

初中生社会情感能力与其抑郁情绪的关系研究

◎ 苏志芳¹ 张磊² (1. 江苏省苏州工业园区星澜学校, 苏州 215122; 2. 江苏省苏州工业园区星湾学校, 苏州 215123)

摘要: 为了解初中生社会情感能力及其与抑郁情绪的关系, 采用教育部—联合国儿童基金会“社会情感学习”项目组编制的社会情感能力问卷(学生自评版)及儿童抑郁量表对两所九年一贯制学校的3401名初中学生进行调查。研究结果显示, 初中生社会情感能力对其抑郁情绪有显著的负向预测作用, 其中自我管理、他人管理两个子维度与抑郁的相关性最为显著。根据研究结论, 学校应重视初中生社会情感能力的培养, 提出以下教育建议: 营造温暖关怀的校园氛围, 为学生提供情感支持; 开设社会情感学习课程, 系统提升学生的社会情感能力; 打造家校协同共育系统, 形成教育合力。

关键词: 自我管理; 社会情感能力; 抑郁情绪

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684(2025)07-0020-05

一、引言

初中阶段是个体身心发展的关键时期, 在这一阶段, 个体不仅经历着生理上的显著变化, 还面临着心理和社会层面的诸多挑战。随着经济社会的快速发展, 初中生群体在学习压力、适应环境、家庭变化、人际关系、身份认同等方面的压力日益增大, 这些压力可能对其身心健康产生负面影响。

抑郁症是一种常见且严重的精神心理障碍, 其主要特征包括情绪低落、兴趣减退、认知功能受损和自主神经功能紊乱^[1]。值得注意的是, 抑郁症发病群体正呈年轻化趋势。《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示, 约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险, 其中4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体, 10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体^[2]。抑郁症已成为影响青少年身心健康与生命安全的“隐形杀手”。

此外, 未达到抑郁症诊断标准的青少年也可能存在不同程度的抑郁情绪。短期的抑郁情绪可能导致个体思维迟缓、注意力下降和记忆力减退,

如果这种情绪未能得到有效缓解, 将增加个体罹患抑郁症的风险, 其消极影响甚至会延续至成年阶段^[3]。

随着青少年心理健康问题的日益凸显, 有研究者认为, 应尽早地向儿童传授社会情感能力, 这对儿童适应未来社会而言至关重要, 并且越早干预越能取得更大的效益^[4]。社会情感能力是指个体理解和应对与自身、他人、集体关系的能力。在社会情感能力的发展过程中, 个体能够获得本质上的成长, 从而更好地理解自身价值, 关心他人, 建立并维持积极的人际关系, 做出更多亲社会行为, 有效应对成长过程中遇到的各种挑战与难题。

社会情感能力包括六个维度: 自我认知、自我管理、他人认知、他人管理、集体认知、集体管理^[5]。

自我认知是指个体对自己的感受、情感、兴趣、个性、优势、缺点等有清醒的认识, 能够悦纳和认同自己的特点、优点和不足, 具体表现为自知、自信和自尊。

自我管理是指个体对自己的发展目标、情绪

情感、思想和行为等进行的管理，具体表现为调适能力、反省能力、坚忍性、进取心。

他人认知是指能够识别和理解他人的观点、态度、情感和行为，站在他人立场上看待问题，具体表现为共情、尊重、亲和。

他人管理是指在理解他人想法、情感和行为的基础上，能够尊重与包容他人，建立并维持友善的人际关系，具体表现为理解与包容的能力、化解冲突的能力、处理人际关系的能力。

集体认知是指个体认同集体的价值观及行为规范，具体表现为集体意识和亲社会性意识。

集体管理是指遵守集体的纪律规范，能够调适个人与集体的关系，具体表现为融入集体、维护荣誉、遵守规范、合作、领导力和亲社会能力。

大量国外研究表明，社会情感能力与儿童的心理健康、行为表现以及学业成就密切相关^[6]。Durlak、Weissberg和Dymnicki等^[7]学者的研究显示，进行社会情感学习后，学生的问题行为发生率降低了9%，情绪困扰检出率降低了10%，对自己、他人及学校的积极态度提高了9%。此外，经济合作与发展组织的报告指出，社会情感学习对抑郁具有显著影响，通过提升高自尊人群的社会情感能力可有效缓解其抑郁情绪^[8]。

基于上述背景，本研究旨在调查初中生社会情感能力和抑郁的现状，并深入探讨二者之间的关系，从而为初中生抑郁的预防和干预提供科学依据和指导。

二、研究方法

(一) 研究对象

以江苏省苏州市的两所九年一贯制学校初中的学生作为研究对象。采用整群抽样法，共发放问卷3535份，回收有效问卷3401份，问卷有效率为96.2%。其中，男生1632人(48.0%)，女生1769人(52.0%)。学生年龄范围为13~15岁。

