

家庭功能对中学生心理健康的影响 ——认知重评的中介作用

武莹敏, 夏天宇, 倪碧丹*

西南科技大学医学院, 四川 绵阳

收稿日期: 2025年7月23日; 录用日期: 2025年8月22日; 发布日期: 2025年9月5日

摘 要

本研究探索家庭功能对中学生心理健康的影响以及认知重评在其中的中介作用, 借助问卷调查, 运用家庭功能评定量表、情绪调节策略问卷和中学生心理健康量表, 针对四川省东北部县域内302名中学生, 研究家庭功能、心理健康水平与认知重评这三者之间的关系, 收集相关数据后, 结合SPSS和PROCESS模型展开统计分析。结果说明: 1) 家庭功能和心理健康呈现出正相关关系($r = 0.442, p < 0.01$), 2) 和认知重评呈现出负相关关系($r = -0.267, p < 0.01$), 3) 认知重评与心理健康呈负相关($r = -0.399, p < 0.01$), 并且在家庭功能与心理健康之间起到部分中介作用, 结论指出, 家庭功能可直接对中学生心理健康产生影响, 还可依靠对情绪调节策略里的认知重评策略产生影响, 间接作用于心理适应能力, 本研究可为优化家庭环境以及培养青少年情绪调节能力提供相应理论依据。

关键词

家庭功能, 中学生心理健康, 认知重评

Effects of Family Function on Middle School Students' Mental Health

—The Mediating Role of Cognitive Reappraisal

Yingmin Wu, Tianyu Xia, Bidan Ni*

School of Medicine, Southwest University of Science and Technology, Mianyang Sichuan

Received: Jul. 23rd, 2025; accepted: Aug. 22nd, 2025; published: Sep. 5th, 2025

Abstract

This study investigated the impact of family function on middle school students' mental health and

*通讯作者。

文章引用: 武莹敏, 夏天宇, 倪碧丹(2025). 家庭功能对中学生心理健康的影响. *心理学进展*, 15(9), 23-31.
DOI: 10.12677/ap.2025.159489

the mediating role of cognitive reappraisal. A cross-sectional survey was conducted with 302 adolescents from county-level schools in northeastern Sichuan, China. Data collection utilized three validated instruments: the Family Assessment Device (FAD) for family function, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) for cognitive reappraisal, and the Middle School Students' Mental Health Scale (MSSMHS). Statistical analyses employed SPSS 27.0 and the PROCESS macro (Version 4.1) for mediation modeling. Key findings demonstrated: (1) A significant positive correlation between family function and mental health issues ($r = 0.442, p < 0.01$), cognitive reappraisal showed a significant negative link to mental health issues; (2) A significant negative association between family function and cognitive reappraisal ($r = -0.267, p < 0.01$); (3) Cognitive reappraisal not only negatively predicted mental health issues ($r = -0.399, p < 0.01$) but also served as a partial mediator in the pathway from family functioning to mental health. Theoretical implications highlight family function as both a direct predictor of adolescent mental health and an indirect influence through its constraint on cognitive reappraisal development. Practical contributions include evidence-based directions for family intervention programs and emotion regulation training in educational settings.

Keywords

Family Function, Middle School Students' Mental Health, Cognitive Reappraisal

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. 引言

当前,我国中学生群体正面临一定程度上的心理健康挑战。青少年阶段作为身心发展的关键期,同时也是心理问题的高发阶段。流行病学调查数据显示,全球范围内 10%~20%的儿童青少年存在不同程度的心理卫生问题,尤其在 10~19 岁年龄层中,近 14%的个体报告存在焦虑、抑郁、行为障碍等精神健康问题(张雅迪等, 2025)。过去以及最新的横断历史研究显示,虽然东部地区中学生心理健康水平呈现积极的改善趋势,但是中西部地区同龄群体的心理问题检出率却持续上升(郭纪昌, 张翔, 2025; 王勃, 俞国良, 2017)。

