

青少年感知父母冲突与其生活满意度的关系： 以领悟社会支持为中介

耿子尧, 余娟, 潘巧, 汤静

甘肃中医药大学卫生管理学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2024年12月17日; 录用日期: 2025年1月13日; 发布日期: 2025年1月28日

摘要

目的: 本研究旨在探讨感知父母冲突与青少年生活满意度的关系, 并且探讨领悟社会支持在两者关系中起到的中介作用。采用子女感知父母婚姻冲突量表、学生生活满意度量表、领悟社会支持量表进行问卷调查法, 对甘肃省兰州市数所中学的初二到高三共400名学生进行样本收集, 通过数据分析揭示三者之间的内在关联。结果: 1) 青少年感知父母冲突和生活满意度呈显著负相关; 生活满意度与领悟社会支持呈显著正相关; 青少年感知父母冲突与领悟社会支持呈显著负相关; 2) 领悟社会支持在青少年感知父母冲突和其生活满意度之间起到中介作用。本研究为青少年心理健康教育 and 家庭关系改善提供了理论依据, 为教育工作者和家长提供相关的科学干预策略, 从而促进青少年构建稳固和谐的家庭关系, 并构建积极有效的社会支持网络, 加强其心理健康的整体状况, 从而为他们的全面发展奠定坚实基础。

关键词

青少年, 感知父母冲突, 生活满意度, 领悟社会支持, 中介作用

The Relationship between Adolescent Perception of Parental Conflict and Their Life Satisfaction: Using Understanding Social Support as a Mediation

Ziyao Geng, Juan Yu, Qiao Pan, Jing Tang

School of Health Management, Gansu University of TCM, Lanzhou Gansu

Received: Dec. 17th, 2024; accepted: Jan. 13th, 2025; published: Jan. 28th, 2025

Abstract

Objective: This study aims to explore the relationship between perceived parental conflict and

文章引用: 耿子尧, 余娟, 潘巧, 汤静(2025). 青少年感知父母冲突与其生活满意度的关系: 以领悟社会支持为中介. 心理学进展, 15(1), 196-204. DOI: 10.12677/ap.2025.151025

adolescent life satisfaction, and to explore the mediating role of perceived social support in the relationship between the two. A questionnaire survey was conducted using the Children's Perceived Parental Marriage Conflict Scale, Student Life Satisfaction Scale, and Perceived Social Support Scale. A sample of 400 students from grade two to grade three in several high schools in Lanzhou City, Gansu Province was collected, and data analysis was conducted to reveal the intrinsic correlation between the three. The results showed that: 1) there was a significant negative correlation between adolescent perception of parental conflict and life satisfaction; There is a significant positive correlation between life satisfaction and perceived social support; The adolescent's comprehension of social support is notably diminished in correlation with their heightened awareness of parental discord, indicating a substantial inverse relationship; 2) Understanding social support plays a mediating role between adolescent perception of parental conflict and their life satisfaction. This study provides a theoretical basis for adolescent mental health education and family relationship improvement, and provides relevant scientific intervention strategies for educators and parents, thereby promoting the construction of stable and harmonious family relationships among adolescents, and building a positive and effective social support network to enhance their overall mental health status, laying a solid foundation for their comprehensive development.

Keywords

Teenagers, Perceived Parental Conflict, Life Satisfaction, Understanding Social Support, Mediating Effect

