

· 论 著 ·

中小學生心理韌性、情緒調節在家庭累積風險與積極應對方式間的中介效應

黎旭嬌^{1,2}, 歐陽澤平¹, 羅雨星¹, 黃君香¹, 鄧樹嵩², 郭蕊²

1.右江民族醫學院研究生學院, 廣西 百色 533000; 2.右江民族醫學院公共衛生與管理學院, 廣西 百色 533000

摘要: **目的** 探討中小學生心理韌性、情緒調節在家庭累積風險與積極應對方式間的中介效應, 為促進中小學生心理健康提供參考。**方法** 採用分層隨機整群抽樣方法抽取廣西百色市3個縣(區)的中小學生為調查對象, 採用青少年心理韌性量表、情緒調節問卷、中國家庭功能量表和簡易應對方式問卷分別調查心理韌性、情緒調節、家庭累積風險和積極應對方式; 採用Process宏程序分析心理韌性、情緒調節在家庭累積風險與積極應對方式間的中介效應。**結果** 調查1 076人, 回收有效問卷1 006份, 問卷有效率為93.49%。調查對象年齡 $M(Q_R)$ 為13.00(1.00)歲; 其中男生515人, 占51.19%。心理韌性得分為(3.36±0.63)分, 情緒調節得分為(2.26±0.56)分, 家庭累積風險指數 $M(Q_R)$ 為0(0), 積極應對方式得分為(1.85±0.39)分。中介效應分析結果顯示, 家庭累積風險可直接負向影響積極應對方式($\beta=-0.037$, 95%CI: -0.059~-0.014, $P=0.011$), 也可通過心理韌性($\beta=-0.029$, 95%CI: -0.041~-0.017, $P=0.006$)或心理韌性和情緒調節($\beta=-0.002$, 95%CI: -0.004~-0.001, $P=0.001$)為鏈式中介間接負向影響積極應對方式。心理韌性的中介效應占總效應的44%, 心理韌性、情緒調節的鏈式中介效應占總效應的3%。**結論** 心理韌性、情緒調節在家庭累積風險和中小學生積極應對方式間發揮負向中介作用。

關鍵詞: 中小學生; 家庭累積風險; 心理韌性; 情緒調節; 積極應對方式; 中介效應

中圖分類號: R395.6 文獻標識碼: A 文章編號: 2096-5087(2024)11-0941-04

Mediating effects of resilience and emotion regulation on family cumulative risk and positive coping style among primary and middle school students

LI Xujiao^{1,2}, OUYANG Zeping¹, LUO Yuxing¹, HUANG Junxiang¹, DENG Shusong², GUO Rui²

1. Graduate School, Youjiang Medical University for Nationalities, Baise, Guangxi 533000, China; 2. School of Public Health and Management, Youjiang Medical University for Nationalities, Baise, Guangxi 533000, China

Abstract: Objective To investigate the mediating effects of resilience and emotion regulation on family cumulative risk and positive coping style among primary and middle school students, so as to provide insights into promoting psychological health among them. **Methods** The primary and middle school students from three counties (districts) of Baise City, Guangxi Zhuang Autonomous Region were selected through the stratified cluster random sampling method. Resilience, emotion regulation, family cumulative risk and positive coping style were investigated using the Resilience Scale for Chinese adolescent, Emotion Regulation Questionnaire, Chinese family Assessment Instrument, and Simple Coping Strategies Questionnaire, respectively. Mediating effects of resilience and emotion regulation on family cumulative risk and positive coping style were examined using Process macro program. **Results** Totally 1 076 questionnaires were allocated, and 1 006 valid questionnaires were recovered, with an effective rate of 93.49%. There were 515 boys, accounting for 51.19%. The median age was 13 (interquartile range, 1) years. The mean scores of resilience, emotion regulation and positive coping style were (3.36±0.63), (2.26±0.56) and (1.85±0.39) points, respectively. The median family cumulative risk index was 0 (interquartile range, 0). The results of mediating effects showed that family cumulative risk had a

