

学业压力对青少年抑郁的影响

刘甜

湖北省荆州市长江大学

摘要: 以往的研究表明学业压力是学生心理健康的一个风险因素,但这种关系的具体影响机制尚不清楚。本文梳理了研究中学生学业压力和抑郁的文献,尝试探讨学业压力对青少年抑郁的影响以及青少年抑郁的多种影响因素。有助于理解学业压力是如何预测青少年抑郁的,并为保护青少年心理健康的预防和干预措施提供理论支持。

关键词: 学业压力; 青少年抑郁

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.147

引言

青春期是个体发展心理功能的重要时期。在这一阶段中,青少年会经历人生的第二个发育高峰期,受到来自身体发育、身心发展、家庭关系和同伴关系等诸多方面的影响。在这一阶段,青少年会经历各种压力,其中学业压力是最重要的来源之一。与西方国家的青少年相比,中国学生的学业压力更大,因为家庭作业负担更重,家长和老师对学业的期望也更高。

学业压力与青少年心理问题密切相关。抑郁症是最常见的精神疾病之一,中国青少年抑郁症症状的发生率超过10%。根据2021年中科院心理研究所发布的2020版“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》,中国青少年抑郁检出率为24.6%,轻度抑郁检出率未17.2%,重度抑郁为7.4%。其中,女生抑郁高于男生,非独生子女高于独生子女。

根据素质-压力模型,长期经受压力,缺乏有效应对和解决问题能力的个体容易发生心理障碍。从这个角度来看,高水平的学业压力与高水平的焦虑、抑郁,以及低水平的幸福和心理健康有关。

因此,研究学业压力与青少年抑郁的关系,以及其中的影响机制,对促进青少年在完成学习和发展任务的同时,保持良好的身心健康水平至关重要。

一、学业压力的概念、结构与相关研究

(一) 学业压力概述

1. 学业压力的概念

学业压力是一种对未来学业成绩焦虑的心理状态。它是由期望所引起的消极状态。徐嘉骏(2010)认为学业压力一种心理负担,由与学习活动相关的事件所引起。学业压力产生于教育环境之中,通常是由学校生活的需求而产生,如教师的要求过多,考试的负担过重,家庭作业超负荷。它是学习者对超出其应对能力,或可

能威胁到自身学业的内外环境要求的一种反应或感受。

学业压力的来源主要有两个方面,外部环境和个体主观因素。个体在评估自己学业情况和外部要求后,觉察到资源无法应对时,便会产生学业压力。还有学者认为,个体经历了学习失利,由此引发了失败感和对失败后的设想,因此感受到了精神上的痛楚和苦恼。

(二) 中学生学业压力现状分析

传统观念认为,学生的主要任务就是学习,我国中学生承受着较大的学业压力,学生的主要压力和烦恼也源自于学习。实际上,适中的学业压力有利于提高学习效率,激发学习动机。但是过重的学业压力和负担,可能导致负面情绪和心理问题。

我国的教育资源分配并不均衡,而“万般皆下品,唯有读书高”的观念却深入人心。在大多数人的观念中,读书是改变命运的最佳途径。进入重点中学考取名牌大学完成阶级跃迁是家长和学生默认的首选人生方向。而中考改革后,只有不到50%的学生能够进入高中。未进入高中的学生,将进入职业技术学校。由于目前职业技术学校的认可度不高,所以家长和学生都把中考和高考看成决定人生的一次战役。而重点中学重点大学录取名额有限,因此升学考试的竞争异常惨烈。为了复习备考,学生们从小学开始参加学科补习,除了要完成学校规定的作业外,还要完成课外辅导的作业。学习是中国学生生活的重中之重,中国学生承受着巨大的学业压力。研究表明,在中国青少年的日常压力来源中,有超过50%的压力来自学习压力。

(三) 学业压力的相关研究

1. 学业压力的相关理论研究

关于学业压力,目前使用较多的模型为素质压力模型。该模型认为一些心理疾患或行为问题的产生是由于个人携带的风险基因和不利环境的综合结果。

压力易感模型认为个体的压力感受能力存在差异。不同的生理、心理和社会经济条件等多方面的因素，决定了个体感受压力的差异性。从遗传基因、心理特征和社会环境三者的交互作用，也可解释个体压力易感性的不同。有的个体压力承受能力较强，有的个体抗压承受能力弱，有的个体抗压能力在不同的环境下表现较为稳定，有的个体则不稳定。因而该理论可解释为何在相同的学习环境下，学业成绩相似的同生对学业压力的感受力却大为不同。

