

家庭环境对青少年心理健康的影响研究综述

杜可鑫

江汉大学教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年7月10日; 录用日期: 2023年8月7日; 发布日期: 2023年8月16日

摘要

近年来, 青少年心理健康日益成为大众重视的关键问题, 本文通过对以往研究的梳理, 基于Belsky “家庭系统” 的观点阐述了家庭环境的主观环境和客观环境对青少年心理健康发展的影响。以往研究表明, 亲子关系、亲子沟通、父母教养方式以及家庭结构、经济状况和父母文化水平等均与青少年心理健康状况相关。亲子关系越好、沟通越顺利、教养方式越科学, 青少年心理健康水平越高; 同时, 家庭结构完整、经济收入水平高也有利于青少年的健康发展。

关键词

青少年心理健康, 家庭环境, 亲子关系, 亲子沟通, 父母教养方式

A Review of the Influence of Family Environment on Adolescent Mental Health

Kexin Du

School of Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: Jul. 10th, 2023; accepted: Aug. 7th, 2023; published: Aug. 16th, 2023

Abstract

In recent years, adolescent mental health has increasingly become a key issue of public attention. Through the review of previous studies, this paper expounds the impact of subjective and objective environment of family environment on the development of adolescent mental health based on

the view of Belsky's "family system". Previous studies have shown that parent-child relationship, parent-child communication, parenting style, family structure, economic status and parental literacy are related to adolescent mental health. The better the parent-child relationship, the smoother the communication and the more scientific the parenting style, the higher the level of adolescent mental health; at the same time, complete family structure and high economic income level are also conducive to the healthy development of adolescents.

Keywords

Adolescent Mental Health, Family Environment, Parent-Child Relationship, Parent-Child Communication, Parenting Style

Copyright © 2023 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

当前,我国正处于经济、文化迅速变革和发展的重要时期,人民物质生活水平日益增高,国民的心理健康素质也逐步被学界和广大民众所重视,其中青少年的心理健康被列为关注的重点领域之一。《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》指出,2020年青少年抑郁检出率为24.6%,其中,轻度抑郁检出率为17.2%,重度抑郁为7.4%。随着年级增长,抑郁检出率呈现上升趋势[1]。南京市心理危机干预中心主任张纯表示,相比往年而言,现如今在心理援助和危机干预中青少年个案明显增多。青少年时期是身心发展的重要时期,此时个体的认知和意识飞速发展,心理上内心冲突增多,情绪起伏增大,是心理问题的高发期[2]。而家庭作为个体身心成长和社会化的重要环境之一,从牙牙学语到长大成人,我们无时无刻都直接或间接地接受着来自父母和家人的影响,心理学家阿德勒说,“幸福的童年可以治愈人一生的不幸,而不幸的童年需要人的一生来治愈”,这充分说明了成长的环境带给人的巨大影响。从实证研究来看,过往国内外已有无数的调查研究表明家庭环境对青少年心理健康的发展有着重大而深远的作用,好的家庭环境可以有效促进个体的身心健康。

2. 青少年心理健康现状分析

近年来,对青少年心理健康的研究数量呈上升趋势,在“中国知网”中以主题词为“青少年心理健康”进行搜索,年份截止到2022年,得到发表年度结果,如图1所示。2011~2012年出现第一个大幅度激增可能与当时的政策文件指导相关,2011年中国科协会同中国心理学会开展了“中国青少年心理健康状况调查”课题,明确表明我国青少年的心理健康亟需维护和改善;2012年教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》,促进了社会对青少年心理健康发展的重视。2019年发文量大幅度增加,当年新冠疫情的出现给全国人民带来心理上的重大影响,青少年作为身心还未发育成熟的群体,本就需要在一个开放宽容的环境中成长,突如其来的学习、社会环境变化不利于其心理健康发展。

目前对青少年心理健康的研究可以大致归结为五个方面,即个体自我发展、社会适应、情感形成、学业发展和问题行为。自我发展包括自尊、心理弹性、人格的发展等;社会适应包括人际交往、同伴关系、社会主动性、应对问题的能力等;情感形成包括情感支持、焦虑、抑郁等情绪问题的产生;学业发展包括学业成就、学习压力、学习倦怠、考试焦虑等;行为包括各种成瘾行为、攻击行为等。

