

反刍思维对大学生抑郁的影响：领悟社会支持和心理复原力的链式中介作用

邹海燕, 房 娟*

浙江师范大学心理学院, 浙江 金华

收稿日期: 2025年2月28日; 录用日期: 2025年3月31日; 发布日期: 2025年4月14日

摘要

目的: 探讨领悟社会支持和心理复原力在大学生反刍思维和抑郁之间的中介作用。方法: 采用反刍思维量表、领悟社会支持量表、心理复原力量表和抑郁量表对342名大学生进行问卷调查。结果: (1) 大学生反刍思维与领悟社会支持、心理复原力呈显著负相关, 与抑郁呈显著正相关; (2) 领悟社会支持在大学生反刍思维和抑郁间中介效应显著, 领悟社会支持、心理复原力在大学生反刍思维和抑郁间中介效应也显著。结论: 反刍思维可通过领悟社会支持和心理复原力的单一中介作用以及领悟社会支持和心理复原力的链式中介作用间接影响大学生抑郁。

关键词

抑郁, 反刍思维, 领悟社会支持, 心理复原力, 大学生

The Effect of Rumination on Depression among College Students: The Chain Mediating Effect of Perceived Social Support and Resilience

Haiyan Zou, Juan Fang*

School of Psychology, Zhejiang Normal University, Jinhua Zhejiang

Received: Feb. 28th, 2025; accepted: Mar. 31st, 2025; published: Apr. 14th, 2025

*通讯作者。

Abstract

Objective: To explore the mediating effects of perceived social support and resilience on rumination and depression in college students. **Methods:** 342 college students were surveyed with rumination scale, perceptive social support scale, resilience scale and depression scale. **Results:** (1) Rumination was significantly negatively correlated with social support and resilience, and positively correlated with depression; (2) perceived social support had a significant mediating effect between rumination and depression, and perceived social support and resilience have a significant mediating effect between rumination and depression. **Conclusion:** Rumination of college students can indirectly affect depression through the single mediating effect and the chain mediating effect of perceptive social support and resilience.

Keywords

Depression, Rumination, Perceived Social Support, Resilience, College Students

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

目前，抑郁已成为影响人类身心健康的主要危险因素(Holden, 2000)，影响个体的身心健康、核心信念以及人际交往关系，甚至导致自残自杀等一系列的企图及行为(Oxford, 2015)。抑郁(Deppression)是指个体出现的持续性心情低落、无精打采，及对很多事物都缺乏兴趣的一种负性体验，会导致个体出现紧张悲伤、食欲下降以及睡眠障碍等方面的不良症状(Felger et al., 2015)。在如今经济环境和教育体系发生转变的情况下，大学生群体不仅需要处理家庭、学业及人际关系方面出现的问题，而且还要面对更加严峻的升学和就业形势，这些因素可能加剧该群体心理的压力而成为抑郁易感人群(崔丽霞等, 2012; 沈友田等, 2018)。研究表明，我国大学生抑郁症状的检出率高达 24.71%(王蜜源等, 2020)，高于其他人群及非大学生群体，且检出率还在持续增长(Ibrahim et al., 2013; Lei et al., 2016)。因此，本研究对引起大学生抑郁的内在作用机制进行了深入探讨，即从认知因素、个体因素及心理因素进行展开，以期为预防和筛查大学生抑郁提供理论依据和实证支持。

近年来，已有研究发现反刍思维和抑郁存在相关关系(Scaini et al., 2021)。反刍思维(Rumination)表现为个体在面对消极生活事件时，过度关注自身的内在消极情绪状态并对发生事件的前因后果进行反复、消极被动的思考，但又不积极主动采取措施解决问题，始终维持负性情绪感知的反应风格(Scaini et al., 2021)。有研究表明，个体的反刍思维水平越高，消极情绪延续时间则越长，抑郁倾向的可能性越大(王林等, 2019)，因此反刍思维能够引发并加重个体的抑郁情绪。另外，国外学者也发现当个体处于消极状态时会反复回忆事件的发生，出现某些消极认知，思维陷入僵局，这种不良情绪还可能进一步影响个体激发更多负性的认知思维偏差，如消极元认知，负性记忆等。反应风格理论(Response Style Theory)认为反刍思维会加强个体的消极认知模式及减少对社会支持资源的感知，从而进一步加剧消极情绪体验，强化不利因素的消极影响(Sarason, 1993)。处于反刍思维认知下的个体往往因为无法在短期内找到问题的解决策略，导致消极情绪不断积累，心理压力也越来越大，从而加剧了反刍思维，并且进一步影响个体的抑郁情绪，最终导致出现严重的心理健康问题。故本研究提出假设 1：反刍思维可能对大学生抑郁具有正向