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 问题提出

1.1. 相关概念

父母冲突,指的是在家庭生活中,父母双方因多种原因如观点分歧、需求差异等,所产生的言语或非言语形式的攻击与争执现象(刘成伟,唐敏燕,2022)。从子女的视角去看父母间的冲突,他们往往会倾向于将父母冲突与自身的行为表现相联系。这种认知模式不仅塑造了他们对于家庭环境的看法,对其后续的生活成长和发展也会产生深远的影响(荣超美,2023)。当家庭内部长期充斥着父母之间的冲突时,儿童和青少年更容易因此产生一系列的心理问题,这些问题包括但不限于抑郁、焦虑和恐惧等负面情绪的出现。这些情绪状态对其心理健康成长构成了潜在的威胁。池丽萍(2005)曾经提到,相较于那些隐蔽的冲突,儿童所直接感知到的婚姻冲突更可能诱发一系列问题行为。在家庭中,尤其是当父母之间频繁爆发明显的冲突,如剧烈的身体对抗和尖锐的言语攻击时,子女更容易感受到压抑与困扰,进而发展为抑郁情绪。这种由父母冲突所引发的负面心理影响,在子女的成长和发展过程中往往会持续存在,对其心理健康产生深远的影响(卢富荣等,2020)。

生活满意度是个体对自身生活质量和心理状态的整体评估,它不仅反映了人们是否处于积极或消极的生活态度,更是衡量主观幸福感受的重要标准(陈文琴,2023)。研究表明,积极的生活满意度对个体的情感状态、认知能力和行为模式均产生显著且积极的正面效应,它不仅是个人心理健康的衡量标准,也关系到社会的整体和谐与稳定。近年来,我国国内也对中学生群体展开了生活满意度的相关研究,这些研究发现,那些生活满意度高的学生,往往表现出更高的心理健康水平,他们能够更好地应对压力,拥有更强的心理韧性,并更易于形成积极的心态和情绪状态。相反,生活满意度较低的学生则更容易陷入

消极情绪,出现心理健康问题。同时,生活满意度对于青少年未来行为模式及心理状态具有显著的预测价值,也是评估青少年学生心理健康状况的重要指标(Proctor et al., 2009)。可见,生活满意度在青少年学生心理健康领域中不可忽视的影响力,这种影响力是多维度的,不仅涉及青少年的情绪状态、自我认知,还关联着他们的人际交往和社会适应能力等,也在塑造他们未来心理发展轨迹上发挥着重要作用。

近年关于个体领悟社会支持能力的发展研究逐渐受到学者的关注。领悟社会支持,即个体在主观层面所体验到的来自周围环境的帮助与支持,这实际上体现了个体对于自身在社会网络中获取援助能力的评估。这种领悟能力不仅涉及对实际支持资源的认知,还涵盖了个体对于社会关系的信任度和融入感。国内学者叶俊杰(2006)提出,领悟社会支持是个体在特定属性影响下,长时间面对压力时所形成的一种相对稳定的心理资源。在面临压力情境时,个体对于社会支持的领悟能够显著减轻压力的冲击,有效遏制消极情绪的产生,并防止其向极端负性情绪转化,这一过程对个体的成熟度和发展应对技能具有积极的推动作用,有助于个体更好地适应和应对生活中的挑战。而当个体对社会支持的感知达到较高水平,也就是其领悟社会支持能力较好时,他们在面对挑战时更倾向于采用积极有效的应对方式,这种积极的应对方式不仅有助于解决问题,还能促进个体的心理健康和适应能力(叶琴,朱璐瑶,2022)。也就是说,在子女成长的过程中,领悟社会支持的培养与促进对预测其心理幸福感具有显著作用,且对子女的成长具有积极的影响。

1.2. 研究现状

关于感知父母冲突与青少年生活满意度的关系研究中,梁丽婵等人(2015)基于 Plunkett 与 Henry 的研究深入探究,发现父母间频繁发生的冲突,会显著影响青少年对家庭生活的满意度,主要表现为使青少年的生活满意度降低。戴思尧(2023)的研究发现,家庭环境和家庭气氛对于初中生的影响是巨大的,如果子女感知到父母之间频繁的冲突,家庭氛围变得紧张,那么其家庭亲密度则会下降,子女的生活满意度也较低。朱雨纯等(2020)通过调查研究发现,父母冲突频率对青少年生活满意度有负向影响,而青少年的行为反应在其中起到了中介的作用。以上研究表明,感知父母冲突对青少年的生活满意度产生了重要影响。因此,青少年感知父母冲突与其生活满意度之间存在着密切的联系。本研究旨在验证两者之间相关的基础上进一步探讨两者之间的深层关系,以期对青少年心理健康的干预和提升提供理论支持和实践指导。

