

社会支持对大学生抑郁情绪的影响： 反刍的中介效应检验



张军良*, 刘颖玉, 申瑞青, 熊弢

南昌航空大学科技学院, 江西九江 332020

摘要: 目的: 为探讨大学生社会支持、反刍和抑郁三者之间的内在关系及其工作机制, 采用社会支持量表、反刍思维量表以及抑郁自评量表, 对 1433 名在校大学生进行了问卷调查。方法: 采用 SPSS24.0 进行了相关系数和中介效应值的分析, 同时利用 AMOS24.0 作了结构模型的检验。结果: 相关性分析显示, 社会支持与大学生抑郁($r=-0.31$, $p<0.01$) 和反刍 ($r=-0.25$, $P<0.01$) 呈显著负相关。反刍则与大学生抑郁呈正相关 ($r=0.68$, $P<0.01$)。此外, 我们发现反刍对社会支持与大学生抑郁情绪之间的关系有中介作用 ($R^2=0.287$, $P<0.001$), 并且这种影响是显著的。结论: 本研究结果证明了社会支持是大学生抑郁情绪的重要影响因子, 并发现了反刍在两间之间起到了中介作用。该结论揭示了社会支持对大学生抑郁情绪的影响心理机制, 对预防和干预大学生的抑郁有着一定的实践意义。

关键词: 社会支持; 反刍; 抑郁; 大学生

DOI: [10.57237/j.ssr.2023.05.002](https://doi.org/10.57237/j.ssr.2023.05.002)

Effects of Social Support on Depressed Mood in College Students: Test for Mediating Effects of Rumination

Junliang Zhang*, Yingyu Liu, Ruiqing Shen, Tao Xiong

College of Science and Technology, Nanchang Hangkong University, Jiujiang 332020, China

Abstract: Objective: In order to explore the intrinsic relationship between social support, rumination and depression among college students and their working mechanisms, a questionnaire survey was conducted among 1433 college students using the social support scale, rumination thinking scale and depression self-rating scale. Methods: The correlation coefficient and mediation effect value were analyzed by SPSS24.0, and the structural model was tested by AMOS24.0. Results: Correlation analysis showed that social support was significantly negatively correlated with depression ($r=-0.31$, $p<0.01$) and rumination ($r=-0.25$, $P<0.01$) in college students. Rumination was positively correlated with depression in college students ($r=0.68$, $P<0.01$). In addition, we found that rumination had a mediating effect on the relationship between social support and depressed mood in college students ($R^2=0.287$, $P<0.001$), and this effect was significant. Conclusion: The results of this study prove that social support is an important influencing factor of college students' depressive mood, and find that rumination plays a mediating role between the two. This conclusion

*通信作者: 张军良, zjlnchkd@126.com

reveals the psychological mechanism of the influence of social support on college students' depressed mood, and has certain practical significance for the prevention and intervention of college students' depression.

Keywords: Social Support; Rumination; Depression; College Students

1 引言

抑郁是目前青少年群体，特别是大学生群体当中最常见的健康问题之一。抑郁症是一种积极情感的丧失，其症状表现有好多种，如睡眠障碍、缺乏自我支持，困乏、注意力不集中、焦虑，甚至对日常生活缺乏兴趣等等[1]。有元分析结果显示，在一项由 729 名大学生参与的测试样本中，只有 16.3% 人报告没有过抑郁情况，其余的大学生都发生过不同程度的抑郁[2]。在新冠疫情还没有完全解决的情况下，大学生的抑郁发生率还会更高[3]。抑郁不仅会导致人际关系，社交和职业等方面的障碍功能[4]，严重时更会导致个体自伤或自杀行为[5]。近年来大学生抑郁的发病率的逐年上升，已经严重影响到他们的学习和工作，以及个体发展的潜力[6]。大学生发生抑郁后会反复发作，并持续到工作之后，导致离婚、失业、疾病和死亡等，因此，探讨抑郁的影响因素及其科学机制为促进大学生心理健康提供实证支持，同时对预防和干预大学生身心健康有着良好的效果。

