

后疫情时代青少年社会适应能力 对心理健康的预测研究

倪 丰

(上海健康医学院, 上海 201318)

摘 要: 青少年社会敏感性的增加, 在后疫情时代失去一定的社会接触的影响下, 保持心理健康变得更为困难, 青少年社会适应情况也随之变得严峻。文章意欲调查分析社会适应能力与各负面心理状态的关系并通过建立结构方程模型, 阐明在后疫情时代青少年拥有良好社会适应能力的重要性, 为通过提升社会适应能力来提高青少年心理健康水平提供科学依据。调查工具采用问卷调查, 问卷内容包括一般人口学资料 (性别、年龄、学业阶段、家庭基本情况等), 社会适应能力诊断量表和中学生心理健康测量表; 统计分析方法为采用 IBM SPSS 26.0 软件和 AMOS 26.0 软件进行信效度分析、正态性检验、相关性分析并建立结构方程模型。根据调查结果显示, 后疫情时代青少年社会适应能力和心理健康水平普遍存在问题, 而社会适应能力的因子中, 表达意愿 (标准化系数均值为 0.5694)、处理同伴关系 (标准化系数均值为 0.4992) 及环境服从 (标准化系数均值为 0.4397) 为对心理健康水平影响最大的三个因子, 可通过培养青少年表达意愿、处理同伴关系及环境服从的能力让青少年主观选择以自己最舒服的状态适应社会, 包括提高青少年的体育锻炼水平, 学校内部创建更多情境内资源、提供更多社会支持 (家庭支持、朋友支持、其他支持) 等。

关键词: 社会适应; 社会适应能力; 心理健康; 结构方程模型

中图分类号: F724

1 背景

如今, 我们处于后疫情时代, 即便是成年的居民, 抑郁、焦虑和失眠症状的检出率依然处于较高水平^[1-4], 而青少年由于处于独特的青春期, 青春期内外化问题不断发生^[3,4,6], 青少年社会敏感性的增加会导致他们的社会适应能力不足, 进而影响青少年, 使其不能够为了更好在社会上生存而进行各种心理、生理或行为等的适应性改变, 导致青少年的社会适应问题层出不穷; 更由于青少年主体可能无法自我察觉并通过调整自身来习得例如适应人际交往或其他的适应性能力, 也无法执行这些适应性能力, 而造成自身负面状态的持续以及负面情绪的累积, 使得青少年的心理健康变得极不稳定^[7]。

文章主要聚焦于青少年青春期内化问题, 意欲调查分析社会适应能力与各负面心理状态的关系并通过建立结构方程模型, 阐明在后疫情时代青少年拥有良好社会适应能力的重要性, 为通过提升社会适应能力来提高青少年心理健康水平提供科学依据。

2 对象与方法

2.1 对象

文章采用问卷星的形式, 便利选取国内教育机构与之对接, 进行问卷填写及数据收集。由于时间限制, 从 2024 年 7 月 31 日至 2024 年 8 月 4 日共收到 260 份有效问卷。根据 WHO 对于青少年的定义^[8], 将问卷纳入标准定为我国 10~19 岁正接受教育的青少年, 排除标准则为不处于 10~19 岁的人群、患有严重疾病者 (包括严重精神疾病) 及未上过学的青少年。

2.2 方法

2.2.1 调查工具

文章采用问卷调查的方式进行调查研究, 问卷内容包括一般人口学资料 (性别、年龄、学业阶段、家庭基本情况等)、社会适应能力诊断量表和中学生心理健康测量表。

文章采用的《社会适应诊断能力量表》由北京师范大学心理学院教授、博士生导师郑日昌教授编制^[7]。量表共 20 个条目, 分为处理同伴关系技能、自我管理技能、学习技能、服从技能 (本

研究用名为环境服从技能)和表达意愿技能五个维度^[9]。

文章采用的《中学生心理健康量表》属于症状取向型心理诊断量表,由中科院心理研究所的王极盛教授编制而成^[10]。量表共有60个条目,分为10个维度:强迫症状、偏执、敌对(本研究用名为敌对情绪)、人际关系紧张与敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡。

2.2.2 统计方法

文章采用IBM SPSS 26.0软件和AMOS 26.0(含AVE和CR计算小工具)软件进行数据分析。用SPSS对样本数据进行样本特征分布描述并用频率(%)和平均值±标准差(M±SD)表示;再进行信度检验,同时用AMOS建立CFA模型进行验证性因子分析及效度检验。随后用SPSS进行量表各维度的描述统计、各题项的正态性检验(偏度与峰值)和Pearson相关性分析,最后用AMOS建立社会适应能力对心理健康影响的结构方程模型。

3 结果

3.1 样本特征分布描述

如表1所示,本次研究共收集到260份有效问卷,调查的青少年对象平均年龄为15.78±1.688岁,年龄最大的为18岁,最小的为13岁。而这260人中,116人为男生(44.6%),144人为女生(55.4%);学业阶段处于初中阶段的有119人(45.8%),处于高中阶段的有141人(54.2%);家庭月均收入处于2000元及以下的有32人(12.3%),2001~4000元有31人(11.9%),4001~6000元有38人(14.6%),6001~8000元有32人(12.3%),8001~10000元有24人(9.2%),10001~13999元有26人(10.0%),14000~16000元有16人(6.2%),16001~20000元有17人(6.5%),20001~30000元有22人(8.5%),30000元以上有22人(8.5%);246人的父母已婚后未离过婚(94.6%),其他14人的父母出现过离异、再婚、丧偶等家庭问题(5.4%)。

3.2 量表信度分析

用SPSS软件对两个量表各个维度进行信度分析后得表2,可知:中学生心理健康量表和社会适应能力诊断量表每个维度的克隆巴赫系数都处于0.9~1,远大于0.6,因而两量表各维度信度都很好,量表内部一致性强。