预测作用。

领悟社会支持(Perceived Social Support)是指个体从社会中感知到的实际支持,也是其对社会支持的内在期望和核心评价。研究表明,个体自身感知到的社会支持比社会实际支持更能预测一个人的心理健康程度(Sarason, 1993),何婷婷、陈思懿等人对大学生进行调查发现反刍思维和领悟社会支持具有负相关关系(何婷婷等, 2021); Nolen 和 Davis 对失去亲人的成年人展开研究,发现具有反刍思维的人比不具有这种反应的人更多地寻求社会支持并从社会支持中获益更多,但他们却认为感知较少的社会支持(Nolen-Hoeksema & Davis, 1999);在社会逆境感对大学生反刍思维的研究中,领悟社会支持水平可以通过社会逆境感程度对个体反刍思维进行负向预测(金童林等, 2020)。另外,还有研究表明,领悟社会支持能显著预测大学生压力与抑郁水平(Talwar, 2016),当大学生群体处于不利情境中时,领悟社会支持水平高的个体对自我效能感知较多,他们有积极乐观的生活态度,能及时寻找解决难题的策略,对于复杂的环境也有着较好的应对能力;相反地,领悟社会支持水平低的个体对自我效能感知较少,他们充斥着消极悲观的生活态度,往往负性情绪感知较多,因此出现的抑郁问题也较多(郭成等, 2017)。领悟社会支持缓冲模型(The Buffering Model)认为领悟社会支持可以缓解应激或挫折情境对个体消极情绪的影响(Cohen & Wills, 1985),根据这一模型可知,领悟社会支持在反刍思维与大学生群体抑郁间能起保护作用,也就是反刍思维程度较高的个体,当领悟社会支持程度较高时,其抑郁情绪水平趋势缓慢,当领悟社会支持程度偏低时,该个体抑郁水平出现上升趋势。综上所述,本研究提出了假设 2: 领悟社会支持可能在反刍思维和大学生抑郁间起中介作用。

心理复原力(Resilience)被视为个体适应逆境和压力的能力(Connor & Davidson, 2003),并且对大学生的生活适应(刘敏, 冯维, 2016)、心理健康起到重要影响。宣之璇等人认为心理复原力是抑郁情绪的保障因素,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降低抑郁情绪(宣之璇, 2017)。在相关研究当中,研究者发现一些重要的心理保护性因子,如心理韧性和心理复原力等都与反刍思维和抑郁情绪具有相关关系(Blackburn & Owens, 2016)。前人的研究中对大学生群体的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(张丹等, 2021),反刍思维作为个体内潜在的危险性因子,心理复原力作为个体内在环境的保护性因子,即反刍思维程度高的个体,其心理复原力水平较低。因此可以认为,个体反刍思维程度越高,则其心理复原力水平越容易下降,抑郁情绪水平越高;反刍思维程度越低,心理复原力水平越容易提高,抑郁水平越低。因此本研究提出了假设 3: 心理复原力可能在反刍思维和大学生抑郁间起中介作用。

