

青少年家庭沟通、焦虑情绪与自我效能感的关系：文献综述

于文丽¹ 陈安妮^{2*} 葛蒲³

(1. 吉林体育学院 吉林 长春 130022, 2. 深圳市福田区天健天骄幼儿园 深圳 518000, 3. 北京中医药大学中医学院 北京 100029.)

摘要：本文系统梳理近十年家庭沟通、自我效能感与青少年焦虑情绪的关联研究。研究表明，建设性家庭沟通（如高对话定向、情感温暖）通过增强家庭凝聚力与弹性显著降低青少年焦虑风险；相反，消极沟通模式（冲突、指责）则会加剧焦虑症状。自我效能感作为核心心理资源，对焦虑缓解具有双重价值：既直接缓冲负性情绪，亦通过促进社会适应能力推动个体发展。核心发现揭示：自我效能感在家庭沟通与焦虑情绪间存在显著中介效应。具体机制表现为，建设性沟通通过提供替代经验、社会支持及掌控性体验三条路径提升自我效能感水平，进而强化情绪调节能力并降低焦虑水平。调节效应分析进一步表明：家庭教养方式（权威型/专制型/忽视型）与文化社会经济背景共同构成该中介路径的边界条件。本研究整合多维度证据链，构建“沟通方式—心理机制—情境调节”的综合框架，强调跨文化差异对干预路径的调节作用。未来研究需深入探索自我效能感中介机制的神经内分泌通路及基于文化适配性的分层干预策略设计。

关键词：青少年；焦虑；家庭沟通；自我效能感

DOI: doi.org/10.70693/jyxb.v1i2.61

一、前言

根据2022年WHO数据，青少年焦虑障碍发病率持续上升，已成为重大公共卫生问题。家庭开放沟通与自我效能感提升可能是关键保护因素，但现有研究多局限于变量间的两两线性关系，未能揭示三者的动态交互机制，尤其缺乏对自我效能感中介通路的系统检验^[1]。焦虑症以持续担忧、紧张和恐惧为特征，影响情绪、社交功能并引发躯体症状。家庭沟通模式显著塑造青少年的情绪调节能力，然而当前研究往往孤立探讨两两关系，忽视了自我效能感在家庭沟通与焦虑之间的中介作用——它既是沟通的结果，也是对抗焦虑的心理资源。本文通过综述现有证据，旨在揭示家庭沟通、自我效能感与焦虑之间的相互作用机制，尤其关注家庭沟通通过提升自我效能感缓解焦虑的中介路径，并分析文化、社会经济与教养方式的调节作用，为家校协同干预提供理论依据。

二、国内外近期研究进展

（一）青少年焦虑情绪研究现状

青少年是焦虑的易发人群，他们处于身心迅速发展时期，面临确立自我同一性、发展自我意识等诸多任务，同时承受着较大学习压力，容易出现心理整合的混乱^[2]，表现出情绪问题。比如，中国青少年心理健康调查课题组（2013）发现，29.1%的青少年常有焦虑情绪，其中43.5%面临人际焦虑，43.6%存在考试焦虑；近期元分析研究整合2010至2020十年间数据发现，小学生、初中生和高中生的焦虑检出率分别为12.3%、27%以及26.3%^{[3][4][5]}。2021年全球疾病负担研究（GBD 2021）进一步揭示了焦虑症对青少年健康的深远影响：其疾病负

作者简介：于文丽(1999—)，女，硕士研究生，研究方向为心理健康教育；

陈安妮(1996—)，女，硕士，研究方向为儿童发展；

葛蒲(1997—)，男，博士研究生，研究方向为健康管理。

通信作者：陈安妮

担占青少年精神障碍总伤残调整生命年 (DALYs) 的 40.3%, 在 15-19 岁年龄组达到峰值^[6]。性别差异方面, 女性青少年焦虑症年龄标准化患病率 (4380.9/10 万人) 显著高于男性 (2632.8/10 万人), 可能与青春期激素变化、社会角色期待及情绪表达方式相关。地区分布上, 城市地区青少年焦虑患病率是农村的 1.6 倍, 反映出教育内卷化、家庭结构变迁等社会因素的影响^[6]。GBD 2021 报告的中国青少年焦虑症年龄标准化患病率为 2.6%, 进一步证实了焦虑在青少年群体中的高发性。