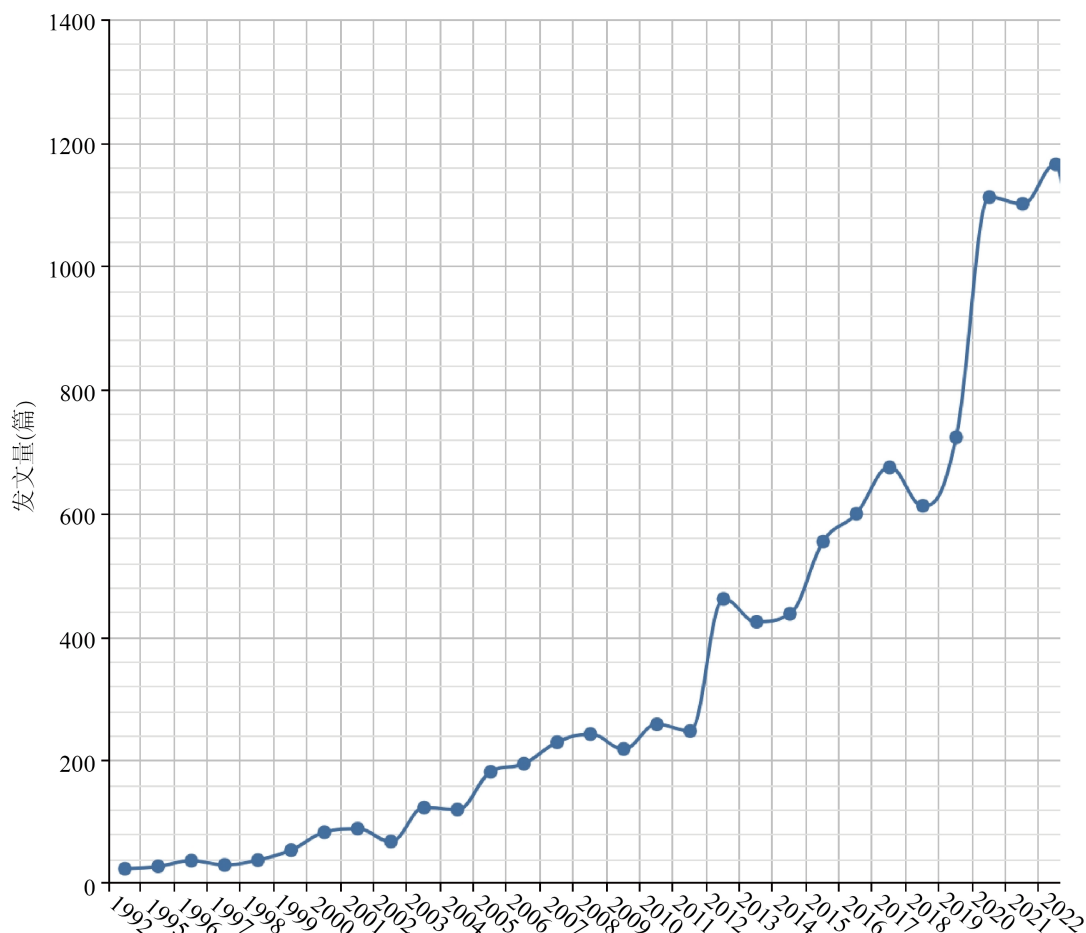


Figure 1. Statistics of adolescent mental health from 1992 to 2022

图 1. 青少年心理健康 1992~2022 发文量统计图

3. 家庭环境对青少年心理健康的影响

国内外已有多项研究表明, 家庭环境对个体的心理健康有重大影响, 良好的家庭环境可以促进其心理的健康发展。Bronfen Brenner 提出的生态系统理论认为环境因素影响着人的发展, 家庭作为环境层次的微观系统, 对个体的活动和交往影响最为直接; Murray Bowen 提出的家庭系统理论指出家庭是一个成员间相互联系、相互影响的系统。心理学家 Belsky 明确提出了“家庭系统”的观点, 对于家庭环境的研究应从整体性出发, 既要考虑家庭主观环境, 又要考虑家庭客观环境[3]。

主观环境指在孩子与父母的相处过程中人为形成的, 如亲子关系、亲子沟通、父母教养方式、亲子依恋、亲子冲突等方面; 客观环境指物质客观存在的, 如家庭结构、家庭收入水平、父母受教育水平等。每种因素相辅相成, 共同作用于个体的发展。

