

# 职高生焦虑、抑郁情绪状况调查及影响因素分析

丁晓光<sup>1,2</sup>, 宋晓正<sup>2</sup>, 尚艺懿<sup>1</sup>, 冯雪英<sup>1</sup>, 许嘉祥<sup>1</sup>, 李慧婷<sup>1</sup>, 杨秀玲<sup>3</sup>

<sup>1</sup>青岛大学附属医院, 山东 青岛

<sup>2</sup>威海市妇幼保健院, 山东 威海

<sup>3</sup>青岛大学护理学院, 山东 青岛

收稿日期: 2026年1月9日; 录用日期: 2026年1月30日; 发布日期: 2026年2月26日

## 摘要

目的: 系统分析职高生群体焦虑、抑郁情绪的发生现状, 探讨其影响因素, 旨在为家长和学校促进学生心理健康提供依据。方法: (1) 采用整群抽样方式, 对职业高中某专业学生进行横断面问卷调查。(2) 本次研究的数据使用SPSS 26.0软件进行统计学分析。计数资料采用频数(%)进行描述; 组间采用卡方检验进行比较; 采用多因素Logistic回归对影响因素分析,  $P < 0.05$ 表明研究结果具有统计学意义。分析影响职高生焦虑、抑郁情绪阳性率的影响因素。结果: (1) 共回收有效问卷529份。其中GAD-7筛查问卷阳性组共133人, 占总人数的25.14%。PHQ-9筛查问卷阳性组共204人, 占总人数的38.56%。(2) 单因素分析结果详见表1。多因素Logistic回归进一步显示, 入睡困难、师生关系紧张、心理健康状态自评不良是职高生焦虑与抑郁情绪的共同危险因素; 睡眠安稳对二者均具保护作用; 焦虑情绪额外受家庭环境影响; 抑郁情绪与父母情感、睡眠节律、学习成绩、上学感受相关, 且性格外向为其保护因素, 结果均具有统计学意义( $P < 0.05$ ), 详见表2。结论: 本研究揭示职高生情绪问题的多维度影响因素, 为家庭、学校制定精准干预策略提供实证依据。

## 关键词

职高学生, 焦虑, 抑郁, 影响因素

# Survey on the Anxiety and Depression Emotional State of Vocational High School Students and Analysis of Its Influencing Factors

Xiaoguang Ding<sup>1,2</sup>, Xiaozheng Song<sup>2</sup>, Yiyi Shang<sup>1</sup>, Xueming Feng<sup>1</sup>, Jiexiang Xu<sup>1</sup>, Huiting Li<sup>1</sup>, Xiuling Yang<sup>3</sup>

文章引用: 丁晓光, 宋晓正, 尚艺懿, 冯雪英, 许嘉祥, 李慧婷, 杨秀玲(2026). 职高生焦虑、抑郁情绪状况调查及影响因素分析. *心理学进展*, 16(2), 358-367. DOI: 10.12677/ap.2026.162096

<sup>1</sup>The Affiliated Hospital of Qingdao University, Qingdao Shandong

<sup>2</sup>Weihai Maternal and Child Health Hospital, Weihai Shandong

<sup>3</sup>School of Nursing, Qingdao University, Qingdao Shandong

Received: January 9, 2026; accepted: January 30, 2026; published: February 26, 2026

