

家庭功能对大学生亲密关系质量的影响： 心理灵活性的调节作用

钱 程，史梦梦

河南师范大学教育学部，河南 新乡

收稿日期：2026年4月20日；录用日期：2026年5月27日；发布日期：2026年6月8日

摘 要

亲密关系是人生中最重要体验之一，对个体的发展具有十分重要的意义。为研究家庭功能对大学生亲密关系质量的影响过程中心理灵活性所起的作用，采用问卷法对501名大学生进行调查。结果表明：(1) 家庭功能对大学生亲密关系质量具有显著负向预测作用，家庭功能越完善，个体在亲密关系中体验到的焦虑水平越低；(2) 心理灵活性在家庭功能影响大学生依恋焦虑的路径中起到调节作用，即相对于高心理灵活性，低心理灵活性条件下家庭功能对大学生亲密关系质量的负向预测作用更强。

关键词

家庭功能，亲密关系质量，心理灵活性，大学生

The Impact of Family Functioning on Intimate Relationship Quality among College Students: The Moderating Role of Psychological Flexibility

Cheng Qian, Mengmeng Shi

Faculty of Education, Henan Normal University, Xinxiang Henan

Received: April 20, 2026; accepted: May 27, 2026; published: June 8, 2026

Abstract

Intimate relationships constitute one of life's most vital experiences, playing a pivotal role in individual development. To investigate the role of psychological flexibility in the relationship between

family functioning and college students' intimate relationship quality, a questionnaire survey was conducted among 501 university students. The findings reveal: (1) Family functioning exhibits a significant negative predictive effect on intimate relationship quality—higher family functioning correlates with lower anxiety levels experienced in intimate relationships; (2) Psychological flexibility moderates the relationship between family functioning and attachment anxiety among college students. Specifically, compared to individuals with high psychological flexibility, the negative predictive effect of family functioning on intimate relationship quality is stronger for those with low psychological flexibility.

Keywords

Family Function, Quality of Intimacy Relationship, Psychological Flexibility, Undergraduate

Copyright © 2026 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

亲密关系是人生中最重要体验之一,对个体的发展具有十分重要的意义。亲密关系体验不仅会影响当下的身心健康,也会对个体未来的亲密关系发展产生深远影响。如果个体未能建立良好的亲密关系则会导致孤独感加剧、自我认同模糊,甚至诱发焦虑抑郁等心理问题(熊剑峰, 2008; 毋嫫等, 2019)。

Kirchler et al. (2013)指出,亲密关系是两个拥有不同人生追求的异性在相互信任的前提下,通过适度的相互妥协让步,从而达成共同目标而构建的关系,具备社会协作的特点。Bowlby (1969)根据依恋理论,强调依恋是自我和重要他人之间的强烈情感联结。研究发现依恋并不仅仅局限于婴儿期,而是贯穿人的一生(Goldberg, 1991)。婴儿期以父母为主要依恋对象,儿童及青春期转向同伴,成年期则聚焦于伴侣关系。高质量的亲密关系不仅能够提升当前的主观幸福感与心理健康水平,更会塑造个体长期的亲密关系互动模式(冀云等, 2015)。而较低亲密关系质量的个体则倾向于表现出更高的焦虑、抑郁倾向,且在人际互动中易出现回避或过度依赖行为(张鹏等, 2017)。纵观以往研究,亲密关系质量受到多重因素影响,如环境因素、个体特质与归因等(侯静, 宋蕾, 2019; 毋嫫等, 2019)。

家庭作为对个体影响最大的微系统之一,其功能质量直接影响着个体的依恋模式、情绪调节能力及人际交往策略,进而影响其亲密关系的质量与稳定性。家庭功能指的是家庭系统中各成员间的情感纽带、家庭准则、家庭交流以及处理外部事件的有效性(Olson, 2000)。相较于教养方式等浅层变量,家庭功能往往被视作更能对家庭成员心理发展产生影响的一个深层变量(Olson, 2000)。家庭生态系统理论指出,家庭中的多个子系统之间是相互作用、相互影响的动态过程,任意一个子系统的变化可以刺激不同成员、关系及家庭整体功能的变化(颜雪艺等, 2024)。在家庭系统中,各个成员的认知、情绪和行为都会受到其他成员的影响。根据该理论,父母的情绪状态以及亲子系统中子女与父母之间的亲密关系会对个体的心理发展及人际互动或亲密关系产生影响。此外,家庭功能理论也指出,家庭系统中的各项基本功能的良好运行能够促进健康的互动模式,对个体的心理发展带来积极影响。例如,良好的家庭功能会增加个体的亲社会行为和人际适应能力,有效降低个体出现各类情绪与人际问题的风险,进而正向预测个体成年后的亲密关系质量(Shek, 2005; 王娟等, 2016; 乔玥等, 2025)。值得关注的是,家庭系统功能的运行还具有代际传递效应,原生家庭中父母之间以及亲子之间的亲密关系模式会传递给下一代(毋嫫等, 2019)。一般而言,个体在儿童及青少年期与家庭成员之间存在较强的情感联结,原生家庭为子女提供丰富的情感支

