

重庆市初中生学习压力与抑郁的关系： 心理韧性的中介效应

李金珊¹, 洪德隆², 牟 静³, 周春敏¹, 郑柏梁¹, 叶孟良^{1*}

¹重庆医科大学公共卫生学院, 重庆

²重庆市巴蜀中学校, 重庆

³重庆市红光中学, 重庆

收稿日期: 2023年8月28日; 录用日期: 2023年10月5日; 发布日期: 2023年10月17日

摘 要

目的: 探究重庆市初中生学习压力、心理韧性与抑郁三者之间的关系, 为促进中学生身心健康, 降低抑郁发生率提供一定的实证依据。方法: 采用中学生学习压力量表、青少年心理韧性量表及流调中心抑郁量表, 运用分层整群抽样的方法对重庆市3所中学的1269名初中生进行调查, 采用中介效应模型分析心理韧性在学习压力与抑郁症状间的中介效应。结果: 重庆市初中生抑郁症状检出率为29.60%, 心理韧性与学习压力、抑郁症状得分呈负相关, 学习压力与抑郁症状得分呈正相关, 心理韧性在模型中起到了部分中介效应, 心理韧性的效应占比为48.83%。结论: 重庆市初中生学习压力影响心理韧性的同时又间接影响了抑郁症状, 心理韧性在学习压力抑郁症状之间起部分中介作用。

关键词

学习压力, 心理韧性, 抑郁, 初中生

The Relationship between Study Stress and Depression among Junior High School Students in Chongqing, China: The Mediating Effect of Resilience

Jinshan Li¹, Delong Hong², Jing Mou³, Chunmin Zhou¹, Bailiang Zheng¹, Mengliang Ye^{1*}

¹School of Public Health, Chongqing Medical University, Chongqing

²Chongqing Bashu Middle School, Chongqing

³Chongqing Hongguang Middle School, Chongqing

*通讯作者。

文章引用: 李金珊, 洪德隆, 牟静, 周春敏, 郑柏梁, 叶孟良(2023). 重庆市初中生学习压力与抑郁的关系: 心理韧性的中介效应. *心理学进展*, 13(10), 4327-4334. DOI: 10.12677/ap.2023.1310544

Abstract

Purpose: To explore the relationship between study stress, resilience and depression among junior high school students in Chongqing, and to provide some empirical evidence to promote the physical and mental health of junior high school students and reduce the incidence of depression. **Methods:** Using the Study Stress Scale for Middle School Students, the Adolescent Resilience Scale, and the Streaming Center Depression Scale, 1269 junior high school students from three middle schools in Chongqing were surveyed using stratified cluster sampling, and the mediation effect model was used to analyze the mediation effect of resilience between study stress and depressive. **Results:** The detection rate of depressive among junior high school students in Chongqing was 29.60%, resilience was negatively correlated with study stress and depressive scores, and study stress was positively correlated with depressive scores, and resilience played a partial mediating effect in the model, and the effect ratio of resilience was 48.83%. **Conclusion:** Study stress of junior high school students in Chongqing City affects resilience while indirectly affecting depressive, and resilience plays a partially mediating role between study stress and depressive.

Keywords

Study Stress, Resilience, Depressive, Junior High Student

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在全球 10~19 岁的青少年中, 抑郁已成为致病和致残的头号原因, 影响成年后的健康和精神状况(2020; 2014)。抑郁症状是抑郁的一种主要类型, 我国中学生抑郁症状检出率为 28.4% (刘福荣等, 2020), 高于 10 年前的 14.8% (洪忻等, 2007), 提示关注青少年心理健康问题已刻不容缓。近些年来国内已经有一些研究者开始关注保护性因素对个体抑郁的影响, 其中心理韧性因素尤为引人注目(牛更枫等, 2015; 赵燕等, 2014)。心理韧性是指个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应, 它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”(辛勇等, 2019)。学业压力是指由与学习活动有关的刺激事件引起的心理负担和紧张(徐嘉骏等, 2010)。当前, 青少年学业任务日益繁重, 在学习压力的影响下, 部分青少年的心理健康出现问题, 引发抑郁症状, 严重者甚至出现自伤或伤人、自杀等极端行为(刘建辉等, 2022), 目前较少从学习压力视角下探析青少年抑郁现象并展开研究。本研究旨在研究心理韧性在学习压力与抑郁间的中介效应, 为该地区青少年抑郁防控提供理论依据。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

