

存在焦虑对青少年心理健康的影响及应对途径

尚瑾沂^{1, 2} 周厚余^{1, 2} 郑 楷³ 汪琨^{1, 2}

1. 杭州师范大学中国教育现代化研究院, 杭州;

2. 杭州师范大学经亨颐教育学院, 杭州;

3. 杭州师范大学材料与化学化工学院, 杭州

摘 要 | 存在焦虑是人类面临自身存在困境时产生的一种情绪状态, 每个人都无法彻底回避, 具有一定的必然性和重要性。存在焦虑与青少年心理健康密切相关, 影响个体的自我同一性发展及极端消极情绪表现。青少年存在焦虑水平过高或过低, 均不利于其心理健康发展。可从社会、学校、家庭、个体自身四个维度采取有效应对措施, 促使存在焦虑维持在适宜水平, 进而助力青少年心理健康发展。

关键词 | 存在焦虑; 自我同一性; 抑郁; 应对方式

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

在当下的社会环境中, 人们基本上摆脱了物质匮乏的困扰, 转而追求精神生活的满足, 对自由、孤独、生命意义等与存在焦虑相关内容的体验更为深刻, 这使得人们存在焦虑日益加剧, 尤其在年轻人群体中表现更为明显 (Berman et al., 2006)。当一部分人因存在议题陷入焦虑时, 另一部分年轻人却表现出“空心病”现象, 走向了另一个极端——即过低的存在焦虑让他们失去生活方向与目标, 丧失前进的动力。

存在焦虑 (existential anxiety) 是人本主义心理学家对焦虑本体论的定义 (杨鑫辉, 2000)。其最初源于哲学领域, 存在主义哲学家从本体论视角发展了焦虑理论, 认为焦虑是人类面临自由选择时必然产生的心理体验 (克尔凯郭尔, 1844)。这一焦虑理论影响了人本主义心理学家对焦虑的认知, 他们在提出的理论中指出, 焦虑具有“本体论”性质, 是人的本体论结构中的重要组成部分 (陈坚, 王东宇, 2009)。

布根塔尔首次定义了“存在焦虑”, 即存在焦虑是人类面临自身存在受到威胁时产生的一种情绪状

态(陈坚,王东宇,2010)。换言之,存在焦虑是人们对危及生存、或与生命具有同等价值的理想与信念的相关因素产生的焦虑,其根源在于人的自我意识和自由意志,具体表现为对死亡的恐惧担忧及对内部冲突的反应。布根塔尔将存在焦虑划分为四个维度:对死亡和命运的焦虑、对无意义和空虚的焦虑、对谴责和内疚的焦虑、对疏离和孤独的焦虑(车文博,2000)。存在焦虑具有普遍性、根本性和弥漫性(陈坚,王东宇,2010),每个人会或多或少体验到存在焦虑,永远无法彻底摆脱它,且几乎在各类事件中都能看到存在焦虑的影子。

青少年群体处于身心快速发展阶段,尤其是自我意识迎来又一个高峰期,他们对存在焦虑的体验会更为频繁;但受生理和心理发展不平衡的影响,他们尚不具备处理复杂问题的能力,易引发心理健康问题。研究表明,存在焦虑与心理健康关系密切,尤其会影响个体自我同一性的发展及抑郁情绪的产生(车文博,2000;陈坚,王东宇,2013)。因此,存在焦虑对青少年的影响不容忽视。

2 存在焦虑的必然性和重要性

2.1 自我意识的认知和整合不充分引发存在焦虑

存在焦虑源于人的自我意识和自由意志。自我,又称自我意识,是个体对自身的认知,包括对自身能力、行为或价值观的感受、态度和评价,反映个体对自己在社会及环境中所处地位的认识(时蓉华,2002)。自我意识主要涵盖三方面内容:对自身生理状态的认识与评价、对自身心理状态的认识与评价、对自身周围关系的认识与评价。自我意识是青少年发展的重要组成部分,只有更好地认识自身,才能更好地认识世界。每个人都渴望了解自我,这种对自我认知的追求,从希腊“哲学三问”中便可窥见一斑。但追寻自我、认识自我并非简单的过程,个体的一生都在不断完善与调整对自身的认知。对自我的认知越深,就越容易意识到自身局限,进而担忧无法实现自我价值,产生存在焦虑。人只要存在,就会体验到存在焦虑,但其水平与自我意识的发展密切相关,随着自我意识的高涨,存在焦虑水平可能随之提高(刘晓晴等,2021)。