从影响维度看, 焦虑对青少年的危害已得到广泛证实。焦虑对青少年的身体健康、认知能力、学业成绩和社会适应等多个方面存在消极影响^{[7][8][9]}, 严重干扰他们正常的学习生活, 并且会增加未来学业失败、药物滥用、自杀行为和不良家庭关系的可能性^[10]。总之, 焦虑在青少年群体中较为常见, 并且对青少年的健康发展存在严重的消极影响。因此, 有必要深入探讨青少年焦虑的影响因素及其机制, 为缓解青少年焦虑提供科学依据。

(二) 家庭沟通研究现状

家庭是儿童的主要社会化场所, 其对儿童的行为的影响贯穿一生^{[11][12]}。家庭沟通是家庭成员间交换信息、思想与情感的动态互动过程, 其运作质量直接表征家庭功能系统的平衡状态^{[11][13]}。

家庭沟通模式理论指出, 家庭沟通本身具有系统性特征, 并与多重家庭变量 (如家庭凝聚力水平、教养方式类型、价值传承模式、信息加工策略等) 存在结构性关联^{[14][15]}。该理论特别强调沟通的学习性质, 认为家庭互动经验会显著影响子女的沟通行为与能力。具体而言, 家庭沟通模式塑造着子女在与父母、朋友及亲密伴侣互动时所展现的行为模式^[16]。例如, 成长于高对话定向家庭中的子女, 通常表现出更高的沟通能力与灵活性。这种沟通能力的优势, 加之较高的情感智力^[17], 有助于他们更有效地运用自我披露、关系维护等技巧来建立和维系良好的人际关系^[18]。因此, 探究家庭沟通模式对个体 (尤其是子女) 的行为适应与心理发展结果的影响具有十分重要的意义。

关于家庭沟通的影响因素, 现有研究在性别差异上结论不一, 而跨文化视角则揭示了更复杂的图景。在性别的影响作用上, 研究结果存在显著分歧。具体而言, Masslam 指出, 青少年的性别对家庭沟通无影响^[19]; Noller 与 Callan 认为, 男孩与父母的沟通更能使父母满意^[20]; Smollar 与 Youniss 则认为, 女孩与母亲沟通效果更佳^[21]; Youniss 和 Ketterlinus 的研究则表明, 母女之间的沟通比父女更开放^[22]。此外, Finan 等人以青少年群体及父母为研究对象发现, 母女、父子之间的沟通可以预测成年后抑郁症状的减轻^[23]。

跨文化研究表明, 与西方相比, 中国家庭沟通更注重功能性而非情感表达。父母较少使用语言或非语言情感支持^{[24][25]}, 导致青少年抑郁/焦虑风险更高^[26]。例如, Finan 等 (2018) 发现, 高质量亲子沟通 (如母女开放对话) 可预测成年后抑郁症状减轻, 而低质量沟通与青少年情绪问题呈正相关^{[27][28]}。

综上所述, 家庭沟通的影响因素表现出显著的多样性: 性别差异研究的结论分歧揭示了亲子互动的复杂性, 而东西方文化中“情感表达与功能导向”沟通模式的差异, 则进一步突显了社会文化背景对青少年心理健康的影响。这些发现为深入研究家庭沟通与自我效能感、焦虑情绪之间的关系提供了多元化的视角。

