

私立小学六年级学生日常压力、韧性对幸福感的影响——基于 泉州市某校的实证分析

吴云东

(东新大学, 韩国 罗州 58245)

摘要:本研究以福建省泉州市某私立小学 238 名六年级学生作为样本,探究日常压力和心理韧性对高年级学生主观幸福感的影响路径。从描述性统计可知,学生幸福感均值为 3.81($SD = .584$),属于中等偏上水平。相关性分析以及分层回归模型得出结论:日常压力与主观幸福感呈显著负相关($r = -.249, p < .01$),心理韧性与主观幸福感呈显著正相关($r = .382, p < .01$)。就教育实践而言,学校及教师需创建起学业压力的动态观测体系,借助多种身体参与式的课程唤起学生的行动活力,在日常反馈当中引领学生养成稳定且积极的事件解释方式,以此来加强私立小学高年级学生的幸福感。

关键词:私立小学;日常压力;韧性;主观幸福感;六年级学生

DOI: <https://doi.org/10.68249/cece.2026.0004>

1. 引言

关于幸福的讨论伴随着人类社会的发展过程,近几年来心理学、教育学和社会福利方面研究的重点已经由过去关注疾病、缺陷和适应失败逐渐转向优势、价值和积极的心理功能。对于学生的成长而言,幸福并不是没有烦恼,也不是一时的快乐,而是包含了生活满意度、积极情绪、心理健康状况、适应性以及一个人对自己生活的理解等多方面的内容^[1-2]。研究学生如何感受日常的压力,如何应对压力,并且保持相对稳定水平的幸福状态,是学校教育和心理工作不能回避的问题。

小学高年级是从儿童走向青春期的前期,这个阶段的孩子自我评价的能力正在发展中,他们越来越能感受到学习的要求,父母的期望,朋友间的互动以及家庭资源的不同。私立小学学生的群体特点比较突出,这些学生大多享受着较多的课程资源和家庭教育投资,而这种优越感常常伴随着更多的课外活动安排,更加清晰的成绩预期以及更多次的同龄人横向对比。充足的教育资源并不必然导致更高的幸福感,当学生长时间处在竞争,比较和多项任务叠加的状态中时,他们的积极感受反而会被稀释掉。

影响学生幸福感的因素众多,其中日常压力处于基础性的地位。不同于突如其来的重大生活事件,日常压力更加零碎、反复,并且更深层次地嵌入到学习和家庭生活中。对于私立小学的学生来说,压力源包括父母对孩子成绩和表现的要求、学校的学业负担、同龄人之间的相处、对外貌的评价以及家庭经济状况的不同等多方面^[3]。压力既有外界的情境因素,也有学生对自己所处环境的主观感受和解释。当压力不断累积并且缺乏有效的调节手段时,学生的积极情绪和生活满意度就会降低,而足够的心理资源可以在一定程度上起到缓冲作用。

韧性是个核心概念,它关乎个体如何在压力场景里出现不一样的适应成果,在于这个概念常用来表示个体处于麻烦、变动或者危险情形时,怎样守住精神上的弹力,灵活地调整应对办法,渐渐恢复较好的机能状态^[4]。这种品质既可是比较稳定的心理资源,也可凭借学校经历,家庭交流,同伴助力等方式来塑造。高韧性学生常常积极去直面问题,不断探寻解决途径,并且在碰上失败之后快速重新树立起自信。落到学校情况当中,韧性直接关联着学生对于考试成绩的归因方式,处理同伴矛盾的手段,回应父母期望的方法以及对未来形成的设想^[5-6]。

已有研究显示,幸福感受人格特质、生活经验、适应方式等存在交互关系^[7-8]。幸福感受制于外界条件,也会受到人格倾向、既往生活经验和适应方式等个体差异的影响,个人对生活的领悟方式、调整情绪的方法以及获取支援资源的能力均与其紧密相关。因此,后续调查在解释日常压力、韧性与幸福感关系时,需要把这些因素作为潜在干扰变量加以说明,避免将幸福感差异简单归因于压力或韧性单一变量。对于私立小学学生而言,日常生活中的压力很难彻底清除,重要的是要助力他们形成更为合理的压力解读方式并且培育出可一直采用的复原力^[9]。

