

初中生心理韧性对学习压力的影响： 领悟社会支持的中介作用

◎ 王凯¹ 陈艺民² (1. 韶关学院医学院, 韶关 512000; 2. 广东北江实验学校, 韶关 512000)

摘要: 为考察初中生心理韧性、学习压力和领悟社会支持的关系, 采用青少年心理韧性量表、领悟社会支持量表和中学生学业压力问卷对广东省某学校的 409 名初中生进行问卷调查。结果显示: (1) 心理韧性与学习压力呈显著负相关, 学习压力和领悟社会支持呈显著负相关, 心理韧性与领悟社会支持呈显著正相关; (2) 心理韧性显著负向预测初中生学习压力, 领悟社会支持在心理韧性与学习压力之间具有中介作用。研究结果揭示了心理韧性对初中生学习压力的作用机制, 对初中生学习压力的干预有一定指导意义。

关键词: 心理韧性; 学习压力; 领悟社会支持; 作用机制

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2022) 21-0019-04

一、引言

初中时期是儿童成长过程中的一个重要阶段, 期间初中生会承受生理、心理和环境变化带来的压力, 而学习始终是他们的
主要应激源^[1]。初中生的学习压力直接或间接地影响其身心健康, 大量以中学生为被试的研究发现, 学习压力过大会导致个体睡眠质量不高, 甚至出现抑郁情绪、自杀意念等^[2-3]。随着积极心理学的发展, 研究者纷纷开始尝试寻找和培育个体内在的积极品质来使之应对学习中的各种压力, 其中心理韧性作为一个重要的内在保护因子, 目前已成为研究者关注的焦点。

心理韧性 (resilience), 又称为心理弹性、复原力, 指个体面对压力时的良好适应^[4]。研究发

现, 心理韧性与学习压力存在显著负相关, 对学习压力具有较高的预测作用, 高心理韧性个体感知到的学习压力更小^[5]。有研究者通过提升中学生的心理韧性水平, 使之能够有效应对压力^[6]。据此, 本研究提出假设 1: 心理韧性可以显著负向预测初中生学习压力。

生态系统理论认为, 个体的发展在很大程度上取决于其所处的环境^[7]。在中学阶段, 青少年所处的社会环境基本由家人、朋友和教师组成。元分析发现, 社会支持与个体心理健康关系密切^[8]。领悟社会支持 (perceived social support) 是指个体对来自亲密关系的社会支持的一种主观感受及其渴望被尊重、被理解的信念^[9]。有研究表

注: 本文系 2021 年度韶关市社科规划课题 (Z2021009) 的研究成果。

表1 各变量描述性统计及相关分析

变量	$M \pm SD$	1	2	3
1. 心理韧性	89.369 ± 15.552	-		
2. 学习压力	59.594 ± 13.183	-0.625**	-	
3. 领悟社会支持	60.831 ± 12.754	0.639**	-0.467**	-

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

表2 领悟社会支持中介效应的回归分析

结果变量	预测变量	R	R^2	F	β	t
领悟社会支持	心理韧性	0.639	0.408	280.976	0.524	16.762***
学习压力	心理韧性	0.632	0.399	134.715	-0.469	-11.049***
	领悟社会支持				-0.118	-2.276*

表3 中介效应分析

	效应值	Bootstrap SE	95% 的置信区间	相对效应
总效应	-0.531	0.033	[-0.595, -0.466]	100%
直接效应	-0.469	0.042	[-0.552, -0.385]	88.32%
间接效应	-0.062	0.029	[-0.117, -0.005]	11.68%

明, 初中生的心理韧性与社会支持呈显著相关^[10], 即高心理韧性个体能够感知更多的社会支持^[11]。中学生的领悟社会支持与压力知觉存在显著负相关^[12]。换言之, 社会支持作为一种积极资源能够促使个体积极面对压力^[13]。据此, 本研究提出假设2: 领悟社会支持在初中生心理韧性与学习压力之间起中介作用。

综上所述, 以往的研究虽然关注心理韧性对学习压力的影响及影响机制, 但较少探讨初中生心理韧性、领悟社会支持、学习压力三者的关系。本研究关注心理韧性对初中生学习压力的影响以及领悟社会支持在二者间起到的中介作用, 旨在为初中生学习压力干预提供一定的实证依据。

二、研究方法

(一) 研究对象

采用整群抽样法, 选取广东省某校的初中生进行问卷调查, 以班级为单位发放430份问卷, 回收有效问卷409份, 有效率为95.12%。其中, 男生198人(48.41%), 女生211人(51.59%); 初一学生131人(32.02%), 初二学生144人(35.21%), 初三学生134人(32.76%)。平均年龄为13.07 ± 0.82岁。