综上所述,大学生领悟社会支持和心理复原力都在反刍思维和抑郁间起到中介作用,那么这二者之间存在怎么样的关联呢?研究发现,领悟社会支持对心理复原力有正向预测作用,换言之,个体心理复原力有积极的保护作用(张玲玲等, 2021),即个体感知到较多的社会支持,其心理复原力水平随之增高。另外,前人研究结果也支持这个观点,提高领悟社会支持水平不仅可以减少大学生个体面对应激性事件时的心理痛苦程度(王莹等, 2014),还能帮助他们提升心理弹性水平(潘云波, 2018)。因此,综合以上 3 个假设,本研究认为具有反刍思维水平较高,领悟社会支持程度较低的大学生,他们对未来充满较消极悲观的认知,因而负性情绪感知和体验较多,在认知和评价的过程中,因心理适应力不足,心理复原力水平较低,容易陷入悲观的认知模式,进而产生抑郁情绪。故本研究提出假设 4: 领悟社会支持和心理复原力在反刍思维和大学生抑郁间发挥链式中介作用。假设模型图如图 1 所示。

2. 对象与方法

2.1. 对象

从浙江某高校抽取了 381 名学生,剔除无效问卷 39 份(无效问卷为规律作答),回收有效问卷 342 份,

该问卷有效率为 89.76%。被试平均年龄为 20.23 岁($SD = 2.21$, 年龄范围为 17~38 岁), 其中男生 74 人, 占 22%, 女生 268 人, 占 78%。出生地在农村地区的 183 人, 占 54%, 出生地在城镇地区 159 人, 占 46%。另外, 有过寄养或留守经历的有 76 人, 占 22%, 无寄养或留守经历的有 266 人, 占 78%。

2.2. 方法

2.2.1. 反刍思维量表

采用韩秀和杨宏飞于 2009 年修订的反刍思维量表(韩秀, 杨宏飞, 2009), 本量表包括症状反刍、强迫思考和反省深思 3 个维度, 共 22 个项目。其中症状反刍有 11 个项目, 反省深思有 5 个项目, 强迫冥想有 5 个项目。量表采用 4 点计分, 1 表示“从不”, 2 表示“有时”, 3 表示“经常”, 4 表示“总是”。项目全部采取正向计分的方式, 得分越高, 表示该个体反刍思维水平越高。本研究中问卷的 Cronbach' α 系数为 0.94。

2.2.2. 领悟社会支持量表

采用由姜乾金于 1999 年修订的领悟社会支持量表(姜乾金, 沈晓红, 1999), 本量表符合我国研究的实际情况。由 3 个分量表组成, 分别是朋友支持、家庭支持和其他支持, 每个分量表有 4 个项目, 共 12 个项目。1 表示“很不同意”, 2 表示“稍不同意”, 3 表示“稍同意”, 4 表示“很同意”。项目全部采取正向计分的方式, 得分越高, 表示个体领悟社会支持水平越好。本研究中问卷的 Cronbach' α 系数为 0.92。

2.2.3. 心理复原力量表

采用 Xiaonan Yu 和 Jianxin Zhang 编制的心理复原力量表(Yu & Zhang, 2007), 由 25 个项目组成, 包括力量、坚韧和乐观三个维度。其中力量维度包含 8 个项目, 坚韧维度包含 13 个项目, 乐观维度包含 4 个项目。0 代表“完全不正确”, 1 代表“很少正确”, 2 代表“有时正确”, 3 代表“通常正确”, 4 代表“几乎所有的時候都是这样”。项目全部采取正向计分的方式, 得分越高, 表示个体心理复原力水平越高。本研究中问卷的 Cronbach' α 系数为 0.92。

2.2.4. 抑郁量表

采用 Radloff 于 1977 年编制的流调中心抑郁量表(Radloff, 1977), 用于测量个体一周内的抑郁症状, 主要测量个体的抑郁情感和抑郁心境。包含 20 个项目, 1 表示“没有或极少”, 2 表示“有时或小部分”, 3 表示“时常或一半”, 4 表示“多数或全部”。第 4、8、16 项目反向计分, 其余项目正向计分。得分越高, 说明个体抑郁症状越严重。本研究中问卷的 Cronbach' α 系数为 0.92。