作者简介: 吴云东(1997—),男,博士,研究方向为教育心理学、教育技术、创新创业教育。

通讯作者: 吴云东,邮箱: ethanwu0525@gmail.com

特别针对六年级学生,他们既需应对学习负担加重的情况,又要处理同侪关系变动的问题,还要为将来学业道路做好准备,因此尤其有必要对他们的幸福感进行仔细的教育与关切。

2. 研究方法

2.1 研究对象

本研究以福建省泉州市某私立小学六年级的 238 名学生为调查对象,其中男生 128 人,女生 110 人。六年级的学生认知发展水平可以正确理解问卷中关于压力、情绪、自我评价等方面的概念,并且能够根据最近一段时间的生活经历给出相对一致的答案。研究限制样本为私立小学,目的是更加聚焦于该群体的幸福感特点。私立小学的学生通常拥有很多学习的机会和家庭的支持,但是他们也面临着更大的学业期望、更多的选择产生的心理压力以及来自同伴之间的横向比较的压力,外部资源的丰富性并不一定能够反映出学生的内心感受。为降低人格特质、既往生活经验和适应方式差异造成的混杂影响,本研究将样本限定在同一学校、同一年级、相近年龄阶段学生,并在同一学期、相同班级情境下统一施测;问卷说明强调依据“最近一段时间”的实际感受作答,以减少长期生活经历差异和施测情境差异对回答的影响。

2.2 研究工具

2.2.1 日常压力

日常压力的测量使用了 Ae-Ran 编制的相关量表^[10],并结合本研究对象特点来施测。量表采用 4 点 Likert 计分,1 分代表“并非如此”,4 分代表“总是如此”,得分越高表明学生感知到的日常压力越强。全表共有 27 个题项,涵盖父母期待、学校学习压力、朋友关系压力、外貌压力与经济压力五个维度,研究中各维度 Cronbach α 系数分别为:父母期待.789、学校学习压力.767、朋友关系压力.742、外貌压力.683、经济压力.619。已有研究指出,学生青少年的生活压力测量应兼顾学习、人际和家庭等具体情境^[7]。

2.2.2 韧性

韧性的测量使用了 Block 和 Kremen 所开发的量表^[11],共有 40 个题项,所有的题目都是用 4 点 Likert 计分,“完全不是”到“完全是”,分数越高代表韧性水平越高。该量表包括人际、活力性、情绪控制、好奇心/乐观性五个下位因素,每个因素有 8 个题项,本研究五个维度 Cronbach's α 分别为:人际关系.682,活力性.712,乐观性.641,情绪控制.647,好奇心.642。国内对青少年心理韧性也有相关研究,认为韧性可以从积极的认知、情绪调节以及关系的支持等方面来理解^[4-5]。

2.2.3 幸福感

幸福感测量由认知性幸福感和情绪性幸福感两部分组成。认知性幸福感采用 Lyubomirsky 和 Lepper 的主观幸福感量表^[12],共 5 个题项,使用 7 点 Likert 计分,总分范围为 5 至 35 分,得分越高表示学生对自身生活的整体评价越积极。情绪性幸福感所用的是 Bradburn^[13]开发,陈文锋^[14]所修订过的积极/消极情感量表。此量表有积极情绪和消极情绪两种项目,一共 14 个题目,用 4 点 Likert 计分。这项研究把认知性幸福感觉和情绪性幸福感觉融合成综合幸福感觉指标,Cronbach α 是 0.791。

2.3 资料分析

数据处理按步骤进行题项编码、计分及统计分析。所有题项完成编码及计分之后,研究者用描述性统计显示了样本基本特点以及各个变量的数据分布状况,同时检测了日常压力、韧性以及幸福感间的相关联系,在此基础上利用分层回归模型来观察压力和韧性各自下位要素对于幸福感的相对解释力。统计分析时,先检视性别等人口学变量及量表内部维度的分布,再将日常压力与韧性分维度分步纳入回归模型,比较各变量在同一模型中的相对贡献。由于人格特质和长期生活经验未被独立量表完整测量,本研究并不主张完全排除其影响,而是通过样本同质化、统一施测和模型分层控制尽量降低其干扰,相关结论应理解为在上述控制条件下的统计关联。

