

A Study on the Correlation between Family Function and Psychological Well being of College Students

Lingling Huang

Hunan Railway Technology Vocational and Technical College, Zhuzhou, Hunan, 412000, China

Abstract

During the college stage, students are in a critical period of transitioning their life roles, reconstructing their self-awareness, and adapting to society. Psychological well-being, as an important indicator to measure their mental state and quality of life, is increasingly receiving widespread attention in the fields of educational research and practice. The family function, as the initial socialization place for individuals, plays a fundamental role in establishing emotional support, value transmission, and coping mechanisms for stress. This article is based on the theory of systemic family functioning, and analyzes the intrinsic relationship between intimacy, communication, emotional participation, adaptability, and role and the psychological well-being of college students. Combining with the psychological characteristics of college students, optimization suggestions are proposed, aiming to provide theoretical support and practical paths for improving the effectiveness of mental health education in vocational colleges and the role of family education.

Keywords

home functions; Psychological well-being; College students; Emotional support; Vocational education

家庭功能与大专生心理幸福感的相关性研究

黄玲玲

湖南铁路科技职业技术学院, 中国·湖南 株洲 412000

摘要

在大专阶段, 学生正处于人生角色过渡、自我认知重构和社会适应的关键期, 心理幸福感作为衡量其精神状态与生活质量的重要指标, 愈发受到教育研究与实践领域的广泛关注。家庭功能作为个体最初的社会化场所, 在情感支持、价值观传递与应对压力机制的建立中发挥着基础性作用。本文以系统家庭功能理论为基础, 从亲密性、沟通、情感参与、适应性与角色五个维度, 分析其与大专生心理幸福感之间的内在关联, 并结合大专阶段学生心理特征提出优化建议, 旨在为提升高职院校心理健康教育的实效性和家庭育人功能的发挥提供理论支撑与实践路径。

关键词

家庭功能; 心理幸福感; 大专生; 情感支持; 高职教育

1 引言

近年来, 随着社会竞争日趋激烈和教育压力逐步加剧, 大专生群体面临学业焦虑、人际适应困扰和就业不确定性等问题, 心理幸福感整体呈下降趋势。作为影响个体心理发展最深远的环境变量之一, 家庭的结构特征与功能表现不仅影响青少年早期的情绪调节与人格养成, 更在成年初期发挥持续性作用。因此, 探索家庭功能对大专生心理幸福感的影响机制, 有助于构建协同化、多元化的心理支持体系, 提升学生整体发展质量。

2 理论基础分析

本研究的理论基础主要源于系统家庭功能模型 (Systemic Family Functioning Model) 与主观幸福感理论 (Subjective Well-being Theory) 两大理论框架。系统家庭功能模型由 Olson 等人提出, 其核心观点是将家庭视为一个动态的、有机的互动系统, 强调家庭内部各子系统之间的结构平衡与功能协同对个体心理成长的重要影响。该模型主要包含五个维度: 亲密性 (cohesion)、适应性 (adaptability)、沟通 (communication)、角色 (role) 与情感参与 (affective involvement), 分别从情感联结、变动应对、信息交换、职责分配及心理投入五个方面刻画家庭运作的结构特征与动态机制。模型强调, 不同维度之间既相互独立又彼此嵌套, 共同决定家庭功能的整体水平及其对家庭成员心理状态的支持能力。

【作者简介】黄玲玲 (1985-), 女, 中国江西丰城人, 本科, 讲师, 从事管理学研究。

与此相辅的是主观幸福感理论，该理论最早由 Diener 等人系统提出，认为幸福感不仅仅是一种情绪状态或满意度的表征，而是一种整合认知评估与情绪体验的主观心理结果。其构成包括三个核心维度：生活满意度（life satisfaction）、积极情绪（positive affect）与消极情绪（negative affect），三者共同反映个体对其生存状态的整体评价。主观幸福感理论强调幸福感并非由外部事件单一决定，而是在个体长期的社会互动与情感支持中逐步内化而成的，因此，家庭作为最早期和最核心的社会支持系统，其结构与功能质量自然成为影响幸福感的关键变量。^[1]

将系统家庭功能模型与主观幸福感理论相结合，为本研究提供了结构—功能—体验三位一体的分析视角。一方面，家庭功能的结构性差异可以解释学生幸福感水平的个体差异性；另一方面，通过分析家庭多维功能的具体表现，可以进一步揭示幸福感形成过程中的机制路径，从而构建起一套更具系统性与操作性的研究框架。

