Advances in Psychology 心理学进展, 2024, 14(9), 417-423
Published Online September 2024 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2024.149665

Hans汉斯

感恩对留守青少年抑郁的影响——学校归属感的中介作用

王盼盼*，吴凤兰，孙　远#

江汉大学教育学院，湖北　武汉

收稿日期：2024年8月2日；录用日期：2024年9月3日；发布日期：2024年9月14日

摘　要

目的：探讨感恩对留守青少年抑郁的影响机制，进一步探究学校归属感在两者之间的中介作用。方法：采用《青少年感恩量表》、《抑郁自评量表》、《学校归属感量表》对338名留守青少年进行调查。结果：1) 留守青少年感恩和学校归属感与抑郁显著负相关，留守青少年感恩与学校归属感显著正相关；2) 留守青少年感恩能负向预测抑郁，留守青少年感恩能正向预测学校归属感；3) 学校归属感在感恩与留守青少年抑郁的影响中起部分中介作用。结论：留守青少年感恩不仅可以直接预测抑郁，还可以通过学校归属感间接影响抑郁。

关键词

留守青少年，感恩，抑郁，学校归属感，中介作用

The Influence of Gratitude on Depression in Left-Behind Adolescents: The Mediating Role of School Belonging Sense

Panpan Wang*, Fenglan Wu, Yuan Sun#

College of Education, Jianghan University, Wuhan Hubei

Received: Aug. 2nd, 2024; accepted: Sep. 3rd, 2024; published: Sep. 14th, 2024

Abstract

Objective: To explore the mechanism of gratitude on depression in left-behind adolescents and

*第一作者。
#通讯作者。

文章引用: 王盼盼, 吴凤兰, 孙远(2024). 感恩对留守青少年抑郁的影响——学校归属感的中介作用. *心理学进展, 14(9),* 417-423. DOI: 10.12677/ap.2024.149665

further explore the mediating role of belonging to school. Methods: 338 left-behind teenagers were investigated by using the Youth Gratitude Scale, The Depression Self-evaluation Scale and The Sense of School belonging Scale. Results: 1) gratitude and school belonging are significantly negatively correlated with depression, left-behind youth gratitude is significantly positively correlated with school belonging; 2) left-behind youth gratitude can negatively predict depression, left-behind youth gratitude can positively predict school belonging; 3) school belonging plays a partial intermediary role in the influence of gratitude and depression of left-behind adolescents. Conclusion: Gratitude of left-behind teenagers can not only directly predict depression, but also indirectly affect depression through the sense of belonging to school.

Keywords

Left-Behind Teenagers, Gratitude, Depression, Belonging of School, Intermediary Role

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

随着城市化进程的加速，越来越多的农村青少年因父母外出务工而成为留守儿童。他们长期缺乏家庭的关爱与陪伴，心理健康问题日益凸显，其中抑郁情绪尤为突出(李佩，李新影，2022)。感恩作为一种积极的心理品质，已被证明有助于改善个体的心理健康状态。结合前人的研究，将感恩定义为情感体验与行为方式，其中的情感体验分为两种：特质感恩和状态感恩。特质感恩指的是感受感恩情绪的一种特定心理倾向，而状态感恩与特定的情境有关，主要表现在个体接受恩惠后所产生的一种情绪体验。行为方式指的是感恩行为的表达，即向施助者表达自己的感激之情(韩思雅，2023)。学校作为留守儿童生活中的重要场所，其对他们的心理健康也有着重要影响。学校归属感，作为学生在学校环境中获得的心理认同感(包克冰，徐琴美，2006)，可能是连接感恩和抑郁之间的重要桥梁。前人在感恩与抑郁关系的研究上已取得了一定的研究成果，但相关研究还较少。同时有国外学者研究表明，低水平的学校归属感不仅与高水平的负性情绪相关，还与抑郁症状相关(Anderman, 2002)。国内也有一些学者表明感恩与学校归属感之间存在显著正相关(张晓婧，2013)。

