

情绪对青少年心理健康的影响：积极应对方式与社会支持的中介作用

张鹏燕, 杨金花*

北京联合大学师范学院心理学系, 北京

收稿日期: 2025年4月8日; 录用日期: 2025年5月13日; 发布日期: 2025年5月26日

摘要

探讨情绪与青少年心理健康的关系, 分析积极应对方式及社会支持的中介作用。采用方便抽样的方法, 使用简易应对方式量表、心理健康量表、社会支持量表和情绪问卷对北京市4所学校的青少年进行调查。最终获得有效问卷1318份。情绪与积极应对方式、社会支持与心理健康呈显著正相关。心理健康与积极应对方式、社会支持均呈显著负相关。中介效应结果表明: 情绪预测心理健康, 积极应对方式与社会支持扮演了独立的中介角色。此外, 两者还协同作用, 通过一条“情绪→积极应对方式→社会支持→心理健康”路径发挥链式中介效应。

关键词

情绪, 心理健康, 积极应对方式, 社会支持, 青少年

The Influence of Emotions on the Mental Health of Adolescents: The Mediating Role of Positive Coping Styles and Social Support

Pengyan Zhang, Jinhua Yang*

Department of Psychology, Teachers' College, Beijing Union University, Beijing

Received: Apr. 8th, 2025; accepted: May 13th, 2025; published: May 26th, 2025

Abstract

To explore the relationship between emotion and adolescent mental health, and to analyze the mediating role of positive coping styles and social support. The simple coping style scale, mental health

*通讯作者。

文章引用: 张鹏燕, 杨金花. 情绪对青少年心理健康的影响: 积极应对方式与社会支持的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(5): 561-567. DOI: 10.12677/ass.2025.145427

scale, social support scale and emotion questionnaire were used to survey adolescents in four schools in Beijing. Finally, 1318 valid questionnaires were obtained. There was a significant positive correlation between emotion and positive coping style, and social support and mental health. Mental health was significantly negatively correlated with positive coping style and social support. The results of the mediating effect showed that emotions predicted mental health, and positive coping style and social support played an independent mediating role. In addition, the two also work synergistically to play a chain mediation effect through a “emotional → positive coping approach → social support → mental health” pathway.

Keywords

Sentiment, Mental Health, Positive Coping Style, Social Support, Juvenile

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

对心理健康的关注已逐渐加大, 加强学生心理健康工作纳入战略部署, 出台《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》专项计划推进系统改革, 从政策、队伍、家校协同等多维度构建全过程心理健康教育体系[1]。青少年心理健康问题不容忽视, 是需要共同关注的课题。

情绪能够促使个体采取冷静的反应, 使其性情更加温和, 思维更加开阔[2]。研究发现, 积极应对方式正向预测情绪[3], 情绪影响其心理健康水平[4]。提出假设 1: 情绪能够影响青少年的心理健康。

应对方式是个体在面临问题时, 经过认知评估后所采取的应对行为, 它在个体适应环境及促进心理健康的过程中发挥着重要影响[5]。研究发现, 应对方式能够促进青少年的心理健康水平[6]。提出假设 2: 在情绪与青少年心理健康之间, 积极应对方式作为一个中介因素, 对其产生影响。

社会支持影响个体学习行为和发展的关键环境因素[7]。研究表明, 社会支持水平高, 通常心理健康水平高[8]。青少年的积极应对方式可以正向预测个体的社会支持[9]。提出假设 3: 社会支持可作为中介变量, 影响情绪与青少年心理健康。

社会支持正向预测其积极情绪[10], 社会支持可以直接影响中学生的社会善念, 促进其心理健康[11]。因此, 提出假设 4: 积极应对方式与社会支持通过链式中介效应, 共同影响情绪与心理健康的关系。

综上, 研究聚焦青少年心理健康的核心影响因素及作用机制, 旨在为心理健康问题的预防干预体系构建提供科学依据。

2. 材料与方法

2.1. 研究对象

本研究采用方便抽样法, 基于地理位置便利性和校方合作可行性, 直接选取北京市 4 所中小学校(未分层或随机筛选)的所有可接触学生作为样本池, 通过校内集中发放问卷 1642 份, 最终回收有效问卷 1318 份(有效率 80.27%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 积极消极情绪量表(PANAS)

