

# 青少年心理健康的家庭影响因素研究进展

张少丽 李玉焕 董继承

【关键词】 青少年心理健康; 家庭因素; 综述

中图分类号: B844.2

文献标识码: B

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2015.05.005

青少年阶段是个体从儿童期向成人期过渡的一个特殊阶段<sup>[1]</sup>,心理发生剧烈变化,很容易发生心理问题<sup>[2]</sup>;心理问题会影响青少年生长发育、学校表现、与同龄人交往,甚至导致自杀<sup>[3]</sup>。家庭是一个人生中最基本、最重要的环境,也是最初最关键的影响因素。关于青少年心理健康的研究近几年逐渐增多,家庭因素的研究也越来越受到重视。现就影响青少年心理健康的家庭因素做一综述,以便更全面地了解现有因素,继之做出调整,为青少年心理发育提供更好的家庭环境。

## 1 家庭因素

1.1 家庭成员间互动模式 有研究表明,缺乏相互支持和帮助,冲突多,娱乐少,缺少相互的责任和信任,情感表达不畅,缺乏安全感和成就感,这样的家庭环境容易使青少年出现抑郁等情绪问题<sup>[4-6]</sup>;反之,家庭支持良好,亲密度高,家庭矛盾冲突少,家庭的文化娱乐活动多,能促进积极的心理调试和个性发展,能缓冲生活中的应激事件带来的不良反应<sup>[7-8]</sup>。

1.2 家庭应对方式 应对方式是个体面对应激时采取的认知和行为措施,也叫应对策略和应对机制,是心理应激和心理健康状态的中介因素,对个体心理发展有重要作用<sup>[9]</sup>。家庭面对困难时,主动沟通寻求帮助,压力容易化解,青少年也会改善不良认知,学习积极应对,有利于青少年心理健康<sup>[10]</sup>。而如果以自责为应对方式,不善于求助,压力得不到解决,容易陷入抑郁痛苦中,家庭成员经常矛盾甚至争执,会让孩子无所适从,不能成功解决问题<sup>[3]</sup>。

1.3 家庭的求助行为 青少年阶段的特殊性还在于更易出现学业困难、人际冲突与退缩、成瘾与攻击行为等外显症状<sup>[11]</sup>,又处于依赖和渴望独立的人生

“风暴”阶段;面对内心困扰,如何向他人求助以及何时求助不仅取决于青少年本身因素,也取决于亲子关系及家庭主要照顾者对疾病的解释等因素。研究表明,青少年第一求助对象往往是母亲,女孩更容易向亲人求助,而家庭求助的决策者大部分为母亲,对病因的解释,多数家长能认识到家庭教育环境的问题,女孩和父母更倾向于心理治疗。少数人会选择无求助行为,与其家庭应对方式紧密相关<sup>[10]</sup>。与临床所见相似,男孩主动要求治疗者尚属少数,但有上升趋势。

1.4 家庭的负性生活事件 青少年早年经历的负性生活事件(分离、丧失、受虐或忽略)会影响亲子关系和情感调节能力发展<sup>[12]</sup>,产生人际关系困难,影响个体正性自我系统形成,容易出现低自尊等情绪问题。如果家庭成员出现关系不稳定、严重负性生活事件或家庭关系不和睦、搬家、父母失业、经济状况变坏、养育方式专制、父母离异、自然灾害等,青少年很容易产生不安全感,出现低自尊、抑郁、孤独等心理问题。

1.5 家庭不良教养方式 如过分关心或忽视孩子,过分控制或纵容孩子,影响孩子独立与成长,也影响亲子关系质量。不良教养方式会使孩子形成负性认知方式,出现心理问题;母亲的养育焦虑及不良心理行为可能是导致青少年心理问题的高危因素<sup>[13]</sup>。研究<sup>[14-15]</sup>显示,父母过度使用拒绝、否认可引起孩子的愉快感丧失,产生不信任感,内化为无价值、无助、缺乏爱的消极观念;同时过度保护会削弱孩子的适应能力,遇到困难难以独立解决。孩子对自我的认识是和父母进行交流产生的。

1.6 城乡家庭因素 有研究表明,城市青少年家庭和同伴关系都会影响青少年心理健康,而农村青少年中仅有家庭因素会影响,考虑为文化观念和家庭结构等方面的差异造成。农村青少年更看重家庭对

作者单位: 266000 青岛市精神卫生中心

个人的意义,非独生子女的兄弟姐妹相当于城市青少年的同伴<sup>[16]</sup>。

1.7 家庭经济状况 有研究<sup>[17]</sup>显示,家庭经济较差的青少年,对自我和外界的认知评价较粗浅、表面,面临外界的应激状况时,容易形成自我否定、怀疑的消极认知模式,自我评价降低,出现心理问题。

