初中生家庭功能与非自杀性自伤的关系：反刍思维的中介作用和情绪调节自我效能感的调节作用

◎ 许岳宁[1,2] 张翠翠[1] 黄晓婷[1] 王婧妍[1] 林 琳[2]（1.天津市新华中学，天津 300204；2.天津师范大学心理学部，天津 300387）

摘要：为探讨初中生家庭功能与非自杀性自伤之间的关系及反刍思维和情绪调节自我效能感在其中的作用，采用问卷法对天津市某中学379名八年级学生施测。结果表明，家庭功能不良显著正向预测自伤，反刍思维起部分中介作用，情绪调节自我效能感能够调节反刍思维的中介作用。因此，家庭功能不良可通过反刍思维的中介作用间接影响自伤，较高的情绪调节自我效能感可以显著降低反刍思维对自伤的影响。

关键词：家庭功能；非自杀性自伤；反刍思维；情绪调节自我效能感

中图分类号：G44 **文献标识码：**A **文章编号：**1671-2684（2026）17-0011-06

一、引言

随着社会竞争的加剧，青少年面临更高的学业要求和学业压力，容易引发更多消极情绪。加上他们的情绪调节能力欠佳，长期处于消极情绪状态可能会引发问题行为或极端行为。非自杀性自伤（non-suicidal self-injury，NSSI）简称自伤，是指个体在无明显自杀意念的情况下，故意地、重复地对自己的身体造成伤害，常采取的方式有打伤、划伤、刮伤等[1]。研究发现，中国中学生的自伤发生率约为27.4%[2]。探索青少年自伤的发生机制，对自伤的预防与干预具有重要意义。

家庭是个体成长的主要环境，对个体发展的影响不容忽视。Epstein、Bishop和Levin[3]提出的McMaster家庭功能模式理论认为，家庭的主要功能是为家庭成员的社会、心理和生理发育与维持提供环境条件。在良好的家庭环境中，个体能感知到来自家庭的关爱，获得安全感；亲子依恋缺乏、无法获得家庭支持的个体，则可能会采取自伤的方式应对负性生活事件，增加个体自伤的概率[4-5]。因此，家庭功能不良是自伤发生和维持的可能原因之一。

家庭功能不良可能会导致个体出现反刍思维[6]。反刍思维指个体面对压力情境时，反复思考事件的起因、经过和可能产生的后果，而没有将注意指向问题解决的一种消极应对方式[7]。有研究发现，低控制感的个体更容易陷入反刍思维，造成个体问题解决能力较差、社会支持降低，并引发更多的消极情绪，从而导致自伤[8-9]。因此，关注反刍思维的影响能够进一步明确自伤的发生机制。

情绪调节自我效能感指个体对自己能否有效调节自身情绪状态的一种自信程度，是衡量个体情绪管理能力的重要依据[10]。社会认知理论认为，在面对负性生活事件时，个体会先评估自己的能力，然后决定采取哪种情绪调节策略[11]。对自己的情绪调节能力有信心的个体倾向于采取积极应对方式，如向他人求助。若个体对自己的情绪调节能力缺乏信心，则更多地采取消极方式，逃避困难[12]。考虑

注：本文系2023年度天津市教委科研计划专项任务项目（心理健康教育）一般课题“‘双减’背景下初中心理健康教育课后服务课程的开发与实践”（2023YBZXX05）、中国成人教育协会专项课题“‘双减’背景下初中心理健康教育‘大单元教学’课程设计的开发与实践”（2024-JS204）研究成果。通讯作者为林琳，E-mail：linlin7766@163.com。

中国知网 https://www.cnki.net

到良好的情绪调节自我效能感是自伤的保护因素，本研究探讨其在自伤中的调节作用[13]。

综上所述，本研究通过构建一个有调节的中介模型（见图1），探究家庭功能、反刍思维、情绪调节自我效能感对初中生自伤的影响路径，以期明确自伤的发生机制。

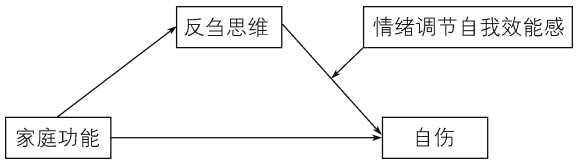


图1 研究假设模型

二、研究方法

（一）研究对象

采用整群抽样法，选取天津市某中学394名八年级学生进行调查，回收有效问卷379份，有效回收率为96.19%。研究对象年龄为12~15岁（13.55 ± 0.62），其中男生195名（51.5%），女生177名（46.7%），有7人性别信息缺失（1.8%）。采用SPSS 24.0对数据进行统计分析。