## Abstract

**Objective:** To systematically analyze the prevalence of anxiety and depression among vocational high school students, explore their influencing factors, and provide a basis for parents and schools to promote students' mental health. **Methods:** (1) A cluster sampling method was used to conduct a cross-sectional questionnaire survey among students of a major in a vocational high school. (2) The data of this study were statistically analyzed using SPSS 26.0 software. Enumeration data were described by frequency (%). The chi-square test was used for comparison between groups. Multivariate Logistic regression was used to analyze the influencing factors, and  $P < 0.05$  indicated that the research results were statistically significant. The influencing factors of the positive rates of anxiety and depression among vocational high school students were analyzed. **Results:** (1) A total of 529 valid questionnaires were recovered. Among them, 133 students were in the positive group of the GAD-7 screening questionnaire, accounting for 25.14% of the total number. There were 204 students in the positive group of the PHQ-9 screening questionnaire, accounting for 38.56% of the total number. (2) The results of univariate analysis are detailed in **Table 1**. Multivariate Logistic regression further revealed that difficulty falling asleep, strained teacher-student relationships, and poor self-rated mental health status are common risk factors for anxiety and depression among vocational high school students; sound sleep exerts a protective effect on both conditions; anxiety is additionally influenced by family environment; depression is associated with parental affection, sleep rhythm, academic performance, and feelings about going to school, with extraversion being a protective factor for it. All these results are statistically significant ( $P < 0.05$ ) and are detailed in **Table 2**. **Conclusion:** This study reveals the multidimensional influencing factors of emotional problems among vocational high school students, providing an empirical basis for families and schools to formulate targeted intervention strategies.

## Keywords

Vocational High School Students, Anxiety, Depression, Influencing Factors

Copyright © 2026 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,青少年心理健康得到更为广泛地重视。2024年青少年心理健康与学业状况调查报告研究发现,职业高中是学生抑郁症状的正性相关因素(赵海,王路等,2024)。这一现象往往与职高生特有的生存压力(如升学竞争、技能考核、实习适应)密切相关。然而,当前针对职高生心理健康的研究仍较为匮乏。平度市作为山东省重要的工业与农业基地,其职业高中体系承担着区域技能型人才培养的重任。本研究调查平度市某职业高中,采用随机整群抽样,旨在系统分析该群体焦虑、抑郁情绪的发生现状,并从个体心理、家庭环境、睡眠情况、学校教育等多维度探讨其影响因素。本研究的创新之处

在于首次聚焦当地职业高中群体，揭示了心理健康问题背后的结构性矛盾。研究结果不仅为区域教育部门制定心理健康干预政策提供实证依据，也为职业院校优化学生支持体系、促进青少年全面发展提供理论参考。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

采用整群抽样法，选取某职业高中学生 536 人作为研究对象。由经专业心理知识培训的调查员统一说明问卷发放目的、填写说明及注意事项等，问卷通过问卷星平台完成填写。

本研究以职业高中在读学生作为研究对象的入选条件，将以下情形列为排除范围：问卷填答内容存在明显缺失项的参与者、重复提交问卷的调查对象，以及问卷作答呈现规律性模式的情形。最终，共发放问卷 536 份，剔除填写不完整 7 份，回收 529 份，有效率 98.69%。

### 2.2. 问卷内容

1) 一般情况问卷：性别、年龄、年级及班级、专业、家庭环境、家庭所在地、是否为独生子女，家庭情况、父母感情状况、父母教育程度、家庭管教方式、每日运动时间、入睡时间、睡眠时长、睡眠是否安稳、自评性格倾向、学习成绩等情况。

2) 广泛性焦虑问卷(GAD-7)：由 Spitzer 等人构建，用于广泛性焦虑的筛查及症状严重程度的评估(何筱衍，李春波等，2010)。共有 7 个症状条目，总分 21 分，每个问题 0~3 分(没有：0 分；几天：1 分；一半以上时间：2 分；几乎每天：3 分)，0~4 分为正常水平，总得分越高表示焦虑程度越重。本研究中 Cronbach' $\alpha$  系数为 0.898，信度达标。

3) 简明症状清单(PHQ-9)：该量表根据《美国精神疾病诊断与统计手册(第四版)》诊断抑郁症的标准而制定，是一种简明、有效的抑郁自评、筛查工具(卞崔冬，何筱衍等，2009)。共有 9 个问题，每个问题 0~3 分(没有：0 分；几天：1 分；一半以上时间：2 分；几乎每天：3 分)，总得分为 0~27 分，0~4 分为无抑郁症状。本研究中 Cronbach' $\alpha$  系数为 0.857，信度达标。

