

分类号:
学 号: 20202101047

密 级: 公开
单位代码: 10759

石河子大学

硕士学位论文



青少年反刍思维与抑郁情绪的关系: 自我同情和 心理复原力的链式中介作用

| | |
|-------------|--------|
| 学 位 申 请 人 | 孙涛 |
| 指 导 教 师 | 苏昊 副教授 |
| | 孙诗雯 |
| 申 请 学 位 类 别 | 专业硕士 |
| 专 业 名 称 | 应用心理硕士 |
| 研 究 领 域 | 应用心理 |
| 所 在 学 院 | 师范学院 |

中国·新疆·石河子

2022年5月

分类号：
学 号：20202101047

密 级：公开
单位代码：10759

石河子大学

硕士学位论文



青少年反刍思维与抑郁情绪的关系：自我同情和 心理复原力的链式中介作用

| | |
|-------------|--------|
| 学 位 申 请 人 | 孙涛 |
| 指 导 教 师 | 苏昊 副教授 |
| | 孙诗雯 |
| 申 请 学 位 类 别 | 专业硕士 |
| 专 业 名 称 | 应用心理硕士 |
| 研 究 领 域 | 应用心理 |
| 所 在 学 院 | 师范学院 |

中国·新疆·石河子

2022年5月

**The Relationship between Rumination and Depression among
Teenagers: The Chain Mediating Roles of Self-Compassion and
Psychological Resilience**

A Dissertation Submitted to

Shihezi University

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

Applied Psychology

By

Sun Tao

Dissertation Supervisor: Prof. Su Hao

May, 2022

石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

学位论文独创性声明

本人所提交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名：孙清

时间：2022年5月30日

使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名：孙清

时间：2022年5月30日

导师签名：苏曼

时间：2022年5月30日

摘要

反刍思维是一种具有强迫性质的不良思维方式。在早期的研究当中，反刍思维就被认为是抑郁症的一种特征。随着相关研究的不断深入，大量的国内外研究者发现反刍思维能够对个体的抑郁情绪直接产生影响，具体表现为反刍思维能够引发并加重个体的抑郁情绪。

自我同情和心理复原力作为个体情绪和心理健康的保护性因子，可以在个体遭遇负性事件时有效地调节不良的认知方式和负性情绪，使个体能够积极地应对负性事件，有助于减轻个体的反刍思维并缓解抑郁情绪，进而促进心理健康发展。由于目前对于反刍思维和抑郁情绪的研究大多都以成年群体和临床群体为主要的研究对象，并且在反刍思维对抑郁情绪的影响因素方面的研究内容深度还有所欠缺，所以，本研究采用问卷调查法，并采取方便取样的方法，对 S 市两所中学的 900 名初中生和高中生进行调查研究。研究采用《反刍思维量表》《自我同情量表》《青少年心理复原力量表》和《流调中心用抑郁量表》作为调查问卷，目的是了解初中生和高中生反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的现状和特点，同时就反刍思维如何通过自我同情和心理复原力来影响抑郁情绪加以研究，进一步验证自我同情和心理复原力的链式中介作用。本研究使用 SPSS22.0 程序及其宏程序 Process 插件对调查数据进行统计和分析，得出的具体研究结果如下：

- (1)青少年的反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪总体都处于中等偏上的水平；
- (2)青少年的自我同情、心理复原力和抑郁情绪在性别上的差异显著，其中自我同情和心理复原力男生显著高于女生，抑郁情绪女生显著高于男生；
- (3)青少年的反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪在年级上的差异均显著，其中反刍思维和抑郁情绪初一年级显著低于初二、初三、高一、高二和高三年级；自我同情和心理复原力初一年级显著高于初二、初三、高一、高二和高三年级；
- (4)青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪之间两两呈显著相关；
- (5)青少年反刍思维对抑郁情绪有显著的正向预测作用，表现为反刍思维程度的加深会显著加重个体的抑郁情绪程度；
- (6)青少年自我同情在反刍思维对抑郁情绪的影响过程中起到部分中介作用；
- (7)青少年心理复原力在反刍思维对抑郁情绪的影响过程中同样起到部分中介作用；
- (8)青少年自我同情和心理复原力在反刍思维对抑郁情绪的影响过程中能够起到链式中介作用。

根据研究结果，笔者建议应该采取针对性的措施提高青少年的自我同情水平，并促进心理复原力的发展，从而降低反刍思维水平，缓解抑郁情绪。

关键词：反刍思维；自我同情；心理复原力；抑郁情绪；青少年

Abstract

Rumination is an obsessive and compulsive bad mode of thinking. In earlier studies, rumination was recognized as a feature of depression. With the deepening of relevant research, a large number of domestic and foreign researchers have found that rumination can have a direct effect on individual depression, specifically manifested in rumination can trigger and aggravate individual depression.

As protective factors of emotional and psychological health of individuals, self-compassion and psychological resilience can effectively adjust bad cognitive ways and negative emotions when individuals encounter negative events, enabling individuals to actively respond to negative events and help to reduce individual rumination and alleviate depression, and promote the development of mental health. Since most of the current studies on rumination and depression focus on adult and clinical groups, and the research depth of analyzing the influence factors of rumination on depression is still lacking. Therefore, this study used a questionnaire method and a convenient sampling method of 900 middle and high school students from two middle schools in S City. Using the Ruminative Responses Scale, Self-Compassion Scale, the Resilience Scale for Chinese Adolescent, and the Center for Epidemiological Survey-Depression Scale as a research questionnaire, to understand the status and high school students rumination, self-compassion, psychological resilience and depression, and how rumination through self-compassion and psychological resilience, and further verify the chain mediation of self-compassion and psychological resilience. In this study, statistics and analysis of survey data using the SPSS22.0 program and its macro program Process plugin, and the specific study results are as follows:

(1) Teenage rumination, self-compassion, psychological resilience, and depression are generally above-average;

(2) There were no significant differences in gender variables; self-compassion and psychological resilience significantly in gender variables, with boys scoring significantly higher than girls; depression differences in gender variables, and girls scored significantly higher than boys;

(3) There are significant differences in rumination and depression among adolescents in grade variables. The scores of junior middle school students in grade 1 are significantly lower than those of junior middle school students in grade 2, 3 and senior high school students in grade 1, 2 and 3; There are significant differences in grade variables of self-compassion and psychological resilience, which is manifested in that the scores of grade 1 students in junior middle school are significantly higher than those of grade 2, 3 students in junior middle school and grade 1, 2 and 3 students in senior high school;

(4) Pairwise associations between teenage rumination, self-compassion, psychological resilience and depression;

(5) Teenage rumination has a significant positive predictive effect on depression, and the deepening of rumination degree will significantly aggravate the degree of depression in individuals;

(6) Teenage self-compassion plays a partial mediator between rumination and depression;

(7) Teenage psychological resilience also plays a partial intermediary role between rumination and depression;

(8) Teenage self-compassion and psychological resilience can play a chain role between rumination and depression.

According to the results of the study, the author suggested that targeted measures should be taken to improve the self-compassion level of teenagers, and promote the development of psychological resilience,

so as to reduce the level of rumination and relieve depression.

Key words: Rumination; Self-Compassion; Psychological Resilience; Depression; Teenager

目录

| | |
|------------------------------------|----|
| 摘要..... | I |
| Abstract | II |
| 引言..... | 1 |
| 1 文献综述..... | 3 |
| 1.1 反刍思维..... | 3 |
| 1.1.1 反刍思维的概念界定..... | 3 |
| 1.1.2 反刍思维的理论基础..... | 4 |
| 1.1.3 反刍思维的测量..... | 5 |
| 1.1.4 反刍思维的研究现状..... | 5 |
| 1.2 自我同情..... | 6 |
| 1.2.1 自我同情的概念界定..... | 6 |
| 1.2.2 自我同情的测量..... | 6 |
| 1.2.3 自我同情的研究现状..... | 7 |
| 1.3 心理复原力..... | 8 |
| 1.3.1 心理复原力的概念界定..... | 8 |
| 1.3.2 心理复原力的测量..... | 8 |
| 1.3.3 心理复原力的研究现状..... | 9 |
| 1.4 抑郁情绪..... | 10 |
| 1.4.1 抑郁情绪的概念界定..... | 10 |
| 1.4.2 抑郁情绪的测量..... | 10 |
| 1.4.3 抑郁情绪的研究现状..... | 11 |
| 1.5 反刍思维、自我同情、心理复原力与抑郁情绪的关系研究..... | 11 |
| 1.5.1 反刍思维与抑郁情绪的关系研究..... | 11 |
| 1.5.2 反刍思维、自我同情与抑郁情绪的关系研究..... | 12 |
| 1.5.3 反刍思维、心理复原力与抑郁情绪的关系研究..... | 13 |
| 1.5.4 自我同情与心理复原力的关系研究..... | 14 |
| 2 问题提出与研究意义..... | 15 |
| 2.1 问题提出..... | 15 |
| 2.2 研究意义..... | 16 |

| | |
|---|----|
| 2.2.1 理论意义 | 16 |
| 2.2.2 现实意义 | 16 |
| 3 研究设计 | 17 |
| 3.1 研究内容 | 17 |
| 3.2 研究假设 | 17 |
| 3.3 研究方法 | 18 |
| 3.3.1 研究对象 | 18 |
| 3.3.2 研究工具 | 19 |
| 3.3.3 数据处理与统计分析 | 20 |
| 4 结果与分析 | 21 |
| 4.1 共同方法偏差检验 | 21 |
| 4.2 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的现状分析 | 21 |
| 4.3 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的人口统计学差异分析 | 21 |
| 4.3.1 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的性别差异分析 | 23 |
| 4.3.2 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的年级差异分析 | 25 |
| 4.4 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的相关分析 | 27 |
| 4.5 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的回归分析 | 27 |
| 4.5.1 青少年反刍思维对自我同情的回归分析 | 27 |
| 4.5.2 青少年反刍思维和自我同情对心理复原力的回归分析 | 28 |
| 4.5.3 青少年反刍思维、自我同情和心理复原力对抑郁情绪的回归分析 | 29 |
| 4.6 自我同情和心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的链式中介效应检验 | 30 |
| 5 分析讨论 | 33 |
| 5.1 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的总体特征 | 33 |
| 5.2 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的人口学变量差异分析 | 34 |
| 5.2.1 青少年反刍思维的人口学变量差异分析 | 34 |
| 5.2.2 青少年自我同情的人口学变量差异分析 | 35 |
| 5.2.3 青少年心理复原力的人口学变量差异分析 | 36 |
| 5.2.4 青少年抑郁情绪的人口学变量差异分析 | 37 |
| 5.3 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的相关关系分析 | 38 |
| 5.3.1 青少年反刍思维与抑郁情绪的相关关系分析 | 38 |
| 5.3.2 青少年反刍思维与自我同情的相关关系分析 | 38 |
| 5.3.3 青少年反刍思维与心理复原力的相关关系分析 | 39 |
| 5.3.4 青少年自我同情与心理复原力的相关关系分析 | 39 |
| 5.3.5 青少年自我同情与抑郁情绪的相关关系分析 | 39 |

| | |
|---|----|
| 5.3.6 青少年心理复原力与抑郁情绪的相关关系分析 | 40 |
| 5.4 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的中介作用分析 | 40 |
| 5.4.1 自我同情在反刍思维与抑郁情绪之间的中介作用分析 | 40 |
| 5.4.2 心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的中介作用分析 | 41 |
| 5.4.3 自我同情和心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的链式中介作用分析 | 41 |
| 6 结论与建议 | 43 |
| 6.1 研究结论 | 43 |
| 6.2 教育建议 | 43 |
| 6.2.1 降低青少年的反刍思维水平 | 44 |
| 6.2.2 提高青少年的自我同情水平 | 45 |
| 6.2.3 促进青少年的心理复原力发展 | 46 |
| 6.2.4 缓解青少年的抑郁情绪 | 47 |
| 7 研究创新与不足及展望 | 50 |
| 7.1 研究的创新点 | 50 |
| 7.2 研究的不足 | 50 |
| 7.3 研究展望 | 51 |
| 参考文献 | 52 |
| 附录 | 61 |
| 致谢 | 66 |

引言

自从心理健康这个概念提出以后，青少年群体的心理健康问题就一直受到社会和学界的广泛关注。青春期是青少年身心发展最活跃的时期，在这一时期，青少年的情绪和思维等方面经常会出现不稳定的现象，同时，在这个特殊阶段，他们很容易遭到心理方面的困扰，在面对负性生活事件时也很容易会出现不良的思维方式并产生各种负性情绪，如反刍思维和抑郁情绪等。相关研究表明，反刍思维能够引发并加重个体的抑郁情绪，而且还会进一步对个体的身心健康发展造成深远的影响(Nolen-Hoeksema, 2001; 王林, 2019; 赵闪闪, 2019)。如今，抑郁已经成为了最常见的心理问题，也是青少年群体所面临的最为普遍，且影响最为严重的心理问题。2020年中国精神心理健康互联网洞察报告显示：我国抑郁症患者的数量已超过总人口的2.1%，其中青少年是需要特别关注的群体。当前校园自杀的现象早已屡见不鲜，在这种形势下，中国科学院对我国青少年的抑郁现状进行了调查研究，结果显示：2020年我国青少年的抑郁检出率已达到24.6%，其中重度抑郁的比例已超过7.4%。这表明我国有近四分之一的青少年会受到抑郁情绪的困扰，如果不及时地给予关注并加以防治，就会很容易发展成为抑郁症。抑郁情绪不仅会给青少年的学习生活带来负面影响，而且还会对他们的身心发展造成一定的危害。而另一方面，有研究显示优秀的心理品质，如自我同情和心理复原力在减轻青少年的反刍思维程度以及缓解抑郁情绪的方面能够起到至关重要的作用(Jessica Hodgetts, 2020; 金国敏, 2020; Guo Rui, 2021; 张丹, 2021)。因此，对于如何减轻青少年的反刍思维并促进自我同情和心理复原力的发展逐渐成为了研究者关注的重点。

近年来，国家对青少年的抑郁现状及防治工作也越来越重视，多次提出要促进青少年的心理健康发展。2020年9月，国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，方案不仅要求将青少年列为抑郁症防治的重点人群之一，而且还计划要将抑郁症筛查列入高中及高校学生的体检项目；2021年国家卫健委人事司发布公告，提出设立国家心理健康和精神卫生防治中心。作为国家卫生健康委的直属事业单位，其主要职责包括开展儿童青少年等重点人群的常见心理问题防治研究工作等；2022年2月，国家教育部在工作要点中提出，要改进并加强学生的心理健康教育工作。以上这些举措对青少年群体的抑郁症识别和防治有着非常重要的意义。目前对于青少年抑郁问题的关注，已经成为了社会各界的热点问题，同时也是研究的重要方向。

在梳理了青少年抑郁情绪的相关研究现状后，笔者发现抑郁情绪的影响因素可以从个体、学校和家庭三个方面进行分析。在个体方面，青少年的人格特质、认知方式、反

负思维以及自我同情和心理复原力等因素均可以显著影响个体的抑郁情绪，并且对青少年的心理健康发展能够起到决定性的作用(周济全，2018；王翼，2016；沈慧，2021)。就学校而言，学习倦怠、学业压力、同伴关系以及教师的教学态度等方面都是影响青少年抑郁情绪的重要因素(徐慧，2021；武宇腾，2018；周伊伦，2020)。在家庭方面，家庭作为孩子重要的成长环境，对孩子的身心发展有非常大的引导作用。目前，国内外关于家庭对青少年抑郁情绪影响的研究主要在父母的人格特质、教养方式和家庭功能三个方面。王增纳(2021)等人的一项关于青少年抑郁症识别与防治的研究表明，家庭暴力和亲子冲突等不良的家庭功能都可能导致青少年出现抑郁情绪。

基于上述理论研究背景，本研究将以青少年为研究对象，尝试进一步深入考察影响青少年抑郁情绪的个体因素，积极关注反刍思维对抑郁情绪的影响机制以及自我同情和心理复原力对抑郁情绪的缓解作用，强调积极的心理品质对青少年身心健康发展的重要性。最后呼吁社会各界应当紧密联系、相互合作，积极关注青少年的身心健康状况，对今后提高学校教学质量和培养高素质人才具有促进作用。

1 文献综述

1.1 反刍思维

1.1.1 反刍思维的概念界定

早在 1977 年, Rippere 就在他的系列文献中提出了反刍思维的概念, 他认为反刍思维是指持续的、反复的抑郁想法, 并且是抑郁的重要特征。美国耶鲁大学心理学和精神病学教授 Nolen-Hoeksema(1987)最先针对反刍思维进行了系统的研究, 并基于抑郁症的研究提出了反应风格理论(Response Style Theory, RST), 她认为反刍思维是指个体只注意自身的抑郁表现, 但是却不采取实质性的措施去缓解抑郁。现在看来, Nolen-Hoeksema 早期提出的反刍思维定义是相对狭义的, 还不够全面。随着研究的不断深入, Martin 和 Tesser(1996)对反刍思维也有了一定的见解, 他们认为反刍思维是个体没有达到预定目标时的一种反应, 而不是对某种情绪的反馈。而 Wells(1994)和 Matthews(1996)则将反刍思维定义为个体在当下的生活中没有达到自己所期望的目标而产生的反应, 这种反应可能包括认知、行为、情绪和意识等方面。相对来说, Wells 和 Matthews 所提出的反刍思维定义较为全面, 包含了认知和行为倾向。Conway(2000)等人将反刍思维定义为个体对自身的负性情绪及与负性情绪相关的环境进行反复思考。这一定义仅仅考虑到了环境因素, 因此也较为片面。Alloy(2000)等人在前人的基础上, 提出了反刍思维的压力反应模型, 并且提出了更为成熟、更为全面的反刍思维定义: 反刍思维是指个体在经历压力性事件之后, 对该事件的相关原因和结果而产生的反复性思考。也有部分研究者认为反刍思维是在社交过程中产生的, 尤其是社交恐怖的个体在经历社交互动之后会对整个社交过程进行分析和思考, 进而导致反刍思维的产生。Watkins(2004)在自我认知研究的基础上, 对反刍思维也进行了研究, 认为反刍思维是自我中心认知中的一种, 是对自我进行分析和评估的思考, 并且是只关注于理想自我和现实自我之间差距的思维。而 Fritz(1999)将反刍思维的研究扩大到了临床层面, 他认为反刍思维是个体对创伤性事件的不良反应过程。

本次研究将对青少年反刍思维的影响因素进行分析, 具体是针对初中生和高中生所经历的负性事件和产生的负性情绪。因此, 本研究的反刍思维操作性定义将在 Alloy 的基础上拓展为个体在经历负性事件之后, 对事件发生的可能原因和后果以及自身情绪状态的一种持续性、反复性的思考。

1.1.2 反刍思维的理论基础

(1)反应风格理论(Responses Style Theory, RST)

Nolen-Hoeksema(1991)提出反应风格理论。该理论指出抑郁反刍、注意分散和问题解决是个体对抑郁情绪的三种反应方式。其中,抑郁反刍是指个体关注于抑郁本身以及抑郁症状的感受;注意分散是指个体有意识地将注意从抑郁反刍转移到当下或者快乐的事情上来;问题解决是指个体积极地寻找解决问题的策略,而不是只沉浸于抑郁情绪。Nolen-Hoeksema 认为后两种为健康的、良性的反应风格,对于缓解抑郁情绪来说是至关重要的,而第一种是不良的反应风格,会导致抑郁症的出现。从长期来看,注意转移无疑是一种更为有效的应对方式。

(2)目标进展理论(Goal-Progress Theory, GPT)

Martin 和 Tesser(1993)提出目标进展理论。这一理论认为反刍思维应当与更具有功能性的具体事件相结合进行研究。如果个体的需求没有被当前的环境所满足,那么个体就会产生对当前环境的反复思考,进而出现反刍思维。即反刍思维是个体的目标没有达成的结果。GPT 认为个体在完成目标的过程当中,目标的水平高低会直接影响个体的反刍思维水平。当目标失败时,如果该目标是低级的目标,那么个体就更有可能产生反刍思维;如果该目标是高水平的目标,那么个体就会更倾向于放弃它,而不是完成它,因此就不太容易出现反刍思维。在 GPT 的基础上,后续的研究发现了能够缓解反刍思维的三种方式,分别是注意分散,目标分离和目标实现。其中,注意分散与上文提到的注意分散反应风格类似,这也进一步说明了分散注意力对缓解反刍思维是非常有效的;而目标分离和目标实现则都是以具体事件为目的,通过放弃目标或者努力达成目标来缓解反刍思维。

(3)多维度模型理论

自从反刍思维的概念提出以后,反刍思维的研究就一直在向前发展。国外研究者 Fritz 在结合了前人对反刍思维各种影响因素的研究之后,考虑到了更为全面的评价,并且使用了多维度模型对反刍思维进行综合研究。多维度模型理论认为反刍思维是各方面因素共同作用的结果,而不是单个方面因素所造成的。因此,多维度模型理论提出分析反刍思维要从个体的认知、情感和行为以及个体的经历和所处的环境出发。其中,从认知方面分析反刍思维主要是指个体在经历负性事件之后一直反复思考负性事件产生的原因、过程和结果以及事件对自身造成的影响;从行为方面分析反刍思维主要是指个体在出现反刍思维之后会采取一些无效的行为去应对反刍思维,而这些行为相反会加重反刍思维;从情感方面分析反刍思维主要是指个体在经历负性事件之后会产生负性情绪,而自己会反复思考负性情绪本身和自己的感受,进而深陷负性情绪之中。多维度模型理论不再局限于临床群体,它拓展了研究视野,是一种相对来说更为成熟、更加严密的理

