

# 青少年的学业压力与抑郁:同伴支持的缓冲作用<sup>\*</sup>

李海垒<sup>\*\*</sup> 张文新<sup>\*\*\*</sup>

(山东师范大学心理学院 济南 250014)

**摘要** 为探讨青少年的学业压力、同伴支持与抑郁的关系,采用青少年生活事件量表、青少年心理韧性量表和流调中心用抑郁量表调查了 1297 名初中生。结果发现:农村初中生的抑郁水平明显高于城市初中生;学业压力显著正向预测初中生的抑郁,同伴支持显著负向预测初中生的抑郁;同伴支持能够调节学业压力与抑郁之间的关系。具体来讲,对于同伴支持水平较高的青少年来讲,学业压力对于抑郁的正向预测力较弱,而对于同伴支持水平较低的青少年来讲,学业压力对于抑郁的正向预测力较强。

**关键词** 青少年 学业压力 同伴支持 抑郁

**分类号** B844.2

## 1 问题的提出

抑郁是最普遍的心理障碍之一,在精神病理学中有“流行性感冒”之称<sup>[1]</sup>。根据世界卫生组织的资料,抑郁居致残原因之首,并且从疾病负担方面讲(如残疾和死亡),到 2020 年将会成为第二大最重要的障碍<sup>[2]</sup>。许多研究一致表明抑郁在青少年中的发生率和流行率急剧增长<sup>[3]</sup>。在西方国家,10%到 40%的青少年遭遇抑郁的折磨<sup>[4-5]</sup>。在中国,青少年抑郁的发生率在 17.9%到 42.3%之间<sup>[6-7]</sup>。

研究发现,生活压力事件比如青春期、转学、重大疾病或者伤害都能引发青少年的抑郁体验<sup>[8]</sup>。在不同文化背景下,这些与年龄相关的负性生活事件在类型和频率上呈现出不同。举例来说,对南非的儿童和青少年来说,最常见的压力来自于新兄弟姐妹的出生或者收养<sup>[9]</sup>。对挪威青少年来说,最常见的负性生活事件来自于亲人遭受重大疾病或伤害<sup>[10]</sup>。在中国,学业压力是青少年遭受的常见的负性生活事件<sup>[11]</sup>。

中国青少年生活背景的一个典型特点是应试取向的学校教育。传统意义上,学业成绩在中国文化中占据很重要地位,并且也是当代中国青少年最重要的追求<sup>[12]</sup>。例如,我国的初中毕业生要想进入高中求学的话,都要参加政府统一组织的中考,他们必须通过竞争以取得进入当地更高水平高中的有限入学名额。学生能否被这些重点高中录取取决于他们的成绩是否达标。因此,不难想象,学习成为中国教师用来评价学生的一项最通用的参照指标之一<sup>[13]</sup>。由于接受高中教

育和后续更高水平教育的机会有限,青少年必须争取在学校里将学习做到最好。研究发现学业压力是中国青少年的关键性压力来源,并且是引发青少年抑郁的危险因素<sup>[14]</sup>。因此,在本研究中我们预期,初中生的学业压力能够正向预测抑郁。

同伴关系与青少年的抑郁有密切联系。研究发现,同伴的支持性关系是青少年在遇到危险情境时的一项重要保护因素<sup>[15]</sup>。缺乏同伴支持会加重青少年的抑郁症状<sup>[16]</sup>。同伴支持是一种基于尊重、分享、互助而建立的给予和接受帮助系统。通过支持、友谊、责任共享等途径,同伴可以为青少年提供情感支持、信息支持和工具性支持,青少年经常遭受的孤独、抑郁等问题会慢慢在这种支持中得以化解<sup>[17]</sup>。我国青少年所处的集体主义文化更加重视社会的和谐、关系的和谐,同伴支持更可能会减轻青少年的抑郁。因此,在本研究中我们预期,初中生的同伴支持能够负向预测抑郁。