3 研究结果

3.1 私立小学学生幸福感水平

结果表明,私立小学学生幸福感均值为 3.81 ($SD = .584$),整体处于中等偏上水平。多数学生在日常生活中能维持一定的积极情绪,并对自身生活持较为正向的总体评价。均值虽能反映总体趋势,却无法掩盖个体差异。标准差显示,部分学生受学业负担、家庭期待或资源比较等因素影响,幸福感体验明显偏低。私立小学学生幸福感具体分布见表 1。

表 1 私立小学学生幸福感水平

变量	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
幸福感	238	3.81	.584

从教育实践层面来看,幸福感均值高于中间水平,但这并不代表压力方面的问题可以暂时放一放。六年级的学生正处于学业负担变重与自我意识提升两者同时发生的时候,学校哪怕觉得总体幸福感还算过得去,也得搞明白哪些压力因素会导致人们感觉不那么幸福、哪些心理资源能够起到缓解的作用。

3.2 日常压力与幸福感的关系

相关分析表明,日常压力与幸福感之间存在显著负相关,相关系数为 $r=-.249$ ($p<.01$)。这说明,在私立小学学生中,压力感受越强,幸福感水平往往越低。二者关系并非完全决定性的线性关系,但方向较为清晰,提示持续的日常压力会削弱学生对学校、家庭和自我生活的积极体验^[15]。日常压力与幸福感的关系见表 2。

表 2 日常压力与幸福感的关系 ($n=238$)

变量	日常压力	幸福感
日常压力	1	
幸福感	-.249**	1

** $p<.01$

以上结果表明,日常压力的不断积累会对私立小学学生幸福感产生明显的负面影响。父母期望、学业任务、同伴关系、外貌评价、家庭经济条件的不同都会成为压力源,学生如果一直受到这些压力的影响且没有有效的表达和调节情绪的方式,那么积极情绪水平就会慢慢降低。提高幸福感不能仅仅依靠积极的心理训练,学校还要关注如何让学生学会识别压力源、表达自己的情绪以及学习压力管理的能力。

3.3 韧性与幸福感的关系

通过相关性分析可知韧性与幸福感呈显著正相关($r=0.382, p<0.01$),即韧性水平越高,学生的幸福感越强。韧性使学生能够在压力的情境中保持心理上的灵活性,在面对生活的事件时能够采取较为积极的方式来解释它们。并且已有研究表明心理韧性在压力与心理健康的关系中发挥着重要的保护作用。

表 3 韧性与幸福感的关系 ($n=238$)

变量	韧性	幸福感
韧性	1	
幸福感	.382**	1

** $p<.01$

研究结果表明,韧性是私立小学学生幸福感的重要心理资源。当面临相同的学业要求或者人际冲突时,高韧性学生会认为这些困难是可以解决的问题,而不会将其视为对自己价值的否定。同时也会更加积极地去寻找帮助和支持,调节自己的情绪,重新投入到学习中去。而韧性低的学生则容易被负面的感受所困住,对于别人的批评、自己的失败反应更加敏感,幸福感的变化范围也更大。

3.4 日常压力与韧性下位因素对幸福感的影响

为进一步考察不同因素的相对作用,研究采用阶段性回归分析。结果显示,活力性、乐观性、学校学习压力和经济压力依次进入最终模型。最终模型中,活力性 $B=.406, t=12.109, p=.000$; 乐观性 $B=.308, t=7.983, p=.000$; 学校学习压力 $B=-.191, t=-5.758, p=.000$; 经济压力 $B=-.079, t=-3.083, p=.000$ 。模型整体解释力 $R^2=.518$,说明上述变量能够解释 51.6% 的幸福感变异。日常压力及韧性因素的幸福回归分析模型具体数据见表 4。