家庭作为青少年成长的核心微系统,它的功能质量对子女的心理适应结果具有直接影响。功能不良的家庭环境(如沟通障碍、角色混乱)会显著增加子女出现抑郁、焦虑等心理问题的风险(杨菁等, 2025; 孙逊, 许婷婷, 2019)。例如,在流动青少年家庭中,父母拒绝型教养方式与家庭功能恶化存在显著关联(孙逊, 许婷婷, 2019);而家庭支持不足则会加重负性生活事件对心理健康的负面影响(张金勇等, 2019)。因此,深入探索家庭环境影响心理健康的内在作用机制,对设计精准干预方案具有重要的现实紧迫性的作用。

家庭功能理论指出,家庭通过问题解决、沟通、情感反应等维度塑造成员的心理适应能力。近期研究进一步表明,家庭功能不仅对中学生心理健康产生直接影响,还可能通过塑造情绪调节策略产生间接作用(蔡明越, 2023; 李烨等, 2024)。在众多情绪调节策略中,认知重评(cognitive reappraisal)作为适应性情绪管理的核心能力(Gross, 1998),其特点是个体通过重构情境意义来降低负面情绪体验。研究表明,高功能家庭经常通过情感支持、开放式讨论等多种方式为他们的子女示范积极的认知重评模式(郭玉江等, 2025),相反,功能失调家庭则会限制子女此能力的发展(江雪华, 图雅, 2025),这提示认知重评可能成为联结家庭系统与个体心理健康的关键桥梁。

尽管现有的研究已经证实了家庭功能与心理健康的直接关联(杨菁等, 2025),说明了认知重评对青少

年情绪健康的保护作用(王小雪等, 2025), 但关于情绪调节策略中的认知重评在这之中具体扮演什么角色, 以及家庭功能与认知重评如何相互作用影响中学生群体, 现有的研究仍然比较有限。虽然已有的研究分别探讨了家庭功能与心理健康、情绪调节与心理健康的关系, 但是将家庭功能、认知重评与中学生心理健康三者结合进行系统性研究的成果还比较少。

因此, 本研究旨在探讨家庭功能对中学生心理健康的影响机制, 并检验认知重评在该过程中是否具有中介作用, 期待可以为家庭干预和心理健康教育提供科学依据。基于上述背景, 本研究聚焦家庭功能如何影响中学生心理健康, 并探讨情绪调节策略中的认知重评是否在此过程中扮演中介角色。研究将尝试揭示家庭功能、认知重评与中学生心理健康之间的内在联系, 为优化家庭环境、提高中学生情绪调节能力、促进其心理健康提供理论支持。

从理论层面看, 本研究通过验证简单中介模型, 有助于深化对家庭功能、认知重评与中学生心理健康之间关系的理解, 进而丰富和发展青少年心理健康领域的理论体系。从实践层面看, 本研究结果可丰富家庭干预和心理健康教育的科学研究体系, 帮助家长和教育工作者认识到家庭功能的重要性, 并学会运用有效的情绪调节策略(如认知重评)来促进中学生的心理健康, 从而为培养健康、积极、向上的新一代青少年贡献力量。

2. 文献综述

2.1. 中学生心理健康研究现状

中学生心理健康是青少年全面发展中不可缺少的关键部分, 这直接关联着他们的学业成绩、社会适应能力以及未来人生走向。近些年来, 随着社会竞争加剧与教育环境改变, 中学生心理健康虽然整体状况向好, 但越来越多的青少年学生正面临着越来越多心理压力与挑战, 像是学业负担过重、人际关系过重、自我认同迷茫等。这些问题对中学生心理健康水平造成严重影响, 并且中学生在青春期经历的抑郁障碍和成年后的不良社会心理后果存在关联, 包括无法完成学业、失业、社交及亲密关系受损等(张金勇等, 2019; 爻健, 2019; 王晶晶, 2024)。近 10 年, 我国中学生心理健康水平总体趋向良好, 不过存在区域、性别与学段方面的差异: 东中部地区呈持续变好态势, 西部地区却有变差趋势; 性别上, 西部女生心理健康逐年下滑, 男生以及其他地区男女心理健康状况均呈变好趋势; 学段差异上, 各区域初中生以及东部高中生心理健康状况持续改善, 中西部高中生心理健康状况则呈现下降特征。剖析其中的原因, 或许和东西部教育资源等多方面存在差异有关, 东中部的中学生拥有丰富的教育资源和较为完善的家庭社会支持, 而西部地区的大多数中学生受到经济压力、教育资源匮乏、家庭期望高、社交支持不足等因素影响, 再加上学业竞争激烈、家庭环境问题以及心理健康教育薄弱等原因, 共同致使其心理健康状况恶化(郭纪昌, 张翔, 2025)。