表1 样本特征分布描述

变量	分类	频率	百分比(%)
性别	男	116	44.6
	女	144	55.4
身份	初中生	119	45.8
	高中生	141	54.2
家庭月均收入	10001~13999元	26	10.0
	14000~16000元	16	6.2
	16001~20000元	17	6.5
	20001~30000元	22	8.5
	2000元及以下	32	12.3
	2001~4000元	31	11.9
	30000元以上	22	8.5
	4001~6000元	38	14.6
	6001~8000元	32	12.3
	8001~10000元	24	9.2
家庭婚姻情况	父母离异	8	3.1
	父母已婚(未离婚过)	246	94.6
	父母再婚	2	0.8
	父亲丧偶(母亲离世)	3	1.2
	母亲丧偶(父亲离世)	1	0.4

表2 中学生心理健康量表和社会适应能力诊断量表的信度分析

变量	克隆巴赫系数	项数
适应不良	0.939	6
情绪不平衡	0.936	6
强迫症状	0.934	6
人际关系紧张与敏感	0.934	6
抑郁	0.933	6
焦虑	0.932	6
偏执	0.934	6
敌对情绪	0.940	6
心理不平衡	0.935	6
学习压力	0.925	6
心理健康	0.993	60
处理同伴关系	0.908	4
表达意愿	0.915	4
学习能力	0.889	4
环境服从	0.909	4
自我管理	0.913	4
社会适应能力	0.980	20

3.3 量表效度分析

3.3.1 中学生心理健康测量表的验证性因子分析

用 AMOS 软件对中学生心理健康测量表进行验证性因子分析、收敛效度（AVE）和组合信度（CR）的计算并建立 CFA 模型，得表 3、表 4 和图 1，可知：卡方自由度比（CMIN/DF）= 1.101，误差均方根（RMSEA）= 0.020，结合 IFI、TLI、CFI 的指标结果可得中学生心理健康测量表的 CFA 模型具有良好的适配度；量表各维度的 AVE 值处于 0.673~0.723，CR 值皆处于 0.9~1，说明中学生心理健康测量表各维度均有较好的收敛效度和组合信度。

表 3 模型适配度检验

指标	参考标准	实测结果
CMIN/DF	1~3 为优秀，3~5 为良好	1.101
RMSEA	<0.05 为优秀，<0.08 为良好	0.020
IFI	>0.9 为优秀，>0.8 为良好	0.991
TLI	>0.9 为优秀，>0.8 为良好	0.990
CFI	0.9 为优秀，>0.8 为良好	0.990

表 4 中学生心理健康测量表各维度收敛效度
和组合信度检验

路径关系	Estimate	AVE	CR
敌对情绪 19 ← 敌对情绪	0.835	0.723	0.940
敌对情绪 21 ← 敌对情绪	0.862		
敌对情绪 25 ← 敌对情绪	0.849		
敌对情绪 50 ← 敌对情绪	0.865		
敌对情绪 52 ← 敌对情绪	0.857		
敌对情绪 58 ← 敌对情绪	0.833		
焦虑 15 ← 焦虑	0.831	0.697	0.932
焦虑 34 ← 焦虑	0.849		
焦虑 43 ← 焦虑	0.861		
焦虑 46 ← 焦虑	0.836		
焦虑 56 ← 焦虑	0.803		
焦虑 6 ← 焦虑	0.828		
偏执 11 ← 偏执	0.796	0.702	0.934
偏执 20 ← 偏执	0.861		
偏执 24 ← 偏执	0.831		
偏执 26 ← 偏执	0.859		
偏执 47 ← 偏执	0.837		
偏执 49 ← 偏执	0.841		

续表

路径关系	Estimate	AVE	CR
强迫 10 ← 强迫症状	0.854	0.702	0.934
强迫 12 ← 强迫症状	0.849		
强迫 22 ← 强迫症状	0.800		
强迫 23 ← 强迫症状	0.847		
强迫 3 ← 强迫症状	0.819		
强迫 48 ← 强迫症状	0.857		
情绪不平衡 2 ← 情绪不平衡	0.816	0.708	0.936
情绪不平衡 27 ← 情绪不平衡	0.836		
情绪不平衡 32 ← 情绪不平衡	0.851		
情绪不平衡 35 ← 情绪不平衡	0.854		
情绪不平衡 53 ← 情绪不平衡	0.850		
情绪不平衡 7 ← 情绪不平衡	0.840		
人际关系紧张与敏感 17 ← 人际关系紧张与敏感	0.830	0.702	0.934
人际关系紧张与敏感 18 ← 人际关系紧张与敏感	0.828		
人际关系紧张与敏感 4 ← 人际关系紧张与敏感	0.813		
人际关系紧张与敏感 45 ← 人际关系紧张与敏感	0.836		
人际关系紧张与敏感 51 ← 人际关系紧张与敏感	0.873		
人际关系紧张与敏感 59 ← 人际关系紧张与敏感	0.847		
适应不良 1 ← 适应不良	0.842	0.718	0.939
适应不良 29 ← 适应不良	0.862		
适应不良 39 ← 适应不良	0.831		
适应不良 41 ← 适应不良	0.839		
适应不良 8 ← 适应不良	0.837		
适应不良 9 ← 适应不良	0.873		
心理不平衡 28 ← 心理不平衡	0.831	0.706	0.935
心理不平衡 30 ← 心理不平衡	0.848		
心理不平衡 37 ← 心理不平衡	0.834		
心理不平衡 42 ← 心理不平衡	0.848		
心理不平衡 54 ← 心理不平衡	0.852		
心理不平衡 60 ← 心理不平衡	0.828		
学习压力 31 ← 学习压力	0.840	0.673	0.925
学习压力 33 ← 学习压力	0.801		
学习压力 36 ← 学习压力	0.810		
学习压力 38 ← 学习压力	0.792		
学习压力 40 ← 学习压力	0.852		
学习压力 55 ← 学习压力	0.827		