表 4 日常压力及韧性因素的幸福回归分析模型

变量	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
常数	18.103		.000
活力性	.406	12.109	.000
乐观性	.308	7.983	.000
学校学习压力	-.191	-5.758	.000
经济压力	-.079	-3.083	.000

$$R^2=.518 \quad F=127.256$$

*** $p<.001$

阶段性回归进一步表明,模型1的 $R^2=.401$, $F=318.128$, $p=.000$;模型2的 $R^2=.459$, $F=205.279$, $p=.000$;模型3的 $R^2=.501$, $F=159.213$, $p=.000$;模型4的 $R^2=.518$, $F=119.521$, $p=.000$ 。活力性首先进入模型,单独解释40.1%的幸福感受变异;加入乐观性后解释力提升至45.9%;随后纳入学校学习压力,解释力增加到50.1%;最后加入经济压力,最终解释力达到51.6%。阶段性回归分析结果见表5。

表5 阶段性回归分析结果

模型	R^2	F	p
1	.401	318.128	.000
2	.459	205.279	.000
3	.501	159.213	.000
4	.516	119.521	.000

分层回归的结果表明,韧性各维度中活力性与乐观性对幸福感的正向预测力最强。活力性水平高的学生更愿意主动参与各类活动,行动上的投入程度也更高,能在学业和日常生活中积累到更多积极体验。乐观性较强的学生则更相信困难是可以改善的,对未来也持有相对稳定的积极预期;这两个维度一道构成了学生在压力情境中维持幸福感的核心心理保护机制。

学校学习压力与经济压力在模型中都是显著的负向预测作用。作业负担、考试压力、成绩要求以及学业评价都会直接影响私立小学学生的幸福体验。而经济压力的显著性表明学生对于家庭经济状况、资源差距以及消费参与的机会也会成为他们心理体验的一部分。即使是私立小学,家庭经济条件的不同也会以同伴之间的比较、活动机会的不同、家庭经济负担等等形式影响到学生的情绪体验。

4. 讨论

本研究探讨了私立小学学生日常压力、韧性与幸福感三者的关系。发现幸福感不是由外界因素单独决定的,而是与学生感受到的日常压力以及自身的韧性息息相关。总体而言,日常压力越大,幸福感越差;韧性程度越高,学生的幸福感就越积极。其中活力性和乐观性在所有进入模型的变量中具有最强的预测能力,说明积极行动倾向以及对未来持有积极看法是提高学生幸福感的重要心理资本。

日常压力与幸福感呈负相关,表明虽然私立小学学生拥有相对丰富的资源,但是依然无法避免受到压力的影响。其中学校学习压力是需要重点关注的变量之一。随着六年级学生的学习活动逐步增多,作业、考试、成绩反馈以及升学等都可能成为持续的压力来源。如果学校和家庭过于注重结果,那么学生在学校的学习过程中体验到的更多会是紧张和担心,而不是掌握感和成长感。缓解学习压力的关键并不在于降低学习的要求,而是如何以一种更清晰、可及且具有支持性的形式来呈现这些要求。

经济压力对幸福感的显著效应提示,学生对资源与机会差异的主观感知不可忽视。私立小学学生之间在课外活动、消费水平、学习材料及家庭支持方式上客观存在差异。这类差异未必直接体现为物质匮乏,却可能经由社会比较削弱自尊、扰动情绪。学校在组织活动时,宜避免使经济条件差异过度显性化,同时提供更多不依赖额外消费的参与渠道,让学生在共同活动中获得归属感。

韧性各维度里,活力性对幸福感的预测力最强,它反映的是学生以主动、积极且富有能量的方式投入生活的能力;运动、游戏、合作活动、艺术表达与项目学习都能促进活力性发展。学校生活若过度偏向静态学习与结果评价,学生的活力体验容易被挤压,而课程与班级活动一旦提供身体参与、探索空间与自主选择,学生就更容易从活动本身获得积极情绪,幸福感也随之提升^[6]。