综合前人已有的研究，我们可以看出学校归属感和抑郁、感恩之间有一定关系。然而，并未发现将学校归属感、抑郁、感恩这三个变量相结合起来的研究，因此，本研究将深入探讨留守青少年的感恩对抑郁的影响关系，并选取学校归属感为中介变量，探究其作用机制，这对促进留守青少年心理健康有重要意义。

2. 对象和方法

2.1 研究对象

采取抽样调查法，以初、高中留守青少年为研究对象。结合线上发布问卷及实地发放问卷的方式收集数据，最终筛选出有效问卷 338 份，具体见表 1。在 338 份有效问卷中，从性别调查结果来看，男性占比 56.5%，女性占比 43.5%；从年级分布来看，初一占 31.3%、初二占 15.7%、初三占 42.9%，高一占 4.1%、高二占 3.3%、高三占 3.0%；居住地分布来看，农村占比为 89.3%，城镇占 10.7%。

Table 1. Frequency analysis of demographic variables
表 1. 人口学变量频率分析

变量	分类	频率	百分比(%)	标准差
性别	男	191	56.5	0.496
	女	147	43.5	
年级	初一	105	31.1	1.226
	初二	53	15.7	
	初三	145	42.9	
	高一	14	4.1	
	高二	11	3.3	
	高三	10	3.0	
居住地	农村	302	89.3	0.309
	城镇	36	10.7	

2.2. 工具

2.2.1. 学校归属感量表

采用我国香港学者对学校归属感量表(PSSM)的中文修订版(Cheung, 2003)。量表总共 18 个题目，分为归属感和拒绝感两个纬度。量表采用 6 点计分法，“1~6”计分分别表示“完全不同意、不同意、基本不同意、基本同意、同意、完全同意”。其中归属感分量表有 13 个题项，采用正向计分，拒绝感分量表“3、6、9、12、16”5 个题项为反向计分，总分越高代表学生归属感越强。本研究中，总量表标准化项的克隆巴赫 Alpha 为 0.912，说明该量表有非常好的信度。KMO 检验的系数为 0.924，具有较高的效度。

2.2.2. 抑郁自评量表

使用由 Zung 于 1965 年编制的抑郁自评量表，该量表包含 20 个项目，采用 1~4 分的 4 级评分法，其中“1、3、4、7、8、9、10、13、15、19”这 10 个项目为顺向，另外 10 个项目为反向计分。该量表使用简便，在临床和研究中得到了广泛运用。本研究中，抑郁自评量表总量表标准化后的克隆巴赫系数为 0.839，说明抑郁自评量表有良好的信度。该量表的 KMO 检验的系数结果为 0.885，故该问卷具有良好的效度。

2.2.3. 青少年感恩量表

采用何安明等人(2012)编制的青少年感恩量表(AGS)。该量表共 23 个条目，采用 5 点计分，分别为“1 完全不符合”“2 比较不符合”“3 不确定”“4 比较符合”到“5 比较符合”。其中“12、15、22”三个条目为反向计分，该量表得分越高说明感恩水平越高。该量表有“对社会恩惠的感知和体验”、“对自然恩惠的表达和回报”、“对自然恩惠的感知和体验”、“对他人恩惠的表达和回报”、“对社会恩惠的表达和回报”和“对他人恩惠的感知和体验”这 6 个因素。经本研究检验，青少年感恩量表(AGS)总量表标准化后的克隆巴赫系数为 0.911，说明该量表有非常好的信度。该量表的 KMO 检验的系数结果为 0.927，说明该量表具有良好的效度。

2.3. 数据处理

收集问卷，剔除无效问卷后，应用 SPSS27.0 进行数据统计与分析，使用相关分析和回归分析方法，分析留守青少年感恩、抑郁和学校归属感之间的相关关系，验证学校归属感在感恩与抑郁之间的中介作用。

3. 结果

3.1. 共同方差检验

通过使用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验，结果显示，有 11 个因子具有超过 1 的特征性，其中第一个因子的方差解释率为 26.4%，低于 40%的临界标准，这表明本研究没有出现严重的共同方法偏差问题。

