

家庭体育氛围对初中生心理健康的影响： 多重中介效应

张林暄¹ 何承龙¹ 张鑫² 杨阿丽¹

1. 沈阳体育学院, 沈阳;

2. 北京体育大学, 北京

摘要 | 目的: 基于家庭系统功能视角探讨家庭体育氛围和初中生心理健康状况的基本特征及其关系, 揭示家庭亲密度和体育参与在其中的作用机制。方法: 采用家庭体育氛围量表、中国中学生心理健康量表、家庭亲密度量表、体育活动等级量表对辽宁地区1033名初中生进行调查。结果: (1) 初中生感知的家庭体育氛围处于中等偏上水平, 初一学生报告的家庭体育氛围最佳; 初中生心理健康状况处于较好水平, 初一学生心理健康状况得分显著高于初二与初三学生, 独生子女在强迫、敌对、抑郁和情绪波动维度上的得分均显著高于非独生子女。(2) 家庭体育氛围、家庭亲密度、体育参与与心理健康两两显著相关; 家庭体育氛围对初中生心理健康的直接预测效应显著, 家庭亲密度、体育锻炼在家庭体育氛围和心理健康状况间的多重中介效应显著。结论: (1) 初中生家庭体育氛围和心理健康状况较好, 但初一学生和独生子女的心理健康状况相对较差。(2) 家庭体育氛围是影响初中生心理健康状况的重要因素, 同时还可通过家庭亲密度、体育参与的作用路径对其心理健康状况产生间接影响。

关键词 | 家庭体育氛围; 心理健康; 家庭亲密度; 体育参与; 初中生

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

初中生正处于青春发育初期, 在生理快速发育的同时, 心理发展呈现出自我意识显著增强、情绪调节能力不足、内心体验丰富而敏感等典型特征, 加之面临学业压力、家庭期望和社会适应等多重挑战, 极易出现各类心理问题(张亚利等, 2022)。近年来, 家庭对中小学

生身心健康发展的重要性被政府、学界和大众传媒反复提及, 2022年1月实施的《中华人民共和国家庭教育促进法》从法律层面要求未成年人的父母及监护人合理安排其体育锻炼时间, 避免加重学习负担。这一规定将体育锻炼纳入家庭教育法定内容, 也为家庭体育氛围提供了制度保障。家庭体育氛围指家庭成员(父母)在一定时期形成的与体育相关的稳定行为、态度及与外部环境

基金项目: 辽宁省社会科学规划基金重点建设学科项目“辽宁省家庭体育教育现状及其对青少年身心健康的促进研究”(L22ZD064)。

通讯作者: 杨阿丽, 沈阳体育学院教授, 研究方向: 体育运动心理学。

文章引用: 张林暄, 何承龙, 张鑫, 杨阿丽. (2025). 家庭体育氛围对初中生心理健康的影响: 多重中介效应. *中国心理学前沿*, 7(8), 1019-1025.

<https://doi.org/10.35534/pc.0708165>

的稳定互动，包含四个维度：（1）家长锻炼行为（显性与隐性表现）；（2）家庭体育器材数量（物质环境指标）；（3）对社区体育氛围的满意度（环境感知评价）；（4）父母对子女体育活动的支持（情感与经济支持）（张永保，田雨普，2010；王尊铎，2022）。

家庭体育氛围作为家庭体育环境的一部分，其作用机制可通过家庭功能模式理论来解释。家庭功能模式的核心是家庭系统的运行效应，它强调一个家庭最根本的作用就是为家庭成员的生理、心理和社交等方面的成长提供一个健康的环境（方晓义等，2004）。研究表明，家庭环境作为心理健康的核心影响因素（王姣，2016），直接关乎子女的人格、学业与心理状态（宋丹，2019），而家庭体育氛围作为重要的家庭环境变量，可凭借其独特功能，营造健康的家庭心理气氛，帮助调整心态、培养意志品质并促进和谐人际关系的形成（杨阿丽，何承龙，2024）。基于此，本研究提出假设H1：家庭体育氛围可以显著预测初中生的心理健康状况。

