,与焦虑情绪($r=0.569^{**}$)及睡眠障碍($r=0.568$, $p<0.001$)之间均呈显著正相关。这一发现揭示了社会隔离感对青少年心理健康的深远影响,并暗示此类主观孤独体验可能通过扰乱睡眠稳态而进一步加剧心理问题的发生与维持。

5 结论

本研究综合运用问卷调查的方法路径,对青少年心理健康现状及其多维影响因素进行了系统考查。研究发现,当前青少年群体的心理健康问题呈现较为突出的流行态势,焦虑障碍、抑郁发作等情绪类疾患的发生率呈持续攀升趋势。在作用机制层面,家庭微系统中的亲子关系质量、父母教养方式及整体家庭氛围,学校情境中的师生关系质量与学业压力负荷,以及社会宏观环境中的信息文化冲击与社区支持系统完善程度,均对青少年心理健康结局具有显著预测效应。此外,研究进一步揭示,不同地域及亚群体间的青少年心理健康水平存在显著异质性,这一发

现为后续干预措施的精准化、差异化设计提供了实证依据。研究结论在一定程度上有助于拓展该领域的理论边界,进而为揭示青少年心理健康困扰的多因性成因机制提供多维度的分析视角与解释路径。

[参考文献]

- [1]世界卫生组织(WHO).青少年心理健康实况报道[EB/OL].(2025)[2026-05-14].
- [2]《柳叶刀—区域健康:西太平洋》.中国儿童和青少年精神疾病患病率研究[J].2025.
- [3]中国科学院心理研究所.中国国民心理健康发展报告(2024)[R].北京:社会科学文献出版社,2024.
- [4]剑桥大学ALSPAC队列研究.母亲童年创伤与后代精神病理学的关联:一项中介分析[J].The British Journal of Psychiatry, 2023.

作者简介:

何怡雯(2006--),女,汉族,陕西省咸阳市人,西南财经大学天府学院艺术与传媒学院网络新闻与传播系2024级02班。

*通讯作者:

徐茹(1991--),女,汉族,四川省自贡市人,副博士研究生,教授,研究方向:传播学。