

# 家校双视角下中小學生抑郁心理现状调研 ——以湖南地区为例

王玉琴, 毛栋菲, 康典雅, 胡小慧, 严雯雯, 陈 慧\*

湖南文理学院芙蓉学院文学与社会科学系, 湖南 常德

收稿日期: 2025年3月3日; 录用日期: 2025年4月4日; 发布日期: 2025年4月16日

## 摘 要

以家庭和学校双重视角为切入点, 采用问卷调查法和文献分析法, 对湖南地区346名中小学生的抑郁心理现状进行了调研。结果表明: 性别、生源地以及是否为独生子女在抑郁水平上未呈现显著差异; 然而, 不同学段之间的抑郁水平存在显著差异。具体而言, 家庭氛围与学校教育环境是影响中小学生抑郁程度的重要因素。为了有效改善中小学生的心理健康状况, 建议学生加强自我认知, 提升情绪调节能力; 家长营造良好家庭氛围, 改善家庭环境; 学校优化课程设置并强化心理健康教育。

## 关键词

家校合作, 中小學生, 抑郁

# Research on the Current Situation of Depression among Primary and Middle School Students from Both School and Home Perspectives

## —A Case Study of Hunan Province

Yuqin Wang, Lifei Mao, Dianya Kang, Xiaohui Hu, Wenwen Yan, Hui Chen\*

Department of Liberal Arts and Social Sciences, Furong College, Hunan University of Science and Arts, Changde  
Hunan

Received: Mar. 3<sup>rd</sup>, 2025; accepted: Apr. 4<sup>th</sup>, 2025; published: Apr. 16<sup>th</sup>, 2025

\*通讯作者。

文章引用: 王玉琴, 毛栋菲, 康典雅, 胡小慧, 严雯雯, 陈慧. 家校双视角下中小學生抑郁心理现状调研[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(4): 239-245. DOI: 10.12677/ass.2025.144284

## Abstract

This study conducted an investigation on the depression of 346 primary and secondary school students in Hunan by using questionnaire and literature analysis from the perspectives of family and school. The results showed that gender, place of origin and whether the only child had no significant difference in depression level. However, there were significant differences in the level of depression between the different segments. Specifically speaking, family atmosphere and school education environment are important factors affecting the degree of depression of primary and middle school students. In order to effectively improve the mental health of primary and secondary school students, it is suggested that students should enhance their self-awareness and improve emotional regulation skills; parents should create a good family atmosphere and actively improve the family environment; schools should optimize the curriculum and strengthen mental health education.

## Keywords

Home-School Cooperation, Primary and Secondary School Students, Depression

Copyright © 2025 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

根据《2023 年度中国精神心理健康》蓝皮书的数据,当前中小學生抑郁心理现状十分严峻。高中生抑郁检出率高达 40%,初中生为 30%,小学生抑郁检出率也达到了 10% [1]。这些数据表明,青少年心理健康问题正在以惊人的速度蔓延,且呈现出低龄化的趋势,急需引起全社会的关注与重视。中小學生正处于社交发展的关键时期,但现实中社交圈的狭窄、网络社交的虚拟性等因素,使得中小學生难以获得真实的人际交往和情感支持,从而增加抑郁的风险。

2023 年,教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025)》通知,强调了家校合作对于中小學生健康成长和全面发展的重要性[2]。近几年部分国内研究者(孟水莲, 2024; 苗懿, 2024)认为家校合作是缓解中小學生抑郁的重要方式[3]。国外研究者(Ryan G. Carlson, 2020)发现家长们赞成与学校进行积极的沟通和合作,提倡真正有意义地参与孩子的教育计划[4],也表示家长与学校之间应该积极合作。因此,学校优化心理健康与辅导机制、家长定期沟通与鼓励支持等方式,能够为中小學生营造良好的学习环境和成长条件。