另外，研究发现，家庭亲密度是反映家庭成员亲近关系与积极家庭氛围的综合指标，亦属于家庭系统的深层特征（张凤娟等，2023；刘世宏等，2014）。家庭氛围越和谐、成员关系越密切，个体的积极情绪越多（Taylor T M et al., 2023），家庭实现个体的各项功能的效果越好，其家庭亲密度会越高，从而促进家庭成员的身心健康（方晓义等，2004）。这种良性互动形成了“家庭功能优化—亲密度增强—心理健康促进”的动态循环机制。现有文献证实，家庭亲密度与青少年心理健康存在显著关联，其中家庭社会环境因素（如亲密度、矛盾性、娱乐性和情感表达等）对初中生心理健康的影响尤为突出（李德勇，2006）。从发展心理学角度看，青少年的行为适应与其家庭关系的信任度和亲密性密切相关，而这种亲密关系往往源于父母积极的沟通模式（沈建国，2022）。研究认为，父母体育活动能够促进沟通、提升家庭亲密度（潘勇赫，2022），与青少年心理健康水平呈显著正相关（苏现彪等，2021；魏灵真等，2021）。基于此，本研究提出假设H2：家庭亲密度在家庭体育氛围与初中生心理健康的关系间起中介作用。

社会学习理论强调学习原理在解释个体行为中的核心作用，认为行为是通过观察、模仿和经验积累而习得的，班杜拉等学者进一步指出，观察学习是个体社会化的重要途径，特别是在家庭情境中，子女会通过“观察—模仿—参与”的学习路径，选择性模仿父母在特定情境中的行为模式（Bandura A & Walters R H, 1977）。这一机制在体育参与领域表现尤为显著，研究表明家庭体育氛围通过提供行为示范和强化环境，显著影响青少年的体育参与动机和行为频率（宋玉龙，2015；孙湛宁，龙笠，2020）。同时，现有研究证实了体育参与能够促进初中生主观幸福感（彭佳乐等，2024）、自我

效能感（边景龙等，2023）、社会适应（孙双明等，2019）等的增强。基于此，本研究提出假设H3：体育参与在家庭体育氛围与初中生心理健康的关系间起中介作用。

综上，本研究基于家庭功能模式理论探究家庭体育氛围对初中生心理健康状况的影响，同时引入家庭亲密度和体育参与两个中介变量，进一步探讨家庭体育氛围对心理健康的作用机制，为初中生心理健康研究及家庭体育干预提供理论依据和实证支持。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以家庭体育氛围、初中生心理健康的基本特征及其与家庭亲密度、体育参与的关系及作用机制为研究对象。

2.2 问卷调查法

本研究以问卷法为主要研究方法，具体实施过程如下。

2.2.1 调查对象及问卷发放

采用方便整群抽样方法，在辽宁省沈阳市和辽阳市选取6所中学，共发放问卷1050份，回收1044份，问卷回收率为99.4%；回收后，研究者对问卷进行筛选，凡是出现漏填以及在多个题项出现同一选择等情况视为无效问卷，最后获得有效问卷1033份，有效率为98.9%。样本覆盖初一至初三各年级，各年级均发放350份问卷，最终样本构成为男生539人（52.2%）、女生494人（47.8%），初一346人（33.5%）、初二344人（33.3%）、初三343人（33.2%），非独生子女169人（16.4%）、独生子女864人（83.6%）。

2.2.2 调查工具

（1）家庭体育氛围量表

采用肖思佳编制的家庭体育因素问卷中的“家庭体育氛围维度”进行测量（肖思佳，2017）。共包含17个题目。采用李克特5级评分法（1=完全不符合，5=完全符合），总分越高表明家庭体育氛围越浓厚。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.84。