### 2.3. 统计学方法

本次研究的数据采用 SPSS 26.0 软件进行统计学分析，计数资料采用频数(%)进行描述，组间采用卡方检验进行比较；采用多因素 Logistic 回归对影响因素分析， $P < 0.05$  表明研究结果具有统计学意义。

## 3. 结果

### 3.1. 焦虑、抑郁情绪调查现状

共回收有效问卷 529 份。其中 GAD-7 筛查问卷阳性组共 133 人，占总人数的 25.14%；PHQ-9 筛查问卷阳性组共 204 人，占总人数的 38.56%。

### 3.2. 职业高中学生焦虑、抑郁情绪的单因素分析

对 529 名职业高中学生的单因素分析可知，家庭环境、父母情感状况、睡眠情况、性格倾向、学习成绩、学校管理、上学感受、心理健康自评、压力来源(师生及同学关系、父母不和)、心理压力调节方式(运动)，焦虑、抑郁情绪组间差异有统计学意义；其中对于抑郁情绪，不同年级、身体健康状况、亲子关系是否有压力组间有统计学差异( $P < 0.05$ )，详见表 1。

**Table 1.** Univariate analysis of anxiety and depression among vocational high school students [n (%)]  
**表 1.** 职业高中学生焦虑、抑郁的单因素分析[n (%)]

Variables	焦虑			抑郁		
	无(n = 396)	有(n = 133)	<i>P</i>	无(n = 325)	有(n = 204)	<i>P</i>
年级, n (%)			0.005			<.001
高一	54 (13.64)	29 (21.80)		37 (11.38)	46 (22.55)	
高二	158 (39.90)	62 (46.62)		132 (40.62)	88 (43.14)	
高三	184 (46.46)	42 (31.58)		156 (48.00)	70 (34.31)	
性别, n (%)			0.701			0.703
男	18 (4.55)	5 (3.76)		15 (4.62)	8 (3.92)	
女	378 (95.45)	128 (96.24)		310 (95.38)	196 (96.08)	
家庭环境, n (%)			<.001			<.001
安静	369 (93.18)	88 (66.17)		309 (95.08)	148 (72.55)	
嘈杂	27 (6.82)	45 (33.83)		16 (4.92)	56 (27.45)	
家庭所在地, n (%)			0.238			0.140
县级市、县城	94 (23.74)	25 (18.80)		80 (24.62)	39 (19.12)	
城镇、农村	302 (76.26)	108 (81.20)		245 (75.38)	165 (80.88)	
是否是独生子女, n (%)			0.062			0.201
是	65 (16.41)	13 (9.77)		53 (16.31)	25 (12.25)	
否	331 (83.59)	120 (90.23)		272 (83.69)	179 (87.75)	
父母感情状况, n (%)			<.001			<.001
父母感情好	310 (78.28)	54 (40.60)		277 (85.23)	87 (42.65)	
父母间有冲突	65 (16.41)	64 (48.12)		31 (9.54)	98 (48.04)	
其他	21 (5.30)	15 (11.28)		17 (5.23)	19 (9.31)	
父亲受教育程度, n (%)			0.384			0.258
初中及以下	191 (48.23)	73 (54.89)		153 (47.08)	111 (54.41)	
高中、中专	177 (44.70)	53 (39.85)		149 (45.85)	81 (39.71)	
大学本科、专科	28 (7.07)	7 (5.26)		23 (7.08)	12 (5.88)	
母亲受教育程度, n (%)			0.414			0.795
初中及以下	219 (55.30)	78 (58.65)		179 (55.08)	118 (57.84)	
高中、中专	146 (36.87)	49 (36.84)		122 (37.54)	73 (35.78)	
大学本科、专科	31 (7.83)	6 (4.51)		24 (7.38)	13 (6.37)	
家长管教方式, n (%)			0.360			0.252
相对宽松	167 (42.17)	61 (45.86)		135 (41.54)	93 (45.59)	
松弛有度	158 (39.90)	44 (33.08)		133 (40.92)	69 (33.82)	
相对严厉	71 (17.93)	28 (21.05)		57 (17.54)	42 (20.59)	
身体健康情况, n (%)			0.780			0.046
健康	385 (97.22)	128 (96.24)		319 (98.15)	194 (95.10)	
有其他慢性疾病	11 (2.78)	5 (3.76)		6 (1.85)	10 (4.90)	
每日运动时间, n (%)			0.797			0.289
半小时以内	167 (42.17)	61 (45.86)		141 (43.38)	87 (42.65)	
半小时~1 小时	179 (45.20)	59 (44.36)		139 (42.77)	99 (48.53)	
1 小时以上~2 小时	34 (8.59)	9 (6.77)		30 (9.23)	13 (6.37)	
2 小时以上	16 (4.04)	4 (3.01)		15 (4.62)	5 (2.45)	