于 2022 年 9~10 月采用分层整群抽样的方式选取重庆市 3 所中学的初中生为被试对象, 共发放问卷 1269 份, 有效问卷 1120 份, 有效率 88.26%。被调查对象均知情同意, 并符合重庆医科大学伦理委员会

要求。

2.2. 调查内容

2.2.1. 基本情况

主要包括姓名、年级、性别等基本信息。

2.2.2. 学习压力情况

采用中学生学习压力量表：徐嘉骏、曹静芳等人从社会的心理压力、学校的管理压力、家庭的经济压力 and 自我的心理压力四个方面研究编制了《中学生学业压力问卷》。问卷共包含 4 维度：父母压力、自我压力、教师压力、社交压力，共 21 题。采用 Likert 式 5 点自评量表“很不符合”至“完全符合”分别评定为 1~5 分。

2.2.3. 心理韧性情况

采用青少年心理韧性量表：由胡月琴、甘怡群汇总国内外学者对心理韧性的所制成的量表：量表总共 27 个条目，分成五大维度，包含：目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助；将受试者感受、反应及认同程度为评定指标，采用 5 点量表记方法。

2.2.4. 抑郁情况

采用抑郁自评量表，由美国国立精神卫生研究所编制于 1977 年，原名为流行病学研究中心抑郁量表，共 20 题。评分标准为将 20 项得分相加：>16 分为有抑郁症状。

2.3. 调查过程

采用线上调查的形式进行调查，问卷以班级为单位通过网络平台发放，在发放问卷前针对班主任进行统一培训，再由班主任向学生解释此次调查的目的和意义、并承诺对数据保密，强调填写问卷的注意事项后，学生进行作答。在问卷填写前，青少年对研究内容知晓并同意参加问卷填写。

2.4. 统计学处理

数据使用 IBM SPSS Statistics 22.0 软件进行统计分析。计量资料用均数 $\pm$ 标准差($\bar{x} \pm s$)进行描述。两组均数间的比较采用独立样本 t 检验，多组均数间的比较采用完全随机设计方差分析。学习压力得分、抑郁症状得分和心理韧性得分之间的关系采用偏相关性分析。根据温忠麟等提出的中介效应检验程序验证心理韧性在学习压力与抑郁症状间的中介效应，采用 Bootstrap 法分析中介效应值。检验水准 $\alpha = 0.05$ (双侧)。

3. 结果

3.1. 初中生心理韧性、学习压力、与抑郁各维度得分现状

由表 1 看出目标专注维度在不同性别、年级差异具有统计学意义，情绪控制维度在不同性别差异具有统计学意义，积极认知维度与家庭支持维度均在不同性别差异具有统计学意义，心理韧性总分性别不同差异具有统计学意义，男生心理韧性得分高于女生。

由表 2 可看出自我压力在性别、每晚睡眠时长不同差异具有统计学意义，教师压力维度在不同年级差异具有统计学意义，社交压力维度在不同性别、年级差异具有统计学意义，学习压力总分在不同性别差异具有统计学意义，女生学习压力得分高于男生。

Table 1. Comparison of scores on dimensions of resilience across demographic characteristics ($\bar{x} \pm s$)
表 1. 不同人口学特征心理韧性各维度得分比较($\bar{x} \pm s$)