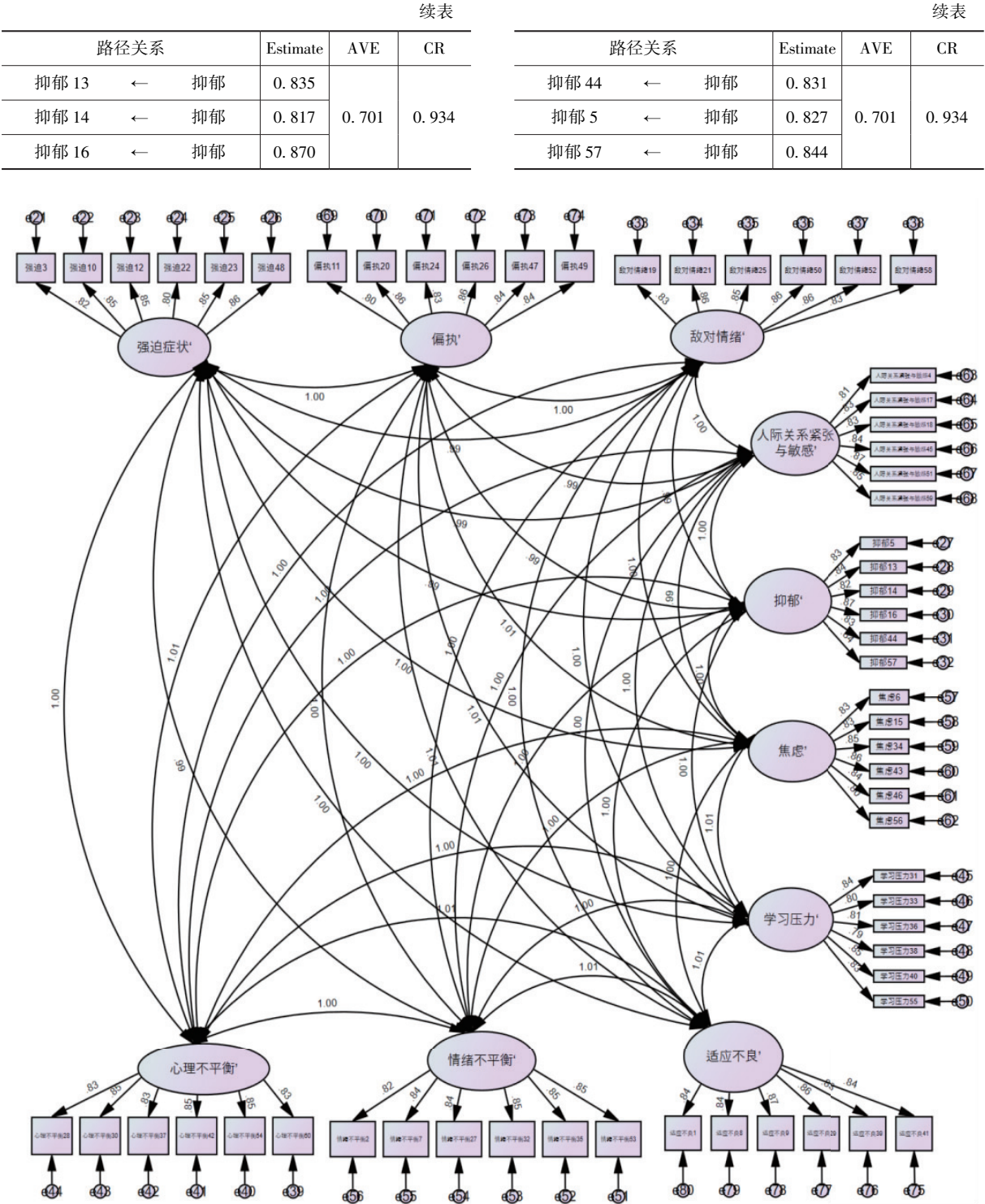


图1 中学生心理健康测量表的CFA模型图

3.3.2 社会适应能力诊断量表的验证性因子分析

用 AMOS 软件对社会适应能力诊断量表进行验证性因子分析、AVE 和 CR 的计算并建立 CFA 模型，得表 5、表 6 和图 2，可知：卡方自由度比 = 1.075，误差均方根 = 0.017，结合 IFI、TLI、

CFI 的值可得社会适应能力诊断量表的 CFA 模型具有良好的适配度；量表各维度的 AVE 值处于 0.667~0.730，CR 值皆处于 0.8~1，说明社会适应能力诊断量表各维度均有较好的收敛效度和组合信度。

表 5 模型适配度检验

指标	参考标准	实测结果
CMIN/DF	1~3 为优秀, 3~5 为良好	1.075
RMSEA	<0.05 为优秀, <0.08 为良好	0.017
IFI	>0.9 为优秀, >0.8 为良好	0.998
TLI	>0.9 为优秀, >0.8 为良好	0.997
CFI	0.9 为优秀, >0.8 为良好	0.998

表 6 社会适应能力诊断量表各维度收敛效度和组合信度检验

路径关系	Estimate	AVE	CR
SATB18 ← 处理同伴关系	0.817	0.730	0.915
SATB10 ← 处理同伴关系	0.864		
SATB2 ← 处理同伴关系	0.800		
SATB1 ← 处理同伴关系	0.930		
SAZW16 ← 自我管理	0.802	0.727	0.914
SAZW15 ← 自我管理	0.847		
SAZW12 ← 自我管理	0.899		
SAZW11 ← 自我管理	0.859		
SAXX18 ← 学习能力	0.854	0.667	0.889
SAXX9 ← 学习能力	0.829		
SAXX8 ← 学习能力	0.808		
SAXX4 ← 学习能力	0.773		
SAFC17 ← 环境服从	0.848	0.716	0.910
SAFC14 ← 环境服从	0.849		
SAFC6 ← 环境服从	0.801		
SAFC5 ← 环境服从	0.884		
SABD20 ← 表达意愿	0.837	0.730	0.915
SABD13 ← 表达意愿	0.872		
SABD7 ← 表达意愿	0.847		
SABD3 ← 表达意愿	0.861		

3.4 量表维度及测量题项的统计描述和正态性检验

用 SPSS 软件对中学生心理健康测量表和社会适应能力诊断量表进行描述统计分析和正态性检验, 得表 7。采用 $M \pm SD$ 来对量表各测量题项进行描述统计: 社会适应能力诊断量表各测量题项的均值得分均为负数, 而中学生心理健康测量表各测量题项的均值得分皆处于 2~3; 采用偏度和峰