3.2 留守青少年感恩、抑郁和学校归属感的相关分析结果

为了解留守青少年感恩、抑郁与学校归属感之间的关系，对留守青少年感恩、抑郁与学校归属感做皮尔逊积差相关分析。

Table 2. Correlation analysis of gratitude, depression, and school belonging among left behind adolescents
表 2. 留守青少年感恩、抑郁与学校归属感的相关分析

变量	感恩	抑郁	学校归属感
感恩	1		
抑郁	−0.553**	1	
学校归属感	0.702**	−0.623**	1

注：**在 0.01 级别(双尾)相关性显著。

由表 2 可以看出留守青少年感恩、抑郁，学校归属感三者均存在显著相关。感恩与抑郁呈负相关，即留守青少年感恩水平越高，其抑郁水平就越低。学校归属感与抑郁显著负相关，即学校归属感越高，抑郁水平就越低，这为进一步检验中介作用提供了支持。此外，感恩与学校归属感呈显著正相关，即留守青少年感恩水平越高，其学校归属感越强。

3.3. 留守青少年感恩、抑郁与学校归属感的回归分析结果

为探究留守青少年感恩对抑郁的内在影响机制，在本研究中进一步引入学校归属感为中介变量带入结构方程模型。通过 SPSS 宏序 Process 中的 Mode4 来进行中介效应的检验，根据 Hayes 提供的 Bootstrap 的方法来验证分析学校归属感在感恩与抑郁间的中介作用。

Table 3. Results of mediation effect test using stepwise regression method in Process
表 3. Process 分步回归法中介效应检验结果

步骤	因变量	预测变量	R2	F	β	t
第一步	抑郁	感恩	0.306	148.206	−0.461	−12.174***
第二步	学校归属感	感恩	0.492	325.837	1.089	18.051***
第三步	抑郁	感恩	0.415	118.832	−0.190	−3.891***
		学校归属感			−0.249	−7.898***

注：表示 $p < 0.05$，**表示 $p < 0.01$，***表示 $p < 0.001$.

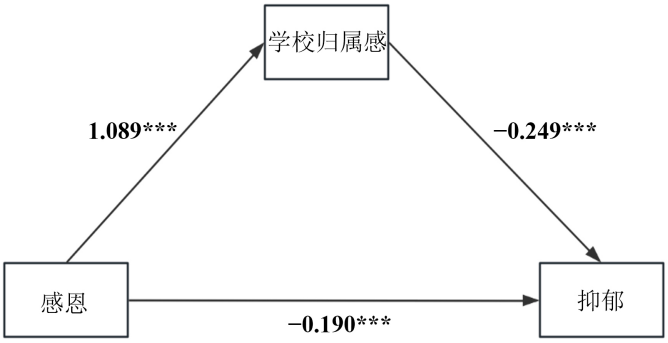
根据表 3 结果显示，感恩能显著负向预测抑郁($\beta = -0.461$, $p < 0.001$)，感恩能显著正向预测学校归属感($\beta = 1.089$, $p < 0.001$)；当学校归属感和感恩同时进行回归分析时，结果得出学校归属感($\beta = -0.190$, $p < 0.001$)和感恩($\beta = -0.249$, $p < 0.001$)对抑郁介入均有显著预测作用，感恩对抑郁介入的预测作用变大，表明，学校归属感在感恩与抑郁关系的影响中起到部分中介作用。

Table 4. Bootstrap mediation effect test results
表 4. Bootstrap 中介效应检验结果

	效应值	标准误	Bootstrap 95% CI		相对效应值(效应占比%)
			下限	上限	
总效应	−0.461	0.038	−0.535	−0.386	
直接效应	−0.19	0.049	−0.286	−0.094	41.2
间接效应	−0.271	0.04	−0.351	−0.192	58.8

