抑郁症状与父母教养方式、体育锻炼的关系研究：基于浙江省大学生的中介与调节效应分析

邓 涛[1,2]，毛丽萍[1,2]

[1]温州开放大学 浙江温州
[2]温州市终身学习与城市可持续发展研究中心 浙江温州

【摘要】**目的** 探讨父母教养方式对大学生抑郁的影响机制及体育锻炼的中介作用、教养方式不一致性与独生子女身份的调节作用。**方法** 采用流调中心抑郁量表（CES-D）、简式父母教养方式问卷中文版（s-EMBU-C）、运动自我效能量表中文版（SEE-C）和体育活动等级量表（PARS-3）对浙江省 477 名大学生进行调查。**结果** 母亲教养方式与抑郁负相关（r=-0.194，p<0.01），与锻炼等级正相关（r=0.091，p<0.05）；父亲教养方式与锻炼自我效能感正相关（r=0.097，p<0.05）。母亲情感温暖通过积极情绪间接影响抑郁（间接效应=0.175，95%CI[0.092，0.265]）。教养方式不一致正向预测抑郁（B=0.234，p<0.05），独生子女中更显著。**结论** 父母教养方式经“母性主导”内部情绪路径和“父性触发”外部行为路径影响抑郁，教养方式不一致与独生子女身份为边界条件。

【关键词】大学生抑郁；父母教养方式；体育锻炼；有调节的中介模型
【收稿日期】2026 年 9 月 29 日 【出刊日期】2026 年 10 月 21 日 【DOI】10.12208/j.ssr.20260346

A study on the relationship between parental rearing styles, physical exercise, and depressive symptoms among college students in Zhejiang province: A moderated mediation model

Tao Deng[1,2], Liping Mao[1,2]

[1]Wenzhou Open University, Wenzhou, Zhejiang
[2]Wenzhou Lifelong Learning and Urban Sustainable Development Research Center, Wenzhou, Zhejiang

【**Abstract**】**Objective** To explore the mechanism of parental rearing styles on college students' depression, and the mediating role of physical exercise and moderating roles of parental rearing inconsistency and only-child status. **Methods** 477 college students in Zhejiang Province were surveyed with Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), Short-form Egna Minnen av Barndoms Uppfostran for Chinese (s-EMBU-C), Self-Efficacy for Exercise Scale–Chinese version (SEE-C), and Physical Activity Rating Scale-3 (PARS-3). **Results** Maternal rearing style was negatively correlated with depression (r=-0.194, p<0.01) and positively correlated with exercise level (r=0.091, p<0.05); paternal rearing style was positively correlated with exercise self-efficacy (r=0.097, p<0.05). Maternal emotional warmth indirectly affected depression via positive emotion (indirect effect=0.175, 95%CI[0.092,0.265]). Parental rearing inconsistency positively predicted depression (B=0.234, p<0.05), more pronounced in only children. **Conclusion** Parental rearing styles influence depression through a “maternal-dominant” internal emotional path and a “paternal-triggering” external behavioral path, with rearing inconsistency and only-child status as boundary conditions.

【**Keywords**】College students' depression; Parental rearing styles; Physical exercise; Moderated mediation model

1 引言

大学生抑郁问题突出，检出率达 16.6%，浙江省尤为值得关注。父母教养方式对子女人格与情绪调节具有持久影响，情感温暖是保护因子，拒绝与过度保护则增加抑郁风险[1,2]；体育锻炼与抑郁存在关联[3,4]。然而，现有研究多孤立考察二者，缺乏对父母角色功能分化的整合探讨[5,6]。本研究提出“不对称双路径模型”：母亲侧重内部情绪路径，父亲侧重外部行为路径；教养方式不一致性与独生子女身份可能起调节作用。据此构建有调节的中介模型，为高校“家-校-体”精准干预提供依据。

第一作者简介：邓涛（1995-）男，汉，浙江温州人，博士，研究方向：体育心理学。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