（2）家庭亲密度量表

采用费立鹏等人修订的家庭亲密度与适应性量表中的家庭亲密度分量表进行测量（费立鹏等，1991）^[23]。该分量表共包含16个题目，采用李克特5级评分法（1=完全不符合，5=完全符合），其中第13~16题为反向计分题，所有题目得分相加后得到家庭亲密度总分，分值越高表明家庭亲密度水平越高。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.71。

（3）体育锻炼等级量表

采用梁德清修订的体育锻炼等级量表中文版评估被

试近一个月的体育锻炼情况（梁德清，1994）。该量表包含运动强度、运动时间和运动频率三个维度，采用5级计分方式。体育锻炼量的计算公式为：锻炼量=强度×（时间-1）×频率，总分范围5~100分，分值越高表明锻炼量越大。参照国内常模标准，将锻炼量划分为三个等级：小锻炼量（≤19分）、中等锻炼量（20~42分）和大锻炼量（≥43分）。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.80。

（4）中国中学生心理健康量表

采用王极盛教授编制的中国中学生心理健康量表进行测量（王极盛等，1997）。该量表包含60个项目，涵盖强迫症状、偏执倾向、敌对心理、人际关系敏感、抑郁情绪、学业压力、适应不良、情绪波动和心理平衡性等10个维度，每个维度由6个项目构成。采用李克特5点计分法（1=“无”至5=“严重”），各维度原始得分范围为6~30分，经标准化处理后，维度均分≤2分表示心理健康状况正常。总均分计算方法为所有项目得分总和除以60，根据总均分将心理健康状况划分为五个等级：2~2.99分为轻度问题，3~3.99分为中度问题，4~4.99分为重度问题，5分为极重度问题。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.76。各维度Cronbach's α 系数在0.63~0.75之间。

2.2.3 调查数理处理

采用SPSS 26.0软件进行数据分析，采用描述统计、*t*检验、方差分析分析各变量的基本特征，采用Pearson相关分析、回归分析考察变量间的相关性。中介效应分析采用Hayes开发的Process宏程序（版本3.3）进行Bootstrap检验，具体设定如下：构建双重中介模型（Model 4），以家庭体育氛围为自变量（X），心理健康为因变量（Y），并分别以家庭亲密度（M1）和体育参与（M2）作为并行中介变量；Bootstrap抽样次数设置为5000次，置信区间设置为95%。

3 研究结果与分析

3.1 共同方法偏差检验

采用匿名纸质问卷调查的方式，通过程序控制（包括反向计分设计、匿名测量等措施）来降低共同方法偏差的影响。进一步采用Harman单因素检验法对数据进行探索性因子分析，结果显示：未旋转情况下共提取出29个特征根大于1的因子，其中最大因子的方差解释率为16.84%，低于40%的临界标准，表明本研究不存在显著的共同方法偏差问题，数据质量符合研究要求。

3.2 初中生家庭体育氛围与心理健康状况的基本特征分析

初中生的家庭体育氛围整体处于中等偏上

水平（ $M=3.99$ ， $SD=0.352$ ）。单因素方差分析表明，不同年级初中生的家庭体育氛围存在显著差异（ $F(2, 1030)=117.34$ ， $p<0.001$ ），其中初一年级学生的家庭体育氛围最佳（ $M=4.33$ ， $SD=0.17$ ），而初三年级学生的家庭体育氛围（ $M=3.61$ ， $SD=0.24$ ）显著低于其他年级。独立样本*t*检验结果显示，独生子女与非独生子女在家庭体育氛围上存在显著差异（ $t=7.36$ ， $p<0.001$ ），独生子女的家庭体育氛围（ $M=4.16$ ， $SD=0.29$ ）显著优于非独生子女（ $M=3.95$ ， $SD=0.35$ ）。