2.2. 家庭功能的概念与研究现状

家庭作为青少年成长的首要环境, 其功能状态对青少年的心理健康具有巨大影响。家庭功能不仅包括物质支持、情感交流等基本功能, 还涉及问题解决、角色分工、情感反应等多个维度, 这些功能共同构成了青少年心理发展的社会支持系统(孙逊, 许婷婷, 2019)。良好的家庭功能能够为青少年提供稳定、温暖坚定的情感支持, 同时还有助于促进其情绪调节能力和社会适应能力的发展; 相反, 处于家庭功能不良环境中则可能容易导致青少年出现心理问题, 影响其身心发展与健康成长, 以及未来发展。家庭功能作为青少年成长发展的重要背景, 它的良好发挥可以通过双重路径促进心理韧性的发展: 一方面, 家庭功能良好的环境能为个体提供更多的教化指导与成长支持, 帮助个体在人际交往中更加主动积极地在生活中建立和谐的同伴关系。与此同时, 和谐的同伴关系又可以为心理韧性发展提供关键的外部支撑; 另一方面, 家庭功能通过提升情绪调节自我效能感对中学生的成长发展产生间接影响——家庭的情感温

暖与支持能增强中学生的积极情绪体验、信任感与安全感，帮助他们获得适应性情绪调节策略，提高情绪调节自我效能感。该效能感不仅能增强抗压能力，还可显著预测心理韧性，最终通过维持情绪稳定性、促进问题解决与环境适应，提高个体的抗挫能力与心理韧性水平(李烨等，2024)。

2.3. 认知重评的概念与研究现状

情绪调节策略和能力是个体应对压力以及维持心理健康的关键内在机制，在诸多情绪调节策略里，认知重评作为一种积极的情绪调节方式，凭借改变对情绪事件的理解和评价来调节情绪反应，被普遍视作维持心理健康的关键手段(Gross, 1998)，依据 Gross 的情绪调节过程模型，认知重评出现在情绪产生的早期阶段，借助重构对情境的认知评价，可有效降低负性情绪体验并且提高积极情绪体验，推动心理健康。研究显示，采用认知重评策略的个体更擅长与他人分享情绪体验、建立亲密关系以及获得广泛社会支持(江雪华，图雅，2025)，还可提升有抑郁倾向个体的积极情绪水平(刘岩等，2023)，情绪调节自我效能感的作用可通过认知重评策略达成(谢璐，2014)，这种效能感可以提高个体的抗压能力，还可预测心理韧性水平，并且在青少年家庭和谐与心理韧性之间起到部分中介作用。总之，认知重评凭借直接调节情绪反应以及间接提升情绪调节自我效能感，成为个体应对压力、维护心理健康的核心机制之一。

3. 方法

3.1. 研究对象

本研究聚焦四川省东北部县域青少年群体，2024 年 12 月~2025 年 6 月通过区域性合作网络，采用整群抽样法，在四川省东北部县域内中学教育机构，针对 13~17 岁青少年群体开展调研，发放问卷 367 份，剔除无效问卷，回收有效问卷 302 份，问卷回收率为 82.29%，被试具体情况如表 1 所示。