在心理病理学研究领域,尽管置身于危险因素中,很多儿童和青少年仍表现出积极的适应、经历正常的发展轨迹并成长为健康的成年人<sup>[18]</sup>。这一现象的核心概念是心理韧性。心理韧性被定义为尽管个体经受对心理发展存在明显威胁的压力源,仍能促使个体有良好表现结果的保护性因素、过程和机制<sup>[19]</sup>。保护性因素被认为能够减轻危险因素的危害,或者作为面对逆境的缓冲器<sup>[20]</sup>。许多研究发现,保护因素不仅能直接作用于抑郁,还能与危险因素存在交互作用,并因此调节压力事件与抑郁之间的关系<sup>[21]</sup>。根据心理韧性理论,同伴支持作为青少年的一种保护因素,有可能在

<sup>\*</sup> 本研究得到山东省高校人文社科研究计划项目(项目编号: J14WH08)、山东师范大学实验教育立项项目(项目编号: SYJG301009)、山东省“十二五”特色重点学科(发展与教育心理学)资助。

<sup>\*\*</sup> 李海垒,博士,讲师,研究方向:青少年发展。E-mail: harrylee-35@126.com。

学业压力与抑郁的关系中起到调节作用。因此,在本研究中我们预期,同伴支持能够缓冲初中生的学业压力与抑郁的关系。

## 2 研究方法

### 2.1 被试

本研究共抽取山东省的三所初中学生共计1297名,其中初二学生729人,初三学生568人;男生683人,女生614人;来自农村的学生360人,来自城市的学生937人。

### 2.2 测量工具

学业压力采用青少年生活事件量表(ASLEC)<sup>[22]</sup>中测量学业压力的分量表。该分量表有五个项目,反映来自学校和家庭的学业压力程度。被试需要报告这些项目中哪些是其曾经经历过的。对于曾经经历过的项目,需要评定事件对其造成压力的主观感知,量表采用五点计分,1为一点也不,5为非常严重。在本研究中,该分量表的内部一致性信度( $\alpha$ )是0.64。具体题目如“考试失败或不理想”“学习不理想”。

同伴支持采用青少年心理韧性量表<sup>[23]</sup>中测量同伴支持的分量表。该分量表有三个题目,反映青少年所受到的来自同伴的支持。采用四点计分,1为完全符合,4为完全不符合。本研究中,该分量表的内部一致性信度( $\alpha$ )是0.80。具体题目如“我的朋友非常关心我”“当我有困难时我的朋友能够帮助我”。

抑郁采用流调中心用抑郁量表(CES-D)中文版<sup>[24]</sup>测量抑郁症状,共包括20个项目,反映主要的抑郁维度:抑郁心境、自罪和无能、无助和绝望、精神性运动迟滞、食欲不振以及睡眠障碍。被试需要根据自己过去一周的感受对每一项目进行评分,0是没有或几乎没有,3是大多或总是。本研究中,该量表的内部一致性信度( $\alpha$ )是0.87。具体题目如“一些通常并不困扰我的事使我心烦”“我觉得别人厌恶我”。

### 2.3 施测程序与统计方法

以班级为单位进行团体施测,主试均为具有施测经验的心理学研究生。施测之前,研究者对主试进行指导语、问卷内容以及施测注意事项的专门培训。施测结束后主试统一收回问卷。采用SPSS11.5进行数据录入和统计分析。统计方法包括皮尔逊积差相关、多因素方差分析和等级多元回归分析。

## 3 结果

### 3.1 青少年的学业压力、同伴支持与抑郁的相关

学业压力、同伴支持与抑郁的平均数、标准差及其相关如表1所示。结果表明,学业压力与抑郁之间呈显著正相关,同伴支持与抑郁之间呈显著负相关,学业压力与同伴支持之间呈显著负相关。

表1 变量平均数、标准差以及变量之间的相关

变量	1	2	3	平均数	标准差
1、抑郁	—			0.70	0.50
2、学业压力	0.405**	—		1.80	1.08
3、同伴支持	-0.215**	-0.103**	—	3.35	0.70