## 2. 被试与方法

### 2.1. 研究对象

采用随机抽样的方式,通过问卷星平台,面向湖南地区中小學生一共发放问卷 346 份。收回的有效问卷中,包含男生 155 名,女生 191 名。小学生 113 名,初中生 109 名,高中生 124 名。城镇 146 名,农村 200 名。独生子女 114 人,非独生子女 232 人。样本具有一定的代表性。

### 2.2. 调查工具与统计方法

在贝克抑郁量表以及家庭环境量表基础之上,根据海德归因理论以及费斯廷格认知失调理论[5] [6],

从情绪动机躯体、教育方式和氛围、学业压力和人际交往三个方面测评抑郁水平，编订《中小学生抑郁心理调查问卷》，该量表采用 4 点计分，从非常不符合到非常符合。得分越高，说明抑郁程度越高，其中第 5、6、8、13、17、18、20、24、25、31、32、33、34 为反向计分。

采用内部一致性信度系数测得抑郁总得分以及三个维度在本研究中的信度依次是 0.79、0.51、0.74、0.58，采用因子分析测得本研究的效度系数为 0.58，信效度结果均符合统计学要求。

采用 SPSS20.0 对数据进行统一分析。

3. 结果

3.1. 中小学生抑郁心理的总体状况

根据相关抑郁问卷的分数判定标准，均值为 75 分，标准差为 15 分，以均值为中心， $\pm 1$  个标准差范围内为中间区间(60~90 分)，低于均值 1 个标准差以下为低分区(小于 60 分)，高于均值 1 个标准差以上为高分区(大于 90 分)。此方式基于数据特征，能反映数据集中和离散趋势。

参照抑郁问卷常模，总得分在 90 分及以上属于抑郁。本次问卷调查测得中小学生抑郁平均分为 76.60 分，属于中等抑郁水平。

3.2. 抑郁总分及各维度得分的差异检验

对中小学生抑郁测试总分和各维度得分进行性别、学段、生源地和是否独生差异检验，结果见表 1。

Table 1. Differences in the degree of depression among genders, academic stages, places of origin, and whether they are only children or not

表 1. 抑郁程度在性别、学段、生源地和是否独生子女上的差异( $\bar{x} \pm s$ )

		抑郁总分	情绪动机躯体	教育方式和氛围	学业压力和人际交往
性别	男	83.73 $\pm$ 8.10	23.77 $\pm$ 3.67	7.17 $\pm$ 4.75	22.78 $\pm$ 4.15
	女	82.90 $\pm$ 8.83	23.53 $\pm$ 3.81	36.21 $\pm$ 4.80	23.16 $\pm$ 3.75
	T	0.91	0.61	1.87	-0.89
学段	小学	86.2 $\pm$ 10.49	24.63 $\pm$ 4.28	38.27 $\pm$ 5.54	23.39 $\pm$ 3.94
	初中	81.71 $\pm$ 6.15	23.09 $\pm$ 3.28	35.70 $\pm$ 4.10	22.92 $\pm$ 3.83
	高中	81.90 $\pm$ 7.56	23.22 $\pm$ 3.45	35.99 $\pm$ 4.27	22.69 $\pm$ 4.00
	F	11.16**	6.06*	10.25**	0.97
生源地	城镇	83.71 $\pm$ 8.80	23.53 $\pm$ 3.91	37.20 $\pm$ 5.09	22.99 $\pm$ 4.04
	乡村	82.95 $\pm$ 8.30	23.72 $\pm$ 3.63	36.24 $\pm$ 4.54	22.99 $\pm$ 3.86
	T	0.82	-0.47	1.86	-0.01
是否独生	独生	82.30 $\pm$ 6.86	23.33 $\pm$ 3.62	36.34 $\pm$ 3.92	22.62 $\pm$ 4.18
	非独	83.75 $\pm$ 9.19	23.79 $\pm$ 3.81	36.79 $\pm$ 5.17	23.17 $\pm$ 3.80
	T	-1.64	-1.06	-0.89	-1.21