初中生的心理健康状况总体处于较好水平（ $M=1.10$ ， $SD=0.13$ ）。在各维度上，人际关系敏感（ $M=1.17$ ， $SD=0.14$ ）、忧虑（ $M=1.18$ ， $SD=0.14$ ）和学习压力（ $M=1.16$ ， $SD=0.19$ ）得分相对较高。独立样本*t*检验表明，不同性别初中生在情绪波动维度存在显著差异（ $t=2.91$ ， $p<0.05$ ），男生的情绪波动程度显著高于女生。单因素方差分析显示，不同年级初中生的心理健康状况存在显著差异（ $F(2, 1030)=815.65$ ， $p<0.001$ ），其中初一年级学生的心理健康状况得分（ $M=1.13$ ， $SD=1.27$ ）显著高于初二（ $M=1.04$ ， $SD=1.00$ ）和初三（ $M=1.04$ ， $SD=0.75$ ）。进一步的多重比较分析发现，初一年级在强迫、偏执、敌对、人际关系敏感、忧虑、学习压力、适应不良、情绪波动和心理不平衡等维度的得分均显著高于其他两个年级（ $p<0.05$ ）。此外，独生子女在强迫（ $M=1.06$ ， $SD=0.102$ ）、敌对（ $M=1.04$ ， $SD=0.08$ ）、抑郁（ $M=1.09$ ， $SD=0.12$ ）和情绪波动（ $M=1.18$ ， $SD=0.21$ ）维度上的得分均显著高于非独生子女（ $p<0.001$ ）。

3.3 相关分析

Pearson相关分析表明，家庭体育氛围与心理健康状况（ $r=-0.62$ ， $p<0.001$ ）呈显著负相关；家庭体育氛围与家庭亲密度（ $r=0.75$ ， $p<0.001$ ）、体育参与（ $r=0.72$ ， $p<0.001$ ）均呈显著正相关；家庭亲密度与体育参与（ $r=0.73$ ， $p<0.001$ ）呈显著正相关、与心理健康状况（ $r=-0.71$ ， $p<0.001$ ）呈显著负相关；体育参与和心理健康状况（ $r=-0.59$ ， $p<0.001$ ）呈显著负相关。

3.4 多重中介效应检验

回归分析结果显示，家庭体育氛围能显著负向预测初中生心理健康状况（ $\beta=-0.62$ ， $p<0.001$ ），纳入中介变量后家庭体育氛围对心理健康的预测作用仍然显著（ $\beta=-0.19$ ， $p<0.001$ ）。同时，家庭体育氛围能够正向预测初中生家庭亲密度（ $\beta=0.75$ ， $p<0.001$ ），正向预测初中生体育参与（ $\beta=0.71$ ， $p<0.001$ ）。首先，初中生家庭亲密度能够负向预测其心理健康状况（ $\beta=-0.50$ ， $p<0.001$ ），初中生体育参与能够负向预测其心理健康状况（ $\beta=-0.09$ ， $p<0.001$ ），结果如表1所示。

表 1 变量间的回归分析
Table 1 Regression analysis between variables

回归方程		整体拟合指标		回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R ²	R ²	β	t
心理健康状况	家庭体育氛围	0.39	0.39	-0.62	-25.55***
家庭亲密度	家庭体育氛围	0.56	0.56	0.75	35.86***
体育参与	家庭体育氛围	0.52	0.52	0.71	33.19***
心理健康	家庭体育氛围	0.52	0.52	-0.19	-5.27***
	家庭亲密度			-0.50	-14.21***
	体育参与			-0.09	-2.55***

注：**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ 。（下同）

其次，采用Bootstrap法重复抽样5000次，选择模型Model 4，设置95%的置信区间，对家庭体育氛围通过体育参与和家庭亲密度对初中生心理健康状况的影响进行模型检验，验证各路径中体育参与和家庭亲密度的中介作用。由表2可知，家庭体育氛围对心理健康状况的影响路径效应为-0.21，95%CI为[-0.27, -0.15]，置信区间不包含0，因此家庭体育氛围对心理健康状况具有显著的直接影响；以家庭亲密度为中介变量，该路径的效应