采用方便抽样法，选取浙江省 5 所本专科院校的在校大学生进行问卷调查。共回收有效问卷 477 份。男生 235 人（49.27%），女生 242 人（50.73%）；专科生 276 人（57.86%），本科生 201 人（42.14%）。平均年龄 19.52±1.23 岁。所有参与者均知情同意。

2.2 研究工具

①流调中心抑郁量表（CES-D）：共 20 个条目，采用 4 级评分（0=没有或极少，1=偶尔，2=有时，3=经常），CES-D 为 0－3 计分（总分 0－60），得分越高表示抑郁症状越严重。部分条目（第 4、8、12、16 题）为反向计分题，需先进行反向转换后再计算总分及均分。本研究中抑郁症状均分为 3.129（SD=0.666），总量表克隆巴赫 α 系数为 0.940。②简式父母教养方式问卷（s-EMBU-C）：包含父亲和母亲两个分量表，各 21 个条目，评估拒绝、情感温暖和过度保护三个维度。本研究中父、母分量表 α 系数分别为 0.777 和 0.770。③积极情绪量表：作为中介变量，采用积极情感分量表测量（PADAS），共 20 个条目，采用 5 级评分，评估个体的积极情绪体验频率。本研究中 α 系数为 0.77，PA 为 0.85，NA 为 0.90。④锻炼自我效能感量表（SEE-C）：共 12 个条目，评估个体对坚持体育锻炼的信心。本研究中 α 系数为 0.921。⑤身体锻炼等级量表（PARS-3）：从强度、时间、频率三个方面评估身体锻炼量。⑥自编人口学问卷：包括性别、年龄、学历、是否独生子女等。

2.3 数据处理与分析

采用 SPSS 及 Process 宏程序进行数据分析。方法包括：描述性统计、Pearson 相关分析、分层回归分析、Bootstrap 法中介效应检验（抽样 5000 次）[7]和调节效应分析。共同方法偏差检验采用 Harman 单因子法，首因子解释率为 17.49%（<40%临界值），表明不存在严重的共同方法偏差。

3 结果

3.1 描述性统计与相关分析

各研究变量的均值、标准差及相关分析结果如下：母亲教养方式平均值为 2.212，标准差为 0.388；父亲教养方式平均值为 2.111，标准差为 0.392；抑郁平均值为 3.129，标准差为 0.666；锻炼自我效能感平均值为 45.229，标准差为 19.812；身体锻炼等级平均值为 9.709，标准差为 2.048。相关分析显示，母亲教养方式与父亲教养方式呈显著正相关（r=0.818，p<0.01），与抑郁呈显著负相关（r=-0.194，p<0.01），与身体锻炼等级呈微弱正相关（r=0.091，p<0.05）。父亲教养方式与抑郁呈显著负相关（r=-0.157，p<0.01），与锻炼自我效能感呈显著正相关（r=0.097，p<0.05）。其余相关均未达到显著水平。

表 1　各研究变量的平均值、标准差与相关系数矩阵（N=477）

变量	平均值	标准差	1	2	3	4	5
母亲教养方式	2.212	0.388	1				
父亲教养方式	2.111	0.392	0.818**	1			
抑郁	3.129	0.666	-0.194**	-0.157**	1		
锻炼自我效能感	45.229	19.812	-0.034	0.097*	0.088	1	
身体锻炼等级	9.709	2.048	0.091*	0.088	0.013	0.033	1

注：*p<0.05，**p<0.01。

3.2 分层回归分析

以抑郁为因变量进行分层回归分析。第一层纳入父母教养方式，模型显著，F（2，474）=9.248，p<0.001。其中，母亲教养方式对抑郁具有显著负向预测作用（B=-0.339，p=0.012），父亲教养方式的预测作用不显著（B=0.008，p=0.953）。第二层引入锻炼自我效能感和身体锻炼等级后，模型依然显著，F（4，472）=5.579，p<0.001，但新增变量未产生显著增量贡献（ΔR^2=0.007，p=0.155）。在最终模型中，仅母亲教养方式仍保持显著负向预测作用（B=-0.293，p=0.033）。