（二）研究工具

1. 青少年自我伤害问卷

采用郑莺[14]编制，冯玉[15]修订的青少年自我伤害问卷，分为自伤发生次数和身体伤害程度两个分量表，包括18个题目和1个开放性问题。两个分量表分别采用Likert 4级计分法（从“未发生”到“5次以上”）和Likert 5级计分法（从“无”到“极重度”）。整理发现，开放性问题无有效作答内容，因此只对前18题进行分析。量表得分计算方式为，对两个分量表的得分进行乘积运算，以18个题目乘积的累加之和作为最终得分，大于0则认为个体存在自伤行为，量表得分越高代表自伤水平越高。在本研究中，该问卷的Cronbach's α系数为0.94。

2. 家庭功能评定量表

采用Epstein、Baldwin和Bishop[16]编制，李荣风、徐夫真和纪林芹等[17]修订的家庭功能评定量表，包括60个题目，7个维度分别是问题解决、沟通、角色、情感反应、情感介入、行为控制、总的功能。量表采用Likert 4级计分法（从“非常不符合”到“非常符合”），最终得分为题目累加之和的均值。本研究使用总的功能这一维度，量表得分越高代表家庭功能越差。在本研究中，该量表的Cronbach's α系数为0.81。

3. 反刍思维量表

采用Nolen-Hoeksema[18]编制，韩秀和杨宏飞[19]修订的反刍思维量表，包括22道题目，3个维度分别是症状反刍、强迫思考、反省思维。采用Likert 4级计分法（从“从不”到“总是”），最终得分为题目累加之和，量表得分越高代表个体反刍思维水平越高。在本研究中，该量表的Cronbach's α系数为0.97。

4. 情绪调节自我效能感量表

采用Caprara、Laura和Nancy[20]编制，文书锋、汤冬玲和俞国良[21]修订的情绪调节自我效能感量表，包括12道题目，3个维度分别是调节积极情绪效能感、调节生气/愤怒情绪效能感和调节沮丧/痛苦情绪效能感。采用Likert 5级计分法（从“很不符合”到“非常符合”），以题目累加之和记为最终得分，量表得分越高代表个体情绪调节自我效能感越好。在本研究中，该量表的Cronbach's α系数为0.90。

三、研究结果

（一）共同方法偏差检验

使用Harman单因素检验法对数据进行检验。结果显示，有10个特征根大于1的因子，首个公因子的解释率为26.96%，小于40%，说明数据不存在严重的共同方法偏差，可以进行分析。

表1 初中生家庭功能、反刍思维、情绪调节自我效能感、自伤水平在性别上的差异

性别	家庭功能	反刍思维	情绪调节自我效能感	自伤水平
男	2.03 ± 0.49	41.58 ± 15.29	39.48 ± 10.55	1.75 ± 5.83
女	2.10 ± 0.56	46.02 ± 17.90	37.68 ± 8.31	6.13 ± 18.35
t	−1.22	−2.58**	1.82	−3.16**

注：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001。下同。

中国知网 https://www.cnki.net

表2 描述性统计与相关分析

	家庭功能	反刍思维	情绪调节自我效能感	自伤
家庭功能	1			
反刍思维	0.33***	1		
情绪调节自我效能感	−0.52***	−0.16**	1	
自伤	0.33***	0.32***	−0.24***	1
$M \pm SD$	2.06 ± 0.52	43.50 ± 16.69	38.60 ± 9.50	3.78 ± 13.38