持时有利于个体获得较高的亲密联结(赵燕等, 2022), 提升个体的安全依恋水平, 从而传递到成年后的亲密关系当中。因此, 家庭功能与个体的亲密关系质量发展之间存在一定的相关关系。对于大学生而言, 健康的家庭功能不仅在生命发展早期提供了安全的情感支持, 帮助自身习得良好的人际互动模式, 也在成年早期影响着自我的亲密关系发展。不良的家庭功能可能削弱个体的信任感, 更容易在亲密关系中陷入猜疑、控制或退缩等消极互动模式。

除家庭因素外, 个体自身的特质也对亲密关系质量造成影响。有研究表明, 心理灵活性是影响个体心理健康与适应能力的重要保护性因素(陈玥, 祝卓宏, 2018)。心理灵活性是接纳与承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)的核心概念(陈玥, 祝卓宏, 2018), 指个体对当下发生的内心体验持开放接纳态度, 在自身价值观的指引下坚持承诺行动的能力。不少研究指出, 心理灵活性更加关注个体在消极认知、情绪及行为时所采用的方式, 这也往往与个体心理健康密切相关(曹慧等, 2016)。一方面, 较高的心理灵活性给个体健康生活带来适应性结果。心理灵活性水平越高的个体, 抑郁、焦虑等负性情绪水平越低(张颖博, 刘宝, 2019)。另一方面, 心理灵活性的缺失带来了不同程度的负性结果, 例如焦虑障碍、品行障碍等(王平, 2015)。心理灵活性较低的个体对于不良事件的反应往往是消极的, 更易被反刍思维所裹挟, 陷入自我封闭与关系退缩的恶性循环。安丹丹, 张小永(2023)从代际传递的视角解释了父母对子女心理灵活性的影响, 父母作为幼儿的第一任教师, 其思维方式、心理灵活性会以代际传递的方式影响子女。父母养育心理灵活性水平越高对子女构建良好亲密关系质量的影响就越大(张洁等, 2025)。值得思考的是, 来自依恋理论和社会学习理论的观点指出, 儿童在早期与父母的互动当中发展出一种内部工作模式, 亲子互动中的表现也不断影响和塑造个体的这种心理工作模型。然而, 关系框架理论(Relational Frame Theory, RFT)指出, 个体能够对语言和认知建立起来的“任意适用关系”做出反应, 当个体心理灵活性较低时便不能随环境作出适应性行为, 导致心理痛苦的结果(王淑娟等, 2024)。这提示, 心理灵活性在某种程度上调节了环境与个体心理健康之间的关系(Kashdan & Rottenberg, 2010)。

从生态系统理论视角出发, 家庭是个体成长发展过程中最核心的微环境, 通过功能的完善给予子女提供稳定的情感支持, 并塑造子女的亲密关系模式。完善的家庭功能能够为子女提供稳定的情感支持, 帮助子女形成更开放包容的心态, 更愿意接纳自身的情绪体验并较好应对亲密关系中的冲突(方杰, 孙雅文, 2018)。而在功能不良的家庭中成长的个体, 长期处于压抑或冲突的家庭氛围中, 更易形成僵化的认知与应对模式(王恩娜等, 2024)。然而, 这一影响并非是稳定的, 还会受到个体自身特质的调节, 例如心理灵活性。根据关系框架理论, 心理灵活性可以对个体的“任意适用关系”进行觉察与适应性调节。具体而言, 当外部环境的变化对个人的社会功能构成威胁时, 个体会调整心态或行为习惯, 以便在重要的生活领域维持平衡, 同时察觉并践行与自身价值观相符的行为。在功能不良的家庭中, 高心理灵活性的个体能够通过接纳、解离等方式, 打破原有的固化联系, 灵活地根据情境调整自己的反应, 削弱不良家庭功能带来的消极影响。对于心理灵活性较低的个体来说, 很难尝试或调整自己形成的僵化关系模式, 从而更容易形成不安全的依恋模式, 并泛化到与伴侣的亲密关系当中(Nolen-Hoeksema et al., 2008)。因此, 心理灵活性能够调节家庭功能对亲密关系质量的影响。然而, 已有研究多关注家庭功能或心理灵活性各自对亲密关系质量的独立影响, 尚未考虑个体的心理特质(如心理灵活性)在其中所起的作用。