2.2.5. 统计处理

本研究的数据采用 SPSS 26.0 做描述性统计和相关分析处理, 中介效应模型采用 SPSS 26.0 宏程序 PROCESS 进行检验。本研究基于问卷和量表调查, 因此可能存在某些特定的共同方法偏差, 本研究采用匿名问卷进行调查, 问卷题目采用正反向计分的方式来规避该情况; 同时, 本研究还采用了 Harman 单因子检验法来检验共同方法偏差。未旋转的因子分析数据显示, 特征根大于 1 的因子总共有 17 个, 其中第一个因子的总变异量为 23.85%, 因为该数值小于临界数值(40%), 所以本研究存在严重的共同方法偏差的可能性很小。

3. 结果

3.1. 各变量的描述性统计和相关分析

本研究中反刍思维、抑郁、领悟社会支持及心理复原力 4 个变量的描述性统计和相关分析结果见表

1, 反刍思维与领悟社会支持和心理复原力呈显著负相关, 与抑郁显著呈正相关; 领悟社会支持与心理复原力呈显著正相关, 与抑郁呈显著负相关; 心理复原力与抑郁呈显著负相关。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis of the variables (n = 342)
表 1. 各变量的描述性统计及相关分析(n = 342)

变量	M ± SD	1	2	3	4
1. 反刍思维	2.12 ± 0.54	1			
2. 领悟社会支持	3.02 ± 0.58	-0.29***	1		
3. 心理复原力	2.93 ± 0.43	-0.27***	0.53***	1	
4. 抑郁	1.91 ± 0.54	0.65***	-0.40***	-0.37***	1

注: *P < 0.05, **P < 0.01, ***P < 0.001。

3.2. 领悟社会支持和心理复原力的链式中介效应分析

采用 Hayes 的中介效应检验的非参数百分位 Bootstrap 方法(Hayes, 2013), 具体使用 SPSS 26.0 宏程序的 Model 6, 在抽样 5000 次, 并且控制性别、出生地和领养/留守经历的条件下, 检验领悟社会支持和心理复原力在心理复原力与大学生抑郁之间的中介效应。回归分析表明, 反刍思维显著负向预测领悟社会支持($\beta = -0.31, P < 0.001$), 并显著负向预测心理复原力($\beta = -0.13, P < 0.01$); 而领悟社会支持显著正向预测心理复原力($\beta = 0.49, P < 0.001$)。在所有变量进入回归模型后, 反刍思维对抑郁有显著的直接预测作用($\beta = 0.58, P < 0.001$), 同时, 领悟社会支持($\beta = -0.15, P < 0.001$)和心理复原力($\beta = -0.13, P < 0.01$)均能显著预测抑郁, 见表 2。

Table 2. Regression analysis to comprehend the relationship of variables in the chain mediation model of perceived social support and resilience
表 2. 领悟社会支持和心理复原力链式中介模型中变量关系的回归分析

变量	抑郁		领悟社会支持		心理复原力		抑郁	
	β	t	β	t	β	t	β	t
性别	-0.07	-1.63	0.12	2.41*	-0.02	-0.33	-0.04	-1.07
户口	0.08	1.95	-0.17	-3.27**	-0.10	-2.24	0.03	0.77
领养/留守经历	0.01	0.16	-0.39	-0.75	0.08	1.76	0.01	0.22
反刍思维	0.66	16.11***	-0.31	-5.96***	-0.13	-2.80**	0.58	13.87***
领悟社会支持					0.49	10.04***	-0.15	-3.19***
心理复原力							-0.13	-2.73**
R ²	0.43		0.13		0.31		0.49	
F	65.69***		12.39***		30.75***		53.55***	

注: *P < 0.05, **P < 0.01, ***P < 0.001。

中介效应表明(如表 3 和图 1 所示): 大学生领悟社会支持和心理复原力在反刍思维与抑郁之间起到部分中介效应, 中介效应值为 0.08, 占总效应值(0.66)的 12.12%。通过该研究数据分析, 产生了 3 条路径的中介效应: (1) 通过反刍思维→领悟社会支持→抑郁形成一条间接路径; (2) 通过反刍思维→心理复原力→抑郁形成一条间接路径; (3) 通过反刍思维→领悟社会支持→心理复原力→抑郁形成一条间接路径。

这3条路径的效应值分别为0.05, 0.02, 0.02, 分别占总效应7.58%, 3.03%, 3.03%。3条路径的Bootstrap 95%置信区间均不包含0, 由此确定3条路径都有显著的间接效应。