DOI: 10.19485/j.cnki.issn2096-5087.2024.11.005

基金項目: 廣西自然科學基金項目(2020JJA140171)

作者簡介: 黎旭嬌, 碩士研究生在讀, 公共衛生專業

通信作者: 郭蕊, E-mail: 763889360@qq.com

direct negative effect on positive coping style ($\beta=-0.037$, 95%CI: -0.059 to -0.014 , $P=0.011$), and also had an indirect negative effect on positive coping style through psychological resilience ($\beta=-0.029$, 95%CI: -0.041 to -0.017 , $P=0.006$) as a mediator or through psychological resilience and emotion regulation ($\beta=-0.002$, 95%CI: -0.004 to -0.001 , $P=0.001$) as a chain mediator. The mediating effect of resilience contributed 44% to the total effect, while the chain mediating effect of resilience and emotion regulation contributed 3%. **Conclusion** Resilience and emotional regulation serve as negative mediators between family cumulative risk and positive coping style among middle and primary school students.

Keywords: primary and middle school students; cumulative family risk; resilience; emotion regulation; positive coping style; mediating effect

青少年期是身心快速发展的阶段,但同时面临学业、家庭、社交及自我认知等多方面的挑战。积极应对方式可以帮助青少年缓解压力,促进身心健康发展^[1]。应对方式与自身心理特质相关,研究表明,心理韧性是一种恢复自身适应力的内在心理资源,心理韧性越强越倾向于积极应对应激源;良好的情绪调节能力能促进积极的情绪表达,继而采取积极的应对方式^[2-4]。青少年的应对方式受到家庭因素的直接或间接影响,家庭成员间和谐的相处方式有利于引导青少年正确应对负性生活事件;家庭也是对青少年心理特质产生重大影响的环境因素,成长在良好家庭环境下的青少年心理韧性较强,且更善于沟通和调节负性情绪^[5-7]。本研究选择广西百色市中小学生对为调查对象,采用家庭累积风险指标评估家庭结构、亲子和教养等家庭因素的累积风险,分析家庭累积风险对中小学生对积极应对方式的影响,并探讨心理韧性、情绪调节发挥的中介作用。

1 对象与方法

1.1 对象

于2021年11月—2022年5月,在百色市采用分层随机整群抽样方法随机抽取3个县(区),每个县(区)各抽取1所小学和1所中学,抽取五年级至初二年级所有学生为调查对象。调查对象及其监护人均知情同意。

1.2 问卷调查

由经过统一培训的调查人员进行现场调查,收集调查对象的人口学信息,采用相应量表调查应对方式、家庭累积风险、心理韧性和情绪调节。要求调查对象在30 min内独立填写完成,当场回收问卷。

1.2.1 应对方式调查

采用简易应对方式问卷^[8],包含积极应对和消极应对2个维度,各10个条目。采用4级评分:“从不”计1分、“偶尔”计2分、“经常”计3分、“总是”计4分。积极应对各条目得分总和的平均分为积极应对方式最终得分,分值越高表示应对方式越

积极。总Cronbach's α 为0.736,积极应对维度的Cronbach's α 为0.779。

1.2.2 家庭累积风险调查

家庭累积风险因素主要包括父母文化程度和家庭功能。父母文化程度由调查对象自填。家庭功能采用中国家庭功能量表^[9]调查。该量表包含相互关系、沟通、冲突与和谐、父母关注和父母控制5个维度,共33个条目。采用5级评分:“完全符合”计1分、“比较符合”计2分、“不确定”计3分、“比较不符合”计4分、“完全不符合”计5分;相互关系、沟通、冲突与和谐及父母关注维度得分越低表示家庭功能越好,父母控制则反向计分。Cronbach's α 为0.924。

