

中学生情绪弹性与友谊质量的关系：社会支持的调节作用

刘旭冉*, 李欣雨, 陈佳灵, 何艳红

西南交通大学希望学院基础部, 四川 成都

收稿日期: 2026年3月17日; 录用日期: 2026年4月20日; 发布日期: 2026年4月28日

摘要

研究探讨了中学生情绪弹性与友谊质量的关系, 以及社会支持在二者关系中的调节作用。采用青少年情绪弹性问卷、友谊质量问卷(中国修订版)和青少年社会支持量表对245名中学生进行问卷调查。研究发现: 中学生情绪弹性与友谊质量呈显著正相关($r = 0.258, p < 0.01$), 其中积极情绪能力与友谊质量呈显著正相关($r = 0.324, p < 0.01$), 而情绪恢复能力与友谊质量的相关不显著($r = -0.085, p > 0.05$); 情绪弹性中的积极情绪能力维度对友谊质量具有显著的正向预测作用($\beta = 0.324, p < 0.01$); 社会支持在情绪弹性与友谊质量之间起调节作用, 具体表现为客观支持($\beta = 0.078, p < 0.01$)和支持利用度($\beta = 0.070, p < 0.01$)对积极情绪能力与友谊质量的关系具有正向调节效应, 主观支持维度的调节效应不显著。结论表明中学生情绪弹性水平越高, 其友谊质量越好; 社会支持水平能够增强情绪弹性对友谊质量的积极影响。这一发现提示教育工作者和家长, 在关注中学生同伴交往时, 既要重视个体情绪调节能力的培养, 也要提供必要的社会支持资源。

关键词

友谊质量, 情绪弹性, 社会支持, 中学生

The Relationship between Emotional Resilience and Friendship Quality among Middle School Students: The Moderating Role of Social Support

Xuran Liu*, Xinyu Li, Jialing Chen, Yanhong He

Basic Department of Southwest Jiaotong University Hope College, Chengdu Sichuan

Received: March 17, 2026; accepted: April 20, 2026; published: April 28, 2026

*第一作者。

文章引用: 刘旭冉, 李欣雨, 陈佳灵, 何艳红. 中学生情绪弹性与友谊质量的关系: 社会支持的调节作用[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(4): 527-534. DOI: 10.12677/ass.2026.154338

Abstract

This study examined the relationship between emotional resilience and friendship quality among middle school students, as well as the moderating role of social support in this relationship. A total of 245 middle school students completed the Adolescent Emotional Resilience Questionnaire, the Friendship Quality Questionnaire (Chinese Revised Version), and the Adolescent Social Support Scale. The results indicated that: Emotional resilience was significantly positively correlated with friendship quality ($r = 0.258, p < 0.01$). Specifically, the positive emotional competence dimension showed a stronger correlation with friendship quality ($r = 0.324, p < 0.01$), whereas the emotional recovery dimension was not significantly associated with friendship quality ($r = -0.085, p > 0.05$); The positive emotional competence dimension significantly predicted friendship quality ($\beta = 0.324, p < 0.01$); Social support moderated the relationship between emotional resilience and friendship quality. Specifically, objective support ($\beta = 0.078, p < 0.01$) and support utilization ($\beta = 0.070, p < 0.01$) positively moderated the relationship between positive emotional competence and friendship quality, while the moderating effect of subjective support was not significant. Conclusion: Higher levels of emotional resilience are associated with better friendship quality among middle school students, and social support enhances the positive impact of emotional resilience on friendship quality. These findings suggest that educators and parents should attend to both the cultivation of individual emotion regulation capacities and the provision of necessary social support resources when supporting adolescents' peer relationships.

