

父母婚姻冲突对青少年抑郁障碍影响的研究进展

李嘉妮^{1,2}, 胡 蕾^{2*}

¹山东大学齐鲁医学院, 山东 济南

²山东省精神卫生中心(山东大学附属精神卫生中心), 临床心理科, 山东 济南

收稿日期: 2026年3月19日; 录用日期: 2026年4月28日; 发布日期: 2026年5月8日

摘 要

全球青少年抑郁障碍发病率呈逐年上升趋势。青少年正处于心身健康发展的关键阶段, 易受到家庭及父母的影响。因此, 父母婚姻冲突对青少年抑郁障碍的影响成为了国内外学者的研究热点。本文系统回顾国内外文献, 归纳出父母婚姻冲突影响青少年抑郁障碍的四种机制: 不安全亲子依恋形成、消极教养方式形成、母亲抑郁情绪强化以及神经生物学机制。本综述为青少年抑郁障碍的个性化家庭干预提供理论依据, 也为未来青少年抑郁障碍影响机制的相关研究提供了新的思路和方向。

关键词

父母婚姻冲突, 青少年, 抑郁障碍, 影响机制

Research Progress on the Impact of Parental Marital Conflict on Adolescent Depression

Jiani Li^{1,2}, Lei Hu^{2*}

¹Cheeloo College of Medicine, Shandong University, Jinan Shandong

²Department of Clinical Psychology, Shandong Mental Health Center, Shandong University, Jinan Shandong

Received: March 19, 2026; accepted: April 28, 2026; published: May 8, 2026

Abstract

The global incidence rate of depressive disorder in adolescents is increasing year by year. Teenagers

*通讯作者。

are at a critical stage of physical and mental health development, and are easily influenced by their families and parents. Therefore, the association between parental marital conflict and adolescent depression has become a research hotspot for scholars both domestically and internationally. This article systematically reviews domestic and foreign literature and summarizes four mechanisms by which parental marital conflict affects adolescent depression: formation of insecure parent-child attachment, formation of negative parenting styles, reinforcement of maternal depression, and neurobiological mechanisms. This review provides a theoretical basis for personalized family interventions for adolescent depression, and also offers new ideas and directions for future research on the impact mechanisms of adolescent depression.

Keywords

Parental Marital Conflict, Adolescent, Depression, Influence Mechanism

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. 前言

抑郁障碍是一种以心境低落为核心症状的精神障碍,主要表现为持续的情绪低落、兴趣减退、快感缺失,不仅会导致青少年学业下降、社交退缩等外化行为,甚至会出现非自杀性自伤和自杀行为。近年来,全球范围内抑郁障碍的患病率呈现持续上升趋势,且发病群体表现出明显低龄化的特点(从恩朝, 2026)。国际数据显示 10~19 岁青少年中约有 14.3% 患有抑郁障碍,且患病率随年龄增长显著上升(The Lancet Psychiatry, 2024)。国内一项 Meta 分析则显示,2024 年我国儿童青少年抑郁障碍的总体患病率为 26.17% (Zhou, Liu, Ma, et al., 2024)。这表明青少年抑郁障碍现在已十分严峻。家庭系统理论指出,家庭是青少年接触的首个社会化场所,而父母处于家庭中的核心地位,婚姻冲突是影响青少年心理健康的重要风险因素(Deschênes, Bernier, et al., 2023)。本文系统综述了父母婚姻冲突影响青少年抑郁障碍的四种主要机制,旨在阐释父母婚姻冲突与青少年抑郁障碍之间的关联,为未来需要关注的研究方向提供明确的导向。