对于感知父母冲突与领悟社会支持两者关系的研究中指出,感知父母冲突对于个体领悟社会支持呈显著负向预测作用。荣超美(2023)的研究表明,青少年感知到的父母冲突程度越高,其领悟社会支持水平则越低,二者呈现出明显的负相关。吴小静等人(2022)也提出了社会支持在父母冲突与大学生攻击性之间起中介作用的假设,并通过研究进行了验证表明在父母冲突频繁的家庭环境中,子女往往体验到较低的父母社会支持,这进而影响了他们对同伴和其他社会网络成员的社会支持感知。由于这种支持感知的降低,这些子女在成长过程中显示出对社会支持主动利用的倾向减弱。这种倾向的减弱,又导致他们在面对应激压力和消极情绪时,缺乏多样化的应对方式。此外,在多数关于父母冲突的研究中,领悟社会支持扮演着中介角色,例如张睿芮(2020)的研究聚焦于中学生对父母冲突的感知与问题行为之间的关系,并发现领悟社会支持在其中起到了关键的中介作用。因此,感知父母冲突对子女领悟社会支持能力的发展会产生负面影响;而领悟社会支持能力在青少年某些心理与行为发展的关系中可能起到中介作用。

已有研究表明,个体对社会支持的感知能力与他们的生活满意度两者之间存在显著明确的正向联系,也就是领悟社会支持能够成为预测个体生活满意度的一个重要因素。例如,高天爽(2016)的研究发现,大学生对领悟社会支持的感知与其生活满意度呈正相关。在青少年群体中,生活满意度的提升显著受到社会支持的多维度正面影响,不同维度的社会支持对青少年生活满意度的贡献各有侧重,体现了社会支持在青少年发展中的多元影响(吕欣,2023)。于子洋和王江洋(2019)的研究表明,初中生对领悟社会支持的

认知能够影响其抑郁情绪,生活满意度在其中发挥了积极中介作用。杨强和叶宝娟(2014)的深入探索进一步揭示了在青少年感恩与生活满意度的研究之间领悟社会支持起到的桥梁作用,这种作用体现在它作为两者之间的部分中介。这些研究不仅深化了我们对领悟社会支持功能的认识,进一步证实了领悟社会支持与生活满意度关系密切,领悟社会支持在提升个体生活满意度方面扮演着关键角色。同时,进一步说明领悟社会支持能力在青少年的诸多心理与行为发展的关系中起中介作用。

1.3. 研究假设

现有研究证明领悟社会支持分别与感知父母冲突和生活满意度关系密切,并且其与其他因素的相关研究中起到影响或中介作用,但鲜有研究将这三者因素综合起来,深入探讨它们之间的内在关系和作用过程。鉴于此,本研究旨在整合感知父母冲突、生活满意度以及领悟社会支持三个要素,基于已有的理论与实证研究成果,深入探索它们之间的关系,并提出以下研究假设:领悟社会支持在青少年感知父母冲突与其生活满意度之间扮演中介角色。旨在揭示领悟社会支持如何作为中介因素,在感知父母冲突影响生活满意度的过程中发挥作用。通过这一研究,期望能够更深入地理解这些因素之间的相互作用,为青少年心理健康的干预和提升提供更为有效的理论支持和实践指导。

综上所述,本研究旨在深入了解青少年感知父母冲突与其生活满意度的关系,并从领悟社会支持的角度探讨其在青少年感知父母冲突与其生活满意度之间的中介作用,从而做出以下假设:1) 青少年感知父母冲突能负向预测其生活满意度;2) 领悟社会支持在青少年感知父母冲突与生活满意度之间起中介作用。