量表由 Watson 等人编制, 由积极情绪(Positive Affect)和消极情绪(Negative Affect)分量表组成。量表

采用里克特五点记分, 分别计算两个分量表的得分, 总分越高表示情绪体验越强烈。问卷具有良好的信效度, 积极情绪分量表和消极情绪分量表的内部一致性信度均达到了 0.85 以上[12]。

2.2.2. 中小学生心理健康自评量表

研究采用王极盛教授基于中国青少年文化特征编制的心理健康自评量表, 该工具包含 60 个题项, 采用李克特五级评分法(1~5 级)系统评估强迫症状、偏执倾向等 10 个维度。各维度得分由对应题项分数累加计算, 总分值越高表征该心理问题严重程度越显著。经信度检验, 量表 Cronbach's α 系数达 0.968, 具有良好测量稳定性[13]。

2.2.3. 简易应对方式问卷

解亚宁和张育坤根据中国的实际特点编写了简易应对方式问卷。量表的重测信度是 0.89, α 系数是 0.90。量表具有良好的信度和效度, 具有良好的心理测量学指标。量表共有 2 个分量表, 采用 4 级计分方式, 1~12 题是积极应对分量表, 13~20 题是消极应对分量表。积极应对评分较高, 心理症状分较低; 消极应对评分较高, 心理问题或症状评分也会较高[14]。

2.2.4. 社会支持

考察中学生与关键关系人物(如母亲、父亲、教师和同学)之间的支持性互动频率, 量表从关心援助、价值认可、共同经历以及情感亲密四个维度出发, 通过记录具体的支持事件来评估。旨在更精确地衡量中学生在不同人际关系中获得的社会支持程度。量表为五点计分, 内部一致性系数为 0.842 [15]。

2.3. 统计学分析

采用 SPSS 19.0 软件对数据实施了共同方法偏差检验、描述性统计分析、相关性分析以及回归分析等处理, 并且运用了 Hayes 所提供的 SPSS 宏程序 PROCESS 来进行中介效果的检验[16]。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

为了检验研究变量是否存在共同方法偏差, 我们采用了 Harman 单因子检验。根据检验结果, 我们发现 24 个因子的特征根大于 1, 其中第一个因子解释的方差比例为 21.903%, 低于 40%。因此, 认为数据所受的共同方法偏差影响处于可接受水平之内。

3.2. 描述性统计和相关分析的结果

表 1 列出各变量的描述性统计结果及相关性分析, 其中结果显示, 情绪与积极应对方式、社会支持与心理健康呈显著正相关。心理健康与积极应对方式、社会支持均呈显著负相关($p < 0.001$)。详见表 1。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis of each variable

表 1. 各变量描述统计和相关分析

变量	M	SD	1	2	3	4
1 情绪	84.59	20.20	1			
2 积极应对方式	25.56	8.12	0.185 ^①	1		
3 社会支持	351.54	73.08	0.183 ^①	0.413 ^①	1	
4 心理健康	115.24	44.35	0.283 ^①	-0.281 ^①	-0.389 ^①	1

注: ^① $p < 0.001$ 。

3.3. 社会支持和积极情绪的链式中介作用

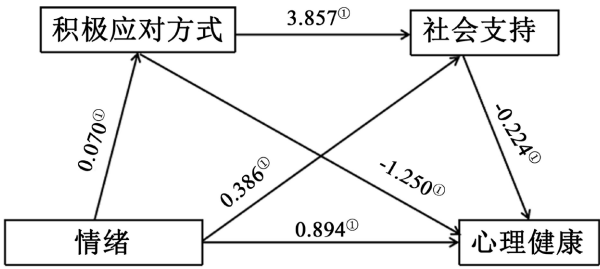
根据表 1 的结果可知, 情绪、积极应对方式、社会支持、和心理健康这四个变量间存在显著的相关关系, 为了检验链式中介效应, 我们使用了 SPSS 宏程序中的 Model 6 进行评估, 将性别和年级作为控制变量。回归分析结果显示, 情绪显著预测心理健康($\beta = 0.395, p < 0.001$), 负向预测积极应对方式($\beta = -0.213, p < 0.001$)和社会支持($\beta = 0.384, p < 0.001$)。积极应对方式显著预测社会支持($\beta = 3.857, p < 0.001$)和心理健康($\beta = -1.250, p < 0.001$)。社会支持显著预测心理健康($\beta = -0.224, p < 0.001$)。综上所述, 各路径间的预测作用均达到了显著水平。详见表 2 和图 1。