Keywords

Friendship Quality, Emotional Resilience, Social Support, Middle School Students

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

青少年期是个体身心快速发展的关键阶段，情绪波动大、同伴关系重要性凸显是该时期的主要特征[1]。这一时期，青少年对父母的依恋逐渐减弱，转而寻求从同伴关系中获取情感支持和归属感，友谊因此成为其社会发展的核心情境。我国《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》也将人际交往与情绪调适列为中学生心理健康教育的重点内容。良好的友谊质量有助于青少年社会能力的发展和健康人格的形成[2]。情绪弹性作为个体从消极情绪中快速恢复并产生积极情绪的能力，对青少年的社会适应具有重要影响[3]，作为一种关键的情绪调节资源，高情绪弹性的个体能够更有效地管理压力情境下的情绪反应，从而维持良好的人际互动。友谊质量是指朋友之间提供的支持、陪伴或冲突水平，是评价友谊关系的重要指标[4]。近年来，越来越多的研究开始关注个体内部情绪资源与外部人际关系之间的关联。例如，有研究发现，初中生的友谊质量与其心理韧性呈显著正相关，高质量的友谊能够为青少年构建稳定的情感联结，有效满足其归属感需求[5]。也有研究发现，友谊质量能够正向预测青少年的日常性学业弹性和心理健康水平[6]，低友谊质量的青少年则面临更高的孤独、焦虑风险[7]。情绪弹性作为一种情绪调节能力，可以帮助个体有效调节负性情绪刺激，更好地适应周围环境[8]。然而，目前国内针对中学生情绪弹性与友谊质量关系的研究较少，二者之间的作用机制尚不清晰。社会支持是指个体从外界获得的精神或物质支持，能够缓解压力、增进生活质量[9]。根据生态系统理论，个体发展受到多重系统的交互影响，

社会支持可能在情绪弹性与友谊质量的关系中发挥调节作用。近期研究也表明, 社会支持网络能够增强青少年心理韧性相关因素对积极发展结果的促进作用[10] [11]。

基于上述分析, 本研究提出以下假设: 中学生情绪弹性与其友谊质量呈正相关, 情绪弹性能够显著预测友谊质量; 社会支持在情绪弹性对友谊质量的预测中起调节作用。

2. 方法

2.1. 研究对象

采用随机抽样方法, 选取成都市一所中学 300 名学生为被试发放问卷, 回收有效问卷 245 份, 有效回收率为 81.67%。被试年龄 12~15 岁($M=13.2, SD=0.9$)。其中男生 122 人(49.8%), 女生 123 人(50.2%); 初一 137 人(55.9%), 初二 75 人(30.6%), 初三 33 人(13.5%); 生源地为农村 222 人(90.6%), 城镇 23 人(9.4%); 双亲家庭 205 人(83.7%), 单亲家庭 40 人(16.3%)。

2.2. 研究工具

青少年情绪弹性问卷: 采用张敏和卢家楣[3]编制的问卷, 包括积极情绪能力和情绪恢复能力两个维度, 共 11 题, 采用 6 点计分。得分越高表示情绪弹性越高。本研究中问卷的内部一致性信度 Cronbach's α 系数为 0.77。

友谊质量问卷(中国修订版): 采用邹泓等[12]修订的问卷, 共 18 题, 5 点计分。包括积极友谊质量和消极友谊质量两个维度。各维度内部一致性系数均在 0.80 以上, 本研究中总量表 Cronbach's α 系数为 0.86。

青少年社会支持量表: 采用叶悦妹和戴晓阳[9]编制的量表, 包括主观支持、客观支持和支持利用度三个维度, 共 17 题, 5 点计分。得分越高表示社会支持状况越好。本研究中总量表 Cronbach's α 系数为 0.91。

2.3. 施测与统计方法

以班级为单位进行团体施测, 采用 SPSS 23.0 进行数据录入和统计分析, 包括描述统计、独立样本 t 检验、单因素方差分析(ANOVA)、相关分析、多元回归分析和调节效应检验。

3. 结果

3.1. 中学生友谊质量在人口学变量上的差异

独立样本 t 检验如表 1 所示, 友谊质量在性别($t = -0.83, P > 0.05$)、家庭情况($t = 0.67, P > 0.05$)、生源地($t = -0.14, P > 0.05$)上均无显著差异。单因素方差分析的结果表明(见表 2), 不同年级学生的友谊质量得分存在显著差异($F = 15.62, P < 0.001$), 事后比较(LSD)发现, 初一学生得分($M = 56.70, SD = 9.42$)显著高于初二学生($M = 51.49, SD = 9.75$)和初三学生($M = 47.67, SD = 8.76$) ($P < 0.05$)。