自我意识的发展过程,也是个体不断社会化的过程。在此过程中,个体尝试整合自我,形成有机的自我整体,逐步建立起自我的同一性,回答“我准备成为怎样的人”“我在社会中应承担怎样的责任”等问题。个体在建立自我同一性时,会深入思考自身人生目标、角色定位及世界观等方面,并投入精力和时间进行探索。个体对自我同一性完成的渴求越强烈,对现实和未来的担忧就越容易产生——害怕无法实现人生目标、无法体现人生价值,进而引发存在焦虑。

2.2 环境的不确定性诱发存在焦虑

根据马斯洛需求层次理论,个体存在安全需求,具体表现为对组织、秩序、可预见性和安全感的需求。熟悉且安全的环境会让个体更自在,因为在这样的环境中,个体可以预测可能发生的事和可能遇见的人,获得更强的掌控感。例如,学生每日上学遵循固定日程,从初入新环境到逐渐适应,问题发生的概率会不断降低。如果这种安全需求无法得到满足,个体感到未来不可预测时,就会产生强烈的焦虑感。例如,学生若不清楚当天的课程安排,便会心生担忧,这种焦虑感即属于存在焦虑。从宏观角度来看,世界本

身具有不稳定性,尤其当下世界局势动荡,更让未来充满不确定性。如何抵御未知和不确定性带来的风险,促使人们倾向于选择稳定——近几年的考研热、考公热,便反映出人们需求的同质化。身处充满不确定性的环境中,人们难以对未来做出准确预测和判断,由此引发强烈的存在焦虑,进而迫切渴望获得熟悉、确定工作或保障。在这样的社会背景下,青少年难免会受到影响,其职业和专业选择会受到限制;这种保守、求稳的选择背后,是个体对安全需求的追求,而一旦需求无法得到满足,便会衍生出更多的存在焦虑。

2.3 探索与追寻人生的意义激发存在焦虑

存在焦虑是人无法回避的,具有必然性。作为一种看似“负面”的情绪状态,它对个体而言并非仅带来消极作用。当存在危及与生命同等价值的理想信念时,存在焦虑会随之加剧;为降低和缓解这种不适感,人们会采取行动去实现目标与理想、追求人生的意义——也就是说,存在焦虑会促使人们探求自身的人生意义与理想信念。如没有存在焦虑或存在焦虑过低,个体可能会面临无意义感等问题,进而出现“空心病”。所谓的“空心病”,是指因价值取向、理想信念存在偏差或缺失而导致的心理健康问题(崔欣玉,2018)。当前,互联网、人工智能等技术快速发展,标准化和机械化的氛围不断挤压人的个性,人们在高压环境中找不到未来的出路,选择放弃与“躺平”,不再关注自我价值的实现和目标的达成,在实存价值持续被压缩的过程中,意义感逐渐消失(陈旭日,徐献军,2024),最终因无意义感陷入空虚。“空心病”对青少年的发展无疑危害极大,不利于其身心健康;因此,适度激发这类青少年的存在焦虑,有助于他们更积极地投入生活,思考并追寻人生的意义。

3 存在焦虑的影响

3.1 存在焦虑对自我同一性的影响

自我同一性(ego identity)是指个体对自身内在能力、信仰及个人历史等具有一致性和连续性的主观感受和体验(郭金山,车文博,2004)。作为重要的心理社会现象,它与自我及人格发展密切相关,为个体生活提供独特的方向和意义,会对青少年当前及未来的社会适应与心理健康产生持续影响。自我同一性的形成主要涉及两个维度:探索和承诺。探索是个体主动寻求解决人生目标、自身角色定位及世界观等相关问题的过程;承诺则指在探索过程中,对特定目标、理想等投入时间和精力。根据探索和承诺两方面的程度高低,可以将自我同一性划分为四种类型,即同一性获得(高探索高承诺)、同一性早闭(低探索高承诺)、同一性延缓(高探索低承诺)和同一性扩散(低探索低承诺)(Marcia,1966)。