大学生群体正处于从青春期向成年期过渡的关键阶段, 亲密对象从父母、同伴逐步转向伴侣。此时, 亲密关系日益成为其心理发展的重点, 建立和维持稳定健康的亲密关系就是其面临的核心发展挑战。基于此, 本研究以大学生为研究对象, 考察家庭功能对亲密关系质量的影响, 并检验心理灵活性在这一关系中的调节作用, 以期进一步揭示家庭功能影响大学生依恋发展的作用机制, 为大学生依恋心理健康的预防与干预提供实证依据。本研究提出假设: 家庭功能与大学生亲密关系质量显著相关; 心理灵活性在家庭功能与亲密关系质量之间起到调节作用。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

采用方便取样的方法选取河南省某高校大一、大二的学生进行问卷调查, 回收问卷 501 份。在剔除无效问卷后, 剩余有效问卷 383 份。其中男生 151 名, 女生 232 名, 平均年龄为 18.9 (SD = 0.78)。

2.2. 研究工具

家庭功能量表。采用 Epstein 等人(1983)编制, 刘培毅等人(1999)修订的《家庭功能评定量表》中的一般功能(General Functioning)分量表, 共计 12 个项目。采用 Likert 4 点计分, 从“很像我家”到“完全不像我家”进行 1~4 分计分, 其中为题 1、3、5、7、9、11 题为反向计分, 得分越高, 家庭功能越好。本研究的 Cronbach's α 系数为 0.891。

亲密关系经历量表。采用青少年亲密关系经历量表, 该量表包含 36 个题项, 其中 18 题代表依恋回避, 另外 18 题代表依恋焦虑。采用 Likert 7 点计分, 其中 10 道题目为反向计分。得分越高表示被试与该维度的符合程度越高。本研究的 Cronbach's α 系数为 0.866。

心理灵活性量表。接纳承诺疗法综合评估问卷中文版(comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes, CompACT), 中文版 CompACT 由 18 个条目组成, 每条目从 0 (从未)到 6 (总是) 7 级计分。得分累加, 分数越高表示个体的心理灵活性水平越高, 共计使用 18 题对心理灵活性进行测量。本研究的 Cronbach's α 系数为 0.737。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法进行共同方法偏差检验。结果发现未经旋转得到 13 个特征根大于 1 的因子, 第一个因子所解释的变异量为 17.79%, 远小于 40%的临界值。由此可见本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 大学生成人依恋类型分布

本研究运用亲密关系经历量表(ECR), 对大学生情侣的两个依恋维度, 即依恋回避与依恋焦虑展开调查。随后, 依据费舍尔线性判别公式计算不同依恋类型的得分, 以此确定被试的依恋类型归属。

研究结果如表 1 所示。在本次调查研究中, 恐惧型依恋的大学生人数最多, 共计 222 人, 占总调查人数的 57.96%; 第二为专注型, 共有 93 人, 占总调查人数的 24.28%; 安全型和冷漠型人数接近, 分别为 30 人和 38 人, 占总调查比例分别为 7.83%和 9.92%。

Table 1. Gender distribution of adult attachment styles among college students

表 1. 大学生成人依恋类型的性别分布

		依恋类型				合计	
		M1 安全型	M2 恐惧型	M3 专注型	M4 冷漠型		
性别	男	151	14	81	49	7	151
	女	232	16	141	44	31	232

3.3. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性在人口学变量上的差异分析

3.3.1. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性在性别上的差异

如表 2 所示。依恋回避在性别上差异显著, 女生依恋回避程度显著高于男生。依恋焦虑、家庭功能

心理灵活性在性别上差异不显著。

Table 2. Gender differences in adult attachment, family functioning, and psychological flexibility among college students
表 2. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性在性别上的差异比较

检验变量	类型	人数	平均数	标准差	t 值
依恋回避	男生	151	3.33	0.78	-3.95**
	女生	232	3.67	0.84	
依恋焦虑	男生	151	4.17	0.80	1.14
	女生	232	4.07	0.88	
家庭功能	男生	151	2.85	0.43	-0.66
	女生	232	2.88	0.48	
心理灵活性	男生	151	4.21	0.60	-0.26
	女生	232	4.22	0.46	