乐观性并非是简单的认为一切都会顺利,而是在困难面前依然相信问题是可以被理解、被拆解、被改善的。教师、家长的反馈直接影响着学生的乐观解释风格,如果成人将错误视为学习的过程,并且教会孩子如何寻找改进的道路,那么学生会更容易保持希望,否则就会产生消极的预期。乐观性的培养更多的取决于日常互动中给予的反馈,而不是一时的口头赞美。

幸福感的提高需要从压力和资源两方面来回答。单纯的减压并不能实现幸福感的稳定上升,学生仍然需要培养面对困难的积极心理;仅仅通过积极心理的训练也是不够的,如果学习压力和经济压力一直很高,学生很难有稳定的积极体验。可行的途径是:一方面改善学习安排和评价方式,减少不需要的压力源;另一方面通过课程、活动、关系等持续地发展学生的活力性、乐观性和自我调节能力。

5. 建议

基于上述研究发现,本部分从学校实践角度提出以下建议:

学校要形成起关于学习压力的定期检测和支持机制,通过问卷或者访谈去知晓学生对于作业量,考试频次,成绩回馈还有课外学习规划所产生的压力感。针对那些承受着较大压力的学生,学校应当给予学习方法上的引导,情绪传达的途径并且是教师所供给的个别化支持。教师在实施回馈时,应当更多地聚焦于具体改进之处以及下一步举措,尽量防止笼统的批评和单凭排名所带来的负面影响。

学校应该多开展一些能激发活力性的活动种类,给学生提供运动、游戏、艺术、实验、社团以及户外探索等多种形式的参与选项,让学生在身体的投入与自我尝试的过程中获得积极的情绪体验。活力性不是额外添加的一种娱乐,而是一种幸福的感觉,特别是在学业负担比较大的时候,活动性可以恢复学生的心理能量,并且对压力有一定的缓解作用。

教师和家长可以帮助学生把困难分解成一个个具体的、可以解决的小问题,而不要把一次失败当作全部能力的失败。班级活动里可以加入设置目标、解决问题、积极复盘、互相鼓励这些环节。乐观解释风格越稳定,学生在受压的时候保留住幸福的可能性就越大。

学校在开展活动、展示成果、安排学习资料的时候,不要把家庭经济情况或者消费水平当作能否参加的前提条件。班级文化塑造也要削减物质上的横向对比,而是重视努力,合作,创造以及责任。对于因为资源差别而感到不安的学生,教师要仔细关心他们,促使他们在非物质方面收获价值感和归属感。

父母期望成为日常压力的重要来源。尽管该变量在回归方程中的预测力不是最强的,但是它有可能通过学习压力影响到情绪体验从而间接地对幸福感产生影响^[17]。学校应告知家长,过分看重成绩也会同时损害学生的幸福感和学习动力。家长在关注学习成绩的同时也应当关注孩子的休息时间、兴趣爱好、同伴交往以及心理恢复情况。

幸福感教育不能只是停留在一次讲座或者一次短暂的活动上,而是要融入到课程设计、班级经营、学生辅导的日常工作中去。学校可以围绕着压力管理、韧性培养、情绪调节、同伴互助、生活意义等方面进行持续性的活动,让学生在日复一日的学习生活中慢慢累积起自己的心理资源。

6. 结论

本研究选取福建省泉州市某私立小学 238 名六年级学生的日常压力、韧性及幸福感作为研究对象,在不增加字数且保证事实、术语及篇幅的情况下,对上述内容进行重新表述。样本学生的幸福感均值为 3.81 ($SD = 0.584$),日常压力和幸福感呈显著负相关($r = -.249, p < .01$),而韧性与幸福感呈显著正相关($r = .382, p < .01$)。经过分层回归分析后发现,活力性、乐观性和学校学习压力以及经济压力分别加入到模型当中,并最终解释了幸福感变异的 51.6%。

上述结论表明了想要提高私立小学学生幸福感需要在两个层面上同时展开工作,减少学生日常生活中不必要的压力以及提升韧性中的积极部分。学校学习压力与经济压力可以通过制度上的改革、评价方式的改变以及班级文化的建设来进行缓解;而活力性和乐观性则需要通过多种活动、正面反馈和支持性的人际关系来不断滋养。