3.3 中介效应检验

3.3.1 “母性主导”的情绪路径

中介效应分析表明，积极情绪在母亲情感温暖与抑郁之间的间接效应显著，效应值为 0.175，95%CI=[0.092，0.265]；直接效应不显著，效应值为 0.006，95%CI=[-0.028，0.041]。间接效应占总效应的 96.2%。由于 CES-D 得分越高表示抑郁症状越严重，该正向间接效应表明母亲情感温暖通过提升积极情绪存在降低了抑郁得分（即减少了抑郁症状）。

3.3.2 “父性触发”的行为路径

链式中介分析显示，父亲情感温暖显著正向预测锻炼自我效能感（B=3.587，p=0.005）和身体锻炼等级（B=0.256，p=0.001），锻炼自我效能感对身体锻炼等级的预测作用显著（B=0.206，p<0.05）。在控制父亲情感温暖和锻炼自我效能感后，身体锻炼对抑郁的独特效应较小（B=-0.02）。该路径可表述为：父亲情感温暖→锻炼自我效能感→身体锻炼等级→抑郁。

3.4 调节效应检验

3.4.1 教养方式不一致性的直接效应

父母教养方式不一致性的计算方式为：分别计算每位学生在父亲情感温暖和母亲情感温暖维度上的得分，然后取绝对差值|母-父|。线性回归分析显示（实际纳入有效样本 N=434 份，剔除缺失值后），父母教养方式不一致性显著正向预测抑郁症状（B=0.234，SE=0.103，β=0.109，t=2.272，p=0.024），R^2=0.012，F（1，432）=5.161，p=0.024。说明父母教养方式差异越大，大学生抑郁风险越高。

3.4.2 独生子女身份的调节作用

分层回归分析表明，是否独生子女在教养方式不一致与抑郁关系中起调节作用（交互项 B=0.280，p=0.038）。简单斜率分析显示，该效应在独生子女群体（$B = 1.122$, $p < 0.01$）中强于非独生子女（$B = 0.762$, $p < 0.01$）。

表 2　分层回归分析结果（因变量：抑郁）

预测变量	分层 1：B（t）	分层 2：B（t）
常数	3.863（21.720）	3.661（16.137）
母亲教养方式	-0.339	-0.293
父亲教养方式	0.008（0.059）	-0.048（-0.350）
锻炼自我效能感	—	0.003（1.813）
身体锻炼等级	—	0.009（0.623）
R^2	0.038	0.045
F 值	F（2，474）=9.248	F（4，472）=5.579

注：*p<0.05，**p<0.01；括号内为 t 值；B 为非标准化回归系数。

表 3　母亲情感温暖通过积极情绪影响抑郁的中介效应分析（N=477）

路径效应类型	效应值	Boot 标准误	BootCI 下限	BootCI 上限	相对效应量
总效应	0.182	0.044	0.095	0.268	
直接效应	0.006	0.017	-0.028	0.041	
间接效应	0.175	0.044	0.092	0.265	96.2%

注：BootCI 表示 Bootstrap95%置信区间，抽样 5000 次。

表 4　父亲情感温暖通过锻炼自我效能感与身体锻炼等级影响抑郁的模型分析

变量	身体锻炼等级 B	锻炼自我效能感 B	抑郁（模型 1）B	抑郁（模型 2）B
常数	9.021	33.575	2.657	2.596
父亲情感温暖	0.256*	3.587	-0.175	-0.168
身体锻炼等级	—	0.206*	—	—
锻炼自我效能感	—	—	—	-0.02*
R^2	0.08	0.18	0.35	0.40

注：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001。表格内数值为非标准化回归系数。

表 5　教养方式不一致性对抑郁症状的回归分析（N=477）

变量	B（非标准化系数）	SE（标准误）	β（标准化系数）	t	p
常数项	2.669	0.257	—	10.367	<0.001
教养方式不一致性	0.234	0.103	0.109	2.272	0.024*