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.3.2. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性在年级上的差异

如表 3 所示依恋回避在年级上差异显著。且大一学生的依恋回避程度显著高于大二学生。依恋焦虑、家庭功能、心理灵活性在年级上差异不显著。

Table 3. Comparison of differences in adult attachment, family function, and psychological flexibility among college students of different grades

表 3. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性在年级上的差异比较

检验变量	类型	人数	平均数	标准差	t 值
依恋回避	大一	210	3.62	0.82	2.24*
	大二	173	3.43	0.85	
依恋焦虑	大一	210	4.16	0.81	1.24
	大二	173	4.05	0.88	
家庭功能	大一	210	2.88	0.47	0.46
	大二	173	2.86	0.44	
心理灵活性	大一	210	4.24	0.54	0.50
	大二	173	4.20	0.49	

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.3.3. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性在家庭所在地上的差异

如表 4 所示, 依恋回避、依恋焦虑、家庭功能、心理灵活性在家庭所在地上的差异均不显著。

Table 4. Differences in adult attachment, family function, and psychological flexibility among college students based on family location

表 4. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性在家庭所在地上的差异比较

检验变量	类型	人数	平均数	标准差	t 值
依恋回避	农村	214	3.60	0.80	1.60
	城镇	169	3.46	0.86	

续表

依恋焦虑	农村	214	4.16	0.87	1.35
	城镇	169	4.05	0.81	
家庭功能	农村	214	2.83	0.47	-1.85
	城镇	169	2.91	0.44	
心理灵活性	农村	214	4.21	0.49	-0.40
	城镇	169	4.24	0.55	

3.3.4. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性在是否为独生子女上的差异

如表 5 所示, 是否为独生子女在依恋回避、依恋焦虑、家庭功能以及心理灵活性这几个维度上, 并未表现出明显的差异。

Table 5. Comparison of differences in adult attachment, family function, and psychological flexibility among college students based on whether they are only children

表 5. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性在是否独生子女上的差异比较

检验变量	类型	人数	平均数	标准差	t 值
依恋回避	是	42	3.27	0.80	-2.20
	否	341	3.57	0.83	
依恋焦虑	是	42	3.97	0.84	-1.177
	否	341	4.13	0.85	
家庭功能	是	42	2.94	0.38	1.04
	否	341	2.86	0.47	
心理灵活性	是	42	4.24	0.47	0.23
	否	341	4.22	0.53	

3.4. 各变量的描述性统计及相关分析结果的描述性统计与相关性分析

如表 6 所示。依恋回避与依恋焦虑、家庭功能、心理灵活性相关性均不显著; 依恋焦虑与家庭功能显著负相关、与心理灵活性显著正相关; 家庭功能与心理灵活性相关性不显著。

Table 6. Descriptive statistics and correlation analysis results of college students' adult attachment, family function, and psychological flexibility

表 6. 大学生成人依恋、家庭功能、心理灵活性的描述性统计与相关性分析结果

	平均值	标准差	依恋回避	依恋焦虑	家庭功能	心理灵活性
依恋回避	3.54	0.83	1			
依恋焦虑	4.11	0.84	-0.013	1		
家庭功能	2.87	0.46	-0.065	-0.313**	1	
心理灵活性	4.22	0.52	-0.065	0.259**	-0.044	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.5. 心理灵活性的调节效应检验

首先对变量进行转换使其标准化, 以家庭功能为自变量, 心理灵活性为调节变量, 依恋焦虑为因变

量进行调节效应分析。

结果如表 7 所示。家庭功能与心理灵活性的交互项对依恋焦虑的预测作用显著($\beta = 0.34, t = 2.37, p < 0.05$)。说明心理灵活性能够调节家庭功能对依恋焦虑的预测作用。

进一步验证不同心理灵活性条件下, 家庭功能对依恋焦虑的预测作用(图 1)。简单斜率分析表明, 低心理灵活性条件下家庭功能显著负向预测依恋焦虑($simple\ slope = -0.756, t = -6.28, p < 0.001$); 在高心理灵活性条件下家庭功能负向显著预测依恋焦虑($simple\ slope = -0.403, t = -3.73, p < 0.001$)。

Table 7. Moderating effect of psychological flexibility on the relationship between family functioning and attachment anxiety
表 7. 心理灵活性在家庭功能对依恋焦虑作用上的调节效应检验