将上述家庭累积风险指标转换为二分类变量:相互关系、沟通、冲突与和谐及父母关注4个维度得分 \geq 第75百分位数编码为1, <第75百分位数编码为0;父母控制维度得分 \leq 第25百分位数编码为1, >第25百分位数编码为0;父母文化程度为高中及以上编码为1,高中以下编码为0。累加各指标的编码,形成家庭累积风险指数,数值越大表示家庭累积风险越大。

1.2.3 心理韧性评估

采用胡月琴等^[10]编制的青少年心理韧性量表评估心理韧性。该量表包括个人力和支持力2个维度,共20个条目,其中个人力包括目标专注、情绪控制和积极认知3个子维度,支持力包括家庭支持和人际支持2个子维度。采用5级评分:“完全不符合”计1分、“比较不符合”计2分、“说不清”计3分、“比较符合”计4分、“完全符合”计5分;第12个条目采用反向计分。总Cronbach's α 为0.812,个人力和支持力维度Cronbach's α 分别为0.779和0.807。

1.2.4 情绪调节评估

采用王力等^[11]汉化修订的情绪调节问卷调查情绪调节,包括认知重评和表达抑制2个维度,共10个条目。采用7级评分:“完全不同意”计1分、“很不同意”计2分、“有点不同意”计3分、“不确定”计4分、“有点同意”计5分、“很同意”计6

分、“完全同意”计7分。得分越高表示个体情绪调节策略的倾向性水平越高。总 Cronbach's α 为 0.823, 认知重评和表达抑制维度 Cronbach's α 分别为 0.829 和 0.741。

1.3 中介效应分析

采用 Process 宏程序分析心理韧性、情绪调节在家庭累积风险与积极应对方式间的中介效应。建立以下假设：(1) 家庭累积风险负向预测心理韧性、情绪调节和积极应对方式；(2) 心理韧性、情绪调节正向预测积极应对方式；(3) 心理韧性、情绪调节在家庭累积风险与积极应对方式间起中介作用。以家庭累积风险为自变量，心理韧性、情绪调节为中介变量，积极应对方式为因变量，性别为控制变量，中介效应模型成立需满足以下3个条件：(1) 自变量对因变量的主效应有统计学意义；(2) 自变量对中介变量的效应有统计学意义；(3) 中介变量对因变量的效应有统计学意义。采用 Bootstrap 法重复抽样 5 000 次，对中介效应模型进行检验。

1.4 统计分析

采用 EpiData 3.0 软件录入数据，采用 SPSS 25.0 软件统计分析。定量资料服从正态分布的采用均数 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 描述，不服从正态分布的采用中位数和四分位数间距 [$M(Q_R)$] 描述；定性资料采用相对数描述。采用 Harman 单因素检验法评估研究是否存在共同方法偏差。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 基本情况

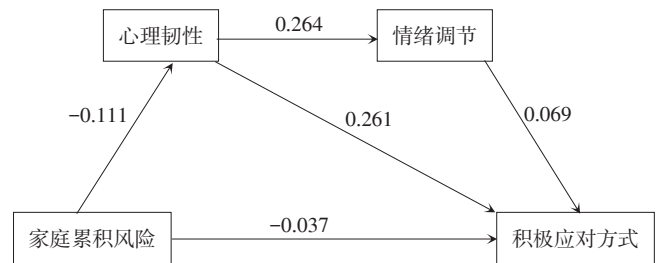
调查 1 076 人，回收有效问卷 1 006 份，问卷有效率为 93.49%。男生 515 人，占 51.19%；女生 443 人，占 44.04%；不详 48 人，占 4.77%。年龄 $M(Q_R)$ 为 13.00 (1.00) 岁。父亲为高中以下学历 606 人，占 60.24%；高中及以上学历 400 人，占 39.76%。母亲为高中以下学历 658 人，占 65.41%；高中及以上学历 348 人，占 34.59%。