青少年时期,个体开始面对自我同一性议题。在生活中,积极进行探索的青少年会更多思索自我和价值观等方面的问题,也因此更容易对自我产生疑问和不安,可能体验到更强烈的存在焦虑,尤其在无意义感和空虚方面表现更为明显(Berman et al.,2006)。但是青少年在探索后若能获得积极结果并作出承诺(如确立清晰的职业规划),则可以有效减轻存在焦虑(陈坚,王东宇,2010)。存在焦虑的根源在于自我意识和自由意志,而青少年期的自我意识正处于又一个高峰期;自我同一性状态可以用

于衡量自我意识发展水平 (Kumru & Thompson, 2003; Wallace-Broschious et al., 1994; Wayment et al., 2015), 进而可以反映存在焦虑水平。从另一角度来看, 存在焦虑会影响个体对自我的认知与身份的认同, 进而作用于个体的自我探索过程和自我同一性的形成 (Westman, 1992)。在不同存在焦虑水平下, 青少年的自我同一性发展状态存在差异: 高存在焦虑状态的青少年往往表现出自我同一性扩散, 承受更多自我同一性问题的困扰 (Weems et al., 2004); 低存在焦虑水平的青少年则更可能形成同一性早闭, 缺乏对自我的必要探索 (陈坚, 王东宇, 2010)。

3.1.1 高存在焦虑引发自我同一性扩散

存在焦虑水平高的青少年, 常担忧自身未来和命运、在生活中感到无意义或找不到人生目标。他们虽知晓应承担责任、对他人负责, 却又对此心生恐惧, 陷入矛盾之中 (Berman et al., 2006)。通常而言, 存在焦虑会促使青少年通过更多探索找寻自身意义, 但过高的存在焦虑反而不利于其自我同一性发展。对自我与未来的过度关注, 使其注意力难以集中在当下; 在探索中发现诸多可能性, 又让他们难以做出选择, 最终导致放弃探索、放弃承诺, 无法建立自我同一性。自我同一性的不良发展, 还又会反过来加剧存在焦虑——他们因未来迷茫、自我混乱而焦躁, 却又无法通过实际行动开展自我探索、了解自我与世界, 形成恶性循环。

3.1.2 低存在焦虑导致自我同一性早闭

存在焦虑低水平的青少年, 与高存在焦虑水平的青少年恰好相反: 他们不关注周围, 也不关心自身发展, 以随波逐流或满不在乎的态度生活, 对未来规划几乎毫无思考。对他们而言, 生活意义感、道德罪恶感等均无足轻重。在面临生活抉择时, 这类青少年往往听从重要他人的意见, 让他人替自己做决定, 缺乏对自我及未来的自主思考与探索。由于对世界缺乏足够探索、对自我缺乏充分认知, 他们难以体验到存在性问题带来的焦虑; 他们缺少自我思考, 仅能做到对他人负责。

3.2 存在焦虑对抑郁的影响

在青少年群体中, 抑郁是最严重的心理健康问题之一 (于晓琪 等, 2022)。抑郁检出率较高, 可能与青少年的发展特点及环境相关。首先, 青春期的到来使青少年身心发生剧变: 生理上快速变化, 心理上对成熟的渴求更加强烈, 但他们尚不具备完美应对变化的能力, 易出现自我认同、人际关系等方面的问题 (Mastro et al., 2016); 其次, 青少年面临巨大的学业压力, 身处相对封闭单一的学校环境, 对环境的变化十分敏感, 却缺乏有效的情绪发泄渠道, 容易陷入负面情绪并郁结于心。抑郁的发生机制复杂, 涉及因素众多, 存在焦虑就是其中之一 (Berman et al., 2006; 陈坚, 2009; 陈坚, 王东宇, 2013)。