变量	β	SE	t
家庭功能	-0.58	0.09	-6.674***
心理灵活性	0.39	0.08	5.028***
家庭功能 × 心理灵活性	0.34	0.14	2.37**
R^2	0.171		
F (DF)	26(3)**		

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

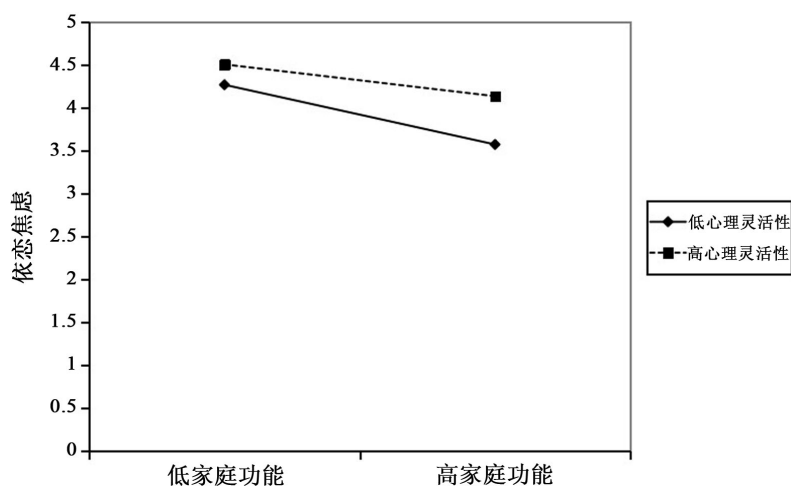


Figure 1. The moderating role of psychological flexibility on the impact of family functioning on attachment anxiety

图 1. 心理灵活性对家庭功能影响依恋焦虑的调节作用

4. 讨论

本研究探讨家庭功能与依恋焦虑之间的关系并考察心理灵活性在其中所起的作用。研究发现, 家庭功能负向预测个体依恋焦虑。对心理灵活性的调节效应进行分析发现, 心理灵活性可调节家庭功能与依恋焦虑间的关系。

本研究发现, 在大学生群体中, 成人依恋占比从高到低依次为: 恐惧型、专注型、冷漠型和安全型。恐惧型大学生占比最高, 比例为 57.96%; 其次是专注型, 占比为 24.28%; 冷漠型与安全型的比例较为接近, 占比分别为 9.92%和 7.83%。这与以往研究结果一致(Brennan et al., 1998; 李真等, 2018; 刘博娜, 晏碧华, 2014), 即大学生群体中恐惧型依恋的人数较多, 而安全型依恋的人数较少。然而, 另有研究指

出大学生成人依恋中安全型的占比最大, 恐惧型最少(谢安娜, 杨蕴萍, 2015; 侯静, 宋蕾, 2019)。造成这种差异的原因可能在于研究取样群体不同。在本研究中, 选取的主要研究对象为大一、大二的学生, 其中大部分个体暂未进入亲密关系, 对建立亲密关系抱有审视与试探态度, 害怕在亲密关系中受到伤害, 故更易呈现恐惧型依恋特征。李真等人(2018)的研究也指出, 恐惧型依恋大学生的比例较高也提示人际关系中心理健康问题的出现, 此类大学生倾向于表现出对他人的不信任、拒绝等, 易出现适应不良与人际障碍等。

本研究还考察了家庭功能、亲密关系质量、心理灵活性在人口学变量的差异。结果显示, 与以往研究相同的是, 在性别层面, 男大学生的依恋回避水平显著低于女大学生(刘博娜, 晏碧华, 2014)。这可能与传统观念有关, 男性在亲密关系中被鼓励主动表达情感、承担关系责任; 而女性则被要求需要矜持, 从而在关系中更易产生回避倾向。同时, 发现大一学生的依恋回避显著高于大二学生, 这或许是因大一新生刚经历环境剧变, 安全感尚未建立, 而大二学生已逐步适应大学生活。

