

西藏高中生心理健康的保护性因素和风险性因素

宋 清^{1*}, 布苏皮·阿布都拉¹, 朱津漫¹, 岳 童², 李文俏^{1,3#}

¹浙江师范大学心理学院, 浙江 金华

²西南大学心理学部, 重庆

³浙江师范大学, 浙江省儿童青少年心理健康与危机干预智能实验室, 浙江 金华

收稿日期: 2025年9月28日; 录用日期: 2025年11月26日; 发布日期: 2025年12月5日

摘要

目的: 调查西藏自治区高中生的心理健康现状及其保护性因素和风险性因素。方法: 选取西藏某市高中学生8766名, 测量心理健康、体育运动时间、电子屏幕时间、中华民族心理融合、社会支持、班级欺凌普遍程度等变量。结果: 6.07%的学生存在心理健康问题。多元线性回归分析显示, 中华民族心理融合($\beta = -0.025, P < 0.05$)和社会支持($\beta = -0.275, P < 0.001$)负向预测心理健康问题水平, 电子屏幕时间($\beta = 0.038, P < 0.001$)和班级欺凌普遍程度($\beta = 0.232, P < 0.001$)正向预测心理健康问题水平, 体育运动时间($\beta = -0.004, P = 0.727$)无法预测心理健康问题水平。结论: 西藏高中生的心理健康总体良好, 中华民族心理融合和社会支持是保护性因素, 电子屏幕使用时间和班级欺凌普遍程度是风险性因素。

关键词

西藏高中生, 心理健康, 中华民族心理融合, 社会支持, 欺凌

Protective and Risk Factors of Mental Health among High School Students in Xizang

Qing Song^{1*}, Busupi·Abudula¹, Jinman Zhu¹, Tong Yue², Wenqiao Li^{1,3#}

¹School of Psychology, Zhejiang Normal University, Jinhua Zhejiang

²Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

³Zhejiang Philosophy and Social Science Laboratory for the Mental Health and Crisis Intervention of Children and Adolescents, Zhejiang Normal University, Jinhua Zhejiang

Received: September 28, 2025; accepted: November 26, 2025; published: December 5, 2025

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 宋清, 布苏皮·阿布都拉, 朱津漫, 岳童, 李文俏(2025). 西藏高中生心理健康的保护性因素和风险性因素. 心理学进展, 15(12), 62-70. DOI: 10.12677/ap.2025.1512628

Abstract

Objective: To investigate mental health among high school students in Xizang Autonomous Region as well as its protective and risk factors. **Method:** We recruited 8766 high school students from a city in Xizang. The study measured mental health, Chinese ethnic psychological compatibility, social support, prevalence of bullying in class, physical activity time, and electronic screen time. **Results:** Among the participants, 6.07% of students had mental health problems. Multiple linear regression analysis revealed that Chinese ethnic psychological compatibility ($\beta = -0.025, P < 0.05$) and social support ($\beta = -0.275, P < 0.001$) negatively predicted mental health problems; electronic screen time ($\beta = 0.038, P < 0.001$) and prevalence of bullying in class ($\beta = 0.232, P < 0.001$) positively predicted mental health problems; physical activity time ($\beta = -0.004, P = 0.727$) failed to predict mental health problems. **Conclusion:** High school students in Xizang have good mental health in general. Chinese ethnic psychological compatibility and social support are protective factors, while prevalence of bullying in class and electronic screen time are risk factors.

Keywords

High School Students in Xizang, Mental Health, Chinese Ethnic Psychological Compatibility, Social Support, Bully