Table 2. Regression analysis between variables

表 2. 变量间的回归分析

结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
积极应对方式	性别	0.313	0.098	36.792	-0.800	-1.634
	年级				1.793	8.521 ^①
	情绪				0.070	5.752 ^①
社会支持	性别	0.452	0.204	65.019	-3.583	-0.863
	年级				-11.152	-6.041 ^①
	情绪				0.386	3.642 ^①
	积极应对方式				3.857	14.494 ^①
心理健康	性别	0.579	0.335	101.900	4.435	1.932
	年级				2.167	2.088
	情绪				0.894	15.182 ^①
	积极应对方式				-1.250	-7.742 ^①
	社会支持				-0.224	-12.910 ^①

注: ^① $p < 0.001$ 。



注: ^① $p < 0.001$ 。

Figure 1. Diagram of the chain mediating effect of social support and positive coping styles

图 1. 社会支持和积极应对方式的链式中介效应模型图

中介效应的显著性检验

依据中介效应的检测流程, 构建多重中介模型, 并运用 Hayes 所提供的 SPSS 宏程序 PROCESS 中的 Model 6 来验证中介效应的显著性。在此过程中, 采用了非参数百分位 Bootstrap 方法, 设定迭代次数为

5000 次, 并选用了 95% 的置信区间作为判断标准。若某一路径的 95% 置信区间不包含 0 值, 则意味着该路径的中介效应显著。最终的检验结果显示, 所有路径的 95% 置信区间均未包含 0 值, 这有力地证明了所提出的链式中介模型成立。

其中, 情绪对心理健康的直接效应值为 0.8943, 占总效应的 53.64%; 积极应对方式和社会支持在情绪对心理健康中的总中介效应值为-0.2361, 占总效应的 46.36%。

3 条路径产生的中介效应组成: 情绪→积极应对方式→心理健康, 情绪→社会支持→心理健康, 情绪→积极应对方式→社会支持→心理健康, 表 3 详细列出了各中介效应占总效应的比例, 分别为 35.95%、3.03% 及 7.38%。

Table 3. Bootstrap analysis for significance test of mediation effect

表 3. 中介效应显著性检验 Bootstrap 分析

效应	路径关系	效应值	效果量	95%置信区间
直接效应	情绪→心理健康	0.8943	135.87%	-0.3233~-0.1586
	情绪→积极应对方式→心理健康	-0.0885	-13.45%	-0.1336~-0.0487
中介效应	情绪→社会支持→心理健康	-0.0865	-13.14%	-0.1430~-0.0344
	情绪→积极应对方式→社会支持→心理健康	-0.0612	-9.30%	-0.0908~-0.0360
总中介效应		-0.2361		
总效应		0.6582		

4. 讨论

本研究探讨了情绪、积极应对方式、社会支持和心理健康的关系, 构建一个链式中介效应模型。研究结果显示, 所提出的四项假设均得到了验证。具体而言, 情绪能够直接对心理健康进行预测。积极应对方式和社会支持对青少年心理健康的中介作用得以验证。

4.1. 情绪与心理健康的关系

研究发现, 情绪的得分越高, 其心理健康状态就越好。这与朱亚婷等人的研究结果一致[17]。基于理论自我验证理论, 自我验证理论指出, 当个体形成特定自我认知后, 会主动筛选与既有认知相符的信息源与反馈机制。以消极自我评价者为例, 这类人群不仅倾向于收集负面评价, 还可能对正面信息进行消极化解读。这种认知倾向会引发行为模式的适应性改变, 进而形成自我强化的闭环系统[18]。具体来说, 如果某人对自己的表现持有消极的看法, 他们可能会主动寻求负面的反馈, 甚至会以更加消极的角度来解读积极的信息。这种模式进一步影响了他们之后的行为, 形成了一个持续自我验证循环。随着自我探索深度的增加, 个体若形成乐观、自信的自我认知框架, 将更易触发正向情感反馈机制。这种积极的心理图式与情绪体验之间形成良性互动, 构成具有建设性的心理健康发展路径。