根据表 4 显示，感恩→抑郁的直接效应为−0.19，占总效应 41.2%，并且 Bootstrap 95%置信区间为[−0.286, −0.094]，不包含 0，表明直接效应显著；感恩→学校归属感→抑郁的中介效应为−0.271，占总效应 58.8%，并且 Bootstrap 95%置信区间为[−0.351, −0.192]，不包含 0，表明间接效应显著。总效应值为−0.461，Bootstrap 95%置信区间为[−0.535, −0.386]，不包含 0，说明学校归属感在感恩抑郁的影响之间部分中介效应显著。根据效应占比计算结果可以看出，学校归属感的效应占比为 58.8%。

结合以上结果，提出以学校归属为中介变量的模型，如图 1：



注：$^{***}p < 0.001$，$^{**}p < 0.01$，$^{*}p < 0.05$.

Figure 1. Path relationship diagram for testing the mediating effect of school belonging between gratitude and depression
图 1. 学校归属感在感恩与抑郁之间的中介效应检验路径关系图

4. 讨论

4.1. 留守青少年感恩、抑郁与学校归属感的相关分析讨论

留守青少年感恩与抑郁存在显著负相关，相关系数为−0.553 ($p < 0.01$)。这一结果说明，感恩水平高的留守青少年抑郁水平就低。这与张晓婧(2013)的研究结果一致。B.L. Fredrickson 的感恩拓延－建构理论提出：感恩是一种积极的情绪反应，不仅能扩展人的思维和行动范围，还能消除消极情绪，最主要的是感恩还可以构建一种长久的积极心理资本。高感恩水平的留守青少年在面对压力和消极事件时更倾向于采用积极的心态和应对策略。这说明感恩有可能通过增加个体的积极情绪，进而达到降低抑郁程度的效果。

留守青少年感恩与学校归属感之间显著正相关，相关系数为 0.702 ($p < 0.01$)，研究表明留守青少年感恩水平越高，其学校归属感越强，这与魏昶等人的研究结果一致(魏昶，喻承甫，马娜等，2016)。这说明感恩水平高的留守青少年能更好的发展社会、人际关系，更能及时体会到老师的支持与尊重即同伴的帮助，因而在学校形成较强的归属感。

留守青少年学校归属感与抑郁存在显著负相关，相关系数为−0.623 ($p < 0.01$)，研究结果说明学校归属感越高，抑郁水平就越低，这与陈小莉的研究一致(陈小莉，2019)。当学生花更多的心思投入到校园活动中，积极与老师、同学交流，对学校有较强的认同感和凝聚感时，学生就会感受到更多的正面情绪。

4.2. 留守青少年感恩、抑郁与学校归属感的中介效应分析讨论

通过对中介效应检验，结果发现学校归属感在感恩对留守青少年抑郁的影响中起到了部分中介的作用。这一发现揭示了感恩对抑郁的影响具有双重路径：一方面，感恩能够直接遏制抑郁的出现；另一方面，感恩通过提升学校归属感，进而间接地减少抑郁的产生。具体来说，感恩能够促使留守青少年更加珍视学校生活，增强他们在学校中的积极体验，从而降低抑郁的风险。同时，感恩还能够通过提升学校归属感这一途径，进一步加强其对抑郁的抑制作用。这是因为学校归属感能够让留守青少年感受到来自学校的温暖和支持，形成积极的同伴关系，从而在面对困境时更加坚韧和有信心，减轻抑郁情绪的影响。

5. 结论与建议

5.1. 结论

5.1.1. 留守青少年感恩、抑郁，学校归属感三者均存在显著相关

感恩与抑郁呈负相关，即留守青少年感恩水平越高，其抑郁水平就越低。学校归属感与抑郁显著负相关，即学校归属感越高，抑郁水平就越低。此外，感恩与学校归属感呈显著正相关，即留守青少年感恩水平越高，其学校归属感越强。