2. 研究设计

2.1. 研究对象

本研究以甘肃省兰州市数所中学的 400 名初二至高三学生为研究对象,通过分层抽样方法选取青少年样本,以保证样本的代表性和广泛性。共发放问卷 400 份,最终回收有效问卷 386 份,有效回收率为 96.5%。参与研究的学生年龄在 12 至 18 岁之间,平均年龄为 14.8 岁,男女比例大致相当,其中男生 189 人,女生 197 人。各年级学生人数分布如下:初二学生 84 人,初三学生 81 人,高一学生 85 人,高二学生 83 人,高三学生 53 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 子女感知父母婚姻冲突量表

本研究采用 Grych 等人编写的《子女感知父母婚姻冲突量表》,由池丽萍和辛自强本土化修改而成(池丽萍,辛自强,2003)。鉴于池丽萍对于父母冲突的定义涵盖了冲突的发生频次、激烈程度以及解决与否这三个核心维度,本研究在测量时,选择《子女感知父母婚姻冲突量表》中的冲突特征子量表作为测量工具,对被试者进行施测以精准评估他们对父母冲突的感知情况。冲突频次表示子女感知家庭矛盾的频发度,冲突强度表示子女感知家庭矛盾的严重程度,冲突解决说明子女感受父母是否能够合理化解矛盾和处理冲突,共 19 个项目,该量表采用 Likert 四级评分制度,其中得分越高,表示子女感知到父母冲突的冲突解决的效果越差、父母冲突频率越高,以及父母冲突的强度越大,代表其感知父母冲突水平越高。在本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.876,经过验证,该量表的信度与效度均表现较为优异,显示出良好的可靠性和有效性。

2.2.2. 学生生活满意度量表

采用 Huebner(许布纳)编制的学生生活满意度量表,对被试的总体生活满意度进行测评。该量表共 7

个项目,其中2个项目为反向计分。每道题分别从“完全不符合”到“非常符合”五种程度对应1~5分。转化题中的两道反向计分题后,通过计算全部符合要求的(即已转化完成的)题目的平均均值来算出研究中被试们的生活满意度得分。该量表的Cronbach's α 系数为0.845,可以确认该量表的可靠性和有效性均较为出色,显示出其信效度处于较高水平。

2.2.3. 领悟社会支持量表

本研究使用了Zimet等人集体编制,后经姜乾金等人进行本土化翻译并修订在中国广泛使用的领悟社会支持量表(PSSS)。该量表由三个维度构成,包含共计12个条目,用于评估被试领悟社会支持的能力。量表采用了7级评分制计分,分数从1至7分,分别代表从“完全不符合”至“完全符合”七个等级。使用该量表的被试得分越高,则意味着其可以领悟到的社会支持水平越高,进而反映出其领悟社会支持的能力更为出色。在本研究中,该量表的Cronbach's α 系数达到了0.948,此量表的信度和效度均展现出较高的可靠性和有效性。

2.3. 数据处理

数据清洗后,使用SPSS 25.0软件对数据进行描述性统计,包括平均值、标准差等。使用Person相关分析法分析青少年感知父母冲突、领悟社会支持和生活满意度之间的相关性。通过中介效应检验程序,构建中介效应回归模型,使用回归分析检验中介效应的显著性,检验青少年感知父母冲突和生活满意度两者之间领悟社会支持是否起到中介作用。

3. 结果与分析

3.1. 感知父母冲突、领悟社会支持、生活满意度的相关分析

感知父母冲突、领悟社会支持、生活满意度三个变量的平均数、标准差与进行的皮尔逊相关分析系数如表1所示。结果表明:①青少年的生活满意度和感知父母冲突两者之间呈显著的负相关的关系;②青少年的领悟社会支持与生活满意度呈显著的正相关的关系;③青少年感知父母冲突与领悟社会支持呈显著地负相关的关系。

Table 1. Variables related to perceived parental conflict, perceived social support, and life satisfaction
表1. 有关感知父母冲突、领悟社会支持、生活满意度相关的各变量

	<i>M</i>	<i>SD</i>	感知父母冲突	领悟社会支持	生活满意度
感知父母冲突	41.58	10.22	1		
领悟社会支持	60.06	15.54	-0.603***	1	
生活满意度	24.70	6.10	-0.725***	0.696***	1

