

初中生家庭关怀度与学业压力的关系： 心理丰富性的中介作用

林小瑜

广西师范大学，桂林

摘要 | 为探讨家庭关怀度与初中生学业压力的关系及其中介机制，采用家庭关怀度量表、心理丰富性量表与学业压力量表对横州市某初中337名学生进行调查。相关分析显示，家庭关怀度与学业压力呈显著负相关；中介效应检验表明，心理丰富性在家庭关怀度与学业压力之间起部分中介作用。研究结果提示，提升家庭关怀度不仅可直接缓解初中生学业压力，还可通过促进其心理丰富性发展而间接减轻压力，为学校与家庭协同开展学业情绪支持提供了参考。

关键词 | 家庭关怀度；学业压力；心理丰富性；初中生群体

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

初中阶段是青少年身心发展的关键时期，学业任务逐渐加重、自我意识不断增强，使其面临多方面的成长挑战。在这一背景下，学业压力成为影响初中生心理健康与发展的重要变量。适当的学业压力有助于激发学习动力，但长期或过度的压力则可能导致情绪困扰、学习倦怠甚至心理行为问题，对其当前适应与长远发展产生不利影响。尤其是在重视学业成就的社会与文化环境中，初中生承受着来自家庭、学校、同伴及自身的多重压力，因此，深入探究其学业压力的形成机制与缓解路径，具有重要的现实意义。

学业压力通常指学生在学习过程中因各种任务和评价要求而产生的心理负担与紧张情绪（徐嘉敏，2010）。家庭作为个体成长的核心环境，其功能与支持

水平对青少年压力感知具有关键作用。家庭关怀度体现了家庭成员间的情感联结与相互支持程度（Olson et al., 1982），较高的家庭关怀有助于青少年形成积极应对方式，增强心理适应能力（张艳，2013）；反之，则可能加剧压力体验，甚至导致情绪与行为问题（Crouch, 2004）。

近年来，心理丰富性作为一种积极心理建构受到关注，它指个体在生活中体验到意义感、趣味性与情感深度的状态（Oishi et al., 2020）。心理丰富性较高的个体常表现出更强的情绪调节能力、更开放的心态和更高的生活意义感，这些特质有助于缓解压力带来的负面影响（李天祺，2023）。研究显示，家庭支持能够促进青少年的开放性、自我效能感等积极特质（Oishi et al., 2019），而这些特质与心理丰富性密切相关。同时，心理丰富性也可能通过增强个体的认知灵活性与意义感

作者简介：林小瑜，广西师范大学教育学部心理健康教育2025级硕士研究生。

文章引用：林小瑜. (2026). 初中生家庭关怀度与学业压力的关系：心理丰富性的中介作用. *中国心理学前沿*, 8(1), 91–95.

<https://doi.org/10.35534/pc.0801015>

知，降低学业压力体验（Kruglanski et al., 2012）。然而，家庭关怀度是否通过提升心理丰富性进而缓解学业压力，这一机制在初中生群体中尚未得到充分探讨。

综上所述，家庭关怀度可能通过塑造个体的心理资源与认知情感模式，间接影响其学业压力体验。心理丰富性作为一种积极的心理状态，可能在家庭关怀与学业压力之间扮演中介角色，即家庭关怀度越高，越有助于提升青少年的心理丰富性，进而缓解其学业压力。然而，这一作用机制在初中生群体中尚未得到充分验证。因此，本研究旨在探讨家庭关怀度、心理丰富性与学业压力之间的关系，并检验心理丰富性在家庭关怀度与学业压力之间的中介作用，以为促进初中生心理健康与学业适应提供理论依据与实践参考。

2 研究对象与方法

2.1 对象

采用整群抽样方式，抽取横州市民族中学七、八年级九个班的学生作为被试，在施测前取得学校领导及学生本人的知情同意，并采用匿名调查方式。共发放450份问卷，回收365份，剔除废卷后剩余337份问卷，有效率为74.9%。被试平均年龄14岁，其中男生155人（占46%），女生182人（占54%）。