(二) 研究工具

1. 青少年心理韧性量表

该量表由胡月琴和甘怡群^[4]编制, 共27个题项, 包括目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助5个维度, 采用5点计分方式, 总分越高表明个体的心理韧性水平越高。本研究中, 该量表的Cronbach α 系数为0.879。

2. 领悟社会支持量表

该量表由姜乾金^[14]编制, 共12个题项, 包括家庭支持、朋友支持和他人支持3个维度, 采用7点计分方式, 总分越高表明个体的社会支持水平越高。本研究中, 该量表的Cronbach α 系数为0.919。

3. 中学生学业压力问卷

该量表由徐嘉骏、曹静芳和崔立中等^[15]编制, 共21个题项, 包括父母压力、自我压力、社交压力和教师压力4个维度, 采用5点计分方式, 总分越高表明个体的学业压力越大。本研究中, 该量表的Cronbach α 系数为0.859。

(三) 研究程序与数据处理

以班级为单位进行团体施测, 由心理教师担任主试, 问卷采用统一指导语, 进行匿名测试, 时间

大约10分钟,测试结束后当场收回问卷。采用SPSS 25.0进行描述统计和相关分析及中介模型分析。

三、研究结果

(一) 共同方法偏差检验

本研究采用的量表均为自陈量表,有必要检验共同方法偏差问题。采用Harman单因素因子分析对共同方法偏差进行检验,检验结果显示,特征值大于1的因子共有11个,第一个因子方差贡献率为24.55%,小于40%的临界值,表明数据不存在严重的共同方法偏差。

(二) 各变量的描述性统计及相关分析

表1的结果表明,心理韧性与学习压力呈显著负相关,心理韧性与领悟社会支持呈显著正相关,领悟社会支持与学习压力呈显著负相关。

采用偏差矫正的百分位Bootstrap法,使用Hayes^[16]编制的SPSS宏进行中介效应检验,具体应用SPSS宏应用程序的model 4,在抽样5000下,检验领悟社会支持在心理韧性与学习压力之间的中介效应。

回归分析表明,心理韧性显著正向预测领悟社会支持($\beta = 0.524, p < 0.001$);当把心理韧性和领悟社会支持同时作为预测变量,学习压力作为结果变量进行回归分析时,心理韧性能够显著负向预测学习压力($\beta = -0.469, p < 0.001$),且领悟社会支持能显著负向预测学习压力($\beta = -0.118, p < 0.05$)。(见表2)

中介效应分析表明,领悟社会支持间接效应的Bootstrap 95%置信区间为[-0.117, -0.005],说明领悟社会支持在心理韧性对学习压力的影响中存在显著的中介效应。由于心理韧性对学习压力的直接效应95%的置信区间为[-0.552, -0.385],置信区间内不包含0,因此领悟社会支持在心理韧性对学习压力的影响中起部分中介作用,中介效应占总效应的比例为11.68%。(见表3和图1)



图1 领悟社会支持的中介作用

四、讨论

本研究结果表明,心理韧性显著负向预测初中生的学习压力,是个体内在的保护因子,支持了假设1。究其原因,一方面,当面对学习压力时,高心理韧性的初中生更容易采取积极的应对方式减轻学习压力对身心的伤害,如积极向父母、教师求助;另一方面,高心理韧性的初中生拥有更高的情绪智力水平^[17],当面对学习压力而产生负面情绪时,可以更好地调整自己的情绪状态,继而缓解学习压力。这与以往研究的结论一致^[18]。

本研究发现,领悟社会支持在心理韧性和初中生学习压力之间起中介作用,支持了假设2。换言之,心理韧性除直接影响学习压力之外,还通过领悟社会支持作用于学习压力,起到部分中介作用。同样,该结论支持生态理论的观点,即初中生在家庭环境、学校环境中领悟到的社会支持可以有效减轻学习压力。究其原因,一方面,高心理韧性的初中生更容易与父母、同伴、教师建立良好的关系,当个体领悟到的社会支持越多,感受到的学习压力就会越小;另一方面,心理韧性与一般自我效能感存在显著正相关^[19],而个体自我效能的激活更容易促使个体在面对压力时积极寻找社会支持^[20]。此外,低心理韧性个体的领悟社会支持能力较低,在学校适应过程中会时常处于消极状态^[21-22],而这种状态易使初中生在青春期的动荡阶段感知到更大的学习压力。