5.1.2. 学校归属感在感恩对青少年抑郁的影响中的中介作用

本研究通过引入学校归属感变量探究感恩对留守青少年抑郁的影响，发现三者存在显著相关，其中学校归属感起着中介作用。这进一步丰富了感恩对留守青少年抑郁影响机制的理论研究并为其他学者的研究提供了一定的实证理论依据。此外在了解三者之间的关系后，可以为学校管理者提供参考，为今后学校在开展关爱留守青少年工作方面提供了理论支持，也对于留守青少年抑郁的预防和干预有重要的现实意义。

5.2. 建议

5.2.1. 扩大样本量和范围

为了增加研究结果的权威性和普适性，建议后续研究进一步扩大样本量，并确保城镇、农村和不同年级的样本量分布均匀。同时，选取不同地区的样本进行研究，以提高结果的广泛适用性。

5.2.2. 学校管理和政策制定

基于本研究深入细致的分析和结果，我们强烈建议学校管理者应当高度重视提升留守青少年的学校归属感。这种归属感不仅是他们在学校环境中获得的心理认同感，更是他们情感安全和心理健康的重要保障。对于留守青少年来说，由于长期缺乏家庭的关爱和陪伴，他们的心理健康问题日益凸显，抑郁情绪尤为突出。因此，加强学校归属感的培育，对于预防和改善他们的抑郁状况具有积极的现实意义。具体而言，学校可以通过多种方式增强留守青少年的学校归属感。例如，加强师生互动，鼓励教师更加关注留守学生的情感需求和学习生活；组织丰富多彩的课外活动，为留守学生提供更多与同学交流、互动的机会；建立心理健康支持机制，为他们提供心理咨询和疏导服务，帮助他们缓解心理压力，提升心理韧性。此外，学校还应制定和实施针对留守青少年的关爱计划。这些计划可以包括设立专门的留守学生帮扶小组，为他们提供个性化的学习和生活支持；与留守学生的家长保持密切联系，及时反馈学生的学

习和生活情况，共同关注他们的成长；引入社会资源，为留守学生提供更多的心理援助和物质帮助，让他们在感受到学校关爱的同时，也能感受到社会的温暖和力量。

5.2.3. 感恩心理的培养

基于感恩对留守青少年抑郁有重要的影响这一结果，学校应当重视留守青少年感恩心理的培养。作为心理教育工作者，在传授专业知识的同时，更应强化积极心理品质的教育，并深化与学生之间的心理沟通。对于感恩心理相对薄弱的学生，应给予更多的关怀与理解。教师应秉持尊重、理解与接纳的态度对待每位学生。学校宜定期开展以感恩为主题的班会活动，以此提升学生的感恩情感与认识。同时，也需定制针对性的团体辅导方案，助力留守青少年感恩心理的健康发展。

基金项目

湖北省教育厅哲学社会科学研究项目“新时代大学生感恩心理的形成机制及培养研究”(22G067)阶段性成果。

参考文献

包克冰, 徐琴美(2006). 学校归属感与学生发展的探索研究. *心理学探新, (2),* 51-54.

陈小莉(2019). *高中生学校归属感与抑郁、焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.

韩思雅(2023). *感恩对青少年亲社会行为的影响: 善意感知的中介作用*. 硕士学位论文, 天津: 天津中医药大学.

何安明, 刘华山, 惠秋平(2012). 基于特质感恩的青少年感恩量表的编制——以自陈式量表初步验证感恩三维结构理论. *华东师范大学学报(教育科学版), 30(2),* 62-69.

李佩, 李新影(2022). 主要看护人教养方式及亲子沟通频率对留守青少年抑郁的影响. *中国健康心理学杂志, 30(6),* 944-950.

魏昶, 喻承甫, 马娜, 等(2016). 留守儿童感恩与病理性网络游戏使用的关系:学校归属感的中介作用. *中国临床心理学杂志, 24(1),* 134-138.

张晓婧(2013). *青少年感恩与学业成绩的关系: 学校归属感的中介作用*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.

Anderman, M. E. (2002). School Effects on Psychological Outcomes during Adolescence. *Journal of Educational Psychology, 94,* 795-809. https://doi.org/10.1037//0022-0663.94.4.795