

负性生活事件对大学生抑郁的影响：一个条件过程模型

李 慧^{1,2} 冯 勇^{1,2} 石宽宽^{1,2} 梦祥银^{*1,2}

1. 南疆教育发展研究中心 新疆喀什 844000

2. 喀什大学教育科学学院 新疆喀什 844000

摘 要：本研究旨在探讨负性生活事件对大学生抑郁的影响机制，重点分析反刍思维的中介作用及特质正念的调节效应。通过对 429 名大学生进行问卷调查，采用青少年生活事件量表、反刍思维量表、正念注意觉知量表及抑郁量表收集数据，并利用有调节的中介效应分析方法进行统计。结果发现：负性生活事件显著正向预测抑郁，反刍思维在两者之间起部分中介作用，特质正念显著负向调节中介效应后半路径。研究揭示了大学生抑郁形成的复杂心理机制，强调了正念在心理干预中的积极作用，对提升大学生心理健康水平具有重要现实意义。

关键词：负性生活事件；反刍思维；特质正念；抑郁

引言

随着社会节奏加快与生活压力增大，大学生抑郁问题愈发凸显。处于人生转型期的他们面临学业、人际、就业等多重挑战，心理健康问题日益严峻。数据显示，全球抑郁症患者在新冠疫情后大幅增加，我国抑郁症患者已达 9500 万，其中大学生群体高发，约 21.48% 存在抑郁风险。抑郁情绪不仅削弱社会适应能力、影响学业与人际交往，还可能诱发极端行为，因此探讨其致因机制成为高校心理健康教育研究重点。现有研究表明，负性生活事件是引发大学生抑郁的重要外部应激源，如学业失败、恋爱失利等，这类事件可能激活负面信念系统导致抑郁。但面对相同压力事件，个体抑郁水平差异显著，提示存在调节与中介变量。

反刍思维作为重要中介机制，表现为对负性事件的反复思考，研究证实负性生活事件可通过激发反刍思维间接加剧抑郁。而特质正念水平（即专注当下的觉知能力）在此过程中起调节作用，正念倾向高者更易接纳情绪体验，削弱反刍思维对抑郁的负面影响。

基于上述理论与研究基础，本研究以大学生为被试对象，构建了一个条件过程模型，旨在探讨负性生活事件对抑郁的直接影响路径，以及反刍思维的中介作用与特质正念的调节作用。具体研究假设如下：H1，负性生活事件对大学生抑郁具有显著正向影响；H2，反刍思维在负性生活事件与大学生抑郁之间起中介作用；H3，特质正念负向调节反刍思维对抑郁的影响。基于以上假设，研究提出了如下变量

关系假设模型（见图 1）：

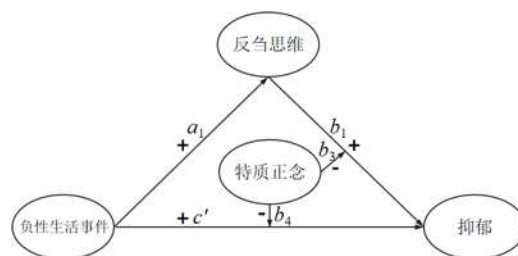


图 1 变量关系假设模型

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采用完全随机抽样法从新疆南疆某高校抽取。使用量表共收回 510 份数据，剔除漏答等无效的数据后剩余 429 份有效数据，有效率为 84.12%。其中，男生 193 人，占 45.00%，女生 236 人，占 55.00%；年龄在 17 岁~22 岁之间，平均年龄 19.08 岁，标准差 0.98 岁。

1.2 研究方法

（1）青少年生活事件量表。采用刘贤臣等（1997）编制，辛秀红和姚树桥（2015）年修订的《青少年生活事件量表》。该量表分为人际压力、学习压力、受惩罚、丧失和适应五个维度，共有 26 个题项，诸如，“恋爱不顺利或失恋”，采用从 1 “未发生”到 6 “极重影响”的计分方式，评分越高表示生活事件负性倾向要强。

（2）反刍思维量表。采用 Susan Nolen-Hoeksema（1991）编制，韩秀和杨宏飞（2009）年修订的《反刍思维量表》。

该量表分为症状反刍、强迫思考和反省深思三个维度，共有 22 个题项，诸如，“我常常想我是多么孤独”，采用从 1 “非常不同意”到 4 “非常同意”的计分方式，评分越高表示反刍思维倾向越强。

(3) 正念注意觉知量表。采用 Brown 和 Ryan (2003) 编制编制，陈思佚等 (2012) 年修订的《正念注意觉知量表》。该量表为单一维度，共有 15 个题项，诸如“我会对正在经历的某些情绪毫无知觉，直到一段时间后才能有所感知”，采用从 1 “几乎总是”到 6 “几乎从不”的计分方式，评分越高表示特质正念倾向越强。