Table 1. Analysis of differences in friendship quality across gender, family situation, and place of origin

表 1. 友谊质量在性别、家庭情况、生源地上的差异性分析

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>P</i>
友谊质量	性别	男	53.36	0.410
		女	54.41	
	家庭情况	双亲	54.08	0.505
		单亲	52.93	

续表

生源地	农村	53.21	8.134	0.888
	城镇	53.92	10.178	

Table 2. Analysis of the differences in friendship quality by grade**表 2.** 友谊质量在年级上的差异性分析

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	LSD
友谊质量	初一	56.7	9.423	15.623	0 < 0.001	1 > 2.3
	初二	51.49	9.747			
	初三	47.67	8.756			

注：“1”初一，“2”初二，“3”初三。

3.2. 情绪弹性、社会支持与友谊质量的相关分析

相关分析结果如表 3、表 4，情绪弹性总分与友谊质量呈显著正相关($r = 0.258, P < 0.01$)。在情绪弹性的两个维度中，积极情绪能力与友谊质量呈显著正相关($r = 0.324, P < 0.01$)，而情绪恢复能力与友谊质量相关关系不显著($r = -0.085, P > 0.05$)。社会支持总分及各维度与友谊质量均呈显著正相关($r = 0.421 \sim 0.501, P < 0.01$)。

Table 3. Correlation analysis of emotional resilience and its various dimensions with friendship quality**表 3.** 情绪弹性及各个维度与友谊质量的相关分析

	积极情绪能力	情绪恢复能力	情绪弹性	友谊质量
积极情绪能力	1			
情绪恢复能力	0.175**	1		
情绪弹性	0.385**	0.206**	1	
友谊质量	0.324**	-0.085	0.258**	1

Table 4. Correlation analysis of social support and its various dimensions with friendship quality**表 4.** 社会支持及各维度与友谊质量的相关分析

	主观支持	客观支持	支持利用	社会支持	友谊质量
主观支持	1				
客观支持	0.479**	1			
支持利用	0.432**	0.387**	1		
社会支持	0.601**	0.548**	0.468**	1	
友谊质量	0.493**	0.425**	0.421**	0.501**	1

3.3. 社会支持的调节效应检验

为检验调节模型，本研究采用 SPSS 宏程序 Process 对其进行检验，一共检验了 4 个模型，分别是如下。模型 1：社会支持在情绪弹性和友谊质量之间的调节作用模型；模型 2：主观支持在积极情绪能

力和友谊质量之间的调节作用；模型 3：客观支持在积极情绪能力和友谊质量之间的调节作用；模型 4：支持利用度在积极情绪能力和友谊质量之间的调节作用。结果显示，模型 1 中，情绪弹性与社会支持的交互作用对于友谊质量没有预测作用($\beta = -0.01, t = -1.132, P > 0.05$) (详见表 5)；模型 2 中，积极情绪能力与主观支持的交互作用对于友谊质量没有预测作用($\beta = 0.22, t = 0.736, P > 0.05$) (详见表 6)；模型 3 中，积极情绪能力与客观支持的交互作用显著预测友谊质量($\beta = 0.078, t = 3.100, P < 0.01$) (详见表 7、图 1)；模型 4 中，积极情绪能力与支持利用度的交互作用显著预测友谊质量($\beta = 0.070, t = 2.914, P < 0.01$) (详见表 8、图 2)。

Table 5. The moderating effect of social support in Model 1

表 5. 模型 1 中社会支持的调节作用

友谊质量	β	SE	F	95% CI
情绪弹性	0.214*	0.101	29.500*	[0.016, 0.413]
社会支持	0.383***	0.043		[0.298, 0.469]
情绪弹性 × 社会支持	-0.01	0.008		[-0.026, 0.007]