注:***、**、*分别代表1%、5%、10%的显著性水平。

3.2. 领悟社会支持在青少年感知父母冲突与其生活满意度之间的中介效应检验

采用温忠麟,叶宝娟(2014)总结的中介效应检验程序,构建中介效应回归模型。以下为三个模型方程:
模型1: $Y = cX + e_1$, 即自变量X与因变量Y进行回归模型构建。
模型2: $M = aX + e_2$, 即自变量X与中介变量M进行回归模型构建。
模型3: $Y = c'X + bM + e_3$, 即自变量X和中介变量M一起与因变量Y进行回归模型构建。
中介效应是否显著,可以通过分析三个模型中的系数a、b、c的显著性来判断。在统计分析中具体

来说,当 a 、 b 、 c 三个系数均显著时,表明中介效应显著。当 a 和 b 均显示出显著性,且 c' 也呈现显著性时,同时观察到 ab 与 c' 的符号相同,这一结果表明存在部分中介效应;反之,若 ab 与 c' 的符号相反,这则揭示了遮掩效应的存在。

若 a 和 b 的系数中至少有一个未达到显著性水平,并且它们的乘积(ab)的 95%置信区间(Bootstrap Confidence Interval, 简称 BootCI)涵盖了 0 值(即无显著性),那么在这种情境下,可以推断出中介作用并不显著。当 ab 的 95% Bootstrap 置信区间(BootCI)不包含 0 (显著),同时 c' 未能表现出显著性时,这一结果则表明存在完全中介效应。若 ab 的 95% Bootstrap 置信区间(BootCI)未涵盖 0 值,也就是显示出显著性,同时 c' 也呈现显著性,并且 ab 与 c' 的符号保持一致,那么这显示出部分中介效应的存在;然而,若它们的符号相反,则揭示了遮掩效应的发生。

此外,中介效应值,即间接效应值,可表示为 a 与 b 的乘积,记作 $a*b$ 。为了明确中介效应在整体效应中的具体占比,我们可通过计算 $a*b$ 与 c 的比值来实现,这一比值能够反映中介效应相对于总效应的大小(曹嘉芮等, 2021)。

具体步骤如下所示:

第一,选取自变量 - 感知父母冲突(X),因变量 - 生活满意度(Y)进行线性回归分析。得到结果:感知父母冲突对生活满意度预测效果显著($\beta = -.725, t = -20.657, p < .001$),即模型 1 的系数 c 显著, $c = -.725$ 。

Table 2. Mediation effect test of perceived social support between perceived parental conflict and life satisfaction
表 2. 领悟社会支持在感知父母冲突和生活满意度的中介效应检验

标准化回归方程	标准误(SD)	R^2	调整后 R^2	F	β	t	95% BootCI
$Y = -.725X$	0.035	0.526	0.525	426.716***	-.725	-20.657***	(-0.795, -0.656)
$M = -.603X$	0.041	0.363	0.36	219.263***	-.603	-14.808***	(-0.683, -0.523)
$Y = -.481X + 0.406M$	0.039	0.631	0.628	327.524***	-.481	-12.364***	(-0.557, -0.405)
	0.039				0.406	10.428***	(0.329, 0.482)