3.1. 主观环境对青少年心理健康的影响

3.1.1. 亲子关系对青少年心理健康的影响

和谐的家庭氛围和亲子关系有利于青少年的成长, 与家庭中的其他人际关系相比, 亲子关系对青少年的影响更直接, 是影响个体人格发展、心理健康、适应状况的重要因素, 以往研究中常从三个方面来衡量亲子关系的发展, 即亲子依恋、亲子冲突和亲子亲合[4]。

Bowlby 将亲子依恋划分为安全依恋和不安全依恋, 其中, 不安全依恋包括回避型依恋、矛盾型依恋和混乱型依恋[5]。安全型依恋的个体有着更高的认知和社会适应能力, 而不安全依恋的青少年则会对自己有着更多的负性评价, 更加消极[6]。过往在对青少年问题行为研究中发现与父母依恋关系较好的青少年往往拥有更好的情绪调节能力和自我效能感, 更不易产生手机成瘾[7][8]。与国外研究结果一致, 在一项对初中生的调查中发现非安全型依恋的个体出现更多的攻击行为[9][10]。

青少年期又被心理学家称为“疾风暴雨期”, 意旨在此期间青少年与父母的冲突不断增加。国内外有多项研究表明, 过度的亲子冲突不仅会对孩子的心理健康产生不利影响, 还与学习成绩差、问题行为、犯罪等存在显著相关[11]。一项对青少年心理健康的调查发现, 亲子关系在其中具有重要作用, 较差的亲子关系可能会引发不同种类的心理问题[12]。与此同时, 不少心理学家指出, 青少年期低水平的亲子冲突也是有积极作用的, 如 Steinberg 认为此时的青少年期望能够独立自主, 与父母的情感分离有利于他们同一性和社会性的发展, 提高青少年控制情绪和处理问题的能力[13]。

亲子亲合指父母与子女之间亲密的情感联结, 它既可以表现于积极的互动行为中, 又可以表现于父母与儿童心理上对彼此的亲密感受[14]。亲子亲合被看作是个体正常发展的基础, 国外有研究发现亲子亲合可以有效促进家庭凝聚力和青少年的积极发展[15]。一项对农村留守儿童的研究也发现, 亲子亲合能够显著负向预测留守儿童的抑郁感、孤独感等情绪适应问题和网络成瘾问题, 良好的亲子亲合可以提高个体社会适应的能力, 这与以往的一项追踪研究结论一致[16][17]。

3.1.2. 亲子沟通对青少年心理健康的影响

亲子沟通是家庭中父母与子女通过信息、观点、情感或态度的交流, 达到增强情感联系或解决问题等目的的过程。McMaster 的家庭功能理论模型指出沟通是家庭功能中的重要部分, 家庭成员通过沟通进行问题解决、角色分工、情感介入和行为控制, 沟通尤其是亲子之间问题解决的重要途径[18]。青少年进入青春期后随着自我意识和自主性的增强, 更希望能主导自己的行为和生活, 父母若无法适应和理解孩子的变化, 可能会导致亲子关系恶化, 甚至对青少年心理健康产生不良影响。

国内外多项研究发现, 亲子沟通与青少年的自尊、心理弹性、情感等密切相关。学者 Grotevant 和 Cooper 认为亲子沟通可以划分为良好的沟通和有问题的沟通, 良好的沟通有利于青少年自尊的发展, 与其心理健康水平密切相关, 同时发现学业成绩更好, 相反, 有问题的亲子沟通也与青少年的消极情绪相关, 例如孤独、抑郁[19]。Sandy 研究发现, 家庭沟通良好的家庭更少产生家庭冲突, 家庭和谐度更高, 同时青少年的自尊和心理健康水平也更高[20]。Matteson 在对青少年的调查中发现, 与高自尊者相比, 低自尊者报告与父母的沟通状况更差, 难以达成一致意见, 且认为他们的婚姻状况更差[21]。一项对初中生的研究发现, 亲子沟通、心理弹性及自我效能感之间均存在显著正相关, 亲子沟通质量越高, 个体的心理弹性和自我效能感水平更高[22]。在对农村留守儿童的调查中发现, 亲子沟通与人际适应存在显著正相关, 拥有良好的亲子沟通的个体社会适应性更强, 与人的交往也更顺利[23]。