2. 父母婚姻冲突与青少年抑郁障碍的关系

婚姻冲突是指夫妻双方在意见、情感或行为上存在不一致时,出现的言语争执、身体暴力等不良情境(卢富荣等, 2020)。父母婚姻冲突作为典型的家庭负性事件,会打破家庭内部的情感平衡与安全氛围。Bowen 等学者指出长期暴露在父母婚姻冲突情景下的青少年,更容易出现人格障碍、适应障碍和问题行为等不良后果(Bowen, Morgan, et al., 2014)。且长期暴露于父母冲突中的青少年更容易出现抑郁症状(Luo, Chen, et al., 2023)。父母因冲突产生的不良情绪能直接传递给青少年,使其产生不安全感,甚至成为父母双方的“出气筒”,从而形成不良的依恋关系和消极的教养方式。值得注意的是,父母婚姻冲突对青少年产生的负面影响具有持久性,并不会随时间而消失,甚至会影响到成年阶段。Stover 等人研究指出,与沉默、冷战等隐性冲突相比,父母之间的言语争执甚至身体冲突更容易导致青少年产生抑郁、焦虑等不良情绪,且这种影响不会因为冲突的停止而消失(Stover, Zhou, et al., 2016)。另外,长期暴露于言语争执、冷战甚至暴力冲突中的青少年,更易产生自我归因偏差,将冲突原因归咎于自身,形成低自我价值感,从而更容易产生抑郁(Jiang, Yan & Zhang, 2025)。此外,父母婚姻冲突可能通过以下几种机制间接导致青少年抑郁障碍。

3. 影响机制分析

3.1. 亲子依恋

依恋理论认为, 安全的亲子依恋是青少年心理健康的重要保护因素, 而父母婚姻冲突会破坏这种依恋关系, 从而增加青少年抑郁的风险(Mosannenzadeh, et al., 2024)。Bannink 等人通过为期两年的纵向研究揭示, 良好的依恋关系可以修复不良生活事件对青少年的伤害(Bannink, Broeren, et al., 2013)。此外, 我国学者刘流等人也指出良好的亲子依恋能缓冲家庭压力对青少年的负面影响(刘流, 陈毅文, 2025)。因此, 安全型亲子依恋是青少年应对压力的缓冲器, 处于不安全型亲子依恋的青少年, 一旦身处压力环境, 更容易产生抑郁情绪。大量实证研究已证实, 父母婚姻冲突能破坏安全型亲子依恋, 使青少年形成不安全型依恋, 从而产生一系列不良情绪和行为。西班牙一项研究就指出, 父母婚姻冲突能明显破坏青少年依恋关系, 其压力应对能力也相应变差(Maya, Fuentes, et al., 2024), 从而更易产生抑郁等不良情绪。具体而言, 父母婚姻冲突产生的负面情绪会削弱其情感回应能力, 使青少年安全感缺失, 从而影响亲子依恋关系的建立; 而安全依恋的缺失会进一步削弱青少年的情绪调节能力, 加剧抑郁的风险。值得注意的是, 亲子依恋的作用机制具有文化差异。我国研究显示, 母子依恋在父母婚姻冲突与青少年抑郁之间所起的作用比父子依恋更明显(肖雪等, 2017), 而西方的研究并没有发现明显的性别差异。这可能与中西方文化差异有关。

首先, 在家庭观念上, 受中国传统文化中“男主外, 女主内”分工模式的影响, 母亲往往被赋予情感抚育和子女教育的主要责任, 投入的时间和精力远多于父亲, 因此母子依恋在缓冲家庭压力时扮演了更关键的角色。其次, 东亚文化中相对含蓄、抑制的情绪表达模式, 可能使得父母冲突中的负面情绪无法得到及时、有效的解决, 甚至会进一步通过冷战、回避等方式传递给青少年, 形成持久的心理压力源。综上所述, 亲子依恋水平可能在父母婚姻冲突与青少年抑郁障碍之间起中介或调节作用, 而这一作用的强度和路径受到文化价值观、家庭观念及情绪表达等深层文化因素的显著影响。