1.1 社会支持与抑郁

影响抑郁的因素有很多，其中社会支持是不可忽视的重要因素之一。社会支持是指一种对他人物质和精神支持的感知[7]，也就是说，个体在其中感觉到被尊重，被爱护和被关心。有研究发现，社会支持质量低的学生更可能出现心理问题，同时得抑郁的可能性是社会支持质量高的学生的 6 倍[8]。社会支持质量的高低不仅会影响个体的身心健康，乃至作用于后续的成长，甚至于生命的全过程。同时，高水平的社会支持能够增强个体应对生活挑战的勇气和信心，因此可以降低抑郁的风险[9]。最近的一项研究也表明，社会支持差的学生，如那些独立承担巨大经济负担、孤僻离群、与伙伴关系不好的学生，抑郁得分更高[10]。不仅如此，研究显示在面对威胁或挫折时，有强大的社会支持的个体更容易获得帮助，同时，持续的社会支持能增强个体的情绪控制能力，缓解焦虑、抑郁等情绪[11]。综上，目前已经有一些研究证明了社会支持对

抑郁的影响，社会支持感与抑郁之间关系的潜在机制尚未得到充分探讨。因此本研究将以大学生群体为样本来进一步探讨社会支持对抑郁的影响及其工作机制。基于此，我们假设社会支持对大学生抑郁情绪有着负向预测作用（H1）。

1.2 反刍的中介作用

反刍的概念最初是由心理学学者 Nolen-Hoeksema 针对抑郁情绪而产生的性格特质提出来的一种思维方式[12]。即个体始终把问题的焦点集中在主观经历的消极事件产生的前因后果上，是一种消极思维和应对策略。同时，处于反刍思维的个体总是把反复地关注引起痛苦的消极事件原因和后果，而不积极地参与问题的解决，以减少痛苦，于是反刍也成了青少年和成人发生重度抑郁和焦虑的一个重要因子[13]。

认知加工的社会适应理论认为，社会支持水平低的个体很容易陷入侵入性反刍，从而产生消极适应。在一项对 455 名学生的调查研究中发现，社会支持的水平越高，个体的侵入性反刍行为越低，刻意性反刍行为则越高[14]。如有研究发现，相对于社会支持水平高的个体，对于社会支持度低的青少年，他们的偏见认知可能导致极端关注的反面创伤性事件[15]。也有实证研究表明，反刍与社会支持显著相关[16]。更有研究指出，社会支持可以保护处于压力下的个体免受负面情绪状态和适应不良反应（例如反刍）的影响[17]。

反刍作为一个导致抑郁的因子，在很多方面都能使个体进入抑郁状态，这也得到了这么多研究的证实。反刍是抑郁发生和维持的重要影响因素，尤其当处于反刍水平的个体持续关注消极事件时，很容易产生情绪和行为的异常，从而产生抑郁情绪[13]。反刍作为预测抑郁的重要因子，也与反刍水平强度息息相关。甚至有研究发现，高强度的反刍可以非抑郁个体的抑郁症状的发生[18]。抑郁的风险理论也认为，当个体适应不良产生悲伤情绪时，个体倾向用反刍思维来应该对不良情境，同时，反刍水平也能预测到抑郁的持续时

间和程度[19]。反刍不仅可预测抑郁的产生，而且还可能介导其它危险因素行为的产生，如自杀意念和自杀行为[20]。总之，反刍作为一种无益思维，加重抑郁情绪的程度，影响我们的生活质量。综上所述，我们假设反刍在社会支持和抑郁之间起中介作用（H2）。

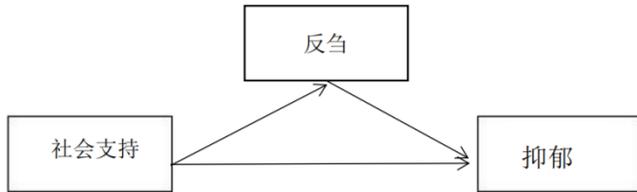


图1 假设理论模型

2 被试与方法

2.1 被试

由于疫情的影响，我们采用的网络在线测试的方式对参与者进行测试，且每位参与者都要签署测试知情同意书。所有参与者均来自于中国江西省的几所高校的在读大学生，该测试于2022年1月到当年3月之间的网络招募的方式收集的。本次测试共收集到1480份问卷，剔除无效问卷47份，我们有效到有效问卷1433份（见表1）。

表1 被试基本信息

		人数	比例
性别	男	765	53.3%
	女	668	46.7%
独生子女	是	267	18.6%
	否	1166	81.4%
所在地	农村	1028	71.7%
	城镇	405	28.3%
年级	大一	949	66.2%
	大二	130	9.1%
	大三	279	19.5%
	大四	75	5.2%

