

# 儿童心理健康的影响因素探析

陈孝文

(长江大学教育与体育学院, 湖北 荆州 434000)

**摘要:** 儿童时期是学生成长发育的关键时期, 该阶段的心理健康状况对其后续发展至关重要, 我们要关注儿童健康成长, 尤其是心理健康。随着现代社会的发展, 中小學生乃至儿童的心理健康问题较普遍, 甚至成为社会性难题。儿童心理健康发展的影响因素颇多, 本文研究旨在全面分析儿童心理健康的多元影响因素, 从家庭、学校和社会三个层面采取积极措施, 通过加强家庭教育, 优化学校环境, 提升社会公众意识等来缓解和预防儿童心理健康问题, 提高儿童心理健康水平。

**关键词:** 心理健康; 因素分析; 儿童教育

近年来, 国家高度重视儿童心理健康和成长发展, 不断出台相关政策, 例如《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》等。此前已有不少研究涉及儿童心理健康的影响因素, 如刘昱君等(2021)学者认为儿童自身的人口学特征、家庭因素、社会心理因素和社区因素影响青少年儿童的心理健康。黄浦芳(2023)学者认为要影响儿童心理健康包括以下几个因素: 家庭环境、性格、儿童个性和教育思维方式。对于改善儿童心理健康, 袁婧和齐菲(2023)学者指出通过政府、学校和家庭等相关机构加强儿童心理健康教育, 为儿童创造良好的成长环境。在这一形势下, 尽早发现儿童心理健康问题并及时预防, 提出科学的、完善的、合理的干预措施, 这对儿童的健康成长和发展有着重要的作用。

1946年, 第三届国际心理卫生大会对心理健康定义阐述为: “所谓心理健康是指在身体、智能以及感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内, 将个人的心境发展成最佳的状态。”中国学者王鑫强等人(2011)侧重于在心理健康双因素模型的理论框架下理解心理健康素养, 即心理健康不仅仅是没有心理疾病, 而且还要具有良好的适应性, 能充分发挥其身心潜能。抑或说心理健康不仅关注良好、积极的状态, 更强调个人在心理、情感和社会等方面的适应性功能。我国心理健康主要分六大标准(2012): 认识并接纳自我、有独立生活和学习的能力、情绪稳定有安全感、人际关系良好、承担应尽的社会角色和具备应对挫折的能力。

本文研究旨在全面分析儿童心理健康的多元影响因素, 包括家庭环境、学校环境以及社会文化等方面, 通过多方参与, 采取积极有效的措施来解决儿童心理健康问题, 促进儿童心理健康, 助力家庭幸福, 社会稳定;

## 一、儿童心理健康现状

### (一) 我国儿童心理健康现状

近年来, 多项研究和统计数据 displays, 我国儿童心理健康问题呈现出上升的趋势, 这值得人们深思和关注。研究调查发现: 6-16岁儿童青少年情绪和行为问题发生率达到17.6%, 抑郁症状的发生率连年上升, 儿童心理健康问题越来越突出, 儿童青少年心理健康问题已经成为不可忽视的公共卫生问题(苑立新, 2021)。儿童青少年由于其生活环境扩展、学业压力增加、生长发育不成熟等因素, 他们会存在更多社会适应问题, 影响儿童心理健康。

### (二) 我国儿童心理健康问题的表现

我国儿童心理健康问题主要表现为抑郁、孤独和手机成瘾。儿童感到孤独, 主要表现为缺少伙伴、感到被冷落和与人隔开, 这些情绪会导致儿童陷入消极的思维模式和行为习惯, 进一步加

重他们的心理负担。

## 二、儿童心理健康的影响因素分析

### (一) 家庭环境对儿童心理健康的影响

#### 1. 家庭结构影响儿童心理健康

家庭结构, 主要指家庭的人口结构, 是影响儿童心理健康的一个重要因素。一个健全完整、和谐温馨的家庭结构对儿童的心理健康有着至关重要的影响(阿德勒, 2017)。

表 1 家庭结构与儿童心理健康得分情况

家庭核心	抑郁	孤独	手机成瘾
核心家庭	4.54 ± 5.06	4.34 ± 1.60	25.46 ± 11.31
骨干家庭	4.52 ± 5.04	4.32 ± 1.61	25.54 ± 11.50
联合家庭	4.81 ± 5.17	4.37 ± 1.56	25.59 ± 11.13
单亲/离异家庭	5.31 ± 5.40	4.52 ± 1.69	26.42 ± 11.67