人口学变量		目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助	心理韧性总分
性别	男(n = 559)	19.07 ± 4.14	21.30 ± 5.70	15.86 ± 3.23	21.16 ± 3.46	21.23 ± 5.87	98.63 ± 17.13
	女(n = 561)	17.87 ± 4.14	19.38 ± 5.95	14.92 ± 3.23	20.54 ± 3.71	20.88 ± 5.92	93.59 ± 17.73
	t	4.855***	5.525***	4.854***	2.932**	1.004	4.840***
年级	初一(n = 411)	19.02 ± 4.11	20.45 ± 5.81	15.49 ± 3.23	21.08 ± 3.61	21.16 ± 6.05	97.21 ± 17.26
	初二(n = 353)	17.86 ± 4.34	21.09 ± 5.96	15.22 ± 3.34	20.82 ± 3.53	20.72 ± 6.08	94.71 ± 17.80
	初三(n = 356)	18.43 ± 4.01	20.46 ± 5.96	15.45 ± 3.23	20.60 ± 3.64	21.28 ± 5.52	96.21 ± 17.77
	F	7.435**	0.46	0.768	1.724	0.89	1.925

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下表同。

Table 2. Comparison of scores on dimensions of study stress across demographic characteristics ($\bar{x} \pm s$)
表 2. 不同人口学特征学习压力各维度得分比较($\bar{x} \pm s$)

人口学变量		统计值	父母压力	自我压力	教师压力	社交压力	学习压力总分
性别	男(n = 559)		15.19 ± 5.29	16.37 ± 18.28	9.19 ± 3.72	9.62 ± 2.69	50.37 ± 13.22
	女(n = 561)		14.99 ± 5.34	18.28 ± 6.21	8.96 ± 3.99	10.34 ± 2.83	52.56 ± 14.26
	t		0.648	-5.383***	1.009	-4.353***	-2.663**
年级	初一(n = 411)		14.99 ± 5.35	17.36 ± 6.09	8.50 ± 3.56	9.73 ± 2.74	50.58 ± 13.60
	初二(n = 353)		14.96 ± 5.29	17.56 ± 6.03	9.04 ± 3.93	10.25 ± 2.87	51.80 ± 13.44
	初三(n = 356)		15.33 ± 5.30	17.05 ± 5.88	9.77 ± 4.00	10.01 ± 2.72	52.16 ± 14.31
	F		0.563	0.639	10.600***	3.28**	1.397

重庆市初中生抑郁症状检出率为 29.60%,由表 3 看出抑郁情绪维度在不同性别差异具有统计学意义,躯体症状维度在不同性别差异具有统计学意义,人际维度在不同性别差异具有统计学意义,抑郁总分在不同性别差异具有统计学意义,女生抑郁症状得分高于男生。

Table 3. Comparison of scores on dimensions of depression across demographic characteristics ($\bar{x} \pm s$)
表 3. 不同人口学特征抑郁各维度得分比较($\bar{x} \pm s$)

人口学变量		抑郁情绪	积极情绪	躯体症状	人际	抑郁总分
性别	男(n = 559)	3.27 ± 4.78	4.58 ± 3.64	3.18 ± 3.43	0.65 ± 1.30	11.67 ± 10.41
	女(n = 561)	5.31 ± 6.01	4.84 ± 3.62	4.28 ± 3.97	0.90 ± 1.42	15.32 ± 12.59
	t	-6.295***	-1.19	-4.96***	-3.086**	-5.287***
年级	初一(n = 411)	4.15 ± 5.58	4.58 ± 3.57	3.67 ± 3.76	0.71 ± 1.27	13.11 ± 11.46
	初二(n = 353)	4.56 ± 5.68	4.79 ± 3.62	4.01 ± 3.85	0.86 ± 1.44	14.24 ± 12.12
	初三(n = 356)	4.19 ± 5.29	4.78 ± 3.71	3.51 ± 3.62	0.75 ± 1.39	13.23 ± 11.53
	F	0.625	0.423	1.708	1.289	1.022

3.2. 初中生心理韧性、学习压力与抑郁的相关性分析

对初中生心理韧性、学习压力、抑郁进行偏相关分析。结果表明,初中生心理韧性与学习压力之间呈负相关,心理韧性与抑郁之间呈负相关,学习压力与抑郁之间呈正相关,上述相关均有统计学意义。

结果见表 4。

Table 4. Correlation of study stress, resilience, and depression among junior high school students
表 4. 中学生学习压力、心理韧性、抑郁的相关性