(二) 研究工具

本研究采用国内外成熟的量表汇编成一套问卷，用于收集量化研究数据并分析初中生社会情感能力与抑郁的现状，以及二者之间的关系。

问卷由三个部分组成。

1. 基本信息部分：共5个条目，包括性别、年龄等人口学变量。

2. 社会情感能力问卷(学生自评版)：采用教育部—联合国儿童基金会的“社会情感学习”项目组编制的社会情感能力问卷(学生自评版)，评估学生的社会情感能力。共30个条目，包括自我认知、自我管理、他人认知、他人管理、集体认知以及集体管理六个维度，每个维度包含5题，采用李克特5点计分法，1=“完全不符合”，5=“完全符合”。将每个条目的得分相加，总分越高表明学生感知的社会情感能力越强。本研究中，该问卷的Cronbach's α 系数为0.955。

3. 儿童抑郁量表：该量表是目前国内外普遍用于评估儿童和青少年抑郁症严重程度的量表。共27个条目，包含5个因子：快感缺乏、负性情绪、低自尊、低效能、人际问题。每个条目由描述频度的3句话组成，分别列举了一般反应、中等抑郁症状和严重抑郁症状(如“我偶尔感到疲倦”“我经常感到疲倦”“我总是感到疲倦”)，3句话分别计0分、1分、2分，其中，13项条目为反向计分。将每个条目的得分相加，总分在0~54范围内，分数越高表明个体的抑郁程度越严重。本研究中，该量表的Cronbach's α 系数为0.899。

(三) 数据处理

使用SPSS 27.0进行共同方法偏差检验、描述性统计、皮尔逊相关分析、回归分析。

三、研究结果

(一) 共同方法偏差检验

本研究采用自我报告法收集数据，可能会存在共同方法偏差。采用Harman单因素检验法进行共同方法偏差检验。结果显示，特征值大于1的因子数共有13个，第1个因子的方差解释率为28.783%，未超过40%的临界值。因此，本研究不存在严重的共同方法偏差。

(二) 描述性统计及相关分析

1. 初中生社会情感能力的基本情况

对初中生的社会情感能力总体情况及六个维度进行描述统计，结果见表1。结果显示，初中生的社会情感能力总体水平较高，各个维度的平均分

均高于中等水平的设定值 15 分。

2. 初中生抑郁的基本情况

根据原量表常模,以 19 分作为抑郁症状的划界分。本次研究中抑郁平均值为 10.37 分,得分远小于 19 分,这表明学生的抑郁情况总体良好(见表 2)。

3. 相关分析

相关分析结果如表 3 所示,除他人认知维度外,初中生社会情感能力总分及其他维度与抑郁总体情况及各维度呈显著负相关, $p<0.01$,即社会情感能力总分及各维度的得分越高,被试的 CDI 总分及各维度得分就越低。

4. 多元线性回归分析

排除存在多重共线性的预测变量后,由表 4 的回归分析结果可知,回归方程显著: $F=18.202$,

$p<0.001$;效应量 $R^2(0.359)$ 和调整后的 $R^2(0.339)$ 较好。有三个预测变量的偏回归系数均显著:自我管理对初中生抑郁存在显著的负向预测作用($\beta=-0.384, p<0.001$);他人认知对初中生抑郁存在显著的正向预测作用($\beta=0.337, p<0.001$);他人管理对初中生抑郁存在显著负向预测作用($\beta=-0.327, p<0.001$)。

四、讨论

本研究结果表明,初中生社会情感能力与抑郁呈显著负相关,即社会情感能力越强的初中生,其抑郁的程度越轻。这与国外的研究结果一致。

值得注意的是,在社会情感能力的六个维度中,自我管理、他人管理与抑郁的负相关程度最高。自我管理包括情绪调适能力、自我反省能力、有进取的态度、有坚韧的意志品质;他人管理

表 1 初中生社会情感能力的总体情况 ($N=3401$)

| 变量 | 最低分 | 最高分 | $M \pm D$ |
|----------|-----|-----|----------------|
| 自我认知 | 12 | 25 | 20.64 ± 2.87 |
| 自我管理 | 5 | 25 | 19.97 ± 3.10 |
| 他人认知 | 14 | 25 | 19.97 ± 3.10 |
| 他人管理 | 9 | 25 | 19.68 ± 3.34 |
| 集体认知 | 10 | 25 | 20.02 ± 3.10 |
| 集体管理 | 9 | 25 | 19.94 ± 3.33 |
| 社会情感能力总分 | 78 | 150 | 119.99 ± 16.23 |