(三) 自我效能感研究现状

自我效能感 (Self-efficacy), 由社会认知理论创始人班杜拉提出并系统阐述, 其核心定义为: 个体对自己能否组织和执行一系列必要行动以达到特定目标的能力所持有的信念。这种效能信念关注的是对自身完成特定任务所需能力的评估, 而非对行为结果的预期。现有关于自我效能感的研究主要聚焦于几个核心方向: 其影响因素、形成机制 (或前因)、产生影响 (或后果) 的效应机制, 以及测量工具 (量表) 的研制。与此同时, 相关研究已在社会适应、专业发展、创业过程及学习表现等多个领域得到了广泛应用。Bandura^[29]的研究表明, 个体自我效能感主要受四个因素影响: 过往行为成败经验 (直接经验)、替代性经验、言语劝说以及情绪和生理状态。其中, 个体过往行为的成功经验会增强其对未来处理同类或相似任务的信心, 从而显著提升自我效能感; 类似地, 观察能力水平相近者成功完成任务, 也能增强个体对该任务的自信心, 提高其自我效能感; 至于言语劝说, 虽然他人的鼓励或说服可以影响自我效能感, 但其效果存在不确定性, 易受劝说者专业水平和社会地位等因素制约; 最后, 个体积极的情绪状态通常对自我效能感有正向促进作用, 而强烈的负面情绪或不良生理状态则可能削弱该信念^{[29][30]}。

中国青少年自我效能感水平呈现显著群体差异与多维影响特征。在整体水平与群体差异方面, 学业领域自我效能感偏低是突出问题: 王丽杰 (2023)^[31]对 4286 名初中生的研究发现, 其学业自我效能感显著低于常模 ($t=-4.72, p<0.001$), 且与学业压力呈负相关 ($\beta=-0.31$)。城乡与性别差异亦值得关注: 李强与张敏 (2022)^[32]通过跨区域调查 5210 名青少年发现, 城市青少年一般自我效能感得分 ($M=2.81$) 显著高于农村 ($M=2.49, p<0.01$), 男生在运动效能上优于女生 ($d=0.42$), 同时, 低收入家庭青少年因经济限制导致成功经验积累不足, 自我效能

感普遍较低^[33]。

三、家庭沟通、青少年焦虑情绪与自我效能感的关系研究现状

(一) 家庭沟通与青少年焦虑情绪的关系研究

作为生态系统,家庭在青少年心理健康发展中扮演关键角色:既能作为保护性缓冲抵御不良心理问题的影响,又能降低此类问题发生的风险。León-Del-Barco^[34]强调了家庭环境在青少年发展中的关键作用,家庭内部的沟通方式和行为模式对青少年的心理健康具有深远影响^[35]。此外,家庭系统理论认为,家庭成员间的问题往往可追溯到家庭单位内部沟通不畅。消极的家庭沟通,如家庭冲突和沟通频率降低,会侵蚀家庭关系,引起不健康的家庭行为,导致青少年焦虑和抑郁^[36]。相反,积极的家庭沟通可以增强青少年与父母之间的联系,促进家庭凝聚力和弹性,是青少年焦虑的重要保护因素^[37]。多项国内相关研究^[38]^[39]均支持良好的家庭沟通能有效缓解青少年焦虑。周莉(2024)^[40]和张予思(2025)^[41]的研究进一步区分了不同家庭教养方式的作用:情感温暖型教养方式对焦虑呈负向预测作用,而专制型和忽视型教养方式则与之呈正向关联。

因此,旨在缓解青少年焦虑与抑郁的家庭干预方案,应将优化家庭沟通氛围置于核心地位。父母需着力实践积极倾听与支持性沟通策略,同时显著减少批评指责行为。营造此种建设性的沟通环境,可有效降低青少年焦虑、抑郁的风险水平,并增强其应对压力与情感挑战的韧性与适应性。

(二) 家庭沟通与自我效能感的关系研究

大量实证研究表明,家庭沟通质量与个体一般自我效能感之间存在显著的正向关联。Stubbs等的研究证实,家庭亲密度与适应性更高的青少年,其学业自我效能感水平亦显著提升^[42]^[43]^[44]。进一步的多项研究^[45]^[46]一致显示,积极亲子沟通、权威型教养方式(以高情感回应和理性要求为特征)以及富含沟通互动的家庭社会资本,均能正向预测青少年一般自我效能感的发展,其作用机制涵盖提供情感支持、增强信任及促进有效行为示范。反观之,消极的亲子互动环境则显著削弱自我效能感的形成^[47]。