1.8 家庭功能 是衡量家庭整个运作状况的变量,可以显著预测个体的心理健康状况,如家庭功能发挥越好,个体的自尊水平就越高,情绪和行为问题就越少。多项研究结果显示<sup>[18-19]</sup>家庭功能发挥过程和结果与青少年情绪问题之间的相关具有跨文化的一致性;国内研究为重新修正和补充家庭功能过程、结果和青少年情绪问题三者之间互相的关系提供了可能性的证据。

1.9 家庭结构 指家庭组成的类型及各成员的相互关系,包括完整型、单亲、再婚及隔代家庭。单亲家庭环境的变化加剧青少年的丧失体验,得不到足够的关爱,容易情绪不稳定。留守儿童年龄越小,心理问题表现越突出,女性留守个体显著高于男性。家庭结构不完整,亲子之间缺乏情感交流,内心情感需要得不到满足,易出现心理问题<sup>[20]</sup>。留守儿童问题应该得到足够的重视。

## 2 父母因素

2.1 亲子关系 亲子关系是家庭中最基本最重要的人际关系,包含亲子冲突和亲子亲和两个方面。消极拒绝型、溺爱型、期待型、控制型亲子关系对青少年心理健康不利<sup>[20]</sup>。多见各种不良亲子关系类型的多种组合。

2.2 亲职压力 指父母在其亲子系统内所感受到的压力,决定了父母对孩子的态度和教养方式,影响青少年的心理发展。家庭月收入、家庭功能的角色、情感介入及情感反应是主要影响因素<sup>[21]</sup>。父母也需要一些支持和指导。

2.3 父母心理健康水平 有研究<sup>[22]</sup>表明,父母心理健康水平对孩子的心理发育有明显影响,与遗传因素和不良的养育环境都有很大关系,应用素质-应激模式来理解和解释。女孩出现心理问题与母亲的状况关系密切,母亲的心理问题比父亲对孩子的影响更大<sup>[23]</sup>。父母不健康的心理素质有可能遗传给子女,也可能形成不良的教育环境,从而影响子女

的心理健康<sup>[24]</sup>。

2.4 父母的婚姻状况 婚姻满意者,父母对孩子的教育态度容易一致<sup>[22]</sup>;父母婚姻冲突会让孩子感到无助、负性自我评价、羞耻、自责与内疚,造成认知功能失调;习得不良解决问题方式,造成社交技能或解决问题能力不足,缺乏外界正性反馈而出现心理问题。积极的婚姻关系促进有效抚养,夫妻关系紧张易导致对孩子的拒绝、否认及严厉惩罚。父母是否离异并不必然对青少年心理健康造成显著影响,父母能对青少年就婚姻冲突的事情进行适当解释,能将消极影响最小化<sup>[20]</sup>。

2.5 父母受教育程度 受教育程度低的父母多采用简单、粗暴的教育方式,表现更为严厉,易出现亲子冲突;受教育程度高的父母更多给予子女尊重和理解,能进行融洽的情感交流,更慎重使用惩罚和拒绝等方式<sup>[20]</sup>。

2.6 父母的职业、收入和社会地位 职业是社会地位的体现,直接影响个人的收入、声望及权利。父母职业地位高的青少年有更多的优越感和自我认同感,更容易被他人接纳,降低了出现心理问题的可能性;社会经济地位低的父母更容易对子女高控制、低支持,而社会经济地位高的父母更多具有自我导向与自我控制的性质,更易对子女采用民主与权威及适度的监控,维护青少年心理健康<sup>[20]</sup>。

2.7 父母期望 父母期望值高的青少年更容易出现心理健康的问题,已有多项研究证实<sup>[17,23]</sup>。父母过分关心子女的学习会让子女感觉学习压力重<sup>[25]</sup>。

2.8 父母的自我调整能力 青少年和父母的依恋模式发生变化,希望独立,与父母的情感联系减弱,父母要能了解并适应这种改变,调整自己的状态,避免冲突较多,增加应激指数,青少年心理健康受到影响<sup>[26-28]</sup>。父母能够自觉提高自己的综合素质,才能给孩子科学的教育,减少青少年心理问题的产生<sup>[29]</sup>。父母对子女的照护职能提高,积极建立温馨和谐的家庭环境,增强成员间的亲密度和情感表达,有利于青少年心理健康发展<sup>[30]</sup>。父母应多给予青少年鼓励和支持,使其充满自信,乐观生活,增加心理资本水平<sup>[31]</sup>。

2.9 父母生育年龄 过早(23岁前)的出生对青春期的转变有破坏作用,女性在30岁时生育,孩子发生情绪问题的情况较少。

综上所述,影响青少年心理健康的家庭因素很多,青少年自身的素质也是重要影响因素之一。当然,这些影响因素之间是相互作用、不可分割的。所以,在任何一个环节做出改变和调整,都对青少年心理健康有促进作用。在此基础上,可以进一步完善对提高青少年心理健康水平的措施的研究。