论模型。

1.1.3 反刍思维的测量

目前，测量反刍思维的方法主要包括问卷调查法和实验研究法。

首先，在反刍思维的调查问卷方面，Nolen-Hoeksema 于 1991 年在 Beck 抑郁量表的基础上编制的反刍思维量表(Ruminative Responses Scale, RRS)是目前应用最广泛的研究量表,该量表共有 22 个项目。在 Nolen-Hoeksema 和 Treynor(2008)进一步分析研究后,该量表被分为三个维度,计分方式为 Likert 四点评分方式(来水木, 2009)。后来,我国学者杨宏飞和韩秀(2009)对该量表进行了翻译和修订,并且对该量表在我国青少年群体中的适用性进行了研究,发现在我国青少年群体中适用性良好。为了能够进一步结合我国国情和文化,杨宏飞(2018)在反刍思维量表的基础上编制了积极和消极反刍思维量表,该量表共有 23 个项目,并且同样采用 Likert 四点评分方式来计分。还有一些因为反刍思维的界定不同而编制的量表,例如 Conway 等人编制的悲伤反刍量表和 Sukhodolsky 等人编制的愤怒反刍量表(郭素然, 2011),这些量表的信度和效度都较好,但适用性不够广泛。基于量表适用性的考虑,本研究选择杨宏飞和韩秀所修订的反刍思维量表作为调查问卷。

其次,在反刍思维的实验研究方面,Morrow(1991)最先对个体的反刍思维进行了实验研究。实验通过诱发被试的负性情绪,给被试分配思维反刍和注意转移的任务,进而对被试的反刍思维进行评估。

1.1.4 反刍思维的研究现状

在 Rippere 提出反刍思维的概念之后,针对反刍思维的研究其实就已经开始了。多年以来,国外对反刍思维的研究一直处于前沿,国外研究者不断地提出并丰富反刍思维相关领域的理论,而国内对于反刍思维的研究则起步较晚,还没有形成相对成熟的理论体系。

近年来,国内学者也掀起了反刍思维的研究浪潮,对于反刍思维的研究越来越深入,所涉及的领域也越来越广泛。有部分学者在人格特质研究的基础上对反刍思维进行了深入研究,并且提出不同的人格特质对反刍思维的产生有重要的影响(王翼, 2016; 刘俊岐, 2021; 刘慧瀛, 2017)。这些研究丰富了人格特质与反刍思维之间的关系,并且将人格特质也纳入到了反刍思维的影响因素当中。也有学者将情绪智力作为反刍思维和抑郁情绪之间的调节因子,对情绪智力与反刍思维之间的关系进行了研究,发现情绪智力与反刍思维存在相关关系,并且能够通过调节反刍思维的相关机制来缓冲抑郁情绪(赵

闪闪, 2019)。目前大量国内外研究已经证实了反刍思维与个体的负性情绪之间的相关关系。当然, 除了反刍思维与抑郁情绪之间的关系研究之外, 众多研究者还将研究范围拓展到了焦虑方面。大量研究发现反刍思维与焦虑之间也有明显的相关性, 即反刍思维能够显著预测焦虑(马俊军, 2019; 白洁, 2020; 徐慧, 2021)。

1.2 自我同情

1.2.1 自我同情的概念界定

美国心理学家 Krisin Neff 率先对自我同情(self-compassion)的概念进行了界定。他认为自我同情就是指向自己的一种同情方式, 即对自我的宽容、善待和接纳, 并且对自我同情的定义做了详细的阐述: 自我同情作为一种积极的认知方式, 意味着当一个人在面对困难的时候, 他会表现出积极的、从容的态度, 宽容自己, 给予自身充分的关怀, 减少对自己的苛责, 并且积极关注当下, 能够认识到自己的处境不是特例而是人类共同的经验, 进而缓解个体的痛苦体验。同时, Krisin Neff 指出自我同情是由三个部分所组成的, 分别是自我宽容、普遍人性和正念。其中, 自我宽容表示对自己的善待和关怀。自我宽容作为自我同情在情感方面的成分, 能够有效地缓解个体的负性情绪; 普遍人性表示个体要认识到自己的经历不是独一无二的, 任何人都会经历痛苦和失败, 也会产生负性情绪。普遍人性能够促使个人与团体之间产生联系, 是整个自我同情定义中的核心要义; 正念是指个体要积极地关注当下, 而不是沉浸于已经过去的遭遇, 并且以一种客观的心态去面对所遭遇的困境, 坦然接受事实。正念是自我同情中不可或缺的一部分, 它能够对个体的认知方式进行调节, 并且能够使个体保持清醒地应对当前的处境。这三种成分相互促进, 相互联系, 共同组成自我同情。后来, 我国学者王仁华和王忠军(2017)在 Krisin Neff 的研究基础上对自我同情的定义进行了补充, 提出自我同情是个体应对情绪的一种方式。

由于本研究考察影响青少年抑郁情绪的内部和外部机制, 涉及到情绪调节和认知模式的转变, 因此, 本研究将自我同情定义为个体在遭遇困境时, 倾向于积极、从容地应对当前的处境, 无条件的善待和安慰自己, 给予自身充分的关怀, 避免对自己过分地责备和惩罚, 并且积极关注当下, 不沉溺于过去和负性情绪, 能够认识到自己当前的处境不是特例, 而是人类共同的经验, 进而有效地缓解抑郁情绪。

1.2.2 自我同情的测量

目前对于自我同情的测量方法主要有问卷调查法和实验研究法。

首先, 在自我同情的调查问卷方面, Krisin Neff(2003)所编制的自我同情量表(Self-Compassion Scale, SCS)是目前应用最广泛的研究量表。该量表共有 26 个项目, 分为三个维度, 计分方式为 Likert 五点计分方式, 信效度较好。后来, Krisin Neff 对该量表做了修订, 修订后的量表项目为 12 个。我国学者侯佳捷(2007)根据我国高校学生的特征, 编制了大学生自我同情量表。该量表共有 30 个项目, 分为六个维度, 分别是自我宽容、情绪调节、自我控制、自我接受、自我确认和社会适应, 并且该量表的结构和内部效度都较好。胡小兵(2013)等人对 Krisin Neff 所编制的自我同情量表率先进行了本土化的翻译和修订, 后来, 宫火良(2014)等人在前人的基础上再一次对自我同情量表进行了修订。修订版的《自我同情量表》共有 12 个项目, 包含三个维度, 分别是正念、自我宽容和普遍人性, 并且信效度也较好。相关研究表明, 该版本的自我同情量表适用于我国的青少年群体, 因此笔者将该版本的自我同情量表作为本次研究的调查问卷。

其次, 在自我同情的实验研究方面, 美国心理学家 Leary 在 2007 年首次成功进行了自我同情实验。在实验中, 他成功地将被试引导至自我同情状态, 这表明自我同情的实验是有效的。

1.2.3 自我同情的研究现状

大量研究表明自我同情水平与个体的心理健康水平息息相关。自我同情不仅是个体心理健康的保护性因子, 而且也是衡量心理健康水平的重要指标。笔者对相关研究进行整理后发现自我同情也与反刍思维和完美主义等负性认知方式呈负相关。国外学者 Kemppainen 等人通过对艾滋病患者的自我同情和负性情绪进行研究, 发现自我同情水平与生病时产生的负性情绪之间呈显著的负相关关系。自我同情作为一种情绪应对策略, 当我们在面对由于负性事件而产生的负性情绪时, 它能够使个体发现自身内在的积极力量, 并找到最佳的解决方案。因此, 自我同情能够使个体积极地摆脱负性情绪, 进而提高心理健康水平。我国学者武宇腾(2018)的研究发现在初中生群体中, 自我同情、心理健康和心理复原力之间的相关关系是显著的。另外, 自我同情也在更大的程度上预测了个体幸福感的差异。姜晓文(2018)等人的研究证明了青少年自我同情和主观幸福感之间的关系, 研究结果指出: 自我同情既可以对主观幸福感产生积极的影响, 也可以在压力对主观幸福感的影响中起到积极的作用。自我同情水平较高者对自己的错误缺点并不批判责备, 而取之以理解和关心的态度, 这与个体的自尊水平有着紧密的联系。有研究表明自我同情与自尊之间的关系呈显著正相关(许丹阳, 2017)。

1.3 心理复原力

1.3.1 心理复原力的概念界定

心理复原力最早由美国心理学家 Anthony 于 20 世纪 70 年代提出并进行研究。我国学者将心理复原力也翻译为心理韧性和心理弹性等。由于不同的学者对心理复原力的研究有不同的侧重点,因此,目前对于心理复原力的概念界定还没有统一的标准,但是结合前人对心理复原力的研究,当前主要存在心理复原力的三种定义(陈永鑫, 2010),分别是结果性定义、过程性定义和品质性定义。美国学者 Rutter(1985)是结果性定义的支持者,他指出心理复原力是指个体处于恶劣环境当中时,能够积极勇敢地应对困难并克服当前的环境。Masten(2001)也指出,在高危环境下,个体通过主动地适应并战胜各种困难所收获的心理发展成果,就是所谓的心理复原力。而过程性定义是从个体与环境的动态发展变化过程方面定义心理复原力。美国学者 Luthar 支持心理复原力的过程性定义,他认为心理复原力是个体对挫折和逆境的积极适应过程。品质性定义则是将心理复原力作为个人的一种心理品质或能力进行探讨和研究,即个体处于逆境当中时,该品质或能力能够使个体调动积极情绪去应对并顺利适应当前环境,进而克服困难并获得良好的心理发展。我国学者马丽铭(2021)等人就认为心理复原力是个体在克服困难或者适应当前环境时所表现出的一种心理潜能。

目前大多数研究中所采用的心理复原力定义是过程性定义和结果性定义,考虑到青少年正处于身心快速发展的时期,过程性定义和结果性定义也基本符合本研究的需求,因此,本研究结合了过程性定义和结果性定义,将心理复原力定义为个体在面对挫折和逆境时,能够用积极的心态去面对并适应当前环境,从而努力克服困难,得到心理的健康发展。

1.3.2 心理复原力的测量

目前,心理复原力的测量方法主要有问卷调查法、实验研究法和行为症状评定法。

首先,在心理复原力的调查问卷方面,国外学者 Wagnild 等人于 1993 年编制出了第一份心理复原力量表,该量表共有 25 个项目,分为两个维度,分别是对自我和生活的接受以及个体能力。该量表的适应人群为老年人。Ungar(2008)等人在前人研究的基础上编制出了儿童与青少年心理复原力量表,该量表分为四个维度,分别是个体、社区、文化和关系维度。该量表主要侧重于个体与环境的动态交互过程,量表的适应人群为青少年。我国学者胡月琴和甘怡群(2008)根据我国青少年群体的特点编制出了青少年心理

复原力量表, 该量表共有 27 个项目, 分为五个维度, 分别是情绪控制、人际协助、目标专注、家庭支持和积极认知。由于该量表具有良好的适用性和较强的针对性, 同时也具有较高的信效度, 因此在我国青少年的心理复原力研究中得到了广泛应用。后来, 我国学者胡春寒(2009)基于中国传统文化, 编制出了青少年核心心理复原力问卷, 该问卷共有 60 个项目, 分为十二个维度, 主要在结构性和开放性访谈中使用, 适用于青少年群体。基于本次研究的研究对象特点、研究方法和问卷的适用性等方面的考虑, 笔者选择胡月琴和甘怡群编制的青少年心理复原力量表作为调查问卷。

其次, 在心理复原力的实验研究方面, 国内外研究者运用最多的实验方法是投射法。由于在进行投射实验时, 被试不容易伪装自己, 因此实验结果会更为真实可靠, 是一种有效的辅助性研究方法。但是该方法的缺点也比较明显, 即较为费时费力, 且评分者的信效度无法保证。现如今, 越来越多的国内外研究者在对心理复原力的研究中使用投射法。投射法作为一种具有实际性指导意义的实验方法, 可以与自陈量表相结合, 针对特殊人群展开研究, 能够很大程度上提高研究的严谨性和信效度。

另外, 行为症状评定法也是心理复原力的另一种有效的测量方法。行为症状评定法是指个体在遭遇创伤性事件后会产生相应的行为症状, 然后由自己或他人对产生的行为症状进行观察, 通过这种方法来衡量个体的心理发展程度。在实际研究当中, 研究者往往会将问卷调查法和行为症状评定法这两种方法相结合去使用, 这样不但能够拓宽心理复原力的研究领域和适用范围, 也能够为以后的心理复原力研究提供参考和借鉴。

1.3.3 心理复原力的研究现状

心理复原力的研究兴起于二十世纪七、八十年代, 从最开始的理论研究到后来的干预研究一步一步地由浅入深。刘晓利(2015)等人的研究发现大学生心理复原力、社会支持与应对方式三者之间两两呈显著正相关, 并且其中任何一个变量均可以作为其它两个变量的中介变量。这一结果也验证了杨彩霞(2014)等人所得出的结论。在家庭方面, 曾莹(2019)等人研究了家庭心理复原力的现状及影响因素, 发现家庭成员的应对方式、家庭年均收入水平和有同胞且体健等因素是家庭心理复原力的主要影响因子。何山和杜丙立(2019)进一步对家庭中父母的教养方式和心理复原力之间的关系进行了研究, 发现两者之间的关系也存在着显著相关。

其次是将心理复原力与外界环境相结合进行研究。个体在压力环境中, 心理复原力的水平高低对身心健康发展有着重要的影响。吉彬彬(2020)等人的研究证明了心理复原力和学习压力之间的相关关系, 并且指出心理复原力和学习压力之间呈显著负相关的关系。

最后是对心理复原力的干预研究。在梳理了前人对心理复原力的干预研究现状后,

笔者发现针对心理复原力的干预方式大多是团体心理辅导。孔羽(2020)等人采用基于接纳与承诺疗法(ACT)的团体心理辅导对心理复原力进行干预,结果表明使用 ACT 干预措施能够有效地提高心理复原力水平,进而提高生活质量。唐海燕(2019)等人通过采用理性情绪调节结合希望理论的团体心理辅导对心理复原力进行干预。研究结果表明理性情绪调节结合希望理论的干预可以有效地提高个体的心理复原力水平,说明该方法值得推广。另外,宋英杰(2018)也探讨了团体心理辅导对心理复原力的干预效果,结果同样表明团体心理辅导可以有效地提高个体的心理复原力水平。薛小霞(2020)等人运用团体正念训练对心理复原力、睡眠及生活质量进行了干预,研究结果也能够证明前人的观点。

1.4 抑郁情绪

1.4.1 抑郁情绪的概念界定

早在 17 世纪,人们就把抑郁当做是一种情绪状态,认为其主要特征是情绪低落、悲观消沉和沮丧。国外学者 Petersen, A. C.(1993)最早对抑郁情绪进行了系统地研究,他指出个体在某一时期所经历的情绪低落和消沉郁闷的感觉就是抑郁情绪。冯正直(2014)基于前人的相关研究,也指出抑郁情绪是一种对负性情绪的情感体验。而曹丛(2016)认为抑郁是一个非常宽泛的概念,从轻微的抑郁情绪到严重的抑郁障碍都属于抑郁范畴。朱蕾晔(2019)则对抑郁情绪的定义非常简单,即个体体验到的一种长期的消极情绪。

在本次研究中,笔者将对个体在短时间内所体验到的情绪低落和消沉郁闷的感觉进行调查,因此,本研究将抑郁情绪定义为个体在一段时间内所体验到的情绪低落、消极悲观、自我评价降低、动机水平降低、学习和生活兴趣降低的感觉,并且个体可以通过自我心理调节来缓解并消除抑郁情绪。

1.4.2 抑郁情绪的测量

目前,抑郁情绪的测量方法主要是问卷调查法,而测量抑郁情绪所使用的量表主要有流调中心用抑郁量表(Center for Epidemiological Survey-Depression Scale, CES-D)和儿童抑郁量表。其中,流调中心用抑郁量表是目前使用最为广泛的量表。CES-D 是由美国国立精神研究所的 Radloff(1977)在参考 Beck 抑郁问卷和 Zung 抑郁自评量表后综合编制而成的。该量表共有 20 个项目,分为四个维度,计分方式为 Likert 四级评分方式。编制者指出该量表主要用于衡量个体在一个星期内所体验到的抑郁情绪。另外, Kovacs(1985)以 Beck 抑郁问卷为基础,编制了儿童抑郁量表。该量表共有 27 个项目,

适用人群是 7-17 岁的儿童。由于本研究的研究对象为青少年，且考虑到量表的适用性，故选用流调中心用抑郁量表作为本次研究的调查问卷。

1.4.3 抑郁情绪的研究现状

在对以往的相关文献进行整理的基础上，笔者得知国内有关抑郁情绪的研究主要选取的是成年期群体和抑郁症群体作为研究对象。近年来，国内的学者们已经开始将目光投向青少年群体。李玖玲(2016)等人通过对我国青少年抑郁情绪的相关研究进行系统检索并运用 Meta 元分析法进行分析后得知，我国高中生的抑郁现状相比初中生来说更加严峻。龚高昌(2013)也对我国青少年的抑郁情绪现状做了调查，得知我国有三分之一以上的青少年曾经经历过抑郁情绪，而且高中生的抑郁情绪现状同样较初中生来说更为严峻。另外，一些研究还发现抑郁情绪在性别上表现出了明显的差异(周伊伦，2020)。同时，陈丹(2020)和孙梦圆(2018)的研究结论也能够验证上述观点。另一方面，笔者在阅读大量文献后得知独生子女与非独生子女的抑郁情绪水平也能够表现出明显的差异(刘霞，2019；Crethar, H. C., 2004；肖雪，2017)。

抑郁情绪也会对青少年的学业成就、学业倦怠和社交等造成负面影响。Khanekeshi(2012)的研究发现抑郁情绪确实能够负向影响到青少年的学业成就，王丽萍(2019)等人的研究也能证实这一观点。

李大林(2020)等人的研究进一步证明了负性生活事件、自尊、反刍思维与抑郁情绪之间的相关关系。刘学海(2019)等人在探讨了睡眠问题与抑郁情绪之间的关系之后，得出睡眠问题与抑郁情绪之间呈显著正相关的结论。张丛丽(2018)等人研究了社交焦虑与青少年抑郁情绪之间的关系，结果同样能够证明社交焦虑和抑郁情绪之间显著的正相关关系。另外，当个体拥有较强的自我同情能力和较高的心理复原力水平时，其抑郁情绪的程度是能够得到显著缓解的，有研究证明了这一观点(石嫣，等，2020)。

综上所述，虽然目前已存在较多的抑郁情绪相关研究，但是其中大部分研究的内容还是多集中于负性事件和压力环境等外在方面，对其内在方面影响的相关研究则很少，因此本研究将对反刍思维、自我同情和心理复原力这三个内在影响因子进行探讨，证明反刍思维、自我同情、心理复原力和青少年抑郁情绪的相关性。

1.5 反刍思维、自我同情、心理复原力与抑郁情绪的关系研究

1.5.1 反刍思维与抑郁情绪的关系研究

Nolen-Hoeksema 认为反刍思维是个体对抑郁情绪的一种应对方式。同时，她也指

出反刍思维和抑郁情绪在性别上都能够表现出显著的差异,具体是女性会更容易陷入反刍思维并出现抑郁情绪。近年来,我国学者也逐渐开始将目光转向了反刍思维与抑郁情绪之间的关系研究当中。我国学者王林(2019)和范志光(2020)等人均表示反刍思维和抑郁情绪两者之间是可以相互预测的,并且都对个体的反刍-抑郁-反刍循环模型给予了支持。

在对常规群体与临床群体的众多调查研究进行梳理后,笔者发现反刍思维会促进抑郁情绪的产生,并且两者之间的关系是显著相关的。高雅琴(2020)等人和方帆(2021)等人以产妇作为研究对象,均证明了产妇的反刍思维水平与产后抑郁之间存在显著的正相关关系。在对大学生群体的调查研究中,诸多研究结论也都能证明这一观点(王翼,2016;周济全,2018;赵闪闪,2019;宣之璇,2017;马国秀,2016)。

综上所述,大多数研究者们所得出的结论为反刍思维与抑郁情绪之间呈显著正相关关系,但是很少有人深入探究反刍思维是如何影响抑郁情绪的,即反刍思维和抑郁情绪之间的内部机制还有待深入挖掘。因此有必要对反刍思维和抑郁情绪之间的内部机制进行进一步研究。