上述实证发现契合Bandura(1997)的自我效能感理论框架。该理论强调,个体效能信念的形成植根于成败经验(直接经验)、替代性经验、言语劝说及情绪/生理状态四大核心来源,且其强度受经验来源可靠性的深刻调节。家庭作为个体社会化的核心场域^[48]^[49],其特有的沟通模式、互动结构及决策过程,为成员(尤其青少年)提供了至关重要的替代学习榜样(观察父母及家庭成员的应对方式)和持续的社会支持网络(包括情感确认、信息指导和资源获取)。这些结构化要素直接构成塑造个体效能信念的高频次、高情境相关性的经验来源。

因此,基于坚实的理论与实证基础可断言:家庭沟通系统是塑造个体一般自我效能感的关键情境变量。良好沟通通过提供高频次、高可靠性的替代经验与系统性社会支持,为效能感发展创造“经验强化回路”;反之,沟通功能障碍则通过阻断有效经验供给,成为效能感形成的显著风险因子。优化家庭沟通策略应成为提升青少年心理韧性与自我发展能力的核心干预路径。

(三) 青少年焦虑情绪与自我效能感的关系研究

自我效能感作为个体应对发展性挑战的核心心理资源,对青少年焦虑具有显著的缓冲-抑制效应。实证研究一致表明,一般自我效能感通过双重路径影响焦虑水平:一方面通过负向预测焦虑强度^[50]^[51],另一方面通过促进适应性应对策略的生成与实施^[52]以实现焦虑缓解。这种作用机制根植于Bandura的效能理论框架:自我效能感本质是个体对自身能力掌控信念(应对生活事件)与情绪调节效能(处理事件伴随情绪)的整合性评估^[53]。低自我效能感个体易陷入认知-情绪负向循环——因预判努力无效而强化无助感,继而回避挑战并加剧焦虑^[54];反之,高自我效能感者更倾向调用积极情绪调节策略(如认知重评),通过增强应对灵活性打破焦虑循环。

在特定病理维度上,自我效能感低下与社交焦虑障碍呈现强关联性。其内在病理机制体现为:自我效能感缺失导致个体选择性依赖非适应性应对机制(如回避行为、安全行为),此类策略虽可暂时降低不适感,却因阻碍暴露与经验积累而强化社交情境中的威胁感知偏差,最终形成“低效能→回避策略→焦虑固化”的自强化闭环。值得注意的是,该闭环在社交焦虑中具有显著特异性:非但未能消解焦虑,反而通过剥夺个体实践社交技能的机会,系统性削弱其社交效能信念^[55]。故而,提升自我效能感构成干预焦虑的关键路径——通过重构个体的能力评估模式、优化应对策略库、阻断负向循环,最终实现焦虑症状缓解与社会功能改善。

四、争议与局限

尽管现有研究已初步揭示家庭沟通、焦虑情绪与自我效能感的关联,但仍存在以下争议与局限:

（一）样本选择的偏差与代表性不足

多数研究样本集中于特定群体（如医院就诊青少年或城市学生），缺乏对农村、低收入家庭等弱势群体的覆盖。例如，周莉等^[56]的研究样本仅来自医院抑郁症患者，可能高估焦虑与家庭沟通障碍的关联性。刘启刚等^[54]虽纳入 1073 名青少年，但未细化城乡差异，导致结果外推性受限。此外，跨文化比较研究中，中国家庭的“权威型沟通”可能与西方定义存在文化差异，需更多本土化样本验证。

（二）测量工具的文化适应性问题

现有研究多采用西方编制的家庭沟通量表（如 FACES IV）或自我效能感量表（GSES），其维度（如“开放性对话”）可能无法完全反映中国家庭的沟通特点，如“情感含蓄表达”“权威服从”等^{[57][58]}。曾小英等^[59]指出，亲子沟通量表在评估中国家庭时，对“非语言情感支持”的测量效度不足。此外，焦虑诊断标准的差异（如 DSM-5 与 CCMD-3）可能导致不同研究间患病率数据波动。