注: ***, **, * 分别代表 1%、5%、10% 的显著性水平。

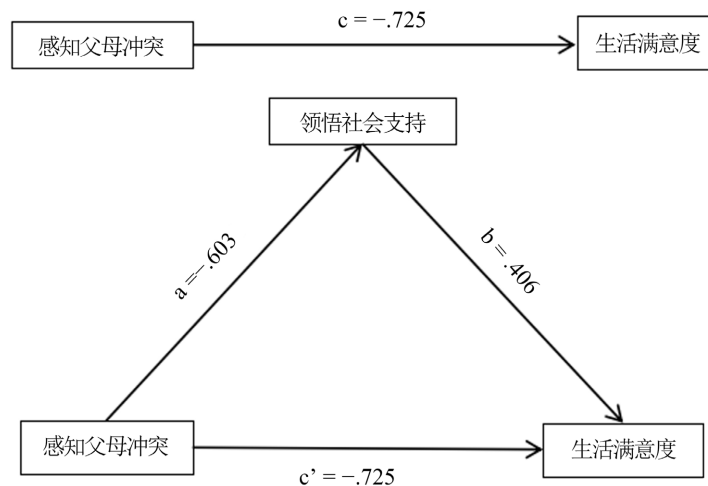


Figure 1. Mediation effect model of perceived social support between perceived parental conflict and life satisfaction
图 1. 领悟社会支持在感知父母冲突和生活满意度之间的中介效应模型

第二,选取自变量 - 感知父母冲突(X),因变量 - 领悟社会支持(M)进行线性回归分析。得到结果:感

知父母冲突对领悟社会支持预测作用显著($\beta = -.603, t = -14.808, p < .001$), 即模型 2 的系数 a 显著, $a = -.603$ 。

第三, 选取自变量 - 感知父母冲突(X)以及领悟社会支持(M), 因变量 - 生活满意度(Y)进行线性回归分析。结果显示, 领悟社会支持对生活满意度预测作用显著($\beta = .406, t = 10.425, p < .001$), 即模型 3 的系数 b 显著, $b = .406$ 。这说明在青少年感知父母冲突与生活满意度之间领悟社会支持起到了显著的中介作用。在引入本研究的中介变量领悟社会支持进入后, 感知父母冲突对生活满意度的预测作用仍然显著($\beta = -.481, t = -12.364, p < .001$), 即系数 c' 显著, $c' = -.481$ 。这意味着领悟社会支持在感知父母冲突和生活满意度之间起到了部分中介作用, 其中介效应为 $a*b = -.244$, 在总效应(-0.725)中占比为 33.7%。(见表 2 和图 1)

4. 讨论

本研究采用子女感知父母婚姻冲突量表、学生生活满意度量表、领悟社会支持量表, 选取青少年这一群体为研究对象, 探讨了青少年感知父母冲突和其生活满意度的关系以及在青少年感知父母冲突和生活满意度之间领悟社会支持起到的中介作用。研究结果显示, 感知父母冲突、生活满意度与领悟社会支持之间存在显著的相关性。进一步的回归分析表明, 感知父母冲突不仅直接对生活满意度产生影响, 而且还通过领悟社会支持这一中介变量产生间接的影响。

4.1. 感知父母冲突对生活满意度的影响

首先, 本研究发现青少年如果感知到较高的父母冲突, 则会对其生活满意度产生负面影响, 也就是感知父母冲突与青少年生活满意度呈显著负相关。这之前研究的结果相同, 如父母冲突的频繁发生显著地负向预测了青少年的生活满意度(朱雨纯等, 2020)。当父母之间频繁地出现显性冲突, 如激烈的身体对峙和尖锐的言语交锋时, 子女更容易受到这种负面氛围的影响, 从而引发抑郁情绪, 这种负面影响在个体的成长与发展过程中往往具有持续性, 长期影响着他们的心理健康(卢富荣等, 2020)。消极的家长婚姻关系对青少年的生活满意度具有显著的负面影响(王金霞, 王吉春, 2005)。当父母间冲突频繁时, 不仅会对青少年的家庭生活满意度造成消极影响, 更会使他们感到自身的发展和家庭的稳定处于潜在威胁之中(孙莹, 2011)。因此, 可以得出这样的结论: 父母之间频繁发生冲突不仅对青少年个体的心理健康构成了直接的负面影响, 而且这种家庭环境下成长的青少年普遍表现出较低的生活满意度。当父母之间的争吵变得更加频繁, 尤其是在青少年敏感的情感阶段时, 他们对于生活的满足感和幸福感会受到显著的削弱。