表 2 初中生抑郁的总体情况 ($N=3401$)

| 变量 | 最低分 | 最高分 | $M \pm D$ |
|--------|-----|-----|--------------|
| 快感缺乏 | 0 | 13 | 3.14 ± 2.96 |
| 负性情绪 | 0 | 11 | 1.81 ± 2.26 |
| 低自尊 | 0 | 7 | 1.58 ± 1.23 |
| 低效感 | 0 | 7 | 2.92 ± 1.61 |
| 人际问题 | 0 | 5 | 0.92 ± 1.21 |
| CDI 总分 | 0 | 41 | 10.37 ± 7.56 |

表 3 初中生社会情感能力及其各维度与抑郁及其各维度的相关分析

| 变量 | 快感缺乏 | 负性情绪 | 低自尊 | 低效感 | 人际问题 | CDI 总分 |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 自我认知 | -0.268** | -0.143* | -0.281** | -0.266** | -0.279** | -0.291** |
| 自我管理 | -0.378** | -0.347** | -0.553** | -0.484** | -0.401** | -0.503** |
| 他人认知 | -0.137 | 0.004 | -0.167* | -0.231** | -0.152* | -0.151* |
| 他人管理 | -0.454** | -0.377** | -0.483** | -0.340** | -0.416** | -0.503** |
| 集体认知 | -0.349** | -0.196** | -0.397** | -0.256** | -0.347** | -0.365** |
| 集体管理 | -0.362** | -0.315** | -0.474** | -0.370** | -0.381** | -0.448** |
| 社会情感能力总分 | -0.391** | -0.281** | -0.477** | -0.393** | -0.397** | -0.457** |

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

表4 初中生抑郁情况影响因素的多元回归分析结果

| 结果变量 | 预测变量 | R^2 | 调整后的 R^2 | F | β | t |
|--------|------|-------|------------|-----------|---------|-----------|
| CDI 总分 | | 0.359 | 0.339 | 18.202*** | | |
| | 自我认知 | | | | -0.002 | -0.031 |
| | 自我管理 | | | | -0.384 | -4.027*** |
| | 他人认知 | | | | 0.337 | 4.245*** |
| | 他人管理 | | | | -0.327 | -3.330*** |
| | 集体认知 | | | | -0.012 | -0.115 |
| | 集体管理 | | | | -0.106 | -0.861 |

能力包括理解包容他人、化解矛盾与处理人际关系的能力。个体的自我管理能力越强,越能够清楚地与他人沟通、积极倾听与合作、建设性地协商冲突,并在需要时为他人提供帮助,这些能力有助于个体建立健康、持久、稳定、和谐的人际关系,从而降低抑郁的风险。

此外,本研究还发现,社会情感能力中的他人认知维度对抑郁具有显著的正向预测作用。尽管共情、尊重、亲和是建立良好人际关系的重要因素,但过度关注他人的需求和感受,而忽视自己内心的痛苦和困扰,容易使个体陷入自我否定的漩涡,从而增加产生抑郁等负面情绪的风险。这一发现提示教育工作者,在培养初中生的社会情感能力时,应引导学生平衡对他人与对自我的关注,避免过度强调一方而忽视另一方。

五、教育建议

针对学生群体抑郁高发的现状,基于上述研究结果,提出以下干预建议。

(一) 营造温暖关怀的校园氛围

学校应将培养学生的社会情感能力纳入整体工作规划,优先将相关理念和实践措施融入学校的各项管理制度中。

为营造温暖关怀的校园氛围,学校可对校园整体布局进行合理规划,使其更贴近学生需求,例如,设置足够的活动场所,让学生感受到安全与舒适。同时,学校应倡导全员参与,通过使用积极正向的语言等方式,构建和谐的师生关系。通过教师的榜样示范作用、学生的建设性回馈,让学生更主动地参与班级活动。当学生在校园里感受到安全与温暖,并在所属群体中拥有一定的发言权时,其集体归属感将得到提升,进而降低抑郁等负面情绪产

生的可能性。

(二) 开设社会情感学习课程

学校可以开设专门的社会情感学习课程,系统培养学生自我认知、自我管理、他人认知、他人管理、集体认知和集体管理能力,为学生提供更为系统和全面的训练。同时,课程设计应聚焦于诱发抑郁的因素,重点加强学生自我管理能力、他人管理能力的训练。

课程设计应结合学生的实际生活经验,通过案例分析、角色扮演、小组讨论等多种互动形式,帮助学生在真实情境中学习如何处理人际关系、表达和管理情绪、建立积极的自我形象等。例如,教师可以通过模拟冲突现场,引导学生理解自己的想法、情绪、行为,学习换位思考,体验他人的内心感受,推测他人行为背后的需求。通过演练不同的应对方式,学生能够直观地看到不同处理方式带来的结果,从而更好地理解和处理情绪问题,建立并维护健康的人际关系,增强自信,提升自我效能感。

