

青少年心理健康状况的影响因素及其干预措施

王倩珺^{1,2*}, 朱敏杰^{1,2}, 闫保娥^{1,2}, 刘根^{1,2}, 白迪^{1,2}, 周静^{1,2#}

¹延安大学医学院, 陕西 延安

²延安大学附属医院心血管内科, 陕西 延安

收稿日期: 2025年2月14日; 录用日期: 2025年3月25日; 发布日期: 2025年4月7日

摘要

在这快节奏大压力的年代, 青少年处于复杂思维与情感迅速成长的阶段, 青少年是可能决定他们心理健康的重要发育窗口, 近年来, 青少年心理问题渐多, 已经成为社区、校园、家长的高度关切的聚焦点, 这不但影响教育、人际交往, 而且将对他们未来的成长造成影响。据世界卫生组织(WHO)所发布的《青少年心理健康(2021)报告》, 在我国, 青少年心理问题的发生率也逐步上升, 青少年心理健康问题的影响因素不容忽视, 需知道其影响因素, 并且针对性地采取有效的干预措施。

关键词

青少年, 心理健康, 影响因素, 干预措施

Influencing Factors and Intervention Measures of Mental Health Status of Teenagers

Qianjun Wang^{1,2*}, Minjie Zhu^{1,2}, Bao'e Yan^{1,2}, Gen Liu^{1,2}, Di Bai^{1,2}, Jing Zhou^{1,2#}

¹Medical College of Yan'an University, Yan'an Shaanxi

²Department of Cardiovascular Medicine, Affiliated Hospital of Yan'an University, Yan'an Shaanxi

Received: Feb. 14th, 2025; accepted: Mar. 25th, 2025; published: Apr. 7th, 2025

Abstract

In this era of fast pace and high pressure, teenagers are in a stage of rapid growth of complex thinking and emotions. Adolescence is a crucial developmental window that may determine their mental

*第一作者。

#通讯作者。

health. In recent years, the number of psychological problems among teenagers has been increasing, which has become a focus of concern for communities, schools, and parents. This not only affects education and interpersonal relationships but also has an impact on their future growth. According to the "Mental Health of Adolescents (2021)" report released by the World Health Organization (WHO), the incidence of psychological problems among teenagers in China has also been gradually rising. The influencing factors of adolescent mental health problems cannot be ignored. It is necessary to understand these factors and take targeted and effective intervention measures.

Keywords

Teenagers, Mental Health, Influencing Factors, Intervention Measure

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

青少年时期是个体身心发展的关键阶段，其心理健康状况不仅影响个人终身发展，更与社会稳定、国家未来息息相关，其特点是身体、心理、情感和社交等多个层面的重要发展。WHO 将青春期定义为儿童期和成年期之间的阶段，涵盖 10 岁至 19 岁的时期(Laher, 2022)。这个广泛的时间可以细分为几个阶段，不同作者对此划分可能有所差异。但对于心理健康人们无法简单的加以评价，其危害因素的来源也有所不同，因此人们要对各个时期把不同的因素干预。学习焦虑、人际交往困难、和父母缺少交流、对未来前途的焦虑、父母和子女青少年自身的高期望值等都成为影响儿童青少年心理健康的潜在风险因素。青少年心理健康是社会发展的人力资源基础，青少年时期是大脑可塑性最强的阶段，心理健康直接影响认知能力、情绪管理和社交技能的形成；青少年是未来的劳动力，心理健康问题可能导致教育中断、就业困难，进而影响社会经济。

2. 青少年心理健康的评估

青少年心理健康的评估(陈雪峰, 2024)

(1) 心理测评法：这种方法通过心理测试来了解青少年的心理状况，包括情绪、性格、自尊心、社交能力、学习能力等方面。

(2) 观察法：观察法是一种简单而有效的判定青少年心理状况的方法。观察青少年的心情、态度等了解其心理状况。例如，青少年是否经常感到焦虑、压抑、易怒或者情绪低落，是否有自闭、社交恐惧症等问题。

(3) 问卷调查法：问卷可以包括一些常见的青少年心理问题，例如焦虑、抑郁、自闭倾向等，也可以包括一些与学习、社交、家庭关系等方面相关的问题。

3. 青少年心理健康的影响因素及机制

青少年的影响因素和机制比较复杂，不应归因于特定方面，需全面分析，青少年心理健康受到多种因素的影响，对于心理健康问题的发生机制，有以下理论依据：(1) 布朗芬布伦纳提出的生态系统理论(Lin et al., 2022)：它的核心观点是个体的发展受到多个环境系统的影响，这些系统从微观到宏观依次为：微系统(家庭、学校、同伴)、中系统(微系统之间的相互作用)、外系统(间接影响个体的外部环境，如父母的工作、经济状况等)。