续表

每日晚上几点上床睡觉, n (%)			<.001		<.001
22 点之前	306 (77.27)	82 (61.65)		273 (84.00)	115 (56.37)
22 点之后	90 (22.73)	51 (38.35)		52 (16.00)	89 (43.63)
每日睡眠时间, n (%)			0.536		0.420
8 个小时以下	356 (89.90)	122 (91.73)		291 (89.54)	187 (91.67)
8 个小时以上	40 (10.10)	11 (8.27)		34 (10.46)	17 (8.33)
入睡困难, n (%)			<.001		<.001
是	25 (6.31)	46 (34.59)		13 (4.00)	58 (28.43)
否	371 (93.69)	87 (65.41)		312 (96.00)	146 (71.57)
睡眠中是否安稳, n (%)			<.001		<.001
是	356 (89.90)	85 (63.91)		300 (92.31)	141 (69.12)
否	40 (10.10)	48 (36.09)		25 (7.69)	63 (30.88)
自评性格倾向, n (%)			0.006		0.001
偏内向	230 (58.08)	95 (71.43)		182 (56.00)	143 (70.10)
偏外向	166 (41.92)	38 (28.57)		143 (44.00)	61 (29.90)
学习成绩, n (%)			<.001		<.001
上游	155 (39.14)	36 (27.07)		135 (41.54)	56 (27.45)
中等	193 (48.74)	60 (45.11)		160 (49.23)	93 (45.59)
较差	48 (12.12)	37 (27.82)		30 (9.23)	55 (26.96)
学校管理, n (%)			<.001		<.001
很适应	120 (30.30)	8 (6.02)		110 (33.85)	18 (8.82)
适应	252 (63.64)	93 (69.92)		199 (61.23)	146 (71.57)
不适应	24 (6.06)	32 (24.06)		16 (4.92)	40 (19.61)
上学感受, n (%)			<.001		<.001
很快乐	249 (62.88)	20 (15.04)		228 (70.15)	41 (20.10)
无所谓	127 (32.07)	85 (63.91)		84 (25.85)	128 (62.75)
很压抑	20 (5.05)	28 (21.05)		13 (4.00)	35 (17.16)
心理健康状况自评, n (%)			<.001		<.001
健康	304 (76.77)	32 (24.06)		269 (82.77)	67 (32.84)
良好	68 (17.17)	43 (32.33)		47 (14.46)	64 (31.37)
一般	17 (4.29)	34 (25.56)		7 (2.15)	44 (21.57)
有问题	7 (1.77)	24 (18.05)		2 (0.62)	29 (14.22)
自己感觉压力主要来源					
1 师生关系, n (%)			<.001		<.001
否	353 (89.14)	100 (75.19)		293 (90.15)	160 (78.43)
是	43 (10.86)	33 (24.81)		32 (9.85)	44 (21.57)
2 同学关系, n (%)			<.001		<.001
否	247 (62.37)	58 (43.61)		213 (65.54)	92 (45.10)
是	149 (37.63)	75 (56.39)		112 (34.46)	112 (54.90)
3 学习压力, n (%)			0.149		0.432
否	254 (64.14)	76 (57.14)		207 (63.69)	123 (60.29)
是	142 (35.86)	57 (42.86)		118 (36.31)	81 (39.71)