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

近年来,我国青少年的心理健康问题突出:抑郁症状的检出率达28.4%,高于我国成年人的抑郁检出率(刘福荣等,2020);焦虑症状逐年加重,存在焦虑问题的人数比例也不断上升(张亚利等,2022)。为此,2023年教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》,强调要切实抓牢学校心理健康工作,定期开展心理健康测评,大力加强心理健康研究。其中,高中生的心理健康问题尤其突出。高中生往往是心理矛盾最激烈、烦恼最多、逆反心理最强的群体,甚至是心理疾病和心理障碍的高危人群,容易产生各种心理健康问题(王极盛,1983)。目前,国内学者对高中生的心理健康研究更多局限于内地,对于西部高海拔地区高中生的心理健康状况缺乏关注。《2022年青少年心理健康状况调查报告》表明,西部地区中学生的心理健康水平低于东部和中部学生,西部地区学生的抑郁、孤独、手机成瘾问题比东部地区更为严重(傅小兰,张侃,2023)。高海拔地区的学生更容易产生抑郁、焦虑等负面情绪(刘双娟等,2022)。然而,现有研究很少关注西藏高中生的心理健康水平,更缺乏探究其影响因素的实证研究。为弥补前人研究的不足,本研究对西藏的高中生开展了心理健康调查,探究西藏地区高中生心理健康的现状及其预测因素。

青少年心理健康水平与多方面因素有关(陈作为等,2023;郝玉玺等,2023;Magson et al., 2021;赵霞,2022;王晓炜,2020)。本研究对心理健康影响因素的相关文献进行整合,分别从个体微观层面、家校宏观层面选取具有代表性的保护性因素和风险性因素。具体地,个体层面因素包括体育运动时间、电子屏幕时间、中华民族心理融合;家校层面因素包括社会支持、班级欺凌普遍程度。体育运动和使用电子产品是高中生主要的日常娱乐活动,已有研究发现二者能够对心理健康产生影响。充足的体育锻炼能够帮助青少年调节负面情绪,缓解心理压力,提升心理弹性;而长时间使用电子屏幕则可能会导致学生出现一系

列身体和情绪问题(郭燕等, 2023; Chau et al., 2022; Li et al., 2022)。心理融合指个体对于特定群体的接纳程度以及与该群体成员和谐共处的程度(赵玉芳等, 2020; 杨金花, 金盛华, 2017; 杨阳等, 2024)。除了个体与外群体的心理融合(赵玉芳等, 2020; 杨金花, 金盛华, 2017; 杨阳等, 2024; 祝婷等, 2024; 梁芳美等, 2023),许多研究也关注个体与内群体的心理融合(傅承哲, 周子玥, 2020; 傅承哲, 杨爱平, 2018; 林德荣, 蔡沙沙, 2023; Fleischmann & Phalet, 2016)。特别地,与中华民族共同体的心理融合是深化个体的国家认同以及中华民族共同体意识的关键机制,对于个体的社会适应与心理调适有重要意义(傅承哲, 周子玥, 2020; 傅承哲, 杨爱平, 2018; 林德荣, 蔡沙沙, 2023)。本研究关注西藏高中生与中华民族的心理融合是否能够正向预测西藏高中生的心理健康。社会支持是指个体从社会关系中获得的物质或精神帮助(Cullen, 1994)。社会支持可以帮助个体应对生活中的压力和挑战,减轻消极情绪,维持良好的心理健康水平(Yang et al., 2022)。有研究表明,获得较少社会支持的学生往往感到更高的孤独感(Wu et al., 2024),进而诱发抑郁等心理健康问题(彭海云等, 2023)。高中生本就处于容易陷入孤独状态的时期,因而社会支持对他们来说尤为重要。班级欺凌普遍程度是指在班级中欺凌行为的发生频率。中国有三分之一的中小学学生曾经遭受过欺凌,欺凌行为普遍存在于校园中(卢丹丹等, 2024)。被欺凌的学生自尊水平较低,压力水平较高,心理弹性较低,从而更容易出现抑郁等心理问题(唐金晖等, 2023)。班级作为学校的基本单位,能对学生产生最直接的影响,通过研究班级欺凌普遍程度可以更直观地了解欺凌对西藏高中生心理健康的影响。综上,我们将探究体育运动时间、电子屏幕时间、中华民族心理融合、社会支持、班级欺凌普遍程度对西藏高中生心理健康的影响,并预期体育运动时间、中华民族心理融合、社会支持将正向预测西藏高中生的心理健康,电子屏幕时间和班级欺凌普遍程度将负向预测西藏高中生的心理健康。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究于2023年4月选取西藏自治区某市五所高中的高中生为研究对象,采用整群抽样的方法以班级为单位发放线上问卷进行施测,最终收回问卷共8766份,全部作为有效问卷纳入分析。其中女生4718人(53.82%),男生3641人(41.53%),407人(4.65%)没有提供性别信息,平均年龄为 17.37 ± 1.38 岁。藏族学生8327人(94.99%),汉族17人(0.19%),其他民族15人(0.18%),407人(4.64%)没有提供民族信息。4626名学生(52.77%)来自牧区,1945名学生(22.19%)来自农区,1211名学生(13.81%)来自城市,866名学生(9.88%)来自半农半牧区,118名学生(1.35%)来自于其他地方。本次调查获得本校人体实验伦理委员会批准,并在调查时获得了调查对象知情同意。