3 家庭功能影响心理幸福感的机制分析

3.1 亲密性与幸福感的情感基础

家庭亲密性是家庭成员之间维持情感联结的基础维度，体现为彼此之间的理解、接纳与情感表达能力。在亲密性良好的家庭中，个体更容易获得正向反馈、无条件接纳与共情回应，这种安全的情感氛围为大专生提供了抵御外界压力的心理缓冲区。对于处于自我认同建构与社会适应关键期的大专生而言，家庭的情感联结不仅影响其对自我的认知，也直接塑造其生活满意度与存在感。尤其是在面对高等教育阶段普遍存在的学业焦虑、同辈竞争和职业不确定感时，那些与家庭保持高质量情感联结的学生，通常表现出更高的情绪稳定性、归属感与积极心理期待。因此，亲密性不仅仅是一种家庭内部的情感态度，更是一种心理韧性的养成基础，是幸福感构建的重要情感支柱。^[2]

3.2 沟通质量与幸福感的认知中介

家庭沟通作为连接家庭成员认知、情感与行为的重要桥梁，其开放性、双向性与支持性在幸福感的建构中起着中介性的作用。高质量的家庭沟通不仅促进信息传递的顺畅，更能让大专生在表达自我观点、情绪与困惑时感受到被倾听、被理解与被尊重，从而提升心理安全感与自我效能感。相反，家庭沟通若充满指责、否定或冷漠，将加剧学生的情绪孤立与心理压抑，甚至诱发焦虑、逃避与认知扭曲。特别是在当前数字化背景下，代际沟通障碍日益突出，若家庭成员能够主动适应青年语境、尊重其思维方式，则有助于家庭系统功能的良性循环，进而增强学生应对学业压力与生活挫折的认知资源。由此可见，沟通不仅是幸福感提升的间接通道，更是情感支持向心理认同转化的关键纽带。

3.3 情感参与与幸福感的安全依托

情感参与是指家庭成员在日常互动中所体现出的情绪

关注、陪伴投入与心理回应的程度，是家庭功能运行中最具温度与深度的部分。对于大专生而言，情感参与不仅构成其心理安全感的外在来源，更是个体在关键发展阶段获得情感调节与价值确认的重要途径。研究显示，那些在成长过程中持续获得父母情感关注与支持的学生，普遍拥有更强的抗压能力、更高的自我接纳水平与更稳定的人际适应能力。反之，情感参与不足常导致个体在情绪体验上趋于迟钝或波动，在价值认同上产生模糊与动摇，进而形成幸福感缺失与生活意义感低落。需要指出的是，情感参与不仅仅体现在物理层面的陪伴，更关键在于互动过程中的情绪连接与心理回应，是家庭给予个体“心理在场”支持的重要体现。因此，高质量的情感参与，是大专生幸福感生成与巩固的心理基石。^[3]

3.4 适应性与角色对幸福感的间接影响

家庭适应性反映家庭系统在面对内外部变化时的灵活应对能力，角色功能则体现家庭成员在职责分担与行为预期中的秩序性和协调性。二者虽不直接决定幸福感水平，却在动态支持体系中发挥着结构性保障作用。在家庭适应性高的情境中，父母能够及时调整养育方式、沟通策略与支持机制，以更适配学生在大专阶段的心理发展需求，这种灵活性有助于学生在面对人生抉择、情感困扰等重要节点时获得实质性的家庭助力。与此同时，明确而稳定的家庭角色划分，有助于构建学生对“责任”“义务”与“价值”的认知框架，从而在内化家庭秩序的同时，形成清晰的自我定位与目标导向。在实际生活中，很多家庭功能缺失者常因家庭适应力不足、角色混乱而导致学生价值认同紊乱、行为决策盲目，其主观幸福感亦受到削弱。因此，适应性与角色虽为“背景变量”，但却通过结构稳定性、系统灵活性等机制，为幸福感的形成提供了间接但不可或缺的支持作用。

4 教育启示与干预策略

4.1 构建家校协同育人机制

家庭功能对大专生心理幸福感的深层影响，表明高校在实施心理健康教育时不能仅依赖校园内的资源与手段，而应将“家庭—学校”协同纳入育人机制体系。具体而言，应建立常态化的家校联系平台，拓展辅导员、班主任与家长的交流渠道，在新生入学、学期中评估、毕业前夕等关键节点，开展心理状态评估与家庭反馈对接机制。同时，高校可借助信息化平台（如家校共育 APP、小程序或心理管理系统），实现家庭参与学生成长过程的可视化与数据化管理。此外，学校还应组织家长参与的专题工作坊，涵盖心理发展、沟通技巧、家庭教育等议题，增强家长对自身教育行为与子女心理状态之间关联性的认知，从而形成“心理支持共同体”，推动学生幸福感的系统性构建。^[4]