有问题的亲子沟通更容易导致青少年产生心理问题和行为问题。方晓义等人研究发现, 所有亲子沟通问题均与青少年的自尊呈显著负相关, 与抑郁、社交焦虑和问题行为呈显著正相关[24]。也有研究表明, 亲子沟通能够负向预测青少年网络成瘾问题, 说明亲子沟通质量越好, 青少年网络成瘾的可能性越小, 且母子沟通在其中起着更明显的保护作用[25]。

3.1.3. 父母教养方式对青少年心理健康的影响

美国心理学家 P.M.Symond 最早研究父母教养方式对儿童心理健康的影响, 他提出教养方式对孩子的影响可以分为两个维度: 接受与拒绝, 支配与服从。Maccoby 在对青少年的调查中发现: 被父母接受的孩子大多数情绪稳定、有同情心; 被拒绝的孩子大多情感冷漠; 被支配的孩子更缺乏自信心、顺从他

人；被命令服从父母的孩子攻击性更强[26]。

我国也有大量研究表明父母教养方式对子女人格特质的形成具有重要影响。父母采用严厉惩罚、拒绝否认等消极教养方式越多，孩子越可能表现出孤独、冷漠、适应能力差等特征，同时更可能容易出现焦虑、担忧及强烈的情绪反应[27]。与上述研究结果一致，安伯欣指出教养方式与青少年社会适应之间存在相关，父母温暖理解的积极教养方式对青少年自尊发展和心理健康有积极影响，消极教养方式则起到相反作用[28]。过往研究发现，父母采用拒绝的消极教养方式的青少年更容易产生边缘型人格障碍问题和较高的自伤、自杀风险[29] [30]。

3.2. 客观环境对青少年心理健康的影响

除了上述主观因素之外，家庭结构、收入状况、父母受教育程度等也是影响青少年心理健康发展不可忽视的因素。陈丹等人在对青少年的调查中发现，家庭结构完整的青少年心理健康状况比来自不完整家庭的青少年更好[31]，这与国外研究结论一致，KaatPonne 等人的研究表明，单亲家庭中的孩子亲子沟通状况更容易出现问题，且具有较高的自杀或自伤行为[32]。

国内外均有研究表明家庭经济收入可能不利于青少年心理健康状况发展，Boe 等人认为低收入会通过影响物质环境和心理经验进而间接影响心理健康状况[33]；刘爱敏、程刚等研究发现家庭经济状况较差的个体更容易产生心理问题[34] [35]，这是因为经济水平越高，物质条件越好，个体的对外界的认知程度更高，更容易形成自信、自我接纳等积极的心理品质。

另外，樊为等人的研究发现，父母不同水平的受教育程度可能会通过不同的教养方式进而影响个体的心理健康状况[36]，陈丹等人研究发现父母受教育程度为研究生及以上的青少年比父母为其他受教育背景的青少年心理健康状况整体更差[31]。

4. 小结与展望

本文根据 Belsky 的“家庭系统”观点，从家庭环境中的主观因素和客观因素对青少年心理健康的发展进行分析，不同因素造成的影响不同，但也存在多种因素相互交叉共同作用于青少年的心理健康发展，总结得出如下结论：

从主观因素来看，亲子关系、亲子沟通、父母教养方式都与青少年的心理健康有明显相关，由于过往对亲子关系的研究甚多，内容纷繁，故本文从亲子依恋、亲子冲突和亲子亲合三个角度更加详细的阐述其影响方面。首先，良好的亲子关系会提高青少年的心理健康水平，安全型依恋、较少的亲子冲突以及和父母更加亲密的相处都会使个体感到更轻松自在，周围的环境和谐友爱，父母给予的支持和关爱越多，个体对自我的接受程度越高，自我评价越好，对待他人时也更容易以相同的方式去回馈。其次，处于良好亲子沟通环境下的青少年心理健康水平更高。因为不必担心被过度责骂或拒绝，个体会更多的表露自己的感受和想法，且处于青春期的他们由于升学面临的学业、人际等问题增多，与父母的良好沟通可以帮助他们更快更好的解决困难，提高应挫力和自我效能感。最后，不同的父母教养方式对孩子的心理发展有不同影响。采用积极教养方式的父母更能理解青少年的身心变化，能够在各方面包容和尊重他们，因此青少年的心理健康和情绪更加稳定，社会适应能力更好。