表3 各变量在自伤水平上的差异检验（$M \pm SD$）

	家庭功能	反刍思维	症状反刍	强迫思考	反省思维	情绪调节自我效能感	表达积极	调节沮丧/痛苦	调节生气/愤怒
非自伤组	1.96 ± 0.50	40.16 ± 15.49	24.45 ± 9.84	9.98 ± 4.04	9.48 ± 3.85	40.05 ± 9.51	14.60 ± 3.92	12.78 ± 3.74	12.67 ± 4.07
自伤组	2.39 ± 0.47	54.06 ± 15.98	33.87 ± 10.29	12.69 ± 4.05	12.48 ± 3.91	34.02 ± 7.93	12.82 ± 3.66	10.49 ± 3.21	10.70 ± 3.25
t	−7.23***	−7.41***	−7.87***	−5.58***	−6.48***	5.48***	3.83***	5.26***	4.21***

表4 反刍思维在家庭功能与自伤水平之间的中介效应检验

步骤	标准化回归方程	标准误	95% CI	F
第一步	Y=0.33x	0.12	[0.15，0.60]	28.28***
第二步	M=0.33x	0.05	[0.23，0.42]	26.26***
第三步	Y=0.26x+0.22M	0.10 0.06	[0.10，0.48] [0.12，0.35]	26.18***

（二）人口学特征分析

对初中生家庭功能、反刍思维、情绪调节自我效能感、自伤水平在性别上是否存在差异进行独立样本t检验，结果见表1。

结果发现，女生的家庭功能得分（2.10 ± 0.56）高于男生（2.03 ± 0.49），但差异并不显著；女生的反刍思维得分（46.02 ± 17.90）显著高于男生（41.58 ± 15.29）；情绪调节自我效能感在性别上并不存在显著差异；女生的自伤水平得分（6.13 ± 18.35）显著高于男生（1.75 ± 5.83）。

（三）描述性统计与相关分析

根据问卷结果对初中生自伤得分进行分析，发现91名初中生自伤得分大于0，占总人数的24.01%。其中，4名初中生报告其自伤水平得分为1，占总人数的1.06%；48名初中生报告其自伤水平得分为2~10，占总人数的12.66%；39名初中生报告其自伤水平得分大于10，占总人数的10.29%。通过分析初中生的自伤方式，发现使用较多的自伤方式是划伤（13.98%）、打伤（13.72%）。

对初中生的家庭功能、反刍思维、情绪调节自我效能感及自伤水平进行相关分析，结果见表2。初中生自伤水平和家庭功能（r=0.33，p<0.001）、反刍思维（r=0.32，p<0.001）呈显著正相关（家庭功能不良的程度越高，自伤行为越严重），与情绪调节自我效能感呈显著负相关（r=−0.24，p<0.001）；家庭功能和反刍思维呈显著正相关（r=0.33，p<0.001），与情绪调节自我效能感呈显著负相关（r=−0.52，p<0.001）；反刍思维与情绪调节自我效能感呈显著负相关（r=−0.16，p<0.01）。

（四）各变量在自伤水平上的差异检验

根据研究对象自伤得分是否为0，将其分为自伤组和非自伤组。使用独立样本t检验，对各变量在自伤水平上是否存在差异进行检验（见表3）。初中生的家庭功能得分、反刍思维及其分维度得分、情绪调节自我效能感及其分维度得分均存在显著的组间差异。在家庭功能和反刍思维上的得分，自伤组显著高于非自伤组。在情绪调节自我效能感上的得分，自伤组显著低于非自伤组。

中国知网 https://www.cnki.net

（五）反刍思维在家庭功能和初中生自伤之间的中介效应

由于反刍思维和自伤水平在性别上存在显著差异，因此在进行中介和调节作用的检验时，将性别作为控制变量进行分析。本研究使用温忠麟、张雷和侯杰泰等[22]提出的中介效应检验程序对反刍思维在家庭功能和初中生自伤之间的中介效应进行检验。如表4所示，反刍思维在家庭功能与自伤之间起部分中介作用，中介效应值为0.07，占总效应的21%（中介效应模型见图2）。

