

小学生学业压力、亲子关系与抑郁症状的关系：心理素质的调节作用

张瑶瑶^{1,2*} 唐洪秋韵² 米世千³

1. 宜宾西南大学研究院, 中国·四川 宜宾 644005

2. 重庆师范大学初等教育学院, 中国·重庆 400700

3. 靖边县第五小学, 中国·陕西 榆林 718500

摘要: 本研究采用问卷法对 3808 名四至六年级学生进行调查, 考察学业压力与亲子关系对小学生抑郁症状的影响及心理素质的调节作用。结果表明: 学业压力显著正向预测抑郁症状 ($\beta = 0.379, p < 0.001$), 亲子关系显著负向预测抑郁症状 ($\beta = -0.152, p < 0.001$); 心理素质显著调节学业压力与抑郁症状的关系, 但未在亲子关系与抑郁路径中发挥调节作用。研究提示, 干预小学生抑郁需协同降低学业压力、改善亲子关系并注重心理素质的培育。

关键词: 学业压力; 小学生; 亲子关系; 心理素质

The relationship between academic pressure, parent-child relationship, and depressive symptoms in primary school students: the moderating effect of psychological resilience

Zhang Yaoyao^{1,2*}, Tang Hongqiuyun², Mi Shiqian³

1. Yibin Southwest University Research Institute, China Sichuan Yibin 644005

2. College of Elementary Education, Chongqing Normal University, China Chongqing 400700

3. Jingbian County Fifth Primary School, China Shaanxi Yulin 718500

Abstract: This study used a questionnaire method to investigate the impact of academic stress and parent-child relationships on depression symptoms and the moderating effect of psychological resilience among 3808 students in grades four to six. The results showed that academic stress significantly positively predicted depressive symptoms ($\beta=0.379, p<0.001$), while parent-child relationships significantly negatively predicted depressive symptoms ($\beta=-0.152, p<0.001$); Psychological resilience significantly regulates the relationship between academic stress and depressive symptoms, but does not play a moderating role in parent-child relationships and depression pathways. Research suggests that intervening in primary school students' depression requires a coordinated effort to reduce academic pressure, improve parent-child relationships, and focus on cultivating psychological resilience.

Keywords: Academic pressure; Pupil; Parent-child relationship; Psychological quality

1 引言

小学阶段是个体人格与情绪发展的关键期, 但当前我国小学生抑郁症状检出率已达 14.6%^[1]。抑郁不仅会导致学业下降和问题行为增加, 还会加剧青春期自残及自杀风险^[2]。根据生态系统理论, 儿童抑郁是多重系统交互的结果^[3]。其中, 家庭系统中的亲子关系与学校系统中的学业压力起着至关重要的作用。然而, 现有研究多聚焦初高中群体, 相对忽视了小学阶段。

在中国文化背景下, 高学业期望使小学生面临巨大的学业压力, 学业受挫极易诱发焦虑与抑郁情绪^[4]。同时, 良好的亲子关系则能提供情感支持, 有效缓解抑郁。此外, 心理素质作为反映个体内在适应资源的重要指标, 可能是外部环境压力(如学业压力、亲子关系)与抑郁症状之间

的重要“调节阀”^[5]。因此, 探究学业压力、亲子关系与心理素质对小学生抑郁症状的综合影响具有重要的现实意义。

1.1 亲子关系与抑郁症状

基于家庭系统理论, 积极和谐的亲子关系能有效减少儿童的负面情绪^[5]。实证研究一致表明, 父母的关怀与高质量的亲子互动能显著降低儿童抑郁水平, 而亲子关系的恶化则会加剧抑郁风险。据此, 本研究提出假设 1: 小学生亲子关系与其抑郁症状呈显著负相关。

1.2 学业压力与抑郁症状

根据学业无能假说, 学业困难会加剧儿童的无能感与绝望感, 进而诱发抑郁。现有聚焦中学生的实证研究表明, 学业压力不仅直接正向预测抑郁症状, 还会通过学业倦怠等因素间接加剧抑郁风险, 且父母施加的压力负面影响尤

为显著。基于此，本研究提出假设 2：小学生学业压力与其抑郁症状呈显著正相关。

1.3 心理素质的调节作用

心理素质源于中国本土素质教育，是包含认知、个性与适应品质的综合性积极心理特质。相较于西方的心理资本或韧性，心理素质模型更强调其作为内生因素在外部环境与心理健康之间的核心调节作用。一方面，高心理素质个体拥有丰富的内在资源，能通过积极重评和情绪调节有效应对学业挑战，从而缓冲学业压力对抑郁的负面影响^[5]。另一方面，在面临紧张的亲子冲突时，高心理素质也能充当“心理缓冲器”，减轻不良人际关系对心理健康的损害。据此，本研究提出：假设 3：心理素质在小学生亲子关系与抑郁症状的关联中发挥调节作用；假设 4：心理素质在小学生学业压力与抑郁症状的关联中发挥调节作用。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究对陕西省六所小学四至六年级学生进行问卷调查，最终纳入有效样本 3808 人。其中，男生 2017 人（53.0%），女生 1791 人（47.0%）；四年级 1440 人（37.8%），五年级 1224 人（32.1%），六年级 1146 人（30.1%）；平均年龄 10.74 岁（SD = 0.94）。双亲家庭占 67.2%；父母受教育程度在高中及以上的比例分别为 53.2%（父）和 38.9%（母）。