2.2 研究工具

（1）心理丰富性问卷

采用由大石等人（Oishi et al., 2019）编制、王亚静等人（2022）修订的中文版短版心理丰富性问卷，量表共12个条目，采用7点计分（1=“非常不同意”，7=“非常同意”）。个体得分越高，表明心理丰富程度越高。在本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.94。

（2）中学生学习压力问卷

本研究使用徐嘉骏等人（2010）编制的中学生学习压力问卷。该量表共有21道题目，每题采用5点计分

方式。该量表将中学生的学业压力分为父母、自我、教师 and 社交四个维度。总分越高，表明学生的学业压力越大。本次测试中，中学生学习压力量表的Cronbach's α 系数为0.83，内部一致性信度良好。

（3）家庭关怀度指数问卷

使用由斯米尔克斯坦（Smilkstein, 1984）编制的家庭关怀度指数问卷（Family APGAR Index），共有5个题目，采用3点计分（0代表“几乎很少”，1代表“有时这样”，2代表“经常这样”）。得分越高，表明家庭功能越强，家庭关怀度越高。本次测试中，该量表的Cronbach's α 系数为0.87，内部一致性信度良好。

2.3 统计学方法

本研究使用SPSS 29.0对数据进行描述性统计以及Pearson相关分析，通过Hayes编制的SPSS process v4.2插件中的Model 4进行中介效应分析，使用Bootstrap重复取样5000次，计算95%置信区间，若置信区间不包括0，则代表中介效应显著。

3 研究结果

3.1 共同方法偏差检验

为避免共同方法偏差，采用程序控制，随机安排问卷顺序，并采用Harman单因子检验法进行检验。结果显示，共11个因子的特征根值大于1，第一个因子解释的变异量为23.89%，小于40%的临界标准（汤丹丹，温忠麟，2020），故不存在明显的共同方法偏差。

3.2 各变量的描述性统计与相关分析

使用皮尔逊积差相关检验各变量之间关系，结果如表1所示，初中生心理丰富性与家庭关怀度呈显著正相关（ $r=0.59$, $p<0.01$ ）；初中生学业压力与家庭关怀度呈显著负相关（ $r=-0.39$, $p<0.01$ ）；初中生学业压力与心理丰富性呈显著负相关（ $r=-0.31$, $p<0.01$ ）。

表1 各变量的描述性统计和相关分析（ $n=337$ ）

Table 1 Descriptive statistics and correlations between variables ($n=337$)

变量	平均数	标准差	家庭关怀度	心理丰富性	学业压力
家庭关怀度	1.16	0.57	1		
心理丰富性	4.78	1.16	0.586***	1	
学业压力	2.66	0.57	-0.348***	-0.313***	1

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

3.3 心理丰富性的中介作用检验

采用温忠麟等（2004）提出的中介效应检验标准，用三步法证明中介效应：（1）自变量（家庭关怀度）对因变量（学业压力）有显著影响。（2）自变量（家庭关怀度）对中介变量（心理丰富性）有显著影响。（3）中介变量（心理丰富性）对因变量（学业压力）有显著

影响。使用SPSS 26.0的回归分析对家庭支持度、学业压力、心理丰富性进行回归分析，由于差异检验中性别对家庭关怀度、学业压力和心理丰富性有显著影响、家庭所在地对家庭关怀度与学业压力有显著影响，家庭结构变量对家庭关怀度有显著影响。因此将性别、家庭所在地、家庭结构变量作为控制变量进行回归分析，得出表2的结果。