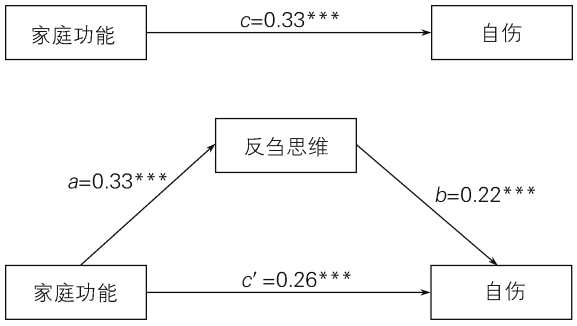


图2 反刍思维的中介效应模型

（六）情绪调节自我效能感在反刍思维与初中生自伤之间的调节效应

本研究构建了三个回归方程以检验情绪调节自我效能感在家庭功能、反刍思维与初中生自伤之间的调节效应，主要关注情绪调节自我效能感对反刍思维中介作用的调节作用，结果见表5。家庭功能正向预测初中生的自伤水平（β=0.29，p<0.01）和反刍思维（β=0.34，p<0.001）；反刍思维正向预测初中生自伤水平（β=0.20，p<0.01），且反刍思维与情绪调节自我效能感的交互项显著负向预测初中生自伤水平（β=−0.17，p<0.05），即情绪调节自我效能感在反刍思维对初中生自伤的预测中起负向的调节作用。

为验证情绪调节自我效能感在反刍思维与初中生自伤之间的调节作用，以一个标准差为界，将研究对象分为高情绪调节自我效能感组（$Z \geqslant 1SD$）和低情绪调节自我效能感组（$Z \leqslant -1SD$），探究情绪调节自我效能感对自伤的调节作用，并进行简单斜率分析（见图3）。结果表明，当个体的情绪调节自我效能感得分较低时，反刍思维显著正向预测初中生的自伤水平（β_{simple}=0.37，p<0.001）；当情绪调节自我效能感得分较高时，反刍思维无法预测初中生的自伤水平（β_{simple}=0.03，p=0.51）。只有情绪调节自我效能感较差时，反刍思维才能显著正向预测初中生自伤水平。

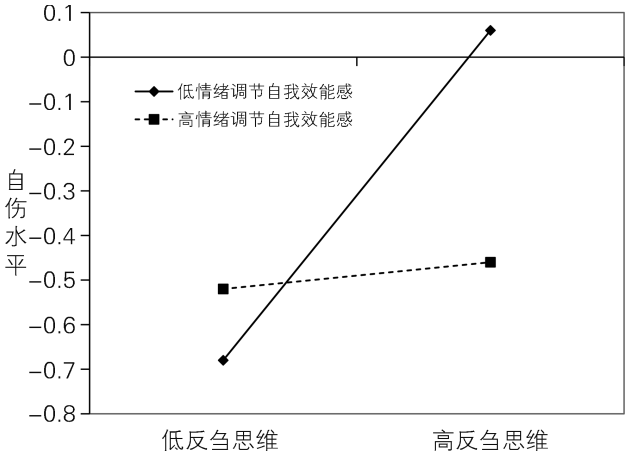


图3 情绪调节自我效能感对反刍思维与自伤的调节作用

表5 情绪调节自我效能感对反刍思维中介的调节作用

	方程1 自伤（Y）			方程2 反刍思维（M）			方程3 自伤（Y）		
	β	*SE*	95% *CI*	β	*SE*	95% *CI*	β	*SE*	95% *CI*
家庭功能	0.29**	0.09	[0.13，0.47]	0.34***	0.06	[0.22，0.46]	0.20*	0.07	[0.07，0.35]
情绪调节自我效能感	−0.07	0.05	[−0.16，0.02]	0.03	0.07	[−0.10，0.16]	−0.09	0.05	[−0.20，−0.01]
家庭功能×情绪调节自我效能感	−0.29	0.17	[−0.58，−0.03]	−0.04	0.05	[−0.12，0.06]	−0.21	0.13	[−0.43，0.004]
反刍思维							0.20**	0.05	[0.11，0.30]
反刍思维×情绪调节自我效能感							−0.17*	0.07	[−0.30，−0.04]
R^2	0.25			0.13			0.31		
F	30.40***			13.39***			27.31***		

