

# 青少年情绪韧性对心理健康的影响：积极情绪的中介作用

周宗慧

成都工业学院

**摘要：**本研究旨在探讨青少年情绪韧性对心理健康的影响，并检验积极情绪在其中的中介作用。采用横断面调查设计，以308名中学生为研究对象，使用青少年情绪韧性问卷、积极情绪量表、生活满意度量表、自尊量表、抑郁量表和焦虑量表进行测量。中介效应分析结果表明，积极情绪在情绪韧性与生活满意度、自尊、抑郁、焦虑之间均起部分中介作用。本研究揭示了积极情绪是情绪韧性促进青少年心理健康的重要机制，为开展青少年心理健康教育提供了实证依据。

**关键词：**情绪韧性；积极情绪；心理健康；中介效应；青少年

**DOI：**10.65976/3080-0374.2026.05.025

## 引言

青少年阶段是个体身心发展的关键时期，面临着生理变化、学业压力、人际交往等多重挑战，心理健康问题日益受到关注（王鑫强 & 张大均，2012）<sup>[1]</sup>。传统的心理健康干预多聚焦于问题的消减，而积极心理学则强调从培养积极品质和优势的角度促进心理健康（Seligman, 2018）<sup>[2]</sup>。情绪韧性是一种重要的积极心理品质，是个体在压力或逆境下产生积极情绪和从消极情绪中恢复的能力（Davidson, 2000）<sup>[3]</sup>，是帮助青少年有效应对压力、维护心理健康的保护性因素。

研究表明，情绪韧性不仅与更高的生活满意度、自尊水平密切相关，还能有效缓解抑郁和焦虑等情绪问题（张敏，卢家楣，2013）<sup>[4]</sup>。然而，情绪韧性究竟通过怎样的路径影响这些不同的心理健康指标，其内在机制还不够清晰，有待进一步深入探讨。

从积极情绪的拓展理论来看，快乐、兴趣、自豪等积极情绪，能够帮助个体拓宽注意和认知的范围，逐步构建起如心理韧性、社会支持等持久的心理资源，从而提升适应能力和整体幸福感。由此我们可以推想，情绪韧性较高的青少年，或许更能够在日常学习与生活中主动激发并体验到更多积极情绪；而这些情绪体验，又反过来促进他们心理健康水平的提升。换句话说，积极情绪很可能在情绪韧性与心理健康之间扮演了中介桥梁的角色。

基于上述分析，本研究提出如下假设：积极情绪在情绪韧性与心理健康的关系中起中介作用。通过验证这一假设，有望进一步揭示情绪韧性的作用路径，

从而为设计更具针对性的青少年心理健康促进方案提供实证依据。

## 一、对象与方法

### （一）研究对象

采用整群抽样法，从四川省某中学随机抽取班级进行调查。有效回收率为88.6%。其中男生149人，女生159人；年龄范围12~18岁，平均年龄（15.38 ± 1.38）岁。

### （二）研究工具

大学生情绪韧性问卷：采用张敏和卢家楣编制的问卷，采用6点计分，总分越高代表情绪韧性水平越高。积极情绪量表：采用《儿童积极与消极情绪量表》（PANAS-C，潘婷婷等，2015）中的积极情绪分问卷，共15个描述积极情绪的词语。要求被试评估近期体验程度，采用5点计分。本研究中该份问卷的克隆巴赫系数为0.92。生活满意度量表：采用Diener等人（1985）编制的量表。本研究中克隆巴赫系数为0.85。自尊量表：采用Rosenberg自尊量表（汪向东等，1999修订），共10个条目，5点计分。本研究中克隆巴赫系数为0.83。抑郁量表：采用流调中心抑郁量表（CES-D，刘平等，1999修订），共20个条目，评估过去一周症状频率，4点计分。本研究中克隆巴赫系数为0.91。焦虑量表：采用状态-特质焦虑问卷中的特质焦虑分问卷（STAI，汪向东等，1999修订），共20个条目，4点计分。本研究中克隆巴赫系数为0.87。