量为-0.39，95%CI为[-0.45, -0.32]，置信区间不包含0，说明家庭体育氛围可以通过家庭亲密度的部分中介效应显著影响心理健康状况；以体育参与为中介变量，该路径的效应量为-0.20，95%CI为[-0.26, -0.13]，置信区间不包含0，说明家庭体育氛围可以通过体育参与的部分中介效应显著影响心理健康状况；由此表明家庭亲密度和体育参与在家庭体育氛围和心理健康状况的关系中起多重中介作用，结果如表2和图1所示。

表 2 各路径效应量
Table 2 Effects of each path

路径	效应值	Boot SE	95% 置信区间	
			下限	上限
家庭体育氛围→心理健康状况	-0.21	0.13	-0.27	-0.15
家庭体育氛围→家庭亲密度→心理健康状况	-0.39	0.03	-0.45	-0.32
家庭体育氛围→体育参与→心理健康状况	-0.20	0.03	-0.26	-0.13

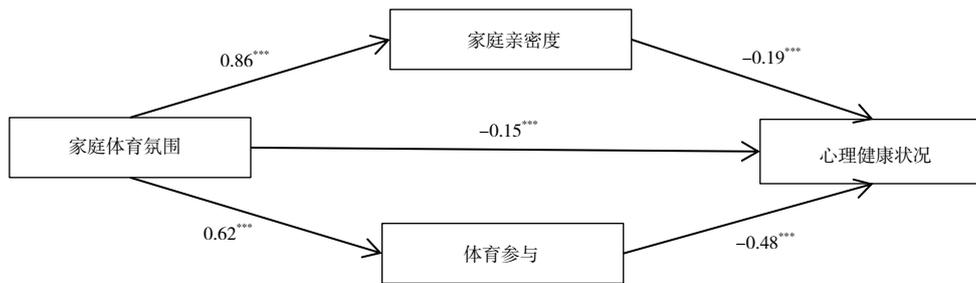


图 1 多重中介效应图
Figure 1 Multiple mediation effect diagram

4 讨论

4.1 初中生的家庭体育氛围、心理健康特征

本研究发现，初中生感知的家庭体育氛围整体较好，这与“双减”政策及中考体育受重视推动家长提升对体育的关注度相关（崔李明等，2025），家长逐渐认识到运动对孩子体质、心理、抗压与社交能力的多元价

值。从年级看，初一年级学生感知家庭体育氛围最佳，初三年级相对较弱。这种差异可能源于初一年级学生面临的学习压力相对较小，亲子互动时间较为充裕，家庭更易组织开展体育活动；而初三年级学生正值升学关键阶段，课业负担加重导致在校时间延长，亲子共处时间大幅缩减，进而影响家庭体育活动的开展及其对家庭体育氛围的感知。家庭结构变量上，独生子女家庭体育氛

围更优，可能源于父母资源集中投入，非独生子女家庭则因关注分散，个体获体育支持相对有限。

同时，初中生心理健康总体较好，但人际关系、忧虑倾向及学习压力等维度分值较高。原因包括：初中为身心发育关键期，生理快速变化导致对外界敏感、情绪调节能力不完善（孙铭婧等，2025）；小升初的过渡伴随学业加重、同伴关系重构等挑战，易诱发适应问题。女生在相关维度得分更高，与社会性别角色期待赋予的情感表达性和关系敏感性有关；初一新生因“新生适应综合征”，敌对倾向、人际困扰等维度得分高于高年级；独生子女因父母过度卷入教养方式，强迫、敌对、抑郁等维度得分更高，父母过度学业监控和情感投入可能抑制其自主性。其心理健康受身心发展规律、教育环境、性别社会化及家庭教养等多因素交互影响。