从客观因素来看，家庭结构、经济收入状况和父母受教育程度是影响青少年身心发展的重要因素。首先，父亲和母亲在个体成长过程中的作用无可替代，家庭结构完整的青少年受到来自父母更多的关爱，相反单亲家庭、孤儿家庭等结构不完整的青少年由于无法受到足够的关注和爱护导致缺乏安全感，心理健康水平较低，更可能多地出现情绪问题和行为问题。其次，高收入的家庭拥有更丰富的物质资源，父母的心理状态更加稳定，能够给予更多的正向反馈提供正向心理经验，同时也会促进父母以更加积极的

教养方式去对待孩子。而对于经济基础较差家庭中的孩子来说,一方面父母可能忙于赚钱养家没有充足的时间去陪伴他们的成长,不能切实关注他们的心理需求;另一方面由于缺少对外界的认知和经历体验,自我意识薄弱,加之处于青春期更加敏感,在与人相处时容易感到自卑,不利于个体的自我发展与人际交往。最后,父母受教育水平较低的青少年更容易产生怯弱、不自信的心理品质,但父母学历处于研究生及以上的青少年心理健康水平也较低,这可能是因为父母在孩子身上投射了更高的期望,在学业上管教更加严格,使其学习压力更大,不可避免的产生亲子冲突继而破坏亲子关系。

影响青少年心理健康的原因多种多样,本文仅以家庭环境这一层面进行梳理和分析,除此之外还有遗传因素、学校环境、社会环境等。且过往对于青少年心理健康的研究涵盖方面很多,小到某个心理品质的形成,大到个体的学业成就、社会适应、问题行为的产生等,本文并未一一列举,只是粗略的进行划分和梳理,以后的研究可以从更加精细的角度去探讨和总结各方面对青少年的影响。总的来说,家庭环境对青少年的影响不容忽视,家庭是人温暖的港湾,父母也应多加学习心理知识,为青少年的健康成长共同努力。

参考文献

- [1] 夏青青,常国良. 疫情下初中生心理健康问题及对策研究[J]. 当代教研论丛, 2022, 8(12): 62-65.
- [2] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2009.
- [3] 李松. 家庭环境对儿童发展影响的研究综述[J]. 许昌学院学报, 2007, 26(4): 143-146.
- [4] 吴旻,刘争光,梁丽婵. 亲子关系对儿童青少年心理发展的影响[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2016(5): 55-63.
- [5] Bowlby, J. (1982) Attachment and Loss: Retrospect and Prospect. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- [6] 杨阳,贾亦心,杨晨云. 家校协同视域下青少年心理素质的提升路径[J]. 甘肃教育, 2022(8): 28-31.
- [7] 李菁菁, 窦凯, 聂衍刚. 亲子依恋与青少年外化问题行为: 情绪调节自我效能感的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(6): 1168-1172. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.06.025>
- [8] 汪倩, 范为桥. 亲子依恋与青少年手机成瘾: 情绪调节自我效能感与孤独感的链式中介作用[J]. 心理学通讯, 2022, 5(4): 256-263.
- [9] Muris, P., Meesters, C., Morren, M. and Moorman, L. (2004) Anger and Hostility in Adolescents: Relationships with Self-Reported Attachment Style and Perceived Parental Rearing Styles. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 257-264. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00616-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00616-0)
- [10] 黄靖婷. 初中生亲子依恋、情绪调节对攻击行为的影响[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西大学, 2017.
- [11] 方晓义, 张锦涛, 刘钊. 青少年期亲子冲突的特点[J]. 心理发展与教育, 2003, 19(3): 46-52.
- [12] 吴念阳, 张东昀. 青少年亲子关系与心理健康的相关研究[J]. 心理科学, 2004, 27(4): 812-816. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.2004.04.011>
- [13] Steinberg, L. (2001) We Know Some Things: Parent-Adolescent Relationships in Retrospect and Prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 1-19. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>
- [14] Zhang, W. and Fuligni, J.A. (2006) Authority, Autonomy, and Family Relationships among Adolescents in Urban and Rural China. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 527-537. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00506.x>
- [15] Crespo, C., Kielpikowski, M., Pryor, J. and Jose, P.E. (2011) Family Rituals in New Zealand Families: Links to Family Cohesion and Adolescents' Well-Being. *Journal of Family Psychology*, 25, 184-193. <https://doi.org/10.1037/a0023113>
- [16] 张庆华, 张蕾, 李姗泽, 等. 亲子亲合对农村留守儿童孤独感与抑郁的影响: 一项追踪研究[J]. 中国特殊教育, 2019(3): 69-75.
- [17] 张露露, 王伟州, 史素娟, 胡霜. 亲子亲合对留守儿童社会适应的影响: 孤独感和网络成瘾的链式中介作用[J]. 教育生物学杂志, 2023, 11(2): 141-146.
- [18] 杨晓莉, 邹泓. 青少年亲子沟通的研究[J]. 心理与行为研究, 2005, 3(1): 39-43+80.
- [19] Grotevant, H.D. and Cooper, C.R. (1986) Individuation in Family Relationships: A Perspective on Individual Differ-