	心理韧性	学习压力	抑郁
心理韧性	1		
学习压力	-0.298***	1	
抑郁	-0.511***	0.343***	1

3.3. 初中生心理韧性在学习压力与抑郁的中介效应

使用 SPSS 的 process 程序对心理韧性的中介效应进行验证，根据分布回归法中介效应结果可以看出 (表 5)，在第一步(模型 1)的检验中，自变量学习压力对于因变量抑郁症状存在显著的影响关系($\beta = 0.512$, $p < 0.001$)，说明总效应成立。在模型 2 的检验中自变量学习压力对于中介变量心理韧性存在显著的影响关系($\beta = -0.749$, $p < 0.001$)，同时在模型 3 检验中，自变量学习压力对于对因变量抑郁症状影响效果显著 ($\beta = 0.262$, $p < 0.001$)，中介变量心理韧性对于因变量抑郁症状的影响效果也显著($\beta = 0.334$, $p < 0.001$)，因此说明心理韧性在模型中的中介作用成立，为部分中介作用。中介模型结果表明(见图 1)，学习压力能够负向预测心理韧性($\beta = -0.749$, $p < 0.001$)，当学习压力与心理韧性都带入回归方程时，学习压力可正向预测抑郁症状($\beta = 0.262$, $p < 0.001$)，心理韧性负向预测抑郁症状($\beta = 0.334$, $p < 0.001$)。

Table 5. Regression analysis of the variables in the mediation model
表 5. 中介模型中各变量的回归分析

自变量	步骤 1		步骤 2		步骤 3	
	β	t	β	t	β	t
学习压力	0.512	25.333***	-0.749	-24.221***	0.262	12.197***
心理韧性					-0.334	-19.881***
R ²	0.365		0.344		0.531	
F	641.762***		586.670***		631.657***	

注：模型中各变量均采用标准化后带入回归方程。模型 1：学习压力预测抑郁症状；模型 2：学习压力预测心理韧性；模型 3：学习压力和心理韧性共同预测抑郁症状。

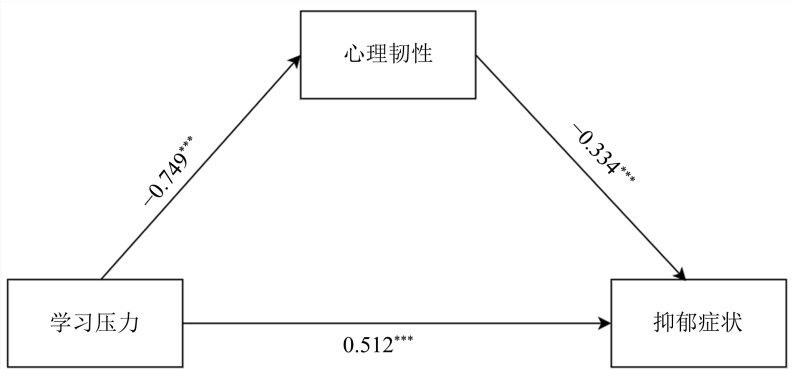


Figure 1. Model diagram of the mediating role of resilience between study stress and depressive
图 1. 心理韧性在学习压力和抑郁症状之间的中介作用模型图

根据表 6 的分析结果可以看出,通过 Bootstrap 技术对心理韧性在模型中的中介作用进行检验,可以看出,间接效应值为 0.250, 95%置信区间[0.215, 0.289]不包含 0, 因此说明中介效应成立,心理韧性在模型中起到了中介效应,直接效应检验的 95%置信区间[0.220, 0.304]不包含 0,说明心理韧性在模型中起到了部分中介效应,根据效应占比计算结果可以看出,心理韧性的效应占比为 48.83%。

Table 6. Analysis of mediating effects of resilience
表 6. 心理韧性的中介效应分析

	效应值	Se	Bootstrap95%CI		效应占比
			下限	上限	
总效应	0.512	0.020	0.473	0.552	
直接效应	0.262	0.022	0.220	0.304	51.17%
间接效应	0.250	0.019	0.215	0.289	48.83%