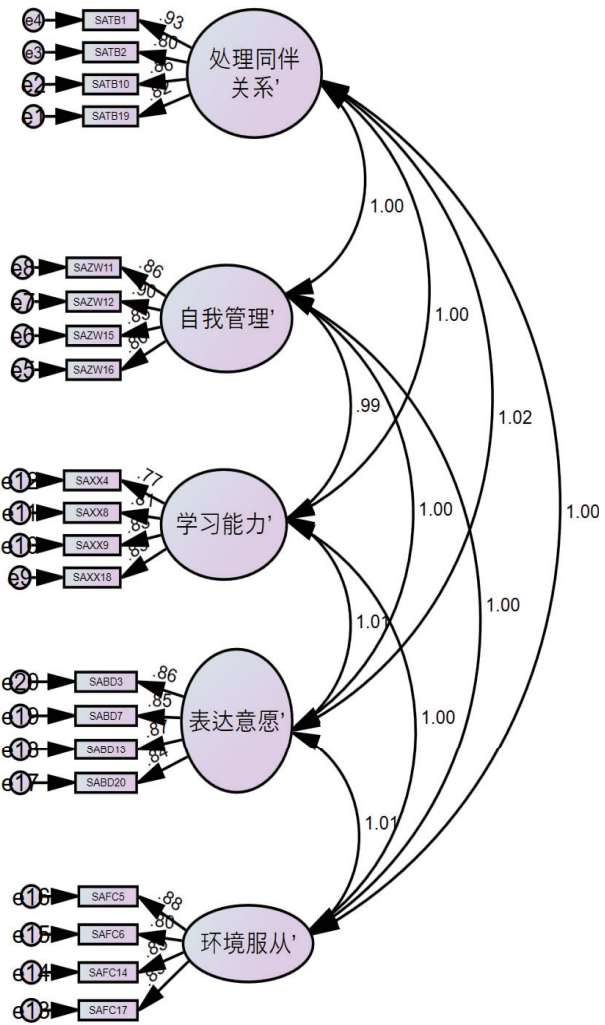


图 2 社会适应能力诊断量表 CFA 模型

度对量表各测量题项进行正态性检验: 结合 Kline (1998) 提出^[11]的偏度系数绝对值小于 3、峰度系数绝对值小于 8 则认为数据呈近似正态分布, 得两量表各个测量题项的偏度和峰度系数绝对值均在标准范围内, 说明两量表各测量题项的数据皆呈近似正态分布。

3.5 相关性分析

用 SPSS 软件对两量表各维度进行 Pearson 相关性分析, 结果见表 8, 可得: 处理同伴关系、自我管理、学习能力、环境服从、表达意愿和强迫症状、偏执、敌对情绪、人际关系紧张与敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡 15 个维度两两之间互相存在显著正相关 ($p < 0.01$ 且 $r > 0$), 可建立结构方程模型。

表 7 各个维度描述统计及测量题项正态性检验结果

维度	测量题项	M	SD	偏度	峰度	总体 M	总体 D
表达意愿	SABD13	-0.846	1.665	0.927	-0.915	-3.492	5.846
	SABD20	-0.908	1.613	1.006	-0.708		
	SABD3	-0.862	1.648	0.946	-0.859		
	SABD7	-0.877	1.620	0.962	-0.788		
环境服从	SAFC14	-0.846	1.618	0.917	-0.849	-3.523	5.710
	SAFC17	-0.954	1.576	1.068	-0.542		
	SAFC5	-0.869	1.639	0.955	-0.831		
	SAFC6	-0.854	1.609	0.926	-0.821		
处理同伴关系	SATB1	-1.331	1.303	1.731	1.561	-3.823	5.592
	SATB10	-0.831	1.700	0.911	-0.995		
	SATB19	-0.808	1.614	0.862	-0.917		
	SATB2	-0.854	1.666	0.938	-0.901		
学习能力	SAXX18	-0.846	1.618	0.917	-0.849	-3.369	5.701
	SAXX4	-0.854	1.618	0.929	-0.834		
	SAXX8	-0.823	1.644	0.891	-0.931		
	SAXX9	-0.846	1.702	0.933	-0.967		
自我管理	SAZW11	-0.969	1.596	1.098	-0.529	-3.562	5.750
	SAZW12	-0.915	1.632	1.022	-0.718		
	SAZW15	-0.908	1.574	0.996	-0.655		
	SAZW16	-0.769	1.656	0.820	-1.044		
敌对情绪	敌对情绪 19	2.262	1.379	0.848	-0.557	13.500	7.234
	敌对情绪 21	2.192	1.384	0.953	-0.411		
	敌对情绪 25	2.239	1.366	0.890	-0.496		
	敌对情绪 50	2.289	1.424	0.814	-0.725		
	敌对情绪 52	2.246	1.333	0.851	-0.480		
	敌对情绪 58	2.273	1.364	0.895	-0.421		
焦虑	焦虑 15	2.285	1.405	0.806	-0.670	13.619	6.996
	焦虑 34	2.277	1.350	0.842	-0.514		
	焦虑 43	2.242	1.386	0.908	-0.469		
	焦虑 46	2.204	1.321	0.904	-0.364		
	焦虑 56	2.339	1.295	0.747	-0.530		
	焦虑 6	2.273	1.338	0.874	-0.432		
偏执	偏执 11	2.354	1.323	0.738	-0.591	13.781	7.168
	偏执 20	2.327	1.435	0.842	-0.648		
	偏执 24	2.304	1.371	0.842	-0.508		
	偏执 26	2.335	1.415	0.863	-0.636		
	偏执 47	2.235	1.339	0.895	-0.401		
	偏执 49	2.327	1.386	0.820	-0.566		