3.2. 教养方式

教养方式是父母在抚育子女过程中所形成的相对稳定的态度、情感反应与行为风格(姜飞, 2023), 主要分为积极教养与消极教养, 是影响青少年心理健康的关键家庭因素。研究表明, 高频率、高强度的婚姻冲突易促使父母采用消极教养方式, 如严厉惩罚、情感忽视、过度控制或教养不一致, 这类消极教养会破坏青少年的安全感与归属感, 提升抑郁障碍的发生风险(Li, Wang, Ma, et al., 2023)。相比之下, 温暖、支持的积极教养能够有效缓冲婚姻冲突带来的负面效应, 为青少年提供稳定的情感支持。Calafat 等学者研究指出, 积极的教养方式与青少年的高自尊、低抑郁等积极心理适应显著相关, 而消极的教养方式则与青少年的心理问题显著相关(Calafat et al., 2014)。Dijk 等人认为教养方式在父母婚姻冲突能增加青少年产生抑郁的风险, 而该影响可能是通过破坏青少年的情绪调节能力引起的(Dijk, Valk, et al., 2020)。一项跨文化研究指出, 父母温暖的教养方式作为一种保护因素, 能减少父母婚姻冲突等不良慢性应激对青少年的影响, 阻止青少年内化行为的发生发展, 且这种影响在 12 个文化群体中均显著(Rothenberg, et al., 2020)。长期处于冲突关系中的父母可能会把大量的精力投入到冲突本身或其产生的消极情绪中, 从而忽略孩子的情感需求, 甚至产生拒绝、责备的倾向, 在这种消极教养方式下, 个体容易产生抵触心理, 形成不安全型依恋。综上所述, 父母婚姻冲突可能会通过增加消极的教养方式影响青少年抑郁障碍的形成和发展。

3.3. 母亲抑郁表达

母亲抑郁是指母亲在孕期、产后及养育孩子等时期出现抑郁障碍, 表现为持续的低落情绪、兴趣丧

失、睡眠障碍等(石晓辉, 2013)。基于传统的性别角色分工, 当配偶间出现冲突时, 母亲往往会承担更多的家庭照顾责任, 这导致她们的心理压力增加, 产生抑郁的风险也就相应上升。研究证实, 婚姻冲突与母亲抑郁之间存在显著的相互影响, 在高冲突家庭中, 婚姻冲突的基线水平显著预测了母亲抑郁症状的加重, 而母亲抑郁症状的加重又进一步加剧了婚姻冲突。这种双向关系在不同文化背景下均显著(Du Rocher Schudlich, & Cummings, 2003)。Ayano 等人研究指出, 在家庭冲突的背景下, 与未暴露组青少年相比, 若母亲存在抑郁或焦虑等不良情绪, 他们对外部社会批评的感知敏感度会呈显著上升趋势, 在青春期晚期时更容易出现抑郁症状(Ayano, Betts, et al., 2021)。我国学者李跃等人通过对 1039 名青少年及其母亲进行问卷调查发现, 父母婚姻适应不良能显著增加青少年抑郁和母亲抑郁症状的风险, 且父母婚姻适应不良能通过增加母亲抑郁, 间接增加与青少年抑郁风险(李跃等, 2023)。根据现有研究可知, 母亲抑郁对父母婚姻冲突与青少年抑郁的影响可能有多种因素。首先, 母亲抑郁可能会反向加剧婚姻冲突的频率和强度, 进而削弱夫妻沟通效率、激化矛盾对立, 最终增加青少年抑郁风险。此外, 母亲抑郁可能通过情绪传染机制影响青少年, 青少年长期接触抑郁的母亲, 易形成消极的情绪调节方式, 同时对婚姻冲突产生更敏感的认知评价, 加剧心理压力。最后, 母亲抑郁会削弱家庭凝聚力, 减少家庭内部的积极互动与社会支持资源, 使家庭难以缓冲婚姻冲突的负面影响(Harold & Sellers, 2018)。综上所述, 母亲抑郁是父母婚姻冲突影响青少年抑郁障碍的重要影响因素。