注：\*表示在 0.05 水平上有显著差异，\*\*表示在 0.01 水平上有显著差异。

由表 1 可知，性别、生源地、是否独生子女对中小学生的抑郁水平影响均不显著，学段对中小学生的抑郁水平影响显著。具体来看表现为以下几个方面。

在性别上，男生和女生在抑郁总分及各维度得分差异均不显著。抑郁总分方面，男生得分略高于女生；情绪动机躯体维度，男女生得分相近；教育方式和氛围维度，虽男生得分稍高，但差异不明显；学业

压力和人际交往维度，女生得分略高，同样差异不显著。因此性别在抑郁水平上没有显著差异，说明男生和女生在心理抑郁方面的表现较为相似。

学段方面，小学、初中和高中学生在抑郁总分、情绪躯体动机和教育方式与氛围方面均有显著差异。事后检验发现，小学生的抑郁总分显著高于初中生( $I-J = 4.577, P < 0.05$ )和高中生( $I-J = 4.388, P < 0.05$ )，小学生的躯体情绪动机得分显著高于初中生( $I-J = 1.537, P < 0.05$ )和高中生( $I-J = 1.411, P < 0.05$ )，小学生的教育方式和氛围得分显著高于初中生( $I-J = 2.568, P < 0.05$ )和高中生( $I-J = 2.274, P < 0.05$ )。

生源地方面，城镇和乡村差异不显著。各维度得分虽有细微差别，但未达到显著水平。

是否独生子女在抑郁总分及各维度得分差异不显著。无论是抑郁总分，还是各维度得分，两者得分相近。家庭结构对抑郁的影响不大。

4. 结果分析

4.1. 中小學生抑郁心理总体状况分析

近年来，中小學生抑郁问题已成为社会广泛关注的热点问题。抑郁不仅是导致中小學生辍学、自杀、作息紊乱和食欲不振的重要因素，也是引发家庭不睦和社会不安的潜在威胁。因此，探讨中小學生抑郁心理的成因及其情绪化解方法，成为当前社会关注的重大课题之一。本研究通过问卷调查，从个人心理因素、家庭因素和学校因素三个方面对中小學生抑郁水平进行了测评，具体测评内容见表 2。

Table 2. The manifestations of depressive psychology in individuals, families and schools  
表 2. 抑郁心理在个人、家庭和学校上的表现

抑郁心理维度		具体表现	
个人	注意力不集中	入睡困难	非常容易情绪低落
	易疲劳	做事拖延	
	易燥易怒	食欲不振	
家庭	很少与家人沟通	父母缺席	
	家庭氛围冷漠	父母严厉	
学校	不愿意与同学说话	学业压力大	

由表 2 可知，中小學生抑郁心理在不同维度上表现出不同的特征。在个人维度上，主要表现为生理层面的注意力不集中、易疲劳、入睡困难和食欲不振，以及情绪层面的情绪低落、易燥易怒和做事拖延。因此，个人抑郁心理主要体现在生理和情绪两个层面。在家庭维度上，家庭环境层面的表现包括与家人沟通少、家庭氛围冷漠和父母严厉；家庭结构层面的表现则为父母缺席。因此，家庭抑郁心理主要体现在家庭环境和家庭结构两个层面。在学校维度上，主要表现为人际交往层面的不愿与同学交流，以及学业压力层面的学业压力大。因此，学校抑郁心理主要体现在人际交往和学业压力两个层面。

在个人心理因素方面，生理层面上，中小學生面临环境变化和身体激素水平的变化，心理发展相对滞后，难以完全适应这些变化，容易受到外部环境干扰，导致心理状态不稳定。身心发展的不平衡往往引发情绪剧烈波动，产生烦恼和忧愁，进而诱发心理问题。情绪层面上，中小學生需要不断适应新环境，情绪调节能力尚未成熟，个体采取的情绪调节措施不同，导致情绪处理结果各异，进而影响其生活状态，最终可能导致抑郁心理的产生[7]。由此可见，个人心理因素是影响中小學生抑郁心理状态的重要因素之一，需通过外部干预进行调节。