Table 3. Understanding the chain mediation effect analysis of perceived social support and resilience
表3. 领悟社会支持和心理复原力的链式中介效应分析

项目	效应值	标准误	置信区间		相对中介效应
			下限	上限	
反刍思维→领悟社会支持→抑郁	0.05	0.02	0.01	0.04	7.58%
反刍思维→心理复原力→抑郁	0.02	0.01	0.01	0.04	3.03%
反刍思维→领悟社会支持→心理复原力→抑郁	0.02	0.01	0.01	0.04	3.03%
总间接效应	0.08	0.20	0.47	0.13	12.12%
直接效应	0.58	0.05	0.49	0.67	87.88%
总效应	0.66	0.04	0.58	0.75	100%

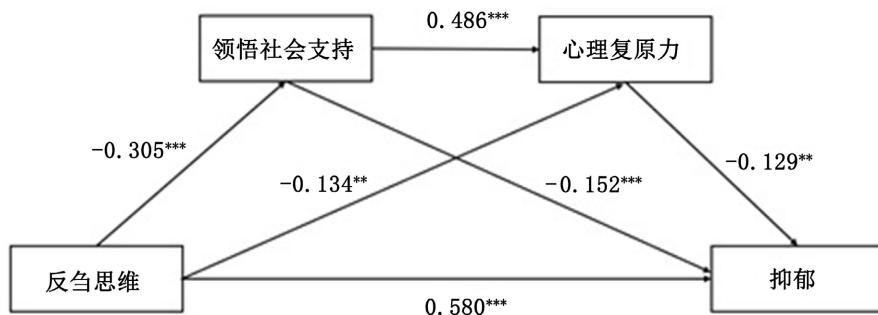


Figure 1. Navigating the chain-mediated model of perceived social support and resilience
图1. 领悟社会支持和心理复原力链式中介模型图

4. 讨论

本研究构建了一个链式中介模型, 探讨了反刍思维(认知因素)、领悟社会支持(个体因素)、心理复原力(心理因素)共同作用对大学生抑郁的影响, 主要探讨了领悟社会支持和心理复原力在反刍思维和大学生抑郁之间的作用机制, 研究结果可应用在预防和筛查有抑郁情绪的大学生群体, 对提升大学生心理健康水平具有一定的借鉴意义。

4.1. 反刍思维和抑郁的关系

研究发现, 反刍思维可以显著地预测大学生抑郁, 验证了本研究的假设1, 且与以往的研究结论一致(杨雪等, 2019)。个体处于消极状态时, 易产生负面的认知观念, 缺乏有效解决困难的合适措施, 进而陷入一种负性的反刍思维模式。这种思维模式容易导致个体在面对挫折时, 会延长和加剧自身的心理困扰和人际关系压力, 让个体心理健康失衡, 进而产生抑郁情绪(Yanagisawa et al., 2011)。如果个体持续反复思考压力性生活事件带来的负面情绪, 那么抑郁情绪会逐渐加重, 具有高水平反刍思维的个体, 在遭受痛苦后, 往往会陷入沉思, 而这种不断的强迫性思考会消耗其认知资源, 从而使个体不能积极地做出反应, 进而加剧抑郁症状, 产生反刍思维到抑郁的恶性循环。