### （三）施测程序与数据处理

以班级为单位进行团体施测，由经过培训的学生担任主试。使用SPSS23.0进行数据处理，采用Hayes

**基金项目：**本文系[四川青少年思想道德建设研究中心项目 SCQSN2024ZC06]的研究成果。

**作者简介：**周宗慧（1994—），女，硕士，研究方向为学生心理健康教育。

(2013)开发的SPSS宏程序PROCESS(模型4)<sup>[5]</sup>,在控制性别和年龄的条件下,运用Bootstrap法(重复抽样5000次)检验积极情绪的中介效应,以95%置信区间不包含0作为中介效应显著判断标准。

## 二、结果

### (一) 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验法表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

### (二) 各变量的描述性统计与相关分析

各变量的均值、标准差及相关系数见表1。情绪韧性、积极情绪、生活满意度、自尊4者之间均呈两两显著正相关;抑郁、焦虑与上述4个变量均呈显著负相关。这为后续中介效应分析奠定了基础。

### (三) 积极情绪的中介效应检验

数据分析表明,见表2。

情绪韧性对生活满意度的总效应显著( $\beta=0.23, p < 0.001$ )。情绪韧性既直接正向预测生活满意度(直接效应 $\beta=0.18, p < 0.001$ ),也通过积极情绪间接正向预测生活满意度(中介效应 $\beta=0.05, 95\%CI[0.04, 0.07]$ )。中介效应占总效应的21.74%。

情绪韧性对自尊的总效应显著( $\beta=0.27, p < 0.001$ )。

直接效应( $\beta=0.23, p < 0.001$ )和以积极情绪为中介的间接效应( $\beta=0.04, 95\%CI[0.03, 0.05]$ )均显著,中介效应占比14.81%。

情绪韧性对抑郁的总效应显著( $\beta=-0.58, p < 0.001$ )。直接效应( $\beta=-0.55, p < 0.001$ )和间接效应( $\beta=-0.03, 95\%CI[-0.05, -0.02]$ )均显著,即情绪韧性可通过提升积极情绪水平来缓冲抑郁情绪,中介效应占比5.17%。

情绪韧性对焦虑的总效应显著( $\beta=-0.62, p < 0.001$ )。直接效应( $\beta=-0.55, p < 0.001$ )和间接效应( $\beta=-0.07, 95\%CI[-0.08, -0.06]$ )均显著,中介效应占比11.29%。

## 三、讨论

研究结果显示,情绪韧性对心理健康具有多路径的促进作用。具体而言,它不仅能直接、显著地提升青少年的生活满意度和自我价值感,也能直接缓解他们的抑郁与焦虑情绪。更重要的是,本研究进一步揭示,情绪韧性还会通过促进个体积极情绪体验的增加,间接对上述心理适应指标产生正向影响。这些发现不仅有力支持了我们最初提出的研究假设,也从实证层面说明,积极情绪在情绪韧性促进心理健康的过程中,确实扮演了一个关键的中介角色,是其内在作用机制

表1 各变量描述统计与相关系数

变量	M	SD	1	2	3	4	5	6
情绪韧性	42.66	9.60	1					
积极情绪	45.84	12.42	.33***	1				
生活满意度	22.86	6.92	.41***	.37***	1			
自尊	27.96	5.16	.50***	.37***	.52***	1		
抑郁	16.75	10.86	-.53***	-.26***	-.49***	-.66***	1	
焦虑	42.75	10.00	-.61***	-.40***	-.54***	-.70***	.78***	1

表2 积极情绪的中介效应分析

因变量	效应类型	效应值( $\beta$ )	SE	95%CI	效应占比
生活满意度	总效应	0.23***	0.01	[0.21, 0.26]	100%
	直接效应	0.18***	0.01	[0.16, 0.21]	78.26%
	中介效应	0.05*	0.01	[0.04, 0.07]	21.74%
自尊	总效应	0.27***	0.01	[0.25, 0.29]	100%
	直接效应	0.23***	0.01	[0.21, 0.25]	85.19%
	中介效应	0.04*	0.00	[0.03, 0.05]	14.81%
抑郁	总效应	-0.58***	0.02	[-0.61, -0.55]	100%
	直接效应	-0.55***	0.02	[-0.59, -0.52]	94.83%
	中介效应	-0.03*	0.01	[-0.05, -0.02]	5.17%
焦虑	总效应	-0.62***	0.02	[-0.65, -0.59]	100%
	直接效应	-0.55***	0.02	[-0.58, -0.52]	88.71%
	中介效应	-0.07*	0.01	[-0.08, -0.06]	11.29%