4.2 家庭体育氛围影响心理健康的直接效应

本研究基于家庭功能理论，将家庭体育氛围作为前因变量，构建了包含家庭亲密度与体育参与的双中介模型，以探讨其对初中生心理健康状况的影响机制。实证结果显示，家庭体育氛围对初中生心理健康状况具有显著正向预测作用，这表明良好的家庭体育氛围能有效改善青少年的心理健康状况。这一发现与既往研究具有一致性：首先，有研究指出，家庭系统实现其功能的效果与成员身心健康呈正相关（Li X Y, 2025）；其次，作为全民健康的基础和学校体育的延伸，家庭体育对培养青少年终身体育意识和促进身心健康方面具有独特价值（杨阿丽，何承龙，2024）。在家庭中体育锻炼作为沟通的媒介，可以有效提升亲子感情，促进孩子和父母之间的亲密程度。而亲密度越高的家庭父母与孩子越可能一起参加体育锻炼，为孩子营造一个健康的成长环境，从而促进孩子身心的健康发展。

4.3 家庭亲密度与体育参与的中介作用

本研究发现，家庭体育氛围对初中生心理健康状况的影响机制具有双重路径：既产生直接促进作用，又通过提升家庭亲密度间接改善心理健康状况。具体而言，家庭体育氛围通过以下多维机制发挥作用：（1）情绪调节机制：有效调节个体情绪波动，缓解心理压力；（2）情感互动机制：增进家庭成员间的情感交流，营造积极和谐的家庭环境；（3）心理韧性培养机制：有助于形成坚强的意志品质和良好的自我效能感。从家庭系统功能视角看，首先，高水平的家庭亲密度为青少年提供了重要的心理保护因素，通过增强情感支持系统，使个体获得更充分的安全感（李森等，2024）；其次，提升压力适应能力，通过改善个体的压力应对策略来维持心理健康（Zhao X, 2020）。实践层面显示，经常参与体育锻炼的家长，其积极心理特质和教养方式会经模仿传递给子女，形成良性互动，促进亲子沟通、情感联结与信任，在青少年关键期提供社会情感支持，对心理健康有

累积和长期保护作用。

本研究还发现，家庭体育氛围对青少年体育参与具有显著促进作用，并能够通过初中生的体育参与对其心理健康状况产生积极影响。具体而言，良好的家庭体育锻炼环境有助于构建积极的家庭体育文化，这种文化环境不仅能够转变家庭成员的健身理念，深化其对体育价值的认知，更能促进长期锻炼习惯的养成，从而有效缓解焦虑情绪并改善心理健康状况（刘映海，郭燕兰，2022）。从家庭系统功能视角看，家庭体育氛围通过以下多重路径发挥作用：其一，为家庭成员建立规律性的锻炼行为模式；其二，激发青少年的运动兴趣和参与动机；其三，通过亲子共同参与体育活动强化情感联结，营造有利于身心健康发展的家庭环境（方晓义等，2004）。值得注意的是，体育锻炼对心理健康的促进作用具有双重机制：在生理层面，通过提升身体机能促进心理健康；在心理层面，则通过培养意志品质、缓解心理压力、增强自我效能感等途径实现（郑骋等，2021）。尤其值得关注的是，初中生心理健康状况改善与其体育参与的频率、强度呈显著正相关（柳建坤等，2021）。这一发展阶段的个体对成长环境具有更高的敏感性，因此，构建支持性的家庭体育环境，对于促进其身心协调发展具有重要的干预价值。

5 结语

综上所述，本研究发现，家庭体育氛围既直接影响初中生心理健康，又可通过家庭亲密度和体育参与形成间接影响；据此，家长应营造积极的家庭体育氛围，多陪伴非独生子女及初二、初三学生锻炼以增进沟通与亲密度，同时以身作则参与家庭体育活动，制定科学计划培养孩子锻炼习惯，助力其释放压力、提升自我效能感，而家长和学校需共同关注学生的人际关系、忧虑及学习压力，加强心理辅导，尤其对独生子女的心理健康要给予格外重视。本研究不足之处在于，没有进一步追踪被调查学生的家庭体育氛围、体育参与情况、家庭亲密度和他们的心理健康情况，后续可采用交叉滞后设计进一步探讨家庭体育氛围、体育参与、家庭亲密度和心理健康之间的纵向关系。且可以增加访谈法、观察法、实验法等研究方法，更加深入分析和探索初中生的家庭体育氛围和心理健康状况之间的因果关系。