(4) 流调中心抑郁量表。采用 Radloff (1977) 编制的《流调中心抑郁量表》。该量表分为抑郁情绪、积极情绪、躯体症状和人际关系困难四个维度，共有 20 个题项，诸如“我感觉我不像别人那样好”，采用从 1 “没有或很少有”到 4 “绝大多数或全部”的计分方式，评分越高表示抑郁倾向越强。

1.3 数据处理

研究在征得学生知情同意后，由心理学专业教师统一告知指导语进行团体施测，所有量表当场收回。

基于 Anderson 和 Gerbing (1988) 提出的结构方程模型的二阶段检验方法，采用 SPSS26.0 和 Mplus8.0 对有效的数据进行分析。第一阶段，对测量模型进行检验，采用验证性因素分析 (CFA) 分别探究每个量表中各维度的题目信度 (SMC)、合成信度 (CR)、收敛效度 (AVE) 以及区分效度 (DV)；第二阶段，对全模型进行检验，包括共同方法偏差检验 (CMBT)、描述统计及相关分析以及条件过程效应分析。

2 结果与分析

2.1 测量模型的检验

分别对每个量表按照其维度构建测量模型进行信效度的检验。如表 1 所示，各维度中题项的标准化因子载荷均大于 0.6 (最小的为 0.608) 的可接受标准，各维度的合成信度均大于 0.7 (最小的为 0.811) 的可接受标准，各维度的收敛效度几乎均大于 0.5 (最小的为 0.494) 的可接受标准，各维度的区分效度几乎均满足 Fornell-Larcker Criterion 准则，即潜变量 AVE 的平方根要大于潜变量之间的相关。其中，抑郁的第 4 维度只有 2 道题，无法计算其信效度。

表 1 测量模型的信效度分析表 (n=429)

	维度	题目数	题目信度	合成信度	收敛效度	区分效度				
	DIMS	ITEMS	STD.LOADING	CR	AVE	X1	X2	X3	X4	X5
负性生活事件	人际压力 X1	4	0.693~0.797	0.838	0.564	0.751				
	学习压力 X2	4	0.642~0.814	0.811	0.520	0.673	0.721			
	受惩罚 X3	7	0.747~0.891	0.937	0.680	0.689	0.701	0.825		
	丧失 X4	6	0.660~0.792	0.876	0.542	0.727	0.673	0.691	0.736	
	适应 X5	5	0.680~0.718	0.830	0.494	0.549	0.544	0.433	0.508	0.703
						M1	M2	M3		
反刍思维	症状反刍 M1	12	0.641~0.790	0.923	0.514	0.717				
	强迫思考 M2	5	0.661~0.791	0.873	0.581	0.709	0.762			
	反省深思 M3	5	0.666~0.740	0.832	0.498	0.671	0.690	0.706		
特质正念	特质正念 W	15	0.762~0.933	0.979	0.761					
						Y1	Y2	Y3	Y4	Y5
抑郁	抑郁情绪 Y1	8	0.615~0.800	0.896	0.521	0.722				
	积极情绪 Y2	4	0.672~0.809	0.822	0.536	0.753	0.732			
	躯体症状 Y3	6	0.653~0.806	0.855	0.496	0.693	0.688	0.704		
	人际关系困难 Y4	2	-	-	-	0.546	0.698	0.691	-	

注：对角线粗体字为 AVE 的开根号值，下三角为维度的皮尔逊相关值。

2.2 全模型的检验

2.2.1 共同方法偏差检验 (Common Method Biases Test)

采用 Harman 单因子法检验了共同方法偏差，发现在未旋转情况下共有 15 个因子的特征值大于 1，而且第一个因子解释的变异量为 29.42%，小于国内通常应用的 40% 评价

标准，可以判定不存在严重的共同方法偏差。

2.2.2 描述统计及相关分析

表 2 显示，负性生活事件、反刍思维与抑郁两两之间呈显著正相关，特质正念与抑郁之间呈显著负相关，性别与三个变量之间没有显著的相关，年龄与反刍思维和特质正念之间呈显著的负相关。分析结果符合我们的理论预期，研究假设初步得到了支持。

表 2 变量的描述统计与相关 (n=429)

	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. 性别	1.550	0.498	1					
2. 年龄	19.080	0.980	-0.066	1				
3. 负性生活事件	1.798	0.717	-0.011	0.006	1			
4. 反刍思维	1.597	0.519	0.039	-0.101*	0.524**	1		
5. 特质正念	4.167	1.530	0.061	-0.191*	-0.071	-0.014	1	
6. 抑郁	1.322	0.426	-0.044	-0.030	0.591**	0.745**	-0.111*	1

