

影响青少年心理健康因素分析对策研究

姚思婷

(加利福尼亚大学洛杉矶分校, 洛杉矶加州 90095 美国)

摘要:近些年来,青少年健康问题愈发受到社会各界的广泛关注,了解他们的心理健康影响因素对于帮助青少年成长有着重要的意义和价值。针对此,本文就影响青少年心理健康因素分析、对策进行探究,希望为广大朋友提供一些有意义的参考和借鉴。

关键词:青少年;心理健康;因素

青少年的心理健康同身体健康一样重要,他们只有在心理健康的基础上才能实现自我的全面发展,才能更好地适应社会生活,在工作、学习中取得更好的成绩,实现自身的价值。健康的心理是青少年开展社会活动的前提条件,只有他们处于心理健康的情况下,才能正确认知这个世界,并且才能充分发挥自身的价值,实现自我的提升。总体来说,影响青少年心理健康的因素有很多种,比如说某些特殊事件、人际关系、性格特点以及社会环境等因素,这些都会对青少年的心理健康产生影响。根据青少年心理健康情况调查得知,处于“比较健康”的心理健康等级的青少年占总数量的80%,处于“不健康”等级的青少年占总体数量的2.0%,处于“比较不健康”等级的青少年占总体数量的4.0%。而在另一项关于青少年心理健康的数据调查显示:青少年群体的整体心理健康水平比较好,但有将近20.5%的青少年被检出轻度心理问题,5.0%的青少年被检出中毒心理问题,此外,还有0.8%的青少年被检出严重的心理问题。从这些数据可以看出,青少年的心理健康问题不仅存在,而且已经到了不容忽视的地步,急需教师、家长、学校以及社会的关注和解决。

一、青少年心理健康问题的影响因素

(一)自尊

经过研究表明,青少年的自尊心对他们的心理健康有着重大的影响,自尊心强大的青少年往往不会出现心理问题,而自尊心较差的青少年出现心理健康问题的可能性就比较大。若青少年的自尊心比较强,他们面对问题时往往会采取更为成熟的防御方式,太可能选择那些不成熟的防御方式,他们往往会很少采用抱怨、攻击等防御机制。研究表明,提升青少年的自尊心水平有助于他们能够更好地控制自身的行为、思想和心境,有效减少当面对困境时神经症性、精神病性以及身体化倾向等反应,保证自身的头脑清晰、冷静。

(二)自我效能感

自我效能感是指个体对自身是否有能力为完成一种具体行为所进行的判断或者推测。它对个体情绪有着显著的影响,自我效能比较高的青少年,他们往往面对困难时会保持自身头脑冷静,思维清晰,而自我效能比较低的青少年,他们一旦遇到困难,往往手足无措,或者带着情绪去处理问题,不仅做事的效率受到影响,做事的成功率也比较低。有研究表明,当人们面对生活发生变迁时,不同的青少年会产生不同的压力,那些自我效能感比较高的人往往会对陌生环境感知到的压力相对较小,对自身所处的环境先一步熟悉,适应环境非常快,更好地进行下一步的工作和生活,而那些自我效能感较低的人往往会感知达到更大的压力,甚至有些人因为无法忍受陌生的环境而选择逃离,自我效能感不较高的

人一般会对自己的期望值比较高,遇事沉着冷静,往往能够凭借以往的生活经验解决问题并在多个方面表现得比较积极和乐观。而自我效能感比较低的人,他们往往会自我否定,认为自己完不成某项任务而徘徊不前,甚至会产生强烈的自卑感,对自己的期待很低,面对压力较大时,他们会产生焦躁、不安的负面情绪,这也会造成严重的心理问题。

(三)心理控制源

心理控制源主要指的是人们对某种事件或者某种行为的一般性看法,它分为内部控制和外部控制,倾向于内部控制的人往往会将事件的结果归结于自己,认为自己是造成结果的主要原因,比如说与自己的努力程度、能力以及技能等因素有着直接的关系,认为事件的发展和走向自己是可以控制的,因为自己能力、技能等原因,导致造成的这些结果。而倾向于外部控制的人往往会将结果原因归纳到外部因素影响,比如说语气、时机、命运等,认为事件的发展和走向是不可控的,相关的研究表明,心理控制感对青少年的心理健康水平有着重要的影响。若青少年的心理控制感偏向于内控,他们会认为事情的结局是由自己掌控,自己付出的努力的程度决定着事情的成败,他们的精神症状水平以及负性情感水平明显偏低,正性情感明显偏高。属于内控的青少年与外控的人相比,往往会更加的灵活,会积极进取,追求有价值的事物,对压力等心理问题处理起来更加的稳定、平和。若青少年的心理控制感偏向于外部,他们的心理健康水平以及负性情感水平明显偏高,很容易产生压抑、暴躁、焦虑的情绪,进而逐渐演变成心理问题。越是相信自己能够掌控生活的人,他们的内心越平稳,心理焦躁程度越低,心理健康情况愈加良。