1.5.2 反刍思维、自我同情与抑郁情绪的关系研究

由于国内对于反刍思维和自我同情的相关研究较少,因此目前关于这两者之间的关系研究主要还是借鉴国外。国内外已有研究发现反刍思维能够显著正向预测抑郁情绪,自我同情能够显著负向预测抑郁情绪,反刍思维能够显著负向预测自我同情(Jessica Hodgetts, 2020; 王雨吟, 2015; Filip Raes, 2010; Meredith L. Terry, 2015)。在对抑郁症群体的调查研究当中, Tobias Krieger(2013)等人也证实了自我同情和抑郁情绪之间的显著负相关关系。Anna M. Ehret(2014)等人探究了抑郁情绪的风险性因子和保护性因子,并着重研究了自我同情在个体产生抑郁情绪的过程中所发挥的作用,结果依然与前人的研究结论相符合。金国敏(2020)等人通过分析自我同情的三个维度,认为自我同情水平较高的个体能够给予自己更多的关怀和理解,并且能够更清楚地认识到自己所遭遇的困难并非自己独有,理性客观地接纳自己和当下的情形并正视问题,进而能够更有效地减轻抑郁情绪。胡广珍(2021)对初中生的自我同情现状进行了调查研究,指出自我同情水平较高的个体会倾向于使用认知重评策略,而对表达抑制策略的使用则较少,因此他们在日常生活中感受到的积极情绪会更多,抑郁情绪则更少。

综上,笔者在对前人关于反刍思维、自我同情和抑郁情绪的相关研究进行整理后得知,自我同情可以在反刍思维对抑郁情绪的影响中起到部分中介作用。

1.5.3 反刍思维、心理复原力与抑郁情绪的关系研究

反刍思维的概念出现于 1987 年，而对于反刍思维的研究则兴起于二十一世纪初。国外研究者最先开始对反刍思维进行研究，至今已经对反刍思维有了较为成熟和完善的研究体系与框架。而国内对于反刍思维的研究同心理复原力一样起步都较晚，还没有形成成熟的研究体系和思路，因此对于反刍思维和心理复原力的相关研究主要还是以参考国外研究文献为主。笔者对常规群体的相关研究进行整理后发现，大量研究表明心理复原力能够显著缓解个体的抑郁情绪并促进个体的心理健康发展。Skrove(2013)等人采用问卷调查法对青少年进行了调查研究，同样发现心理复原力和抑郁情绪存在显著负相关，吕玥和李彦章(2019)的研究也证实了这一观点。Guo Rui(2021)等人在研究心理复原力和抑郁情绪关系的基础上采用干预训练的方法对大学新生的心理复原力水平进行了干预，研究结果表明大学新生的心理复原力和抑郁情绪呈显著负相关，并且心理复原力可以显著负向预测抑郁情绪。Xu Yanhua(2021)等人也对大学生的心理复原力和抑郁情绪之间的关系进行了调查研究，指出心理复原力与抑郁情绪呈显著负相关，这一结论也验证了 Guo Rui 等人的研究。宣之璇(2017)和 Song Shasha(2021)等人认为心理复原力是公众抑郁情绪的保护性因子，它可以显著缓解心理压力所带来的影响，并且高水平的心理复原力能够有效地缓解抑郁情绪。

除针对大学生群体的研究之外，国内外研究者也逐渐开始对儿童和老年人群体进行系统性的研究。Crnković Marija(2020)等人探究了儿童心理复原力和抑郁情绪之间的关系，结果表明儿童的心理复原力水平能够显著负向预测抑郁情绪。Leandro da Silva-Sauer(2021)等人研究了老年人的心理复原力对抑郁情绪的影响机制，结果是老年人的心理复原力能够显著负向预测抑郁情绪。

在反刍思维和心理复原力的相关研究当中，有研究者发现一些重要的心理保护性因子，如社会支持和心理复原力等都与反刍思维和抑郁情绪呈负相关。同时，一些研究也认为心理复原力和反刍思维是相互对立的(Blackburn & Owens, 2016; 李婷, 2016)。另外，也有研究发现应激性生活事件会使个体容易进入反刍思维状态，而心理复原力则会帮助个体缓解抑郁情绪，Li Yukun(2019)等人的研究就有效地证明了这一观点。周济全和陈青萍(2018)发现在大学生群体中，个体的反刍思维程度越高，则心理复原力的水平越低。张丹(2021)等人在他们的研究中对心理复原力和反刍思维之间的关系做了进一步的探究和阐明，认为心理复原力与反刍思维之间的关系是呈显著负相关的，这一结论与前人的研究相符合。

综上所述，反刍思维是个体抑郁情绪潜在的危险性因子，而心理复原力是个体内在环境的保障因子和心理健康的保护性因子，反刍思维能够对心理复原力产生显著的负向预测作用，即个体反刍思维程度越高，则其心理复原力水平越容易下降；反刍思维程度

越低，则心理复原力水平越容易提高。在诸多关于心理复原力的研究当中，大部分研究都是将心理复原力作为中介变量来进行探讨的，因此，可以认为心理复原力能够在反刍思维对抑郁情绪的影响过程中起到部分中介作用。

1.5.4 自我同情与心理复原力的关系研究

前文提到，自我同情作为个体心理健康的一个保护性因子，它与心理复原力之间有着非常紧密的关系。大量研究发现，自我同情是心理复原力的一个重要预测变量(林建葵, 2018; Allen & Leary, 2010)，即自我同情水平高的个体能够表现出更高的心理复原力水平，在面对困难时也能够更快更好地适应环境。胡广珍(2021)也认为自我同情和心理复原力之间呈显著正相关，自我同情能够显著正向预测心理复原力，同时也证明了自我同情是心理复原力的前因变量，这一结论与以往的研究结论相一致(种道汉, 2020)。国外学者 Trompeter, H. R.(2017)等人指出自我同情可以为个体带来友善平和的心境，减少自我责备，进而积极接纳自我，并且个体在遭遇挫折时，常常会选择一种更加灵活、积极向上的方式渡过难关，从而更多地体验到积极情绪。因此，自我同情有利于心理复原力水平的发展。武宇腾(2018)的研究也证实了这个观点，并且进一步提出个体的抑郁情绪会随着自我同情程度的提高而下降；个体自我同情水平越低，心理复原力水平就越低，反之，自我同情水平越高，心理复原力水平就越高，自我同情对心理复原力也有显著的正向预测作用。自我同情可以为逆境中的青少年提供一种不进行自我判断，而是更为平衡的支持自我的积极途径。自我同情不仅能够使个体在面对挫折以及痛苦经历时产生更多的积极情绪，而且还能使个体触发自我潜能，在之后的学习和生活中积极面对困难，最终提高自己的心理健康水平。

综上所述，自我同情可以在反刍思维对抑郁情绪的影响过程中起到部分中介作用；心理复原力也可以在反刍思维与抑郁情绪之间的关系中起到部分中介作用，并且自我同情也可以显著正向预测心理复原力。

2 问题提出与研究意义

2.1 问题提出

已有研究表明反刍思维是影响个体抑郁情绪的重要因素(Thomsen, 2006), 其主要原因是反刍思维能够使个体把自己的全部注意力集中到抑郁情绪以及引起抑郁情绪的事情上, 这样势必会进一步加重抑郁情绪。然而, 也有部分研究指出一些反刍思维水平较高的个体却没有出现明显的抑郁情绪, 这表明反刍思维和抑郁情绪之间可能存在着其他因子缓解了反刍思维对抑郁情绪造成的影响。根据笔者对前人相关研究的梳理, 发现尽管很多国内外学者都已经对反刍思维和抑郁情绪的相关性进行了研究, 但对于反刍思维和抑郁情绪之间存在的中介因子研究尚不够深入, 所以深入探究反刍思维与抑郁情绪之间存在的中介因子以及作用机制是非常有意义的。

自我同情作为一种积极的情绪应对策略和认知调节策略, 在调节不良认知和缓解抑郁情绪方面能够起到至关重要的作用。情绪应对策略能够对个体的心理状态进行积极调节, 也能够促使自身的情绪状态向好的方面转化。而认知调节策略则能够对个体不良的认知模式和思维方式进行调节, 促进个体重塑良性的认知模式和思维方式。已有诸多研究表明自我同情可以作为一种应对负性情绪和调节不良认知的积极策略, 并且它能够对个体的心理健康产生积极影响。因此笔者推测自我同情可以作为内在的影响因子, 在反刍思维和抑郁情绪之间起到显著的部分中介作用, 并且高水平的自我同情对抑郁情绪也能够起到显著的缓解作用。

心理复原力是促进个体心理健康发展的重要心理品质, 它能够受到个体的心理和生理各个方面的影响(宣之璇, 2017)。相关研究发现, 心理复原力能够促使青少年减少负性情绪的产生(种道汉, 2020; 沈燕, 2020; Masten, Cicchetti, 2016)。另外, 即便目前已经有很多研究者对反刍思维和心理复原力进行了调查研究, 但是却很少有学者将心理复原力作为反刍思维和抑郁情绪的中介因子进行深入探讨。因此, 本研究将心理复原力作为中介因子, 对反刍思维和抑郁情绪之间的关系做进一步的深入研究, 从一个新的角度来探讨反刍思维对抑郁情绪的影响机制。

对于抑郁情绪的相关研究虽然已经受到学界的广泛关注, 但其中也存在着一定的不足。首先, 笔者从相关研究资料的整理过程中得知, 相比于其他时期, 青少年时期更有可能出现抑郁情绪。然而, 目前有关抑郁情绪诸多影响因子的研究还主要集中于外在因素, 对其内在因素的研究并不多, 所以本文将目光聚焦于青少年反刍思维、自我同情和

心理复原力这三个内在因素，探讨它们与青少年抑郁情绪的相关性。其次，已有相关研究表明反刍思维能够引发并加重个体的抑郁情绪(Gilbert, 2005; Nolen-Hoeksema, 2000)，可见反刍思维可以对抑郁情绪产生直接作用，但是国内很少有研究者对二者之间的关系进行深入探究，例如探讨反刍思维影响抑郁情绪的内部机制，包括探讨影响二者关系的第三、第四变量等。

综上所述，反刍思维和抑郁情绪之间的内部机制还有待深入挖掘，自我同情和心理复原力在其中的作用尚未有实证研究加以检验并证明。因此，本研究将反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪综合起来建立理论模型，对它们之间的相关性进行深入探讨，并进一步研究反刍思维是如何通过自我同情和心理复原力来影响抑郁情绪的，同时探究自我同情和心理复原力是否能够在反刍思维对抑郁情绪的影响路径中起到链式中介作用，最终构成一个链式中介模型。

2.2 研究意义

2.2.1 理论意义

本研究旨在揭示反刍思维与抑郁情绪之间的内在影响机制，有助于丰富反刍思维和抑郁情绪相关领域的理论研究。另外，以往的研究侧重于考察影响抑郁情绪的各种因素，但对于抑郁情绪产生的内在机制问题却没有引起足够的重视。因此，本研究对自我同情和心理复原力的链式中介作用进行验证，一方面可以丰富抑郁情绪相关领域的研究，另一方面也可以为后续的研究发展提供相关的借鉴。

2.2.2 现实意义

在实践上，通过了解青少年群体的抑郁情绪现状和心理特点，能够促使学校及时地应对学生出现的心理问题，并且及时地为学生提供心理辅导及咨询。当然，深入探讨反刍思维和抑郁情绪之间的关系也可以帮助青少年更好地运用自身的保护性因素，通过提高自身的自我同情和心理复原力水平，从而达到改善或解决抑郁情绪等心理问题的目标。鉴于学校教育和家庭教育在青少年身心发展中的重要作用，本研究的结果也可以为学校教师及家长在关注学生身心健康方面提供相关的参考和借鉴。

3 研究设计

3.1 研究内容

本研究采用问卷调查法对 S 市两所中学的初中和高中年级学生进行调查分析,了解初中学生和高中学生反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的现状和特点,并对四者之间的关系进行深入探讨,同时考察自我同情和心理复原力是否能够在反刍思维与抑郁情绪之间起到链式中介作用。本研究的具体研究内容如下:

第一部分:了解青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的基本现状以及在人口学变量上的特点和差异;

第二部分:探讨青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪四者之间的相关关系;

第三部分:探讨青少年自我同情和心理复原力在反刍思维对抑郁情绪的影响过程中是否存在链式中介作用。

3.2 研究假设

基于前人的研究提出反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的关系模型,详见图 3-1。提出的具体假设如下:

假设一:青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪在人口学变量(性别、年级)上有显著差异;

假设二:青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪四者之间两两呈显著相关;

假设三:反刍思维对抑郁情绪的正向预测效果明显;反刍思维对自我同情和心理复原力的负向预测效果明显;自我同情和心理复原力对抑郁情绪的负向预测效果明显;

假设四:自我同情和心理复原力在青少年反刍思维对抑郁情绪的影响过程中具有链式中介作用。

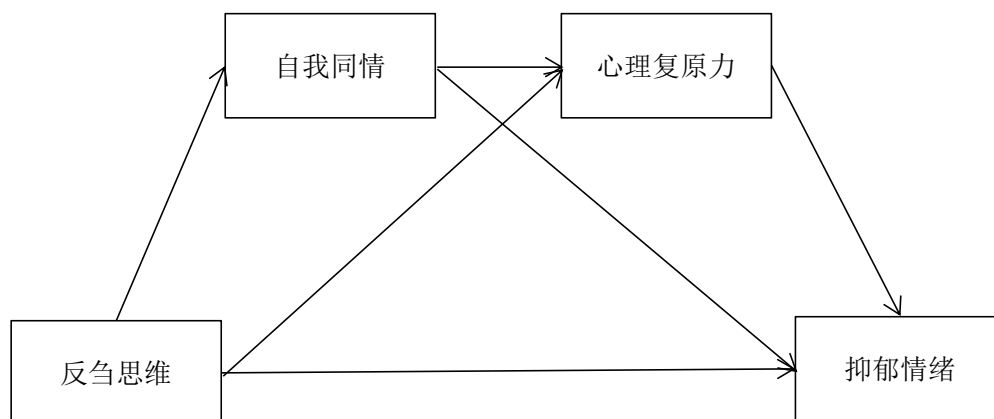


图 3-1 本研究中介作用模型图

3.3 研究方法

3.3.1 研究对象

本研究采取问卷调查法，采用方便取样的方式，在 S 市的两所中学抽取初一到高三 的学生作为研究对象进行调查研究。问卷发放地点为各班级教室，问卷发放时间为学生 晚自习期间。如果被试在填写问卷的过程当中出现任何疑问，主试会立即作出相应的解 释。全部问卷填写完毕后由主试当场回收问卷，每份问卷的填写时间大约为 20 分钟。 本次研究共发放问卷 900 份，回收 873 份，回收率为 97.00%，剔除空白问卷和无效问 卷 39 份，最终实际得到有效问卷 834 份，有效率为 95.53%，其中男生 337 例，女生 497 例。被试基本情况见表 3-1。

表 3-1 被试基本情况

| 变量 | 类别 | 样本数 | 所占比例(%) |
|----|----|-----|---------|
| 性别 | 男 | 337 | 40.41 |
| | 女 | 497 | 59.59 |
| 年级 | 初一 | 206 | 24.70 |
| | 初二 | 240 | 28.78 |
| | 初三 | 93 | 11.15 |
| | 高一 | 100 | 11.99 |
| | 高二 | 96 | 11.51 |
| | 高三 | 99 | 11.87 |
| 总计 | | 834 | 100 |

3.3.2 研究工具

(1)反刍思维量表(RRS)

反刍思维量表(Ruminative Responses Scale, RRS)最初由 Nolen-Hoeksema 于 1991 年编制而成, 后来由我国学者韩秀和杨宏飞(2009)进行本土化修订并检验其在我国中学生群体中的适用性, 最终形成中文版的反刍思维量表。量表共 22 个题项, 分三个维度, 强迫思考维度包含题项 5、10、13、15、16 共 5 题; 反省深思维度包含题项 7、11、12、20、21 共 5 题; 其余 12 个题项为症状反刍维度。量表采用的是四级评分方式(1=从不; 2=有时; 3=经常; 4=总是), 各项目的得分总和即为量表总分, 总分范围是[22, 88], 其越高则代表反刍思维的倾向越严重, 具体为总分低于 47 分表示无反刍思维倾向, 总分高于 47 分表示有反刍思维倾向。本研究中该量表的内部一致性系数为 0.94。

(2)自我同情量表(SCS)

自我同情量表(Self-Compassion Scale, SCS)最初由 Neff 于 2003 年编制而成。后来由我国学者宫火良(2014)等人将 Neff 所编制的自我同情量表进行本土化修订并检验其在我国青少年群体中的适用性, 最终形成了适用于我国青少年群体的自我同情量表。量表共 12 个题项, 分三个维度, 其中自我宽容维度包含题项 4、10、12 共 3 题; 普遍人性维度包含题项 2、5、8、11 共 4 题; 正念维度包含题项 1、3、6、7、9 共 5 题。量表采用五级评分方式(1=几乎从不; 2=偶尔; 3=有时; 4=经常; 5=总是), 其中第 2、4、5、8、11 题为反向计分题。各项目的得分总和即为量表总分, 其越高表示自我同情水平越高, 计分标准如下: 总分低于 30 分表示自我同情水平较低, 31~42 分之间表示自我同情水

平中等，高于 43 分表示自我同情水平较高。本研究中该量表的内部一致性系数为 0.75。

(3)青少年心理复原力量表(RSCA)

青少年心理复原力量表(the Resilience Scale for Chinese Adolescent, RSCA)由我国学者胡月琴和甘怡群于 2008 年编制。量表共 27 个题项，分五个维度，其中目标专注维度包含题项 3、4、11、20、24 共 5 题；情绪控制维度包含题项 1、2、5、21、23、27 共 6 题；积极认知维度包含题项 10、13、14、25 共 4 题；家庭支持维度包含题项 8、15、16、17、19、22 共 6 题；人际协助维度包含题项 6、7、9、12、18、26 共 6 题。量表采用五级评分方式(1=完全不符合；2=比较不符合；3=说不清；4=比较符合；5=完全符合)，各项目的得分总和即为量表总分，其越高表示心理复原力水平越高。根据青少年心理复原力量表的计分标准，总分低于 54 分表示心理复原力水平非常低，55~80 分之间表示心理复原力水平较低，81~108 分之间表示心理复原力水平较高，总分高于 109 分表示心理复原力水平非常高。本研究中该量表的内部一致性系数为 0.86。

(4)流调中心用抑郁量表(CES-D)

流调中心用抑郁量表(Center for Epidemiological Survey-Depression Scale, CES-D)共 20 个题项，分四个维度，积极情绪维度包括题项 4、8、12、16；人际关系维度包括题项 15、19；躯体症状与活动迟滞维度包括题项 2、5、7、11、13、20；其余题项为抑郁情绪维度。量表采用四级评分方式(0=几乎没有；1=有时；2=经常；3=大多数时间有)，其中积极情绪维度的四个题目为反向计分题，各项目的得分总和即为量表总分，总分范围是[0, 60]，其越高表示抑郁情绪程度越严重，计分标准具体如下：总分低于 15 分表示基本不存在抑郁情绪，16~19 分之间表示可能存在抑郁情绪，高于 20 分表示肯定存在抑郁情绪。本研究中该量表的内部一致性系数为 0.93。

3.3.3 数据处理与统计分析

使用 SPSS 22.0 程序对调查数据进行录入和处理，然后采用 Hayes(2012)等人编制的 SPSS 宏程序 Process 插件进行中介效应路径分析，验证研究假设。计量资料采用平均数 \pm 标准差($M\pm SD$)，计数资料以频数和百分比进行描述，以 $p<0.05$ 为差异有统计学意义。

4 结果与分析

4.1 共同方法偏差检验

由于本研究的调查数据采用问卷调查法所收集，其结果可能会受到共同方法偏差(Common Method Biased)的影响，因此使用 Harman 单因子检验法检验调查数据是否存在共同方法偏差。对四个量表共 81 个题目进行探索性因子分析，未旋转的主成分因子分析显示特征值大于 1 的因子有 14 个，其中第一个主因子解释的变异量为 27.20%，小于 40%的临界标准，故认为不存在严重的共同方法偏差(熊红星，张璟，叶宝娟，2012)。

4.2 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的现状分析

对青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪及其各维度的现状进行描述性统计，结果如下表 4-1。

表 4-1 各因素现状描述性统计

| 变量 | 维度 | 项目数 | 总分平均值 | 标准差 | 最小值 | 最大值 |
|--------|-----------|-----|-------|-------|-----|-----|
| 反刍思维 | | 22 | 47.65 | 13.27 | 22 | 88 |
| | 症状反刍 | 12 | 25.06 | 7.84 | 12 | 48 |
| | 强迫思考 | 5 | 11.80 | 3.23 | 5 | 20 |
| | 反省深思 | 5 | 10.79 | 3.22 | 5 | 20 |
| 自我同情 | | 12 | 37.99 | 7.26 | 16 | 60 |
| | 自我宽容 | 3 | 9.85 | 2.36 | 3 | 15 |
| | 普遍人性 | 4 | 12.22 | 3.73 | 4 | 20 |
| | 正念 | 5 | 15.92 | 4.33 | 5 | 25 |
| 心理复原力 | | 27 | 89.58 | 14.97 | 42 | 134 |
| | 目标专注 | 5 | 17.27 | 4.02 | 5 | 25 |
| | 人际协助 | 6 | 18.52 | 5.07 | 6 | 30 |
| | 家庭支持 | 6 | 21.43 | 4.68 | 6 | 30 |
| | 情绪控制 | 6 | 18.33 | 5.17 | 6 | 30 |
| | 积极认知 | 4 | 14.03 | 3.36 | 4 | 20 |
| | | | | | | |
| 抑郁情绪总分 | | 20 | 21.36 | 12.45 | 0 | 60 |
| | 抑郁情绪 | 8 | 7.96 | 5.93 | 0 | 24 |
| | 积极情绪 | 4 | 5.09 | 3.22 | 0 | 12 |
| | 躯体症状与活动迟滞 | 6 | 6.35 | 3.76 | 0 | 18 |
| | 人际关系 | 2 | 1.96 | 1.69 | 0 | 3 |