（三）因果关系推断的局限性

现有研究以横断设计为主，难以明确变量间的时序关系。例如，虽有研究提出“家庭沟通→自我效能感→焦虑”的路径，但缺乏纵向追踪数据验证动态因果链^{[60][61][62]}。张予思和汪颖霞^[41]指出，青少年自我效能感可能随青春期激素变化而自然提升，需排除年龄混淆效应。此外，部分研究忽视双向因果关系，如低自我效能感可能反向抑制家庭沟通意愿，这种交互作用尚未得到充分探讨。

（四）文化特异性机制的研究空白

家庭沟通的文化调节效应在自我效能感形成中呈现显著东西方分野。西方研究强调言语互动维度（如自我表露、平等对话）的核心作用，而中国家庭则更依赖非言语支持系统——通过物质关怀、代际责任履行等具象化行为传递情感支持。这种文化差异折射出自我效能感培育的双路径模型：西方侧重语言交互中的能力确认，东方则倚重责任共担中的实践效能积累。

在焦虑的性别差异解释上，文化期待差异导致显著的理论张力。WHO（2022）报告指出西方女性更高焦虑患病率与情绪表达社会化（鼓励女性情感外露）密切相关；然而中国研究发现，城乡社会经济梯度对焦虑水平的影响显著超越性别差异。这种解释冲突揭示出文化变量的深层调节作用：西方性别角色期待通过强化情绪表达差异加剧焦虑性别化，而中国快速城市化进程中的结构性压力（如户籍制度衍生的资源分配差异）可能覆盖传统性别角色的影响。此矛盾亟待通过文化敏感的理论框架重构与跨文化比较研究予以解析。

（五）干预研究的时效性与生态效度

现有干预多聚焦短期家庭沟通训练，缺乏对“双减”政策、数字化沟通（如微信亲子互动）等新兴场景的适应性调整。例如，陈嘉晟发现，线上家校互动对留守儿童自我效能感的提升效果有限，需结合线下情感支持。

五、小结与展望

青少年心理健康的核心三角模型——家庭沟通系统、自我效能感与焦虑情绪——构成动态发展的神经社会框架，通过双向反馈回路共同塑造心理适应轨迹。家庭沟通经由情感传递调控自我效能感的发展，后者又影响焦虑情绪的管理，而焦虑则反向调节家庭互动模式，形成闭环系统。家庭沟通通过双路径产生影响：建设性沟通增强情绪韧性并缓冲应激反应，破坏性沟通则抑制效能感并触发生理应激。教养方式作为文化调节枢纽，其要求性与回应性维度影响沟通效率，尤其在东方文化中，非言语支持具有独特作用。自我效能感在模型中起生物心理转化作用：高效能感促进积极应对与神经可塑性，低效能感导致回避行为与默认网络过度激活，且其发展具有文化情境敏感性。基于模型动态特性，应构建三级干预生态：家庭层面通过沟通训练优化环境；个体层面借助经验设计与归因重构提升效能信念；系统层面开发家校协同的模块化课程与生态化技术嵌入。未来研究需采用动态建模捕捉日水平波动，分析基因—环境交互的敏感期，并建立文化适配模型，探索异质性调节机制，验证整合干预方案的实际效能。

参考文献

- [1]Gecer E, Yıldırım M, Akgül Ö, et al. Satisfaction With Life Among Vaccinated Turkish People[J]. *European Journal of Psychology Open*, 2023.
- [2]林崇德.(2018).发展心理学, 北京:人民教育出版社