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

2.2.3 条件过程效应分析

基于方杰和温忠麟 (2018) 的有调节的中介 SEM 检验流程, 采用 Mplus8.0 对条件过程模型进行检验:

第一步: 建立不含交互项的基准 SEM 模型, $\chi^2=1245.288$, $df=318$, $RMSEA=0.083$, $SRMR=0.049$, $CFI=0.927$, $TLI=0.919$, 拟合度显示模型良好, 因此进入第二步。第二步: 建立含交互项的 SEM 模型, $AIC=23657.73$, 相比基准 SEM 模型的 AIC 值 (23680.17), 减少了 22.44, 表明加上交互项以后, 模型有所改善; 并且, 含交互项的 SEM 模型, $\text{Log-likelihood}=-11739.87$, 相比基准 SEM 模型的 Log-likelihood 值 (-11753.09), 增加了 13.22, 自由度增加了 2, -2LL 值的卡方检验显著 ($P<0.05$), 因此进入第三步。第三步: 模型分析结果显示: $a1=0.672(p<0.05)$, $b1=0.683(P<0.05)$, $b3=-0.197(P<0.05)$, $b4=0.003(P>0.05)$, $a1b3$ 的置信区间为 $[-0.205, -0.059]$, 其中不包含 0, 因此负性生活事件经过反刍思维对抑郁的中介效应受到了特质正念显著性的负向调节。中介效应为: $a1(b1+b3W)=0.459-0.132W$ 。当 W 取值为 3.187 (均值之下一个标准差) 时, 中介效应值为 0.038, 置信区间为 $[-0.170, 0.146]$, 包含 0, 中介效应不显著; 当 W 取值为 4.167 (均值) 时, 中介效应值为 -0.091, 置信区间为 $[-0.144, -0.038]$, 不包含 0, 中介效应显著; 当 W 取值为 5.147 (均值之上一个标准差) 时, 中介效应值为 -0.220, 置信区间为 $[-0.302, -0.138]$, 不包含 0, 中介效应显著。以上结果表明, 随着特质正念增加, 负性生活事件经过反刍思维对抑郁的中介效应显著减小并由正转负, 说明调节变量 W 显著调节了中介效应 (后半段) 的大小, 但未能显著调节直接效应。

3 讨论

研究表明, 大学生负性生活事件暴露量与抑郁水平呈正相关, 反刍思维在其中起部分中介作用, 而特质正念能削弱反刍思维对抑郁的影响。面对学业、人际等压力时, 若缺乏有效

心理调节, 负面情绪易累积为焦虑抑郁, 这印证了生态系统理论中不良环境刺激消耗情绪资源的观点。南疆高校学生因教育资源、语言环境差异, 心理负担更显著。负性事件触发的反刍思维符合认知资源耗竭理论, 其持续占用注意力形成恶性循环, 而高正念者能通过接纳当下情绪缓解抑郁。研究同时发现, 特质正念对负性生活事件与抑郁的直接关联调节效应不显著, 可能与学业人际压力的长期性相关, 需进一步验证。

4 结论

本研究构建了一个以负性生活事件为起点、反刍思维为中介、特质正念为调节变量的条件过程模型, 探讨其对大学生抑郁的影响机制。结果表明, 负性生活事件不仅直接加剧大学生的抑郁情绪, 还通过诱发反刍思维间接产生负面效应, 而特质正念能有效缓冲这一过程。研究揭示了多变量交互下的心理路径机制, 为高校心理干预与正念训练提供了实证依据和理论支持。

参考文献:

- [1] Beck A T. Cognitive models of depression[J]. Journal of Cognitive Psychotherapy, 1987, 1:5-37
- [2] 常远, 齐冰. 负性生活事件与初中生自伤行为: 有调节的中介模型[J]. 应用心理学, 2023, 29(04):309-316
- [3] 张阔, 方春夏, 杨宁. 孤独感和反刍思维与大学生抑郁的关系: 有调节的中介模型[J]. 心理研究, 2021, 14(05):457-463
- [4] 张超, 王金道, 李娇娇. 大学生社会排斥对抑郁的影响: 自尊和反刍思维的链式中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(03):45.

基金项目: 南疆教育发展研究中心建设类项目“多元文化视域下青少年心理健康“智能咨询师”平台建设(XJEDU2024J109); 喀什大学校级项目“早期逆境对南疆中学生积极心理品质的影响: 正念教养的调节作用”(20231807); 喀什大学校级项目“南疆青少年生命意义的形成机制及干预研究”(202412050)。