此外,课程还应帮助学生认识并理解抑郁的特点及产生原因,学会应对挫折,掌握有效的应对策略,如时间管理、放松训练、正念冥想等,从而增强心理韧性,减少抑郁情绪的发生。

(三) 打造家校协同共育系统

家长应不断提升自身的社会情感能力,为孩子提供良好的情感教育。只有家庭教育与学校教育“同频共振”,才能形成有效的教育合力。初中生正值青春期,家长社会情感能力的提升不仅有助于增强自身的幸福感,促进家庭内部的和谐,还能为青春期的孩子树立榜样,减少其抑郁情绪产生的可能性。

学校可以通过专题讲座、主题沙龙、体验式活动等多种形式为家长提供教育支持和资源,帮助其发展社会情感能力。在此基础上,家长应该在家庭中与孩子共同认识、接纳、表达并管理情绪,引导孩子理解并包容他人、学会化解冲突、寻找生活目标、增强自信心。在孩子追求目标的过程中,家长应给予其足够的支持和鼓励,并与学校建立积极、和谐的关系,与教师共同陪伴并见证孩子的健康发展与成长。

参考文献

- [1]孔令华,陈洪宝,李顺,等.苏州市青少年抑郁情绪调查及其影响因素研究[J].临床精神医学杂志,2023,33(4):284-287.
- [2]傅小兰,张侃.中国国民心理健康发展报告(2021~2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023.
- [3]粟思畅,魏铭辰.亲子关系对青少年抑郁的影响:感恩和自我关怀的中介作用[J].中小学心理健康教育,2023(25):19-24.
- [4]Ferguson H. Evaluation of the effectiveness of the SPARK positivity program in teaching prosocial behaviors[M]. University of Nebraska at Omaha, 2021.
- [5]毛亚庆.社会情感学习教学用书[M].北京:北京师范大学出版社,2019.
- [6]Bierman K L, Coie J D, Dodge K A, et al. The effects of a multiyear universal social-emotional learning program: The role of student and school characteristics[J]. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2010, 78(2): 156-168.
- [7]Durlak J A, Weissberg R P, Dymnicki A B, et al. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions[J]. Child Development, 2011, 82(1): 405-432.
- [8]OECD. Skills for social progress: The power of social and emotional skills[R]. OECD, 2015(3): 55-67.

编辑/李梓萌 终校/卫虹

封面人物档案

苏志芳,中共党员,中小学高级教师,国家二级心理咨询师,江苏省苏州市高级家庭教育指导师,苏州工业园区星澜学校专职心理健康教师、特色建设中心主任。从教以来,曾获苏州市周氏德育奖励、苏州市优秀“林老师”、苏州市优秀家庭教育指导师、苏州工业园区优秀工作者、苏州工业园区学科带头人等荣誉称号。

自2009年以来,苏老师一直在中小学心理健康教育、家庭教育领域精耕细作。她不断学习,阅读大量专业书籍,参加长程的家庭治疗、认知行为疗法、焦点解决短期治疗技术、心理危机干预培训,规范接受督导。

苏老师带领校级心理名师工作室开展工作,积极探索并构建学校心理健康教育“心”模式:健全体系、全员参与;健康监测、分级预警;落实课程、强大队伍;家校携手、协同共赢,助力学生幸福“心”成长。在学校领导的大力支持下,经过她及团队的不懈努力,学校被评为2024年度教育部-联合国儿童基金会“社会情感学习与学校管理”示范校,以及苏州市新教育实验家校共育基地校。

苏老师提倡构建安全、积极、适切的学习环境,让学生在活动体验中感受自己的成长过程,在课堂教学中关注学生的生命状态。体验式心理课堂活动性强,参与面广,灵动思辨,运用团体动力促进学生自我成长。她两次在苏州市小学心理优质课评比中获一等奖。兼任初中心理课后,参加区初中心理优质课评比,区初中心理健康教师基本功大赛,均获一等奖。组织拍摄的心理剧,两次获江苏省校园心理剧大赛一等奖,一次获苏州市特等奖,在多家平台展播。

近年来,苏老师主持多个省、市级课题,撰写的二十多篇论文在省级期刊发表,在省、市级论文比赛中获奖,不断提升自身的教科研能力。

她热心参与各项公益活动,加入苏州市未成年人年指导中心“苏老师”团队,加入苏州市网上家长学校“林老师”团队,走进兄弟学校、社区、妇联、电台、电视台,通过开设讲座、做现场咨询、接听热线电话、做个别辅导、录制家庭教育节目等,使上千人受益。