从表 4-1 中的数据可以看出,青少年反刍思维总分的平均分为 47.65 ± 13.27 , 其中症状反刍维度得分的平均分为 25.06 ± 7.84 ; 强迫思考维度得分的平均分为 11.80 ± 3.23 ; 反省深思维度得分的平均分为 10.79 ± 3.22 。量表总分的平均分和各维度得分的平均分都位于取值区间的中等偏上水平。由于反刍思维总分低于 47 分表示无明显的反刍思维倾向,总分高于 47 分表示有明显的反刍思维倾向,进而对量表总分高于 47 分的学生进行统计,得出共有 423 名学生得分高于 47 分, 占总人数的 50.72%, 这表明有超过一半的学生在经历负性事件后都有反刍思维的倾向(韩秀, 杨宏飞, 2009)。

在自我同情方面,青少年自我同情总分的平均分为 37.99 ± 7.26 , 其中自我宽容维度得分的平均分为 9.85 ± 2.36 ; 普遍人性维度得分的平均分为 12.22 ± 3.73 ; 正念维度得分的

平均分为 15.92 ± 4.33 。由于自我同情总分在 30 分以下表示自我同情水平较低, 总分在 31~42 分之间表示自我同情水平中等, 总分在 43 以上表示自我同情水平较高(Neff, 2003), 进而对各分数取值区间的学生人数进行统计, 得出共有 96 名学生得分在 30 分以下, 占总人数的 11.55%; 有 532 名学生得分在 31~42 分之间, 占总人数的 63.79%; 有 206 名学生得分在 43 分以上, 占总人数的 24.70%。因此可知, 青少年的自我同情总体在中等偏上水平, 青少年群体自我同情水平总体较好。

在心理复原力方面, 青少年心理复原力总分的平均分为 89.58 ± 14.97 , 其中目标专注维度得分的平均分为 17.27 ± 4.02 ; 人际协助维度得分的平均分为 18.52 ± 5.07 ; 家庭支持维度得分的平均分为 21.43 ± 4.68 ; 情绪控制维度得分的平均分为 18.33 ± 5.17 ; 积极认知维度得分的平均分为 14.03 ± 3.36 。根据青少年心理复原力量表的计分标准, 对各总分取值区间的学生人数进行统计, 得出共有 6 名学生得分在 54 分以下, 占总人数的 0.72%; 有 215 名学生得分在 55~80 分之间, 占总人数的 25.78%; 有 521 名学生得分在 81~108 分之间, 占总人数的 62.47%; 有 92 名学生得分在 109 分以上, 占总人数的 11.03%。由此可知, 青少年的心理复原力总体在中等偏上水平, 青少年群体的心理复原力水平总体较好。

在抑郁情绪方面, 青少年在流调中心用抑郁量表上得分的平均分为 21.36 ± 12.45 , 总体得分处于中等偏上水平, 其中抑郁情绪维度得分的平均分为 7.96 ± 5.93 ; 积极情绪维度得分的平均分为 5.09 ± 3.22 ; 躯体症状与活动迟滞维度得分的平均分为 6.35 ± 3.76 ; 人际关系维度得分的平均分为 1.96 ± 1.69 。根据流调中心用抑郁量表的计分标准, 对各总分取值区间的学生人数进行统计, 得出共有 298 名学生得分低于 15 分, 占总人数的 35.73%; 有 96 名学生得分在 16~19 分之间, 占总人数的 11.51%; 有 440 名学生得分高于 20 分, 占总人数的 52.76%。由此可知, 受调查的学生中有超过一半的人近期肯定存在抑郁情绪的困扰, 青少年群体的抑郁情绪水平总体较高。

4.3 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的人口统计学差异分析

4.3.1 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的性别差异分析

为了更好地了解青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的特点, 对参与调查的全体学生进行独立样本 t 检验来考察反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪及其各维度水平的性别差异, 结果如下表 4-2。

表 4-2 各因素的性别差异($M\pm SD$)

| 变量 | 维度 | 男(337) | 女(497) | t | p |
|--------|-----------|-------------|-------------|-------|-------|
| 反刍思维 | | 46.99±13.08 | 48.10±13.39 | -1.19 | 0.233 |
| | 症状反刍 | 24.58±7.91 | 25.39±7.78 | -1.46 | 0.144 |
| | 强迫思考 | 11.64±3.15 | 11.91±3.28 | -1.20 | 0.232 |
| | 反省深思 | 10.77±3.20 | 10.80±3.24 | -0.13 | 0.894 |
| 自我同情 | | 38.97±6.95 | 37.32±7.40 | 3.28 | 0.001 |
| | 自我宽容 | 10.09±2.47 | 9.69±2.27 | 2.34 | 0.020 |
| | 普遍人性 | 12.67±3.53 | 11.91±3.84 | 2.96 | 0.003 |
| | 正念 | 16.21±4.30 | 15.72±4.35 | 1.61 | 0.107 |
| 心理复原力 | | 91.40±15.34 | 88.35±14.60 | 2.90 | 0.004 |
| | 目标专注 | 17.74±3.95 | 16.94±4.04 | 2.86 | 0.004 |
| | 人际协助 | 18.75±5.02 | 18.37±5.09 | 1.08 | 0.280 |
| | 家庭支持 | 21.65±4.61 | 21.27±4.72 | 1.15 | 0.249 |
| | 情绪控制 | 19.16±5.29 | 17.76±5.01 | 3.82 | 0.000 |
| | 积极认知 | 14.09±3.55 | 14.00±3.22 | 0.37 | 0.715 |
| 抑郁情绪总分 | | 19.87±11.94 | 22.38±12.69 | -2.90 | 0.004 |
| | 抑郁情绪 | 7.23±5.72 | 8.45±6.02 | -2.96 | 0.003 |
| | 积极情绪 | 4.80±3.28 | 5.28±3.16 | -2.14 | 0.031 |
| | 躯体症状与活动迟滞 | 6.02±3.71 | 6.58±3.79 | -2.10 | 0.036 |
| | 人际关系 | 1.82±1.61 | 2.06±1.74 | -2.12 | 0.034 |

通过独立样本 t 检验得知,青少年的反刍思维总水平及其三个子维度在性别上均不存在显著差异($t=-1.19$ 、 -1.46 、 -1.20 、 -0.13 , $p>0.05$),这表明男生和女生的反刍思维总水平及症状反刍、强迫思考和反省深思的程度都没有明显的差异。

在自我同情方面,青少年的自我同情总水平及自我宽容和普遍人性维度在性别上存在显著差异($t=3.28$ 、 2.34 、 2.96 , $p<0.05$),数据表示为男生得分显著高于女生,这表明男生在自我同情总水平及自我宽容和普遍人性两个子维度上表现较好,在处于负性生活事件中感到痛苦时能够更多地善待自我,宽以待己,能够较快地调整自己的不合理认知。然而在正念维度上不存在显著的性别差异($t=1.61$, $p>0.05$),表明男生和女生的正念水平没有明显的差异。

在心理复原力方面,青少年心理复原力总水平及目标专注和情绪控制维度的性别差异具有统计学意义($t=2.90$ 、 2.86 、 3.82 , $p<0.05$),数据表示为男生得分显著高于女生,这表明男生在心理复原力总水平及目标专注和情绪控制两个子维度上表现较好,在处于挫折或逆境中时,男生能够更加专注于当下,专注于问题的解决,同时也能够更好地控制自己的情绪。然而家庭支持和积极认知维度得分不存在明显的性别差异($t=1.15$ 、 $t=0.37$, $p>0.05$),表明男生和女生的家庭支持和积极认知方面没有显著差异。

在抑郁情绪方面,青少年的抑郁情绪总水平及其四个子维度在性别上均存在显著差异($t=-2.90$ 、 -2.96 、 -2.14 、 -2.10 、 -2.12 , $p<0.05$),数据表示为女生得分显著高于男生,这表明女生在最近一段时间内,抑郁情绪及其各子维度的水平是显著高于男生的。

4.3.2 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的年级差异分析

为了能够进一步了解青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪水平在各年级之间的差异,对所调查的学生进行单因素方差分析和 *LSD* 事后检验来考察各年级间的差异,结果如下表 4-3。

表 4-3 各因素的年级差异

| 变量 | 年级 | $M\pm SD$ | F | LSD |
|--------|-----------|-------------|----------|-------------|
| 反刍思维 | 初一(n=206) | 42.04±12.37 | 10.65*** | 1<2,3,4,5,6 |
| | 初二(n=240) | 49.03±14.20 | | |
| | 初三(n=93) | 49.65±11.05 | | |
| | 高一(n=100) | 49.66±12.38 | | |
| | 高二(n=96) | 50.82±12.17 | | |
| | 高三(n=99) | 48.98±13.48 | | |
| 自我同情 | 初一(n=206) | 40.03±8.97 | 5.61*** | 1>2,3,4,5,6 |
| | 初二(n=240) | 36.46±8.32 | | |
| | 初三(n=93) | 37.69±5.14 | | |
| | 高一(n=100) | 38.03±5.12 | | |
| | 高二(n=96) | 37.67±5.04 | | |
| | 高三(n=99) | 37.97±4.56 | | |
| 心理复原力 | 初一(n=206) | 93.72±17.34 | 4.29** | 1>2,3,4,5,6 |
| | 初二(n=240) | 88.12±16.43 | | |
| | 初三(n=93) | 88.57±11.40 | | |
| | 高一(n=100) | 88.37±12.37 | | |
| | 高二(n=96) | 87.94±11.56 | | |
| | 高三(n=99) | 88.26±12.76 | | |
| 抑郁情绪总分 | 初一(n=206) | 16.47±12.10 | 9.54*** | 1<2,3,4,5,6 |
| | 初二(n=240) | 23.92±14.31 | | |
| | 初三(n=93) | 22.81±10.15 | | |
| | 高一(n=100) | 21.72±10.94 | | |
| | 高二(n=96) | 23.05±10.74 | | |
| | 高三(n=99) | 21.99±10.50 | | |

注：**表示 $p<0.01$ ，***表示 $p<0.001$ ，下同；1=初一，2=初二，3=初三，4=高一，5=高二，6=高三。

通过单因素方差分析和 *LSD* 事后检验得知,青少年的反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪总分在年级变量上均存在显著差异($F=10.65、5.61、4.29、9.54, p<0.05$),具体数据表示为在反刍思维和抑郁情绪总分方面,初一年级的学生得分显著低于其他年级的学生,而初二、初三、高一、高二和高三年级之间不存在显著差异;在自我同情和心理复原力总分方面,初一年级的学生得分显著高于其他年级的学生,而初二、初三、高一、高二和高三年级之间同样不存在显著差异。

4.4 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的相关分析

本研究采用 Pearson 相关分析法对青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪之间的相关关系进行分析研究。详情见表 4-4。

表 4-4 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪总分之间的相关关系矩阵

| | 反刍思维 | 自我同情 | 心理复原力 | 抑郁情绪总分 |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 反刍思维 | 1 | | | |
| 自我同情 | -0.45*** | 1 | | |
| 心理复原力 | -0.55*** | 0.76*** | 1 | |
| 抑郁情绪总分 | 0.71*** | -0.67*** | -0.74*** | 1 |

从表 4-4 的数据可以看出,青少年反刍思维与抑郁情绪总分之间存在明显的正相关($r=0.71, p<0.001$),与自我同情和心理复原力之间存在明显的负相关($r=-0.45、-0.55, p<0.001$),表明反刍思维水平的提高会加剧个体的抑郁情绪,并且个体的反刍思维水平越高,其自我同情和心理复原力的水平就会越低。自我同情与抑郁情绪总分之间呈显著负相关($r=-0.67, p<0.001$),与心理复原力呈显著正相关($r=0.76, p<0.001$),表明随着个体自我同情水平的提高,心理复原力的水平也会提高,而抑郁情绪的程度则会减弱。心理复原力与抑郁情绪之间呈显著负相关($r=-0.74, p<0.001$),即个体的心理复原力水平越高,其抑郁情绪的程度就会越轻。

4.5 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的回归分析

4.5.1 青少年反刍思维对自我同情的回归分析

相关分析表明反刍思维与自我同情呈显著负相关,接下来以自我同情作为因变量,分别以性别、年级和反刍思维作为自变量进行分层回归分析,其中,第一层变量为性别

和年级，第二层变量为反刍思维，目的是检验反刍思维是否对自我同情具有直接的预测作用。具体分析结果见表 4-5。

表 4-5 反刍思维对自我同情的回归分析

| 变量 | 第一步 | | 第二步 | |
|--------------|---------|---------|-----------|-----------|
| | β | t | β | t |
| 性别 | -0.11 | -3.23** | -0.10 | -3.20** |
| 年级 | 0.01 | 0.07 | 0.06 | 1.79 |
| 反刍思维 | | | -0.45 | -14.62*** |
| R^2 | 0.01 | | 0.22 | |
| ΔR^2 | 0.01 | | 0.20 | |
| F | 5.24** | | 75.65*** | |
| ΔF | 5.24** | | 213.80*** | |

从结果可以看出，在控制了两个人口学变量后，反刍思维对自我同情的 R^2 、 ΔR^2 、 F 、 ΔF 和回归系数 β 均达到显著性水平 ($p < 0.01$)，且回归系数 β 为负值，因此表明反刍思维对自我同情存在明显的负向预测效果。

4.5.2 青少年反刍思维和自我同情对心理复原力的回归分析

上文相关分析已表明反刍思维与自我同情和心理复原力呈显著负相关，自我同情与心理复原力呈显著正相关，接下来以心理复原力作为因变量，分别以性别、年级、反刍思维和自我同情作为自变量进行分层回归分析，其中，第一层变量为性别和年级，第二层变量为反刍思维，第三层变量为自我同情，目的是检验反刍思维和自我同情是否对心理复原力具有显著的预测作用。具体分析结果见表 4-6。

表 4-6 反刍思维和自我同情对心理复原力的回归分析

| 变量 | 第一步 | | 第二步 | | 第三步 | |
|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | β | t | β | t | β | t |
| 性别 | -0.09 | -2.71** | -0.08 | -2.70** | -0.02 | -0.72 |
| 年级 | -0.06 | -1.68 | 0.01 | 0.22 | -0.03 | -1.34 |
| 反刍思维 | | | -0.55 | -19.02*** | -0.26 | -11.04*** |
| 自我同情 | | | | | 0.63 | 26.56*** |
| R^2 | 0.01 | | 0.31 | | 0.63 | |
| ΔR^2 | 0.01 | | 0.30 | | 0.32 | |
| F | 5.64** | | 126.02*** | | 351.16*** | |
| ΔF | 5.64** | | 361.88*** | | 705.62*** | |

从结果可以看出,在控制了两个人口学变量后,反刍思维对心理复原力的 R^2 、 ΔR^2 、 F 、 ΔF 和回归系数 β 均达到显著性水平($p < 0.01$),且回归系数 β 为负值,表明反刍思维对心理复原力有显著的负向预测作用。当反刍思维和自我同情同时作为自变量时,它们对心理复原力的 R^2 、 ΔR^2 、 F 、 ΔF 和回归系数 β 依旧达到了显著性水平($p < 0.01$),且自我同情的回归系数 β 为正值,即反刍思维和自我同情对心理复原力同样有显著的预测作用,其中,自我同情对心理复原力有显著的正向预测作用。

4.5.3 青少年反刍思维、自我同情和心理复原力对抑郁情绪的回归分析

上文的相关分析已得出反刍思维与抑郁情绪呈显著正相关,自我同情和心理复原力与抑郁情绪呈显著负相关,接下来以抑郁情绪作为因变量,分别以性别、年级、反刍思维、自我同情和心理复原力作为自变量进行分层回归分析,其中,第一层变量为性别和年级,第二层变量为反刍思维,第三层变量为自我同情,第四层变量为心理复原力,目的是检验反刍思维、自我同情和心理复原力是否对抑郁情绪具有显著的预测作用。具体分析结果见表 4-7。

表 4-7 反刍思维、自我同情和心理复原力对抑郁情绪的回归分析

| 变量 | 第一步 | | 第二步 | | 第三步 | | 第四步 | |
|--------------|---------|--------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | β | t | β | t | β | t | β | t |
| 性别 | 0.09 | 2.72** | 0.07 | 3.04** | 0.03 | 1.53 | 0.03 | 1.36 |
| 年级 | 0.04 | 1.22 | -0.04 | -1.69 | -0.02 | -0.84 | -0.03 | -1.43 |
| 反刍思维 | | | 0.71 | 29.08*** | 0.52 | 22.44*** | 0.42 | 18.46*** |
| 自我同情 | | | | | -0.43 | -18.77*** | -0.21 | -7.19*** |
| 心理复原力 | | | | | | | -0.35 | -11.23*** |
| R^2 | 0.01 | | 0.51 | | 0.66 | | 0.70 | |
| ΔR^2 | 0.01 | | 0.50 | | 0.15 | | 0.05 | |
| F | 4.86** | | 288.41*** | | 396.01*** | | 389.84*** | |
| ΔF | 4.86** | | 845.61*** | | 352.46*** | | 126.10*** | |

结果显示, 在控制了两个人口学变量后, 反刍思维对抑郁情绪的 R^2 、 ΔR^2 、 F 、 ΔF 和回归系数 β 均达到了显著性水平($p < 0.01$), 且回归系数 β 为正值, 表明反刍思维对抑郁情绪存在明显的正向预测效果。当反刍思维和自我同情同时作为自变量时, 它们对抑郁情绪的 R^2 、 ΔR^2 、 F 、 ΔF 和回归系数 β 依旧达到了显著性水平($p < 0.01$), 且自我同情的回归系数 β 为负值, 即反刍思维和自我同情对抑郁情绪也有显著的预测作用, 其中自我同情对抑郁情绪有显著的负向预测作用。把反刍思维、自我同情和心理复原力共同作为自变量时, 它们对抑郁情绪的 R^2 、 ΔR^2 、 F 、 ΔF 和回归系数 β 同样达到了显著性水平($p < 0.01$), 且心理复原力的回归系数 β 为负值, 说明它们三者对抑郁情绪均有显著的预测作用, 其中心理复原力对抑郁情绪有显著的负向预测作用。

4.6 自我同情和心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的链式中介效应检验

根据小节 4.4 和 4.5 得知青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪四者之间两两呈显著相关关系, 并且回归分析结果显示四者的回归系数 β 均达到了显著性水平, 这对检验自我同情和心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的链式中介效应提供了相关的数据支持, 同时也满足了中介效应检验的前提条件, 可以进一步探讨自我同情和心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的链式中介效应是否显著。采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法对自我同情和心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的中介效应进行检验, 重复取样 5000 次, 计算 95% 的置信区间, 置信区间不包含 0 表明中介效应显著。具体使用 Hayes 编制的 SPSS 宏程序 Process 插件中的模型 6 对反刍思维、自我同

情、心理复原力和抑郁情绪进行构建。结果如下表 4-8。

表 4-8 链式中介效应检验及 Bootstrap 分析的标准化结果

| 路径关系 | 效应值 | 效应量 | BootSE | 95%CI |
|----------------------|-------|--------|--------|----------------|
| 反刍思维→抑郁情绪 | 0.394 | 59.16% | 0.021 | [0.352, 0.436] |
| 反刍思维→自我同情→抑郁情绪 | 0.091 | 13.62% | 0.015 | [0.063, 0.120] |
| 反刍思维→心理复原力→抑郁情绪 | 0.088 | 13.17% | 0.011 | [0.067, 0.110] |
| 反刍思维→自我同情→心理复原力→抑郁情绪 | 0.093 | 14.05% | 0.013 | [0.070, 0.120] |
| 总中介效应 | 0.272 | 40.84% | 0.020 | [0.234, 0.312] |
| 总效应 | 0.666 | 100% | 0.023 | [0.621, 0.711] |