2.2 心理韧性、情绪调节在家庭累积风险与积极应对方式间的中介效应

心理韧性得分为 (3.36 \pm 0.63) 分，情绪调节得分为 (2.26 \pm 0.56) 分，家庭累积风险指数 $M(Q_R)$ 为 0 (0)，积极应对方式得分为 (1.85 \pm 0.39) 分。

Harman 单因素检验结果显示，特征根 >1 的因子 16 个，最大因子方差解释率为 21.06% ($\leq 40\%$)，不存在严重共同方法偏差。中介效应分析结果显示，家庭累积风险直接负向影响积极应对方式 ($\beta=-$

-0.037 , 95%CI: $-0.059 \sim -0.014$, $P=0.011$)；也可以心理韧性为中介 ($\beta=-0.029$, 95%CI: $-0.041 \sim -0.017$, $P=0.006$) 或心理韧性和情绪调节为链式中介 ($\beta=-0.002$, 95%CI: $-0.004 \sim -0.001$, $P=0.001$) 间接负向影响积极应对方式，情绪调节的中介效应无统计学意义。心理韧性的中介效应占总效应的 44%，心理韧性、情绪调节的链式中介效应占总效应的 3%。见图 1。



注：图中数字为标准化回归系数，均 $P < 0.05$ 。

图 1 中小學生心理韧性、情绪调节在家庭累积风险与积极应对方式间的中介效应路径图

Figure 1 Mediating effect paths of resilience and emotion regulation on family cumulative risk and positive coping style among primary and middle school students

3 讨论

本研究通过调查百色市 1 006 名中小学生的心理韧性、情绪调节、家庭累积风险和应对方式，建立中介效应模型，分析结果显示，家庭累积风险可直接负向影响中小学生的积极应对方式，也可通过心理韧性和情绪调节间接负向影响积极应对方式。

家庭累积风险会削弱中小学生的积极应对能力。本次调查的中小学生积极应对方式得分为 (1.85 \pm 0.39) 分。根据家庭系统理论及压力-应对理论，家庭结构失调、教育方式不当等原因所带来的累积风险会使家庭氛围、亲子关系等家庭功能因素受到破坏^[12]。在此前提下，家庭累积风险越大，中小学生越容易采取疏离、回避等消极应对方式^[13]。

心理韧性在家庭累积风险与积极应对方式间起中介作用。家庭累积风险可负向影响心理韧性，与以往研究结果^[6]一致。心理韧性反映个体面对逆境时能够迅速恢复并适应的能力，家庭累积风险使家庭功能性变低，中小学生得不到重要的支持性环境（如情感支持不足或缺乏引导等），导致心理资源缺失，从而减弱从压力源中缓冲和恢复的能力。心理韧性正向预测积极应对方式。研究显示，心理韧性水平越高，心理资源越充足，青少年遭受压力时越能客观看待；心

理韧性具有弹性,当家庭累积风险在一定范围内,青少年会积极利用周围资源并以积极应对方式面对^[14-17]。

情绪调节正向影响积极应对方式。情绪调节体现了个体管理和调整情绪的能力。研究显示,抑制情绪时容易采取回避等消极应对方式,积极表达情绪容易采取积极应对方式^[18]。本研究显示,心理韧性、情绪调节在家庭累积风险与积极应对方式间起到链式中介作用,与同类研究结果^[17]一致。个体的心理韧性越好,对压力源的认知能力越高,从而增强情绪调节能力,表现出积极情绪与适应能力,可减少以抑制情绪为中心的行为,从而缓和家庭累积风险对积极应对方式的负向影响^[19-20]。

以上研究结果提示,为促进中小学生学习健康成长,应关注并减轻家庭累积风险。对中小学生的父母加强情感表达与关注、交流方式等教育宣传,减少家庭矛盾和亲子冲突,营造良好的家庭氛围;父母需了解子女的情绪和行为变化,及时疏通和引导。学校可开展心理健康教育课程和活动,提升中小学生的心理素质和应对能力,增强其心理韧性和情绪调节能力,持续关注并评估家庭累积风险,为中小学生学习提供更加健康、和谐的成长环境。