2.2 研究工具

2.2.1 社会支持问卷（SSRS）

本研究采用的是肖水源改编的社会支持量表[21]，具有很高的信度和效度，重测信度为0.92。该量表由10个项目组成，分成三个维度：主观支持、客观支持和支持利用度。三个维度所得之和为社会支持总得分，分数越高代表被试社会支持程度越高。此量表实测克龙巴赫系数为83.5。

2.2.2 反刍问卷（RS）

本研究采用Nolen-Hoeksema编制，经由韩秀等人修订的反刍思维量表[22]，该量表被证实在国内具有良好的效度。量表由22个项目组成，包括三个维度：症状反刍、反省深思、强迫冥想。采用Likert四点计分，如“1代表从不”，“4代表总是”，所得总分越高代表反刍思维越高。本问卷实测克龙巴赫系数为94.8。

2.2.3 抑郁问卷（SDS）

为了测试大学生的抑郁水平，本研究采用的是国际通用的抑郁症筛查量表（PHQ-9）[23]，该量表有由7个项目构成，所有项目的得分之和就是抑郁的总得分，分数越高，代表被试的抑郁程度越高。PHQ-9分为5个等级：0~4分代表无抑郁，5~9代表轻度抑郁，10~14代表中度抑郁，15~19代表中重度抑郁，20~27代表重度抑郁。实测中，该量表克龙巴赫系数为90.2。

2.3 数据处理

首先，采用SPSS24.0对数据进行统计分析：描述性统计和相关分析；其次使用AMOS24.0进行中介模型分析；最后SPSS宏程序进行检验分析。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

本研究采用的自我报告法，为避免共同方法偏差，本研究采用单因素检验法进行检验。经检验特征根大于1的因子有17个，其中第一个因子解释率为21.72%，小于40%，不存在共同方法偏差。

3.2 各变量间的描述性分析

表2可以看到各变量的相互关系。从表中数据可以看出，社会支持与抑郁呈显著负相关（ $r=-0.31$ ， $p<0.01$ ），反刍与抑郁呈正相关（ $r=0.68$ ， $p<0.01$ ）。

表2 各变量的描述性统计分析和相关分析

变量	M	SD	1	2	3
1.社会支持	38.25	6.32	1		
2.反刍	21.36	5.98	-0.25**	1	
3.抑郁	13.72	3.00	-0.31**	0.68**	1

* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$ ，下同。

3.3 反刍的中介检验

利用 AMOS24.0 检验反刍在社会支持和大学生抑郁水平的中介效应。经检验假设模型达到最佳拟合水平 ($X^2/df=2.64$, $GFI=0.992$, $RMSA=0.033$, $NFI=0.991$, $CFI=0.995$)。如图 2 所示：社会支持分别负向预测大学生抑郁水平 ($\beta=-0.11$, $p<0.001$)，假设 1 成立；社会支持负向预测反刍思维 ($\beta=-0.42$, $p<0.001$)，反刍正向预测大学生抑郁情绪 ($\beta=0.26$, $p<0.001$)，假设 2 成立。

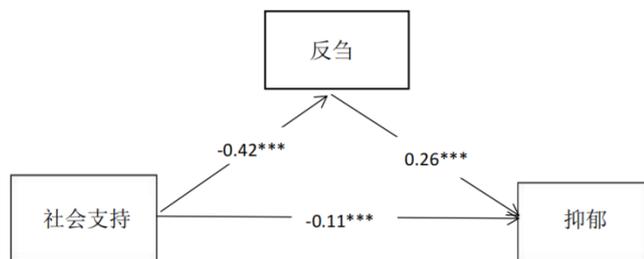


图 2 社会支持对大学生抑郁的中介效应模型

为了进一步验证链式中介效应的有效性，采用宏程序 SPSS 的 PROCESS 中的百分位偏差 BOOTSTRAP 检验(重复取样 5000)。如表 3 所示，直接效应为 0.11，95%CI 的为[-0.14,-0.08]；间接效应为 0.11，95%CI 的为[-0.14,-0.08]；95%CI 区间均不包含 0，中介效应显著。假设检验 H2 进一步确认，中介效应占总效应的 50%。