4.2. 积极应对方式和社会支持的链式中介作用

情绪通过积极应对方式的中介作用影响青少年的心理健康状态, 即情绪得分越高, 青少年的积极应对方式越好, 心理健康体验越好。青少年的心智渐渐发育相对成熟, 懂得妥善的处理问题应对方法, 容易采取积极的应对方式。已有研究表明, 大学生的情绪调节会促进其心理健康的发展[19]。积极应对方式与心理健康状态呈正相关[20], 采用乐观、积极的解决方式, 促进问题的解决, 维持健康的心理状态。基于积极心理学的干预范式, 通过优势取向的情绪调节干预课程, 可显著提升心理适应不良青少年的多维

心理健康水平及培养更有效的解决问题能力,同时有效减轻压力带来的负面影响[21]。鉴于青少年的心理健康状态的重要性日益凸显,这一中介路径所起的作用依旧不容忽视。

情绪也可通过社会支持的中介作用影响青少年的心理健康状态。

在情绪与青少年心理健康之间,积极应对策略和社会支持共同发挥了链式中介作用。结果进一步揭示了积极应对方式与社会支持之间的紧密联系,且与以往针对成人样本的研究结果一致[22]。当一个人身边缺乏足够的支持时,他们往往会因为得不到外界的帮助和鼓励,变得不愿意与人交往。这种情况容易导致他们不再主动寻找解决问题的方法,反而会长时间纠结于负面情绪中,最终使得心理状态越来越差。

青少年的情绪状态会显著影响其心理健康发展路径。当青少年处于积极情绪主导状态时,他们更倾向于主动选择建设性的应对策略,例如遇到压力时主动分析问题、寻求解决方案,或通过运动、倾诉等方式调节情绪。这种积极的应对模式不仅能直接缓解心理困扰,还能通过增强自我效能感形成良性循环。

同时,积极情绪会推动青少年更主动地建立和维系社会支持网络。例如,情绪稳定的青少年更愿意向家人朋友敞开心扉,也更易获得师长的信任与帮助。这些社会支持如同“心理缓冲带”,既能帮助个体客观看待负面事件,也能在压力情境中提供情感陪伴与资源支持,间接减少情绪内耗对心理健康的损害。

反之,长期处于消极情绪中的青少年可能陷入双重困境:一方面容易采取回避或冲动的应对方式(如逃避问题、自我否定),另一方面因社交退缩而错失外部支持资源,导致心理压力持续累积。

因此,为了促进青少年的情绪和心理健康,教育工作者和家长们需要注重培养青少年的情绪调节能力。通过正念训练、情绪日记等方式,帮助青少年识别和管理情绪波动。可以将积极应对技能训练融入日常课程,通过认知行为训练提升学生问题解决能力。构建家校社协同支持网络,建立同伴互助小组与家长情绪辅导机制。在家庭和学校中建立开放包容的沟通环境,鼓励同伴互助,构建积极乐观的社会支持系统。教授学生问题解决、认知重评等具体解决问题的能力,替代消极应对方式。对其积极体验进行强化,创造成功、美好的经历(如兴趣发展、团队协作),巩固正向情绪与行为的联结。通过这些综合措施,可以为青少年构建稳固、积极、健康的心理保护机制。

5. 总结与建议

研究深入探讨了情绪、心理健康、社会支持和积极应对方式之间的关系,为理解其潜在影响因素提供了新视角。尽管研究取得了良好的效果,但仍存在一定的局限性。第一,样本的局限。取样存在于北京市的4所学校,虽达到基础统计要求,但存在两种局限:其一,单一城市的抽样难以反映我国区域发展不平衡带来的心理行为差异(如农村留守青少年、少数民族聚居区青少年的特殊需求);其二,学校类型的单一性(未包含职业中学、国际学校等)可能弱化研究结论的普适性。未来研究可通过多阶段分层抽样,建立涵盖东中西部不同经济文化区域、多种教育机构类型的全国性追踪数据库。第二,研究设计的时序动态性不足。基于横断面数据虽能有效揭示变量间关联强度,但难以捕捉以下关键过程,情绪调节能力随年龄增长的发展轨迹及其对心理健康的影响阈值变化。后续可采用混合研究方法,结合为期3~5年的纵向追踪与日记法生态瞬时评估,动态解析各变量的时序因果关系。未来的研究可以进一步挖掘积极应对方式对心理健康的潜在影响。

参考文献

- [1] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》的通知[J]. 中华人民共和国教育部公报, 2023(5): 4-9.
- [2] 李强. 社会支持与个体心理健康[J]. 天津社会科学, 1998(1): 66-69.