4.2. 领悟社会支持和心理复原力的链式中介作用

本研究在反刍思维与大学生抑郁之间搭建了一个中介模型, 并探讨了领悟社会支持和心理复原力在

二者关系中的作用机制。研究显示领悟社会支持是反刍思维预测大学生抑郁的一个中介变量,验证了本研究的假设2。研究表明反刍思维能负向显著预测领悟社会支持,与张凡等人的研究结果一致(张凡等,2017; Denton et al., 2015)。在以往研究中,社会支持主效应模型认为积极的社会支持系统能让个体感知正向积极的情绪(Cohen & Wills, 1985);反之,消极的社会支持系统会让个体负性情绪体验加剧,进而会引发抑郁情绪。与此同时,缓冲理论也认为,个体感知到的社会支持有利于减轻心理压力,并且有效缓解个体的负性体验(Kawachi & Berkman, 2001)。前人在实证研究中也发现了领悟社会支持与大学生群体抑郁倾向呈显著负相关关系(沈友田等,2018)。对于大学生群体而言,家庭、学校和同伴是其学习生涯中重要的情感支撑,高领悟社会支持大学生个体容易感知到家庭的关怀、学校的期待及同伴的支持,获取他们的尊重和认可,从而感知更多的积极情绪;而对于低领悟社会支持大学生个体而言,对来自家庭、学校及同伴的理解和支持感知不敏感,会逐渐怀疑自身价值,从而降低自我评价(Yeo & Lee, 2019)。有学者还认为当个体面临社会性创伤时,可能会影响其应对相似突发事件的脆弱性,如果个体脆弱性增加,会出现“敏化效应”,即个体对创伤事件的接受力变弱,微小的负性刺激都能打破他们的心理平衡;相反地,如果脆弱性降低,会出现“钢化效应”,即个体对创伤事件的接受力变强,越消极负性的事件反而能使个体越坚强。出现这两种反应与个体感知到社会支持有关,对于高领悟社会支持水平个体而言,遭遇到的社会性创伤是一种“钢化效应”,它会抗衡各种消极刺激对个体心理健康的不良影响,因而出现反刍思维概率较小;而对于低领悟社会支持水平个体来说,遭遇到的社会性创伤是一种“敏化效应”,它会增强应激事件对个体造成的伤害程度,因为个体疲于应对负性刺激,进而导致自我调节机制崩溃,最终会诱发负面情绪,引发抑郁情绪(叶艳等,2014)。

在探讨反刍思维与大学生抑郁之间的作用机制时,研究发现了心理复原力为二者关系的一个中介变量,验证了本研究的假设3,该结果与周济全和宣之璇等人的研究一致(宣之璇,2017; 周济全,陈青萍,2018)。个体的反刍思维影响抑郁状态,而心理复原力则通过中间机制可以缓解二者发生的可能性。心理复原力的补偿模型认为当个体感受到消极情绪或者经历消极事件时,心理复原力中的保护性因子可以有效缓解这些危险因子的影响,避免个体内部心理状态失衡(Garmezy, 1987)。国内学者探讨反刍思维对积极情感和消极情感的作用,研究表明反刍思维中的抑郁倾向维度与个体的情绪智力呈显著负相关关系,反刍思维的抑郁维度分数越高,个体体验消极情感越多;另外,自我调节执行功能理论认为反刍思维等持续的负性思维受元认知信念所影响,比如“如果我能想出解决办法,那我结果可能会变好”,而这种持续的元认知会降低自我控制感,使个体持续产生反刍和抑郁情绪,而心理复原力可以帮助个体提高目标专注性和问题解决能力,即发挥心理复原力的保护性因子的作用,增加个体效能感,降低元认知的影响,从而降低个体抑郁的发生率。

本研究还发现了从领悟社会支持到心理复原力之间构成的链式中介这一重要路径,验证了本研究的假设4。以往研究发现,领悟社会支持水平较低的大学生,对感知和理解他人提供的帮助意图表现不敏感,这可能不利于其心理适应和心理调节能力发展;领悟社会支持水平较高的大学生在面对挫折处境以及压力性事件时能感知更多的确定性及安全感,可以显著提高他们的心理复原力水平(罗小婧,2017)。另外在“雪中送炭”模型中,李董平认为个体的风险因素和资源因素在对应应激事件中起影响作用,个体资源因素可以有效缓冲风险因素带来的负面影响,而风险因素偏低者往往体现在他们内在资源因素较缺乏,抗衡挫折的适应能力不足(李董平,2012)。根据该模型,当大学生感知更多社会支持,他们的内在资源因素较为丰富,心理复原力水平下降趋势缓慢;当他们感知较少的社会支持,资源因素较为缺乏,心理复原力水平显著下降,因此容易陷入抑郁等消极情绪。个体在遭遇压力情景时,环境中的危险因素和保护因素就会发生作用,两种因素的相互作用决定个体的心理复原力,领悟社会支持作为个体重要的保