2.2. 研究工具

2.2.1. 评估心理健康问题水平

考虑到抑郁和焦虑均是高中生常见的心理健康问题,本研究采用SCL-90量表(Derrogatis et al., 1973)中的抑郁和焦虑维度测量心理健康问题水平。共23个条目,采用“0从无~4严重”的5点计分,分数越高表示心理健康问题越严重。本研究中Cronbach's α 系数为0.97。

2.2.2. 评估体育运动时间

采用1个问题“你每周进行体育活动的时间大约有多少个小时?”测量被试的体育运动时间,采用4点计分(1表示“小于1小时”,4表示“7小时以上”)。得分越高表示体育运动时间越长。

2.2.3. 评估电子屏幕时间

采用1个问题“你每周使用手机的时间大约有多少个小时?”测量被试的电子屏幕时间,采用6点计分(1表示“小于1小时”,6表示“12小时以上”)。得分越高表示电子屏幕使用时间越长。

2.2.4. 评估中华民族心理融合

参考前人文文献, 本研究采用感觉温度量表(Feeling Thermometer Scale) (Dasgupta & Greenwald, 2001)测量中华民族心理融合。感觉温度量表在过往研究中被广泛用于心理融合的测量(杨莉萍等, 2015; He et al., 2024; Bao et al., 2020; Rougier et al., 2020; 赵玉芳等, 2020)。具体地, 向被试呈现一个温度计图示, 让被试评估自己对中华民族感到温暖或冷漠的程度。采用“0 感觉最冷漠~10 感觉最温暖”的 11 点计分, 得分越高表明被试感到中华民族越温暖, 中华民族心理融合也越高。

2.2.5. 评估社会支持

采用多维感知社会支持量表(Zimet et al., 1988)测量社会支持。共有 12 个条目。采用“1 非常不同意~7 非常同意”的 7 点计分, 分数越高表明社会支持水平越高。本研究中 Cronbach's α 系数为 0.95。

2.2.6. 评估班级欺凌普遍程度

采用班级欺凌规范量表(曾欣然等, 2019)测量被试感知到的班级欺凌普遍程度。共有 4 个条目, 采用“0 完全没有~4 绝大部分”的 5 点计分。分数越高表示被试感知到的班级欺凌行为越普遍。本研究中 Cronbach's α 系数为 0.78。

2.2.7. 评估控制变量

最后, 对人口学变量进行测量, 包括年龄等, 在后续分析中作为控制变量处理。具体地, 采用 1 个问题测量被试的家庭年总收入情况, 采用 8 点计分(1 表示“1 万元以下”, 8 表示“20 万元以上”)。采用 1 个问题测量被试的父母婚姻状况, 提供 5 个选项(“稳定”、“离婚”、“单亲”、“再婚”、“其他”), 在后续分析中把后四个选项转变成“不稳定”, 并把父母婚姻状况转换为二分变量(1 = 稳定, 0 = 不稳定)。采用 1 个问题测量被试是否为独生子女(1 = 是, 0 = 否)。