易感性差异理论认为，容易感知压力的个体对任何环境都易感，不易感知压力的个体则压力易感性相对稳定。该理论可看成是素质-压力模型的补充。

2. 初中生学业压力与抑郁的相关研究

研究表明，压力性事件是导致青少年抑郁焦虑的危险因子之一。如果学习压力过大，学习成绩长期不理想，学生可能失去学习兴趣，对人生失去信心，出现焦虑、抑郁情绪。由于大家普遍认为中学生的主要任务是学习，学生们的大多数时间都在学校，最大的压力性事件就是考试或升学，面临惨烈的竞争。因此，由学习压力引起的抑郁焦虑情绪在中学生中非常普遍。

同时，具有抑郁症的青少年体验到的学业压力大，与同辈的关系较差。面对长期的学业压力和超负荷的要求的学生会失去学习兴趣，感到疲惫。学业压力导致的紧张、情绪衰竭和对学校的冷漠态度可能进一步导致精神障碍。

二、青少年抑郁的影响因素与相关研究

（一）抑郁的相关概念

1. 青少年抑郁的表现

进入青春期后，青少年的抑郁症状的水平和抑郁症的发生率都迅速增长。相关研究表明，中国青少年抑郁情绪的流行率在20%左右。青少年时期是个体思想行为从幼稚走向成熟的过渡时期，也是身心经历巨大变化、面临多种成长危机的时期，这使得青少年的抑郁症状增多。

而且，在青春期出现了抑郁症状的性别差异，有研究指出对于13岁以上的抑郁症发病率，女孩是男孩的两倍。

同时，青春期是抑郁发作的高危时期，75%的重度抑郁症患者首次抑郁发作是在儿童期或青春期，其中25%的患者首次发作是在成人期。

（二）青少年抑郁的影响因素

研究表明，抑郁的发生和发展涉及很多因素，如遗传基因、人格特质、负性生活事件、生活环境因素、社会因素以及认知因素等等。

1. 遗传基因对青少年抑郁的影响

研究表明，青少年抑郁具有遗传性，抑郁病人的后代较健康人群后代患抑郁的风险增加3~5倍，虽然母体在围产期的抑郁情况可能会对胎儿发育造成一定影响，但纵向研究表明，儿童的抑郁并不显著预测围产期母亲的抑郁情况。根据临床研究，母亲抑郁对后代的影响是通过持续的抑郁症状和与母亲抑郁相关的负性生活事件所引起的，其对青少年抑郁的长期影响机制还不清楚。

2. 人格特质对青少年抑郁的影响

在儿童和青少年中，神经质是一种易患抑郁症的因素也容易经历更多的压力源。尽管神经质和抑郁症之间存在联系，但很少有人关注人格特征，如神经质，是如何与其他抑郁症脆弱性和或压力源相互作用的。在成年人中，重度抑郁发作最强有力的预测因素是消极的生活事件、遗传因素、以前的抑郁发作和神经质。

3. 社会因素对青少年抑郁的影响

导致青少年患抑郁症的社会因素中，社会支持被认为是影响青少年抑郁症的重要原因。社会支持包括可见的实际的支持，也包括体验到的情绪上的支持。抑郁的压力—缓冲模型认为高社会支持可以帮助青少年减缓压力从而减少抑郁。

4. 负性生活事件对青少年抑郁的影响。

生活事件，特别是负性生活事件和压力源，在从童年到成年的抑郁症发展中起着重要的作用。几乎所有抑郁症患者在抑郁症发作前的一个月都会遇到至少一次重大的负面生活事件。除了压力源先于抑郁并导致抑郁的观点外，一个互补的观点认为压力与抑郁的关系不是一个静态的、单向的关系，而是一个双向的、交互的过程。压力产生假说认为，一些个体由于性格特征或行为，如抑郁，会为自己产生压力环境和额外的事件，这些会导致抑郁的进一步增加。

5. 认知因素对青少年抑郁的影响

青少年认知易损发展假说认为由于抽象推理和形式运算思维的发展，由儿童向青少年转变的过程中容易发展出认知易感性。进入青春期随着认知能力的发展，也

带来了有效控制和应用认知资源的困难，不能很好地统整自我的方方面面，产生歪曲认知，这些局限使得青少年陷入矛盾和困惑中，现实的我和理想的我强烈冲突，引发抑郁和低自尊。