3.4. 神经生物学机制

目前, 国内外关于父母婚姻冲突影响青少年抑郁的神经生物学机制尚不明确。但父母婚姻冲突作为一种慢性应激源, 可能通过改变神经营养因子表达、下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴功能以及神经可塑性等多个层面, 增加青少年抑郁发作的风险。神经营养理论认为, 慢性应激因素减少了参与认知功能和情绪调节的脑源性神经营养因子的合成, 导致突触传递减少, 神经元变性增加(Yang, Nie, Shu, et al., 2020), 进一步导致前额叶皮层萎缩和海马萎缩, 这是抑郁症状发展的基础。另外, 有研究证实, 重度抑郁障碍患者死后的脑样本中脑源性神经营养因子水平明显下降(Jin, Liu, Li, et al., 2025)。Stepanous 等学者研究发现, 不良的家庭关系, 如长期处于父母婚姻冲突情境中会影响青少年大脑区域中海马和杏仁核的体积, 进而引发抑郁(Stepanous, et al., 2023)。此外, 父母婚姻冲突可能会导致前额叶皮层的树突和棘状突起的丢失, 削弱前额叶皮层的功能, 影响青少年的情绪调控能力(Wei, Yan, Cui, et al., 2023), 最终导致青少年抑郁风险增加。一项病例对照研究发现, 抑郁障碍青少年组在父母冲突情境中表现出更高的心率、更低的呼吸频率和更低的心率变异性(Woo, et al., 2021)。这些生理指标可能与去甲肾上腺素(NE)系统的过度激活有关。因此, 父母婚姻冲突可能通过激活蓝斑-去甲肾上腺素系统, 导致青少年抑郁风险增高。临床检测提示, 这类神经生物学改变可作为青少年抑郁障碍的潜在生物标志物, 为临床早期筛查提供参考。综上所述, 父母婚姻冲突对青少年抑郁障碍的影响可能涉及多层次的神经生物学机制, 这些机制并非孤立存在, 而是相互交织、共同作用的。

4. 总结与展望

父母婚姻冲突通过破坏亲子依恋水平、引发消极教养方式、增加母亲抑郁及神经生物学机制等多种机制影响青少年抑郁障碍。然而, 并非所有暴露于婚姻冲突的青少年都会发展为抑郁障碍。心理韧性(Psychological Resilience)作为个体重要的心理特质, 能使其在面对逆境、创伤、压力等挑战时, 仍能保持良好的适应状态, 并实现心理恢复与积极成长。在父母冲突情境下, 高心理韧性的青少年可有效调动情绪调节能力、积极归因方式、较高自我效能感以及亲密同伴关系等内外部保护性资源, 进而减轻父母婚姻冲突带来的消极影响。已有研究证实, 高质量的同伴依恋能够显著缓冲父母婚姻冲突对青少年情绪适

应的负面作用,降低其抑郁发生风险(刘庆,冯兰 2024)。因此,针对青少年抑郁障碍患者,需特别关注父母婚姻冲突带来的不良影响,并结合其家庭文化背景制定个性化干预方案。例如,对父母进行婚姻咨询或家庭治疗,帮助其认识到婚姻冲突对青少年心理健康的负面影响,并系统指导其冲突后的良性亲子沟通技巧,修复受损的亲子依恋关系,减少消极教养行为的发生,从源头上降低婚姻冲突对青少年的负面影响,为青少年营造安全、和谐的成长环境,提升其心理韧性,减少抑郁障碍的发生风险。

目前,国内外研究者已通过大量实证验证了父母婚姻冲突与青少年抑郁障碍之间的关联,但还存在以下几点不足:第一,现有研究多依赖横断面数据,缺乏纵向追踪证据,只能验证父母婚姻冲突与青少年抑郁障碍之间有关联性,而无法确定两者在时间上是否存在因果关系;第二,既往研究数据大多来源于青少年主观报告的问卷结果,缺乏来自父母、老师等人的客观评价;第三,在神经生物学领域的不足,现有研究多从心理学和社会学因素考虑作用机制,而针对神经生物学机制的研究相对较少。未来研究应重点关注上述方向,深入理解父母婚姻冲突对青少年抑郁障碍的作用机制,为制定个性化家庭干预策略提供更准确的理论依据。