2.3. 数据分析方法

采用 SPSS26.0 进行各变量的描述性统计分析、相关分析和多元线性回归分析。

3. 结果分析

3.1. 共同方法偏差检验

为了减少自陈问卷带来的共同方法偏差, 本研究采用 Harman 单因素检验法, 对变量数据进行未旋转的探索性因素分析。分析发现, 共有 5 个特征根大于 1 的公因子, 第一个因子解释的总方差为 36.62%, 小于临界值 40%。因此本研究的数据不存在明显的共同方法偏差问题。

3.2. 描述性结果及相关性结果分析

描述性统计结果及相关分析结果见表 1。被试心理健康问题水平平均分为 0.67 (抑郁因子平均分为 0.68, 焦虑因子平均分为 0.66), 表明大部分被试心理健康问题较少。有小部分被试属于心理危机群体, 共 532 名学生(6.07%)表现出抑郁和焦虑的症状(得分 ≥ 2), 其中 73 名学生(0.83%)表现出较严重的抑郁和焦虑症状(得分 ≥ 3)。相关分析结果表明, 体育运动时间($r = -0.039, P < 0.001$)、中华民族心理融合($r = -0.124, P < 0.001$)以及社会支持($r = -0.337, P < 0.001$)均与心理健康问题水平呈负相关。电子屏幕时间($r = 0.036, P = 0.001$)和班级欺凌普遍程度($r = 0.294, P < 0.001$)与心理健康问题水平呈正相关。

3.3. 多元线性回归分析

对心理健康问题水平进行多元线性回归分析, 将体育运动时间、电子屏幕时间、中华民族心理融合、

社会支持和班级欺凌普遍程度作为预测因子，并控制人口学变量。结果显示(见表2)，预测因子和控制变量进入回归方程，复相关系数平方 $R^2 = 0.196$ ，调整复相关系数平方 $R_{adj}^2 = 0.195$ 。其中，中华民族心理融合($\beta = -0.025, SE = 0.003, P = 0.015$)和社会支持($\beta = -0.275, SE = 0.007, P < 0.001$)显著负向预测心理健康问题水平；电子屏幕时间($\beta = 0.038, SE = 0.006, P < 0.001$)和班级欺凌普遍程度($\beta = 0.232, SE = 0.013, P < 0.001$)显著正向预测心理健康问题水平。体育运动时间($\beta = -0.004, SE = 0.009, P = 0.727$)不能显著预测心理健康问题水平。

控制变量方面，女生比男生的心理健康问题水平高($\beta = -0.165, SE = 0.015, P < 0.001$)；家庭年总收入越高的学生心理健康问题水平越高($\beta = 0.025, SE = 0.004, P = 0.015$)；独生子女相较于非独生子女心理健康问题水平更高($\beta = 0.030, SE = 0.026, P = 0.002$)；父母婚姻状况不稳定(如离婚、再婚)的学生相较于父母婚姻状况稳定的学生心理健康问题水平更高($\beta = -0.025, SE = 0.019, P = 0.015$)。年龄不能显著预测学生心理健康问题水平($\beta = -0.018, SE = 0.005, P = 0.069$)。

Table 1. Descriptive statistics and correlations of the variables
表 1. 各变量的描述性统计和相关性