本研究仍存在若干局限。样本取自单一私立小学,容量有限,研究结论的外部效度有待更大范围的抽样加以验证。同时,横截面问卷设计无法确立变量间的因果方向,后续研究可采用追踪设计或实验方案作进一步检验。

有效的幸福感支持应当让学生在感受到能力增长,在人际关系中获得安全感,在活动中恢复心理能量,并在遭遇困难时仍保有改变的希望。

参考文献:

- [1] 邢占军. 主观幸福感测量研究综述[J]. 心理科学, 2002, 25(3): 336-338.
- [2] 陈文锋, 张建新. 积极/消极情感量表中文版的结构和效度[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(11): 763-765.
- [3] 刘贤臣, 刘连启, 杨杰. 青少年生活事件量表的编制与信度效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 1997, 5(1): 34-36.
- [4] 于肖楠, 张建新. 韧性: 在压力下复原和成长的心理机制[J]. 心理科学进展, 2005, 13(5): 658-665.
- [5] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, 40(8): 902-912.
- [6] 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性学生研究述评[J]. 心理科学, 2008, 31(4): 995-998.
- [7] 郑雪, 严标宾, 邱林. 大学生主观幸福感量表的编制[J]. 心理与行为研究, 2003, 1(2): 138-143.
- [8] 张兴贵, 何立国, 郑雪. 青少年学生人格与主观幸福感的关系[J]. 心理发展与教育, 2004, 20(2): 51-55.
- [9] 苗元江, 朱晓红. 大学生主观幸福感问卷的编制[J]. 心理发展与教育, 2003, 19(3): 56-60.

- [10] JOO A R. The effects of empowerment education program for internet game addiction prevention of middle school students[D]. Gwangju: Chonnam National University, 2006.
- [11] BLOCK J, KREMEN A M. IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70(2): 349-361.
- [12] LYUBOMIRSKY S, LEPPER H S. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation[J]. *Social Indicators Research*, 1999, 46(2): 137-155.
- [13] BRADBURN N M. The structure of psychological well-being[M]. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969.
- [14] 陈文锋, 张建新. 积极/消极情感量表中文版的结构和效度[J]. *中国心理卫生杂志*, 2004, 18(11): 771-773. DOI:10.3321/j.issn:1000-6729.2004.11.003.
- [15] 李董平, 张卫, 李新春. 青少年的压力性生活事件、心理韧性与健康的关系[J]. *心理发展与教育*, 2012, 28(4): 404-411.
- [16] 吴云东, 孔维俭, 吕婷婷, 等. 毅力特质、成就目标定向与高中生数学学业成绩的关联性研究[J]. 2025(1):29-34.
- [17] 刘永林. 城市小学生学习压力状况及其相关因素调查研究——兼论“减负”的新思维[J]. *教学与管理:理论版*, 2006.

The Impact of Daily Stress and Resilience on the Well-being of Sixth-Grade Students in a Private Elementary School: An Empirical Analysis Based on a School in Quanzhou

Wu Yundong

Graduate School, Dongshin University, Naju, South Korea

Abstract: This study recruited 238 sixth-grade students from a private elementary school in Quanzhou, Fujian Province, to examine the pathways through which daily stress and psychological resilience influence subjective well-being among upper-elementary students. Descriptive statistics revealed that the mean well-being score was 3.81 ($SD = .584$), indicating a moderately high level. Correlational analyses and hierarchical regression modeling yielded the following findings: daily stress was significantly negatively correlated with subjective well-being ($r = -.249, p < .01$), whereas psychological resilience was significantly positively correlated with subjective well-being ($r = .382, p < .01$). In terms of educational practice, schools and teachers are encouraged to establish a dynamic monitoring system for academic stress, employ a variety of physically engaging curricula to activate students' behavioral vitality, and guide students to develop a stable and positive explanatory style in everyday feedback, thereby enhancing the well-being of upper-elementary students in private schools.

Keywords: private elementary school; daily stress; resilience; subjective well-being; sixth-grade students