从表 4-8 中的数据可以看出，首先，青少年反刍思维对抑郁情绪的预测作用显著，总效应大小为 0.666(Bootstrap95%CI[0.621, 0.711])，产生的总效应显著；青少年反刍思维对抑郁情绪的直接效应为 0.394(Bootstrap95%CI[0.352, 0.436])，产生的直接效应显著，占总效应的 59.16%；在反刍思维对抑郁情绪的影响中，自我同情和心理复原力的中介效应由以下三条路径组成：“反刍思维→自我同情→抑郁情绪”形成第一条间接路径，这条路径的效应值为 0.091(Bootstrap95%CI[0.063, 0.120])，产生的间接效应显著，占总效应的 13.62%；“反刍思维→心理复原力→抑郁情绪”形成第二条间接路径，这条路径的效应值为 0.088(Bootstrap95%CI[0.067, 0.110])，产生的间接效应依旧显著，占总效应的 13.17%；“反刍思维→自我同情→心理复原力→抑郁情绪”形成第三条间接路径，这条路径的效应值为 0.093(Bootstrap95%CI[0.070, 0.120])，产生的间接效应同样显著，占总效应的 14.05%。自我同情和心理复原力在反刍思维和抑郁情绪之间的总中介效应值为 0.272(Bootstrap95%CI[0.234, 0.312])，产生的总中介效应显著，占总效应的 40.84%。

综合以上数据可以得出结论：反刍思维能够直接影响抑郁情绪，并且可以通过自我同情间接影响抑郁情绪，也可以通过心理复原力间接影响抑郁情绪，与此同时，还可以通过自我同情和心理复原力的链式中介作用间接影响抑郁情绪，四条路径均是显著的。在控制了性别和年级因素后，各变量的路径系数见表 4-9、图 4-1。

表 4-9 各变量路径系数

| 路径 | 预测变量 | 结果变量 | β | SE | t |
|--------------------------------|-------|-------|---------|-------|----------------------|
| 路径 1: 反刍思维→自我同情→ 抑郁情绪 | 反刍思维 | 自我同情 | -0.451 | 0.838 | -14.559 […] |
| | 自我同情 | 抑郁情绪 | -0.667 | 0.044 | -25.841 […] |
| 路径 2: 反刍思维→心理复原力→ 抑郁情绪 | 反刍思维 | 心理复原力 | -0.554 | 0.033 | -19.195 […] |
| | 心理复原力 | 抑郁情绪 | -0.744 | 0.019 | -32.072 […] |
| 路径 3: 反刍思维→自我同情→ 心理复原力→抑郁情绪 | 反刍思维 | 自我同情 | -0.451 | 0.838 | -14.559 […] |
| | 自我同情 | 心理复原力 | 0.755 | 0.047 | 33.237 […] |
| | 心理复原力 | 抑郁情绪 | -0.744 | 0.019 | -32.072 […] |
| 直接路径: 反刍思维→抑郁情绪 | 反刍思维 | 抑郁情绪 | 0.710 | 0.023 | 29.066 […] |

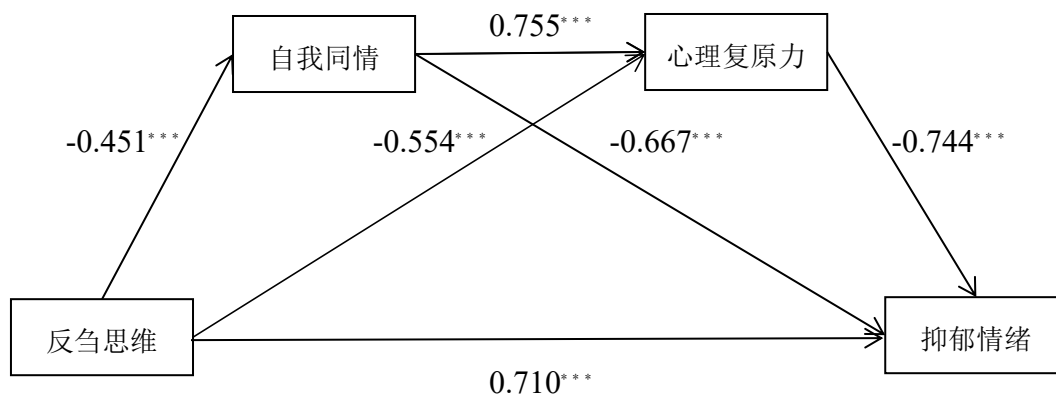


图 4-1 反刍思维、自我同情、心理复原力及抑郁情绪模型图

5 分析讨论

5.1 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的总体特征

本研究通过对反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪这四个变量的总体情况进行描述性统计，得出以下结论：

在反刍思维方面，受调查的学生当中有超过一半的学生在经历负性事件后都有反刍思维的倾向，这与周伊伦(2020)和陈庆平(2015)等人的研究结果是一致的。本研究结果显示，青少年反刍思维得分处于中等偏上的水平，这表明大部分的学生经历了消极的事件后，都会对消极的刺激产生持续的注意力，并且会反复思考造成负性事件的原因。由于本次问卷调查的对象都来自于市重点中学，并且这两所中学都含有内初班和内高班，因此这些班级通常会有严格的班规，班主任和任课教师们也会较为严厉，这样就会导致这些班级里的学生通常会用较高的标准来要求自己，当一件事或一次考试的成绩不符合他们的期望时，他们就会陷入反刍思维，即不断地反思自己到底哪里还做得不够好。另外，由于这些学生升学压力较大，课业较为繁重，因此难免会出现偏科的行为，而这样的高压环境也会导致他们出现思维反刍的现象。同时，受到教师们的影响，大部分学生在经历过某次考试失利后都会进行自我反省，反复思考自己哪些科目的掌握还比较薄弱等等，这也是导致青少年反刍思维水平偏高的原因。

在自我同情方面，本研究结果表明青少年的自我同情得分在中等偏上水平，青少年群体的自我同情水平总体较好，这与种道汉(2020)、武宇腾(2018)和胡广珍(2021)等人所研究的结果是一致的，表明大部分的学生在处于困境时，能够体现出积极向上的心态，不会一蹶不振，在经历负性事件时能够从容应对，敢于承认自己的失败和不足，不会过分地责备自己，并且能够对自身予以充分的理解和关爱。在本次问卷调查的过程当中，笔者了解到这两所中学对学生的心理健康状况都是非常的关注的。除正常开展学校心理健康课程的教学之外，学校还会组织开展各类促进学生心理健康相关的活动和服务，例如心理健康教育讲座、团体心理辅导、心理咨询和危机干预等等。学校的这些相关举措都能够显著提高学生们的心理健康水平，这也是学生们自我同情水平较高的一个主要原因。

在心理复原力方面，本研究结果表明青少年的心理复原力得分同样在中等偏上水平，青少年群体的心理复原力水平总体较好，这与胡广珍(2021)、沈燕(2020)、吕琴(2016)和武宇腾(2018)等人所研究的结果是一致的，说明大多数学生在处于困境或负性事件当

中时都能够经过自己的积极努力去适应并克服困境，最后取得良好的心理发展。与自我同情一样，心理复原力也跟学生的心理健康是息息相关的，通过鼓励学生们积极参与促进心理健康相关的课程和活动，不仅能够让学生们学习到相关的理论和实践方面的知识，而且能够提高学生们的心理健康水平，当然这也是学生们心理复原力水平较高的一个主要原因。另外，通过对这两所学校进行调查，笔者发现这里的学生无论是初中生还是高中生，他们的自我评价都普遍比较高，并且在学习中都比较能吃苦，对压力也都有较强的承受能力，因此参与调查的学生们本身也就具备了较高水平的心理复原力。

在抑郁情绪方面，本研究结果表明青少年的抑郁情绪总体得分处于中等偏上水平，有超过一半的学生近期肯定存在抑郁情绪的困扰，这与李凌峰(2017)、于凤杰(2013)和周伊伦(2020)等人所研究的结果是一致的，这说明有大多数的学生在最近一段时间内可能存在悲伤、不快乐或郁闷的感觉，同时还可能伴有动机水平降低、轻微的躯体症状和兴趣丧失等等。笔者认为出现这一结果可能有多方面的原因。首先，从发展心理学的角度来看，处于青春期的青少年生理和心理的发展是不平衡的。在这一时期，学生们的生理发展迅速走向成熟，他们认为自己已经是成年人了，并且有了“成人感”，希望在精神生活中摆脱父母和教师的束缚，而且认为自己应该有独立决定的权利。但是他们的心理发展却相对落后于生理的发展，他们的认知水平、思维方式和社会经验等方面都处于半成熟状态，于是就出现了自己认为的心理发展水平与实际的心理发展水平之间的矛盾，这样的矛盾往往会诱发他们的抑郁情绪。其次，处于青春期的青少年在对社会、他人和自我之间的关系进行处理时常常容易出现困惑、焦虑和抑郁的情绪，而且对父母和教师会表现出较为普遍的逆反心理和行为，因此他们会慢慢地将自己的内心世界封闭起来，同时会对成年人产生不满和不信任。这些现象的出现会使他们感到孤独和寂寞，进而产生抑郁情绪。最后，前文提到参与调查的学生主要来自于内初班和内高班，这些班级的学生有非常大的升学压力，同时班主任和任课教师们也会较为严厉，这样就会导致这些班级里的学生长时间处于高压的环境，进而也会产生焦虑、抑郁和睡眠障碍等心理和生理方面的各种问题。

5.2 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的人口学变量差异分析

5.2.1 青少年反刍思维的人口学变量差异分析

本研究结果表明，在性别方面，尽管女生的反刍思维总分及其三个维度得分都比男生高，但是并没有达到显著的程度，这说明男生和女生的反刍思维水平及其三个维度都

没有明显的差异，这与赵闪闪(2019)、张丹(2021)、范雯健(2020)和刘慧瀛(2017)等人所研究的结果是一致的。出现这一结果的原因可能有两个方面：首先，对于进入青春期的青少年来说，他们的生理和心理都处于高速发展的阶段，都在向着成熟的方向发展。从心理发展的总体特征上来看，心理发展是一个持续不断的过程，每一个过程都在由较低水平向较高水平逐渐地、持续地发展。男性和女性的心理过程从总体上来看都是朝着高水平、全方位而发展的，例如认知、意识和思维等，并且都有相似的地方，因此就有可能存在反刍思维水平及其三个维度的性别差异性不显著的情况。其次，从外界环境方面的原因来看，一方面学生的学业和人际交往等方面的压力普遍比较大，说明学生们大部分时间所处的环境也都基本相同；另一方面笔者所调查的两所中学都非常关注学生们的心理健康状况，学生们都会接受相同的心理健康校本课程和相关的心理辅导。这都可能是出现男生和女生的反刍思维水平及其三个维度差异不显著的原因。

在年级方面，青少年的反刍思维总分差异具有统计学意义，数据表示为初一年级学生得分显著低于初二、初三、高一、高二和高三年级，这表明初一年级学生的反刍思维水平显著低于较高年级的学生，这与赵闪闪(2019)等人的研究结果保持一致。研究发现初二、初三年级学生以及高中生的反刍思维水平相对初一年级学生较高的原因可能有两个方面：首先，较高年级学生的心理和生理发展显然要比初一年级学生更加成熟和全面，他们的自我意识和思维方式等方面都发展得更为迅速，因此在面对一些负性事件或者挫折和逆境时就有可能更多地去反复思考事情的原委以及自己哪里还做得不够完善等等，进而就会表现出更高水平的反刍思维；另外，较高年级学生所面临的升学压力和社交压力要比初一年级学生更大，这种压力包括学校、家庭甚至自己给自己施加的压力，在这种充满压力的环境下，较高年级学生就更有可能频繁地去思考自己应该要怎样做才能更加优秀、怎样做才能让其他人满意等等，这样下去就会出现更严重的思维反刍。综上，以上两种现象都有可能导致较高年级学生比初一年级学生的反刍思维得分高。

5.2.2 青少年自我同情的人口学变量差异分析

本研究结果表明，在性别方面，男生的自我同情总分以及自我宽容和普遍人性维度的得分显著高于女生，这说明男生在自我同情及自我宽容和普遍人性两个子维度上表现明显比女生好，这与胡广珍(2021)、孟静(2021)、Neff(2013)、Reilly(2014)和 Yarnell(2013)等人的研究结果保持一致。而正念维度的得分在性别上没有明显的差异，这与刘晔颖(2015)的研究结果部分一致。究其原因，可能是因为大部分女生的心思都比较细腻，对一些负面的情绪都会有更强的感知性，同时相较于男生，女生也可能更不善于负面情绪的调节，这样就使得她们在负性事件中会体验到相对较多的负性情绪，并且在面临负性

情绪时会对自己更加过分地严格要求,甚至会苛刻地批判自己。如果长时间的沉浸于这样的情绪和想法,那么她们的自我同情水平势必会下降。而男生则相反,大部分男生的性格都是比较外向和直接的,他们遇到负性事件所体验到的负向情感会比较少,对于负性情绪的处理也比较简单、迅速,不会对自己有过多的责备和批评,因此可能就会有较高的自我同情水平。

在年级方面,研究显示青少年的自我同情总分存在显著差异,数据表示为初一年级学生得分显著高于初二、初三、高一、高二和高三年级,这表明初一年级学生的自我同情水平显著高于较高年级的学生,与孟静(2021)的研究结果保持一致,与刘亚(2017)等人所研究的部分结果是一致的。导致这个结果出现的原因可能主要在外界环境方面:较高年级学生所面对的压力明显会大于初一年级的学生。随着中考和高考的临近,较高年级学生的学业压力不断增加,来自于教师和父母的期望与压力也越来越大,在这样的压力环境下难免会更加苛刻地要求自己;另外,在遇到负性事件时,例如某次考试成绩不理想等,他们可能也会倾向于责备自己和批评自己,进而导致自我同情水平下降。再者,相比于初一年级的学生来说,较高年级的学生放在学习上的时间和精力明显会更多,因此他们可能就不太会关心和照顾自己,进而自我同情水平就会较低。

5.2.3 青少年心理复原力的人口学变量差异分析

本研究结果表明,在性别方面,男生的心理复原力总分及目标专注和情绪控制维度得分显著高于女生,这说明男生在心理复原力总水平及目标专注和情绪控制两个子维度上表现较好,而家庭支持和积极认知维度得分不存在明显的性别差异,表明男生和女生的家庭支持和积极认知方面没有显著差异,这与马丽铭(2021)和白洁(2020)等人的研究结果是一致的,与胡广珍(2021)和宣之璇(2017)等人所研究的结果部分一致。造成这个结果可能有以下原因:从发展心理学的角度来看,处于青春期的青少年自我意识飞速发展,他们往往会过度地关心自己个性的特点,包括自己在个性方面的优缺点等等,而女生的自我意识发展其实要比男生更早、更快,因此女生就更有可能过度地关注自己的个性方面,进而对自己学业的专注度可能会下降,这是女生的目标专注维度得分较低的一个可能原因。另外,在个性方面,由于青春期男生的性格大多都比较直率、果敢,因此在面对负性事件时能够更快、更好地控制并处理可能出现的负性情绪。而通常女生的心思都比较细腻,情感比较丰富,因此在面临负性事件时可能会被负性情绪所影响,进而难以控制自己的情绪,这是女生的情绪控制维度得分低的一个可能原因。同时,随着社会的不断发展,男女平等的思想观念早已深入人心。在现代家庭中,男生和女生所获得的家庭支持往往是不会有太大差别的,这是在家庭支持维度上没有显示出明显性别差异的一个主要原因。

在年级方面, 研究显示青少年的心理复原力总分存在显著差异, 数据表示为初一年级学生得分显著高于初二、初三、高一、高二和高三年级, 这表明初一年级的心理复原力水平显著高于较高年级的学生, 这与吕琴(2016)、屈清照(2019)、胡广珍(2021)和沈燕(2020)等人所研究的结果部分一致。出现这一结果的原因可能在于: 初一年级学生在学习和生活中所承担的压力相对来说比较小, 因此他们在遇到负性事件或者产生负性情绪后能够更有活力、更有精力地去克服困难并调节负面情绪, 进而能够更快地恢复自己的心理状态, 这就可能导致初一年级学生的心理复原力水平显著高于较高年级学生。另外, 由于初一年级学生的年龄比较小, 因此他们获得的家庭支持可能就会比较高年级学生的多; 同时, 较高年级学生的父母们可能会意识到他们不应该给自己的孩子施加太大的压力, 这样往往会适得其反, 因此对孩子们的支持更多地放在了心里, 而不是表现出来, 这可能是初一年级学生的心理复原力得分高于较高年级学生的两个主要原因。再者, 较高年级学生即将要面临中考和高考, 家长和教师都会教导学生有一个好的心态, 在备考过程中不要太过于紧张、焦虑, 因此较高年级学生在面临负性事件时就可能会更多地采用积极的认知方式去处理。综上, 以上原因都有可能导致初一年级学生的心理复原力比较高年级学生得分高。

5.2.4 青少年抑郁情绪的人口学变量差异分析

本研究结果表明, 在性别方面, 女生的抑郁情绪总分及四个子维度得分均显著高于男生, 这与周伊伦(2020)、Jessica Hodgetts(2020)、边晓华(2020)、黎亚军(2016)和杜嘉嘉(2014)等人的研究所得出的结论一致。国外学者 Nolen-Hoeksema 在她早期的研究中就得出结论: 在青春期, 女生比男生更容易出现抑郁情绪并且患上抑郁症。其原因是多方面的: 首先从生理方面来看, 女性的激素水平相比于男性更容易产生波动, 特别是在青春期, 因此在这种情况下女性更容易产生抑郁情绪并且发展成为抑郁症; 其次从心理方面来说, 女性的心理发展期相比于男性开始的更早, 这会导致女性将会承受更多的心理压力, 这种压力往往就会促使抑郁情绪的产生; 再者, 女性在青少年时期往往会比男性经历更多的负性事件, 例如同学间的不良关系等等, 因此女性往往会更容易产生抑郁情绪。

在年级方面, 青少年的抑郁情绪总分存在显著差异, 数据表示为初一年级学生得分显著低于初二、初三、高一、高二和高三年级, 这表明初一年级学生的抑郁情绪水平显著低于较高年级的学生, 这与徐鹏(2019)等人的研究结果是一致的。这其中的原因可能与学校方面有很大的关系: 前文提到较高年级学生所面临的升学压力和社交压力通常要比初一年级学生更大, 在这样的压力环境下, 较高年级学生就更有可能会出现更严重的抑郁情绪。另外, 较高年级学生的课业比较繁重, 每天要完成的作业也相对较多, 因此他们用来活动和锻炼身体的时间可能就会比较少, 一些负面情绪也会无法释放, 所以这

也可能导致较高年级学生的抑郁情绪水平显著高于初一年级学生。

5.3 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的相关关系分析

5.3.1 青少年反刍思维与抑郁情绪的相关关系分析

本研究的相关分析结果显示,青少年反刍思维与抑郁情绪之间具有明显的正向关系,这与马国秀(2016)、周济全(2018)、赵闪闪(2019)、宣之璇(2017)、Jessica Hodgetts(2020)和边晓华(2020)等人的研究结果保持一致。周伊伦(2020)以 757 名高中生作为被试,对反刍思维和抑郁情绪之间的相关关系进行了调查研究,结果发现反刍思维总分及其三个子维度得分均与抑郁情绪总分呈显著正相关关系,并且反刍思维能够正向预测抑郁情绪,这说明反刍思维得分越高的个体越有可能出现抑郁情绪。另外,本研究的回归分析结果显示,反刍思维能够显著正向预测抑郁情绪,表明反刍思维水平越高的个体抑郁情绪也会越严重,反之则越轻。如果个体持续地、反复地去关注并思考负性事件产生的原委以及负性情绪本身,那么其抑郁情绪就会更加严重。另外,反省深思维度与抑郁情绪也呈现显著正相关,说明在面对负性事件时常常归因于自己、常常思考自己有哪些方面做的不够好的人通常也会有较高的抑郁情绪水平。研究还显示反刍思维与躯体症状与活动迟滞维度和人际维度均呈显著正相关,表明个体的反刍思维水平越高,其越可能出现躯体上的不良反应,同时在人际关系的处理上也会出现问题。其原因可能在于反刍思维水平越高,那么个体就会花费越多的时间在思考和责备当中,而用在活动身体上的时间就会减少,这不仅会导致自己容易出现睡眠障碍等抑郁相关症状,也会导致自己和他人之间的交流沟通出现障碍,这样一来便更加深了抑郁情绪。

5.3.2 青少年反刍思维与自我同情的相关关系分析

本研究的相关分析结果显示,青少年的反刍思维和自我同情之间呈显著负相关,这与 Tobias Krieger(2013)、王雨吟(2015)、Jessica Hodgetts(2020)和边晓华(2020)等人的研究结果是一致的。回归分析结果显示,反刍思维能够显著负向预测自我同情,表明个体的反刍思维水平越高,那么他的自我同情水平就会越低,反之,则会越高。国外相关研究指出,对于自我为中心的反刍更不利于问题的解决,对于自我的否定是个体自我概念的一种加工方式,会影响个体情绪的稳定性和对情绪的控制能力(Watkins, 2004)。当个体处于较高的反刍思维水平时,对自己的否定和攻击会明显增多,而自我同情则强调的是对自我的宽容和接纳,因此反刍思维水平的提高会显著降低个体的自我同情水平。