参考文献

- [1] 张亚利, 靳娟娟, 俞国良. (2022). 2010—2020 中国内地初中生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 965-977.
- [2] 张永保, 田雨普. (2010). “家庭体育”新释义. *北京体育大学学报*, 33(6), 9-12.
- [3] 王尊铎. (2022). 家庭体育氛围对天津市非体育专业本科

- 生体育锻炼行为影响的调查研究(硕士学位论文).天津体育学院.
- [4] 方晓义,徐洁,孙莉,等.(2004).家庭功能:理论、影响因素及其与青少年社会适应的关系. *心理科学进展*, (4), 544-553.
- [5] 王姣.(2016). *高中生家庭环境对心理健康的影响:积极心理品质的中介作用*(硕士学位论文).湖南科技大学.
- [6] 宋丹.(2019). *构建家庭生态系统:家庭因素对大学生心理健康的影响*(硕士学位论文).苏州大学.
- [7] 杨阿丽,何承龙.(2024).家庭体育教育与义务教育阶段学生心理健康的关系:亲子沟通和锻炼行为的链式中介作用. *沈阳体育学院学报*, 43(3), 15-22.
- [8] 张凤娟,林嘉俊,吕军伟,等.(2023).家庭经济压力与青少年学习投入的关系:家庭冲突与家庭亲密度的多重中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(8), 1201-1206.
- [9] 刘世宏,李丹,刘晓洁,等.(2014).青少年的学校适应问题:家庭亲密度、家庭道德情绪和责任感的的作用. *心理科学*, 37(3), 617-624.
- [10] Taylor, T. M., Roper, S. O., Woodruff, M., et al. (2023). Family cohesion and positive sibling relationships in families raising a child with or without a disability. *Exceptionality*, 31(2), 118-134.
- [11] 李德勇.(2006). *影响中学生心理健康的家庭因素研究*(硕士学位论文).南京师范大学.
- [12] 沈建国.(2022).母亲与青少年居家身体活动的代际传递效应:亲子沟通和家庭亲密度的增值贡献. *天津体育学院学报*, 37(4), 475-481.
- [13] 潘勇赫.(2022).儿童体育活动的家庭代际传递:家庭亲密度的中介效应. *武汉体育学院学报*, 56(3), 38-45.
- [14] 苏现彪,贾继超,陈洁,等.(2021).高中生家庭亲密度、适应性与心理亚健康的关系. *中国健康心理学杂志*, 29(3), 446-449.
- [15] 魏灵真,刘衍玲,刘传星,等.(2021).家庭亲密度对高中生心理健康的影响:有调节的中介模型. *心理与行为研究*, 19(3), 361-367.
- [16] Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- [17] 宋玉龙.(2015). *济南市历下区小学生家庭环境对其体育活动参与影响的研究*(硕士学位论文).山东体育学院.
- [18] 孙湛宁,龙笠.(2020).家庭体育资本的维度与作用机制——基于青少年体育参与的实证研究. *中国青年研究*, (8), 51-56+64.
- [19] 彭佳乐,王雯星,于文朗,等.(2024).运动乐趣对青少年体育参与、体质健康及主观幸福感的影响. *福建体育科技*, 43(5), 91-96+110.
- [20] 边景龙,曹李勇,谢士玺.(2023).体育参与对初中生抗逆力的影响研究——自我效能的中介作用. *四川体育科学*, 42(5), 67-71.
- [21] 孙双明,刘波,孙妍,等.(2019).青少年体育参与和社会适应关系的实证研究——以清华大学为个案. *北京体育大学学报*, 42(2), 76-85+125.
- [22] 肖思佳.(2017). *家庭体育因素与初中生体育学习兴趣 and 体育活动水平的关系研究*(硕士学位论文).江西师范大学.
- [23] 费立鹏,沈其杰.(1991).家庭亲密度和适应性量表和家庭环境量表的初步评价——正常家庭与精神分裂症家庭成员对照研究. *中国心理卫生杂志*, (5), 198-202.
- [24] 梁德清.(1994).高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系. *中国心理卫生杂志*, (1), 5-6.
- [25] 王极盛,李焰,赫尔实.(1997).中国中学生心理健康量表的编制及其标准化. *社会心理科学*, (46), 15-20.
- [26] 崔李明,刘艳,王家宏.(2025).我国青少年体质健康政策的时代变迁、实施困境与优化策略. *西安体育学院学报*, 42(3), 298-307.
- [27] 孙铭婧,车群,童静谣.(2025).基于SCL-90的在校初中生心理健康现状调查. *心理月刊*, 20(2), 221-223.
- [28] Li, X. Y. (2025). The relationship between quality of sports friendships and mental health in Chinese junior high school students: the bidirectional chain mediating effects of sport motivation and exercise adherence. *BMC Public Health*, 25(1), 52.
- [29] 刘芳妒,杨亚明,肖月,等.(2023).中学生焦虑失眠和家庭亲密度与网络成瘾及非自杀性自伤行为的关系. *中国学校卫生*, 44(12), 1770-1774.
- [30] 刘鑫,刘衍玲,曾晋逸,等.(2023).家庭亲密度与小学生抑郁和焦虑的关系:心理素质的中介作用. *西南大学学报(自然科学版)*, 45(12), 20-27.
- [31] 李森,张双喜,俞国良.(2024).父母倦怠对中小学生学习心理健康的影响:证据与教育对策. *教育科学研究*, (10), 12-19.
- [32] Zhao, X. (2020). Research on the relationship among family intimacy, school adaptation and mental health. *Advances in Social Sciences*, 9(1), 41-47.
- [33] 刘映海,郭燕兰.(2022).锻炼心理学视角下青少年心理健康的身体活动研究进展. *湖南师范大学教育科学学报*, 21(3), 115-122.
- [34] 郑骋,郑禾名,肖代柏,等.(2021).疫情防控期间家庭体育氛围对状态焦虑的影响研究——基于个人体育锻炼的中介作用. *广东技术师范大学学报*, 42(3), 101-107.
- [35] 柳建坤,何晓斌,张云亮.(2021).体育锻炼、亲子关系与青少年心理健康——来自中国教育追踪调查的证据. *中国青年研究*, (5), 103-112.