3.2.1 高存在焦虑催生消极看法

存在焦虑与抑郁存在显著相关性, 但存在焦虑的不同成分对抑郁的预测力存在差异 (Weems et al., 2004; Berman et al., 2006; 陈坚, 王东宇, 2013)。在青少年群体中, 死亡焦虑和命运焦虑这两个成分对抑郁的影响最为显著 (陈坚, 王东宇, 2013)。当前社会处于转型期, 青少年对自身命运充满茫然和不确定, 想要在社会中找到自身定位也更为困难 (吴玉军, 2005; 陈坚, 王东宇, 2013; 俞国良, 王勃, 2018), 这无疑会影响自我发展, 使其内心满是困惑与不安。而青少年内心对未来过度担忧会提高存在焦虑水平, 使其更易形成对自我、世界或未来的消极看法, 这意味着他们更可能产生悲观的信念。这种

消极的信念极易影响个体情绪，使其陷入负面惯性，长此以往，这种状态难以改变，进而影响个体的思维方式。当个体长期处于长期情绪低落状态，其发展和状态显然不健康；而越是如此，个体的存在焦虑水平越高，抑郁发生的可能性也越大。

3.2.2 低存在焦虑导致兴趣丧失

如果个体缺乏生命意义感，对自身存在及存在意义缺乏认同，不在意自身发展，完全不关切未来，便可能产生抑郁情绪（Russo-Netzer, 2019; 范永红 等, 2024）。上述表现与低存在焦虑的特征高度相符，由此可见，低存在焦虑与抑郁也存在一定关联。低存在焦虑水平的青少年，很少关心社会状况，更不会将自身命运与社会相联系，既不思考未来规划，也缺乏对世界应有的好奇心与个人兴趣爱好。这类青少年处于低动力、低能量状态，不会主动采取行动，也不会思考人生目标。长期缺乏兴致、无法从日常事务中获得快乐，可能会逐渐发展为抑郁。同时，如果个体已经出现抑郁症状，过低的存在焦虑显然不利于其恢复健康，反而可能使现有症状持续甚至加剧。

3.3 存在焦虑对个体应对方式的影响

应对方式是指个体遇到问题时所采取的认知和行为方式（梁宝勇 等, 1999），不同个体具有不同的应对方式风格。积极的应对方式有利于维护个体心理健康，而消极的应对方式（如逃避、退缩等）不仅不利于身心健康，也无法帮助个体解决当前问题。高存在焦虑和低存在焦虑水平的青少年，均更倾向于采用消极应对方式（张聪颖 等, 2014）。对于高存在焦虑的青少年而言，他们希望通过退缩等方式降低焦虑，虽可能使焦虑暂时缓解，但问题并未真正解决；反而因持续将精力耗费在无意义的事情上，最终导致焦虑水平不降反升。对于低存在焦虑青少年而言，他们无论是主动还是被动，都会选择回避当下问题——既缺乏行动的动力，又认为这些问题无关紧要，因此不愿投入时间与精力解决问题。

4 极端存在焦虑的有效应对途径

4.1 高存在焦虑的应对

高存在焦虑青少年易出现心理健康问题，无论是同一性发展困境，还是抑郁情绪等问题，都可能困扰这类青少年。存在焦虑是人类存在的伴随产物，无法彻底摆脱（陈坚，王东宇, 2010），如何与之和平共处，是每个人都需要思考的问题；唯有恰当处理，才能避免其向病理性焦虑发展。青少年时期，个体已具备一定的应对能力，但该能力仍处于发展阶段，尚未完善。因此，在必要时需要外部力量及时介入，帮助青少年化解难题。