5.3.3 青少年反刍思维与心理复原力的相关关系分析

本研究的相关分析结果显示,青少年反刍思维与心理复原力之间具有明显的负向关系,这与宣之璇(2017)、张丹(2021)和周济全(2018)等人的研究结果是一致的。沈燕(2020)对 1305 名青少年进行了调查研究,结果发现高反刍思维水平的学生,其心理复原力水平就相对比较低;而心理复原力水平高的学生其反刍思维水平就低。另外,本研究的回归分析结果显示,反刍思维能够显著负向预测心理复原力,表明反刍思维水平越高的个体心理复原力水平就会越低;反刍思维水平越低的个体心理复原力水平就会越高。个体的思维出现反刍就意味着头脑中会持续性、强迫性地出现某个念头,这个念头通常是与已经发生过的某件事情密切相关的,而心理复原力则是指在经历负性事件后能够快速恢复心理状态的能力,因此反刍思维会抑制个体心理复原力的发展。高反刍思维水平的个体会将大量的时间和精力消耗在反复的思考和责备中,而这样显然是不利于心理状态恢复的,这是反刍思维与心理复原力呈显著负相关的一个主要原因。

5.3.4 青少年自我同情与心理复原力的相关关系分析

本研究的相关分析结果显示,青少年自我同情与心理复原力之间具有明显的正向关系,这与胡广珍(2021)、武宇腾(2018)、孟静(2021)、Siok Ping Voon(2021)、Filiz Kunuroglu(2021)和 Hatice Epli(2021)等人所研究的结果是一致的。种道汉和肖文(2020)以 650 名青少年作为研究对象,用问卷调查的方式对自我同情和心理复原力之间的关系进行了研究,结果发现自我同情和心理复原力呈显著正相关,且自我同情能够显著正向预测心理复原力,与本研究得出的结果一致。本研究的回归分析结果显示,自我同情能够显著正向预测心理复原力,说明自我同情水平越高的个体心理复原力水平就会越高;反之,自我同情水平越低的个体心理复原力水平就越低。自我同情水平高的学生对自身会更加友善、宽容,不会过分地责备自己,对负性事件的本质会有更深刻的认识,能够快速处理负面情绪,进而能够更快地克服困难、摆脱困境,提高自身的心理复原力水平,最终达到身心健康发展。因此自我同情水平的提高会显著地增强个体的心理复原力水平。

5.3.5 青少年自我同情与抑郁情绪的相关关系分析

本研究的相关分析结果显示,青少年自我同情与抑郁情绪之间具有明显的负向关系,这与姚森(2020)、刘晔颖(2015)、杨旖真(2021)和王雨吟(2015)等人的研究结果是一致的。沈慧(2021)在她的研究中探讨了自我同情水平的提高是否能够有效地缓解青少年的抑郁

情绪。结果发现自我同情干预训练显著降低了被试的抑郁情绪水平，这也验证了上述等人的假设。本研究的回归分析结果显示，自我同情能够显著负向预测抑郁情绪，表明自我同情水平高的个体抑郁情绪水平就会越低，反之，自我同情水平低的个体抑郁情绪水平就越高。自我同情作为一种心理健康的保护性因子，能够积极地调节个体的情绪认知：自我同情水平较高的个体更偏向于正性刺激，而自我同情水平较低的个体则更偏向于负性刺激。如果个体长期地关注负性刺激，那么就会进一步影响自我认知，最终导致抑郁情绪水平加深。相反，如果个体能够善待自我，以积极的认知方式去看待生活中的困难和失败，这样就能降低负性事件对自身的影响，进而对抑郁情绪起到非常明显的缓解作用。

5.3.6 青少年心理复原力与抑郁情绪的相关关系分析

本研究的相关分析结果显示，青少年心理复原力与抑郁情绪之间具有明显的负向关系，这与宣之璇(2017)、Jessica Hodgetts(2020)、Fleur E.C.A. van Rens(2021)、Ajele Kenni Wojujutari(2019)、薛小霞(2020)、周济全(2018)和高雅琴(2020)等人所研究的结果是一致的。石嫣(2020)等人对 558 名学生进行调查研究后发现，心理复原力水平与抑郁情绪呈显著负相关，且心理复原力能够显著负向预测抑郁情绪，与本研究结果一致。本研究的回归分析结果显示，心理复原力能够显著负向预测抑郁情绪，即高心理复原力水平的学生其抑郁情绪水平会比较低，反之亦然。国内外相关研究已经证实心理复原力是心理健康的保护性因子，它能够防止或缓解个体产生抑郁情绪。心理复原力能够积极地调节个体的认知和情绪，一方面心理复原力水平较高的个体往往会通过更加积极的认知方式去面对困难或逆境，最终克服困难并获得良好的心理发展；另一方面心理复原力水平高的个体能够在生活事件中体验到更多的积极情绪，并且能够对消极情绪进行更有效地调节。因此，提高心理复原力水平能够有效地防止或缓解个体的抑郁情绪，进而使个体能够维持更好的心理状态。

5.4 青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的中介作用分析

5.4.1 自我同情在反刍思维与抑郁情绪之间的中介作用分析

本研究的中介作用分析结果显示，反刍思维可以显著预测自我同情，自我同情可以显著预测抑郁情绪，并且自我同情在青少年反刍思维和抑郁情绪之间能够起到部分中介作用，这一结果与王雨吟(2015)、Jessica Hodgetts(2020)和边晓华(2020)等人的研究结果是一致的。本研究结果表明青少年的反刍思维水平能够直接影响抑郁情绪，而自我同情

能够通过中间的保护和缓冲机制来缓解抑郁情绪,进而降低个体产生抑郁情绪的可能性。当个体处于抑郁情绪当中时,思维的反刍会使个体的注意范围缩小到其所遭遇的负性事件和负性情绪本身,同时,长期的思维反刍会使这样的认知评价方式固化,进而加深个体的抑郁情绪,形成反刍-抑郁-反刍的不良循环。而自我同情水平高的个体会以友善、宽容的态度接纳自己,坦然接受所遭遇的困境和感受到的情绪,不对事件的始末以及自己的行为做过多的分析和评价,积极关注当下的情形而不沉溺于过去,这样就会削弱反刍思维给自身造成的影响,进而缓解抑郁情绪并感受到更多的积极情绪。因此自我同情水平的提高会降低个体的反刍思维水平,进而缓解抑郁情绪。

5.4.2 心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的中介作用分析

本研究的中介作用分析结果显示,反刍思维可以显著预测心理复原力,心理复原力可以显著预测抑郁情绪,并且心理复原力在青少年反刍思维和抑郁情绪之间能够起到部分中介作用,这一结果与周济全(2018)和宣之璇(2017)等人的研究结果是一致的。与自我同情一样,青少年的反刍思维水平能够直接影响抑郁情绪,而作为心理健康保护性因子的心理复原力同样能够通过保护和缓冲机制来缓解抑郁情绪。心理复原力是缓解个体反刍思维和抑郁情绪的关键性因素,其包含的目标专注、情绪控制和积极认知机制都能够有效地缓冲反刍思维对个体的情绪所造成的负面影响。当个体的思维陷入反刍后,会更多地关注过去而非当前的目标,这种持续性的元认知会降低个体的情绪控制感,进而陷入更深层次的反刍,最终导致抑郁情绪的产生。心理复原力可以帮助个体专注于当前目标,调动个体的积极情绪,并且以积极的认知方式去面对当前的形势,从而降低抑郁情绪产生的可能性。因此心理复原力水平的提高会降低个体的反刍思维水平,进而缓解抑郁情绪。

5.4.3 自我同情和心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的链式中介作用分析

为了进一步丰富青少年反刍思维与抑郁情绪两者之间可能存在的内在机制方面的研究,本研究在分析探讨自我同情和心理复原力两者的简单中介效应基础之上,还深入探究了自我同情和心理复原力同时作为中介变量的链式中介作用。本研究结果表明:反刍思维通过自我同情和心理复原力的链式中介作用能够显著影响青少年的抑郁情绪。在现有的关于反刍思维和抑郁情绪的关系研究当中,已有大量的国内外研究者证实了两者之间确实存在着中介变量(王翼, 2016; 赵闪闪, 2019; Jessica Hodgetts, 2020),例如人格特征、应对方式和情绪智力等。本研究在前人的基础上,将自我同情和心理复原力

同时作为中介变量进行了分析研究，验证了本研究提出的假设。通过分析反刍思维的概念和组成成分可以知道，思维的反刍现象是指个体在经历负性事件后常常会持续性、反复性地思考事件发生的原委和自己的行为是否满足自己的期望，这种思维方式只是简单地关注事件的过程和结果，而并没有从所经历的事件中汲取教训，因此这样的思维方式是没有实际意义的，只会徒增烦恼，使自己陷入到消极情绪当中。而通过训练等方式提高自我同情水平就能使个体积极地摆脱这种不良的思维方式，将自己的注意力集中于当下，并且无条件的接纳自己，主动地调动积极情绪，从而提高自己克服困难、走出逆境并适应当前环境的能力，即心理复原力。在生活当中积极地调节自己的情绪，提高自己的情绪智力，能够有效地避免抑郁情绪给自身带来的困扰，同时以一种积极乐观的心态面对生活，建立起应对困难和挫折的良性思维方式，积累积极的心理能量，进而获得高水平的心理复原力，不仅有利于解决问题，而且能够促进身心健康成长。

6 结论与建议

6.1 研究结论

本研究的研究结论如下：

(1)青少年自我同情、心理复原力和抑郁情绪在性别变量上存在显著差异；反刍思维在性别变量上没有显著差异；

(2)青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪在年级变量上均存在显著差异；

(3)青少年反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪之间两两呈显著相关；

(4)青少年反刍思维对抑郁情绪有显著的正向预测作用，表现为反刍思维程度的加深会显著加重个体的抑郁情绪程度；

(5)青少年自我同情和心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间能够起到链式中介作用，表明反刍思维既可以直接对青少年的抑郁情绪产生影响，也可以通过自我同情和心理复原力的链式中介效应间接作用于抑郁情绪。

6.2 教育建议

本研究在理论上深入探讨了反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪之间存在的内在关系，深化了对四者之间内在关系的理解和认识。同时，本研究的结论也提示我们可以通过采取相关措施来减缓学生的反刍思维倾向，以及提高学生的自我同情和心理复原力水平来达到缓解抑郁情绪的目的。青少年时期是个体心理和生理发展的关键时期，也是人生观、世界观和价值观形成的重要时期，在这一重要的阶段，良好的外部环境对于青少年的身心发展来说是至关重要的，无论是家庭成员还是教育工作者都应该去深入了解这一时期学生的生理和心理发展的特点，并以此为基础对学生们加以积极地、健康地教育和引导，帮助他们提高自我同情和心理复原力水平，建立良好的思维方式，巩固积极的认知模式，这样就能够有效地缓解学生的抑郁情绪，进而促进学生身心健康发展。因此，本研究将结合得出的结论，提出以下教育建议。

6.2.1 降低青少年的反刍思维水平

本研究的调查结果显示青少年的反刍思维处于中等偏上水平，且受调查的学生中有一半以上存在反刍思维的现象。另外，反刍思维与抑郁情绪之间有显著的正相关关系，并且反刍思维能够显著正向预测抑郁情绪，说明反刍思维是个体产生抑郁情绪的一个直接原因，而且反刍思维作为一种不良的思维方式和认知模式，在加重个体抑郁情绪的同时也会进一步强化个体的负性认知，进而形成反刍-抑郁-反刍的恶性循环。因此，需要采取相应的措施来降低青少年的反刍思维水平：

首先，在学校方面，教师应该在日常的教学活动中积极地运用自身的知识与经验，引导学生形成良好的思维方式和认知模式。基于 Nolen-Hoeksema 提出的反应风格理论，建议教育工作者应该在学生遭遇负性事件时给予积极的引导，包括教导学生不要过于沉溺在负性事件和负性情绪当中，要积极地关注当下；并且教导学生在思维陷入反刍时要通过一些活动来分散自己的注意力；积极培养学生的问题解决能力等。这些方法都有助于降低学生的反刍思维水平。同时，青春期是个体身心发展的关键时期，在这一时期，个体的情绪波动比较大，而且往往会陷入极端的情绪状态，因此青少年出现反刍思维的现象其实是不可避免的，但是可以通过一些措施来减轻反刍思维的程度，例如锻炼学生对反刍思维的洞察力，在思维陷入反刍后能够迅速察觉并转移注意力，避免越陷越深；改变学生的不良思维方式和认知模式，引导学生学会从积极的角度去看待负性事件，逐渐形成积极的认知模式；多组织一些有助于减少反刍思维和有益于身心健康的活动，包括相关主题的心理讲座、个体心理咨询、团体心理辅导、正念训练、户外运动等。另外，教师的鼓励和支持对学生来说也是非常重要的。学生在遭遇负性事件时，教师要给予学生足够的理解与支持，鼓励他们用积极的心态去面对，转变自己的不合理认知，这样有利于学生建立合理的认知模式，进而降低反刍思维水平。

其次，在家庭方面，家长应该为孩子提供一个舒适、低压力的家庭环境，同时应该为孩子创造一个表达自我的空间，不要过度地控制孩子。相关研究发现，生活中的应激事件，特别是一些人们不能控制的、长期性的应激源会造成愿望与现实之间的差距，这种差距会引发个体的痛苦和悲伤，进而导致思维反刍。而这样的现象在青春期尤为明显，对于青少年来说，青春期的到来会伴随着应激源的增加，而且应激事件引发的负性情绪也会更强烈。因此，为孩子“减压”，减少生活中的应激源对于降低孩子的反刍思维水平和缓解抑郁情绪有非常重要的积极作用。另外，家长的过度控制会给孩子带来不可控感，造成孩子的被动，进而引发习惯性反刍。因此家长应该给予孩子张弛有度的管理，对孩子的管理既不能太过于宽松，也不能过于严苛，积极鼓励孩子尝试新事物，勇敢面对困难，避免孩子失去必要的问题解决能力，这对于减少反刍思维现象的出现有非常重要的作用。同时，家长自身的反应风格和应对策略也会给孩子带来非常大的影响，特别

地,如果家长一方面鼓励孩子过度地表达情绪,但是另一方面又不为孩子提供问题解决的策略,这样孩子会更容易出现思维的反刍现象。所以家长首先要有良好的反应风格,在遇到问题时也要有良好的应对策略,这样才能为孩子做好榜样,孩子也能够从中学习到解决问题的方法和应对问题的方式,这同样也能够有效地减少反刍思维现象的出现。最后,家庭的情感氛围也是影响孩子思维方式的一个重要因素。如果家庭中长时间充斥着悲伤、愧疚、难堪等消极-顺从情绪,那么孩子就更有可能出现思维反刍。因此,营造一个舒适、温馨的家庭环境对孩子的身心健康发展至关重要,家长与孩子之间保持积极的、和谐的关系,能够在很大程度上减轻孩子的反刍思维程度。

6.2.2 提高青少年的自我同情水平

本研究的调查结果显示青少年的自我同情处于中等偏上水平,自我同情对降低反刍思维水平和缓解抑郁情绪有着显著的积极作用,并且自我同情在反刍思维与抑郁情绪之间能够起到部分中介作用,说明自我同情是矫正个体不良思维模式和调节个体消极情绪的关键一环,因此,可以针对性地采取一些措施来提高青少年的自我同情水平:

首先,在学校方面,学校应该为学生营造一个快乐、有活力的学习氛围,而且教师要认识到自我同情对学生心理发展的重要性,并且要重视学生的心理健康发展。以往的大多数学校只重视学生的学习成绩,教师们的态度都非常严厉,不仅给学生们施加非常大的学习压力,剥夺他们的娱乐和放松的时间,而且还会经常批评学生,并且让他们频繁的自我反省,特别是在初三和高三年级中这种现象更为普遍。学生们长时间在这样的环境中学习会严重影响自己的自我同情水平。而在当前的教育背景下,这样的传统观念应该要转变,学生的心理健康一样需要特别重视。在初中和高中阶段,为中考和高考做好充足的准备固然重要,但是学生要取得优异成绩的前提是身体和心理能够同时得到健康发展。因此,建议教师一方面应该要转变他们不良的教学态度,更多地去鼓励和支持学生,用丰富的知识和经验指引学生,增强学生的自信心,这样有助于提高学生的自我同情水平;另一方面,在积极开展心理健康教育课程的基础上,灵活地加入自我同情相关的知识和内容,例如开展正念相关的心理健康教育课程、组织以自我同情为主题的团体心理辅导、相关主题的心理讲座等,甚至可以由专业的心理教师设置同情心训练、正念冥想、正念瑜伽等措施来训练学生,提高学生的情绪认知和管理能力,引导学生将自我同情真正内化并在生活和学习当中应用,目的是让学生以包容、友善的态度面对学习和生活,达到心灵的平和,这样不仅能够改善学生们的心理健康水平,也能提高学生们的学习效率。

其次,在家庭方面,家长要给予孩子一个宽容、友善的家庭环境。在当前的教育背景下,“内卷”已然成为社会的主流,家长们普遍都会给孩子们施加非常大的压力,例

如“看看别人家的孩子”以及“将来一定要考个好大学”这样的声音几乎在每个家庭中都能听到。家长们往往都会有这样的高期待，然而长此以往孩子们就会将这样的期待内化为对自己的要求，在这种高要求、高标准的促使下，他们就会在学习和生活中过分地以完美来要求自己，一旦某次事件没有达到这样的要求，他们就会陷入自我责备，而频繁的自我责备显然会影响到他们的自信和自尊，并且产生无助、烦恼等抑郁情绪，这样会进一步影响他们的学习，最终陷入到这样的恶性循环之中，导致孩子的自我同情水平降低。相反，如果家长们能够在孩子们的学习和生活中给予更多的支持、理解和鼓励，积极关注孩子的情绪变化，引导孩子们合理地宣泄情绪，在孩子们遇到挫折和困难以及出现负性情绪时多与他们沟通，提供一些作为过来人的建议，积极地鼓励孩子勇敢地去面对困难，这样才能帮助他们建立自信，并且形成良好的认知模式，进而提高自我同情水平。

6.2.3 促进青少年的心理复原力发展

本研究的调查结果显示青少年的心理复原力处于中等偏上水平，心理复原力对降低反刍思维水平和缓解抑郁情绪同样有着显著的积极作用，并且心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间也能够起到部分中介作用，说明心理复原力作为抑郁情绪的保护性因子，在调节抑郁情绪的过程中能够起重要作用。另外，青少年正处于生理和心理发展不平衡的时期，在这段时期，青少年的情绪往往会变得不稳定，心理状态也会发生较大的波动，所以在面对学习和生活上的压力以及遇到人际关系方面的困难时就需要高水平的心理复原力来应对，因此，需要采取一些措施来提高青少年的心理复原力水平：

首先，在学校方面，除了要为学生营造良好的学习氛围以及端正教师的不良教学态度之外，学校也应该要重视探索和培养青少年的抗挫折能力，提高青少年的心理复原力水平。从发展心理学的角度来看，青少年正处在心理发展充满变化的过渡期和动荡期，生理和心理发育水平的矛盾会导致他们更容易面临种种心理危机，并出现心理和行为问题，而且他们缺乏对挫折和危机的正确认识与心理准备，因此在这个时期培养他们的抗挫折能力，对于提高他们的心理复原力水平是非常有用的。在这种情况下，学校应该把握机会采取以下措施：在积极开展心理健康教育课程的基础上，灵活地加入抗挫折教育，向学生们传授心理复原力的相关知识；开展以抗挫折为主题的团体心理辅导和讲座；组织开展以体验挫折和克服挫折为主题的体育竞赛和知识竞赛等活动；对存有心理困惑的学生安排心理咨询与心理疏导等。通过诸如此类的一系列措施能够有效地帮助学生学会认识自我、评价自我、激励自我，缓解心理紧张和冲突，并且学会正确认识挫折和掌握应对挫折的策略，提高学生的适应能力，这样有利于增强学生应对挫折时的心理承受能力和排解挫折的能力。另外，教师也要积极地从理论学习和生活经验上引导学生正确

认识和对待挫折,教导学生在学习和生活中灵活运用抵抗挫折的方法,同时为学生树立学习榜样,进行挫折教育,这样可以有效地提高学生克服困难、扭转逆境和适应社会生活的能力,从而提高心理复原力水平。

其次,在家庭方面,家长要转变包办孩子一切的传统家庭教育方式,注重锻炼孩子的独立生存能力和抗挫折能力,树立挫折教育意识,提高孩子的心理复原力水平。在现代家庭结构中,大多数孩子都是独生子女,并且家庭条件都较为优越,父母对孩子也关爱有加,甚至多为溺爱,在这样的环境下,父母往往会为孩子做很多事情,甚至这些事情都应该是孩子们自己做的事,而这样就会导致孩子在学习和生活中缺乏基本的问题解决能力,一旦他们遇到困难就会觉得遭到了巨大的挫折,这样不仅会引起较大的情绪波动,而且会出现消极沮丧的心理状态,久而久之他们就会缺乏抵抗挫折的自信心,缺乏面对困难的勇气,失去独立生活的能力,最终导致心理复原力水平降低。相反,如果父母能够明白爱孩子不是替孩子,并且学会用鼓舞和支持代替溺爱,积极培养孩子的独立生活能力和抗挫折能力,建立他们的自信心,教育他们勇敢面对挫折,这样就能够很大程度上促进孩子的心理复原力发展。另外,父母的言行举止对孩子也有着举足轻重的影响。父母要为孩子做好榜样,在孩子遇到困难和挫折时,父母需要做的是及时平复孩子的消极情绪并做好表率,让孩子们能够学习到父母应对挫折时的态度和行为,学会在困境中也能够积极面对生活。如果父母能够对生活充满热爱和执着,并拥有不怕困难的态度和坚强的意志,那么他们就能在孩子面对挫折时成为最强有力的精神支柱,这样不仅能够有效地提高孩子的心理复原力水平,而且能够极大地促进孩子的身心健康发展。