表2 心理丰富性的中介分析
Table 2 Mediation analysis of psychological richness

结果变量	回归方程 预测变量	整体拟合指标		回归系数显著性			
		R^2	F	β	t	95%CI 下限 上限	
学业压力	性别	0.14	13.97***	0.03	0.45	-0.090	0.145
	家庭所在地			-0.16	-2.77**	-0.279	-0.048
	家庭结构			0.08	1.10	-0.060	0.214
	家庭关怀度			-0.31	-5.90***	-0.418	-0.209
心理丰富性	性别	0.35	43.86***	-0.08	-0.79	-0.293	0.126
	家庭所在地			-0.02	-0.19	-0.228	0.187
	家庭结构			0.11	0.92	-0.131	-0.358
	家庭关怀度			1.19	12.52***	0.999	1.372
学业压力	性别	0.16	12.91***	0.02	0.34	-0.096	0.137
	家庭所在地			-0.17	-2.83**	-0.280	-0.050
	家庭结构			0.09	1.25	-0.049	0.222
	家庭关怀度			-0.21	-3.36***	-0.339	-0.089
	心理丰富性			-0.08	-2.75**	-0.144	-0.024

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

从回归分析可以看出，在控制性别、家庭所在地、家庭结构等人口学变量的情况下，家庭关怀度对学业压力有负向预测作用（ $\beta = -0.31$ ， $t = -5.90$ ， $p < 0.001$ ），对心理丰富性有正向预测作用（ $\beta = 1.19$ ， $t = 12.52$ ， $p < 0.001$ ）；同时心理丰富性对学业压力也有负向预测作用（ $\beta = -0.08$ ， $t = -2.75$ ， $p < 0.01$ ）。根据温忠麟等（2004）提出的中介效应检验标准，心理丰富性在家庭关怀度和学业压力的关系中起中介作用。

使用SPSS 26.0软件的Process插件的模型4进行中介效

应检验，设置为采样次数5000次，置信区间95%。结果如表3、图1所示，家庭关怀度对心理丰富性具有显著正向预测作用（ $\beta = 0.58$ ， $p < 0.001$ ）；心理丰富性对学业压力具有显著负向预测作用（ $\beta = -0.17$ ， $p < 0.01$ ）。家庭关怀度对学业压力的总效应显著（ $\beta = -0.35$ ， $p < 0.001$ ），直接效应也显著（ $\beta = -0.25$ ， $p < 0.001$ ）。心理丰富性的间接效应显著（indirect effect = -0.097 ，95%CI = $[-0.182, -0.021]$ ）。因此，心理丰富性在家庭关怀度与学业压力之间起部分中介作用。

表3 心理丰富性的中介效应检验表
Table 3 Test for mediation effect

效应类型	效应值	标准误	95%CI	
			下限	上限
总效应	-0.35	0.051	-0.445	-0.245
直接效应	-0.25	0.062	-0.371	-0.126
间接效应	-0.09	0.041	-0.182	-0.021

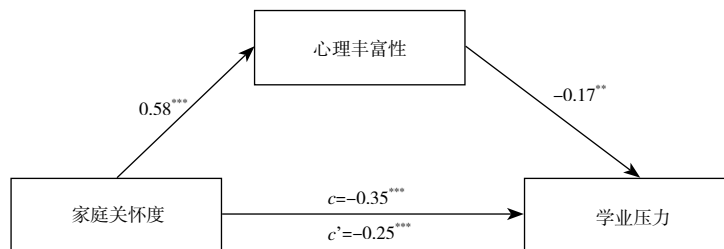


图1 心理丰富性的中介模型估计结果

Figure 1 The mediation model

4 讨论

4.1 家庭关怀度与初中生学业压力呈负相关

家庭关怀度高意味着家庭可以提供更多情感和支持 (Kai et al., 2022)。家庭关怀多的个体积极情绪较多, 更易看到事物发展的积极面, 在遇到困难挫折时倾向于采用积极应对方式 (Besser & Oishi, 2020)。学业压力多是由于个体在面对学业困难时感觉较难应付当前任务而产生的, 因此家庭关怀度高的个体在面对学习困难时更倾向于寻找积极的应对方式。本研究结果显示, 初中生的学业压力会随着家庭关怀度的升高而降低, 这与席居哲等人 (2007) 的研究结果一致。对于有着同等学习任务的学生来说, 当家庭能够提供更多的情感和物质支持时, 学生会感觉自己被支持, 从而对于学习的压力和焦虑程度随之降低。因此, 学生的家庭关怀度会对其学业压力感知产生直接且负向的影响。