在家庭心理因素方面，家庭环境对中小學生抑郁水平有显著影响。不健康的家庭环境会加剧青少年

的心理健康问题,影响其安全感和自信心的建立。在家庭结构层面,父母在中小学生学习过程中扮演着重要角色,父母在家庭结构中的地位会影响学生的心理状态。家庭结构可分为核心型家庭、主干型家庭和残缺型家庭。研究显示,残缺型家庭是中小学生学习抑郁风险的重要诱因,主干型家庭也对抑郁心理有一定影响[8]。综上所述,家庭心理因素是导致中小学生学习抑郁心理状态的重要因素之一。

在学校心理因素方面,学业压力和人际交往是主要影响因素。研究表明,适量的学业压力有助于提升学习状态,但过重且持续时间过长的学业压力会使学生长期处于焦虑状态[9]。若这种高压状态未能及时缓解,学生可能会产生暴躁、忧郁、痛苦等负面情绪,最终导致抑郁症。在人际交往方面,青春期的中小学生对外界感知较为敏感,需要与同龄人建立良好的沟通,以获得存在感。若长期处于不良的人际关系中,学生容易缺乏安全感和自信心,丧失自我感知力,形成敏感、麻木和焦虑等负面性格,增加抑郁心理疾病的发生率。

综上所述,中小学生学习抑郁心理的中等抑郁水平结果受个人、家庭和学校三大因素的共同影响。研究表明,建立家校合作机制,通过家校协同关注中小学生的抑郁心理问题已刻不容缓。同时,应积极向中小学生学习宣传心理健康疏导方法,及时关注其心理状态,预防抑郁心理的产生。

#### 4.2. 抑郁总分及各维度得分的差异检验分析

抑郁心理在不同学段(小学、初中、高中)的显著差异主要表现为初高中生所接受的教育方式和氛围明显好于小学生。分析其原因,从个人方面来看,小学生情绪调节能力较弱,自主控制能力较差,认知能力有限,不能较好地适应学校教学和家庭教育。初高中生随着年龄的增长,自主学习能力和批判性思维会显著提升,对学习的参与度会更高,能够较快地适应教育模式。从家庭方面来看,小学生家长采取过于宽松的教育方式,很少与孩子进行学业上的沟通与交流,放松了对孩子的教育,导致部分孩子逐渐失去学习的动力[10]。而初高中生的家长重视学业规划和未来职业发展,更倾向于教育资源的投入,为孩子营造了良好的家庭环境。从学校方面来看,小学阶段的课程内容大多呈现碎片化,且小学出现过教师多科兼任的现象,会在一定程度上抑制学生学习的积极性。初高中阶段的课程内容分科明确,教师学科专业性更强,促进了初高中生对学习的热情。

性别在抑郁总分及各维度上的得分差异不大,且没有达到统计学上的显著水平。这与万爱兰、卢和丽、郭明的研究结果一致[11]。但也有研究者发现,女生抑郁心理的检出比例会明显高于男生[12]。分析其原因,女生情绪感知能力较强,在社会语境中也允许女生表达脆弱、痛苦等情绪,所以接受问卷调查时,女生更倾向于表达自己,多采用“哭泣”等情绪化词汇;男生情绪感知能力较弱,同时受到社会期望的影响,不愿意表现个人的情绪问题,因此接受问卷调查时,会避免使用情绪化词汇进行表述。基于本问卷常模,个人维度方面多使用如“注意力不集中”、“食欲不振”等词汇进行表述,情绪化词汇使用较少,男生、女生在填写问卷时减少了由情绪表达带来的差异,因此性别差异不显著。