续表

维度	测量题项	M	SD	偏度	峰度	总体 M	总体 D
强迫症状	强迫 10	2. 273	1. 352	0. 862	-0. 476	13. 635	7. 167
	强迫 12	2. 254	1. 372	0. 873	-0. 500		
	强迫 22	2. 300	1. 357	0. 733	-0. 724		
	强迫 23	2. 265	1. 399	0. 831	-0. 655		
	强迫 3	2. 254	1. 380	0. 877	-0. 532		
	强迫 48	2. 289	1. 408	0. 832	-0. 625		
情绪 不平衡	情绪不平衡 2	2. 239	1. 293	0. 789	-0. 576	13. 877	7. 043
	情绪不平衡 27	2. 308	1. 340	0. 819	-0. 529		
	情绪不平衡 32	2. 335	1. 367	0. 804	-0. 582		
	情绪不平衡 35	2. 373	1. 371	0. 753	-0. 656		
	情绪不平衡 53	2. 250	1. 396	0. 850	-0. 638		
	情绪不平衡 7	2. 373	1. 328	0. 814	-0. 491		
人际关系 紧张与敏感	人际关系紧张与敏感 17	2. 300	1. 339	0. 847	-0. 467	13. 650	7. 013
	人际关系紧张与敏感 18	2. 335	1. 327	0. 786	-0. 586		
	人际关系紧张与敏感 4	2. 235	1. 290	0. 861	-0. 359		
	人际关系紧张与敏感 45	2. 335	1. 347	0. 805	-0. 548		
	人际关系紧张与敏感 51	2. 254	1. 427	0. 887	-0. 595		
	人际关系紧张与敏感 59	2. 192	1. 356	0. 929	-0. 449		
适应不良	适应不良 1	2. 308	1. 360	0. 791	-0. 632	13. 604	7. 101
	适应不良 29	2. 254	1. 397	0. 815	-0. 695		
	适应不良 39	2. 246	1. 318	0. 882	-0. 392		
	适应不良 41	2. 235	1. 304	0. 851	-0. 435		
	适应不良 8	2. 300	1. 348	0. 822	-0. 549		
	适应不良 9	2. 262	1. 387	0. 852	-0. 589		
心理不平衡	心理不平衡 28	2. 281	1. 331	0. 851	-0. 455	13. 815	7. 099
	心理不平衡 30	2. 289	1. 363	0. 793	-0. 645		
	心理不平衡 37	2. 389	1. 372	0. 728	-0. 722		
	心理不平衡 42	2. 292	1. 386	0. 848	-0. 579		
	心理不平衡 54	2. 242	1. 378	0. 859	-0. 574		
	心理不平衡 60	2. 323	1. 340	0. 830	-0. 455		
学习压力	学习压力 31	2. 235	1. 359	0. 971	-0. 289	13. 619	6. 843
	学习压力 33	2. 285	1. 320	0. 835	-0. 420		
	学习压力 36	2. 239	1. 302	0. 797	-0. 540		
	学习压力 38	2. 327	1. 299	0. 736	-0. 541		
	学习压力 40	2. 254	1. 355	0. 854	-0. 551		
	学习压力 55	2. 281	1. 387	0. 806	-0. 646		

续表

维度	测量题项	M	SD	偏度	峰度	总体 M	总体 D
抑郁	抑郁 13	2.239	1.296	0.877	-0.381	13.715	6.980
	抑郁 14	2.373	1.354	0.746	-0.638		
	抑郁 16	2.289	1.377	0.872	-0.547		
	抑郁 44	2.308	1.352	0.758	-0.671		
	抑郁 5	2.219	1.283	0.931	-0.214		
	抑郁 57	2.289	1.391	0.825	-0.635		

表 8 各个维度之间的 Pearson 相关分析结果

维度	强迫症状	偏执	敌对情绪	人际关系紧张与敏感	抑郁	焦虑	学习压力	适应不良	情绪不平衡	心理不平衡	处理同伴关系	自我管理	环境服从	学习能力	表达意愿
强迫症状	1														
偏执	0.931 **	1													
敌对情绪	0.929 **	0.936 **	1												
人际关系紧张与敏感	0.921 **	0.928 **	0.937 **	1											
抑郁	0.927 **	0.925 **	0.929 **	0.934 **	1										
焦虑	0.931 **	0.938 **	0.938 **	0.925 **	0.932 **	1									
学习压力	0.926 **	0.936 **	0.934 **	0.926 **	0.932 **	0.934 **	1								
适应不良	0.933 **	0.942 **	0.939 **	0.939 **	0.934 **	0.935 **	0.944 **	1							
情绪不平衡	0.928 **	0.937 **	0.935 **	0.936 **	0.936 **	0.936 **	0.930 **	0.943 **	1						
心理不平衡	0.933 **	0.946 **	0.942 **	0.933 **	0.932 **	0.933 **	0.930 **	0.945 **	0.933 **	1					
处理同伴关系	0.916 **	0.924 **	0.925 **	0.915 **	0.918 **	0.924 **	0.922 **	0.925 **	0.913 **	0.927 **	1				
自我管理	0.918 **	0.921 **	0.925 **	0.912 **	0.913 **	0.920 **	0.918 **	0.926 **	0.924 **	0.915 **	0.907 **	1			
环境服从	0.930 **	0.924 **	0.923 **	0.929 **	0.921 **	0.932 **	0.924 **	0.933 **	0.929 **	0.930 **	0.917 **	0.913 **	1		
学习能力	0.898 **	0.920 **	0.914 **	0.905 **	0.912 **	0.902 **	0.915 **	0.925 **	0.908 **	0.920 **	0.902 **	0.888 **	0.901 **	1	
表达意愿	0.919 **	0.933 **	0.930 **	0.922 **	0.927 **	0.933 **	0.927 **	0.934 **	0.930 **	0.928 **	0.930 **	0.916 **	0.923 **	0.910 **	1

3.6 社会适应能力对心理健康影响的结构方程模型

用 AMOS 软件建立社会适应能力对心理健康影响的结构方程模型，得表 9~表 11 和图 3：卡方自由度比=1.835，误差均方根=0.057，结合 IFI、TLI、CFI 的值说明社会适应能力对心理健康影响的结构方程模型有良好的适配度；社会适应能力对心理健康影响的路径假设关系检验结果为两个量表 15 个维度两两之间互相可以进行显著正向预测（ $p<0.01$ 且标准化系数都大于 0），假设 H1 成