4. 讨论

研究发现性别不同心理韧性得分差异有统计学意义,男生心理韧性得分高于女生,这与相关研究结果(刘凤,2022;雷诗意,2021)一致,有研究表明青春期的女生更容易受负性情绪的影响(Ferreiro et al., 2011; 张蜀, 2017),致使女生在青春期时期负面认知水平以及压力较高,更易沉溺于负性情绪的被动思考;另一方面,在遇到困难时男生更加具有坚毅性,他们能理性分析问题,集中精力把问题解决好,故男生表现出优于女生的心理韧性。学习压力得分性别不同差异具有统计学意义,女生学习压力得分高于男生,说明女生较男生有更大的学习压力,这与其他研究结果(刘凤, 2022; 李雯培, 2021)一致,该结果可能与男女两性的心理差异有关,与男生相比,女生的内心更敏感细腻,对外部压力的感知可能更敏感,同时女生对自己要求可能更高;另外,与女生相比,男生更喜欢体育锻炼,因而他们相对女生更可能将压力宣泄。抑郁症状在性别不同差异具有统计学意义,女生抑郁症状得分高于男生,这与国内其他研究结果一致(陈婷等, 2020; 黄欣欣等, 2023),这可能与男、女生不同的生理、心理以及个性特点有关(郑利锋等, 2018),女生情绪容易波动,更容易出现抑郁症状。

心理韧性与学习压力、抑郁症状得分呈负相关,学习压力与抑郁症状得分呈正相关,差异具有统计学意义,这与其他研究结果一致(Smith & Yang, 2017; Ríos-Risquez et al., 2016; 李海垒, 张文新, 2014)。心理韧性水平低的学生,在遇到挫折和困难时,对困境持有悲观态度,不能坚持目标、集中精力解决问题,情绪波动较大并且不能通过有意义的人际关系来宣泄不良情绪,因此心理韧性低的学生往往觉得学习压力大(刘罗等, 2018);心理韧性是一种重要的心理社会资源,能促进个体积极主动地应用自己的个体社会资源以应对生活中的挑战和困难,因此心理韧性与抑郁呈显著负相关(王中会等, 2014; Goldstein & Brooks, 2013);研究结果显示学习压力越大,青少年的抑郁水平越高,这与我们的预期是一致的。对于中国青少年来讲,学习不仅意味着知识的掌握,还涉及到班级荣誉、家庭责任、个人前途等多种因素,因此,诸如考试失败、升学等学业压力事件对于初中生的影响是显而易见的,因此学习压力过大通常会导致抑郁症状的发生。

心理韧性在学习压力与抑郁症状之间存在部分中介作用,具有统计学意义这与高登峰(高登峰, 2008)对大学生的研究结果一致。结果发现学习压力对抑郁症状的影响中有 48.83%是通过中介变量心理韧性的间接效应起作用的。因此,心理韧性可以为初中生在应对学习压力时提供应对资源,对心理韧性的培养和提升可以有效促进初中生更有效的利用各种资源来克服学习压力(Kuperminc et al., 2020),从而避免抑