2.2 研究工具

2.2.1 亲子关系

采用 Zhang 等（2006）修订的亲子亲密度量表。该量表共 20 题（例：“你是否能与父亲坦诚舒适地交谈？”），采用 1（几乎从不）至 5（几乎总是）点计分。总分得分越高代表亲子关系越亲密。本研究中该量表的 Cronbach's α 为 0.83。

2.2.2 学习压力

采用 Huang 等（2019）编制的青少年生活事件量表中

的学业压力子量表。该量表共 5 题（例：“考试失利或学业表现不佳”），采用 0（未发生）至 5（发生且影响极其严重）点计分。总分得分越高代表学业压力越大。本研究中 Cronbach's α 为 0.72。

2.2.3 心理素质

采用简版《小学生心理素质量表》。该量表共 27 题（例：“当我遭遇挫折或失败时，我会自我激励”），采用 1（强烈反对）至 5（强烈同意）点计分。总分得分越高表明心理素质越好。本研究中 Cronbach's α 为 0.95。

2.2.4 抑郁症状

采用病人健康问卷抑郁量表。该量表共 9 题（例：“过去两周的时间里，你对所做的事情是感到无趣或感到开心？”），采用 0（完全没有）至 3（几乎每天）点计分。总分得分越高代表抑郁症状越严重。本研究中 Cronbach's α 为 0.83。

2.3 数据分析

使用 SPSS 26.0 进行描述性统计与相关分析，使用 Mplus 8.30 检验调节效应。模型估计采用稳健最大似然法（MLR），并使用完全信息最大似然法（FIML）处理缺失数据。为检验心理素质的调节作用，研究依次构建了三个嵌套模型：模型 1（仅包含控制变量和因变量）、模型 2（加入主效应变量）以及模型 3（加入交互项）。我们通过比较 -2 对数似然值、AIC、BIC 的变化及似然比（LR）检验来评估模型拟合度的改善情况。

3 结果

3.1 描述性统计与相关性

各研究变量的描述性统计及皮尔逊相关系数见表 1。结果表明，亲子关系与心理素质显著正相关，与学业压力及抑郁症状显著负相关；学业压力与心理素质显著负相关，与抑郁症状显著正相关；心理素质与抑郁症状显著负相关。

3.2 心理素质的调节作用

调节效应的层级回归结果见表 2。在控制年级因素

表1 研究变量描述性统计与相关性（N=3808）

	均值	标准差	1	2	3	4	5	6	7	8
1年级	—	—	—							
2性别	10.74	0.94	0.03	—						
3 父母教育程度	—	—	0.02	0.02	—					
4 家庭结构	—	—	0.01	0.01	0.02	—				
5 亲子关系	4.07	0.61	-0.06**	0.02	0.02	0.01	—			
6 学术压力	1.67	0.70	0.11**	0.01	0.01	0.01	-0.31**	—		
7心理素质	4.37	0.57	-0.18**	0.01	0.02	0.01	0.49**	-0.41**	—	
8 抑郁症状	1.31	0.39	0.04*	0.01	0.01	0.01	-0.42**	0.54**	-0.53**	—

注：***p < 0.001。

后,相较于主效应模型(模型2),加入交互项的模型3解释率进一步提升($\Delta R^2=0.005$),且拟合指数均有改善(-2LL、AIC与BIC均下降)。主效应分析表明,亲子关系显著负向预测抑郁症状($\beta=-0.152, p<0.001$),学业压力显著正向预测抑郁症状($\beta=0.379, p<0.001$),支持了假设1和假设2。交互效应结果显示,学业压力与心理素质的交互项显著($\beta=-0.055, p<0.001$),而亲子关系与心理素质的交互项不显著($\beta=0.019, p>0.05$)。这表明心理素质显著调节了学业压力与抑郁症状的关系(假设4成立),但在亲子关系与抑郁症状之间未发挥显著调节作用(假设3不成立)。

表2 每种模型对抑郁症的估计效应

效应估计值	参数估计值(标准误)		
	模型1	模型2	模型3
年级	0.037*	-0.067***	-0.06***
亲子关系		-0.152***	-0.152***
学业压力		0.379***	0.363***
心理素质		-0.311***	-0.296***
亲子关系×心理素质			0.019
学业压力×心理素质			-0.055***
残差项	0.999***	0.569***	0.565***
拟合指数			
-2LL	10800.276	8657.668	8634.254
AIC	10806.275	8669.667	8650.214
BIC	10825.010	8707.136	8700.214
自由参数数	3	6	8
R ² (标准误差)			
	0.001	0.431***	0.435***