Table 1. Demographic variables
表 1. 人口学变量情况

变量	组别	频率	百分比%
性别	男	144	47.68%
	女	158	52.32%
教育阶段	初中	178	58.94%
	高中	124	41.06%

3.2. 研究工具

3.2.1. 家庭功能评定量表(Family Assessment Device, FAD)

本研究采用《家庭功能评定量表》(Family Assessment Device, FAD)，该量表包含 60 个条目，涵盖问题解决、沟通、角色、情感反应、情感介入、行为控制及总的功能 7 个维度，采用 4 级评分(1 = “很像我家”至 4 = “完全不像我家”)。各维度得分为所属条目的平均分，得分越低表明该维度功能越健康，反之则越不健康。

本研究聚焦总的功能分量表(含 12 个条目)，其得分范围 12~48 分，得分越高表示家庭整体功能越差。该分量表 Cronbach’s α 系数达 0.707，显示内部一致性较好，可以为探究家庭功能对中学生心理韧性的影响提供科学量化依据。

3.2.2. 情绪调节策略问卷(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)

本研究采用《情绪调节策略问卷》(ERQ)，该量表基于 Gross 的情绪调节过程模型，包含认知重评和表达抑制两个维度，共 10 个条目，采用 Likert 7 级计分(1 = “完全不同意”，7 = “完全同意”)。本研

究仅选用认知重评维度(1、3、5、7、8、10 题), 聚焦个体通过重构情绪事件意义调节体验的适应性策略, 其得分反映策略使用频率, 得分越高表示该策略的使用频率越高。本研究中认知重评子量表的 Cronbach's α 系数为 0.874, 表明该子量表具有良好的内部一致性信度, 测量结果稳定可靠。

3.2.3. 中学生心理健康量表(Middle School Students' Mental Health Scale, MSSMHS)

本研究采用王极盛编制的《中学生心理健康量表》(MSSMHS), 该量表专为评估中学生心理健康状况设计, 包含 60 个条目, 涵盖强迫症状、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定及心理不平衡 10 个核心维度。量表采用 5 级评分制(1 = “无”至 5 = “严重”), 通过计算各维度得分均值获得总均分, 本研究中, 该量表 Cronbach's α 系数为 0.976, 这表明量表里各个条目围绕同一概念测量, 测量结果有很高的一致性与可靠性, 能较准确反映受试中学生的心理健康状况。

3.3. 统计处理

采用 SPSS27.0 进行数据处理, 使用 PROCESS 4.1 进行中介效应检验。

4. 结果

4.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验, 结果显示本研究有 28 个因子特征根大于 1, 且第一个因子的解释率为 23.13%, 低于 40%的临界标准, 说明本研究不存在严重的共同方法偏差。

4.2. 人口学变量差异分析

在对家庭功能、认知重评、中学生心理健康的人口学差异进行差异检验, 本研究通过 t 检验分析了中学生家庭功能、认知重评策略及心理健康水平在性别与教育阶段上的差异。结果显示: 性别方面, 家庭功能无显著差异($p = 0.740$), 但男生认知重评使用频率显著高于女生($p = 0.007$), 女生心理健康问题更突出($p = 0.000$); 教育阶段方面, 初中与高中学生在三个变量上均无显著差异($p > 0.05$), 仅心理健康接近临界显著($p = 0.073$)。样本量均衡(男 144 人/女 158 人), 数据提示性别是影响情绪调节策略与心理健康的关键因素, 而处于不同教育阶段对中学生的家庭功能、认知重评、心理健康状况水平无显著差异, 见表 2。

Table 2. Differences in family functioning, cognitive reappraisal, and mental health across demographic variables in adolescents ($M \pm SD$)

表 2. 家庭功能、认知重评与中学生心理健康在人口学变量上的差异($M \pm SD$)