注:  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ ,下同。

### 3.2 青少年抑郁的性别、年级和城乡特点

以抑郁为因变量,性别(男、女)、年级(初二、初三)和城乡(城市、乡村)为自变量,进行 $2 \times 2 \times 2$ 的三因素方差分析(ANOVA)。结果表明,青少年的抑郁水平存在明显的城乡差异( $F_{(1,1289)} = 28.048$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = 0.021$ ),农村青少年的抑郁水平明显高于城市青少年。在性别和年级方面,青少年的抑郁水平不存在显著差异。

表2 不同性别、年级、城乡的青少年的抑郁得分( $M \pm SD$ )

城乡	性别	年级	$M \pm SD$	N
农村	男生	2	16.60 $\pm$ 10.57	81
		3	16.92 $\pm$ 10.24	113
	女生	2	16.76 $\pm$ 9.94	58
		3	16.30 $\pm$ 10.49	108
城市	男生	2	12.35 $\pm$ 9.65	293
		3	13.43 $\pm$ 10.01	196
	女生	2	12.90 $\pm$ 9.67	297
		3	14.38 $\pm$ 9.81	151

### 3.3 同伴支持对学业压力与抑郁关系的调节效应

采用等级多元回归探讨同伴支持对学业压力与抑郁关系的调节作用。为减少多重共线性,首先将学业压力和同伴支持的数据进行了标准化处理。最终结果见表3,结果显示,每一步解释率( $R^2$ )都逐步增加:第一步 $\Delta R^2 = 0.164$ ,  $p < 0.01$ ;第二步 $\Delta R^2 = 0.030$ ,  $p < 0.01$ ;第三步 $\Delta R^2 = 0.003$ ,  $p < 0.05$ 。另外,学业压力能够正向预测抑郁;同伴支持负向预测抑郁;同伴支持与学业压力的乘积项负向预测抑郁。

表3 多元等级回归结果

步骤	预测变量	抑郁	
		$\Delta R^2$	B
第一步	学业压力	0.164**	0.894(0.059)**
第二步	同伴支持	0.030**	-0.805(0.120)**
第三步	学业压力 $\times$ 同伴支持	0.003*	-0.514(0.229)*

为进一步了解同伴支持在学业压力与抑郁关系中所起的调节作用的具体特点,本研究采用简单斜率回

归分析<sup>[25]</sup>考察了同伴支持所起的调节作用。首先将被试按照同伴支持得分高于或低于平均数一个标准差为依据划分出高分组和低分组,然后分别对两个组进行一元线性回归,因变量是抑郁,自变量是学业压力。根据获得的两个回归方程做出图1。结果显示:与高同伴支持的青少年相比,低同伴支持的青少年的学业压力对抑郁的正向预测力更强。

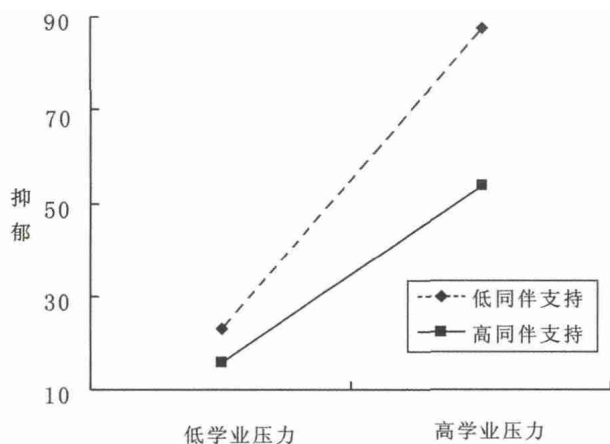


图1 同伴支持对学业压力与抑郁关系的调节作用

## 4 讨论

### 4.1 青少年抑郁的城乡、年级和性别特点

本研究发现,青少年的抑郁存在显著的城乡差异,农村青少年的抑郁水平显著高于城市青少年,这与国内外的研究结果相一致<sup>[26-27]</sup>。抑郁的这种城乡差异可能与城市和农村的生态环境存在差别有关,相对而言,城市的基础服务设施更完善,保障措施更得力,青少年更容易获得各方面的支持和帮助,他们的生活学习压力相对较小,从而抑郁水平较低。本研究还发现,青少年的年级差异不显著,这与国外的研究一致<sup>[28]</sup>,但与国内的研究不一致<sup>[27]</sup>。在此需注意的是,国外的研究考察的是7-10岁的学生群体与11-16岁的学生群体之间的抑郁水平差异,而国内的研究考察的是初一与初二学生之间的差异,这些研究的被试年龄段与本研究存在差别,因此在做出推论时应谨慎。