参考文献

- 从恩朝(2026). 青少年抑郁障碍: 患病率、风险因素、诊疗现状及挑战. *中国当代儿科杂志*, 28(1), 1-8.
- 姜飞(2023). 原生家庭教育方式对青少年心理健康影响的探究. *太原城市职业技术学院学报*, (10), 195-197.
- 李跃, 钟莹彦, 从恩朝, 等(2023). 父母婚姻适应与青少年抑郁症状的关系: 母亲抑郁症状的中介作用. *神经疾病与精神卫生*, 23(10), 691-696.
- 刘流, 陈毅文(2025). 亲子依恋对青少年抑郁的影响: 一个链式中介模型. *教育生物学杂志*, 13(1), 28-32.
- 刘庆, 冯兰(2024). 父母婚姻冲突与青少年抑郁: 同胞关系和心理韧性的作用. *心理学探新*, 44(1), 52-59.
- 卢富荣, 宋煜静, 刘路培, 等(2020). 父母冲突对儿童青少年抑郁情绪的影响: 有调节的中介模型. *心理与行为研究*, 18(6), 770-776.
- 石晓辉(2013). 母亲抑郁对子女发展的影响及作用机制述评. *医学与哲学(A)*, 34(1), 50-51.
- 肖雪, 刘丽莎, 徐良苑, 等(2017). 父母冲突、亲子关系与青少年抑郁的关系: 独生与非独生的调节作用. *心理发展与教育*, 33(4), 468-476.
- Ayano, G., Betts, K., Lin, A., Tait, R., & Alati, R. (2021). Maternal and Paternal Mental Health Problems and the Risk of Offspring Depression in Late Adolescence: Findings from the Raine Study. *Journal of Mental Health*, 30, 349-357. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875423>
- Bannink, R., Broeren, S., van de Looij-Jansen, P. M., & Raat, H. (2013). Associations between Parent-Adolescent Attachment Relationship Quality, Negative Life Events and Mental Health. *PLOS ONE*, 8, e80812. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080812>
- Bowen, K. L., Morgan, J. E., Moore, S. C., & van Goozen, S. H. M. (2014). Young Offenders' Emotion Recognition Dysfunction across Emotion Intensities: Explaining Variation Using Psychopathic Traits, Conduct Disorder and Offense Severity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 60-73. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9368-z>
- Calafat, A., García, F., Juan, M., Becoña, E., & Fernández-Hermida, J. R. (2014). Which Parenting Style Is More Protective against Adolescent Substance Use? Evidence within the European Context. *Drug and Alcohol Dependence*, 138, 185-192. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.02.705>
- Deschênes, M., Bernier, A., Cyr, C., Paradis, A., & Rassart, C. (2023). Marital Satisfaction, Parenting Stress, and Family Alliance: Parental Perspective Taking as a Moderator. *Family Process*, 62, 1147-1160. <https://doi.org/10.1111/famp.12812>
- Du Rocher Schudlich, T. D., & Cummings, E. M. (2003). Parental Dysphoria and Children's Internalizing Symptoms: Marital Conflict Styles as Mediators of Risk. *Child Development*, 74, 1663-1681. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00630.x>
- Harold, G. T., & Sellers, R. (2018). Annual Research Review: Interparental Conflict and Youth Psychopathology: An Evidence Review and Practice Focused Update. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59, 374-402. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12893>
- Jiang, H., Yan, Y., & Zhang, Y. (2025). The Relationship between Interparental Conflict and Depressive Symptoms Spanning from Childhood to Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 54, 2419-2440. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02230-8>