变量		家庭功能	认知重评	心理健康
性别	男($N = 144$)	26.30 $\pm$ 4.49	5.02 $\pm$ 1.37	1.56 $\pm$ 0.49
	女($N = 158$)	26.11 $\pm$ 5.18	4.58 $\pm$ 1.42	1.86 $\pm$ 0.69
	t	0.332	2.729*	-4.353*
	p	0.740	0.007	0.000
教育阶段	初中	26.38 $\pm$ 5.19	4.72 $\pm$ 1.42	1.77 $\pm$ 0.70
	高中	25.94 $\pm$ 4.35	4.90 $\pm$ 1.39	1.64 $\pm$ 0.46
	t	0.771	-1.063	1.799
	p	0.441	0.289	0.073

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, 下同。

4.3. 中学生心理健康、家庭功能与认知重评的相关分析

本研究通过相关分析(见表 3)验证了家庭功能、认知重评与中学生心理健康之间的关联情况: 家庭功

能与心理健康呈现出显著正向关联($r = 0.442, p < 0.01$), 即青少年所处家庭中的家庭功能越差, 该家庭中的青少年心理健康问题就越突出; 认知重评与心理健康呈显著负向关联($r = -0.399, p < 0.01$), 表明情绪调节策略使用频率越高, 心理适应水平与心理健康状况越好; 家庭功能与认知重评也呈现显著负向关联($r = -0.267, p < 0.01$), 说明了家庭环境可能通过影响认知调节能力, 间接作用于心理健康。该相关分析为“家庭功能→认知重评→心理健康”的中介模型提供了初步实证支持, 但具体的效应路径以及机制还需要进行进一步的验证。

Table 3. Correlations among family functioning, cognitive reappraisal, and adolescent mental health (r)
表 3. 中学生心理健康、家庭功能与认知重评的相关分析(r)

变量	中学生心理健康	家庭功能	认知重评
中学生心理健康	1		
家庭功能	0.442**	1	
认知重评	-0.399**	-0.267**	1

**在 0.01 级别(双尾), 相关性显著。

4.4. 认知重评在家庭功能和中学生心理健康之间的中介效应检验

本研究通过 PROCESS 模型 4.1 版本对家庭功能影响中学生心理健康的机制进行检验, Bootstrap 抽样次数设定为 5000 次(95%置信水平)。数据分析结果显示(见表 4), 总效应值为 0.056 ($SE = 0.007, 95\% CI = 0.043 \sim 0.069$), 直接效应值为 0.046 ($SE = 0.007, 95\% CI = 0.033 \sim 0.059$), 中介效应值为 0.010 ($SE = 0.003, 95\% CI = 0.006 \sim 0.016$)。效应量分解表明, 直接效应占比 82.143%, 中介效应占比 17.857%, 印证了家庭功能对心理健康的作用主要通过直接路径实现。

Table 4. Decomposition table of total effects, direct effects and mediating effects
表 4. 总效应、直接效应及中介效应分解表

	效应值	SE	LLCI	ULCI	效应量
总效应	0.056	0.007	0.043	0.069	
直接效应	0.046	0.007	0.033	0.059	82.143%
中介效应	0.010	0.003	0.006	0.016	17.857%

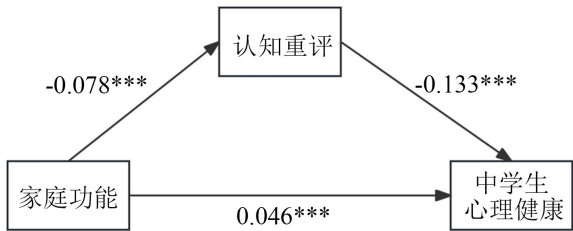


Figure 1. Mediation effect model
图 1. 中介效应模型

路径分析显示(见图 1), 家庭功能对认知重评的标准化路径系数为-0.078 ($p < 0.001$), 认知重评对心理健康的路径系数为-0.133 ($p < 0.001$), 家庭功能对心理健康的直接效应路径系数为 0.046 ($p < 0.001$)。所有路径系数均通过 Bootstrap 置信区间检验, 中介效应的置信区间不包含零值, 证实统计显著性。该结

果支持假设模型,表明家庭功能既直接预测中学生心理健康水平,又通过降低认知重评策略使用产生部分中介效应,其中直接效应占主导地位。研究结论为青少年心理健康干预提供了双重路径的理论依据。