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

Table 6. The moderating effect of subjective support in Model 2

表 6. 模型 2 中主观支持的调节作用

友谊质量	β	SE	F	95% CI
积极情绪能力	0.326*	0.141	28.351***	[0.047, 0.604]
主观支持	1.000***	0.140		[0.723, 1.276]
积极情绪能力 × 主观支持	0.22	0.029		[-0.036, 0.080]

Table 7. The moderating effect of objective support in Model 3

表 7. 模型 3 客观支持的调节作用

友谊质量	β	SE	F	95% CI
积极情绪能力	0.417**	0.147	24.330***	[0.127, 0.706]
客观支持	0.865***	0.142		[0.585, 1.144]
积极情绪能力 × 客观支持	0.078**	0.025		[0.029, 0.128]

Table 8. Model 4 demonstrates the moderating effect of utilization degree

表 8. 模型 4 支持利用度的调节作用

友谊质量	β	SE	F	95% CI
积极情绪能力	0.390**	0.150	23.124***	[0.094, 0.686]
支持利用度	0.666***	0.120		[0.429, 0.906]
积极情绪能力 × 支持利用度	0.070**	0.024		[0.023, 0.118]

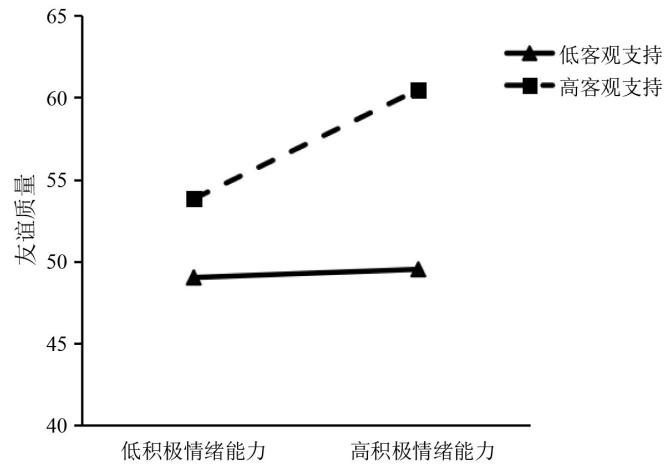


Figure 1. The moderating effect of objective support on the relationship between positive emotional ability and friendship quality

图 1. 客观支持在积极情绪能力与友谊质量之间的调节作用

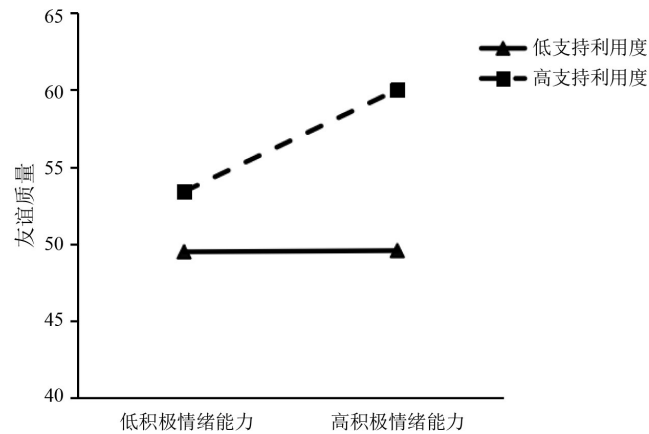


Figure 2. The moderating effect of support utilization on the relationship between positive emotional ability and friendship quality

图 2. 支持利用度在积极情绪能力与友谊质量之间的调节作用

4. 讨论

4.1. 中学生友谊质量的特点

本研究发现,中学生友谊质量在性别、家庭情况和生源地上无显著差异,这与以往研究基本一致[13]。青少年在校时间较长,同伴交往受家庭背景影响相对有限,无论男女,在中学阶段普遍拥有自己的朋友,因此性别差异不显著。友谊质量在年级上差异显著,初一学生友谊质量明显高于初二、初三学生,原因可能在于初一学生处于入学适应期,尚未面临升学压力,有更多时间和精力投入同伴交往;而初二、初三学生学业负担加重,压力增大。这一结果与高颖叶等人的研究[5]相互印证,其发现初中生心理韧性水平随年级升高而显著增强,显示出初三 > 初二 > 初一的趋势。这暗示随着年级升高,学生虽可能发展出更强的抗逆能力,但其友谊质量却因学业压力等因素而面临挑战,二者呈现不同的发展轨迹。