6.2.4 缓解青少年的抑郁情绪

本研究的调查结果显示青少年的抑郁情绪总体处于中等偏上水平,有超过一半的学生近期存在抑郁情绪的困扰。当今社会,抑郁已经成为了社会各界的热点问题,更成为了不能置之不顾的心理问题。虽然抑郁情绪只是一种负性情绪状态,但是如果长时间不对其进行控制和干预,那么它就很容易会发展成为抑郁症。因此,需要采取针对性的措施来缓解青少年的抑郁情绪:

首先,在学校方面,学校需要继续完善心理健康教育与服务体系,为学生提供更全面的心理健康服务,这样才能更有利于学生的身心健康发展。学校应该建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务,并配备专职心理健康教育教师,继续大力推进心理健康教育课程的开展,而且要将心理健康教育课程设置为学校的必修课,让每一位学生都能接受心理健康教育,掌握基本的理论与实践知识,学会在学习和生活中调节自己的不良情绪和心理状态。同时,在开展心理健康教育课程的基础上,建议每所学校都要设立规范的心理健康服务平台,如心理咨询室、团体活动室、心理沙盘室和宣泄

室等，并且要由学校专业的心理健康教育教师定期安排并组织学生进行个体心理咨询、团体心理辅导、心理沙盘课、心理健康知识讲座和情绪发泄等活动。对于出现抑郁情绪的学生，教师要积极地与他们进行沟通，并鼓励他们接受个体心理咨询，共同解决遇到的问题。另外，定期对全体学生进行心理健康普查是非常有必要的。国家有关部委已经开始高度重视学生的心理健康，各学校更应该密切关注学生的心理状况，将抑郁症、焦虑症等心理障碍的筛查纳入学生健康体检内容，定期开展学生心理健康状况的调查，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。此外，学校还可以加强与医疗机构的合作，并针对前期筛查出有心理异常的学生建立“学校-医疗绿色通道”，这样不但学生能够得到稳定、及时的诊疗，而且学校也能够及时掌握学生的病情，提供适当的关注和服务。当然，学生出现抑郁情绪与所处的教学环境也有很大的关系。对于学生而言，校园是仅次于原生家庭的一个重要成长环境，一个温暖、互助、有爱的学习氛围对于学生而言是非常重要的。因此，学校也应该要加强对教育工作者的管理和培训，及时发现并制止部分教师对学生采取的不恰当体罚、辱骂和贬低，尤其是辱骂和贴标签的行为往往会给学生带来极大的心理伤害，并且会加速、加剧学生抑郁情绪的出现，最终导致抑郁症的发生。同时，在现代社会，教师群体的心理压力也很大，当教师的负性情绪和不理性认知累积到一定的程度时，就会对学生的情绪也造成负面影响，这样确实会难以完全理性、平和地教书育人。这就需要定期对教师也进行心理健康筛查，如果在这过程中筛查出患有较严重心理疾病的教师，应及时停止其所有工作并接受相关治疗。

其次，在家庭方面，家长应该要尽量为孩子创造一个愉快轻松的家庭生活环境，并给予孩子尊重和个人空间。家长不要总是在孩子面前吵架，也不要对孩子有太过严格的要求，为孩子营造一个家庭和睦、轻松舒适的环境对其身心健康发展大有裨益。同时，家长也不要总认为孩子什么事情都不懂、什么事情都做不好，然后就什么事情都替孩子做了，这种想法对孩子的成长来说是非常不利的。孩子在成长过程中，如果受到的控制和束缚过多，那么孩子就会失去主动性，也就无法活出自己的人生，当然就会出现抑郁情绪。因此家长要给予孩子一定的独立和自主，让孩子有独立的空间和自由决定的权利，这样才能让孩子更快乐、更健康地成长。另外，良好的家庭教育是青少年身心健康成长尤其重要的一环。青春期的孩子心理和生理正在不断发展，不良的家庭教育方式会直接影响到孩子的身心健康。在孩子的认知里面，他们会认为父母是最了解自己的，他们对父母也会很信任，所以如果父母总是打骂、贬低和冷落孩子，那么孩子就会出现严重的抑郁情绪，久而久之，孩子就会越来越自卑，越来越觉得自己不优秀，变得逐渐不敢表露自己，情绪持续低落，就很容易发展成为抑郁症，极不利于孩子的心理健康发展。因此，要预防孩子出现抑郁情绪，家长就要为孩子提供良好的家庭教育，包括允许孩子发泄情绪、多鼓励和支持孩子、给予孩子独立空间、带领孩子适当地运动、保证孩子有充

足的睡眠、培养孩子的兴趣爱好等，这些方式都能够有效地保障孩子身心的愉悦，舒缓孩子的压力，进而缓解抑郁情绪，对抑郁症的预防也会有非常大的帮助。最后，家长也应该要对自身的心理健康状况有足够的关注。家长是孩子最好的榜样，家长的一言一行和一举一动都能为孩子带来潜移默化的影响，如果家长的心理状态本身就是不健康的，是抑郁的、焦虑的，那么这种心理状态肯定会影响到孩子，孩子也会很容易出现抑郁情绪。因此，如果家长出现心理问题，同样也需要及时诊疗，避免对孩子的心理造成不必要的伤害。

以上分别从学校和家庭两个方面出发，提供了相关建议。然而学校和家庭都是青少年最重要的成长环境，两者之间有非常多的关联，是不可分割的。学校教育是主体，家庭教育是基础，学校教育和家庭教育之间相互联系、相互协助、相互促进，彼此缺一不可。因此，建立健全学校和家庭相结合的青少年教育网络，建成有利于青少年心理健康的成长环境，形成学校、家庭和医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式，落实青少年心理行为问题和精神障碍的预防干预措施，对促进青少年身心健康发展有非常重要的现实意义。

7 研究创新与不足及展望

7.1 研究的创新点

目前,国内外针对反刍思维和抑郁情绪的探讨和研究还主要集中于成年期群体和临床群体,对青少年群体的研究相对较少;本研究以反刍思维为自变量,抑郁情绪为因变量,引入自我同情和心理复原力作为中介变量构成一个链式中介模型,更加全面、具体地探索青少年反刍思维对抑郁情绪影响的作用机制。

7.2 研究的不足

本研究采用问卷调查法对初中生和高中生进行调查研究,考察了反刍思维、自我同情、心理复原力和抑郁情绪的整体情况、基本特征和相关关系,探索了反刍思维对抑郁情绪的影响机制,并且对自我同情和心理复原力在反刍思维与抑郁情绪之间的链式中介作用进行了研究。虽然已经验证了假设并取得了预期的结果,但是由于研究者自身水平和精力有限,以及时间、空间和资源等方面的原因,本研究还存在着以下不足:

(1)在研究方法方面,本研究所采用的研究方法是问卷调查法,调查数据均来源于被试的自我报告,来源比较单一,并且调查数据容易受到被试当时的情绪状态以及社会赞许性等方面的影响,因此调查数据的信度可能会受到影响;

(2)在研究对象方面,本研究所采用的被试选取方法是方便取样法,为了能够方便地进行样本取样,本研究的研究样本只选择了S市内两所中学的学生,这样可能会导致研究取样的地区范围不够广泛,因此难免会受到样本同质性的影响。另外,本研究的研究对象为青少年,但是研究取样只选择了初中生和高中生,而忽略了青少年群体中学生以外的群体。因此,本研究的取样代表性也存在不足,进而可能导致研究结果较为片面,无法大范围的推广;

(3)在研究内容方面,本研究只考虑了青少年的个体因素对抑郁情绪的影响。由于抑郁情绪是一个复杂的研究课题,除了个体方面的因素外,家庭、学校以及社会方面的因素同样会对青少年的抑郁情绪产生一定的影响,因此本研究的研究内容还不够全面。

7.3 研究展望

(1)在研究方法方面,未来的研究可以将横向研究和纵向研究相结合,尝试加入访谈法和实验法来收集更科学、更准确的调查数据,并尝试开展干预研究对反刍思维、自我同情和心理复原力实施干预,进一步挖掘青少年反刍思维影响抑郁情绪的深层原因及其作用机制;

(2)在研究对象方面,后续的研究可以将研究对象的取样地区、被试群体和样本量进一步扩大,并且将中职生和学生以外的群体也纳入研究范围,增强样本的代表性,进而提高研究结果的统计科学性和研究结论的普适性;

(3)在研究内容方面,希望未来的研究能够同时考察更多方面的因素对青少年抑郁情绪的影响作用,为缓解青少年抑郁情绪和促进青少年心理健康提供更多的理论和实践依据。

参考文献

- 白洁, 王言, 曲远山, 赵亮, 雷秀雅. (2020). 自闭症谱系障碍儿童家长的反刍思维与焦虑的关系: 心理弹性的中介作用. *心理研究*, 13(03): 282-288.
- 曹丛, 陈光辉, 王美萍, 曹衍淼, 张文新. (2014). MaaA 基因与抑郁的关系. *心理科学进展*(12): 67-78.
- 陈丹, 权治行, 艾梦瑶, 宗春山, 许建农. (2020). 青少年心理健康状况及影响因素. *中国健康心理学杂志*, 14(03): 1-15.
- 杜嘉嘉, 陈杰&李新影. (2014). 青少年抑郁的反应风格理论. *中国临床心理学杂志*, 22(06): 1028-1031.
- 范青, 季建林, 肖泽萍, 沙亮, 史以珏, 梅力. (2010). 综合医院焦虑抑郁量表在内科门诊病人中的应用. *中国心理卫生杂志*, 24(05): 325-328.
- 范雯健, 耿耀国, 刘永芳. (2020). 高中生负性生活事件与反刍思维: 未来时间洞察力和情绪调节策略的中介效应. (Doctoral dissertation, 郑州大学).
- 范志光. (2020). 听力障碍大学生正念特质与自杀意念: 反刍思维和社会支持的作用. *中国特殊教育*(02): 29-35.
- 冯正直, 王皖曦, 陈蓉, 杨国愉, 魏娟娟. (2014). 不同程度抑郁个体反事实思维性别差异的研究. *第三军医大学学报*, 36(11): 1129-1132.
- 高雅琴, 李玉红, 步仰高, 杨方方, 张柳, 吕甜, 朱延娟. (2020). 心理复原力在产妇反刍思维与产后抑郁间的中介效应. *解放军护理杂志*, 37(07): 11-19.
- 宫火良, 贾会丽, 郭天满, 邹璐撤. (2014). 青少年自我同情量表的修订及其信效度检验. *心理研究*, 7(01): 36-40+79.
- 龚高昌. (2013). 农村中学生抑郁状态及其相关影响因素分析. *中国学校卫生*(05): 94-95.
- 韩秀, 杨宏飞. (2009). Nolen-Hoeksema 反刍思维量表在中国的试用. *中国临床心理学杂志*, 17(5): 550-551+549.
- 何山, 杜丙立. (2019). 民族地区高职生心理复原力分析: 应对方式和父母教养方式的影响. *中国健康心理学杂志*, 27(08): 1266-1270.
- 胡广珍. (2021). 自我同情对初中生生活满意度的影响: 情绪调节与心理复原力的链式中介作用. (Doctoral dissertation, 扬州大学).
- 胡小兵. (2013). 大学生自我同情、应对方式与主观幸福感的关系. (Doctoral dissertation, 河南大学).
- 胡月琴, 甘怡群. (2008). 青少年心理复原力量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(08): 902-912.
- 吉彬彬, 蒋思珊, 彭媛媛, 吴雨薇, 唐云, 李晶. (2020). 高中生心理复原力在学习压力

- 与学习倦怠的中介作用. *中国健康心理学杂志*(04): 1-10.
- 姜晓文, 姜媛, 田丽, 方平. (2018). 青少年压力与主观幸福感的关系: 一个有中介的调节模型. *心理与行为研究*, 16(03): 349-354.
- 金国敏, 刘啸蔚, 李丹. (2020). 何不宽以待己? 自悯的作用机制及干预. *心理科学进展* (05): 824-832.
- 孔羽, 刘文慧, 常天颖, 杨利, 崔姗姗. (2020). 接纳与承诺疗法对重型颅脑损伤恢复期患者心理复原力及创伤后成长的影响. *中国健康心理学杂志*, 28(10): 1463-1468.
- 来水木, 韩秀, 杨宏飞. (2009). 国外反刍思维研究综述. *应用心理学*, 15(01): 90-96.
- 黎亚军. (2016). 青少年受欺负与自杀: 抑郁的中介作用及性别差异. *中国临床心理学杂志*, 24(02): 95-99.
- 李大林, 黄梅, 陈维, 吴文峰. (2020). 生活事件对初中生抑郁的影响: 自尊和反刍思维的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 15(09): 487-493.
- 李玖玲, 陈星, 赵春华, 徐勇. (2016). 中国儿童青少年抑郁症状流行率的 meta 分析. *中国儿童保健杂志*(03): 295-298.
- 李海红. (2012). 精神分析理论视角下抑郁症的研究. *现代企业教育*(16): 120-121.
- 李红娟, 李洁, 徐海婷, 张启录, 高家民, 宋纪英. (2019). 青少年的抑郁情绪和认知情绪调节策略方式. *中国心理卫生杂志*, 33(01): 53-57.
- 李凌峰, 张志成. (2017). Analysis of prevalence of depression of high school students and influence factors. *中国卫生产业*, 14(19): 6-7.
- 李厅. (2016). 大学生成人依恋、情绪调节自我效能感与抑郁情绪的关系研究. (Doctoral dissertation, 四川师范大学).
- 李婷, 王爱敏, 李振云, 朱颀娜, 朱月华, 上官静, 梁萍萍. (2016). 心理复原力在中青年血液透析患者创伤后成长与反刍性沉思间的中介作用. *中国护理管理*(09): 1211-1215.
- 林琳, 刘羽, 王晨旭, 莫娟婵, 刘俊岐, 姜喆昊. (2018). 绝望与感恩在反刍思维与大学生自杀意念之间的作用: 一个有调节的中介模型. *心理与行为研究*(04): 549-556.
- 林建葵, 周永梅, 魏国英, 严夏舒 & 吴秋霞. (2018). 广东省某三级甲等精神专科医院护士心理复原力及自我同情相关性研究. *中国社会医学杂志*(05): 498-501.
- 刘皓宇. (2019). 大学生抑郁情绪与家庭亲密度、孤独感的关系. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*(05): 12-15.
- 刘晔颖. (2015). 研究生自我同情与抑郁情绪的相关及干预研究. (Doctoral dissertation, 南昌大学).
- 刘慧瀛, 王婉. (2017). 大学生负性生活事件与状态焦虑的关系-反刍思维的中介效应和自我肯定的调节效应. *中国心理卫生杂志*, 31(09): 728-733.
- 刘茜. (2020). 大学生反刍思维与睡眠质量的相关研究. *现代交际*, 15: 176-177.
- 刘晓利, 卢国华, 林立强, 孙宏伟. (2015). 大学生复原力与社会支持、应对方式的关系. *中国健康心理学杂志*, 23(10): 1502-1505.

- 刘学海, 王莹, 杜雪梅, 陈光辉. (2019). 睡眠问题与抑郁的关系: 反刍思维的中介作用和调节作用. *中国临床心理学杂志*, 25(11): 633-638.
- 刘亚. (2017). 初中生社交焦虑及其干预研究. (Doctoral dissertation, 重庆师范大学).
- 刘亚, 何李, 陈小异. (2018). 大学生自悯与主观幸福感: 公正世界信念的中介作用. *信阳师范学院学报(04)*: 37-40+79.
- 吕琴. (2016). 高中生心理复原力现状及干预研究. (Doctoral dissertation, 西北师范大学).
- 吕玥, 李彦章. (2019). 戒毒青少年心理复原力与人格、抑郁的关系. *成都医学院学报*, 14(06): 810-813.
- 陆心传, 朱峰, 刘艳秋, 高蓉, 刘璐璐, 胡金涛, 王丹, 刘金华, 朱龙军, 杜向东. (2018). 伴与不伴非自杀性自伤抑郁障碍青少年的冲动和自我意识对照研究. *精神医学杂志*, 31(05): 325-327.
- 马国秀. (2016). 思维反刍与抑郁情绪的关系: 认知融合的调节中介模型. (Doctoral dissertation, 哈尔滨工程大学).
- 马俊军, 安连超. (2019). 反刍思维对大学生社交焦虑的影响: 孤独感的中介作用. *心理学探新*, 39(03): 277-281.
- 马丽铭, 张煌坤, 吴燕妮, 游泽佳. (2021). 积极心理学视角下的青少年心理复原力研究与实践. *中小学心理健康教育*, 25: 8-14.
- 马郑豫, 苏志强, 张大均. (2018). 抑郁素质-压力理论在童年期的适用性: 一项纵向研究. *中国临床心理学杂志*, 26(05): 960-965.
- 孟静, 李杨, 刘瑜, 陈静. (2021). 慢性疼痛患者自我同情与心理复原力的相关研究. *临床普外科电子杂志*, 9(01): 16-23.
- 欧阳少维, 郭跃平, 李缤, 梁金娇. (2018). 正念干预对抑郁症病人刻板印象、自我效能感及抑郁情绪的影响. *全科护理*, 16(11): 1326-1329.
- 屈清照. (2019). 提高自我同情水平对促进高中生心理复原力的干预研究. (Doctoral dissertation, 华中师范大学).
- 曲哲. (2012). 抑郁理论研究现状及其治疗、预防措施. *心理医生月刊*(10).
- 宋英杰. (2018). 团体心理辅导对失恋大学生心理复原力的干预. *中国健康心理学杂志*, 26(06): 957-960.
- 石嫣, 倪圆圆, 冀璇, 罗红, 平卫伟. (2020). 共情能力对临床医学生抑郁的影响: 同伴关系满意度和心理复原力的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 1(01): 1-6.
- 沈慧. (2021). 提高自我同情水平对缓解高中生抑郁情绪的干预研究. *中小学心理健康教育*, 21: 09-12.
- 沈燕. (2020). 高中生反刍思维、自尊、心理复原力与社交焦虑的关系: 有调节的中介效应分析. (Doctoral dissertation, 湖南科技大学).
- 谭菲菲. (2017). 中学生羞耻感、自我同情和应对方式的关系. (Doctoral dissertation, 湖南师范大学).
- 唐海燕, 李海丽, 罗金花. (2019). 理性情绪调节结合希望理论干预对脑膜瘤患者围术期

- 心理弹性、应对方式的影响. *心理月刊*, 11(14): 38.
- 王婧怡. (2020). 两种不同心理测量表对抑郁症患者心理状态的评估. *心理月刊*, 15(06): 94.
- 王勃, 俞国良. (2017). 初中生心理健康的横断历史研究. *中国特殊教育*, 26(11): 74-80.
- 王林, 时勘, 骆冬赢. (2019). 工作-家庭冲突和反刍思维对主观幸福感的影响机制研究. *东北大学学报(社会科学版)*, 21(05): 480-488.
- 王仁华, 王忠军. (2017). 自我同情: 聚焦自我的应对策略. *心理研究*, 10(06): 9-18.
- 王翼, 武亭亭. (2016). 反刍思维、人格特征与抑郁情绪的关系研究. *南京医科大学学报(社会科学版)*(05): 389-392.
- 王雨吟, 林锦婵, 潘俊豪. (2015). 个体认知-抑郁模型: 自我怜悯、完美主义、反刍思维和抑郁的关系. *中国临床心理学杂志*, 23(01): 120-128.
- 王增纳, 张晶. (2021). 青少年抑郁症识别与防治工作探究. *科教导刊*, 25(09): 190-192.
- 武宇腾. (2018). 初中生心理复原力、自我同情与适应取向心理健康关系及干预研究. (Doctoral dissertation, 陕西师范大学).
- 徐慧, 赵富才. (2021). 反刍思维与社交焦虑的关系: 来自元分析的证据. *心理技术与应用*, 9(05): 270-282.
- 徐鹏, 杨波. (2019). 湖州市某中学高中生抑郁现状及影响因素. *江苏预防医学*(04).
- 许丹阳, 杨智辉, 陈慧. (2017). 初中生的自悯在人格、自尊与社会性体格焦虑关系中的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 31(10): 809-814.
- 宣之璇. (2017). 大学生反刍思维、心理复原力和抑郁、焦虑的关系及干预. (Doctoral dissertation, 浙江大学).
- 薛小霞, 黄燕玲, 李淑宇, 陈贞, 曹会, 王晋娜. (2020). 正念训练对脑卒中后抑郁患者的心理复原力、睡眠及生活质量的影响. *中国健康心理学杂志*, 28(8): 1187-1191.
- 肖雪, 刘丽莎, 徐良苑, 李燕芳. (2017). 父母冲突、亲子关系与青少年抑郁的关系: 独生与非独生的调节作用. *心理发展与教育*, 33(04): 468-476.
- 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 等. (2012). 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析. *心理科学进展*, 20(05): 757-769.
- 杨彩霞, 符永川, 王伟. (2014). 大学生社会支持与应对方式的关系: 复原力的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 22(07): 1065-1067.
- 杨宏飞. (2018). 积极反刍思维训练的理论依据和方法初探. *应用心理学*, 25(03): 272-280.
- 杨文辉, 刘绍亮, 周焯, 彭芳, 刘细梅, 李莉等. (2014). 贝克抑郁量表第2版中文版在青少年中的信效度. *中国临床心理学杂志*(02): 54-59.
- 杨旖真, 黄喜珊. (2021). 自我同情在我国中小学的研究现状及展望. *中小学心理健康教育*, 14: 4-7.
- 姚森. (2020). 大学生正念、自我同情水平与抑郁焦虑相关研究. (Doctoral dissertation, 昆