表 3 中介效应分析

中介变量	效应	效应值	Boot SE	95%CI
	总效应	0.22	0.02	-0.26, -0.19
社会支持	直接效应	0.11	0.01	-0.14, -0.08
	间接效应	0.11	0.01	-0.14, -0.08

4 讨论

4.1 大学生抑郁情绪的现状

本研究结果发现，有效问卷中 774 人 (54%) 没有抑郁情绪，轻度、中度以及中重度及重度抑郁的人数分别为 505 人(35.2%)，106 人(7.4%)和 48 人(3.4%)，检出率略高于与以往的研究结果[3, 24]。究其原因应该是新冠疫情的阴霾一直挥之不去，加之严格的封控措施以及不断的社会隔离已经使得人们身心疲惫，抑郁和焦虑等负性情绪愈发严重[25]，大学生也不例外。除了新冠疫情的影响之外，还有诸如就业升学的压力、情感问题、人际关系不良和学业压力等都能加重大学

生们的抑郁情绪。本研究中存在一个取样的问题，就是参加本次测试的大一新生较多，大一入学新生的心理问题相对其他年级本身就要高一些，这与过去的研究也是一致的[26]。因此，教育管理部门应及时关注入学新生的心理动态，及早对低年级大学生提供心理支持，但是，也不能忽视对高年级大学生的心理疏导。总之，对大学生抑郁情绪的关注应该早关注，持续关注，不能松懈。

4.2 社会支持对大学生抑郁情绪的影响

本研究发现，社会支持负向预测大学生的抑郁情绪，即个体获得的社会支持越多，大学生的抑郁情绪水平就会越低，这进一步验证了社会支持水平对大学生抑郁情绪的显著影响。增加社会支持有利于减少或减缓负性生活事件对心理健康的影响，或者说缺乏必要的社会支持增加了患抑郁的风险[27]。当然社会支持也被当作当个体处理压力时，可以获得的一种资源或社会“基金”[28]，以便更好地渡过难关，从而减少负性情绪。因此，我们可以把社会支持当作心理健康的重要保护因素：当个体获得更多的社会支持，个体就更能从容面对压力，尽度过难关，以便迎接更高的挑战；当个体得到社会支持较少，就容易面临失败，进而增加了抑郁的风险。本研究给予的启示就是大学生们应增加社会支持的利用度，不管是主观支持还是客观支持都会增强他们抵御抑郁风险的能力。

4.3 反刍在社会支持对大学生抑郁情绪的中介效应

本研究结果显示，反刍在社会支持对大学生抑郁中起着中介作用，即社会支持不仅仅可以直接对大学生抑郁情绪产生影响，还通过反刍的中介作用，对大学生抑郁起间接预测影响。本研究还发现，反刍的中介量达到 0.50，说明社会支持主要是通过反刍这一路径对大学生抑郁情绪起影响作用的。抑郁的心理生物学理论认为，压力经历尤其是涉及到社会排斥的人际关系压力很容易使个体陷入到反刍思维，同时，该理论还指出社会排斥的压力源往往引起个体的一系列的认知、情感和神经生物学反应，从而增加了抑郁症的风险[29]。习惯于反刍思维的同学极容易反复思考消极事件，从而陷入循环的消极压力伤害中，进而负性情

绪缠身，导致严重的抑郁情绪[30]。反刍其实质就是一种对消极情绪的自我关注[31]。也就是说，反刍水平高的个体自我关注水平越高，消极情绪就越强。根据资源管理理论，社会支持作为重要的人力资源变量能够主观支持、客观支持和支持利用度。无论何种支持维度都有助于降低消极的自我关注程度。当然也有一些研究指出，积极的自我关注（积极的反刍）也与较低的焦虑和抑郁情绪相关[32]。本研究结果恰恰证明了反刍思维是社会支持对大学生抑郁情绪的重要心理机制。

4.4 本研究的价值和不足

本研究对预防和干预大学生的抑郁情绪具有十分重要的参考价值。首先，本研究发现社会支持对大学生抑郁情绪的负向预测作用，要教育大学们注重人际交往的能力提升，同时也会学会利用人际资源来解决，分会倾听、分享消极情绪，降低抑郁情绪。其次，本研究还发现社会支持可以通过反刍对大学生抑郁情绪产生影响，因此家长和教师应该有意识地引导和改变大学生们的不良认知和消极的情绪反应方式，从而降低他们的反刍水平，减少抑郁产生的机率。