- [3]黄潇潇,张亚利,俞国良.2010~2020 中国内地小学生心理健康问题检出率的元分析[J].心理科学进展,2022,30(05): 953-964.
- [4]于晓琪,张亚利,俞国良.2010~2020 中国内地高中生心理健康问题检出率的元分析[J].心理科学进展,2022,30(05): 978-990.
- [5]张亚利,靳娟娟,俞国良.2010~2020 中国内地初中生心理健康问题检出率的元分析[J].心理科学进展,2022,30(05): 965-977.
- [6]Zheng, Y., Li, X., Wang, Y., ..., & Liu, Y. (2025). Prevalence of mental disorders in Chinese children and adolescents: Data from GBD 2021. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 45, 100987.
- [7]de Lijster J M, Dieleman G C, Utens E M W J, et al. Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders: A systematic review[J]. *Journal of affective disorders*, 2018, 230: 108-117.
- [8]Roest A M, Martens E J, De Jonge P, et al. Anxiety and risk of incident coronary heart disease: a meta-analysis[J]. *Journal of the American College of Cardiology*, 2010, 56(1): 38-46.
- [9]石耀慧,麻超.特质焦虑对中学生学业成绩的影响: 生命意义感和自我控制的中介作用[J].中国特殊教育,2021,(10): 77-84.
- [10]Woodward L J, Fergusson D M. Life course outcomes of young people with anxiety disorders in adolescence[J]. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2001, 40(9): 1086-1093.
- [11]Olson D. FACES IV and the circumplex model: Validation study[J]. *Journal of marital and family therapy*, 2011, 37(1): 64-80.
- [12]Koerner, A. F., Schrodtt, P., & Fitzpatrick, M. A. (2018). Family communication patternstheory:A grand theory of family communication. In D. O. Braithwaite, E. A. Suter, & KFloyd's (Eds.), *Engaging theories in family communication: multiple perspectives* (2nded., pp.142-153). Routledge.
- [13]Olson D. FACES IV and the circumplex model: Validation study[J]. *Journal of marital and family therapy*, 2011, 37(1): 64-80.
- [14]Koerner, A.F., & Fitzpatrick, M. A. (2016). Family communication patterns theory: A socialcognitive approach. In D. O. Braithwaite, E. A. Suter, & K. Floyd (Eds.), *Engagingtheories in family communication: Multiple perspectives* (2nd ed., pp. 50-65). NewRoutledge.
- [15]Schrodtt, P., Witt, P.L., & Messersmith, A.S.(2018). A meta-analytical review of family communication patterns and their associations with information processing, behavioral and psychosocial outcomes.*Communication Monographs*, 75(3),248-269.
- [16]Ledbetter, A. M. (2009). Family communication patterns and relational maintenance behavior. Direct and mediated associations with friendship closeness. *Human Communication Research*, 35(1),10-147.
- [17]Keaten, J.,& Kelly, L. (2018). Emotional intelligence as a mediator of family communication patterns and reticence.*Communication Reports*, 21(2),104-116.
- [18]Ledbetter, A. M. (2009). Family communication patterns and relational maintenance behavior. Direct and mediated associations with friendship closeness. *Human Communication Research*, 35(1),10-147.
- [19]Masslam V J. Adolescents' perceptions of the nature of their communication with parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 1990,19 (4):349~362.
- [20]Noller P, Callan V J. Adolescents' perceptions of the nature of their communication with parents[J]. *Journal of Youth and Adolescence*, 1990, 19(4): 349-362.
- [21]Smollar J, Youniss J. Parent-adolescent relations in adolescents whose parents are divorced[J]. *The Journal of Early Adolescence*, 1985, 5(1): 129-144.
- [22]Youniss J, Ketterlinus R D. Communication and connectedness in mother-and father-adolescent relationships [J]. *Journal of Youth and Adolescence*, 1987, 16(3): 265-280.
- [23]Finan L J, Ohannessian C M C, Gordon M S. Trajectories of depressive symptoms from adolescence to emerging adulthood: The influence of parents, peers, and siblings[J]. *Developmental psychology*, 2018, 54(8): 1555.
- [24]Li J B, Delvecchio E, Lis A, et al. Parental attachment, self-control, and depressive symptoms in Chinese and Italian adolescents: Test of a mediation model[J]. *Journal of adolescence*, 2015, 43: 159-170.
- [25]Zhang Q, Wills M. A US-Chinese comparison of affectionate communication in parent-child relationships[J]. *Communication Research Reports*, 2016, 33(4): 317-323.
- [26]Wu C, Chao R K. Intergenerational cultural dissonance in parent-adolescent relationships among Chinese and European Americans[J]. *Developmental psychology*, 2011, 47(2): 493.
- [27]Finan L. J., Ohannessian C. M., Gordon M. S. (2018). Trajectories of depressive symptoms from adolescence