5. 讨论

5.1. 家庭功能、中学生心理健康以及认知重评的现状分析

本研究聚焦四川省东北部县域 302 名 13~17 岁青少年群体中学生的调查数据,结合家庭功能、心理健康及认知重评三个维度进行现状分析,通过文献查阅与数据分析,探索青少年心理发展的区域性特征与潜在机制。

在本研究中,受试整体的家庭功能处于中等水平,样本在 FAD 量表上的均值为 26.20 ± 4.85 分,接近理论中值 24 分但略低于常模水平,这提示受试中学生的家庭可以尝试在问题解决、沟通、角色、情感反应、情感介入、行为控制等维度上共同努力提升功能水平。值得注意的现象是,家庭功能在性别维度上没有呈现显著差异($p = 0.740$),但初中生家庭功能均值(26.38 ± 5.19)与高中生(25.94 ± 4.35)之间接近临界显著水平($p = 0.073$),这也一定程度上说明处于高中阶段的中学生的家庭支持系统可能会随着学业压力的不断加重而受到更大的挑战。

心理健康问题呈现出十分突出的性别分化特性,具体体现为女生得分的总均分是(1.86 ± 0.69),明显高于男生的得分(1.56 ± 0.49),这样的性别分布模式和吴慧攀等(2025)所做的大样本调查结果高度契合,其研究说明女生心理健康得分低于男生得分,而且睡眠质量与心理健康状况呈现出负相关的关系,俞国良等(2016)进行的横断历史研究证实了这个结果,说明女生心理健康水平下降速度更快,这或许和青春期的女性对自我认知的敏感性增加以及社会文化对女性情绪表达有更高容忍度紧密相连。尽管初中生和高中的心理健康水平总体相近,不过初中生在人际关系敏感和学习压力感维度上的得分稍高,这一现象说明心理健康干预工作要特别留意初中阶段的人际关系引导以及压力管理策略。

认知重评策略的运用呈现出十分突出的性别区分特性,具体而言是男生的均值(5.02 ± 1.37)高于女生(4.58 ± 1.42)($p = 0.007^{**}$),这一发现与郭玉江在 2025 年所做的关于体育锻炼与认知重评双向关系的研究结论相呼应,该研究说明和女生相比,男生更高的体育参与度或许会间接致使认知重评策略的使用更频繁;李烨等(2024)的链式中介模型说明,家庭功能借助改善同伴关系间接提高情绪调节自我效能感,这一发现为认知重评的中介机制提供了关键的理论扩充。

上述分析说明,家庭功能、心理健康与认知重评三者之间存在复杂的动态关联,家庭功能的部分缺失可能会限制个体认知重评能力的发展,间接加重心理健康风险,而认知重评策略的性别差异,即男生占优势,与心理健康问题的性别分布,即女生更突出,形成反向对应关系,这暗示情绪调节能力可能是保护心理健康的关键缓冲因素。这一情况为后续的中介效应检验提供了坚实基础,也就是要验证家庭功能是否借助影响认知重评,对心理健康产生作用,并深入剖析性别因素在此过程中的调节作用。就实践来看,本研究结果强调在家庭干预和心理健康教育中,为了青少年群体更好的成长和发展。各方需要重点关注家庭功能的优化、青少年群体的认知重评能力的培养以及针对性别差异的针对性干预,构建起更加全面的青少年心理健康支持保障体系。

5.2. 家庭功能、中学生心理健康以及认知重评的关系讨论

家庭功能与心理健康呈强正相关,家庭功能得分越高说明该功能越差,功能越差,心理问题越突出,这与段祥斐等(2024)对家庭功能与青少年问题行为的研究结论一致——家庭功能缺陷会通过情绪调节障碍间接引发行行为问题。同时,认知重评与心理健康呈强负相关,认知重评使用越多,心理适应越好,该结果与蔡明越(2023)对情绪调节自我效能感的中介作用分析形成呼应,表明适应性情绪策略是心理健康