变量	$\bar{x} \pm s$	心理健康 问题水平	体育运 动时间	电子屏 幕时间	中华民族 心理融合	社会 支持	班级欺凌 普遍程度	性别	年龄	家庭年 总收入	是否独 生子女
心理健康 问题水平	0.67 ± 0.71										
体育运动 时间	1.89 ± 0.82		-0.039^{**}								
电子屏幕 时间	2.50 ± 1.14	0.036^{**}		0.299^{**}							
中华民族 心理融合	8.54 ± 2.25	-0.124^{**}	0.064^{**}	0.022^*							
社会支持	5.50 ± 1.13	-0.337^{**}	0.058^{**}	-0.004	0.247^{**}						
班级欺凌 普遍程度	0.52 ± 0.56	0.294^{**}	-0.032^{**}	0.033^{**}	-0.157^{**}	-0.202^{**}					
性别	0.44 ± 0.50	-0.175^{**}	0.179^{**}	0.062^{**}	-0.022^*	0.047^{**}	-0.003				
年龄	17.37 ± 1.38	-0.006	-0.093^{**}	-0.115^{**}	-0.040^{**}	-0.033^{**}	0.042^{**}	0.051^{**}			
家庭年总 收入	2.76 ± 1.83	-0.011	0.160^{**}	0.128^{**}	0.022^*	0.040^{**}	-0.001	0.144^{**}	-0.042^{**}		
是否独生 子女	0.08 ± 0.28	0.039^{**}	0.02	0.024^*	-0.013	-0.025^*	0.006	0.017	-0.026^*	-0.009	
父母婚姻 状况	0.83 ± 0.38	-0.058^{**}	0.019	-0.004	-0.006	0.068^{**}	-0.031^{**}	0.023^*	-0.035^{**}	0.130^{**}	-0.173^{**}

注：性别(女生 = 0，男生 = 1)、是否独生子女(否 = 0，是 = 1)、父母婚姻状况(非稳定 = 0，稳定 = 1)均为二分变量，进行了虚拟变量处理。 $^*P < 0.05$ ， $^{**}P < 0.01$ ， $^{***}P < 0.001$ 。

Table 2. Multiple linear regression analysis of various variables on mental health problems
表 2. 各因素与心理健康问题水平的多元线性回归分析

变量	偏回归系数	标准误(SE)	t 值	P	标准化偏回归系数(β)
体育运动时间	-0.003	0.009	-0.350	0.727	-0.004

续表

电子屏幕时间	0.024	0.006	3.634	<0.001	0.038
中华民族心理融合	-0.008	0.003	-2.423	0.015	-0.025
社会支持	-0.174	0.007	-26.609	<0.001	-0.275
班级欺凌普遍程度	0.298	0.013	22.925	<0.001	0.232
性别	-0.238	0.015	-16.360	<0.001	-0.165
年龄	-0.009	0.005	-1.818	0.069	-0.018
家庭年总收入	0.010	0.004	2.442	0.015	0.025
是否独生子女	0.078	0.026	3.028	0.002	0.030
父母婚姻状况	-0.046	0.019	-2.443	0.015	-0.025

注: 性别(女生 = 0, 男生 = 1)、是否独生子女(否 = 0, 是 = 1)、父母婚姻状况(非稳定 = 0, 稳定 = 1)均为二分变量, 进行了虚拟变量处理。 $*P < 0.05$, $**P < 0.01$, $***P < 0.001$ 。

4. 讨论与结论

本研究发现, 大部分西藏高中生的心理健康状况良好, 心理问题检出率为 6.07%, 0.83% 的学生表现出较严重的抑郁和焦虑症状。这与马慧芳等(马慧芳等, 2012)发现 70.3% 的藏族中学生存在心理问题的结果不一致, 这既可能是由施测工具、样本来源不同引起, 也可能是由于年代变化引起的差异, 近年来国家和社会越来越重视青少年的心理健康, 西藏地区逐步完善心理健康教育体系, 推动心理健康课程进校园(江南等, 2014), 这些举措可能减少了学生的心灵问题。预测因素方面, 中华民族心理融合和社会支持均能够正向预测心理健康, 是西藏高中生心理健康的保护性因素, 而电子屏幕时间和班级欺凌普遍程度均负向预测心理健康, 是西藏高中生心理健康的危险性因素。这些结果均支持本研究的假设, 并与前人相关研究一致(Mai et al., 2021; Wang et al., 2021; Källmén & Hallgren, 2021)。同时在对模型中偏回归系数的绝对值进行比较后发现, 欺凌对学生心理健康水平的影响程度最大, 社会支持次之, 电子屏幕使用时间和中华民族心理融合的影响程度相对较弱, 因而在日后的校园建设中需要更加重视减少欺凌现象以及为学生提供社会支持。本研究中体育运动时间无法显著预测心理健康, 与前人研究不一致(Biddle et al., 2019)。这可能是因为本研究中, 多数西藏高中生每周的体育运动时间低于三小时, 远少于世卫组织提倡的每周运动七小时。高海拔、空气稀薄、强紫外线等环境因素可能限制了西藏高中生在户外开展丰富多样的体育活动, 使得体育运动时间无法预测西藏高中生的心理健康水平。