- 明医科大学).
- 于凤杰, 赵景欣, 张文新. (2013). 高中生的个人规划与抑郁的关系: 性别的调节作用. *心理发展与教育*(01): 81-87.
- 张丹, 胡雪庆, 刘勤学. (2021). 大学生压力和睡眠质量: 反刍思维和心理复原力的链式中介作用. *心理科学*, 44(01): 90-96.
- 曾莹, 欧建君, 杨佳欣, 李亚敏. (2019). 孤独症谱系障碍儿童家庭复原力现状及影响因素分析. *中国临床心理学杂志*, 27(06): 1271-1274.
- 张丛丽, 周宗奎. (2018). 被动性社交网站使用、社交焦虑、反刍思维与青少年抑郁的关系: 有调节的中介效应分析. *中国临床心理学杂志*, 26(03): 490-497.
- 赵闪闪, 郭风娟. (2019). 大学生反刍思维与情绪智力对抑郁的影响. *河南科技学院学报*, 39(10): 13-20.
- 周济全, 陈青萍. (2018). 大学生反刍思维及心理复原力与抑郁情绪的相关研究. *健康教育与健康促进*, 13(05): 398-401.
- 周伊伦. (2020). 高中生正念水平、反刍思维与抑郁的关系及教育对策. (Doctoral dissertation, 河南大学).
- 周宇宾. (2013). 关于抑郁症的精神分析解读. *四川民族学院学报*, 22(06): 81-85.
- 朱蕾晔, 杨琪, 徐宏图. (2019). 大学生述情障碍对抑郁的影响: 手机成瘾倾向的中介作用. *安阳工学院学报*(05): 56-59.
- 种道汉, 肖文. (2020). 压力性生活事件对青少年学业成就的影响: 自我同情和心理复原力的链式中介作用. *心理研究*(01): 82-88.
- Anna M. Ehret, Jutta Joormann & Matthias Berking. (2014). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., et al. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109: 403-418.
- Ajele Kenni Wojutari, Oladejo Teslim Alabi, Idehen Egbeware Emmanue. (2019). Psychological resilience moderates influence of depression on sleep dysfunction of people living with diabetes. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 18: 429-436.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(08): 667.
- Blackburn, L., & Owens, G. P. (2016). Rumination, resilience, and posttraumatic stress disorder symptom severity among veterans of Iraq and Afghanistan. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(02): 197-209.
- Crnković Marija, Miljević Ridički Renata. (2020). Exploring relations between resilience,

- trauma and depression in children. *Croatian Review of Rehabilitation Research*, 56(02): 45-60.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holrn, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75: 404-425.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. . (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(09): 0-424.
- Colodro Conde, L., Couvy-Duchesne, B., Zhu, G., Coventry, W., Byrne, E., & Gordon, S., et al. (2019). A direct test of the diathesis-stress model for depression. *European Neuropsychopharmacology*, 29: S805-S806.
- Fritz, H. L. (1999). Rumination and adjustment to a first coronary event. *Psychosomatic Medicine*, 61: 105.
- Filip Raes. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48: 757-761.
- Filiz Kunuroglu, D. Vural Yuzbasi. (2021). Factors Promoting Successful Aging in Turkish Older Adults: Self Compassion, Psychological Resilience, and Attitudes towards Aging. *Journal of Happiness Studies*, 3(29).
- Fleur E.C.A. van Rens, Brody Heritage. (2021). Mental health of circus artists: Psychological resilience, circus factors, and demographics predict depression, anxiety, stress, and flourishing. *Psychology of Sport & Exercise*, 53: 101-110.
- Guo Rui, Sun Meng, Zhang Chi, Fan Zebin, Liu Zhening, Tao Haojuan. (2021). The Role of Military Training in Improving Psychological Resilience and Reducing Depression Among College Freshmen. *Frontiers in Psychiatry*.
- Haaga, D. A. F., & Beck, A. T. (1995). Perspectives on depressive realism: implications for cognitive theory of depression. *Behaviour Research and Therapy*, 33(01): 41-48.
- Hankin, B. L., Young, J. F., Abela, J. R. Z., Smolen, A., Jenness, J. L., & Gulley, L. D., et al. (2015). Depression from childhood into late adolescence: influence of gender, development, genetic susceptibility, and peer stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 124(04): 803-816.
- Hatice Epli, Meryem Vural Batık, Nurdan Doğru Çabuker, Seher Balcı Çelik. (2021). Relationship between psychological resilience and parental acceptance-rejection: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology*, 3(03).
- Hayes. (2012). PROCESS is written by Andrew F. Hayes, <http://www.afhayes.com>.
- Jessica Hodgetts, Suzanne McLaren, Bridget Bice & Alexandra Trezise. (2020). The relationships between self-compassion, rumination, and depressive symptoms among older adults: the moderating role of gender, *Aging & Mental Health*.
- Karen, B., Michael, M., & Christine, L.. (2018). Self-Compassion: a potential path to

- adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child & Family Studies*, 27(09), 3027-3047.
- Kovacs, M. K. (1985). The children's depression inventory (cdi). *Psychopharmacology bulletin*, 21(04): 995-998.
- Leandro da Silva-Sauer, Thiago Regis Gouveia Lima, Égina Karoline Gonçalves da Fonsêca, Alejandro de la Torre-Luque, Xiaoqian Yu, Bernardino Fernández-Calvo. (2021). Psychological Resilience Moderates the Effect of Perceived Stress on Late-Life Depression in Community-Dwelling Older Adults. *Trends in Psychology*, 1-14.
- Li Yukun, Gu Simeng, Wang Zhutao, Li Hongfan, Xu Xiayue, Zhu Huan, Deng Shiji, Ma Xianjun, Feng Guangkui, Wang Fushun, Huang Jason H. (2019). Relationship Between Stressful Life Events and Sleep Quality: Rumination as a Mediator and Resilience as a Moderator. *Frontiers in Psychiatry*(10): 348.
- Meredith L. Terry, Mark R. Leary & Sneha Mehta. (2013). Self-compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College. *Self and Identity*, 12(03), 278-290.
- Masten, A.S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in Development: Progress and Transformation. *Developmental Psychopathology*. John Wiley & Sons, inc.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer Jr. (Ed.) *Advances in social cognition*, Vol. IX. (pp. 1-7) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Morrow, J., & Nolenhoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality & Social Psychology*, 58(03): 519-527.
- Min, H. J., Jon, D. I., Jung, M. H., Hong, N., Song, M. A., & Kim, Y. S., et al. (2012). Depression, aggression, and suicidal ideation in first graders: a school-based cross-sectional study. *Comprehensive psychiatry*, 53(08): 1145-1152.
- Nolenhoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(02): 259.
- Neff K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2: 85-102.
- Neff K. D., Beretvas N. S. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self & Identity*, 12 (01): 78-98.
- Neff K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77: 23-50.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(03): 261-273.
- Petersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., & Grant, K. E. . (1993). *Depression in adolescence*. *American Psychologist*, 48(02): 155-168.

- Radloff, & L., S. (1977). The ces-d scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(03): 385-401.
- Reilly E. D., Rochlen A. B., Awad G. H. (2014). Me' s self-compassion and self-esteem: The moderating roles of shame and masculine norm adherence. *Psychology of Men & Masculinity*, 27(15): 22.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(03): 205-209.
- Rippere, V. (1997). Commonsense beliefs about depression and antidepressive behaviour: a study of social consensus. *Behaviour Research & Therapy*, 15(06): 465-473.
- Siok Ping Voon, Poh Li Lau, Kwan Eu Leong, Jas Laile Suzana Jaafar. (2021). Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Malaysian Counselors: The Mediating Role of Resilience. *Asia-Pacific Education Response*, 3(02).
- Skrove, M., Romundstad, P., & Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: the younghunt study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(03): 407.
- Song Shasha, Yang Xin, Yang Hua, Zhou Ping, Ma Hui, Teng Changjun, Chen Haocheng, Ou Hongxia, Li Jijun, Mathews Carol A., Nutley Sara, Liu Na, Zhang Xiangyang, Zhang Ning. (2021). Psychological Resilience as a Protective Factor for Depression and Anxiety Among the Public During the Outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychology*.
- Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(08): 1216-1235.
- Tobias Krieger, David Altenstein, Isabelle Baettig, Nadja Doerig, Martin Grosse Holtforth. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44: 501-513.
- Trompetter, H. R., De Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(03): 459-468.
- Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., & Rouillon, F., et al. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and psychiatric Epidemiology*, 44(08): 643-650.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). Attention and Emotion: A Clinical Perspective. Hove, UK: Lawrence Erlbaum.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorders: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34: 881-888.
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research & Therapy*, 42: 1037-1052.

- Watkins , E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, 37: 679-694.
- Xiao-Hua Bian, Xiang-Ling Hou, Zhi-Hong Zuo, Huan Quan, Kang Ju, Wei Wu, Ju-Zhe Xi. (2020). Depression and sleep quality among Chinese college students: The roles of rumination and self-compassion. *Current Psychology*.
- Xu Yanhua, Shao Jinlian, Zeng Wei, Wu Xingrou, Huang Dongtao, Zeng Yuqing, Wu Jiamin. (2021). Depression and Creativity During COVID-19: Psychological Resilience as a Mediator and Deliberate Rumination as a Moderator. *Frontiers in Psychology*.
- Yarnell L. M., Neff K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self & Identity*, 12(02): 146-159.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: a new definition of health for people and communities. *Cognitive Therapy and Research*, 21(04): 3-29.

附录

亲爱的同学：

你好！我是石河子大学师范学院的一名研究人员，十分感谢你能参加此次关于抑郁情绪的研究。这是一份无记名调查问卷，由四个调查量表组成，请你先填写个人基本信息，再仔细阅读问卷的题目，并根据自己的真实情况，在相应的选项上打“√”，不要遗漏任何项目。需要说明的是，这些题目没有标准答案，也没有对错之分，并且会严格遵守保密原则，因此你在回答问题时不必有任何顾虑。

谢谢你的参与！

注意：请按每个题目与你的实际情况的符合程度，在答案中选择一个，并在相应的表格中打上“√”，每一个问题都要回答，并且只能选择一个答案。

性别： 男 女 年级：

问卷一：反刍思维量表

人们在感到沮丧时，会思考和做许多不同的事情。请阅读下面每道题，并说明当你感到忧伤、沮丧时是否有这些想法和行动及其程度，并选择右边相应的频率词下面打“√”。

| 反刍思维量表 | 几乎从不 | 偶尔 | 经常 | 几乎总是 |
|----------------------------------|------|----|----|------|
| 1.我常常想我是多么孤独 | | | | |
| 2.我常常想“如果我不能停止想这些,那么我就不能继续做手头的事” | | | | |
| 3.我常常想我疲劳、痛苦的感觉 | | | | |
| 4.我常常想“集中注意力是多么困难” | | | | |
| 5.我常常想我究竟做了什么会导致这样” | | | | |
| 6.我常常想自己是多么消极被动、毫无动力 | | | | |
| 7.我常常分析最近发生的事以便理解为什么感到郁闷 | | | | |
| 8.我常常想我对其他事情感到麻木 | | | | |
| 9.我常常想我为什么如此不顺心 | | | | |
| 10.我常常想我为什么总是这样 | | | | |
| 11.我常常独自思考为什么会这样 | | | | |
| 12.我常常写下自己正在想的事情并加以分析 | | | | |
| 13.我常常思考现状, 希望它有所好转 | | | | |
| 14.我常常想如果这种感觉持续的话,就无法集中注意 | | | | |
| 15.我常常想为什么我有这些问题,而别人却没有 | | | | |
| 16.我常常想我为什么不能把事情处理得更好 | | | | |
| 17.我常常想我为什么感到如此伤心 | | | | |
| 18.我常常想我的缺点、失败、错误和过失 | | | | |
| 19.我常常想“我对做任何事都提不起劲来” | | | | |
| 20.我常常分析自己的性格以便理解为何感到压抑 | | | | |
| 21.我常常会单独到某个地方去想我的感受 | | | | |
| 22.我常常想我是多么生我自己的气 | | | | |

问卷二：自我同情量表

本项调查由12个描述性短语或句子组成，请您逐条对照，依据您自己所具有的特点和行为做出相应选择，以下从左到右的五个等级分别对应行为出现的频率，请您在合适的选项上画“√”。

| 自我同情量表 | 几乎从不 | 偶尔 | 有时 | 经常 | 总是 |
|-----------------------------|------|----|----|----|----|
| 1.当情况变糟时，我能明白挫折是人生经历的一部分 | | | | | |
| 2.想到自己的不足，我觉得自己和别人有很大的距离 | | | | | |
| 3.当令我不安的事情发生时，我尽力保持情绪平和 | | | | | |
| 4.对于自己个性中我不喜欢的方面，我不能容忍和接纳 | | | | | |
| 5.在心情沮丧的时候，我觉得可能大多数人比我幸福 | | | | | |
| 6.当痛苦的事发生时，我尝试客观地看待问题 | | | | | |
| 7.在处理重要的事情时，即使失败了，我仍能正确看待自己 | | | | | |
| 8.当我在困难中挣扎时，我觉得其他人更容易度过这个难关 | | | | | |
| 9.当心情沮丧时，我试着用积极豁达的心态调节情绪 | | | | | |
| 10.我能接受自身存在的缺点和不足 | | | | | |
| 11.在重要的事情上，失败时我会感到孤立无援 | | | | | |
| 12.我能容忍和接纳自己个性中那些自己不喜欢的方面 | | | | | |

问卷三：心理复原力量表

青少年在成长过程中都会遇到一些挫折和不顺利，下面的27个句子描述了与此相关的一些情况，请你根据自己在面临这些挫折和逆境时的实际情况和这些句子的符合程度，在相应的选项下面打“√”。

| 青少年心理复原力量表 | 完全不符合 | 比较不符合 | 说不清 | 比较符合 | 完全符合 |
|----------------------------|-------|-------|-----|------|------|
| 1.我失败总是让我感到气馁 | | | | | |
| 2.我很难控制自己的不愉快情绪 | | | | | |
| 3.我的生活有明确的目标 | | | | | |
| 4.经历挫折后我一般会更加成熟有经验 | | | | | |
| 5.失败和挫折会让我怀疑自己的能力 | | | | | |
| 6.当我遇到不愉快的事情时，总找不到合适的倾诉对象 | | | | | |
| 7.我有一个同龄朋友，我可以把我的困难说给他(她)听 | | | | | |
| 8.父母很尊重我的意见 | | | | | |
| 9.当我遇到困难需要帮助时，我不知道该去找谁 | | | | | |
| 10.我觉得与结果相比，事情的过程更能够帮助人成长 | | | | | |
| 11.面临困难，我一般会定一个计划和解决方案 | | | | | |
| 12.我习惯把事情憋在心里而不是向人倾诉 | | | | | |
| 13.我认为逆境对人有激励作用 | | | | | |
| 14.逆境有时候是对成长的一种帮助 | | | | | |
| 15.父母总是喜欢干涉我的想法 | | | | | |
| 16.在家里，我说什么总是没人听 | | | | | |
| 17.父母对我缺乏信心和精神上的支持 | | | | | |
| 18.我有困难的时候会主动找别人倾诉 | | | | | |
| 19.父母从来不苟责我 | | | | | |
| 20.面对困难时，我会集中自己的全部精力 | | | | | |
| 21.我一般要过很久才能忘记不愉快的事情 | | | | | |
| 22.父母总是鼓励我全力以赴 | | | | | |
| 23.我能够很好的在短时间内调整情绪 | | | | | |
| 24.我会为自己设定目标，以推动自己前进 | | | | | |
| 25.我觉得任何事情都有积极的一面 | | | | | |
| 26.心情不好也不愿意跟别人说 | | | | | |
| 27.我情绪波动很大，容易大起大落 | | | | | |

问卷四：流调中心用抑郁量表

下面是一些你可能有过的感受或行为，请根据你的实际情况，指出在上一周内各种感受或行为的发生情况，并选择相应的位置打“√”。

| 流调中心用抑郁量表 | 几乎没有 (不到 1天) | 有时 (1-2天) | 经常 (3-4 天) | 大多 数时 间有 (5-7 天) |
|------------------------------|--------------------|--------------|------------------|------------------------------|
| 1.我总有烦心事 | | | | |
| 2.我不想吃，我的胃口不好 | | | | |
| 3.我觉得即使在家庭和朋友的帮助下，我也不能摆脱忧郁的心 | | | | |
| 4.我觉得自己的状态与别人一样好 | | | | |
| 5.我不能集中注意力 | | | | |
| 6.我感到压抑 | | | | |
| 7.我觉得我做成每件事都不容易 | | | | |
| 8.我对未来充满希望 | | | | |
| 9.我认为我的生活是失败 | | | | |
| 10.我感到害怕 | | | | |
| 11.我的睡眠不安稳 | | | | |
| 12.我感到快乐 | | | | |
| 13.我比平时讲话少 | | | | |
| 14.我感到孤独 | | | | |
| 15.人们不够友好 | | | | |
| 16.我喜欢生活 | | | | |
| 17.我常常哭泣 | | | | |
| 18.我感到悲伤 | | | | |
| 19.我觉得人们不喜欢我 | | | | |
| 20.我平时状态不佳 | | | | |

致谢

时光飞逝，转眼间，两年的硕士研究生生活已经接近尾声，在这里的校园生活给我留下了美好的体验和深刻的回忆。

在此，我要感谢在我的硕士研究生学习和生活中给予我帮助的每一个人。首先，我要感谢我的研究生导师苏昊副教授，他严谨的工作态度、学术精神和专业素养都对我产生了积极的影响，使我受益终生。在校学习期间，苏老师不仅毫无保留地指点我的学习和工作，使我的科研能力和理论水平得到了很大的提升，而且在生活中也给予了我很多的关心和照顾。同时，也感谢我的校外导师孙诗雯对我的悉心教导和热情帮助，让我拓宽了眼界，提高了专业技能。

其次，感谢在撰写论文和修改论文阶段对我进行指导的各位老师，以及在百忙之中参与审阅、评议本论文的各位老师，特别是麻超老师，朱海东老师、郭力华老师和毕爱红老师，他们对我的论文提出的修改意见使我的论文内容不断充实、不断规范。同时，还要特别感谢石河子第十三中学的教师们，是他们在我的专业实践期间积极配合我的实习工作，给予我帮助，使我能够更好的完成学位论文中的研究内容。

此外，我也要感谢陪伴我度过研究生生涯的同学们，感谢师姐、师兄、师弟和师妹，两年的学习生涯匆匆而过，我们在生活中互相关照，在学习和工作中互相督促，结下了深厚的友谊，虽然研究生生活即将结束，但我们的友谊会地久天长。

最后，感谢我的家人对我的培养与支持，他们为我能够顺利完成论文提供了非常大的支持与帮助。未来我会更努力地学习工作，不辜负家人对我的殷殷期望。

毕业在即，学海无涯，我将带着感恩之心继续前行。

作者简介

孙涛，男性，生于1997年1月，籍贯甘肃。2019年毕业于东北农业大学水利与土木工程学院工程管理专业，获管理学学士学位。2020年9月起在石河子大学师范学院应用心理专业学习。

在学期间主要参与的研究项目

在学期间发表的文章

获奖情况：2020-2021学年于石河子大学获得校级三等奖学金

石河子大学硕士研究生学位论文

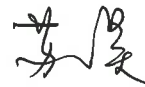
导师评阅表

| | | | |
|-------|------|------|----|
| 研究生姓名 | 孙涛 | 学制 | 2年 |
| 专业 | 应用心理 | 研究方向 | |

学术评语:

孙涛同学撰写的硕士学位论文具有很好的选题价值，观点鲜明、正确，选题符合应用心理专业硕士的培养目标要求，也能够体现出较强的实践指导价值。全文结构基本合理，思路比较清晰，语言比较通顺，层次分明，观点表达基本准确，论据与论点基本上保持一致，参考的文献资料与论题和论文内容结合紧密，语言流畅。能综合运用心理学专业原理知识，结合青少年实际情况来分析抑郁情绪的影响因素，并且能为缓解青少年的抑郁情绪提供参考价值。不足之处是部分论点的论据还缺乏说服力，总体上来说，已经达到了硕士学位论文的要求。

指导教师签字:



2022年5月30日