另外,本研究发现,抑郁的性别差异不显著。关于抑郁的性别差异问题,国内外的研究结论不一致。有的研究发现,抑郁不存在性别差异<sup>[29-30]</sup>;也有研究发现,抑郁存在显著的性别差异,女生的抑郁水平要高于男生<sup>[27,31]</sup>。有学者认为,抑郁在性别上的差异到青春期后期才会出现<sup>[32-33]</sup>。国外一项10年的纵向追踪研究发现,在青少年13-15岁时,微弱的性别差异开始显现,在15-18岁时,开始出现明显的性别差异<sup>[34]</sup>。本研究的被试年龄基本处于13-15岁之间,刚好处于微弱的性别差异开始显现之时,因此未发现性别差异也是合理的。总之,在青少年阶段,抑郁的性别差异逐

渐显现,但要想获得一致的结论似乎较为困难。

### 4.2 青少年学业压力、同伴支持与抑郁的关系

在学业压力与抑郁的关系方面,本研究发现,学业压力越大,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。另外,本研究发现,同伴支持能够正向预测初中生的抑郁水平。这与前面的假设也是一致的。同伴支持可以为初中生提供情感、信息和工具性帮助,从而可以帮助面临困难的初中生解决问题,即使无法提供实质性帮助,也会给当事人情感方面的慰藉,从而避免心理问题的产生。在我国的集体主义文化中,同伴支持更可能发挥积极的作用。这启示我们在学校教育中要充分发挥青少年同伴的积极作用,从而弥补家长、教师不便或不能发挥作用的领域。

### 4.3 同伴支持对学业压力与抑郁关系的调节作用

本研究发现,同伴支持能够缓冲学业压力与抑郁之间的关系。对于同伴支持水平较高的青少年来讲,学业压力对于抑郁的正向预测力较弱,而对于同伴支持水平较低的青少年来讲,学业压力对于抑郁的正向预测力较强。这表明,如果初中生拥有较多的同伴支持资源,那么其面临的学业压力对其产生的负面影响相对较小。交互效应是心理韧性研究的核心和灵魂,是心理韧性概念区别于其它相关概念的最重要的特征<sup>[35]</sup>。正因为同伴支持等保护因素的存在,才使得经历学业压力等危险因素的青少年群体出现分化,有的青少年并未表现出预期的抑郁症状。实际上,除了同伴支持之外,还有其他一些保护因素也可能对学业压力与抑郁之间的关系起到调节作用。心理韧性动态模型<sup>[36]</sup>指出,保护因素不仅来自学校、家庭、同伴和社会,而且还来自于个体内部。这些因素对于面临危险因素的青少年而言,如何起到保护作用需要进一步开展研究。

### 4.4 对教育的启示

本研究发现,农村青少年的抑郁水平显著高于城市青少年。该结果启示我们,农村青少年面临的抑郁风险更高,因而更容易出现自残、自杀等极端事件。由于我国社会的城乡二元结构仍没有完全打破,农村青少年的生活、学习条件普遍比城市青少年差,而且他们的父母更多为生计奔波,或者外出打工,照顾、监督青少年的责任完成得并不好。在这种情况下,学校更应该发挥教书育人的重要作用,为农村青少年提供更多的保护,从生活上、心理上给予更多的关心和帮助。

本研究还发现,学业压力能够显著正向预测青少年的抑郁水平。如果青少年面临的学业压力过大,那

么他们很容易受到各种抑郁症状的困扰,严重的情况下甚至会自杀。这启示广大教育者,虽然学习是青少年受教育阶段很重要的任务,但施加在青少年身上的压力不能过大,而且当青少年遭遇考试失败、学习困难时,教育者应该主动与他们沟通、交流,及时帮助他们解开心结,疏导不良情绪。在此要注意的是,如果只是个别青少年感受到较大的压力,那么教育者更应该从青少年自身的学习方法、态度、习惯等角度予以帮助。而如果大多数青少年都感受到较大的压力,那么教育者首先应该反思学习安排、课程设置等是否有需要调整的地方。