4.2. 领悟社会支持在感知父母冲突与生活满意度中的中介作用

经过中介效应检验, 本研究发现领悟社会支持在感知父母冲突与生活满意度两个变量之间起到了显著的中介作用, 这一发现与我们的预期假设相吻合。这一结果进一步表明, 感知父母冲突不仅对青少年的生活满意度有直接影响作用, 还可以通过领悟社会支持这一途径对生活满意度产生影响。青少年若能够领悟到更多的社会支持, 其心态也会变得更积极, 在面临父母间的冲突时, 也能以更积极的心态去应对。并且, 领悟社会支持能力能够正向地预测他们的生活满意度, 这表明, 领悟社会支持对青少年的心理健康具有重要影响, 也在青少年生活满意度中扮演了重要的角色。由此, 我们可以得出这样的结论: 青少年领悟社会支持的水平越高, 意味着他们在感知父母冲突时能够获得更强大的力量来抵御负面影响, 从而提升他们的生活满意度。因此, 本研究认为, 领悟社会支持是可以通过降低感知父母冲突的影响, 进而增加青少年的生活满意度。

5. 结论

1) 青少年感知父母冲突和生活满意度呈显著的负相关；生活满意度与领悟社会支持呈显著的正相关；青少年感知父母冲突与领悟社会支持呈显著地负相关。

2) 领悟社会支持在青少年感知父母冲突与其生活满意度两个变量之间可以起到部分中介作用。

6. 研究不足和研究启示

本研究在某些方面尚存在不足之处，有待进一步深入研究和探讨。

第一，本研究主要基于横断数据分析，探讨了青少年感知父母冲突与生活满意度之间的关系。未来，可以考虑采用追踪研究等方法，进一步深入检验和分析这一关系。

第二，虽然领悟社会支持被认为是一个重要的中介变量，但其他潜在的影响因素可能同样重要。例如，青少年的个人特质、应对方式、自我概念等因素也可能在感知父母冲突与生活满意度之间起到关键作用。因此，未来的研究需要综合考虑多个因素，以更全面地揭示这一关系的内在机制。

第三，需要指出的是，任何研究都受到其时代和文化背景的限制。随着社会和文化环境的变化，青少年感知父母冲突、领悟社会支持和生活满意度的关系可能也会发生变化。因此，未来的研究需要关注不同文化和社会背景下青少年的家庭冲突感知、领悟社会支持和生活满意度之间的关系变化，以便提出更具针对性的干预措施，并根据新的情况调整和完善研究方法和理论模型。

本研究亦为我们带来了诸多深入的启示。

首先，本研究的结果凸显了感知父母冲突对青少年心理健康的重要性，这是一个不容忽视的议题。父母间的冲突不仅会对青少年的情感世界产生负面影响，还可能导致他们的生活满意度显著下降。这种消极的情感体验可能进一步影响青少年的学业表现、人际关系以及整体的生活质量。因此，为了维护青少年的心理健康，家庭成员之间应当共同努力，营造和谐的家庭氛围，尽量减少冲突的发生。父母应该学会有效沟通，妥善处理分歧，避免在孩子面前进行激烈地争执。同时，家庭成员之间也应该相互尊重、理解与支持，共同为青少年创造一个充满爱与温暖的成长环境。此外，学校和社会在探讨青少年心理健康问题时，不可忽视家庭环境这一关键因素，学校和社会亦需深入洞察并重视家庭环境对青少年心理健康的潜在影响，共同努力为青少年营造一个有利于其心理健康发展的环境，并提供必要的援助与支持，以促进他们全面健康地成长。例如，学校可以开展心理健康教育课程，帮助青少年学会应对家庭冲突的方法；社会可以建立心理咨询机构，为青少年提供及时的心理援助。