续表

4 父母不和, n (%)			<.001		<.001
否	371 (93.69)	111 (83.46)		315 (96.92)	167 (81.86)
是	25 (6.31)	22 (16.54)		10 (3.08)	37 (18.14)
5 亲子关系, n (%)			0.069		0.032
否	375 (94.70)	120 (90.23)		310 (95.38)	185 (90.69)
是	21 (5.30)	13 (9.77)		15 (4.62)	19 (9.31)
6 兄弟姐妹关系, n (%)			0.008		0.002
否	379 (95.71)	119 (89.47)		314 (96.62)	184 (90.20)
是	17 (4.29)	14 (10.53)		11 (3.38)	20 (9.80)
7 亲戚关系, n (%)			0.581		0.294
否	377 (95.20)	125 (93.98)		311 (95.69)	191 (93.63)
是	19 (4.80)	8 (6.02)		14 (4.31)	13 (6.37)
8 成长环境改变, n (%)			0.085		0.173
否	348 (87.88)	109 (81.95)		286 (88.00)	171 (83.82)
是	48 (12.12)	24 (18.05)		39 (12.00)	33 (16.18)
9 其他, n (%)			0.093		0.175
否	208 (52.53)	81 (60.90)		170 (52.31)	119 (58.33)
是	188 (47.47)	52 (39.10)		155 (47.69)	85 (41.67)
心理压力调节方式					
1 运动, n (%)			<.001		<.001
否	217 (54.80)	110 (82.71)		163 (50.15)	164 (80.39)
是	179 (45.20)	23 (17.29)		162 (49.85)	40 (19.61)
2 音乐影音, n (%)			0.203		0.085
否	75 (18.94)	32 (24.06)		58 (17.85)	49 (24.02)
是	321 (81.06)	101 (75.94)		267 (82.15)	155 (75.98)
3 倾诉, n (%)			0.060		0.123
否	151 (38.13)	63 (47.37)		123 (37.85)	91 (44.61)
是	245 (61.87)	70 (52.63)		202 (62.15)	113 (55.39)
4 饮食睡眠, n (%)			0.912		0.409
否	245 (61.87)	83 (62.41)		206 (63.38)	122 (59.80)
是	151 (38.13)	50 (37.59)		119 (36.62)	82 (40.20)

### 3.3. 职业高中学生焦虑、抑郁情绪的多因素分析

采用二元 Logistic 回归模型, 纳入单因素分析有统计学意义的变量进行多因素分析。结果显示: 入睡困难、师生关系紧张、心理健康状态自评不良是职业高中学生焦虑与抑郁情绪的共同危险因素; 睡眠安稳对二者均具保护作用; 焦虑情绪额外受家庭环境影响, 抑郁情绪与父母情感、睡眠节律、学习成绩、上学感受相关, 且性格外向为抑郁情绪的保护因素, 结果均具有统计学意义( $P < 0.05$ ), 详见表 2。