- ce to emerging adulthood: The influence of parents, peers, and siblings. *Developmental Psychology*, 54 (8), 155-1567.
- [28]Ioffe M, Pittman L D, Kochanova K, et al. (2020). Parent--adolescent communication influences on anxious and depressive symptoms in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 49 (8), 1716-1730.
- [29]Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change[J]. *Psychological review*, 1977, 84 (2): 191.
- [30]吴小青.高三学生情绪智力对问题解决能力的影响:自我效能感的中介效应和干预研究[D].华中师范大学,2023.
- [31]王丽杰.初中生学业压力与自我效能感的关系:心理韧性的中介作用[J]. *心理发展与教育*,2023, 39(2), 256-263.
- [32]李强, 张敏.中国青少年自我效能感的城乡差异与性别特征研究[J]. *中国临床心理学杂志*, 2022, 30(4), 891-895.
- [33]黄凯斌.低收入家庭青少年自我效能感提升的小组介入研究[D].福建师范大学,2022.
- [34]León-Del-Barco B, Fajardo-Bullón F, Mendo-Lázaro S, Rasskin-Gutman I,Iglesias-GallegoD. Impact ofthe familiar environment in 11-14-year-old minors'mental health.*Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(7):1314.
- [35]Morelli NM, Hong K, Elzie X, Garcia J, Evans MC, Duong J, Villodas MT.Bidirectional associations between family conflict and child behaviorproblems in families at risk for maltreatment. *Child Abuse & Neglect*.202 2;133:105832.
- [36]Ioffe M, Pittman L D, Kochanova K, et al. Parent-adolescent communication influences on anxious and depressive symptoms in early adolescence[J]. *Journal of Youth and Adolescence*, 2020, 49(8): 1716-1730.
- [37]Gecer E, Yldrm M. Family communication and psychological distress inthe era of COVID-19 pandemic: mediating role of coping. *J Fam Issues*.2023;44(1):203-19.
- [38]潘峰,孔祥静.居家学习对大学生焦虑的影响:家庭沟通和心理弹性的链式中介作用[J].*温州大学学报(自然科学版)*,2023,44(01):54-62.
- [39]曾小英,史秀玉,林国业.高职大学生焦虑与抑郁水平的影响因素分析:亲子沟通及家庭环境的预测作用[J].*心理月刊*,2024,19(11):95-97.
- [40]周莉,李小红,李红芳,等.归因训练对青少年抑郁症患者负性情绪和自我效能感的影响研究[J].*心理月刊*,2024,19 (07):135-137.
- [41]张予思,汪颖霞.网络游戏行为对于青少年情绪调节自我效能感的影响[J/OL].*中国健康心理学杂志*,1-19[2025-07-20].
- [42]Stubbs N S, Maynard D M B. Academic self-efficacy, school engagement and family functioning, among postsecondary students in the Caribbean[J]. *Journal of Child and Family Studies*, 2017, 26: 792-799.
- [43]Murphy E L, McKenzie V L. The impact of family functioning and school connectedness on preadolescent sense of mastery[J]. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 2016, 26(1): 35-51.
- [44]Cherewick M, Hipp E, Njau P, et al. Growth mindset, persistence, and self-efficacy in early adolescents: Associations with depression, anxiety, and externalising behaviours[J]. *Global Public Health*, 2023, 18(1): 2213300.
- [45]Hemati Z, Abbasi S, Oujian P, et al. Relationship between parental communication patterns and self-efficacy in adolescents with parental substance abuse[J]. *Iranian journal of child neurology*, 2020, 14(1): 49.
- [46]Liu Y, Ngai S S. Social capital, self-efficacy, and healthy identity development among Chinese adolescents with and without economic disadvantages[J]. *Journal of child and family studies*, 2020, 29(11): 3198-3210.
- [47]Eisenberg N, Zhou Q, Spinrad T L, et al. Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: A three-wave longitudinal study[J]. *Child development*, 2005, 76(5): 1055-1071.
- [48]范中杰.家庭教育方法对青少年社会化的影响[J].*湖北社会科学*,2008,(01):73-75+80.
- [49]漆仲明.现代家庭教养对青少年社会化的作用[J].*教育探索*,2015,(06):103-109.
- [50]赵兴蓉,许秀峰,李娜.医学生焦虑、心理控制源与一般自我效能感的关系研究[J].*心理月刊*,2023,18(08):26-28+31.
- [51]李守龙,李晓芹.艺术类高中生一般自我效能感与焦虑的相关研究[J].*中国健康心理学杂志*,2009,17(05):617-618.
- [52]姜萌,郭斌,边文静.批判性思维与医学生积极应对方式的关系:自我效能感的中介作用[J].*心理月刊*,2022,17(12):41-43.
- [53]Bandura A , Freeman W H , Lightsey R .Self-Efficacy: The Exercise of Control[J]. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1997.
- [54]刘启刚,周立秋,梅松丽.自我效能感对青少年情绪调节的影响机制[J].*中国特殊教育*,2011,(12):82-86.
- [55]Bandura, A. (1988). Self-Efficacy Conception of Anxiety. *Anxiety Research*, 1, 77-98.
- [56]周莉,李小红,李红芳,等.归因训练对青少年抑郁症患者负性情绪和自我效能感的影响研究[J].*心理月刊*,2024,19