4.1.1 提高社会参与度

从社会层面来看，社会转型和发展是客观现实，成年人在不断变迁的社会中尚且难以找准自身定位，陷入迷茫，青少年更是如此。关键在于引导青少年更好地认识社会发展趋势，明确自身方向与目标。因此，可以通过提高青少年的社会参与度，鼓励其多参与社会实践——依托社区服务组织、社会慈善组织等平台，开展多样化活动。例如，社区可以举办座谈会，邀请居民分享职业经历，帮助青少年更全面地了解不同职业，为职业规划提供更清晰、合理的依据；慈善组织可吸纳青少年以志愿者身份参与工作，

让其在帮助他人的过程中体验积极情绪,获得精神层面的自我肯定。在这些活动中,青少年能更全面地认识社会,进而减轻因未来不确定性引发的不安。

4.1.2 优化课程设置

从学校层面来看,学校是青少年重要的生活环境之一,其作用甚至可超过社会层面。一方面,学校可以开设生涯规划课程,通过系统教学帮助青少年了解自身偏好、合理规划未来,并借助各类活动和课堂任务,让青少年积累知识、提升问题应对能力。例如,学校可以联合不同企业,组织青少年参与“职业一日游”活动,使其实地体验不同职业角色、了解不同职业工作内容,尽早明确目标,更有针对性地开展探索。另一方面,学校可以通过心理课堂和心理辅导室,为青少年提供支持——当青少年遇到难以独自应对的问题时,可以及时寻求帮助,进而对存在焦虑形成正确认知,既回避也不夸大。

4.1.3 改善家庭氛围

从家庭层面来看,父母可能是导致青少年存在焦虑的因素之一。不良的家庭氛围和消极的亲子关系,会让青少年承受巨大压力,体验到更强的失控感,从而加剧存在焦虑(袁港轩等,2023;胡义秋等,2023;张新荷等,2023)。家庭氛围的质量与父母直接相关,父母的言行举止都会影响整个家庭系统。良好的家庭氛围能帮助青少年更好地探索世界、认识世界,减少内外化问题的发生(Kolak & Volling, 2013);当父母常用鼓励、积极的方式与孩子沟通时,有利于孩子在情感、行为等多方面的发展,降低心理健康问题的发生风险。因此,父母在处理亲子关系和家庭矛盾时,可以采用更温和、民主的方式,而非冷处理或通过暴力解决;同时,父母可以定期组织家庭活动,拉近亲子距离,营造良好家庭氛围,为青少年提供更多社会支持。

4.1.4 把握当下

从高存在焦虑青少年自身来看,首要任务是正确认识存在焦虑——对焦虑的过度关注反而可能加剧问题。接着,需从引发自身存在焦虑的源头入手(如对未来的不安与迷茫),但部分青少年可能并不清楚自身存在焦虑的根源,或不知如何着手解决。这种情况下,青少年可以着眼于当下,借助教师指导或其他途径,更清晰地了解自身状况与需求,在此基础上再采取进一步行动。探索和切实行动是降低存在焦虑的有效方法,高存在焦虑青少年正是因缺乏实际行动、过度纠结于虚无的想法,才会走向自我同一性扩散。因此,对他们而言,最关键的是付诸行动,把握当下。

4.2 低存在焦虑的应对

存在焦虑源于人类的生存困境,而困境涉及方方面面,因此存在焦虑无法避免,个体也正是在不断解决困境的过程中逐步发展。但如果个体漠视或逃避困境,整体呈现消极状态,既无自身规划,也无了解、探索世界的欲望,缺乏生命意义,即存在焦虑处于过低水平,这与高存在焦虑水平一样,同样会导致个体心理健康状况下降,引发心理健康问题。因此,对于低存在焦虑青少年而言,需要找到生命意义感,激发探索世界和自我的动力,推动自我意识发展。

4.2.1 树立理想,建立正确价值观

近年来,有学者提出“空心病”这一概念,其表现与成因均与低存在焦虑水平高度相似,可见青少年长期处于低存在焦虑状态,很可能引发空心病。从这一角度出发,应引导青少年树立自身信念,形成