**Table 2.** Multivariate Logistic regression analysis of anxiety among vocational high school students

**表 2.** 职业高中学生焦虑的多因素 Logistic 回归分析

Variables	焦虑		抑郁	
	<i>P</i>	OR (95%CI)	<i>P</i>	OR (95%CI)
家庭环境				

续表

安静		1.00 (Reference)		
嘈杂	0.003	2.67 (1.39~5.13)		
父母感情状况				
父母感情好				1.00 (Reference)
父母有冲突(偶尔/经常)			<.001	10.07 (6.29~16.11)
其他/不确定			<.001	3.56 (1.77~7.15)
每日晚上几点上床睡觉				
22 点之前				1.00 (Reference)
22 点后			<.001	4.06 (2.71~6.10)
入睡是否困难				
否		1.00 (Reference)		1.00 (Reference)
是	<.001	4.55 (2.24~9.24)	<.001	9.53 (5.06~17.95)
睡眠中是否安稳				
否		1.00 (Reference)		1.00 (Reference)
是	0.018	0.46 (0.24~0.87)	<.001	0.19 (0.11~0.31)
自己感觉压力主要来源				
1 师生关系				
否		1.00 (Reference)		1.00 (Reference)
是	0.012	2.30 (1.20~4.42)	<.001	2.52 (1.54~4.13)
4 父母不和				
否				1.00 (Reference)
是			<.001	6.98 (3.39~14.39)
自评性格倾向				
偏内向				1.00 (Reference)
偏外向			0.001	0.54 (0.37~0.79)
学习成绩				
上游				1.00 (Reference)
中等			0.101	1.40 (0.94~2.10)
较差			<.001	4.42 (2.57~7.61)
上学感受				
很快乐				1.00 (Reference)
无所谓			<.001	8.47 (5.50~13.05)
很压抑			<.001	14.97 (7.30~30.70)
心理健康状况自评				
健康		1.00 (Reference)		1.00 (Reference)
良好	<.001	3.11 (1.65~5.83)	<.001	5.47 (3.44~8.68)
一般	<.001	7.56 (3.39~16.86)	<.001	25.24 (10.88~58.53)
有问题	<.001	14.29 (4.98~40.98)	<.001	58.22 (13.55~250.09)

#### 4. 讨论

近年来, 焦虑与抑郁情绪在儿童青少年的成长发展过程中呈现显著的高发态势, 已然成为这一群体

中十分常见的心理健康问题。既往 Meta 分析揭示(Rao & Xu et al., 2019; Wang & Sun et al., 2019), 国内儿童青少年群体的焦虑与抑郁情绪检出率分别为 13.99%和 19.85%。焦虑和抑郁情绪会对青少年的身心健康造成严重危害, 比如可能诱发自伤、自杀等不良行为。

本研究显示, 当地某职高生的焦虑情绪检出率为 25.14%; 抑郁情绪的检出率为 38.56%, 明显高于上述研究。分析出现原因, 一方面, 职高生作为学业分流群体, 部分学生可能面临学业自我效能感偏低的问题, 进而积累负性情绪风险; 另一方面, 职高生的学业与职业发展的双重压力(技能考证、实习焦虑等)、环境支持不足等更易引发情绪问题。

需要强调的是, 本研究为横断面研究, 仅能揭示各变量与职高生焦虑抑郁情绪之间的共变关系与相关关联, 无法直接推断变量间的因果时序; 同时, 研究采用整群抽样选取单所职业高中学生作为研究对象, 样本代表性存在一定局限, 研究结论外推至其他地区、不同类型职高群体时需谨慎; 此外, 本研究数据均通过学生自评问卷收集, 可能存在主观报告偏倚, 如部分学生因社会期望效应隐瞒负性情绪或睡眠问题, 进而影响结果准确性。

#### 4.1. 家庭环境与父母关系

职高生的情绪健康与家庭生态系统密不可分。家庭环境嘈杂是焦虑情绪的独立危险因素, 与 Marsh 等人(Marsh & Dobson et al., 2020)研究结果一致; 父母婚姻冲突(偶尔/经常)和关系不明者, 抑郁情绪的风险分别升高 10.07 倍和 3.56 倍, 这与迟新丽等人(迟新丽, 陈诗韵等, 2021)研究结论一致。父母婚姻冲突则会激活 HPA 轴, 导致皮质醇水平升高, 损害前额叶皮层发育, 进而削弱情绪调节能力(Lupien and McEwen et al., 2009)。