本研究还存在一些不足之处。第一, 虽然样本量大且都是西藏本土高中生, 但本研究的被试都是来自西藏某市, 样本缺乏对于西藏其它地区的代表性。第二, 为减轻学生答题负担, 本研究仅采用了 SCL-90 量表中的抑郁、焦虑两个因子的条目来测量学生的心理健康水平, 无法检测出其它心理健康问题。日后的研究应该将心理健康的更多维度纳入测量。第三, 本研究采用的是横断面设计无法得到因果关系结论。未来的研究可以招募更有代表性的样本, 选择更优的心理健康测量工具并考虑纵向研究来继续探究西藏青少年的心理健康水平的影响因素。

5. 启示与建议

研究结果表明, 中华民族心理融合、社会支持是西藏高中生心理健康的保护性因素, 手机屏幕时间和班级欺凌普遍程度则是危险性因素。因此, 可以从以下几个方面来促进西藏高中生心理健康水平。

首先, 继续贯彻以铸牢中华民族共同体意识为主线的民族教育工作。高中生处于自我同一性形成的关键阶段, 他们在这一个阶段经常会思考“我是谁”“我该如何适应社会”等问题。加强以中华民族共同体

意识为主线的民族教育工作，提高西藏高中生对中华民族的心理融合度，有利于帮助他们建立积极的自我概念，提升自尊水平，以更积极的心态去适应学校生活，从而改善心理健康水平。

其次，为西藏高中生提供更全面的社会支持。家庭和学校是学生最直接接触的环境系统，能够对学生心理健康产生重要影响，因而家长和教师应该加强沟通、共同合作，及时地为学生提供帮助。除了在物质层面上为学生提供帮助，还应该重视对学生精神层面的支持，满足他们对爱和归属、尊重的需要。同时考虑到青春期学生心理特点，学校可以开设相关心理健康课程，帮助学生摒弃不敢求助、羞于求助的心态，鼓励学生积极寻求重要他人的支持。

第三，控制西藏高中生的电子屏幕使用时间。长期使用电子产品会影响学生的身心健康。家长和老师有必要提醒和监督学生合理使用手机，引导学生在课余时间选择多样化的娱乐活动来进行放松。学校可以鼓励学生建立社团组织，培养学生的体育、美术、音乐等方面爱好；建设、完善校园图书馆，丰富书籍种类，定期举办阅读分享会，激发学生的阅读兴趣；组织校级的体育比赛、文艺表演等，尽可能地让每个学生都参与其中。

最后，建立良好校风班风，预防校园欺凌。学校和有关部门应该针对校园欺凌现象制定相关规定，保护学生的权利。班主任老师及心理辅导老师应该通过班会课向学生普及校园欺凌的相关心理知识，让学生们认识到校园欺凌的危害，学会如何面对校园欺凌。教师一旦注意到了班上有欺凌行为的发生，应该及时介入并上报，以免事件恶化。预防和杜绝校园欺凌也需要家庭的配合。家长如果发现学生出现厌学、害怕上学甚至受伤等现象，需要立即向学校反映并了解情况，给予孩子充分的安全感，而不是选择忽视或是指责。

基金项目

(1) 浙江省哲学社会科学规划研究方法创新专项课题；项目名称：儿童青少年价值观的发展及其与心理健康的关系；项目编号：23SYS09ZD；项目负责人：李庆功。(2) 浙江省教育科学规划2025年一般规划课题；项目名称：早年流动经历对青少年亲环境行为的影响路径与消解策略；项目编号：2025SCG350；项目负责人：李文俏。