根据上表1可知, 单亲/离异家庭对儿童心理健康影响较大, 家庭结构对儿童心理健康的影响主要体现在家庭氛围上。在温暖有爱的家庭氛围中, 儿童可以感受到父母的关爱和照顾, 这有助于他们建立安全感和信任感。反之, 家庭氛围冷漠, 儿童可能会感到不安、恐惧和焦虑。父母外出务工对儿童身心健康产生负面影响, 大大增高了其患病和死亡的风险(Qiang LI, Gordon LIU & Wenbin ZANG, 2015)。在父母离异的家庭中亲子之间缺乏亲密沟通。44.69% 父母离异的儿童感到家庭生活是痛苦和冷淡的, 49.56% 的儿童怕别人知道自己的父母离异, 23.45% 希望自己能有父母的完整家庭(闻国荣, 1995)。与完整家庭儿童比较, 离异单亲家庭的儿童孤独倾向严重、自责倾向突出、存在明显的对人焦虑、冲动倾向严重、心理问题所引起的身体症状较明显。生活在单亲家庭中的青少年比双亲家庭儿童更易出现过分早熟、对人冷漠、交往不良、敌意和品行障碍等(李学荣, 2005)。

#### 2. 家庭教育影响儿童心理健康

在我国, 心理学家万代草(2003)提倡民主式的教育方式, 这种方式强调家庭成员之间的平等和尊重, 鼓励孩子表达自己的意见, 并耐心倾听他们的观点。在这种教育方式下, 孩子能更好地培养独立性和自信心, 拥有愉快的情绪和良好的心境, 适应社会能力也较强, 对心理健康发展有利。

表 2 家庭教育与儿童心理健康得分情况

家庭教育	抑郁	孤独	手机成瘾
严父严母型	6.02	4.69	26.51
慈父慈母型	3.66	4.07	23.89
严父慈母型	4.20	4.26	25.44
严母慈父型	4.24	4.29	25.79

数据来源: 中国国民心理健康发展报告 2021-2022

根据表2可知,严父严母型的家庭教育方式,使儿童抑郁、孤独和手机成瘾比重明显高于其他家庭教育方式。一些家长望子成龙,望女成凤,对子女学业的过高要求、严格管教。而一些慈父慈母型的家长会选择通过物质奖励来激励孩子学习,该做法使孩子过分依赖物质奖励,而忽视了学习本身的乐趣和价值,增加儿童孤独和手机成瘾的风险。因此,无论是严格管教还是放任自流并不是一种良好的教育方式。

## (二) 学校环境对儿童心理健康的影响

### 1. 学校氛围影响儿童心理健康

表3 学校氛围与儿童心理健康状况

学校氛围	抑郁	孤独	手机成瘾
良好	4.6	4.3	14.1
中等	6.3	5.2	17.4
差	8.2	7.8	33.8

数据来源:中国国民心理健康发展报告 2021-2022

学校氛围的好坏直接影响着学生的学习兴趣、学习态度和学习效果。根据表3可知,学校氛围良好,儿童患心理健康的风险较小。积极向上的学校氛围有利于学生形成乐观的心理,与同伴建立良好的关系,提高社交能力,减少对手机的依赖,更关注学习和生活。

### 2. 师生关系影响儿童心理健康

表4 师生关系与儿童心理健康状况

师生关系	抑郁	孤独	手机成瘾
民主型	4.2	5.7	9.5
依赖型	6.3	7.8	11.6
放任型	8.6	9.3	13.4
对立型	11.4	13.1	15.2

数据来源:中国国民心理健康发展报告 2021-2022

师生关系好坏在一定程度上影响儿童心理健康,对学生个体的发展也起着至关重要的作用。教师需要具备关心、理解、接受、尊重、友谊和信任等六种基本素质(陈琦,刘儒德,2012)。由上表5可知,民主型的师生关系儿童心理更健康,而对立型的师生关系更容易使儿童心理产生问题。