五、结论

(1) 心理韧性对初中生学习压力具有显著负向预测作用。

(2) 领悟社会支持在心理韧性和初中生学习压力之间起中介作用,即心理韧性对初中生学习压力既有直接影响,又可通过领悟社会支持的中介效应对学习压力产生间接影响。

六、教育建议与研究不足

学习压力是导致初中生心理问题的重要因素,因此,减轻该群体的学习压力成为教育工作者的重要课题。本研究发现,心理韧性对学习压力情境中的初中生有重要的保护作用,教育工作者可以有针对性地设计与开展心理韧性提升课程,以减轻该群

体的学习压力。此外,本研究发现,心理韧性通过社会支持的中介作用影响学习压力,因此,在培养心理韧性的同时,有必要给予学生相应的社会支持,如当学生面对学习压力和困扰时,教师和父母及时给予鼓励和帮助。

本研究的不足之处:

首先,心理韧性和学习压力会随着初中生年龄的增长而发生改变,因此,未来有必要对该群体进行追踪研究,以进一步探究内在机制。

其次,本研究只调查了某一所中学的初中生,未来可以在不同地区取样,对该结论进行验证和完善。

最后,本研究只考察了心理韧性与学习压力关系中领悟社会支持的作用机制,未来还可以探讨更多环境因素在两者之间的作用,如亲子关系、师生关系等,以便更加全面、系统地探究心理韧性对初中生学习压力的内在机理。

参考文献

[1]肖静. 初中生学业负担的影响因素研究[D]. 合肥: 安徽财经大学, 2020.

[2]林琼芬, 黄若楠, 陈静仪, 等. 广州市中学生学习压力源与睡眠质量的关系[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(6): 903-905, 909.

[3]姚逸斌. 初中生学业压力、学业压力易感性与焦虑、抑郁及自杀意念的关系研究[D]. 重庆: 重庆师范大学, 2016.

[4]胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, 40(8): 902-912.

[5]吉彬彬, 蒋思珊, 彭媛媛, 等. 高中生心理韧性在学习压力与学习倦怠的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(12): 1876-1880.

[6]李佳育, 孙远刚. OB训练提升中学生心理弹性的实践探索[J]. 中小学心理健康教育, 2020(15): 19-21.

[7]Bronfenbrenner U. Ecological systems theory. In R. Vasta (Ed.), Six theories of child development: revised formulations and current issues[M]. London: Jessica Kingsley Publishers, 1992.

[8]代勇真, 方鸿志. 中国人社会支持与心理健康关系的元分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(4): 490-494.

[9]Sarason B R, Pierce G R, Shearin E N, et al. Perceived social support and working models of self and actual

others[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1991, 60(2): 273-287.

[10]宋蕊, 李曼. 社会支持与中学生抑郁的关系: 应对方式和心理弹性的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(9): 1392-1397.

[11]Herbert M S, Leung D W, Pittman J, et al. Race/ethnicity, psychological resilience, and social support among OEF/OIF Combat Veterans[J]. Psychiatry Research, 2018, 265(7): 265-270.

[12]黄婷婷, 吴素梅. 农村寄宿制中学生心理灵活性对压力后成长的影响: 领悟社会支持和压力知觉的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(9): 1381-1386.

[13]刘拓, 陈雪明, 芦旭蓉, 等. 父母积极教养方式对中学生应对方式的影响: 社会支持、自我效能感的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2021, 19(4): 507-514.

[14]姜乾金. 领悟社会支持量表[J]. 中国心理卫生杂志(增刊), 2009(1): 131-133.

[15]徐嘉骏, 曹静芳, 崔立中, 等. 中学生学习压力问卷的初步编制[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(1): 68-69.

[16]Hayes A F. Process: a versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling[M]. Acesso em, 2012.

[17]苏怡怡, 姚劲强, 李丽. 初中生情绪智力与学校适应的关系: 心理韧性的中介作用[J]. 中小学心理健康教育, 2021(18): 11-14.

[18]孙梦琪. 初中生社会支持与考试焦虑的关系: 心理韧性的中介作用[D]. 南充: 西华师范大学, 2021.

[19]翁紫诺. 新疆寄宿制高中生一般自我效能感、心理韧性与学校适应的关系研究[D]. 石河子: 石河子大学, 2020.

[20]蒋红, 张玉凤, 张澜. 中学生一般自我效能感、社会支持及主观幸福感的关系[J]. 现代预防医学, 2013, 40(20): 3786-3789.

[21]简云超, 刘秀林, 潘越, 等. 农村初中生学校适应、领悟社会支持及自我概念清晰性的特点与关系初探——源自四川省3个地区的调查[J]. 成都师范学院学报, 2022, 38(1): 86-93.

[22]殷铭泽, 郭成. 学业韧性研究综述[J]. 心理技术与应用, 2016, 4(1): 53-59