4.2. 情绪弹性与友谊质量的关系

研究结果表明,情绪弹性与友谊质量呈显著正相关,其中积极情绪能力对友谊质量具有正向预测作

用,而情绪恢复能力的预测作用不显著。这一发现部分支持研究假设。

社会交换理论认为当个体能够以积极情绪对待同伴,并在交往中获得积极回馈时,会倾向于将关系评价为积极、值得维持的,从而形成高质量友谊,因此积极情绪能力会对友谊质量的影响。国外研究也发现,良好的友谊质量与个体对社会包容的积极情感反应密切相关[5]。

情绪恢复能力与友谊质量相关性较弱,可能是因为情绪恢复能力更多体现为从消极情绪中复原的个体内部过程,这种复原过程未必直接外显于同伴交往中,而友谊质量的水平高低更多依赖于同伴间可见的积极互动。此外,情绪恢复能力强的个体可能更倾向于独立处理消极情绪,减少了与同伴的情感分享机会,反而对友谊质量影响有限。

4.3. 社会支持的调节作用

本研究发现,社会支持中的客观支持和支持利用度对积极情绪能力与友谊质量的关系具有正向调节作用。即社会支持水平越高,积极情绪能力对友谊质量的促进作用越强。这一发现与近期研究一致,社会支持网络能够增强青少年心理韧性相关因素对积极发展结果的促进作用[10][11][13]。

客观支持和支持利用度水平高的个体,在面对情绪困扰时能够获得或调动更多外部资源,这有助于维持积极情绪状态,促进与同伴的健康互动。当个体具备较高的积极情绪能力时,能够更有效地识别和接纳外界提供的实质性帮助比如情感慰藉、信息支持等,这些外部资源进一步巩固其情绪优势,使其在同伴交往中表现出更稳定的积极情感输出,从而提升友谊质量;而支持利用度高的个体不仅能够识别可获得的资源,更具备在适当时机主动调动资源的策略性能力。这种能力与积极情绪能力形成协同效应:一方面,积极情绪能力使个体更倾向于以开放性姿态寻求帮助;另一方面,支持利用度保障了外部资源能够有效转化为实际的情绪调节效益,二者共同促进同伴交往中的良性互动循环。Chen 等人的研究[14]也发现,感知到的朋友支持能够显著调节情绪智力与心理韧性之间的关系,高朋友支持水平下,情绪智力对心理韧性的促进作用更强。国外研究也表明,朋友支持对于心理韧性较弱的学生尤其重要,能够弥补个体内部资源的不足[7]。

值得注意的是,主观支持未表现出显著调节效应。从中国社会文化背景来看,在强调关系和谐的集体主义文化中,个体对支持的“感受”往往与对人际负担的顾虑交织在一起。青少年可能因担心“麻烦他人”或“欠人情”而低估自己所获得的实际支持,导致主观支持评分未必准确反映其实际可调用的资源;从理论层面而言,这一结果可能源于主观支持与情绪弹性的概念内涵存在一定程度的重叠。二者均涉及个体对自身资源与处境的积极认知评价。主观支持反映的是个体对支持可获得性的主观感知,这种感知可能已内化为其情绪调节经验的一部分,从而削弱了其作为外部调节因素在积极情绪能力与友谊质量之间发挥独立作用的可能性。

4.4. 研究启示与建议

本研究结果对中学生心理健康教育实践具有以下启示:

第一,重视情绪调节能力培养。学校可通过情绪管理课程、团体辅导等活动,帮助学生提高积极情绪能力和情绪恢复能力。社会情绪学习(SEL)项目已被证明能有效提升青少年的核心发展能力[2]。