(四)家庭情感功能

家庭原生环境对于青少年的健康成长也是十分重要的,若青少年长期处在一个缺乏亲情的家庭环境之中,他们会对自己身边的人缺少信任感且自身的幸福感相对较低,他们往往在处理人际关系的过程中会显得格格不入,无法和人进行正常的交流,不合群,非常容易造成人际交往的匮乏,导致他们的压力增大,情绪变得焦躁和不安,长期处于这种心理环境之下,非常容易造成心理问题。高中学生的心理状态和生理状态正处在发展阶段,他们的心理和生理成长依旧不成熟,价值观念、是非观依旧没有建设完全,父母应该给予青少年更好地包容、关怀和支持。父母与子女的正性感情沟通更加应该频繁和无间,通过这样的方式来帮助他们减少产生各种各样心理问题的产生,从而弥补学校教育的不足,使子女能够在学业上投入到更多的精力和时间,顺利地考入理想的大学。此外,现阶段,青少年的学习压力相对比较大,并且随着他们的年龄的上涨,自我意识开始逐渐的觉醒,很多问题都不愿意和父母沟通、交流,往往会藏在心里或者与同龄人进行交流。有调查得知,父母与子女之间的交流存在性别差异,一般情况下,女生与家庭成员之间的关系比较好,相互之间的沟通比较多且感知到较多父母的控制和关注,而男生与女生不同,他们感受到的家庭功能较差,主要的原因可能是男女性格之间的差异以及家庭对他们的不同期望。

（五）教养方式

美国著名的心理学家 P.M.Symonds 早前做过研究，父母不同的教育方式对儿童的社会化影响是非常大的。并且针对研究提出了关于亲子关系两个维度：“接受—拒绝和支配—服从”根据他的研究表明：“被父母接受的儿童，一般会表现出社会所需要的行为，被父母所拒绝的儿童，他们往往容易情绪不稳定、情感冷漠、性格倔强并有着强烈的逆反心理。经常受到父母支配的孩子，他们会表现得比较被动，做事情缺少信心，存在严重的依赖性”。现代的学者一般会家庭的培养方式分成三种，分别是：权威型、民主型和放纵型。若父母的教养方式属于权威型，他们会在教育子女的过程中表现出过度支配，在这种环境下，孩子们极易形成懦弱、消极的人格特征；若父母的教养方式属于放纵型，他们会在教育子女的过程中让孩子为所欲为，在这种环境下长大的孩子，一般会表现为幼稚和任性；而父母采取民主的方式进行教养，孩子们往往会生活在一个平等和谐的家庭氛围之中，父母通常会给孩子们正确的指引和帮助，并且孩子们会拥有自主权，在这种环境下生长，孩子们的心理问题产生的概率偏低。父母的教养方式对于孩子的成长具有重要的影响，积极的教养方式可以使青少年的心理健康情况趋于一个良好的水平，而消极的教养方式往往会使他们产生一些不良的情绪体验，这些不良的情绪往往会加剧他们产生心理问题。

（六）同伴关系

同伴的关系对于青少年的影响也是非常的大，经过研究表明，同伴关系存在着性别上的差异，女生的同伴关系总体上来说要好于男生，主要原因可能是因为男女生的社会期望角色不同，男生在多数情况下会表现出情感的内敛和独立，女生更多情况下会表现出善解人意和温柔，这种差异性使得女生在人际关系的处理上会更加关注对方的感受，这也就造成女生与同伴的关系会好于男生。另外，高中生的同伴关系一般情况下会好于初中生，初中生的身体发育趋向于成年人，但是他们的心理发育却相对比较慢，这样的身心发展不平衡会导致他们不像高中学生那样，在处理人际关系过程中懂得如何换位思考，经常会忽略别人的感受和想法。正向的同伴关系和良好的朋友质量可以有效缓解个体产生的焦躁情绪，缓解压力，使抑郁情绪得到有效缓解；负向的同伴关系会起到相反的作用。研究证明：“经常被同学拒绝的学生，他们的心理和性格往往会出现问题或者存在障碍”，友谊质量的高低对于青少年的成长是非常重要的，若一个青少年受到欺负、伤害体验到孤独感会因为拥有一个支持性的朋友而得到有效的缓解，同伴的质量对于青少年的心理健康发展水平以及治愈水平有着重要的影响。