4.2 强化家庭教育中的情感功能建设

本研究发现，亲密性、沟通与情感参与是影响大专生心理幸福感的核心变量，这提示我们在家庭教育实践中，应

将“情感功能”建设作为重中之重。现实中,许多家长由于自身压力大、教育方式单一或对青年心理特征理解不足,往往忽视了与孩子之间情感交流的重要性。对此,高校可依托心理咨询中心或学生工作部,开设家庭教育系列课程,帮助家长提升情绪表达、情感回应与非暴力沟通能力;通过情景模拟、角色互换与个案讨论等方式,唤起家长对孩子情感需求的敏感性与响应力。此外,应鼓励学生主动向家庭表达感受,营造一种双向互动、彼此尊重的亲密氛围,消解代际隔阂,重建家庭情感联结。情感功能的强化不仅有助于幸福感的提升,更可增强学生的归属感与心理安全,为其后续的人际模式与情绪调节能力奠定基础。学校应建立定期的家庭访问制度,深入了解学生家庭背景与亲子互动模式,针对存在的具体问题给予个性化指导与反馈。借助互联网平台,开发家庭教育资源库,涵盖视频教程、专家讲座、亲子活动方案等,为家长提供便捷的学习渠道与实践指导。通过这些举措,旨在构建一个由学校、家庭与学生共同参与的三维支持网络,全方位促进学生心理幸福感的提升与心理健康的维护。^[5]

4.3 精准关注家庭功能低下学生群体

在大专生群体中,仍有相当比例的学生来自于单亲家庭、重组家庭、隔代抚养家庭,甚至存在亲子冲突严重、家庭支持断裂等情况,这些家庭功能低下的学生在心理幸福感、自我认同与应对能力方面普遍存在脆弱性。因此,高校应建立针对性强的“心理风险预警机制”,通过新生心理测评、学业异常预警、辅导员观察记录等多种途径,识别出家庭支持薄弱、情绪问题突出的潜在高风险学生。对这类群体,应采取“一生一策”的干预方式,结合个体谈话、心理咨询、朋辈引导与外部资源联动,建立稳定的支持系统。同时,可设立“心理成长驿站”或“情绪支持小组”,为此类学生提供情绪表达、认知修正与情感支持的平台,引导其逐步构建自我支持与自我疗愈能力,提升整体幸福感水平。高校还应加强与家长的沟通与合作,定期向家长反馈学生的心理状况,鼓励家长积极参与孩子的心理成长过程,共同为家庭功能低下的学生营造一个更加温暖、包容和支持的成长环境。

4.4 促进学生自我心理赋能与幸福感内生

虽然家庭功能对幸福感具有重要影响,但在实际教育过程中,我们也应注重激发学生自身的心理调节力与幸福建

构力。高校应强化心理素养教育,将幸福感教育纳入通识课程体系,通过专题讲座、团体辅导与实践活动,提升学生的情绪识别、压力管理、自我接纳与人际互动能力。同时,鼓励学生反思原生家庭的影响,赋予其通过自我成长打破不良家庭模式的可能性。通过“觉察—理解—转化”的路径,使学生从被动接受家庭功能影响转向主动生成幸福体验。此外,学校可设立“学生心理自助社团”“积极心理学实验班”等平台,引导学生在群体支持中实现互助成长,推动幸福感从外部依赖走向内部驱动,构建一种更加稳固、可持续的幸福心理结构。^[6]

5 结语

本文从系统家庭功能理论出发,探讨了家庭功能五个维度在大专生心理幸福感建构中的作用机制。研究发现,亲密性、沟通与情感参与是促进幸福感的核心要素,而适应性与角色功能则在稳定性与自我认同形成中起到基础支撑作用。基于上述发现,提出了强化家校协同、提升家庭情感功能与聚焦特殊群体等建议。未来研究可进一步引入纵向跟踪设计,探究家庭功能变化对幸福感演变的动态影响,并结合多源数据(如访谈、行为观察等),提升研究的生态效度与应用价值。

参考文献

- [1] 赵钊毅.家庭功能和大学生亲社会行为倾向的关系:道德认同和道德推脱的链式中介作用及干预研究[D].四川师范大学,2025.
- [2] 黄婧雯.家庭功能影响大学生焦虑[D].上海师范大学,2025.
- [3] 严瀚钦,陈思宇,陈坚.大学生总体家庭功能与网络利他行为的交叉滞后分析[J].中国学校卫生,2025,46(04):528-532. DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2025099.
- [4] 尤卫玲,冯茹.信念塑造与职业定向:高职学生自我效能与职业愿景的共生机制研究[J].职业教育发展,2025,14(6):10. DOI:10.12677/ve.2025.146244.
- [5] 金艳.家庭功能和教师情感支持对留守儿童幸福感的影响——有调节的中介模型[J].心理学进展,2024,14(9):62-68. DOI:10.12677/ap.2024.149619.
- [6] 秦懿昭,俸华,张月.大学生家庭功能与积极心理健康水平的调查研究[J].心理月刊,2024(17):100-102.