在本研究中,同伴支持的积极作用得到了验证。同伴支持不仅能直接负向预测青少年的抑郁,而且还能缓冲学业压力所带来的消极影响。该结果启示我们,虽然降低学业压力是减少青少年抑郁水平的重要途径,但完全消除学业压力是不现实的。要降低因为学业压力而造成青少年抑郁的发生概率,充分发挥青少年同伴群体的作用是较好的选择。同伴群体不仅能在学习辅导方面发挥作用,也能给予青少年情感、生活上的帮助。学校教育者可通过建立青少年正式群体来发挥同伴支持的作用,也可以适当鼓励和引导非正式群体的形成来实现同伴支持的作用。

## 5 结论

- 5.1 农村初中生的抑郁水平明显高于城市初中生。
- 5.2 学业压力显著正向预测初中生的抑郁,同伴支持显著负向预测初中生的抑郁。
- 5.3 同伴支持能够缓冲学业压力与抑郁之间的关系,同伴支持水平越高,学业压力对于抑郁的正向预测力越弱。

## 参考文献

- 1 Gotlib I H, Hammen C. Handbook of Depression. New York: Guilford Press, 2002. 2 - 18
- 2 Murray C J L, Lopez A D. The Global Burden of Disease. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996. 56 - 98
- 3 Lakdawalla Z, Hankin B L, Mermelstein R. Cognitive theories of depression in children and adolescents: a conceptual and quantitative review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2007, 10 (1): 1 - 24
- 4 Compas B E, Ey S, Grant K E. Taxonomy, assessment, and diagnosis of depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 1993, 114(2): 323 - 344
- 5 Petersen A C, Compas B, Brooks - Gunn J, et al. Depression in adolescence. *American Psychologist*, 1993, 48(2): 155 - 168
- 6 冯正直, 张大均. 中学生抑郁症状的流行病学特征研究. *中国行为医学科学*, 2005, 14(2): 103 - 105
- 7 苏朝霞, 席明静, 康妍. 河北省中学生抑郁与自我同一性状态的相关性分析. *中国学校卫生*, 2012, 33(4): 468 - 469
- 8 Graber J A, Sontag L M. Internalizing problems during adolescence. In R. M. Lerner, & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*, Vol 1: Individual bases of adolescent development, (3rd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2009. 642 - 682
- 9 Djarova T, Dube S, Tivchev G, et al. Frequency of stressful life events as risk indicating factors for the onset of type 1 diabetes in African children. *South African Journal of Science*, 2007, 103(7/8): 286 - 288
- 10 Lien L, Haavet O R, Thoresen M, et al. Mental health problems, negative life events, perceived pressure and the frequency of acute infections among adolescents Results from a cross - sectional, multicultural, population - based study. *Acta Paediatrica*, 2007, 96 (2): 301 - 306
- 11 刘凤瑜. 儿童抑郁量表的结构及儿童青少年抑郁发展的特点. *心理发展与教育*, 1997, 13(2): 57 - 61
- 12 Fuligni A J, Zhang W X. Attitudes toward family obligation among adolescents in contemporary urban and rural China. *Child Development*, 2004, 75(1): 180 - 192
- 13 Ni H, Jones C, Bruning R. Chinese teachers' evaluation criteria as reflected in narrative student evaluations: Implications for psychological services in schools. *School Psychology International*, 2012, 34 (2): 223 - 238
- 14 陈慧, 邓慧华, 钟萍, 等. 青少年早期的抑郁与生活事件的交叉滞后分析. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(1), 303 - 305
- 15 Jackson Y, Warren J S. Appraisal, social support, and life events: predicting outcome behavior in school - age children. *Child Development*, 2000, 71 (5): 1441 - 1457
- 16 Burton E, Stice E, Seeley J R. A prospective test of the stress - buffering model of depression in adolescent girls: no support once again. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2004, 72(4): 689 - 697
- 17 Solomon P. Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 2004, 27 (4): 392 - 401