本研究结果也发现, 家庭功能与大学生依恋焦虑水平呈显著负相关。这一发现支持了以往研究结果(徐洁等, 2008; 毋嫒等, 2019), 即家庭功能越完善, 个体依恋焦虑水平越低, 亲密关系质量越高。反之, 家庭沟通不良、情感疏离或角色混乱, 会加剧大学生对亲密关系的担忧与不安全感(Hua et al., 2024; 乔玥等, 2025)。根据家庭生态系统理论和家庭功能理论, 良好家庭功能背景下往往孕育出更为和谐的家庭环境, 个体在成长过程中的社会适应能力也更好, 焦虑、退缩、回避等不良消极情绪也更好(曾天德等, 2020)。埃里克森的发展阶段理论指出, 个体前一阶段的发展是后一阶段危机解决的基础。个体前期的良好发展会为成年早期建立亲密关系提供支撑。家庭作为个体早期社会化的核心场所, 其功能的发展对个体后续良好亲密关系的形成具有奠基作用。亦有研究证实, 倘若个体所处的家庭功能较差, 如边界不清、情感表达抑制等, 则会使个体在亲密关系中过分关注亲密对象的反应, 过度解读微小信号, 甚至因害怕被抛弃而陷入反复试探与情绪内耗(Reyome et al., 2010)。

Kashdan & Rottenberg (2010)研究指出, 心理灵活性是个体心理健康的重要预测因素, 高心理灵活性的个体能够更好地应对压力和挑战, 维持良好的心理状态。张颖博, 刘宝(2019)的研究也发现, 大学生的心理灵活性与心理健康水平呈显著正相关。然而, 本研究发现, 心理灵活性与依恋焦虑呈正相关, 这一结果与预期假设相反。这可能与本研究的样本特征和测量工具有关。本研究的样本主要是大一和大二的学生, 他们正处于从高中到大学的过渡阶段, 面临着诸多的适应压力。心理灵活性的个体具备更强的情绪感知、识别和转换能力, 但过高的心理灵活性也会导致个体的高敏感性。这种高敏感性导致个体在面对关系问题时更加谨慎, 从而产生焦虑、紧张等。而低心理灵活性的个体往往对自身情绪和关系变化的感知更迟钝, 即便关系中已经出现了细微的问题, 也更容易采取回避或者忽视的态度, 反而不会表现出明显的依恋焦虑。此外, 本研究使用的亲密关系经历量表可能更侧重于测量个体在亲密关系中的焦虑体验, 而不是整体的心理健康水平。

关于心理灵活性的调节效应。本研究首次发现, 无论在高或低心理灵活性水平下, 家庭功能都显著负向预测依恋焦虑。相较于高心理灵活性, 低心理灵活性条件下家庭功能对依恋焦虑的预测作用更强。不论在低或高家庭功能水平下, 心理灵活性的水平越高, 依恋焦虑水平反而更高。这与以往研究并不相同。Waugh et al. (2011)的研究发现, 高心理灵活性的个体能够更灵活地应对家庭互动中存在的问题, 调整自身的认知与行为模式, 帮助个体更好地应对压力和挑战, 从而缓冲不良家庭功能对依恋关系的负向影响。而低心理灵活性的个体更容易陷入到家庭带来的负面认知和情绪体验中无法抽离(吴婷等, 2018)。张炳坤等(2022)的研究也指出, 心理灵活性在家庭功能与儿童心理健康的关系中发挥着不可忽视的作用。本研究的结果与这些研究一致, 进一步验证了心理灵活性在个体心理发展中的重要作用。

然而, 这看似是一种反常识结论, 实则可能反映出大学生依恋关系中某种尚未被关注到的现象。这

种现象背后的原因可能在于多个方面。第一, 在低家庭功能环境中成长的高心理灵活性个体, 虽能觉察并调节情绪, 却因过度反思亲密关系而放大焦虑。在高家庭功能环境中的个体虽获得充分情感支持, 但若心理灵活性过高, 反而更敏锐地觉察关系中的变化, 对亲密质量抱有更高的期待与审视, 从而在自我报告中呈现略高的焦虑得分; 第二, 本研究所选取的样本为大一、大二的学生, 他们刚从高中封闭式管理中脱离, 而大学更强调自主与独立, 他们还没有完全适应这一新的环境。而在这一过程中, 心理灵活性高的学生更能觉察到环境变化带来的不确定性, 从而在依恋关系中表现的更加敏感; 第三, 测量工具的敏感性。亲密关系经历量表中“我担心伴侣并不真正爱我”等条目, 可能引发高心理灵活性者更加细致的思考在亲密关系中的一些细微张力, 导致其更倾向于选择中性或轻微焦虑选项。