- ences in the Development of Identity and Role-Taking Skill in Adolescence. *Human Development*, **29**, 82-100. <https://doi.org/10.1159/000273025>,
- [20] Jackson, S., Bijstra, J., Oostra, L. and Bosma, H. (1998) Adolescents' Perceptions of Communication with Parents Relative to Specific Aspects of Relationships with Parents and Personal Development. *Journal of Adolescence*, **21**, 305-322. <https://doi.org/10.1006/jado.1998.0155>
- [21] Matteson, R. (2010) Adolescent Self-Esteem, Family Communication, and Marital Satisfaction. *The Journal of Psychology*, **86**, 35-47. <https://doi.org/10.1080/00223980.1974.9923881>
- [22] 李冉. 初中生亲子沟通、心理韧性 with 自我效能感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 牡丹江: 牡丹江师范学院, 2020. <https://doi.org/10.27757/d.cnki.gmdjs.2020.000242>
- [23] 冷宇欣. 农村留守儿童亲子沟通、感恩与人际适应的关系及辅导研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 合肥师范学院, 2022. <https://doi.org/10.27829/d.cnki.ghfsy.2022.000041>
- [24] 方晓义, 戴丽琼, 房超, 邓林园. 亲子沟通问题与青少年社会适应的关系[J]. 心理发展与教育, 2006, 22(3): 47-52.
- [25] 邓林园, 武永新, 孔荣, 方晓义. 冲动性人格、亲子沟通对青少年网络成瘾的交互作用分析[J]. 心理发展与教育, 2014, 30(2): 169-176. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2014.02.001>
- [26] Maccoby, E.E. and Jacklin, C.N. (1980) Sex Differences in Aggression: A Rejoinder and Reprise. *Child Development*, **51**, 964-980. <https://doi.org/10.2307/1129535>
- [27] 钱铭怡, 夏国华. 青少年人格与父母养育方式的相关研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1996(2): 58-59+94+93-94.
- [28] 安伯欣. 父母教养方式、亲子沟通与青少年社会适应的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 陕西师范大学, 2004.
- [29] 胡蕾, 唐茂芹, 王爱荣, 等. 独生子女精神分裂症患者人格与父母养育方式及相关因素的研究[J]. 中国行为医学科学, 2004, 13(4): 37-39.
- [30] 颜华, 冉光明. 父母教养方式与青少年边缘型人格障碍症状的关系: 同伴关系和拒绝敏感性的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(3): 549-554. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2023.03.009>
- [31] 陈丹, 权治行, 艾梦瑶, 等. 青少年心理健康状况及影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(9): 1402-1409. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2020.09.028>
- [32] Ponnet, K., Vermeiren, R., Jespers, I., Ruchkin, V., Schwab-Stone, M. and Deboutte, D. (2005) Suicidal Behaviour in Adolescents: Associations with Parental Marital Status and Perceived Parent-Adolescent Relationship. *Journal of Affective Disorders*, **89**, 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.08.014>
- [33] Boe, T., Sivertsen, B., Heiervang, E., et al. (2014) Socioeconomic Status and Child Mental Health: The Role of Parental Emotional Well-Being and Parenting Practices. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **42**, 705-715. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9818-9>
- [34] 刘爱敏. 湖南科技学院大学生抑郁症状及其影响因素分析[J]. 卫生研究, 2014, 43(3): 508-511. <https://doi.org/10.19813/j.cnki.weishengyanjiu.2014.03.034>
- [35] 程刚, 刘家琼, 林楠, 等. 中学生家庭社会经济地位与心理健康的关系: 心理素质的中介作用[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2019, 45(1): 105-112. <https://doi.org/10.13718/j.cnki.xdsk.2019.01.013>
- [36] 樊为, 吴薇莉. 不同文化程度父母的教养方式对大学生心理健康的影响及对策[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2011, 32(S3): 233-235.