中国知网 https://www.cnki.net

四、讨论

（一）家庭功能对初中生自伤的预测作用

本研究发现，较差的家庭功能正向预测初中生自伤。自伤组的家庭功能得分显著高于非自伤组，即存在自伤的个体得到的家庭支持更少，这一结论与前人研究发现一致，即家庭累积风险、父母粗暴养育等均能预测自伤[23-25]。根据自伤的人际或系统模型，家庭是个体生活的基本单位，如果各成员之间缺乏有效沟通和相互支持，将导致家庭系统失去平衡，此时个体容易采取自伤的方式维持系统的平衡[26]。因此，个体所处的家庭功能不良在一定程度上增加了自伤发生率。

（二）反刍思维在家庭功能和自伤之间的中介作用

本研究发现，反刍思维水平越高，出现自伤的可能性越大，反刍思维正向预测初中生自伤，且在家庭功能与初中生自伤之间起部分中介作用。这表明家庭功能不仅直接预测自伤，还可通过提高个体的反刍思维水平间接影响自伤。根据父母教养方式理论，父母控制与反刍思维呈正相关，父母的高控制欲导致孩子失去对自我的控制权，低控制感的个体更容易陷入反刍思维[8, 27]。自伤的情绪管理模型认为，个体在缺少有效的情绪调节策略时，会采取自伤的方式减轻心理痛苦[11]。因此，自伤被个体用作缓解反刍思维所致心理痛苦的一种手段。

（三）情绪调节自我效能感在反刍思维和自伤之间的调节作用

本研究发现，自伤群体的情绪调节自我效能感得分更低，其能够调节反刍思维与自伤的关系。简单斜率分析发现，只有当个体的情绪调节自我效能感较低时，反刍思维才能够正向预测自伤。根据情绪级联模型观点，处于反刍思维中的个体在面对消极情绪时，会通过自伤使自己从消极情绪中脱离并恢复平静，而情绪调节自我效能感较高的个体在面对负性生活事件时，更倾向于采取有效策略缓解消极情绪[13, 28]。因此，良好的情绪调节自我效能感能够降低自伤发生率。

五、教育建议

首先，重视家庭功能在个体成长中的关键作用。个体积极心理品质与适应能力的发展需要良好的家庭环境作支撑。《中华人民共和国家庭教育促进法》已明确家庭不仅要提供物质保障，更需全方位关注孩子心理发展。家长应摒弃“唯成绩论”“比较式教育”等错误观念，尊重孩子发展的个体差异性，积极回应孩子的情感需求，创设良好的成长环境。学校可通过家长会、校园开放日、亲子活动等形式增进家庭情感联结。社区可协调各方资源，定期举办家庭教育相关活动，促进亲子关系和谐发展。

其次，开展积极反刍训练，提升积极反刍思维水平。有研究发现，通过积极反刍思维训练课程，引导个体关注生活中的积极事件，反复强化正性情绪，能够有效降低个体的消极反刍思维水平，从而使反刍思维朝向积极的、适应性的方向发展[29]。因此，可在学校心理工作体系中纳入积极反刍思维训练的内容，如通过心理课程、心理社团活动等途径系统开展相关训练，提升学生的积极反刍思维水平，减少自伤的发生。

最后，加强情绪调节自我效能感提升训练，提高情绪管理能力。较高的情绪调节自我效能感有助于个体管理自身情绪，积极应对负性生活事件。学校应贯彻落实《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》的要求，以积极心理学为导向，通过设计理论与实践相结合的体验式活动，帮助学生掌握有效的情绪调节策略，并引导他们在实际生活中灵活运用，使学生逐步建立对自身情绪调节能力的信心，提升心理健康水平。

综上所述，自伤的预防与干预需要多方力量的支持。家庭优化功能，营造有爱环境；学校开发课程，提升学生积极心理品质；社区统筹资源，提供专业保障。三方各尽其责、彼此联动，才能筑牢学生心理安全防线，护航学生身心健康成长。

参考文献

[1]Nock M K. Self-injury[J]. Annual Review of Clinical Psychology, 2010 (1): 339-363.

[2]韩阿珠，徐耿，苏普玉. 中国大陆中学生非自杀性自伤流行特征的分析[J]. 中国学校卫生，2017, 38 (11): 1665-1670.

[3]Epstein N B, Bishop D S, Levin S. The McMaster model of family functioning[J]. Journal of Marital and Family

中国知网 https://www.cnki.net

Therapy, 1978, 4(4): 19-31.