在生源地差异方面,城镇学生与农村学生的抑郁心理差异不显著。分析其原因,就个人方面而言,城镇学生与乡村学生的心理韧性有所增强。当城镇学生与乡村学生面临相同的学业压力、课外培训压力时,心理韧性能够帮助他们迎难而上、敢于挑战,保持相对积极乐观的心态,降低抑郁水平[13]。从家庭方面而言,城镇家庭与农村家庭都意识到了心理健康的重要性。居住在城镇的家长,每天都可以陪伴孩子,能够随时提供情感支持,这种温馨、和谐的家庭氛围会使孩子感受到被爱和被关注,拥有一个健全的人格[14]。居住在乡村的家长虽然常年外出务工,但是也会定期打电话、打视频、发短信给自己的子女,积极地表达对孩子的爱与支持,增强了孩子的自尊自信[15]。从学校方面而言,城镇学校与农村学校均开设了心理健康方面的课程。教师定期参与学校举办的心理健康教育培训,能够识别学生的心理问题并采取相应的措施及时进行干预。同时,教师采用了积极的教学方法,创造了开放包容的课堂环境[15]。



在独生子女与非独生子女方面,独生子女与非独生子女的抑郁心理不显著。从个人方面分析,独生、非独生子女情绪调节能力均有所上升。独生、非独生子女可能在人际交往的过程中学会了更多应对压力的方法,所以能够冷静理性地管理自我的情绪。从家庭方面分析,独生、非独生家庭同等重视和关爱孩子。独生子女家庭会给孩子提供较多的教育资源,并且采取民主、合理的家庭教育方式,孩子获得的温暖也更多,更有利于孩子的健康成长[16]。非独生家庭对每一个孩子都是一视同仁的态度,鼓励兄弟姐妹之间沟通交流,缓解了孩子之间紧张、抑郁的心理情绪[17]。从学校方面分析,学校举办各种文体活动、志愿服务活动,拉近了独生与非独生孩子之间的情感距离,并且倡导团结互助的社会主义核心价值观,使独生与非独生孩子认识到了自我成长的多样性。

## 5. 措施

### 5.1. 学生应加强自我认知,提升情绪调节能力

中小学生在心理会受到个人情绪化,躯体化和动机化的影响,产生不同的情绪波动。个体的情绪调节,是不断自我调节、管理情绪和帮助个体适应外部环境的过程。中小學生可以通过与同学、朋友、父母倾诉来加强自我的认知,正确对待消极情绪;同时,心理日记有利于学生宣泄和释放情绪、改变自我评价、促进理解和沟通能力,起到心理疏导和治疗的作用[18],所以学生可以采取心理日记的方式调节情绪,以便更好地了解自己的情绪反应,促进心理健康成长。

### 5.2. 家长应营造良好家庭氛围,积极改善家庭环境

家庭氛围的良好与否在很大程度上会影响孩子的身心健康发展。首先,家长需管理自身情绪,避免将工作压力迁怒于孩子,减少负面情绪传递,父母的温暖与理解可以使孩子生活在安全舒适的环境中,从而消除抑郁的情感,让孩子处于健康温暖的家庭环境之中[19]。其次,家长主动表达爱意、定期组织家庭活动、召开家庭会议能够营造积极向上、温馨和谐的家庭氛围,减少孩子焦虑、抑郁、紧张等负面情绪[20]。最后,家长应采取积极稳定的教育方式,为孩子提供开放包容的沟通平台,建立良好的亲子关系。

### 5.3. 学校应优化课程设置,健全心理健康教育体系

学校优化课程设置能够减轻学生课业负担,使学生拥有更多独立自主的空间,促进学生德智体美劳全面发展。同时,学校应重视教师的培训,所有教师都可以在抑郁预防中发挥重要作用。学校管理者应向专业医疗机构和精神心理研究机构寻求相关培训支持,组织开展高质量教师培训,确保教师具备足够的心理健康知识和技能,以便定期评估和跟进学生的心理状态[21]。另外,学校可以成立相关心理健康咨询部门,有针对性地开展心理健康活动,宣传心理健康知识,减少学生抑郁心理。