### 参 考 文 献

- [1] 沈渔邨. 精神病学[M]. 5 版. 北京: 人民卫生出版社, 2009: 984-988.
- [2] 宋乐欧, 罗新坚, 杜亚松, 等. 心理干预在青少年抑郁症中的对比研究[J]. 全科医学临床与教育, 2012, 10(1): 25-27.
- [3] 夏燕芳, 高迎春. 青少年抑郁症的分析与探讨[J]. 护理实践与研究, 2012, 9(16): 128-129.
- [4] 杨琪, 周晓琴, 岳云玲, 等. 青少年抑郁症相关社会心理因素分析[J]. 安徽医学, 2013, 34(12): 1746-1748.
- [5] 王君, 张洪波, 王莉娜. 安徽省大学生抑郁症状与人格特征和家庭环境的关系[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(1): 32-33.
- [6] 姚静, 杨昆, 周为, 等. 结构性家庭治疗对青少年抑郁症的疗效研究[J]. 西部医学, 2012, 24(9): 1691-1693.
- [7] Janay BS, Carolyn AMC. Youth depression in the family context: Familial risk factors and models of treatment [J]. Clin - Child Fam Psychol Rev, 2005, 8(3): 203-219.
- [8] 洪珊珊, 金华, 贾佳, 等. 青少年重性抑郁障碍的自我意识及其与家庭环境的关系[J]. 中国学校卫生, 2007, 28(3): 237-238.
- [9] 李小玲, 唐海波. 大学新生孤独感与应对方式[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(9): 1397-1399.
- [10] 张勤, 郑立谦, 周晓琴, 等. 青少年抑郁症家庭环境和应对方式相关性分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(9): 1315-1317.
- [11] 原凯歌, 刘航. 大学生家庭环境、一般自我效能感和应对方式的相关研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(3): 361-363.
- [12] Lewis DO. From abuse to violence: psychophysiological consequences of maltreatment [J]. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 1992, 31(3): 383-391.
- [13] 李小彩, 赵丽娜, 杨森培, 等. 儿童抑郁症状与家庭因素的关系[J]. 中国妇幼保健, 2010, 25(12): 1665-1667.
- [14] Beck JS, Beck AT. Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work [M]. New York: Guilford Press, 2011: 122-126.
- [15] Baker CN, Hoerger M. Parental child-rearing strategies influence self-regulation, socio-emotional adjustment, and psychopathology in early adulthood: Evidence from a retrospective cohort study [J]. Pers Individ Dif, 2012, 52(2): 800-805.
- [16] 杨娟, 夏良伟, 姚树桥. 城乡青少年抑郁症状的人际易感性-应激模型: 多时段追踪研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(1): 71-75.
- [17] 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.
- [18] 池丽萍, 辛自强. 家庭功能及其相关因素研究[J]. 心理学探新, 2001, 21(3): 55-60.
- [19] Shek DTL. A longitudinal study of the relations of family functioning to adolescent psychological well-being [J]. J You Stu, 1998, 1(2): 195-209.
- [20] 李靖环. 青少年个体抑郁产生的家庭因素及预防措施[J]. 河北大学学报(哲学社会科学版), 2013, 38(3): 123-128.
- [21] 豆春霞, 何庆欢, 麦锦城, 等. 抑郁青少年父母亲职压力及其影响因素的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(8): 980-982.
- [22] 程文红, 刘漪, 范娟, 等. 抑郁障碍青少年患者病前家庭因素研究[J]. 中国行为医学科学, 2006, 15(10): 901-903.
- [23] 吴敏, 时松和. 父母文化程度、职业、期望值及教育方式等因素对大学生心理健康水平的影响[J]. 郑州大学学报(医学版), 2007, 42(11): 1184-1186.
- [24] 贺祖辉, 陈惠珍, 张英. 青少年抑郁障碍患者病前家庭因素研究[J]. 临床心身疾病杂志, 2008, 14(1): 35-37.
- [25] 郑郭嫒, 黄晓琴. 青少年抑郁症患者父母教养方式和生活事件分析[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(10): 1506-1508.
- [26] 谢艳红, 李映娟, 潘建珠. 青少年抑郁障碍的家庭影响因素及干预效果观察[J]. 中国医药指南, 2013, 11(12): 612-613.
- [27] 张曼华, 付倩. 青少年抑郁的影响因素与家庭心理治疗[J]. 医学与社会, 2010, 23(3): 91-93.
- [28] 李丽, 郑郭嫒, 黄晓琴. 家庭教养方式与中晚期青少年抑郁症发病的关系[J]. 安徽医科大学学报, 2013, 48(7): 800-803.
- [29] 陈美英, 曹素贞, 陈玉妹. 青少年抑郁障碍影响因素及其干预探讨[J]. 重庆医学, 2009, 38(7): 769-772.
- [30] 岳云玲, 周晓琴, 史丹, 等. 青少年抑郁症患者依恋模式及家庭环境分析[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(5): 602-603.
- [31] 马宏丽, 雷美英, 刘耿, 等. 心理资本对青少年抑郁的影响[J]. 广东医学, 2015, 36(1): 27-29.

(收稿日期: 2015-05-13)