的保护因子。

李烨等(2024)构建的链式中介模型指出,家庭功能可以通过改善同伴关系,从而间接使情绪调节自我效能感得到提升,而本研究中家庭功能对认知重评的预测作用可能源于家庭环境对情绪调节模式的塑造——高功能家庭往往可以给予子女稳定的情感支持,示范积极的情绪调节策略,而功能失调家庭无法提供较高的支持与示范的同时,还可能限制和损害子女发展此类能力(杜贇鹏等, 2023)。杨菁等(2025)开展的干预研究也为这一路径的可行性提供了实证支持,研究显示家庭功能的提升可同步在一定程度上改善个体的心理健康状况。

从理论方面来讲,本研究对“家庭功能借助情绪调节对个体心理发展产生影响”这一核心观点给予支持,使得人们对家庭系统与个体心理适应之间的作用机制有了更深入的认识,在实践方面,对家庭功能进行干预或者培养认知重评能力,都可作为提升中学生心理健康的有效着手点,比如依靠优化家庭沟通方式、提高情感支持,又或者在学校教育里融入认知重评训练,都有很大可能对改善青少年心理状态起到积极的作用。未来的研究需要剖析性别、学段等变量在中介路径里的调节作用,举例来说,女生在心理健康问题上的得分以及表现更为明显,而男生在认知重评策略的使用上有优势,那么这种性别差异会不会改变家庭功能对心理健康的影响路径呢?另一方面,初中学生与高中学生在家庭功能、认知重评以及心理健康方面虽没有明显差异,然而初中生与高中生会不会因为处于不同教育阶段的认知发展时期,而可能对中介路径产生潜在影响呢?深入研究这些调节变量,可构建更加动态、精准的理论模型,为针对性的干预提供科学依据。

5.3. 认知重评在家庭功能与中学生心理健康之间存在中介效应

本研究通过中介效应检验证实,认知重评在家庭功能与中学生心理健康之间发挥着重要的中介作用。路径分析结果表明,家庭功能与心理健康呈现显著正相关($r = 0.442, p < 0.01$),而家庭功能与认知重评则呈显著负相关($r = -0.267, p < 0.01$),认知重评与心理健康的负相关关系同样达到显著水平($r = -0.399, p < 0.01$),初步构建了“家庭功能→认知重评→心理健康”的逻辑传导链条。

闫琮、姚斌(2025)进行了关于情绪调节策略的链式中介研究,其细化机制为外向型人格借助高核心自我评价促使认知重评被更多使用,降低孤独感,这一结论或许可类推至家庭功能对心理健康的影响路径,其中值得深入剖析的是中介效应的性别差异,本研究发现女生群体面临更为突出的心理健康问题,她们使用认知重评策略的频率也相对较低,这有可能与社会文化对女性情绪表达的期待存在关联。另外陆亚男(2016)对高中生家庭功能的研究说明,情感介入与行为控制维度的差异可能会对中介路径强度产生影响,未来的研究可以结合 FAD 量表的具体维度来细化认知重评的中介机制。

综合上述分析,本研究证实认知重评是家庭功能影响心理健康的关键中介变量,这一发现为家庭干预与情绪调节训练的协同发展与该类训练的进一步融合实施提供了理论依据。学校与家庭协作配合,通过优化家庭微系统与提升个体情绪调节能力双管齐下,更精准地提升中学生心理适应能力,提高中学生的心理健康水平。

6. 结论

(1) 家庭功能对中学生心理健康具有显著直接影响:家庭功能质量与心理健康水平呈正相关,功能不良家庭容易影响子女心理健康状况。

(2) 认知重评在家庭功能与心理健康间起部分中介作用:家庭功能既直接预测心理健康,又通过认知重评策略使用产生间接效应,其中直接效应占主导地位(中介效应占比约 30%)。