护因素, 是个体面对压力时的重要心理资源, 在遇到危险或者遭受压力可以激发其心理复原力(DuBois et al., 1994)。因此, 领悟社会支持不仅可以有效缓解个体心理压力, 帮助个体更积极地应对挫折, 而且在个体经历困境后产生的积极适应资源也可以进一步增强其心理复原力。

4.3. 研究不足与展望

本研究采用了问卷研究方法调查了反刍思维与大学生抑郁的关系、以及领悟社会支持、心理复原力在二者关系中的影响机制, 属于横向研究, 不能探讨变量间的因果关系, 因此研究结果存在一定的局限性。未来研究可以采用实验设计和纵向追踪等研究方法, 进一步考察反刍思维对大学生抑郁的关系以及其中的影响机制。本研究的结果可为降低大学生抑郁发生率提供一定的参考, 通过提升大学生群体的领悟社会支持程度和心理复原力水平来缓解抑郁水平, 未来研究可以探讨大学生群体寻求社会支持、发展积极的心理资源等策略来减轻抑郁, 进而提高该群体的心理健康水平。

基金项目

2021 年度海南省高等学校教育教学改革研究课题(Hnjg2021-34)。

参考文献

- 崔丽霞, 史光远, 张玉静, 于园(2012). 青少年抑郁综合认知模型及其性别差异. *心理学报*, 44(11), 1501-1514.
- 郭成, 杨玉洁, 李振兴, 刘衍玲(2017). 教师自主对教师心理健康的影响: 领悟社会支持的调节作用. *西南大学学报: 自然科学版*, 39(6), 141-147.
- 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.
- 何婷婷, 陈思懿, 赵柳红, 唐露, 官玲, 彭丽霞, 丛丽(2021). 410 名大学生反刍思维与社会支持的相关性分析. *中国当代医药*, 28(20), 198-200.
- 姜乾金, 沈晓红(1999). *心理卫生评定量表手册*(Doctoral Dissertation).
- 金童林, 张璐, 杨雪, 贾彦茹, 杨宏(2020). 社会逆境感知对大学生攻击行为的影响: 反刍思维与领悟社会支持的作用. *心理发展与教育*, 36(4), 414-421.
- 李董平(2012). *多重生态学风险因素与青少年社会适应: 风险建模与作用机制研究*. 博士学位论文, 广州: 华南师范大学.
- 刘敏, 冯维(2016). 听障中学生对挫折的态度与心理弹性, 生活适应的关系. *中国特殊教育*, (8), 19-24.
- 罗小婧(2017). 社会支持对主观幸福感和抑郁的影响机制——心理弹性的中介作用. *黑河学院学报*, 8(3), 19-20.
- 潘云波(2018). 中职护生领悟社会支持, 一般自我效能感与心理韧性的关系. *中国健康心理学杂志*, 26(12), 1871-1876.
- 沈友田, 胡笑羽, 叶宝娟(2018). 压力对大学生抑郁的影响机制: 领悟社会支持与应对方式的中介作用. *心理学探新*, 38(3), 267-272.
- 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(5), 480-488.
- 王蜜源, 韩芳芳, 刘佳, 黄凯琳, 彭红叶, 黄敏婷, 赵振海(2020). 大学生抑郁症状检出率及相关因素的 meta 分析. *中国心理卫生杂志*, 34(12), 1041-1047.
- 王莹, 蒋兆楠, 李杰, 姜峰(2014). 中职女生心理弹性在领悟社会支持与心理健康间的关系. *中国健康心理学杂志*, 22(11), 1718-1721.
- 宣之璇(2017). *大学生反刍思维、心理韧性和抑郁、焦虑的关系及干预*. 博士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 杨雪, 叶宝娟, 杨强, 夏扉(2019). 心理虐待与忽视经历和自杀意念的关系: 反刍思维的中介作用和受欺负的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 27(5), 941-943.
- 叶艳, 范方, 陈世键, 张烨, 龙可, 唐凯晴, 王鹤(2014). 心理弹性, 负性生活事件和抑郁症状的关系: 钢化效应和敏化效应. *心理科学*, 37(6), 1502-1508.
- 张丹, 胡雪庆, 刘勤学(2021). 大学生压力和睡眠质量: 反刍思维和心理韧性的链式中介作用. *心理科学*, 44(1), 90-96.