作环境)、宏系统(文化、社会价值观等)以及时间系统(时间维度上的变化)。该理论可以帮助研究者从多层次、多维度分析青少年心理健康的影响因素，强调家庭、学校、社会等不同系统之间的相互作用。(2) 理论模型是“素质-应激模型”(郭开元等, 2022)，该模型认为，个体内在的心理素质与外部环境的应激因素相互作用，共同影响着心理健康状况。这一理论强调，即使有同样的压力源，不同的青少年也会有不同的心理反应，了解和提升青少年的心理素质是预防心理问题的根本途径。(3) 阿尔伯特·班杜拉提出的社会认知理论：其核心观点是个体的行为、认知和环境三者之间存在相互作用(Demkowicz et al., 2021)。青少年的心理健康不仅受到外部环境的影响，还受到其自我效能感、自我调节能力等认知因素的影响。该理论可以解释青少年如何通过观察、模仿和学习来应对压力，以及如何通过提升自我效能感来改善心理健康。基于此，中南大学医学心理学研究所开发的心理健康评估软件系统，凭借细致的量表评估，帮助青少年应对的各类挑战。此外，该系统还着重培养青少年的心理应激能力，并不断提升之，通过融合教育学、心理学等多学科研究成果，为学校、家庭及社会各界提供了坚实的技术支撑。同时，研究人员正不断优化系统，希望将心理健康服务推向更广泛的人群，为青少年健康成长营造良好的心理环境。

3.1. 遗传基因

心理学家表示：儿童精神神经疾病中肯定与遗传有关的占 56.6%，包括单基因变异的染色体突变。据统计(Auerbach et al., 2022)，孕妇心情和营养是影响青少年心理健康的主耍生物学因素。卡尔·荣格将性格划分为两种：外向型个体被视为天生的社交高手，常被高度评价为充满活力、擅长交际、热情真诚，能轻松应对复杂人际关系及生活琐事。而内向型群体常被污名化，大众评价多偏向消极，认为他们脆弱、敏感、孤僻且不合群，导致心理问题逐渐升级。

3.2. 个人因素

(1) 学业压力的增加：对于小学生、中学生来说，学习成绩是他们主要追求之一，因为好的学习成绩可以满足父母和老师的期望，所以他们也会过于追求成绩，然后产生明显的学业压力，通过对学业压力与青少年的关联进行了首次系统回顾。发现降低学业压力是心理健康干预措施的潜在候选者，可尽早预防心理健康问题。

(2) 社交媒体的使用(SMU) (Yang et al., 2023)：随着网络化时代的到来，电子产品已经成为每个青少年的必备品，它们对心理健康的影响正以惊人的速度增长，国外 9 项横断面研究检查了 SMU 与青少年心理健康之间的关系，社交媒体使用(李腾子, 2024)时间越长，抑郁、自我伤害风险及自尊心下降的可能性越高。另一方面，表现出心理健康问题的青少年倾向于在社交媒体平台上花费更多时间，这表明社交媒体使用(SMU)与心理健康之间存在潜在的双向关联。通过研究大多数评论将电子设备的使用与心理健康之间的关联解释为“弱”或“不一致”，而少数评论则将同样的关联定义为“实质性”和“有害”(经承学等, 2009)，对于自律性强的学生而言，这成为他们获取知识、拓宽视野的又一重要途径。还通过社交媒体向他人伸出援手(Soltan et al., 2022)，但大多数学生难以规范使用电子设备，他们很容易陷入网络陷阱，沉迷于游戏之中，无法自拔。比如当时盛火的学生因王者荣耀游戏与正确历史形成偏差，无法正确分辨，导致忽略现实生活，导致学生出现焦虑、抑郁等心理问题。

(3) 自身因素：青春期作为第二性征形成的关键阶段，个人的性格特质、自尊心、自我评价等心理因素会对心理健康产生影响。有研究指出基因异常与心理健康问题相关联，但机制不明确。

3.3. 家庭因素

家庭环境对学生心理健康的影响最为明显，经济方面：虽然富裕的家庭不一定能保证青少年的健康，

但家庭经济困难也增加青少年的心理压力(郭庆霞, 武延辉, 2023); 家庭结构: 家庭结构的改变, 如单亲、重组或大家庭, 可能使青少年面临更多心理挑战, 进而影响其心理健康; 父母受教育程度: 随着父母受教育程度的升高, 情绪不稳定因子分及总均分越低, 所以受教育程度也会影响青少年的心理健康; 家庭亲密度和家庭冲突: 研究表明, 家庭冲突较多的中学生在心理问题指标上的表现显著低于家庭冲突较少者, 强调了减少家庭冲突对于促进青少年心理健康的重要性。有效的沟通和情绪调节策略被证明是缓解冲突的关键。