- [3] 郭至尧. 高一学生领悟社会支持与心理健康的关系: 积极应对方式的中介作用与性别的调节作用[J]. 心理月刊, 2025, 20(5): 97-99+125.
- [4] 吴亚楠, 赵广平. 领悟社会支持与高职生抑郁: 生命意义与应对方式的链式中介效应[J]. 心理月刊, 2024, 19(11): 58-62+194.
- [5] Fredrickson, B.L. (2001) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *The American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.218>
- [6] 卢慧芳, 戴晓婧, 胡海涛, 等. 野战医疗所/队驻训官兵的应对方式在自我效能感与情绪体验间的中介作用[J]. 海军医学杂志, 2023, 44(6): 577-583.
- [7] 李小保, 吕厚超. 平衡时间洞察力与心理健康的关系: 情绪调节策略的中介作用[J]. 心理科学, 2024, 47(3): 562-569.
- [8] 陈明炫, 秦倩, 桂紫洁, 等. 医学生应对方式和主动拖延行为的关系: 自我效能感的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(3): 473-476.
- [9] 郭至尧. 高一学生领悟社会支持与心理健康的关系: 积极应对方式的中介作用与性别的调节作用[J]. 心理月刊, 2025, 20(5): 97-99+125.
- [10] 杨柳, 杜薇, 方平, 等. 社会情绪对亲社会行为的影响: 人际信任的中介作用和社会支持的调节作用[J]. 心理研究, 2024, 17(2): 132-139.
- [11] 黄成隽, 周天梅, 张瀚洁, 等. 社会支持与听障中学生社会善念的关系: 基本心理需求的中介作用及性别差异[J]. 内江师范学院学报, 2024, 39(12): 85-93.
- [12] 辛自强, 池丽萍, 耿柳娜, 等. 青少年社会支持评价量表的修订与应用[J]. 中国心理卫生杂志, 2007, 21(6): 379-381+385.
- [13] 王极盛, 李焰, 赫尔实. 中国中学生心理健康量表的编制及其标准化[J]. 社会心理科学, 1997, 12(4): 15-20.
- [14] 邱林, 郑雪, 王雁飞. 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订[J]. 应用心理学, 2008, 14(3): 249-254+268.
- [15] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998(2): 53-54.
- [16] Bolin, J.H. (2014) Andrew F. Hayes (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. New York, NY: The Guilford Press. *Journal of Educational Measurement*, 51, 335-337. <https://doi.org/10.1111/jedm.12050>
- [17] 牛亚婷, 钱铭, 周金平, 等. 情绪管理课程对大一新生情绪调节、应对方式及心理健康的影响[J/OL]. 上海预防医学, 1-10. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/31.1635.R.20241120.1148.002.html>, 2025-04-08.
- [18] 辜美惜. Swann 自我验证理论及实证研究简介[J]. 心理科学进展, 2004, 12(3): 423-428.
- [19] 王进进, 李东颖, 李成宝. 大学生体育活动参与对情绪的影响: 心理弹性的中介作用[J]. 心理月刊, 2024, 19(24): 64-66.
- [20] 扶长青, 何嘉欢, 冉瑾. 积极应对方式在医学研究生领悟社会支持与心理健康素养之间的中介效应[J]. 预防医学论坛, 2024, 30(10): 753-758+765.
- [21] 赵金萍, 戴晓晖, 刘云章, 等. 积极心理学策略对心理异常大学生心理健康水平, 压力知觉和应对方式的影响[J]. 中国健康教育, 2021, 37(7): 656-658, 664.
- [22] 罗晨琪, 江洁, 马伟娜. 大学生应对方式、社会支持与情绪稳定性的关系[J]. 杭州师范大学学报(自然科学版), 2015, 14(5): 470-476+488.