参考文献

- [1] 王晓刚,冯秋月,闫虹,等.凉山州搬迁安置彝族社区青少年自我肯定与生活事件、压力及其应对方式的相关研究[J].中国卫生事业管理,2023,40(12):957-960.
- [2] WU Y, YU W Z, WU X Y, et al. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study [J]. BMC Psychol, 2020, 8 (1): 1-11.
- [3] 王俊玲,郭菲,陈祉妍.孤独感、抑郁症状在父母冲突与青少年非自杀性自伤间的中介效应研究[J].预防医学,2023,35(12):1029-1032.
- [4] 赵天新.青少年非自杀性自伤与家庭功能、情绪调节的关系研究[D].咸阳:陕西中医药大学,2021.
- [5] GUO X J, PENG Q W, WU S J, et al. Perceived parenting style and Chinese nursing undergraduates' learning motivation: the chain mediating roles of self-efficacy and positive coping style [J/OL]. Nurse Educ Pract, 2023, 68 [2024-08-16]. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103607>.
- [6] SHAO L, ZHONG J D, WU H P, et al. The mediating role of coping in the relationship between family function and resilience in adolescents and young adults who have a parent with lung cancer [J]. Support Care Cancer, 2022, 30 (6): 5259-5267.
- [7] 王凝雨,张忠敏,陈婷.青少年抑郁症状的影响因素研究[J].预防医学,2024,36(7):562-566,570.
- [8] 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,1998,6(2):53-54.
- [9] SHEK D T L. Assessment of family functioning in Chinese adolescents: the Chinese version of the Family Assessment Device [J]. Res Soc Work Pract, 2002, 12 (4): 502-524.
- [10] 胡月琴,甘怡群.青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J].心理学报,2008,40(8):902-912.
- [11] 王力,柳恒超,李中权,等.情绪调节问卷中文版的信效度研究[J].中国健康心理学杂志,2007,15(6):503-505.
- [12] 刘倩,王军利,侯莉敏.家庭累积风险与幼儿心理韧性:师幼关系的调节作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(9):1287-1293.
- [13] PARRISH K H, THOMPSON S F, LENGUA L J. Temperament as a moderator of the association of cumulative risk with preadolescent appraisal and coping style [J]. Anxiety Stress Coping, 2021, 34 (5): 513-529.
- [14] 王凯,廖素群.亲子亲合对青少年积极应对方式的影响——心理韧性的中介作用和性别的调节作用[J].韶关学院学报,2022,43(8):70-75.
- [15] MA A N, YANG Y, GUO S X, et al. Adolescent resilience and mobile phone addiction in Henan Province of China: impacts of chain mediating, coping style [J]. PLoS One, 2022, 17 (12): 1-14.
- [16] PARVINIANNASAB A M, RAKHSHAN M, MOMENNASAB M, et al. The relationship between coping strategies and resilience among adolescents with beta-thalassemia major [J]. J Child Adolesc Psychiatr Nurs, 2021, 34 (4): 329-334.
- [17] ZHAO X J, WANG J, SHI C X. The influence of mental resilience on the positive coping style of air force soldiers: a moderation-mediation model [J]. Front Psychol, 2020, 11: 1-7.
- [18] XIONG J M, XIE W W, ZHANG T. Cumulative risk and mental health of left-behind children in China: a moderated mediation model [J]. Int J Environ Res Public Health, 2023, 20 (2): 1-13.
- [19] LIU Y G, PAN H Y, YANG R H, et al. The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience [J]. Ann Gen Psychiatry, 2021, 20 (1): 1-9.
- [20] 卢雅彬.家庭自我价值感权变性对中学生人际适应的影响:心理弹性与情绪调节的链式中介作用[D].杭州:杭州师范大学,2023.

收稿日期:2024-05-06 修回日期:2024-08-16 本文编辑:徐文璐