3.4. 社会因素

社会因素在青少年心理健康中扮演着必不可少角色。社会环境中的各种压力因素, 均有可能成为触发青少年心理问题的关键因素。此外, 社会文化背景和价值观也会影响青少年的心理发展, 例如, 社会对成功的定义和期望可能给青少年带来额外的压力。

3.5. 学校因素

学校因素: 积极的学校氛围可以促进学生的自我价值感和归属感(闫高慧等, 2024), 而消极的学校氛围则可能导致学生感到孤立和压力。存在校园欺凌压力的青少年其抑郁水平显著高于不存在校园欺凌压力者, 表示校园欺凌对青少年心理健康具有重要影响。

4. 目前国内外最新进展的干预措施

(1) 心理干预: 主要有心理教育干预、课堂干预措施。尽管所有干预措施都侧重于鼓励寻求帮助的行为, 但各干预措施的重点和内容有所不同, 包括一般心理健康主题、自杀和抑郁意识以及耻辱感。老师做好相关心理教育工作、学校和教育部门支持和创办心理健康教育课程, 通过角色扮演、团体讨论等多种形式, 增强学生的自尊心和自信心。在这样全方位的努力下, 孩子们逐步学会如何面对挑战, 调整心态, 健康成长。研究表明(陈锦锋, 2022), 心理教育干预可以有效提高青少年的心理健康意识, 减少焦虑和抑郁症状。

(2) 外展干预措施: 主要有硬件和软件两个方面, 创办适宜青少年的活动场所以及兴趣活动, 让他们在多元化的活动中培养兴趣, 提升社会技能; 同时, 开展多种形式的社会实践或公益活动, 引导青少年在服务他人的过程中寻找人生目标, 研究发现(Soltan et al., 2022), 参与社区活动的青少年在社交技能和自尊心方面有显著提升, 但其效果可能受到活动设计和参与者积极性的影响, 社会实践干预在提升青少年的社会责任感和自我效能感方面表现出积极效果, 但其长期效果仍需进一步研究。

(3) 数字心理健康干预(DMHI): (裴如青等, 2024)目前已经开发了多种类型的多媒体干预措施来解决接触青少年群体的一些困难, 如在线心理咨询、心理健康 APP、虚拟现实疗法等, 同时, 结合我国实际情况, 相关机构和学校也在不断探索符合本土文化的干预模式, 仍在不断探索, 研究表明, 在线心理咨询在提高青少年心理健康服务的可及性方面具有显著优势, 但其效果可能受到技术障碍和隐私问题的限制, 在提供即时心理支持和自我管理工具方面表现出积极效果, 虚拟现实疗法在治疗青少年社交焦虑和创伤后应激障碍(PTSD)方面表现出潜力, 但其成本和技术要求可能限制其广泛应用。

(4) 同伴培训干预: 在实施过程中, 我们尤为注重青少年间的互动与沟通, 通过诸如角色扮演、小组讨论等多样化的形式, 来增强他们的问题解决能力和冲突调解技巧。此举不仅促进了积极的同伴关系的构建(Rowe et al., 2018), 还使得青少年在遇到问题时, 更愿意主动寻求帮助并伸出援手, 从而形成了良性循环的互助氛围。这种互助循环的建立, 对于青少年来说, 无疑是提供了另一种自我成长的途径。四川省的研究进一步表明, 通过同伴培训, 青少年在应对压力和挑战时能获得更多的心理支持, 从而有效防

止心理问题的发生，同伴支持干预在减少青少年孤独感和提高心理健康水平方面表现出积极效果。

(5) 运动干预 + 关怀治疗：体育运动被公认为适用危险行为较高的青少年健康干预，通过研究，参与运动干预治疗后，干预组在各心理健康维度的得分均小于对照组，差异有统计学意义(Rowe et al., 2018)，表明该干预增强了青少年的幸福感和自尊感，运动关怀干预方案构建了家庭、学校、社会“三位一体”未成年人教育融合机制，实施中要融入学校和家庭的支持、教师和同伴的关怀，提高心理健康，研究表明，体育运动在减少青少年焦虑和抑郁症状、提高自尊心方面表现出显著效果。

(6) 音乐治疗(李腾子, 2024)：音乐治疗具有独特的生理性、心理性和社会性作用机制，青少年接受音乐治疗的过程，就是在大脑对声音信号进行解码 - 编码的过程。在心理性机制层面，音乐治疗充分吸收应用音乐心理学的研究成果，使用不同音乐来刺激青少年心理状态，诱发一系列的积极心理反应。所以在未来培养复合型人才势在必行，也要加强音乐治疗的技术创新，尽快建立健全的音乐治疗的行业规范。相关主管部门应当针对音乐治疗快速发展态势和青少年心理健康领域不容忽视的问题，建立音乐治疗的行业准入、干预规范和伦理准则，为提升青少年心理健康提供专业支持以及制度保障，音乐治疗在减少青少年焦虑和抑郁症状、提高情绪调节能力方面有着积极作用。