独立的价值观。青少年正处于三观形成的关键时期,学校可以开展理想信念教育,帮助其建立正确价值观,认识到自身与社会的紧密联系,充实精神世界;营造富有人文关怀的校园环境,让青少年感受到安全感和积极友好的氛围(崔欣玉,2018);重视心理教育的建设,完善心理健康师资力量,发展心理咨询中心,保障心理课课时,避免其他学科教师随意占用;课余还可以开展心理月等相关活动。

4.2.2 提升知识,科学养育孩子

家庭是个体成长的长期生活环境,对个体发展无疑具有重要影响。常言道,父母是孩子的第一任老师,其言行举止都会对孩子产生影响。父母的教养方式会深刻作用于孩子的自我意识发展,如果父母缺乏对孩子的理解和支持,采用简单粗暴的方式对待孩子,极有可能阻碍甚至扭曲孩子的自我意识发展。但现实中,许多父母缺乏正确的心理学知识,对青少年青春期的变化或心理困扰不够重视,处理方式随意;甚至在孩子出现心理问题时,不寻求正规渠道帮助,反而认为孩子“矫情”。这对面临心理困扰的青少年极为不利,很可能加剧其心理健康问题。因此,父母可以通过阅读相关书籍、参与专题讲座等,丰富心理学知识储备,更好地应对孩子的心理变化。

4.2.3 拓宽视野,丰富人际交往

低存在焦虑青少年自身可以多参与校内课外活动,积极投入社团活动,在丰富多样的活动中发现真正的兴趣,明确自身方向。参与活动一方面可以帮助青少年探寻兴趣,另一方面可以促进其与他人建立联系,形成同伴关系。同伴关系是重要的社会支持来源,良好的同伴关系不仅能够缓冲负面问题带来的影响,还能帮助青少年提升自我效能感,在与同伴的交往中体会自身价值,增强自信心,更清晰地认识自我、提高自我评价,进而更好地确立目标。在校外,青少年可以在保障自身安全的前提下,参与社会各界开展的活动,多体验、多探索,拓宽眼界,不局限于当下的舒适圈。

参考文献

- [1] 车文博. (2000). *人本主义心理学*. 杭州: 浙江教育出版社.
- [2] 陈坚. (2009). *大学生存在焦虑、自我同一性与焦虑、抑郁关系研究*(硕士学位论文). 福建师范大学, 福州.
- [3] 崔欣玉. (2018). 大学生“空心病”现象的反思与对策——基于价值虚无主义的视角. *思想政治教育研究*, 34(3), 148–152.
- [4] 陈坚, 王东宇. (2009). 存在焦虑的研究述评. *心理科学进展*, 17(1), 204–209.
- [5] 陈坚, 王东宇. (2010). 大学生自我同一性发展与存在焦虑的关系研究. *心理与行为研究*, 8(3), 235–240.
- [6] 陈坚, 王东宇. (2013). 大学生存在焦虑与抑郁: 自我同一性的双重作用. *中国临床心理学杂志*, 21(3), 443–445.
- [7] 陈旭日, 徐献军. (2024). 意义治疗对现代“空心病”的启示. *医学与哲学*, 45(13), 49–54.
- [8] 范永红, 王航宇, 葛可可, 刘晓丽, 邹敏. (2024). 生命意义感与青少年非自杀性自伤: 一个有调节的中介模型. *中国健康心理学杂志*, 32(1), 125–130.
- [9] 郭金山, 车文博. (2004). 自我同一性与相关概念的辨析. *心理科学*, (5), 1266–1267, 1250.
- [10] 胡义秋, 何震, 曾子豪, 詹林, 申自力. (2023). 亲子关系对青少年抑郁的影响: 认知灵活性和友谊质量的作用. *中国临床心理学杂志*, 31(3), 682–687.
- [11] 克尔凯郭尔. (1844). *概念恐惧* (京不特译). 上海: 上海三联出版社.
- [12] 梁宝勇, 郭倩玉, 郭良才, 杜桂芝, 刘畅. (1999). 关于应付的一些思考与实证研究 II—应付方式的评定、分类