- Jin, Y., Liu, J., Li, P., Hu, Y., Hong, X., Li, X. et al. (2025). Longitudinal Associations between Family Conflict, Intergenerational Transmission, and Adolescents' Depressive Symptoms: Evidence from China Family Panel Studies (2016-2020). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19, Article No. 10. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00866-9>
- Li, M., Wang, J., Ma, P., Sun, W., Gong, H., & Gao, Y. (2023). The Relationship between Harsh Parenting and Adolescent Depression. *Scientific Reports*, 13, Article No. 20647. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48138-w>
- Luo, R., Chen, F., Ke, L., Wang, Y., Zhao, Y., & Luo, Y. (2023). Interparental Conflict and Depressive Symptoms among Chinese Adolescents: A Longitudinal Moderated Mediation Model. *Development and Psychopathology*, 35, 972-981. <https://doi.org/10.1017/s0954579422000190>
- Maya, J., Fuentes, I., Arcos-Romero, A. I., & Jiménez, L. (2024). Parental Attachment and Psychosocial Adjustment in Adolescents Exposed to Marital Conflict. *Children*, 11, Article No. 291. <https://doi.org/10.3390/children11030291>
- Mosannzadeh, F., Luijten, M., Maciejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). Adult Attachment and Emotion Regulation Flexibility in Romantic Relationships. *Behavioral Sciences*, 14, Article No. 758. <https://doi.org/10.3390/bs14090758>
- Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Bornstein, M. H., Chang, L., Deater-Deckard, K., Di Giunta, L. et al. (2020). Effects of Parental Warmth and Behavioral Control on Adolescent Externalizing and Internalizing Trajectories across Cultures. *Journal of Research on Adolescence*, 30, 835-855. <https://doi.org/10.1111/jora.12566>
- Stepanous, J., Munford, L., Qualter, P., Nees, F., Elliott, R., Banaschewski, T. et al. (2023). Longitudinal Associations between Peer and Family Relationships, Emotional Symptoms, and Regional Brain Volume across Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 734-753. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01740-7>
- Stover, C. S., Zhou, Y., Kiselica, A., Leve, L. D., Neiderhiser, J. M., Shaw, D. S. et al. (2016). Marital Hostility, Hostile Parenting, and Child Aggression: Associations from Toddlerhood to School Age. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55, 235-242. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.12.008>
- The Lancet Psychiatry, (2024). Global Burden of Disease 2021: Mental Health Messages. *The Lancet Psychiatry*, 11, Article No. 573. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(24\)00222-0](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(24)00222-0)
- van Dijk, R., van der Valk, I. E., Deković, M., & Branje, S. (2020). A Meta-Analysis on Interparental Conflict, Parenting, and Child Adjustment in Divorced Families: Examining Mediation Using Meta-Analytic Structural Equation Models. *Clinical Psychology Review*, 79, Article ID: 101861. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101861>
- Wei, Z., Yan, C., Cui, L., Zhao, X., & Liu, L. (2023). Physiological Responses during Parental Conflicts as Potential Biomarkers for Adolescent Depression. *Children*, 10, Article No. 1195. <https://doi.org/10.3390/children10071195>
- Woo, E., Sansing, L. H., Arnsten, A. F. T., & Datta, D. (2021). Chronic Stress Weakens Connectivity in the Prefrontal Cortex: Architectural and Molecular Changes. *Chronic Stress*, 5, 1-22. <https://doi.org/10.1177/24705470211029254>
- Yang, T., Nie, Z., Shu, H., Kuang, Y., Chen, X., Cheng, J. et al. (2020). The Role of BDNF on Neural Plasticity in Depression. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 14, Article No. 82. <https://doi.org/10.3389/fncel.2020.00082>
- Zhou, J., Liu, Y., Ma, J., Feng, Z., Hu, J., Hu, J. et al. (2024). Prevalence of Depressive Symptoms among Children and Adolescents in China: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18, Article No. 150. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00841-w>