家庭成长环境作为青少年儿童身心发展的重要基石, 与其当下的情绪健康状态存在紧密关联(金梦, 杨斯钰等, 2021)。值得注意的是, “父母不和”在多因素中对抑郁的影响更显著。发挥家庭的正向作用, 如家庭环境良好、家庭关系和谐等能够为青少年的心理健康发展起支持性作用。

#### 4.2. 睡眠 - 情绪双向循环

睡眠障碍是职高生情绪紊乱的“加速器”。本研究中, 22 点后入睡加剧抑郁情绪的风险; 入睡困难同时加剧焦虑与抑郁情绪, 且对后者的效应更强; 而睡眠安稳则呈现保护效应。该结果与 Roberts 和 Dong 等人(Roberts & Duong, 2014; Roberts & Duong, 2017)对 3000 名 11~17 岁美国青少年的纵向数据分析结果一致, 印证了睡眠与情绪障碍的跨文化关联性。

从生理机制看, 睡眠是情绪调节的生理基础, 青春期内源性昼夜节律发生深刻变化, 如褪黑素节律延迟、皮质醇分泌节律变平以及体温节律延迟等, 这些变化本就易导致青少年的睡眠模式紊乱(Wehr and Aeschbach et al., 2001; Shirtcliff & Allison et al., 2012), 而且职高生的场景特殊性进一步放大了这一风险: 集体宿舍的环境干扰(噪音、光线等)、学业与职业发展的双重压力(技能考证、实习焦虑等)及亲子支持不足等因素, 共同加剧了睡眠问题与情绪障碍的交互影响。

基于此, 针对性干预措施具有明确必要性: 通过打造“睡眠友好型宿舍”、增设睡眠管理课程、建立学生睡眠档案及实施职业教育家庭支持计划等, 可从环境优化、认知干预及社会支持层面改善睡眠质量, 进而缓解焦虑、抑郁情绪。

#### 4.3. 人际与校园环境

本研究发现, 师生关系紧张与职高生焦虑、抑郁情绪风险升高显著相关, 这与唐淼等人(唐淼, 闫煜蕾等, 2016)、Ming-Te Wang 等人(Wang & Brinkworth et al., 2013)研究结果一致; 其中“很压抑”的上学

感受对抑郁情绪的影响最显著。

青春期是人际关系发展的敏感期,职高生因学业路径差异,对师生关系与同伴关系的波动更为敏感,易引发情绪困扰。师生关系紧张可能强化“被否定感”,负面上学感受则削弱校园归属感,二者共同加剧情绪内耗。这一结果提示需加强师生沟通培训、增加校园活动等改善校园人际生态。

#### 4.4. 心理特质与自我认知

本研究显示,学习成绩较差与青少年抑郁情绪存在显著相关,成绩下游学生的抑郁发生风险更高,这与赵科等人(赵科,尹绍清等,2024)研究结果一致。自我感知心理健康“一般”或“有问题”者,其焦虑/抑郁风险显著升高,这与既往研究一致(王玉洁,窦凯等,2015)。此外,外向性格是抑郁的保护性因素,这与吴宝铮(吴宝铮,2017)的研究结论一致。

内向性格个体更倾向于内化压力并回避社交,易导致负性情绪累积。学业成绩较差对情绪的影响表明,“学业挫败感”仍是职高生的核心压力源,提示需结合职业规划教育以提升其自我价值感。自我感知心理健康状态与实际症状的强相关性,既体现了职高生对自身情绪问题的觉察能力,也提示可借助自我筛查工具早期识别高危个体。

综上,职高生焦虑、抑郁急需受到各层面的广泛关注。情绪受家庭、学校、睡眠、人际、心理特质等多维度影响的结果。家庭层面需改善家庭环境及情感支持,校园层面需优化人际生态,个体层面需加强睡眠与情绪管理。