- 与估价. *中国临床心理学杂志*, (4), 200–203.
- [13] 刘晓晴, 卢欣欣, 陈坚. (2021). 职业决策自我效能感与大学生存在焦虑的关系——社会比较的调节作用. *内江师范学院学报*, 36(2), 13–17, 39.
- [14] 时蓉华. (2002). *社会心理学(第二版)*. 上海: 上海人民出版社.
- [15] 吴玉军. (2005). 现代社会与自我认同焦虑. *天津社会科学*, (6), 38–43.
- [16] 杨鑫辉. (2000). *心理学通史(第五卷)*. 济南: 山东教育出版社.
- [17] 于晓琪, 张亚利, 俞国良. (2022). 2010 ~ 2020中国内地高中生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 978–990.
- [18] 俞国良, 王勃. (2018). 社会转型: 少年初中生心理健康结构与特点研究. *西南民族大学学报(人文社科版)*, 39(1), 215–221.
- [19] 张聪颖, 刘艳, 郑海英, 高素环, 余银, 马红霞. (2014). 大学生应对方式对存在焦虑的影响. *河北联合大学学报(医学版)*, 16(1) 55–56.
- [20] 袁港轩, 郑书欣, 熊港琴, 丁紫夏, 宋倩, 罗兴伟, 钟明天. (2023). 家庭环境对青少年抑郁的影响: 有调节的中介模型. *中国临床心理学杂志*, 31(3), 555–561.
- [21] 张新荷, 李浣嘉, 周霖森, 赵雨菲, 汪昕媛, 史咏衡. (2023). 父母冲突的特征感知与青少年抑郁: 认知评价与控制感的链式中介作用及性别差异. *中国健康心理学杂志*, 31(7), 1114–1120.
- [22] Berman, S. L., Weems, C. F., & Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 285–292.
- [23] Kumru, A., & Thompson, R. A. (2003). Ego identity status and self-monitoring behavior in adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 18(5), 481–495.
- [24] Kolak, A. M., & Volling, B. L. (2013). Coparenting moderates the association between firstborn children's temperament and problem behavior across the transition to siblinghood. *Journal of Family Psychology*, 27(3), 355–364.
- [25] Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551–558.
- [26] Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L., & Waters, A. (2016). Young adolescents' appearance anxiety and body dysmorphic symptoms: Social problems, self-perceptions and comorbidities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 8, 50–55.
- [27] Russo-Netzer, P. (2019). Prioritizing meaning as a pathway to meaning in life and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1863–1891.
- [28] Westman, A. S. (1992). Existential anxiety as related to conceptualization of self and of death, denial of death. *Psychological Report*, 71(2), 1064–1066.
- [29] Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., & Berman, S. L. (2004). Paul tillich's theory of existential anxiety: a preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety Stress & Coping*, 17(4), 383–399.
- [30] Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2015). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999–1033.
- [31] Wallace-Broschious, A., Serafica, F. C., & Osipow, S. H. (1994). Adolescent career development: Relationships to self-concept and identity status. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 127–149.

The Impacts of Existential Anxiety on Adolescents' Mental Health and Its Coping Approaches

Shang Jinyi^{1,2} Zhou Houyu^{1,2} Zheng Kai³ Wang Jun^{1,2}

1. Chinese Education Modernization Research Institute of Hangzhou Normal University, Hangzhou;
2. Department of Psychology, Jing Hengyi School of Education, Hangzhou Normal University, Hangzhou;
3. College of Material, Chemistry and Chemical Engineering, Hangzhou Normal University, Hangzhou

Abstract: Existential anxiety is an emotional state that arises when human beings face dilemmas related to their own existence. It is inevitable and significant to a certain extent, as no one can completely avoid it.. Existential anxiety is closely associated with adolescents' mental health, influencing their self-identity development and expressions of extreme negative emotions. Either excessively high or excessively low of existential anxiety in adolescents are detrimental to their mental health development. Effective coping strategies can be implemented from four perspectives: society, school, family, and the individual themselves. This helps maintain existential anxiety at an appropriate level, thereby promoting the mental health development of adolescents.

Key words: Existential anxiety; Self-identity; Depression; Ways of coping