参考文献

- 曾欣然, 汪玥, 丁俊浩, 周晖(2019). 班级欺凌规范与欺凌行为: 群体害怕与同辈压力的中介作用. *心理学报*, 51(8), 935-944.
- 陈作为, 刘国, 樊园媛, 王元, 唐子扬, 张新风, 涂哲明(2023). 荆州市10-19岁青少年心理健康状况及影响因素分析. *现代医院*, 23(9), 1430-1434.
- 傅承哲, 杨爱平(2018). 香港青年国家认同的心理融合机制. *当代青年研究*, (6), 117-122.
- 傅承哲, 周子玥(2020). 内地港澳大学生国家认同的心理融合机制比较研究. *青年探索*, (2), 99-112.
- 傅小兰, 张侃(2023). *中国国民心理健康发展报告(2021-2022)*. 社会科学文献出版社.
- 郭燕, 周珂, 魏高峡(2023). 儿童青少年运动教育的全脑重塑作用: 基于心理健康与心理能力发展的双重视角分析. *首都体育学院学报*, 35(5), 465-474.
- 郝玉玺, 王小康, 潘秋予, 麦陈耀, 张金鹏, 王宣儿, 胡军(2023). 山东省高中生心理健康影响因素分析. *中国健康教育*, 39(7), 579-585+595.
- 江南, 朱丹, 归桑拉姆, 旦增卓玛, 罗平(2014). 西藏中学生心理教育体系的建构. *教育与教学研究*, 28(1), 37-41.
- 梁芳美, 赵玉芳, 尹晨祖(2023). 共同内群体认同促进民族心理融合: 积极解释偏向的中介作用. *心理科学*, 46(2), 386-393.
- 林德荣, 蔡沙沙(2023). 闽台宗亲联结提升台湾青年国家认同的机制研究. *厦门大学学报(哲学社会科学版)*, 73(4), 79-92.
- 刘福荣, 宋晓琴, 尚小平, 吴梦凡, 隋美丽, 董一超, 刘新奎(2020). 中学生抑郁症状检出率的meta分析. *中国心理卫生杂志*, 34(12), 853-858.