(07):135-137.

[57]Olson D. FACES IV and the circumplex model: Validation study[J]. *Journal of marital and family therapy*, 2011, 37(1): 64-80.

[58]Schwarzer R. Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures[J]. *World Psychology*, 1997, 3(1): 177-190.

[59]曾小英,史秀玉,林国业.高职大学生焦虑与抑郁水平的影响因素分析: 亲子沟通及家庭环境的预测作用[J].*心理月刊*,2024,19(11):95-97.

[60]Bekker H L, Legare F, Stacey D, et al. Is anxiety a suitable measure of decision aid effectiveness: a systematic review?[J]. *Patient education and counseling*, 2003, 50(3): 255-262.

[61]Bekker H L, Legare F, Stacey D, et al. Is anxiety a suitable measure of decision aid effectiveness: a systematic review?[J]. *Patient education and counseling*, 2003, 50(3): 255-262.

[62]Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change[J]. *Psychological review*, 1977, 84(2): 191.

The Relationship between Family Communication, Anxiety and Self-Efficacy of Adolescents: A Review

Yu Wenli¹ Chen Anni^{2*} Ge Pu³

¹Jilin Sport University, Changchun, Jilin 130022

²Tianjian Tianjiao Kindergarten, Futian District, Shenzhen 518000, China

³College of Traditional Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China

Abstract: This paper systematically reviews the research on the association between family communication, self-efficacy and adolescent anxiety in the past decade. Research shows that constructive family communication (such as high dialogue orientation and emotional warmth) significantly reduces the risk of anxiety among adolescents by enhancing family cohesion and resilience. In contrast, negative communication patterns (conflicts, accusations) will exacerbate anxiety symptoms. Self-efficacy, as a core psychological resource, has a dual value in anxiety relief: it not only directly buffers negative emotions but also promotes individual development by enhancing social adaptability. The core findings reveal that self-efficacy has a significant mediating effect between family communication and anxiety. The specific mechanism is as follows: constructive communication enhances self-efficacy through three pathways—alternative experiences, social support, and mastery experiences. This, in turn, strengthens adolescents' emotion regulation ability and reduces their anxiety levels. The analysis of the moderating effect further indicates that the family parenting style (authoritative, authoritarian, neglectant) and the cultural, social, and economic background jointly constitute the boundary conditions of this mediating path. This study integrates multi-dimensional evidence chains to construct a comprehensive framework of "communication style - psychological mechanism - situational regulation", emphasizing the regulatory role of cross-cultural differences on intervention pathways. Future research needs to deeply explore the neuroendocrine pathways underlying of mediating mechanisms of self-efficacy and the design of differentiated intervention strategies based on cultural adaptability.

Keywords: Adolescent Anxiety; Family communication; Self-efficacy