其次，领悟社会支持的中介作用为我们揭示了青少年在面对家庭冲突时的一个重要应对策略。当青少年能够积极寻求外部支持时，他们的心理韧性可能会得到显著增强，从而有效减轻家庭冲突所带来的负面影响。在对青少年进行心理健康教育时，心理健康教育工作者不仅要关注他们的情绪状态，更要致力于培养他们的领悟社会支持能力。这意味着我们需要通过教育和引导，帮助青少年认识到社会支持的重要性，并学会如何主动寻求和利用这些支持。通过这一过程，青少年能够建立起广泛而健康的社会人际关系，为他们未来的成长和发展奠定坚实的基础。当青少年在面对问题时，能够得到来自朋友、同学或社会团体的及时帮助和支持，这对于他们应对家庭冲突、缓解心理压力具有至关重要的作用。这样的支持不仅能够增强他们的心理韧性，还能够促进他们的心理健康和全面发展。因此，我们应该将培养青少年的领悟社会支持能力作为心理健康教育工作的重要一环，为他们的健康成长提供有力的支持。

项目基金

项目名称：《大学生心理健康教育》一流课程建设项目。项目编号：3096150201。

参考文献

- 曹嘉芮, 杨亚楠, 王晨旭, 林琳(2021). 社会支持对生活满意度的影响——积极情绪的中介作用. *心理学进展*, 11(2), 414-420.
- 陈文琴(2023). 亲子关系、学校联结与中学生生活满意度: 心理韧性的中介作用及干预研究. 硕士学位论文, 合肥: 合肥师范学院.
- 池丽萍(2005). 认知评价在婚姻冲突与儿童问题行为之间的作用: 中介还是缓冲. *心理发展与教育*, (2), 30-35.
- 池丽萍, 辛自强(2003). 儿童对婚姻冲突的感知量表修订. *中国心理卫生杂志*, (8), 554-556.
- 戴思尧(2023). 初中生生活满意度、家庭亲密度和适应性心理韧性的关系及干预研究. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 高天爽(2016). 大学生领悟社会支持、核心自我评价与生活满意度的关系. 硕士学位论文, 南宁: 广西师范大学.
- 梁丽婵, 边玉芳, 陈欣银, 等(2015). 父母冲突的稳定性及对初中生心理健康影响的时间效应: 一个追踪研究. *心理科学*, 38(1), 27-34.
- 刘成伟, 唐敏燕(2022). 流动儿童感知父母冲突对学习投入的影响: 有调节的中介作用. *教育测量与评价*, (4), 102-112.
- 卢富荣, 宋煜静, 刘路培, 等(2020). 父母冲突对儿童青少年抑郁情绪的影响: 有调节的中介模型. *心理与行为研究*, 18(6), 770-776.
- 吕欣(2023). 中学生社会支持、生活满意度和抑郁状态的关系及干预研究. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 荣超美(2023). 初中生感知父母冲突与主观幸福感: 领悟社会支持和自尊的链式中介作用. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- 孙莹(2011). 初中生亲子关系、父母婚姻冲突知觉与自我意识的关系研究. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.
- 王金霞, 王吉春(2005). 中学生一般生活满意度与家庭因素的关系研究. *心理与行为研究*, (4), 301-304.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 吴小静, 张颖萱, 张婉婷, 严子文, 杨冰, 董华(2022). 父母冲突对大学生攻击性的影响——敌意认知和社会支持的链式中介作用. *心理学进展*, 12(9), 3089-3096.
- 杨强, 叶宝娟(2014). 感恩对青少年生活满意度的影响: 领悟社会支持的中介作用及压力性生活事件的调节作用. *心理科学*, 37(3), 610-616.
- 叶俊杰(2006). 领悟社会支持、实际社会支持与大学生抑郁. *心理科学*, (5), 1141-1143+1131.
- 叶琴, 朱璐瑶(2022). 领悟社会支持量表在青少年群体中的适用性. *教育观察*, 11(2), 29-32.
- 于子洋, 王江洋(2019). 初中生领悟社会支持对抑郁的影响: 生活满意度的中介作用. *辽宁教育*, (2), 29-32.
- 张睿芮(2020). 中学生感知父母冲突与问题行为. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- 朱雨纯, 张硕, 张新荷(2020). 父母冲突频率与青少年生活满意度的关系: 青少年行为反应的中介作用. *心理与行为研究*, 18(5), 645-651.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583-630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>