- 生杂志, 34(2), 123-128.
- 刘双娟, 泽塔多吉, 蒋迎九, 普布索朗, 德庆拉措, 廖娟, 杨德雨(2022). 高原地区某中学高三学生心理健康状况及其影响因素分析. *中国医药导报*, 19(14), 43-47.
- 卢丹丹, 李芳, 王慧豪, 官越, 格桑曲珍, 袁靓, 燕红, 俞斌(2024). 初中生校园欺凌与心理亚健康的关系. *中国心理卫生杂志*, 38(2), 104-108.
- 马慧芳, 罗平, 马海林, 汪念念(2012). 藏族中学生的心理健康状况. *中国心理卫生杂志*, 26(5), 399-400.
- 彭海云, 盛靓, 王金睿, 周姿言, 辛素飞(2023). 2001-2019年我国青少年孤独感的变迁: 横断历史研究的视角. *心理发展与教育*, 39(3), 449-456.
- 唐金晖, 赵晓雅, 李佳慧(2023). 青少年校园欺凌与抑郁的心理中介因素综述. *心理月刊*, 18(12), 237-240.
- 王极盛(1983). *青年心理学*. 中国社会科学出版社.
- 王晓炜(2020). 高中生心理健康影响因素及应对策略分析. *校园心理*, 18(4), 354-356.
- 杨金花, 金盛华(2017). 贫富群体心理融合中的“道德突显现象”. *心理学探新*, 37(2), 166-171.
- 杨莉萍, 程永佳, 陈雅清(2015). 少数民族大学生群体态度与心理健康——内外群体社会支持的中介作用. *中国特殊教育*, (7), 86-91.
- 杨阳, 蒋丽玮, 罗欢, 李安祺, 汪旭虹, 曹俊(2024). 感知理解对心理融合的促进效应. *心理科学*, 47(6), 1475-1485.
- 张亚利, 靳娟娟, 俞国良(2022). 2010-2020 中国内地初中生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 965-977.
- 赵霞(2022). 陷入“谷底”的高中生心理健康——基于中美日韩四国的比较. *中国青年研究*, (9), 106-113.
- 赵玉芳, 包燕, 肖子伦, 李骐, 梁芳美(2020). 文化混搭对群体心理融合的影响: 经验开放性的调节作用. *辽宁师范大学学报(社会科学版)*, 43(4), 50-58.
- 祝婷, 李凌智, 温芳芳, 佐斌, 鞠一琰, 龙佳慧(2024). 共同内群体认同的心理效应及其影响因素. *心理科学*, 47(2), 440-449.
- Bao, Y., Zhao, Y., Xiao, Z., Liang, F., Wang, W., & li, B. (2020). Fusion of “You and Me”: Cultural Mixing Promotes Inter-group Psychological Compatibility. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51, 353-369. <https://doi.org/10.1177/0022022120924129>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: An Updated Review of Reviews and an Analysis of Causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Chau, K., Bhattacherjee, A., Senapati, A., Guillemin, F., & Chau, N. (2022). Association between Screen Time and Cumulating School, Behavior, and Mental Health Difficulties in Early Adolescents: A Population-Based Study. *Psychiatry Research*, 310, Article 114467. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114467>
- Cullen, F. T. (1994). Social Support as an Organizing Concept for Criminology: Presidential Address to the Academy of Criminal Justice Sciences. *Justice Quarterly*, 11, 527-559. <https://doi.org/10.1080/07418829400092421>
- Dasgupta, N., & Greenwald, A. G. (2001). On the Malleability of Automatic Attitudes: Combating Automatic Prejudice with Images of Admired and Disliked Individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 800-814. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.5.800>
- Derrogatis, L., Lipman, R., & Covi, I. J. P. B. (1973). The SCL-90: An Outpatient Psychiatric Rating Scale. *Psychopharmacology Bulletin*, 9, 13-28.
- Fleischmann, F., & Phalet, K. (2016). Identity Conflict or Compatibility: A Comparison of Muslim Minorities in Five European Cities. *Political Psychology*, 37, 447-463. <https://doi.org/10.1111/pops.12278>
- He, J., Zhao, Y., Chen, B., Bao, Y., & Xiao, Z. (2024). Similarity Enhances Psychological Compatibility: Serial Mediation Effect of Psychological Kinship and Intergroup Contact. *Heliyon*, 10, e36262. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36262>
- Källmén, H., & Hallgren, M. (2021). Bullying at School and Mental Health Problems among Adolescents: A Repeated Cross-Sectional Study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00425-y>
- Li, L., Zhang, Q., Zhu, L., Zeng, G., Huang, H., Zhuge, J. et al. (2022). Screen Time and Depression Risk: A Meta-Analysis of Cohort Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article ID: 1058572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1058572>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*,

- 50, 44-57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What Type of Social Support Is Important for Student Resilience during COVID-19? A Latent Profile Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article ID: 646145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145>
- Rougier, M., Muller, D., Courset, R., Smeding, A., Devos, T., & Batailler, C. (2020). Toward the Use of Approach/Avoidance Tendencies as Attitude Measures: Individual- and Group-Level Variability of the Ingroup Bias. *European Journal of Social Psychology*, 50, 857-875. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2653>
- Wang, W., Du, X., Guo, Y., Li, W., Zhang, S., Zhang, W. et al. (2021). Associations among Screen Time, Sleep Duration and Depressive Symptoms among Chinese Adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 284, 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.082>
- Wu, J., Zhang, X., & Xiao, Q. (2024). The Longitudinal Relationship between Cyberbullying Victimization and Loneliness among Chinese Middle School Students: The Mediating Effect of Perceived Social Support and the Moderating Effect of Sense of Hope. *Behavioral Sciences*, 14, Article 312. <https://doi.org/10.3390/bs14040312>
- Yang, C., Gao, H., Li, Y., Wang, E., Wang, N., & Wang, Q. (2022). Analyzing the Role of Family Support, Coping Strategies and Social Support in Improving the Mental Health of Students: Evidence from Post COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, Article ID: 1064898. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1064898>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2