注：因变量为抑郁症状。该模型实际纳入有效样本 N=434 份（剔除缺失值后）。R^2=0.012，F（1，432）=5.161，p=0.024。*p<0.05。

4 讨论

本研究通过有调节的中介模型，揭示了父母教养方式影响大学生抑郁的复杂机制。首先，母亲的情感温暖通过滋养积极情绪这一内部路径影响抑郁，父亲情感温暖虽未直接预测抑郁，却通过“提升锻炼自我效能感→促进身体锻炼→影响抑郁”的链式路径间接起

作用。这与既往关于父母教养方式影响子女心理适应[8]、体育锻炼与抑郁的关联[9]以及锻炼自我效能感作用[10]的研究一致。表明父亲的角色更多在于激发子女对外部世界的探索信心与行为，而非直接缓解情绪困扰。该路径中身体锻炼对抑郁的直接效应较小，提示体育锻炼对抑郁的影响可能主要依赖自我效能感等心理资源，但链式中介的整体间接效应尚需 Bootstrap 检验支持。其次，父母教养方式的不一致性本身是抑郁的风险因子，独生子女因缺乏兄弟姐妹缓冲，对父母分歧更敏感，心理福祉更易受父母子系统一致性影响。这种不对称双路径可能源于传统性别角色社会化：母亲侧重情绪滋养，父亲侧重外部引导与效能感塑造。此外，身体锻炼等级与抑郁的直接相关不显著，中介效应不能成立。

5 结论与启示

结论：①父母教养方式对大学生抑郁的影响可能存在“母性主导”内部情绪路径与“父性触发”外部行为路径，但父亲情感温暖的链式中介效应尚需 Bootstrap 置信区间检验支持。②父母教养方式不一致性是抑郁独立风险因子，对独生子女影响更显著。启示：高校心理干预应从“个体中心”转向“系统视角”，筛查“高不一致性家庭”和“低父亲参与”学生；对母性支持不足者侧重积极情绪培养，对父性触发不足者通过提升锻炼自我效能感和组织锻炼进行行为激活。家庭教育指导应传递“角色互补”与“教养协同”理念，强调教养一致性，并重点关注独生子女家庭。局限：本研究为横断面调查，无法严格推断因果；样本仅来自浙江省，未来可采用纵向追踪或实验干预，并扩大取样范围以检验模型普适性。

参考文献

[1] 符明秋,周喜华.大学生抑郁与体育锻炼、父母教养方式的相关研究[J].体育科学,2004,(06):49-51.

[2] 唐甜,王雨,巩芳颖,等.家庭教养方式与中国青少年积极发展的关系:系列元分析[J].心理科学进展,2024,32(08):1302-1319.

[3] DISHMAN R K,MCDOWELL C P,HERRING M P.Customary physical activity and odds of depression: a systematic review and meta-analysis of 111 prospective cohort studies[J].British Journal of Sports Medicine,2021,55(16):926.

[4] GORDON B R,MCDOWELL C P,HERRING M P.Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms:meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials[J].JAMA Psychiatry,2018,75(6):566-576.

[5] 赵仁达,于吉浩,郭家瑞,等.大学生体育锻炼行为与家庭教养方式和心理韧性的相关性[J].中国学校卫生,2024,45(08):1152-1156.

[6] 孙文新,王兴,郁铭萱,等.大学生体育锻炼参与水平与抑郁症状社会支持的中介作用[J].中国卫生统计,2023,40(03):421-424+428.

[7] PREACHER K J,HAYES A F.Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models[J].Behavior Research Methods,2008,40(3):879-891.

[8] 秦瑶,彭运石.父母教养方式对初中生社交焦虑的影响:同伴接纳和反刍思维的链式中介作用[J].心理发展与教育,2024,40(1):103-113.

[9] 田勇,文甄,马文涵,等.高职大学生体育锻炼及运动动机与心理健康的关联[J].中国学校卫生，2024,45(09):1300-1303+1308.

[10] 张素敏,闵国庆.Snyder 希望理论的心理干预对青少年抑郁症患者负性情绪、希望水平及自我效能感的影响[J].中国健康心理学杂志,2024,32(11):1642-1646.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
OPEN ACCESS