- 18 Garnezy N. Stressors of childhood. In N Garnezy & M Rutter (Eds.), *Stress, coping and development in children*. Minneapolis, MN: McGraw - Hill, 1983. 43 - 84
- 19 Hjemdal O, Friborg O, Stiles T C, et al. Resilience predicting psychiatric symptoms: a prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life event. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2006, 13(3): 194 - 201
- 20 Cummins R A. Fluency disorders and life quality: subjective wellbeing vs. health related quality of life. *Journal of Fluency Disorders*, 2010, 35(3): 161 - 172
- 21 Grant K E, Compas B E, Thurm A E, et al. Stressors and child and adolescent psychopathology: evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychology Review*, 2006, 26(3): 257 - 283
- 22 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 等. 青少年生活事件量表的编制与信度效度测试. *山东精神医学*, 1997, 10(1): 15 - 19
- 23 李海垒, 张文新, 张金宝. 青少年心理韧性量表的修订. *心理与行为研究*, 2008, 6(2): 98 - 102
- 24 汪向东, 王希林, 马弘. *心理卫生评定量表手册*. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 200 - 241
- 25 Chao R C, Wei M, Good G E, et al. Race/ethnicity, color - blind racial attitudes, and multicultural counseling competence: the moderating effects of multicultural counseling training. *Journal of counseling psychology*, 2011, 58(1): 72 - 82
- 26 Quine S, Bernard D, Booth M, et al. Health and access issues among Australian adolescents: a rural - urban comparison. *Rural Remote Health*, 2003, 3(3): 245
- 27 金霞芳, 常向东, 马丹英. 初中生抑郁现状调查. *中国健康心理学杂志*, 2013, 21(4): 587 - 589
- 28 Longmire K. Vulnerability to childhood depression: race and age differences. A Thesis Submitted to the University of North Carolina, 2009
- 29 Bennett D, Ambrosini P J, Kudes D, et al. Gender differences in adolescent depression: do symptoms differ for boys and girls? *Journal of Affective Disorders*, 2005, 89(1): 35 - 44
- 30 丁新华, 王极盛. 中学生生活事件与抑郁的关系. *中国心理卫生杂志*, 2002, 16(11): 788 - 790
- 31 Allgood - Merton B, Lewinsohn P M, Hops H. Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 1990, 99(1): 55 - 63
- 32 Culbertson F M. Depression and gender: an international review. *American Psychologist*, 1997, 52(1): 25 - 31
- 33 Nolen - Hoeksema S, Girgus J S. The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 1994, 115(3): 424 - 443
- 34 Hankin B L, Abramson L Y, Moffitt T E, et al. Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10 - year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 1998, 107(1): 128 - 140
- 35 Mark W R. Some thought about resilience versus positive development, main effects versus interactions, and the value of resilience. *Child Development*, 2000, 71(3): 567 - 569
- 36 Wested. Using the Resilience & Youth Development Module. <http://www.wested.org/hks>, 2005 - 09 - 10

## Peer Support: Easing up the Relationship Between Adolescents' Learning Pressure and Depression

LI Hailei ZHANG Wenxin

( School of Psychology Shandong Normal University, Jinan 250014)

### Abstract

This study aims to explore the relationship between adolescents' learning pressure, peer support and depression, by surveying 1297 lower secondary school students with the Adolescents Self-Rating Life Events Checklist, the Healthy Kids Resilience Assessment Scale, and the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale. The results indicate the following: the rural students show a significantly higher level of depression than the urban students; the learning pressure has a significant positively predictive effect on the students' depression, and peer support has a significant negatively predictive effect on their depression; peer support mediates between their learning pressure and depression, and for the students who gain more peer support, their learning pressure has a weaker positively predictive effect on their depression.

**Key words** adolescents learning pressure peer support depression

(责任编辑: 刘玉娟)