[4]Shek D T L, Lin L. What predicts adolescent delinquent be havior in hong kong? A longitudinal study of personal and family factors[J]. Social Indicators Research, 2016, 129(3): 1291-1318.

[5] 郭丰波, 杨子阳, 高碧莹. 青少年亲子依恋对非自杀性自伤的影响: 自尊的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2021, 9(12): 705-712.

[6] Spasojević J, Alloy L B. Who becomes a depressive ruminator? Developmental antecedents of ruminative response style[J]. Journal of Cognitive Psychotherapy, 2002, 16(4): 405-419.

[7] Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes[J]. Journal of Abnormal Psychology, 1991, 100(4): 569-582.

[8] Michl L C, Mclaughlin K A, Shepherd K, et al. Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults[J]. Journal of Abnormal Psychology, 2013, 122(2): 339-352.

[9]Lyubomirsky S, Nolen-Hoeksema S. Self-perpetuating properties of dysphoric rumination[J]. Journal of Personality & Social Psychology, 1993, 65(2): 339-349.

[10]汤冬玲, 董妍, 俞国良, 等. 情绪调节自我效能感: 一个新的研究主题[J]. 心理科学进展, 2010, 18(4): 598-604.

[11]Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective[J]. Asian Journal of Social Psychology, 1999, 2(1): 21-41.

[12]曹洪艳. 大学生情绪调节自我效能感与人格特质、应对方式的关系[J]. 渭南师范学院学报, 2014, 29(7): 44-47, 62.

[13]侯蕾. 儿童期情感虐待对自伤的影响: 情绪调节自我效能感和反刍思维的作用[J]. 心理月刊, 2024, 19(10): 47-49, 52.

[14] 郑莺. 武汉市中学生自我伤害行为流行学调查及其功能模型[D]. 武汉: 华中师范大学, 2006。

[15]冯玉. 青少年自我伤害行为与个体情绪因素和家庭环境因素的关系[D]. 武汉: 华中师范大学, 2008.

[16]Epstein N B, Baldwin L M, Bishop D S. The McMaster family assessment device[J]. Journal of Marital and Family Therapy, 1983, 9(2): 171-180.

[17]李荣风, 徐夫真, 纪林芹, 等. 家庭功能评定量表的初步修订[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(7): 996-1000.

[18]Nolen-Hoeksema S. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1991, 61(1): 115-121.

[19]韩秀, 杨宏飞. Nolen-Hoeksema反刍思维量表在中国的试用[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(5): 550-551, 549.

[20]Caprara G V, Laura D G, Nancy E, et al. Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries[J]. Psychological Assessment, 2008, 20(3): 227-237.

[21]文书锋, 汤冬玲, 俞国良. 情绪调节自我效能感的应用研究[J]. 心理科学, 2009, 32(3): 666-668.

[22]温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620.

[23]Bureau J F, Martin J, Freynet N, et al. Perceived dimensions of parenting and non-suicidal self-injury in young adults[J]. Journal of Youth and Adolescence, 2010, 39(5): 484-494.

[24]朱星凝, 王玉龙. 粗暴养育与早期青少年自伤的关系: 消极情绪的中介和同学支持的调节作用[J]. 心理技术与应用, 2023, 11(5): 281-290.

[25]赵晗序, 齐冰, 蔡智威, 等. 家庭累积风险与初中生自伤行为: 体验回避和认知灵活性的作用[J]. 心理技术与应用, 2025, 13(10): 599-609.

[26]Michelson D, Bhugra D. Family environment, expressed emotion and adolescent self-harm: A review of conceptual, empirical, cross-cultural and clinical perspectives[J]. International Review of Psychiatry, 2012, 24(2): 106-114.

[27]Manfredi C, Caselli G, Rovetto F, et al. Temperament and parental styles as predictors of ruminative brooding and worry[J]. Personality & Individual Differences, 2011, 50(2): 186-191.

[28]李莹娜, 李丹. 非自杀性自伤的相关情绪调节模型研究进展[J]. 心理学进展, 2022, 12(1): 246-252.

[29]张弛. 积极反刍思维训练课对中学生心理健康的促进作用[D]. 杭州: 浙江大学, 2019.

编辑 / 张国宪　终校 / 黄潇潇

中国知网 https://www.cnki.net