#### 参考文献

- 卞崔冬,何筱衍,钱洁,等(2009). 患者健康问卷抑郁症状群量表在综合性医院中的应用研究. *同济大学学报(医学版)*, 30(5), 136-140.
- 迟新丽,陈诗韵,王秋英,等(2021). 家庭功能对青少年问题行为的影响:有调节的中介效应. *中国临床心理学杂志*, 29(2), 246-251.
- 何筱衍,李春波,钱洁,等(2010). 广泛性焦虑量表在综合性医院的信度和效度研究. *上海精神医学*, 22(4), 200-203.
- 金梦,杨斯钰,田朴,等(2021). 家庭生态系统视角下长子女情绪和行为问题研究. *中国儿童保健杂志*, 29(6), 614-618.
- 唐淼,闫煜蕾,王建平(2016). 师生关系和青少年内化问题:自尊的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(6), 1101-1104.
- 王玉洁,窦凯,刘毅,等(2015). 青少年核心自我评价与内化问题行为的关系. *中国学校卫生*, 36(3), 368-371.
- 吴宝铮(2017). 儿童青少年情绪障碍患者人格特征的研究. *中国生育健康杂志*, 28(6), 552-553+564.
- 赵海,王路,孙冰洁,等(2024). 北京市中学生抑郁焦虑现状及其与欺凌和暴力行为的关系. *中国学校卫生*, 45(7), 1017-1020+1025.
- 赵科,尹绍清,刘虹(2024). 受欺负、欺负容忍及认知情绪调节策略对儿童青少年焦虑抑郁的影响. *中国儿童保健杂志*, 32(3), 268-272+279.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of Stress Throughout the Lifespan on the Brain, Behaviour and Cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 434-445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>
- Marsh, S., Dobson, R., & Maddison, R. (2020). The Relationship between Household Chaos and Child, Parent, and Family Outcomes: A Systematic Scoping Review. *BMC Public Health*, 20, Article No. 513. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08587-8>
- Rao, W., Xu, D., Cao, X., Wen, S., Che, W., Ng, C. H. et al. (2019). Prevalence of Depressive Symptoms in Children and Adolescents in China: A Meta-Analysis of Observational Studies. *Psychiatry Research*, 272, 790-796. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.133>
- Roberts, R. E., & Duong, H. T. (2014). The Prospective Association between Sleep Deprivation and Depression among Adolescents. *Sleep*, 37, 239-244. <https://doi.org/10.5665/sleep.3388>
- Roberts, R. E., & Duong, H. T. (2017). Is There an Association between Short Sleep Duration and Adolescent Anxiety Disorders? *Sleep Medicine*, 30, 82-87. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.02.007>
- Shirlcliff, E. A., Allison, A. L., Armstrong, J. M., Slattery, M. J., Kalin, N. H., & Essex, M. J. (2012). Longitudinal Stability

- 
- and Developmental Properties of Salivary Cortisol Levels and Circadian Rhythms from Childhood to Adolescence. *Developmental Psychobiology*, 54, 493-502. <https://doi.org/10.1002/dev.20607>
- Wang, M., Brinkworth, M., & Eccles, J. (2013). Moderating Effects of Teacher-Student Relationship in Adolescent Trajectories of Emotional and Behavioral Adjustment. *Developmental Psychology*, 49, 690-705. <https://doi.org/10.1037/a0027916>
- Wang, S., Sun, Q., Zhai, L., Bai, Y., Wei, W., & Jia, L. (2019). The Prevalence of Depression and Anxiety Symptoms among Overweight/Obese and Non-Overweight/Non-Obese Children/Adolescents in China: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, Article 340. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030340>
- Wehr, T. A., Aeschbach, D., & Duncan, W. C. (2001). Evidence for a Biological Dawn and Dusk in the Human Circadian Timing System. *The Journal of Physiology*, 535, 937-951. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7793.2001.t01-1-00937.x>