立皆成立。

排序后经一一对应可得表 11：对于本次研究的青少年对象来说，表达意愿的能力最影响也最能预测他们的心理健康（标准化系数均值最高，为 0.5694），其次为处理同伴关系的能力（标准化系数均值为 0.4992），其他则依次为环境服从能力（标准化系数均值为 0.4397）、学习能力（标准化系数均值为 0.3849）和自我管理能力（标准化系数均值为 0.2784）。

表 9 模型适配度检验

指标	参考标准	实测结果
CMIN/DF	1~3 为优秀, 3~5 为良好	1. 835
RMSEA	<0.05 为优秀, <0.08 为良好	0.057
IFI	>0.9 为优秀, >0.8 为良好	0.897
TLI	>0.9 为优秀, >0.8 为良好	0.892
CFI	0.9 为优秀, >0.8 为良好	0.896

表 10 社会适应对心理健康影响的 SEM 路径关系检验结果

路径关系			Estimate	S. E.	C. R.	P
抑郁	←	自我管理	0.357	0.020	6.843	***
抑郁	←	学习能力	0.441	0.021	7.793	***
焦虑	←	表达意愿	0.533	0.025	8.805	***
适应不良	←	环境服从	0.514	0.023	8.982	***
情绪不平衡	←	环境服从	0.568	0.026	9.638	***
强迫症状	←	环境服从	0.680	0.030	9.778	***
焦虑	←	环境服从	0.583	0.026	9.241	***
学习压力	←	环境服从	0.436	0.023	7.845	***
抑郁	←	环境服从	0.511	0.023	8.470	***
人际关系紧张与敏感	←	环境服从	0.678	0.028	9.252	***
敌对情绪	←	环境服从	0.399	0.021	7.698	***
偏执	←	环境服从	0.405	0.021	7.154	***
心理不平衡	←	环境服从	0.529	0.024	8.832	***
心理不平衡	←	表达意愿	0.522	0.025	9.153	***
心理不平衡	←	学习能力	0.496	0.024	8.481	***
心理不平衡	←	自我管理	0.494	0.025	8.734	***
适应不良	←	自我管理	0.452	0.022	8.190	***
焦虑	←	自我管理	0.390	0.022	7.439	***
学习压力	←	自我管理	0.445	0.024	7.718	***
人际关系紧张与敏感	←	自我管理	0.399	0.022	7.284	***
敌对情绪	←	自我管理	0.519	0.026	8.469	***
偏执	←	自我管理	0.413	0.022	7.058	***
心理不平衡	←	自我管理	0.309	0.020	6.422	***
强迫症状	←	自我管理	0.459	0.025	8.147	*** *
人际关系紧张与敏感	←	学习能力	0.368	0.020	7.043	***
敌对情绪	←	学习能力	0.367	0.021	7.259	***
偏执	←	学习能力	0.488	0.024	7.693	***
焦虑	←	学习能力	0.183	0.017	4.316	***
学习压力	←	学习能力	0.470	0.023	8.074	***
适应不良	←	学习能力	0.541	0.024	9.059	***
情绪不平衡	←	学习能力	0.348	0.021	7.282	***
强迫症状	←	学习能力	0.222	0.018	5.170	***

续表

路径关系			Estimate	S. E.	C. R.	P
敌对情绪	←	表达意愿	0.430	0.022	7.928	***
人际关系紧张与敏感	←	表达意愿	0.384	0.021	7.241	***
抑郁	←	表达意愿	0.532	0.024	8.518	***
偏执	←	表达意愿	0.505	0.024	7.801	***
强迫症状	←	表达意愿	0.225	0.019	5.250	***
学习压力	←	表达意愿	0.393	0.022	7.309	***
适应不良	←	表达意愿	0.378	0.020	7.571	***
心理不平衡	←	表达意愿	0.318	0.020	6.617	***
人际关系紧张与敏感	←	处理同伴关系	0.314	0.017	6.499	***
抑郁	←	处理同伴关系	0.366	0.018	7.136	***
焦虑	←	处理同伴关系	0.437	0.020	8.167	***
适应不良	←	处理同伴关系	0.310	0.017	6.773	***
学习压力	←	处理同伴关系	0.486	0.021	8.370	***
心理不平衡	←	处理同伴关系	0.528	0.022	8.887	***
情绪不平衡	←	处理同伴关系	0.198	0.017	4.792	***
偏执	←	处理同伴关系	0.414	0.019	7.266	***
敌对情绪	←	处理同伴关系	0.502	0.022	8.688	***
强迫症状	←	处理同伴关系	0.477	0.022	8.606	***

表 11 社会适应能力对心理健康影响的 SEM 模型标准化系数总结

路径关系			标准化系数	系数均值
强迫症状	←	表达意愿	0.680	0.5694
人际关系紧张与敏感	←	表达意愿	0.678	
焦虑	←	表达意愿	0.583	
情绪不平衡	←	表达意愿	0.568	
适应不良	←	表达意愿	0.541	
焦虑	←	表达意愿	0.533	
抑郁	←	表达意愿	0.532	
心理不平衡	←	表达意愿	0.529	
心理不平衡	←	表达意愿	0.528	
情绪不平衡	←	表达意愿	0.522	
敌对情绪	←	处理同伴关系	0.519	0.4992
适应不良	←	处理同伴关系	0.514	
抑郁	←	处理同伴关系	0.511	
偏执	←	处理同伴关系	0.505	
敌对情绪	←	处理同伴关系	0.502	