4.2 心理丰富性的中介作用

本研究重点探讨了家庭关怀度影响学业压力的内在机制。结果显示, 心理丰富性在家庭关怀度与学业压力之间起部分中介作用。

首先, 家庭关怀度与心理丰富性存在显著正相关, 即家庭关怀度越高, 心理丰富性越高。高家庭关怀度可能提供更多的情感支持和社会资源, 从而促进个体探索自己的兴趣、发展积极心态, 进而提升自身的心理丰富性。心理丰富性涉及对生活体验的深度和广度感知, 是人们在生活中体验到的意义感、目标感和价值感, 家庭关怀所营造的安全、开放的环境, 有利于增强个体的心理灵活性和认知开放性 (Oishi et al., 2019)。

其次, 心理丰富性与学业压力存在显著负相关, 即心理丰富性越高, 学业压力越小。心理丰富性高的个体通常具有更广泛的兴趣、更强的认知灵活性和积极情绪调节能力, 这使其能够以更开放的心态应对学业挑战, 从而缓解压力体验 (邢乐乐等, 2023)。研究表明, 心理丰富性与个体的生涯适应力、创新自我效能、积极情绪之间呈显著正相关 (王亚静等, 2022; 魏心妮等, 2023), 因此心理丰富性高的个体更有信心积极应对学习中需要解决的问题, 并在学习过程中保持良好的情绪状态, 这对缓解学业压力有重要影响。

最后, 即使没有心理丰富性这一变量介入, 家庭关怀度对学业压力的直接影响依然显著。此结果与假设相符, 也得到了数据的证实。这一结果进一步印证: 家庭关怀度的提升会通过增强心理丰富性, 间接降低初中生的学业压力水平。

5 研究局限与展望

在本研究中, 受到主客观因素的影响, 存在一些不足之处, 望广大研究者在后续研究中尽量克服。

(1) 本研究采用横断面调查设计, 缺少纵向数据, 因此无法得出变量之间确切的因果关系。同时, 横断面调查受限于被试主观反应偏差及客观环境因素, 研究结论的预测效度存在一定局限。未来可通过纵向追踪或设计实验进一步探讨家庭关怀度与学业压力反应之间的因果关系, 以提升研究结论的科学性和解释力。

(2) 研究对象年龄跨度小。本研究以横州市某中学七、八年级学生为调查对象, 样本的年龄分布区间相对集中。这种同质性较高的抽样方式虽然有利于控制发展阶段的干扰因素, 但在研究结果的普适性方面存在一定局限。后续研究可以拓展至不同学段或跨区域取样, 以增强样本的代表性和研究结论的外部效度。

(3) 本研究仅采用相关分析探讨家庭关怀度对学业压力的影响, 不能完全说明两变量之间的因果关系。今后可对本研究进行追踪设计。

(4) 家庭关怀度对学业压力的影响也许存在其他不同的路径, 未来的研究可以考虑其他可能的中介或调节变量, 以便更全面地拓展相关研究。

(5) 心理丰富性的因果变量研究有限。心理丰富性作为一个新兴概念, 目前心理学对其研究尚处于起步阶段。特殊经历、丰富的人际关系和活动可能丰富个人心理活动, 心理丰富也可能提升生活趣味和推动文明进步, 但这些假设尚需实证研究验证。