郁症状等不良后果的发生。

致谢

感谢所有参加此项调查的同学以及提供帮助的各位老师。

基金项目

重庆市教育委员会人文社会科学研究项目(编号: 22SKGH052)。

参考文献

- 陈婷, 范奕, 张子华, 等(2020). 江西省中学生校园受欺凌行为与抑郁的相关性. *中国学校卫生*, 41(4), 600-603.
<https://kns.cnki.net/kcms/detail/34.1092.R.20200416.1134.012.html>
- 高登峰(2008). 大学生学习压力、心理弹性、心理健康的关系研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中科技大学.
- 洪忻, 梁亚琼, 王志勇, 等(2007). 南京中学生体力活动现状及其与抑郁症状的相关分析. *中国学校卫生*, 28(12), 1059-1061.
- 黄欣欣, 李雨婷, 陈剑华, 等(2023). 家庭结构对青少年抑郁和焦虑症状的影响: 情感忽视的中介作用. *中国当代儿科杂志*, 25(1), 80-85.
- 雷诗意(2021). 初中生自尊与拖延行为的关系及心理韧性的中介作用. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 李海垒, 张文新(2014). 青少年的学业压力与抑郁: 同伴支持的缓冲作用. *中国特殊教育*, (10), 87-91.
- 李雯培(2021). 初中生学习压力对主观幸福感的影响. 硕士学位论文, 郑州: 河南大学.
- 刘凤(2022). 初中生学习压力对考试焦虑的影响. 硕士学位论文, 海口: 海南师范大学.
- 刘福荣, 宋晓琴, 尚小平, 等(2020). 中学生抑郁症状检出率的 meta 分析. *中国心理卫生杂志*, 34(2), 123-128.
- 刘建辉, 董莎莎, 武海英, 等(2022). 线上教学背景下高中生学业压力与心理健康的关系: 基于潜在剖面分析. *河北北方学院学报(社会科学版)*, 38(4), 109-113.
- 刘罗, 周海花, 李思瑶, 等(2018). 大学生学习压力与心理韧性及学习倦怠的关系. *南京航空航天大学学报(社会科学版)*, 20(1), 96-100. <https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?FileName=HTXB201801019&DbName=CJFQ2018>
- 牛更枫, 范翠英, 周宗奎, 等(2015). 青少年乐观对抑郁的影响: 心理韧性的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 23(4), 709-711+681. <https://kns.cnki.net/kcms/detail/43.1214.R.20150807.1703.032.html>
- 王中会, Jin, G., 蔺秀云(2014). 流动儿童心理韧性对其抑郁、孤独的影响. *中国特殊教育*, (4), 54-59.
- 辛勇, 白柯, 陈谢平, 等(2019). 社会支持对青少年创伤后成长的影响: 心理韧性的中介作用. *心理与行为研究*, 17(6), 817-823.
- 徐嘉骏, 曹静芳, 崔立中, 等(2010). 中学生学习压力问卷的初步编制. *中国学校卫生*, 31(1), 68-69.
<https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?FileName=XIWS201001037&DbName=CJFQ2010>
- 张蜀(2017). 青春期发育对青少年情绪易感性的影响. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 赵燕, 张翔, 杜建政, 等(2014). 流动儿童社会支持与抑郁及孤独的关系: 心理韧性的调节和中介效应. *中国临床心理学杂志*, 22(3), 512-516+521.
<https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?FileName=ZLCY201403031&DbName=CJFQ2014>
- 郑利锋, 杨开仁, 谭素仙, 等(2018). 青少年抑郁症状现状调查. *预防医学*, 30(4), 338-340+344.
<https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?FileName=ZYFX201804004&DbName=CJFQ2018>
- (2014). WHO Calls for Stronger Focus on Adolescent Health. Road Traffic Injuries, HIV/AIDS, Suicide Are Top Causes of Death; Depression Is Number 1 Cause of Illness and Disability. *Central European Journal of Public Health*, 22, 139.
- (2020). Global Burden of 369 Diseases and Injuries in 204 Countries and Territories, 1990-2019: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet (London, England)*, 396, 1204-1222.
- Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2011). A Prospective Study of Risk Factors for the Development of Depression and Disordered Eating in Adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 40, 500-505.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2011.563465>
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2013). Chapter 12. From Helplessness to Optimism: The Role of Resilience in Treating and Preventing Depression in Youth. In S. Goldstein, & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 201-214).

- Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_12
- Kuperminc, G. P., Chan, W. Y., Hale, K. E. et al. (2020). The Role of School-Based Group Mentoring in Promoting Resilience among Vulnerable High School Students. *American Journal of Community Psychology*, 65, 136-148. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12347>
- Ríos-Risquez, M. I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. L. et al. (2016). An Exploratory Study of the Relationship between Resilience, Academic Burnout and Psychological Health in Nursing Students. *Contemporary Nurse*, 52, 430-439. <https://doi.org/10.1080/10376178.2016.1213648>
- Smith, G. D., & Yang, F. (2017). Stress, Resilience and Psychological Well-Being in Chinese Undergraduate Nursing Students. *Nurse Education Today*, 49, 90-95. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004>