续表

路径关系			标准化系数	系数均值
心理不平衡	←	处理同伴关系	0.496	0.4992
情绪不平衡	←	处理同伴关系	0.494	
偏执	←	处理同伴关系	0.486	
学习压力	←	处理同伴关系	0.486	
强迫症状	←	处理同伴关系	0.477	
学习压力	←	环境服从	0.486	0.4397
强迫症状	←	环境服从	0.459	
适应不良	←	环境服从	0.452	
学习压力	←	环境服从	0.445	
抑郁	←	环境服从	0.441	
焦虑	←	环境服从	0.437	
学习压力	←	环境服从	0.436	
敌对情绪	←	环境服从	0.430	
偏执	←	环境服从	0.414	
偏执	←	环境服从	0.413	
偏执	←	学习能力	0.405	0.3849
敌对情绪	←	学习能力	0.399	
人际关系紧张与敏感	←	学习能力	0.399	
学习压力	←	学习能力	0.393	
焦虑	←	学习能力	0.380	
人际关系紧张与敏感	←	学习能力	0.384	
适应不良	←	学习能力	0.378	
人际关系紧张与敏感	←	学习能力	0.368	
敌对情绪	←	学习能力	0.367	
抑郁	←	学习能力	0.366	
抑郁	←	自我管理	0.357	0.2784
情绪不平衡	←	自我管理	0.348	
心理不平衡	←	自我管理	0.318	
人际关系紧张与敏感	←	自我管理	0.314	
适应不良	←	自我管理	0.310	
心理不平衡	←	自我管理	0.309	
强迫症状	←	自我管理	0.225	
强迫症状	←	自我管理	0.222	
情绪不平衡	←	自我管理	0.198	
焦虑	←	自我管理	0.183	

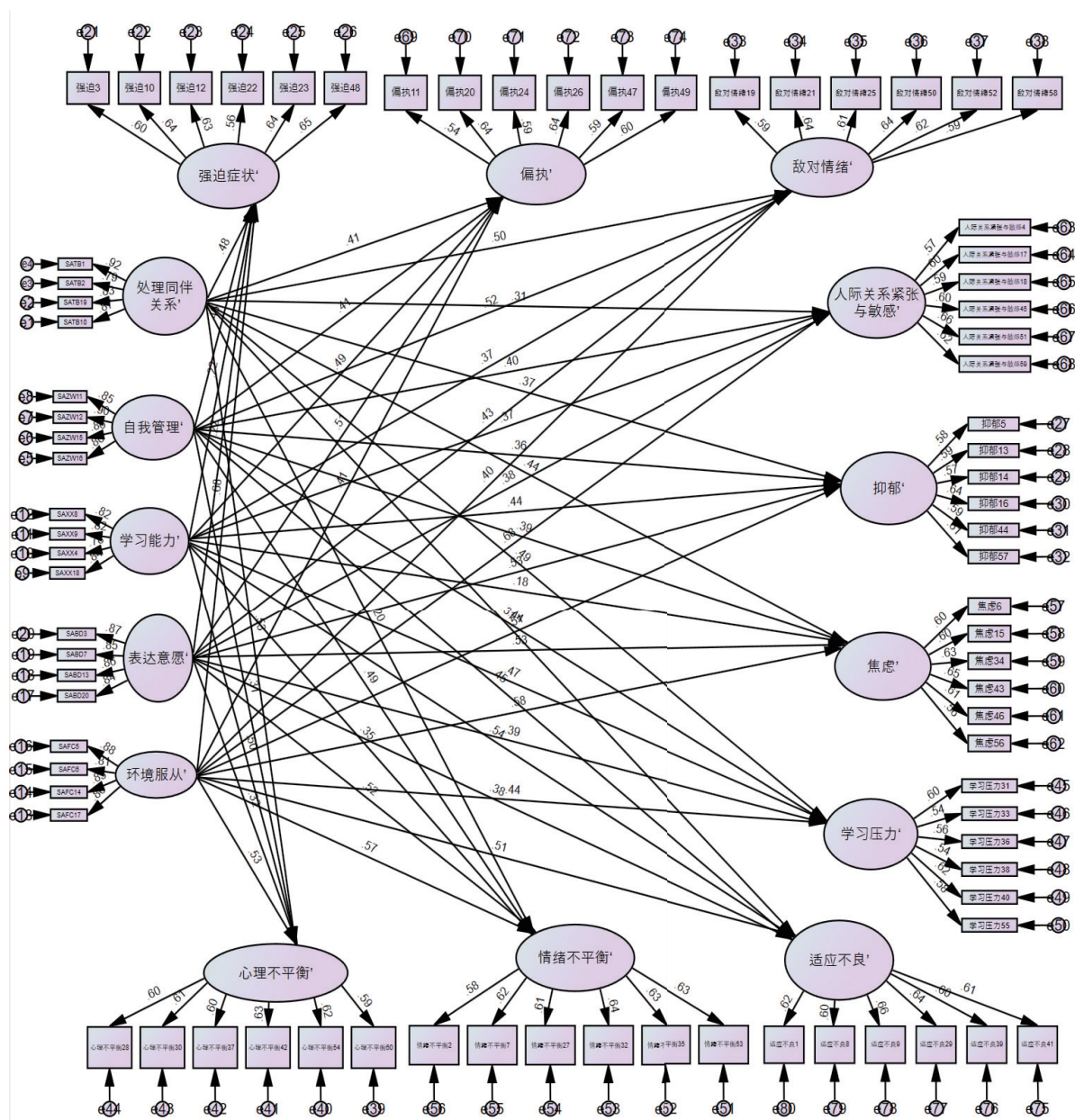


图3 社会适应能力对心理健康影响的结构方程模型

4 讨论

文章为横断面研究，主要针对后疫情时代青少年社会适应能力对心理健康的影响进行问卷调查和数据分析。根据回收的260份问卷发现，后疫情时代下调查的青少年对象普遍缺乏社会适应能力，导致有轻中度的心理健康问题出现，与王梦婷等人于疫情时期的调查研究结果相同^[3]。这说明即使政策放开，社会接触增加，大部分青少年仍然受疫情影响无法拥有较好的社会适应能力去适应开放后的社会环境，而后疫情时代对于青

少年社会适应能力的提高也变得刻不容缓。

通过社会适应能力对心理健康影响的结构方程模型所示，在构成社会适应能力的因子中，表达意愿、处理同伴关系以及环境服从为最影响青少年心理健康的因子。对应量表中的题项正向表达为^[7]：表达意愿——“在陌生人面前，我常常能够自如地交流，不会感到尴尬。”“即使是人多的地方，我也不会感到紧张。”“同别人争论时，我从不感到语塞，能够即时反驳对方，并且思维敏捷。”“我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。”处理同伴关系——“每到一个新