(3) 家庭功能与认知重评策略使用呈负相关:高功能家庭的中学生易发展积极重评模式,而功能失调

家庭容易限制子女发展适应性情绪调节策略。

参考文献

- 蔡明越(2023). 家庭功能和初中生人际适应的关系: 心理弹性和情绪调节自我效能感的链式中介作用. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- 杜赟鹏, 马嘉悦, 付梦颖, 等(2023). 家庭关系对常态化防控期间高职学生心理健康的影响: 情绪调节与情绪调节自我效能感的中介作用. *心理月刊*, 18(10), 48-51.
- 段祥斐, 杨绍清, 张李斌, 等(2024). 家庭功能对青少年问题行为的影响: 共情和感恩的纵向中介效应. *中国临床心理学杂志*, 32(6), 1292-1296+1286.
- 郭纪昌, 张翔(2025). 区域比较视角下近十年我国中学生心理健康状况的横断历史研究. *兴义民族师范学院学报*, (3), 83-91.
- 郭玉江, 陈智豪, 汪海宁, 范昊(2025). 体育锻炼和认知重评的双向关系: 基于长期追踪和日记法研究. *北京体育大学学报*, 48(5), 120-129.
- 江雪华, 图雅(2025). 不同依恋类型医学生述情障碍程度与情绪调节策略的关系. *心理月刊*, 20(5), 89-92.
- 李烨, 胡艳华, 郜广存(2024). 家庭功能与中学生心理韧性的关系: 同伴关系和情绪调节自我效能感的链式中介作用. *心理月刊*, 19(21), 105-108+113.
- 刘岩, 任桂琴, 曲可佳(2023). 认知重评策略对抑郁倾向大学生的情绪调节研究. *中国临床心理学杂志*, 31(1), 39-44.
- 陆亚男(2016). 高中生家庭功能、自我调控与特质焦虑的关系研究. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 爻健(2019). 农村寄宿学校学生心理健康问题研究. 硕士学位论文, 北京: 中国青年政治学院.
- 孙逊, 许婷婷(2019). 流动青少年的家庭功能与父母教养方式的关系. *中国健康心理学杂志*, 27(10), 1555-1558.
- 王晶晶(2024). 青少年抑郁障碍患者中非自杀性自伤与注意缺陷多动症状的关系: 情绪调节策略和执行功能链式中介作用. 硕士学位论文, 济宁: 济宁医学院.
- 王勃, 俞国良(2017). 初中生心理健康的横断历史研究. *中国特殊教育*, (11), 74-80.
- 王小雪, 黄俊, 尹旦旭等(2025). 高特质焦虑个体内隐与外显情绪调节的行为学特点分析. *陆军军医大学学报*, 47(7), 742-749.
- 吴慧攀, 刘媛, 尹小俭, 等(2025). 中学生睡眠质量与心理健康的关联. *中国学校卫生*, 46(6), 770-773+778.
- 谢璐(2014). 男性毒品戒断者情绪调节自我效能感与情绪体验: 情绪调节策略的中介效应. 硕士学位论文, 兰州: 西北师范大学.
- 闫琼, 姚斌(2025). 内外向人格特征对大学生孤独感的影响: 核心自我评价与情绪调节策略的链式中介作用. *西安交通大学学报(医学版)*, 46(4), 568-573.
- 杨菁, 柳铭心, 张兴利(2025). 家庭功能干预对中学生心理健康状况的影响. *中国学校卫生*, 46(1), 78-81.
- 俞国良, 李天然, 王勃(2016). 高中生心理健康的横断历史研究. *教育研究*, 37(10), 113-122.
- 张金勇, 赵守盈, 卢晓灵(2019). 高中生家庭支持对生活事件与心理健康的调节作用. *教育研究与实验*, 38(5), 88-92.
- 张雅迪, 谢阳, 刘晓玲, 张梦倩, 万宇辉, 陶芳标(2025). 饮食节律与电子产品使用节律紊乱及其交互作用对中学生心理健康的影响. *中国学校卫生*, 46(1), 82-85+91.
- Gross, J.J. (1998). The Emerging FIELD of emotion Regulation: An Integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>