第二,构建多层次社会支持网络。在家庭方面,家长应给予更多情感支持,加强亲子沟通;在学校方面,教师要关注学生人际关系,营造支持性班级氛围;在朋辈方面,要鼓励朋友间互帮互助,发展健康的友谊关系。

第三,关注高年级学生和高风险群体。初二、初三学生友谊质量较低,应给予更多关注;对有留守经历、家庭支持不足的学生,学校和社会应提供额外支持。

4.5. 研究局限与展望

本研究存在以下局限：(1) 样本仅来自一所中学，且初一学生比例偏高，结论的推广性有限；(2) 仅采用问卷调查法，可能存在共同方法偏差。未来研究可采用纵向设计、扩大样本范围、结合访谈或实验方法，进一步验证变量间的因果关系及作用机制。

5. 结论

(1) 不同年级中学生友谊质量存在显著差异，初一学生高于初二、初三学生，表明高年级学生需要更多关注。

(2) 中学生情绪弹性与友谊质量呈显著正相关，其中积极情绪能力对友谊质量具有正向预测作用。

(3) 社会支持在情绪弹性与友谊质量之间起调节作用，客观支持和支持利用度能够增强积极情绪能力对友谊质量的积极影响。

参考文献

- [1] 刘蕾. 青少年学生身心发展特点及其教育建议[J]. 教育与职业, 2008(11): 142-143.
- [2] Dauvermann, M.R., Moreno-López, L., Vai, B., González-García, N., Orellana, S., Jones, P.B., *et al.* (2024) Early Adolescent Perceived Friendship Quality Aids Affective and Neural Responses to Social Inclusion and Exclusion in Young Adults with and without Adverse Childhood Experiences. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **19**, nsae038. <https://doi.org/10.1093/scan/nsae044>
- [3] 张敏, 卢家楣. 青少年情绪弹性问卷的研究报告[J]. 心理科学, 2010, 33(1): 24-27.
- [4] Tang, X. and Xu, R. (2026) The Interplay of Growth Mindset, Social Support, and Academic Engagement on Adolescent Well-Being in China: A Multi-Cohort Study. *BMC Psychology*, **14**, Article No. 91. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03719-4>
- [5] 高颖叶, 陈红艳. 初中生友谊质量对心理韧性的影响机制及教育建议[J]. 中小学心理健康教育, 2026(11): 9-14.
- [6] 陈琼凤, 陈毅文. 青少年友谊质量对日常性学业弹性的影响: 有调节的中介模型[J]. 教育生物学杂志, 2024, 12(5): 385-390.
- [7] Azpiazu, L., Antonio-Agirre, I., Fernández-Zabala, A. and Escalante, N. (2023) How Does Social Support and Emotional Intelligence Enhance Life Satisfaction among Adolescents? A Mediation Analysis Study. *Psychology Research and Behavior Management*, **16**, 2341-2351. <https://doi.org/10.2147/prbm.s413068>
- [8] 丁乃姝, 石文典. 试论情绪弹性[J]. 心理学探新, 2009, 29(3): 18-21.
- [9] 叶悦妹, 戴晓阳. 大学生社会支持评定量表的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(5): 456-458.
- [10] Marquez, J., Francis-Hew, L. and Humphrey, N. (2023) Protective Factors for Resilience in Adolescence: Analysis of a Longitudinal Dataset Using the Residuals Approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, **17**, Article No. 140. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00687-8>
- [11] Parker, J.G. and Asher, S.R. (1993) Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Links with Peer Group Acceptance and Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction. *Developmental Psychology*, **29**, 611-621. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- [12] 邹泓, 周晖, 周燕. 中学生友谊、友谊质量与同伴接纳的关系[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 1998(1): 43-50.
- [13] 沃建中, 林崇德, 马红中, 等. 中学生人际关系发展特点的研究[J]. 心理发展与教育, 2001, 17(3): 9-15.
- [14] Chen, S. (2019) Chinese Adolescents' Emotional Intelligence, Perceived Social Support, and Resilience—The Impact of School Type Selection. *Frontiers in Psychology*, **10**, Article ID: 1299. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01299>