5. 讨论与展望

面对青少年心理健康这一重要议题，我们期待看到更多元化的支持与介入。同时，通过政策引导，鼓励社会各界共同关注青少年心理健康，构建一个全社会共同参与的关爱网络，让青少年在遇到困难时，及时干预。展望未来，我们将持续关注这些措施的实施效果，并根据青少年成长的新需求，不断完善和调整策略，以期真正实现青少年全面健康地成长。为此，我们将着力增强青少年心理健康科普的广度和深度，举办丰富多彩的心理健康促进活动，进一步凸显(Yu et al., 2024)心理健康教育在青少年成长历程中的核心价值，不断扩大心理健康服务的覆盖范围，确保每位青少年在成长的每一步都能获得及时、有效的心理援助与支持。通过实际行动，我们致力于让心理健康知识普及到每一个角落，助力青少年在充满挑战与机遇的时代中，培养出更加坚韧、自信、积极向上、坚不可摧的心态。

参考文献

- 陈锦锋(2022). 青少年心理健康积极心理干预研究综述. *齐齐哈尔师范高等专科学校学报*, (5), 41-43.
- 陈雪峰(2024). 青少年心理健康问题的影响因素与应对. *人民论坛*, (16), 90-93.
- 郭开元, 王玮, 王路化, 等(2022). 青少年心理健康的现状、影响因素和对策研究报告——以四川省成都市龙泉驿区为调查样本. *预防青少年犯罪研究*, (2), 79-86.
- 郭庆霞, 武延辉(2023). 运动干预+关怀治疗对青少年心理健康的矫正研究. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体质与健康分会)(一) (p. 94).
- 经承学, 王琳琳, 方栓锋, 王玲, 冯启明, 王家林, 陈国力(2009). 实施心理健康教育干预对青少年心理问题发生率的影响. *广西医科大学学报*, 26(2), 246-248.
- 李腾子(2024). 音乐治疗促进青少年心理健康的. *四川教育*, (27), 47.
- 裴如青, 蒋培余, 王艳, 毛易婷(2024). 青少年心理健康干预体系的研究进展. *妇儿健康导刊*, 3(5), 11-14.
- 闫高慧, 燕美琴, 段爱旭, 曹馨月, 赵艳华(2024). 积极心理干预对青少年心理健康状况和睡眠质量的影响. *军事护理*, 41(12), 27-30, 56.
- Auerbach, R. P., Pagliaccio, D., Allison, G. O., Alqueza, K. L., & Alonso, M. F. (2021). Neural Correlates Associated with Suicide and Nonsuicidal Self-Injury in Youth. *Biological Psychiatry*, 89, 119-133.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.06.002>
- Demkowicz, O., Panayiotou, M., & Humphrey, N. (2021). Cumulative Risk Exposure and Emotional Symptoms among Early Adolescent Girls. *BMC Women's Health*, 21, Article No. 388. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01527-7>
- Laher, I. (2022). Stressors and Cardiovascular Disease. *Heart and Mind*, 6, 209-210. https://doi.org/10.4103/hm.hm_56_22

- Lin, H., Huang, Q., & Tong, S. (2022). Effects of Family Function and Stress Feeling on the Mental Health of Adolescents. *Chinese Journal of Child Health Care*, 30, 1380-1384.
- Rowe, S. L., Patel, K., French, R. S., Henderson, C., Ougrin, D., Slade, M., et al. (2018). Web-Based Decision Aid to Assist Help-Seeking Choices for Young People Who Self-Harm: Outcomes from a Randomized Controlled Feasibility Trial. *JMIR Mental Health*, 5, e10. <https://doi.org/10.2196/mental.8098>
- Soltan, F., Cristofalo, D., Marshall, D., Purgato, M., Taddese, H., Vanderbloemen, L. et al. (2022). Community-Based Interventions for Improving Mental Health in Refugee Children and Adolescents in High-Income Countries. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, No. 5, CD013657. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd013657.pub2>
- Yang, G., Chen, Y., Ye, M., Cheng, J., Liu, B., & Cheng, J. (2023). Relationship between Family Risk Factors and Adolescent Mental Health. *Journal of Central South University. Medical Sciences*, 48, 1076-1085.
- Yu, D. J., Wing, Y. K., Li, T. M. H., & Chan, N. Y. (2024). The Impact of Social Media Use on Sleep and Mental Health in Youth: A Scoping Review. *Current Psychiatry Reports*, 26, 104-119. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01481-9>