The Impact of Family Sports Atmosphere on Junior High School Students' Mental Health: A Multiple Mediating Effect

Zhang Linxuan¹ He Chenglong¹ Zhang Xin² Yang Ali¹

1. *Shenyang Sport University, Shenyang;*

2. *Beijing Sport University, Beijing*

Abstract: Objective: From the family system function perspective, this study explored the basic characteristics of family sports atmosphere and junior high school students' mental health, their relationship, and the mediating roles of family intimacy and sports participation. Methods: A total of 1,033 junior high school students in Liaoning were surveyed using the Family Sports Atmosphere Scale, Chinese Middle School Students' Mental Health Scale, Family Intimacy Scale, and Physical Activity Rating Scale. Results: (1) The perceived family sports atmosphere of junior high school students was above the medium level, with 7th graders reporting the best; their mental health was generally good, while 7th graders scored significantly higher than 8th and 9th graders, and only children scored significantly higher in obsession, hostility, depression, and emotional fluctuation than non-only children. (2) Family sports atmosphere, family intimacy, sports participation, and mental health were significantly correlated with each other; family sports atmosphere had a significant direct predictive effect on mental health, and family intimacy and sports participation showed significant multiple mediating effects between them. Conclusions: (1) Junior high school students' family sports atmosphere and mental health were generally good, but 7th graders and only children had relatively poorer mental health. (2) Family sports atmosphere is an important factor affecting junior high school students' mental health, and it can also exert indirect effects through the paths of family intimacy and sports participation.

Key words: Family sports atmosphere; Mental health; Family intimacy; Sports participation; Junior high school students