的地方,我很容易同别人接近。”“即使有的同学对我有看法,我仍能同他(她)交往。”“我不怕转学或转班级,每到一个新环境,我总能够迅速适应。”“我喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我都热情接待。”环境服从——“不管生活条件有多大变化,我也能很快习惯。”“我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。”“每到一个新地方,我第一天总是能睡得很好,不会失眠。”“我不喜欢的东西,我也能很快学会。”

根据表达意愿、处理同伴关系、环境服从三个维度题项的正向含义可发现与孙鹏、孙红梅等人的研究结果相似^{[12][13]}。孙鹏等人研究认为,人格中的外向性、宜人性和开放性会显著地正向影响社会适应的积极发展,相反,情绪性则会显著的负向影响青少年的社会适应^[12];孙红梅等人研究发现,主动性人格对领悟社会支持和适应能力皆能进行直接的正向预测^[13],这涉及了青少年表达意愿和处理同伴关系的能力,尤其突出主动表达意愿的重要性。

侯晴晴等人研究发现,学校情境内资源能显著预测青少年的社会适应情况,这也正验证了后疫情时代青少年社会适应能力低的原因——封闭在家无法参与、利用学校资源进行一定社会接触;研究也发现,拒绝同伴的青少年更容易感到孤独和抑郁^[14]。同时大量研究证实,拥有不良的同伴关系会造成消极适应^{[15][16]}。这都说明了处理同伴关系能力对于提高心理健康水平的重要性。

此外,姚聪等人建立链式中介模型发现,体育锻炼能直接影响社会适应能力并借此缓解大学生的社交焦虑,也可直接影响同伴关系并以此缓解社交焦虑,故体育锻炼能提高社会适应能力,建立良好的同伴关系来有效缓解社交焦虑^[17]。秦国阳等人的研究有相似结果,他们认为青少年体育锻炼、心理健康水平与其社会适应能力间有纵向因果关系^[9]。这也补充说明了,无论体育锻炼是否通过体育活动的形式帮助青少年拥有较好的同伴关系,促进处理同伴关系能力的提高来影响社会适应能力进而影响心理健康水平,体育锻炼都是能帮助青少年提高社会适应能力及心理健康水平的好方法。

5 结论

后疫情时代青少年社会适应能力和心理健康

水平普遍存在问题,而社会适应能力的因子中,表达意愿、处理同伴关系及环境服从为对心理健康水平影响最大的三个因子,因此我们可通过培养青少年表达意愿、处理同伴关系及环境服从的能力让青少年主观选择以自己最舒服的状态适应社会,包括提高青少年的体育锻炼水平,学校内部创建更多情境内资源、提供更多社会支持(家庭支持、朋友支持、其他支持)等。

参考文献:

- [1] 张函,高媛,马万欣,等.COVID-19 疫情防控常态化时期社会工作者心理健康水平调查及影响因素分析:以北京市朝阳区为例[J].协和医学杂志,2024,15(4):845-854.
- [2] 蒋春雷,陆昶谋,梁名流,等.新冠疫情期间群众心理危机综合干预效果分析[J].卫生软科学,2024,38(5):82-85,93.
- [3] WANG C, PAN R, WAN X, et al. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China [J]. Brain, Behavior, and Immunity, 2020.
- [4] MAGSON N R, FREEMAN J, RAPEE R M, et al. Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic [J]. Youth adolesc, 2021, 50(1):44-57.
- [5] 刘小畅,程桂荣,李春利,等.后疫情时代居民焦虑、抑郁和失眠现状及疫情相关影响因素[J].中华疾病控制杂志,2024,28(6):709-713,735.
- [6] 曾子豪,刘双金,杨琴,等.童年期创伤后亲子关系对青少年社会适应的影响:HPA轴系统多基因的调节[J].心理学报,2024,56(8):1091-1118.
- [7] 郑日昌,大学生心理诊断[M].济南:山东教育出版社,1999:440-443.
- [8] 世界卫生组织.青少年和青年健康[EB/OL].[2024-11-26].<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
- [9] 秦国阳,贾巍,秦勇.青少年社会适应能力与体育锻炼及心理健康的交叉滞后分析[J].中国学校卫生,2023,44(11):1645-1649.
- [10] 石国兴,田莉娟.希望特质量表在中学生群体中的信、效度检验[J].心理与行为研究,2009,7(3):203-206.
- [11] APA PSYCNET. Principles and Practice of Structural Equation Modeling[EB/OL].[2024-09-25].<https://psycnet.apa.org/record/2015-56948-000>.
- [12] 孙鹏,邹泓.人格、问题解决能力与青少年社会适应的关系[C]//中国心理学会.第十五届全国心理学学术会议论文摘要集.北京师范大学发展心理研究所,2012:1.
- [13] 孙红梅,陈丹.主动性人格与网络自我调节学习:领悟社会支持和适应能力的链式中介作用[J].校园心理,2024,22(3):246-251.
- [14] 侯晴晴,郭明宇,王玲晓,等.学校资源与早期青

少年心理社会适应的关系：一项潜在转变分析 [J]. 心理学报, 2022, 54 (8): 917-930.

[15] BAO Z Z, LI D P, ZHANG W, et al. School climate and delinquency among Chinese adolescents: analyses of effortful control as a moderator and deviant peer affiliation as a mediator [J]. Journal of abnormal child psychology, 2015, 43 (1): 81-93.

[16] 常淑敏, 张丽娅, 王玲晓. 发展资源在减少青少年外化问题行为中的累积效应及关系模式 [J]. 心理学报, 2019, 51 (11): 1244-1255.

[17] 姚聪, 赵洪波. 体育锻炼对高校大学生社交焦虑的影响: 社会适应能力和同伴关系的链式中介作用 [C] //江西省体育科学学会, 全国学校体育联盟江西省分联盟, 江西省体育学学科联盟, 华东交通大学体育与健康学院. 第四届“全民健身 科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛论文集. 辽宁师范大学体育学院, 2023: 2.

~~~~~  
[作者简介] 倪丰, 女, 汉族, 上海人, 本科, 上海健康医学院。