年龄越小外界负性事件和环境刺激对抑郁的直接影响越大，随着年龄的增长，认知的发展，产生认知和应激的交互作用，有关儿童和青少年抑郁认知研究综述表明儿童认知应激交互作用的效用要小于青少年。与成人相比，青少年认知处于发展和未成熟阶段，随着年龄的增长，认知因素在抑郁发展中起着越来越重要的作用。

（三）关于青少年抑郁的研究模型

易感-压力模型可能是最有希望了解青少年抑郁成因的方法之一，该模型认为，压力事件触发了潜在的易感性。在预测抑郁时，首先考虑压力源的作用，然后回顾抑郁易感性。综合理论模型应该将抑郁易感和压力源结合成一个连贯的抑郁易感-压力模型。任何单一的病因架（例如，生物的、人际的、认知的、情感的、人格的）都不能为抑郁症的发展提供必要和充分的因果解释，因为抑郁症是一种典型的多因素综合征，有诸多过程、机制，风险因素需要同时进行评估，以提供从青春期开始的抑郁症病因的完整理解（崔丽霞，史光远，张玉静，于园，2012）。

一些纵向研究的结果表明功能失调性态度能独立或者与生活压力交互作用预测青少年抑郁症状。

三、学业压力对青少年抑郁的影响

研究表明，高水平的学术压力会导致高水平的抑郁，在高度重视教育的中国社会，学习成绩已经成为衡量一个学生成功和价值的重要标准。学习成绩优秀的青少年往往会受到赏识，而学习成绩差的青少年往往会受到羞辱和批评。在这样的背景下，中国的学龄青少年为了达到社会的期望和证明自己的能力而努力取得较高的学业成绩，这都可能给他们造成学业压力。此外，受20世纪80年代独生子女政策的影响，许多中国家庭只有一个孩子，这加剧了父母对孩子学习成绩的要求和期望。满足父母的期望是孝道的重要表现。为了达到这样的期望，中国青少年可能会对自己施加相当大的压力，而这些与学业相关的压力会导致他们心理状况的恶化。

学业压力是学生持续的能量消耗。学业压力使学生感到筋疲力尽，认为学校生活毫无意义和价值，从而消耗他们的精力和资源。如果学生不能很好地应对倦怠和

挫折，这种感觉可能会导致随后的抑郁。

四、缓解学业压力对青少年抑郁影响的措施

青少年抑郁可以通过个体化的心理治疗得到改善，如认知行为治疗人际心理治疗和抗抑郁药物。TADS试验表明，抗抑郁药（氟西汀）和CBT联合治疗青春期中重度临床抑郁症最有效（71%的有效率，安慰剂的有效率为34.8%）。这种组合在降低自杀倾向方面也是最有效的。

为了提高青少年应对学业压力的能力，鼓励教师创造一个轻松的教育环境，并指导学生掌握有效的压力管理技能。此外，学校心理健康老师和社会工作者可以关注和识别正在经历学业压力的学生，然后提供适当的干预，可以预防或减少抑郁症的发生率。例如，可使用CBT中的接纳承诺疗法帮助青少年减轻学业压力，提高他们的学习积极性。

结语

青少年抑郁症是一种普遍存在的精神疾病，在社会、教育、人际关系、经济和未来发展方面具有显著的负担和成本。青少年抑郁症可以通过多种方式进行可靠有效的识别和评估，这对诊断和最终治疗或预防非常重要。抑郁易感因素增加了青少年患抑郁症的风险，尤其是在面对压力大的生活事件时。学业压力被视为青少年最大的压力来源之一。因此，尤其应重视在多重易感因素影响下，又承受过高学业压力的青少年的心理健康水平。家庭、学校和社会已经政府职能部门，应对青少年过高的学业压力采取应对和改革措施，为青少年提供良好的成长环境。

参考文献

- [1] 曹衍焱, 王美萍, 曹丛, 等. 抑郁的多基因遗传基础[J]. 心理科学进展, 2016(4): 11.
- [2] 崔丽霞, 史光远, 张玉静, 等. 青少年抑郁综合认知模型及其性别差异[J]. 心理学报, 2012, 44(11): 14.
- [3] 陈旭. 中学生学业压力, 应对策略及应对的心理机制研究[D]. 西南师范大学.
- [4] 曹衍焱, 王美萍, 曹丛, 等. 抑郁遗传基础的性别差异[J]. 心理科学进展, 2013, 21(9): 12.
- [5] 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): 2.