注:所有分析均控制性别、年龄;效应值为标准化系数;CI为Bootstrap95%置信区间;\* $p < .05$ ,\*\*\* $p < .001$ 。

的重要一环。

具体来看,情绪韧性对生活满意度和自尊表现出较强的直接预测力。这很可能是因为,情绪韧性作为一种相对稳定的情绪调节能力,能帮助青少年更从容地应对日常情绪波动,积累更多积极的经历与自我效能感,从而直接提升他们对生活的整体感受和对自我价值的认同<sup>[6]</sup>。同时,情绪韧性也能够直接缓解抑郁和焦虑,与已有研究的结论相一致<sup>[7]</sup>。

本研究进一步验证,积极情绪确实在情绪韧性与心理健康之间起到了重要的桥梁作用。对于情绪韧性较好的青少年来说,他们在压力情境下往往更倾向于、也更能够调用快乐、兴趣与希望等积极情绪资源。这种积极情绪体验不仅能拓展其认知与注意的范围,使他们更容易觉察和积累生活中的积极片段,从而促进其对生活的满意度与自我价值的认同;同时,依据“拓展-建构”理论,积极情绪还能在一定程度上抵消焦虑、抑郁等消极情绪所引起的身心紧张状态<sup>[8]</sup>。因此,情绪韧性不仅直接作用于心理健康的各个方面,也部分地通过积极情绪这一内在路径,间接缓解了青少年的抑郁与焦虑症状。

尽管中介效应的数值小于直接效应,但其存在具有重要的理论和实践意义。它提示我们,在培养青少年情绪韧性的过程中,激发和保持积极情绪是不可忽视的重要环节。

#### 四、研究结论与展望

本研究表明,青少年情绪韧性是促进其心理健康的重要保护因子。积极情绪在情绪韧性与心理健康的关系中扮演了显著的部分中介角色。因此,在青少年心理健康促进工作中,应注重将情绪韧性的培养与积极情绪的激发有机结合,通过双路径协同作用,更有效地提升青少年的整体心理福祉。

本研究对青少年心理健康教育实践具有一定的启示:(1)应重视情绪韧性的基础培养,在学校心理健康课程及活动中融入情绪认知与调节策略的训练,帮助学生提高在挫折面前激发积极情绪及平复消极情绪的能力;(2)注重积极情绪的针对性培育,在提升情绪韧性的同时,可通过感恩练习、优势发掘、沉浸式兴趣活动等方式,引导学生主动积累积极情绪体验,

特别是在面对困难时,学会有意识地寻找积极意义或微小成就,以此作为调动积极情绪的切入点;(3)推行差异化的心理健康促进策略,针对不同心理健康需求的学生(如低生活满意度、低自尊或高焦虑抑郁倾向者),干预重点可各有侧重,但均应以增强情绪韧性与积极情绪作为共同的核心目标。

本研究为横断面设计,无法严格推断变量间的因果关系。未来研究可采用纵向追踪或实验干预设计进一步验证。其次,数据均来自学生自我报告,可能存在共同方法偏差,未来可结合教师评定、同伴评价等多来源数据。此外,本研究样本集中于一个城市,结论的普适性有待在不同地区和文化背景下进行检验。

#### 参考文献:

- [1] 龚玲,张大均,杨念,等.青少年心理素质量表修订及其常模制定[C]//中国心理学会.增强心理学服务社会的意识和功能——中国心理学会成立90周年纪念大会暨第十四届全国心理学学术会议论文摘要集.西南大学心理健康教育研究中心,教育科学研究所,2011:162-163.
- [2] Seligman, Martin. PERMA and the building blocks of well-being[J]. *Journal of Positive Psychology*, 2018:1-3.
- [3] Davidson, Richard J. Affective style, psychopathology, and resilience: brain mechanisms and plasticity. [J]. *American Psychologist*, 2000, 55(11): 1196-214.
- [4] 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.
- [5] Hayes A F. Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach [M]. 2013.
- [6] 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.
- [7] 王莉, 蔡敏. 情绪智力培养研究的现状及展望 [J]. *教育评论*, 2015(8): 109-112.
- [8] Isgett S F, Fredrickson B L. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. [J]. *American Psychologist*, 2004, 359(1449): 1367-1377.