本研究聚焦大学生群体家庭功能与亲密关系质量的内在关联, 并引入心理灵活性作为调节变量, 具有重要的理论与实践意义。研究结果能够为家庭教育提供参考, 助力家长认识家庭互动对子女婚恋观的深远影响, 从而促进青年群体的心理健康与社会适应。这一现象同时提醒我们, 心理灵活性并非越高越好, 而是需要与个体所处的发展阶段、环境相匹配。在大学生群体中, 适度的心理灵活性可能比过度觉察更有利于亲密关系的稳定建构。因此, 在高校心理健康教育实践中, 应当避免一味强调提升心理灵活性, 而是需要结合学生所处的依恋发展阶段、家庭背景等, 开展差异化干预。例如, 对高家庭功能但依恋焦虑略升者, 可引导其将觉察力转化为关系中的共情与协商能力, 而非自我质疑; 对低家庭功能者, 则优先增强情绪调节与认知理解能力。

然而, 本研究亦有局限: 第一、样本仅来自单一高校, 地域与文化背景同质性较高, 结论推广性受限。本研究仅选取了河南省某高校的大一和大二学生作为研究对象, 样本的代表性有限, 可能无法推广到其他地区和年级的大学生群体。因此未来研究可进一步扩大样本范围, 选取不同地区、年级、专业的大学生作为研究对象, 以提高研究结果的代表性与推广性。第二、横断面设计难以确立变量间的因果关系, 未来可采用追踪研究厘清家庭功能、心理灵活性与依恋焦虑的动态作用路径。本研究采用的是横断面研究设计, 无法确定变量之间的因果关系, 未来可采用追踪研究厘清家庭功能、心理灵活性与依恋焦虑的动态作用路径, 为干预措施的制定提供更有力的依据。第三、相较于大一学生, 大二学生对待亲密关系的态度可能更加成熟, 但本研究未对年级差异进行细化分析, 未来研究可进一步分层比较不同年级学生的心理灵活性与依恋焦虑关系。最后, 本研究使用的亲密关系经历量表可能存在一定的局限性, 例如, 该量表可能更侧重于测量个体在亲密关系中的焦虑体验, 而不是整体的亲密关系质量。未来的研究可以考虑使用更细化的测量工具, 以更准确地评估个体的亲密关系质量。

5. 结论

(1) 家庭功能对大学生亲密关系质量具有显著负向预测作用, 家庭功能越完善, 个体在亲密关系中体验到的焦虑水平越低; (2) 心理灵活性在家庭功能影响大学生依恋焦虑的路径中起调节作用。

基金项目

河南省哲学社会科学规划年度项目(2024CJY040)和河南省哲学社会科学教育强省项目(2025JYQS0233)资助。

参考文献

- 安丹丹, 张小永(2023). 心理灵活性代际传递: 亲子关系的中介作用和师幼关系的调节作用. *心理科学*, 46(6), 1344-1351.
- 曹慧, 毛亚庆, 陈瑛华, 杨传利, 陈一笛(2016). 西部农村小学生的经验性回避状况: 测量及其对心理健康的影响. *中国临床心理学杂志*, 24(6), 1087-1091.