## (三) 社会环境对儿童心理健康的影响

### 1. 经济水平文化水平影响儿童心理健康

表5 社会环境与儿童心理健康状况

社会环境	抑郁	孤独	手机成瘾	
家庭经济状况	富裕	3.66 ± 4.75	3.96 ± 1.50	22.44 ± 11.23
	中等	4.21 ± 4.76	4.27 ± 1.55	25.13 ± 11.18
	中下	5.85 ± 5.68	4.73 ± 1.71	27.95 ± 11.56
	困难	6.37 ± 6.27	4.86 ± 1.87	28.60 ± 12.21
父母受教育程度	小学及以下	6.09 ± 5.93	4.73 ± 1.73	27.50 ± 11.65
	初中	4.82 ± 5.16	4.40 ± 1.62	26.19 ± 11.39
	高中/中专	4.48 ± 4.98	4.28 ± 1.57	25.52 ± 11.31
	本科/大专	4.03 ± 4.70	4.26 ± 1.57	24.70 ± 11.34
	硕士及以上	4.65 ± 5.55	4.36 ± 1.69	24.16 ± 11.35

根据上表5可知,家庭经济状况和父母受教育程度也会影响儿童心理健康,尤其是家庭经济困难更容易出现抑郁等心理问题。家庭经济状况越好,儿童心理相对健康。父母受教育程度越高,在儿童成长过程中树立好榜样,容易形成正确的世界观、人生观和价值观,促使儿童朝着健康的方向发展。

社会支持是指人们感受到的来自他人的关心和支持,社会支持的来源不仅包括家人、朋友和同事等,也可能来自和我们关系一般的其他人,甚至陌生人,而支持的方式既可能是情绪上的,也可能是物质援助(候玉波,2002)。社会支持可以通过普及儿童的心理知识,帮助儿童更好地理解自己的情绪和行为,预防和减少心理问题的发生。

## 三、儿童心理健康干预措施

### (一) 家庭层面

父母要适当对儿童进行教育,耐心地了解孩子的成长阶段和特点,根据孩子的兴趣和需求制定个性化的教育计划。家长要合理安排孩子的学习和休闲时间,鼓励孩子参加有益的课外活动,培养他们的兴趣爱好和社交能力,帮助他们建立健康的生活方式。家长同时也要提升自身的心理素质和教育能力,学习更多关于儿童心理健康的知识和技巧,在孩子成长过程中扮演好父母的角色。

### (二) 学校层面

学校层面在应对儿童心理健康问题时,注重提供专业咨询服务、创造良好环境和加强家校合作等以全面、系统地推进儿童心理健康工作。学校应努力创设一个积极向上、和谐友爱的校园环境,学校通过开设心理课程以及开展相关心理活动,提供专业的心理咨询和支持服务帮助儿童全面地了解自己。当一个人的行为得到他人的好评时,人们的这种对积极评价的需要就得到了某种满足(钱铭怡,1994)。

### (三) 社会层面

首先,政府应加大对儿童心理健康服务的投入,建立完善的心理健康服务网络,加强儿童心理健康教育和宣传,提高全社会对儿童心理健康问题的认识和重视程度;国家以及各级政府应考虑结合当地学校的整体状况,给予学校合理的经费扶持。第二,加强对健康生活方式的倡导与支持。通过宣传教育让儿童普遍知晓规律运动、科学睡眠对心理健康的促进作用,减少手机使用,从而让儿童更普遍、更主动地遵循健康生活方式。

## 四、结论

本文从家庭环境、学校环境以及社会支持因素三个方面分析了影响儿童心理健康的主要因素,其中家庭教育对儿童心理健康的影响尤为重要,家庭结构及类型、家庭社会经济地位、父母受教育程度以及所从事的职业都对幼儿心理健康发育存在不同程度的影响。强大的社会支持有助于增强儿童的学校归属感,从而培养身心健康、积极向上、善于沟通的孩子。社会环境影响儿童心理健康。良好生活方式的倡导和安全的网络环境是儿童健康成长不可缺少的因素。

因此,为促进儿童心理健康发展,需要家庭、学校和社会共同努力,提供一个健康、和谐的成长环境。家长和教师也需要关注幼儿心理健康问题,及时发现并解决幼儿在成长过程中可能遇到的心理问题,以促进儿童的全面发展。

## 参考文献:

- [1] 段荟,王雪松.高职院校学生心理健康问题及对策研究[J].科技风,2024(02):157-159.
- [2] 王少璞,杨亚茹,邱卓英等.智力与发展性残疾儿童心理健康服务:基于WHO-FICs的研究[J].中国康复理论与实践,2023,29(09):993-1003.