- 张凡, 王佳宁, 金童林(2017). 领悟社会支持对青少年抑郁的影响: 自尊的中介作用及性别的调节作用. *心理技术与应用*, 5(11), 665-671.
- 张玲玲, 徐晶, 朱安宏, 谢莉, 李艳玲(2021). 领悟社会支持对大学生应对方式的影响: 生命意义感和心理韧性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(5), 758-761.
- 周济全, 陈青萍(2018). 大学生反刍思维及心理弹性与抑郁情绪的相关研究. *健康教育与健康促进*, 13(5), 398-401.
- 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, 197-209. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1107174>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Denton, E. D., Shaffer, J. A., Alcantara, C., Clemow, L., & Brondolo, E. (2015). Hispanic Residential Ethnic Density and Depression in Post-Acute Coronary Syndrome Patients: Re-Thinking the Role of Social Support. *International Journal of Social Psychiatry*, 61, 225-235. <https://doi.org/10.1177/0020764014540148>
- DuBois, D. L., Felner, R. D., Meares, H., & Krier, M. (1994). Prospective Investigation of the Effects of Socioeconomic Disadvantage, Life Stress, and Social Support on Early Adolescent Adjustment. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 511-522. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.3.511>
- Felger, J. C., Haroon, E., & Miller, A. H. (2015). Risk and Resilience: Animal Models Shed Light on the Pivotal Role of Inflammation in Individual Differences in Stress-Induced Depression. *Biological Psychiatry*, 78, 7-9.
- Garmezy, N. (1987). Stress, Competence, and Development: Continuities in the Study of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable to Psychopathology, and the Search for Stress-Resistant Children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 159-174. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (p. 20). The Guilford Press.
- Holden, C. (2000). Global Survey Examines Impact of Depression. *Science*, 288, 39-40. <https://doi.org/10.1126/science.288.5463.39>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A Systematic Review of Studies of Depression Prevalence in University Students. *Journal of Psychiatric Research*, 47, 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social Ties and Mental Health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 78, 458-467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- Lei, X., Xiao, L., Liu, Y., & Li, Y. (2016). Prevalence of Depression among Chinese University Students: A Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 11, e0153454. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153454>
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for Sharing That": Ruminators and Their Social Support Networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.801>
- Oxford, R. L. (2015). Ritual, Depression and Beyond, and on the Death of Sophia. *Journal of Poetry Therapy*, 28, 53-61. <https://doi.org/10.1080/08893675.2015.980064>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the GENERAL Population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Sarason, S. B. (1993). American Psychology, and the Needs for Transcendence and Community. *American Journal of Community Psychology*, 21, 185-202. <https://doi.org/10.1007/bf00941621>
- Scaini, S., Palmieri, S., Caselli, G., & Nobile, M. (2021). Rumination Thinking in Childhood and Adolescence: A Brief Review of Candidate Genes. *Journal of Affective Disorders*, 280, 197-202. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.008>
- Talwar, P. (2016). The Moderating Effect of Perceived Social Support on Stress and Depression among University Students. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 15. <http://www.ojhas.org/issue59/2016-3-3.html>
- Yanagisawa, K., Masui, K., Furutani, K., Nomura, M., Ura, M., & Yoshida, H. (2011). Does Higher General Trust Serve as a Psychosocial Buffer against Social Pain? An fMRI Study of Social Exclusion. *Social Neuroscience*, 6, 190-197. <https://doi.org/10.1080/17470919.2010.506139>
- Yeo, J., & Lee, Y. G. (2019). Understanding the Association between Perceived Financial Well-Being and Life Satisfaction among Older Adults: Does Social Capital Play a Role? *Journal of Family and Economic Issues*, 40, 592-608. <https://doi.org/10.1007/s10834-019-09634-2>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with CHINESE People. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35, 19-30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>