二、心理问题应对策略

为了更好地提升青少年的心理健康水平，提升生活质量，我们可以从个人体验、社会媒介以及生存环境方面出发，尝试找到相应心理问题的应对策略。

（一）提供良好的生存环境，助力青少年健康成长

青少年的生存环境很多，包括学校、家庭以及社会环境。若家庭的整体氛围比较积极活泼，有助于青少年的健康成长。若家庭的氛围比较差，父母应该积极与孩子进行沟通，为青少年创造一个温暖、舒适的生长环境。若家庭的教养方式不当，父母应该与孩子一起寻找合适的教养方式，不仅要保障孩子们的生活质量，同时还要注意对他们进行心理品质教育，培养他们的合作性、自

主性以及独立性品格。学校环境对于青少年的健康成长也有着十分重要的影响，学校要积极营造出人文和谐的校园环境，包括良好的学风、优秀的教风、健全校园管理制度、和谐的人际关系等等，促进学生的健康成长。

（二）提升个人体验

心理控制源是影响个体归因方式的主要因素之一，也是为行为经验不断内化的结果。学会合理归因，有助于青少年提升自信心。当个体把事件的成果归结于自身的努力，可以有效控制自身的心态、情绪，从而有效影响事件的结果，不会轻易造成心理问题，更好地去生活和学习。人际交往需要自身不断探索、父母以及教师的帮助，会使个体的孤独感大大降低。亲密的关系同样有助于缓解青少年的焦虑和降低，良好的社会交往关系有助于提升他们的个体体验感，进一步提升心理健康水平。积极的同伴质量对心理健康水平同样也至关重要，朋友的质量、亲密的关系以及同伴的归属可以有效减少青少年的社会焦躁感。青少年不仅需要学习书本知识，同时还需要维护好自身的良好人际关系。

（三）社会媒介的积极导向

随着网络手段的发展，它对社会之中的各个领域都产生了重要的影响，同样对于青少年的成长有着重要的作用，网络手段可以说是一把双刃剑。首先，新媒体可以拓展交际范围、释放压力、缓解情绪、展示自身的个性。但是由于网络具有宽泛、虚拟、复杂等特点，非常容易对青少年的认知、观念、思想、行为等造成影响，并且沉溺在虚拟世界之中，会导致他们交际能力的减弱。对于社会媒介来讲，一方面可以让青少年适度运用网络手段以及其他社会媒介，同时要提升学校的心理健康教育，帮助他们提升信息辨别能力以及适应能力。另一方面，新媒体是社会进步的产物，可以将新媒体技术与心理健康教育相结合，促进他们的健康成长。

总之，随着社会各界对青少年心理健康问题的重视，我们应该在确保青少年健康成长的同时，给予他们更多心理建设方面的帮助。影响他们心理健康成长的因素很多，机制十分的复杂，比如说同伴关系、重大事件、个人成长经历等都会对他们的心理健康成长产生重大的影响。广大家长、教师以及青少年应该要重视到心理健康问题的重要性，主要以预防为主，采取科学的方式对他们进行教育，不断提升心理健康水平。

参考文献：

- [1] 岳彩镇, 杨志雯, 费秀芬, 韦超, 肖前国, 林晓滔. 重庆市某区青少年心理健康状况及影响因素分析 [J]. 保健医学研究与实践, 2021, 18 (03): 15-21.
- [2] 耿红卫, 丛洋. 影响青少年心理健康的因素分析 [J]. 生活教育, 2020 (02): 108-112.
- [3] 魏利洪. 我国青少年体质健康水平下降的影响因素分析与对策研究 [J]. 文体用品与科技, 2019 (13): 186-187.
- [4] 卢琼珊. 青少年心理健康的家庭影响因素分析及阐述 [J]. 现代职业教育, 2018 (12): 43.
- [5] 崔志林. 我国青少年体质健康影响因素分析及对策探讨 [J]. 中国高新区, 2018 (04): 71.
- [6] 宝家怡, 吴倩影, 张蕾, 范惠娟, 张瑾瑜, 赵敏, 孙海明. 上海市高危青少年心理健康状况及相关影响因素分析 [J]. 精神医学杂志, 2017, 30 (05): 321-325.