## 6. 结语

中小学生抑郁心理是一个需要家庭、学校共同关注的社会问题。家长调整沟通方式、提供安全支持,学校减轻学业压力、定期心理测评,有利于改善中小学生抑郁心理。但本次研究样本受限于湖南地区,未考虑不同地域的家庭环境、学校教育对中小学生的影响,可能影响研究结果的代表性,且主要采用问卷调查法,研究结果的适用范围和影响力可能受到限制。对此,应多选取不同地域的中小學生作为研究对象,采用访谈、观察等多种方法拓宽数据的来源,以获取更全面、精准的数据,提高研究的质量。

## 基金项目

湖南文理学院芙蓉学院 2024 年度大学生创新创业项目:家校双视角下中小学生抑郁心理现状调研。

## 参考文献

- [1] 好心情互联网医院. 2023 年度中国精神心理健康[R]. 北京: 好心情, 2023.
- [2] 孟水莲, 黄大庆. 家校合作背景下青少年心理健康教育存在的问题及应对策略[J]. 教育进展, 2024, 14(7): 633-637.
- [3] 苗懿, 董强利. “医-校-家联盟”视角下青少年抑郁防治研究[J]. 成都医学院学报, 2024, 19(1): 177-181.
- [4] Carlson, R.G., Hock, R., George, M., Kumpiene, G., Yell, M., McCartney, E.D., *et al.* (2019) Relational Factors Influencing Parents' Engagement in Special Education for High School Youth with Emotional/Behavioral Problems. *Behavioral Disorders*, **45**, 103-116. <https://doi.org/10.1177/0198742919883276>
- [5] 刘敏. 正确使用归因理论调动学生学习积极性[J]. 太原教育学院学报, 2003(3): 25-27.
- [6] 胡昆, 赵春妮. 韦纳动机和情绪的归因理论及其教育蕴涵[J]. 湘潭师范学院学报(社会科学版), 2003(5): 118-120.
- [7] 陈瑶. 认知情绪调节策略对大学生抑郁的影响: 个人成长主动性的中介作用及其干预[D]: [硕士学位论文]. 承德: 承德医学院, 2022.
- [8] 李岩, 李跃, 李雨婷, 等. 家庭结构和教养方式对青少年抑郁情绪的影响[J]. 心理学通讯, 2024, 7(2): 138-143.
- [9] 叶汶婷. 学习压力对初中生抑郁的影响及其干预研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 合肥师范学院, 2023.
- [10] 吴丹纯. 初中生学业压力对抑郁情绪的影响及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2024.
- [11] 万爱兰, 卢和丽, 郭明, 等. 南昌市初中生焦虑情绪现状及影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2013, 29(3): 415-417.
- [12] 徐伏莲, 陈海泉, 许律琴, 等. 江门市中学生抑郁影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(1): 77-79.
- [13] 林丽妮, 刘梅, 邝家旺, 等. 负性生活事件对大学生抑郁的影响: 链式中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(6): 932-936.
- [14] 张红英, 王军, 李新影, 等. 父母婚姻状况和家庭氛围对青少年抑郁症状的影响及积极心理品质的调节作用[J]. 广东医学, 2017, 38(4): 598-603.
- [15] 马凌浩. 初中生抑郁情绪早期识别与预防: 融合学校、家庭与社区的多元干预模式[J]. 教书育人, 2024(22): 33-35.
- [16] 黎雪松, 邓碧兰. 高中学生独生子女与非独生子女心理健康状况比较[J]. 中国医药导报, 2007(19): 133-134.
- [17] 刘霞, 张跃兵, 张国华. 家庭因素对非独生子女心理健康的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(10): 1536-1539.
- [18] 张淑华, 高俊霞, 谷金环, 等. 儿童心理健康及行为问题与家庭教育的关系[J]. 中国中医药现代远程教育, 2005, 3(5): 57.
- [19] 崔佳佳. 情绪心理日记对初中生情绪调节自我效能感的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 延安: 延安大学, 2023.
- [20] 朱新玉. 家庭教育对中小学生心理健康的影响探析[J]. 华夏教师, 2024(32): 9-11.
- [21] 赵霞. 中小学生抑郁的影响因素及学校对策[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(4): 456-463.