6 结论

本研究探究了家庭关怀度对学业压力的关系及其内在机制, 经过数据收集与分析, 得到以下结论。

(1) 性别显著影响初中生的家庭关怀度、学业压力和心理丰富性。家庭所在地显著影响家庭关怀度与学业压力。家庭结构显著影响家庭关怀度。

(2) 初中生的家庭关怀度和学业压力之间呈显著负相关关系。

(3) 初中生的心理丰富性在家庭关怀度与学业压力之间起部分中介作用。

参考文献

- [1] Besser L L & Oishi S. (2020). The psychologically rich life. *Philosophical Psychology*, 33(8), 1053–1071.
- [2] Crouch W. (2004). Deliberate self-harm at an adolescent unit: A qualitative investigation. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(2), 185–204.
- [3] Kai W, Feng W & Wei W. (2022). Parents' education anxiety and children's academic burnout: The role of parental burnout and family function. *Frontiers in Psychology*, 12, 764824.
- [4] Kruglanski A W, Bélanger J J, Chen X, Köpetz C, Pierro A & Mannetti L. (2012). The energetics of motivated cognition: A force-field analysis. *Psychological Review*, 119(1), 1–20.

- [5] Olson D H, Portner J & Bell R. (1982). *Family adaptability and cohesion evaluation scales*. University of Minnesota.
- [6] Oishi S, Choi H & Koo M. (2020). Happiness, meaning, and psychological richness. *Affective Science*, 1(3), 107–115.
- [7] Oishi S, Choi H, Buttrick N, Heintzelman S J, Kushlev K, Westgate E C, ... Besser L L. (2019). The psychologically rich life questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 81, 257–270.
- [8] Smilkstein G. (1984). The physician and family function assessment. *Family Systems Medicine*, 2(3), 263–278.
- [9] 李天祺. (2023). 人生的第三种幸福形式: 心理丰富性. *大众心理学*, 12, 46–45.
- [10] 汤丹丹, 温忠麟. (2020). 共同方法偏差检验: 问题与建议. *心理科学*, 43(1), 215–223.
- [11] 王亚静, 任孝鹏, 张力. (2022). 心理丰富性量表在中国大学生样本中信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 30(4), 936–939.
- [12] 魏心妮, 喻丰, 彭凯平, 等. (2023). 心理丰富提高亲环境行为意愿. *心理学报*, 55(8), 1330–1343.
- [13] 席居哲, 左志宏, 桑标. (2007). 不同学习压力觉知水平高中生家庭生态之比较. *心理科学*, 30(3), 592–595+599.
- [14] 邢乐乐, 饶芳, 钟敏, 等. (2023). 大学生心理丰富性对生涯适应力的影响: 成长型思维和生涯自我效能感的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*.
- [15] 徐嘉骏, 曹静芳, 崔立中, 等. (2010). 中学生学习压力问卷的初步编制. *中国学校卫生*, 31(1), 68–69.
- [16] 张艳. (2013). *家庭养育环境对依恋形成及社会情绪发展的影响* (博士学位论文). 山东大学.
- [17] 蔡蕊. (2024). *高中生班级学习氛围、心理丰富性、学业投入与学业成就的关系* (硕士学位论文). 广西民族大学.

The Influence of Family Care on Academic Stress in Junior High School Students: The Mediating Role of Psychological Richness

Lin Xiaoyu

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: To explore the relationship between family care and academic stress among junior high school students and its mediating mechanisms, a survey was conducted on 337 students from a junior high school in Hengzhou City using the Family Care Scale, Psychological Richness Scale, and Academic Stress Scale. Correlation analysis revealed a significant negative relationship between family care and academic stress. Mediating effect tests indicated that psychological richness partially mediated the relationship between family care and academic stress. Findings suggest that enhancing family care not only directly alleviates academic stress among junior high students but also indirectly reduces stress by promoting psychological richness development. This provides reference for schools and families to collaboratively implement academic emotional support.

Key words: Family care; Academic stress; Psychological richness; Junior high school students