- 陈玥, 祝卓宏(2018). 接纳承诺疗法治疗创伤后应激障碍综述. *中国临床心理学杂志*, 26(1), 205-208, 174.
- 方杰, 孙雅文(2018). 孤独感对大学生社交焦虑的影响: 有调节的中介模型. *心理研究*, 11(1), 77-82.
- 侯静, 宋蕾(2019). 大学生情侣成人依恋与亲密关系质量: 归因的中介作用. *首都师范大学学报(社会科学版)*, (2), 169-180.
- 冀云, 赵斌, 马艳杰(2015). 大学生自卑感在亲密恐惧与童年期创伤经历关系中的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 29(6), 457-462.
- 李真, 李文秀, 黄紫薇, 杨凤池, 张辉(2018). 大学生成人依恋与父母教养方式的关系: 基于北京高校横断面调查. *中国健康心理学杂志*, 26(5), 757-762.
- 刘博娜, 晏碧华(2014). 大学生依恋现状及其与归因方式、应对方式. *中国健康心理学杂志*, 22(4), 615-617.
- 刘培毅, 何慕陶(1999). 家庭功能评定. *中国心理卫生杂志(增刊)*, 149-152.
- 乔玥, 黄潇潇, 俞国良(2025). 家庭功能与儿童心理健康的关系: 一项三水平元分析. *心理科学*, 48(6), 1497-1515.
- 王恩娜, 夏梦雅, 屈笛扬, 张俊杰, 梁凯欣, 肖嘉林, 迟新丽(2024). 家庭功能发展轨迹类型对初中阶段青少年网络成瘾的影响: 心理韧性的中介作用. *心理发展与教育*, 40(6), 853-864.
- 王娟, 邹泓, 侯珂, 汤玉龙, 王明珠, 王英芊(2016). 青少年家庭功能对其主观幸福感的影响: 同伴依恋和亲社会行为的序列中介效应. *心理科学*, 39(6), 1406-1412.
- 王平(2015). 心理灵活性: 心理健康的保护性要素. *苏州大学学报(教育科学版)*, 3(2), 57-64.
- 王淑娟, 陈晶, 祝卓宏(2024). 关系框架理论模型的最新发展: 从 MDML 到 HDML. *心理科学*, 47(5), 1262-1270.
- 毋嫒, 邓林涛, 柳杏娟, 赵亚萍, 林冰心(2019). 原生家庭功能和共依附对亲密关系质量的影响: 一个有调节的中介模型. *心理科学*, 42(4), 898-904.
- 吴婷, 朱丽莎, 王分分, 龙红, 王继源, 陈玥, 等(2018). 学龄前儿童母亲心理灵活性与养育心理灵活性的关系. *中国心理卫生杂志*, 32(6), 502-507.
- 谢安娜, 杨蕴萍(2015). 大学新生学校适应与成人依恋的关系. *中国临床心理学杂志*, 23(2), 339-342.
- 熊剑峰(2008). 大学生亲密关系满意感及其与依恋类型的关系研究. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- 徐洁, 方晓义, 张锦涛, 林丹华, 孙莉(2008). 家庭功能对青少年情绪问题的作用机制. *心理发展与教育*, (2), 79-85.
- 颜雪艺, 曾慧婷, 龙雪娜, 等(2024). 父亲养育压力对儿童内化问题的影响: 基于家庭影响的三方模型理论与情绪溢出假设. *中国临床心理学杂志*, 32(3), 660-665.
- 曾天德, 黎淑晶, 余益兵, 王祺晴(2020). 城区流动儿童亲子依恋与社会适应的关系: 家庭功能的中介作用. *中国特殊教育*, (3), 91-96.
- 张炳坤, 樊春雷, 王利刚, 陶婷, 高文斌(2022). 学龄前儿童焦虑与母亲心理灵活性的关系. *中国心理卫生杂志*, 36(9), 780-785.
- 张洁, 李少梅, 毕凯悦(2025). 父母养育心理灵活性对儿童共情能力的影响: 温暖教养和亲子关系的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 33(6), 1289-1294.
- 张鹏, 张艺缤, 韩瑞雪, 刘翔平(2017). 亲密关系经历量表在我国青少年中的信、效度检验. *中国临床心理学杂志*, 25(5), 873-876.
- 张颖博, 刘宝(2019). 高校大学生心理健康与心理灵活性的相关性研究. *中国卫生统计*, 36(2), 252-254.
- 赵燕, 张翔, 郭纪昌(2022). 家庭功能对易地扶贫搬迁儿童心理适应影响的追踪研究. *中国健康心理学杂志*, 30(5), 698-703.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss (No. 79)*. Random House.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. *Attachment Theory and Close Relationships*, 46, 70-100.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster Family Assessment Device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9, 171-180. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x>
- Goldberg, S. (1991). Recent Developments in Attachment Theory and Research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 36, 393-400. <https://doi.org/10.1177/070674379103600603>
- Hua, Y., Jiang, W., He, Y., Zheng, X., Huang, C., Guo, L. et al. (2024). Associations of Recent Stressful Life Events with Anxiety Symptoms among Chinese Adolescents with a Consideration of Family Functioning. *European Journal of Psychotraumatology*, 15, Article ID: 2337577. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2337577>

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review, 30*, 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kirchler, E., Rodler, C., Holzl, E., & Meier, K. (2013). *Conflict and Decision Making in Close Relationships: Love, Money and Daily Routines*. Psychology Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy, 22*, 144-167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Reyome, N. D., Ward, K. S., & Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial Variables as Mediators of the Relationship between Childhood History of Emotional Maltreatment, Codependency, and Self-Silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19*, 159-179. <https://doi.org/10.1080/10926770903539375>
- Shek, D. T. L. (2005). A Longitudinal Study of Perceived Family Functioning and Adolescent Adjustment in Chinese Adolescents with Economic Disadvantage. *Journal of Family Issues, 26*, 518-543. <https://doi.org/10.1177/0192513x04272618>
- Waugh, C. E., Thompson, R. J., & Gotlib, I. H. (2011). Flexible Emotional Responsiveness in Trait Resilience. *Emotion, 11*, 1059-1067. <https://doi.org/10.1037/a0021786>