为进一步揭示该调节作用的实质,简单斜率分析(图1)表明:对于心理素质较低的学生,学业压力对抑郁症状的正向预测效应较强($\beta=0.431, t=18.804, p<0.001$);而对于心理素质较高的学生,该预测效应显著减弱($\beta=0.313, t=13.219, p<0.001$)。结果证实了心理素质能够有效缓冲学业压力对小学生抑郁症状的负面影响。

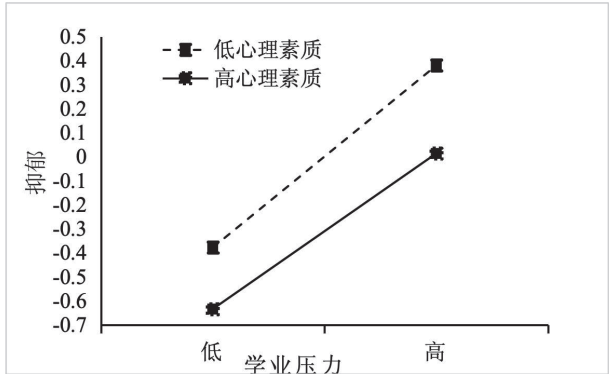


图1 心理素质的简单斜率检验

4 讨论

本研究探讨了学业压力与亲子关系对小学生抑郁症状的影响机制,并重点考察了心理素质的调节作用。结果表明,学业压力与亲子关系分别是小学生抑郁症状的重要风险因素与保护因素。同时,心理素质作为关键的内在心理资源,有效缓冲了学业压力对抑郁症状的负面影响。这一发现为小学生抑郁的预防与干预提供了实证依据。

4.1 亲子关系与学业压力对抑郁症状的影响

首先,本研究发现亲子关系显著负向预测小学生抑郁症状,这支持了家庭系统理论^[5]。和谐的亲子互动能为儿童提供情感与依恋安全感^[9],使其在遭遇挫折时更愿意向父母表露情绪并寻求支持,从而有效阻断负面情绪的积聚与持续性抑郁的发生。

其次,学业压力显著正向预测小学生抑郁症状,印证了压力模型的基本假设^[5]。在中国应试教育背景下,小学生往往过早卷入“分数竞争”之中。高压环境易使儿童将学业表现与自我价值深度绑定,一旦面临学业受挫,极易陷入自我贬低和消极归因,进而诱发抑郁情绪。

4.2 心理素质在学业压力与抑郁关系中的调节作用

本研究证实,心理素质显著缓解了学业压力对抑郁症状的负面影响,这与心理健康双因素模型相契合^[25]。高心理素质的小学生具备更完善的认知与适应能力,在面对学业压力时,能展现出更强的积极重评与情绪调节能力,从而有效抵御压力向抑郁的转化。

然而,心理素质未能显著调节亲子关系与抑郁症状的关联。这可能与小学生的发展阶段有关。心理素质的调节功能依赖于个体将内在资源转化为认知重评与情绪调控的能力。但小学生在应对亲子冲突等情感强烈的人际困境时,其情绪反应更多依赖直接的情境感受,尚未能熟练运用系统性的认知重评策略。这提示,心理素质的显性保护机制可能因风险情境(学业表现与人际依恋)和个体发展阶段的不同而存在差异。

5 结语

本研究结果发现小学生亲子关系与学业压力影响其抑郁症状的重要因素。具体来说,较差的亲子关系与较高学业压力与更高的抑郁症状相关。而心理素质显著调节了学业压力与抑郁症状的关系,说明了心理素质在小学生缓解学业压力带来的抑郁风险中充当重要的保护角色。

参考文献:

[1] Yu, G., Huang, X. A comparison of the rates of prevalence of students' mental health problems: Evidence based

on meta-analysis[J]. Educational Research, 2023, 44(6): 105-121.

[2] Zhou, Y., Chen, S., Zhang, Y., et al. Socially prescribed perfectionism and depression: Roles of academic pressure and hope[J]. School Mental Health, 2024, 16(2): 518-529. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09655-9>.

[3] Sweeney, S., MacBeth, A. The effects of paternal depression on child and adolescent outcomes: A systematic review[J]. Journal of Affective Disorders, 2016, 205: 44-59. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.073>.

[4] Zhang, Y., Bao, X., Yan, J., et al. Anxiety and depression in Chinese students during the COVID-19

pandemic: A meta-analysis[J]. Frontiers in Public Health, 2021, 9: Article 697642. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.697642>.

[5] Koshollek, A., Wright, C., Henriques, C., et al. Suicide ideation, depression, and family structure in elementary students[J]. Journal of Family Strengths, 2020, 20(2): Article 8.

基金项目：该研究由宜宾西南大学研究院项目《学业压力对青少年心理健康问题的动态影响及机制研究》（项目编号：BHBZ2025001）资助。

作者简介：* 通讯作者：张瑶瑶（1995.02-），女，汉族，陕西榆林，宜宾西南大学研究院，博士后，研究方向：中小学生心理健康。