不足之处表现在以下几点：首先，本研究数据被试取样主要以在校大学生为对象，代表性有所局限，未来的研究可考虑更多的样本来源，如教师、父母以及其他等。其次，本研究采用的是横断研究，不可避免的忽视了变量之间的长期效应，未来应该会考虑纵向设计。再次，本研究探讨的是大学生社会支持对抑郁情绪的影响，以反刍和情绪自我效能感作为中介变量，未来会考虑其它中介变量，以更好地探讨社会支持对大学生抑郁情绪的心理机制。

5 结论

本研究采用结构方程模型的形式设计了一个中介模型来探讨社会支持与大学生抑郁情绪之间的关系，以及反刍思维在这两种关系中的作用。我们发现，在参与的大学生中，社会支持是大学生抑郁的重要的预测指标，即社会支持水平高的大学生，他们的抑郁的抑郁情绪就比较低或者未出现抑郁情绪。那些社会支持水平高的比获得较低社会支持的个体表现出更强的反刍水平。与此同时，更处于更高反刍思维的个体更容易产生抑郁情绪。本此研究结论是，反刍在社会支持与大学生抑郁情绪关系间起中介作用。

参考文献

- [1] Burns, J. L., Lee, R. M., & Brown, L. J. (2011). The Effect of Meditation on Self-Reported Measures of Stress, Anxiety, Depression, and Perfectionism in a College Population. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(2), 132–144.
- [2] Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 148(1), 1–11.
- [3] Chang, J., Yuan, Y., & Wang, D. (2020). Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *Journal of Southern Medical University*, 40(2), 171–176.
- [4] 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(3), 391–400.
- [5] Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC psychiatry*, 20(1), 175.
- [6] Tang, Z., Feng, S., & Lin, J. (2021). Depression and its correlation with social support and health-promoting lifestyles among Chinese university students: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 11(7), e044236.
- [7] Rafael del-Pino-Casado, R., Frías-Osuna, A., Palomino-Moral, P. A., Ruzafa-Martínez, M., & Ramos-Morcillo, A. J. (2018). Social support and subjective burden in caregivers of adults and older adults: A meta-analysis. *PLOS ONE*, 13(1), e0189874.
- [8] Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *The American journal of orthopsychiatry*, 79(4), 491–499.
- [9] Hua, Z., & Ma, D. (2022). Depression and Perceived Social Support among Unemployed Youths in China: Investigating the Roles of Emotion-Regulation Difficulties and Self-Efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4676.
- [10] Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC Psychology*, 8(1).
- [11] COLVIN, M., CULLEN, F. T., & VEN, T. V. (2002). COERCION, SOCIAL SUPPORT, AND CRIME: AN EMERGING THEORETICAL CONSENSUS. *Criminology*, 40(1), 19–42.

- [12] Nolen-Hoeksema S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569–582.
- [13] Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 339–352.
- [14] Xu W, Jiang H, Zhou Y, Zhou L, Fu H. (2019). Intrusive rumination, deliberate rumination, and posttraumatic growth among adolescents after a tornado: the role of social support. *J Nerv Ment Dis*, 207: 152–6.
- [15] Chuen Yee Lo, B., Lau, S., Cheung, S., & Allen, N. B. (2012). The impact of rumination on internal attention switching. *Cognition & Emotion*, 26(2), 209–223.
- [16] Flynn, M., Kecmanovic, J., & Alloy, L. B. (2010). An Examination of Integrated Cognitive-Interpersonal Vulnerability to Depression: The Role of Rumination, Perceived Social Support, and Interpersonal Stress Generation. *Cognitive therapy and research*, 34(5), 456–466.
- [17] Abela JR, Vanderbilt E, Rochon A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *J Soc Clin Psychol*. 23: 653-74.
- [18] S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco, S. Lyubomirsky. (2008). Rethinking rumination Perspect. *Psychol. Sci.*, 3, pp. 400-424.
- [19] Eszlari, N., Kovacs, D., Petschner, P., Pap, D., Gonda, X., Elliott, R., Anderson, I. M., Deakin, J. F., Bagdy, G., & Juhasz, G. (2016). Distinct effects of folate pathway genes MTHFR and MTHFD1L on ruminative response style: a potential risk mechanism for depression. *Translational psychiatry*, 6(3), e745.
- [20] Chiang, Y. H., Ma, Y. C., Lin, Y. C., Jiang, J. L., Wu, M. H., & Chiang, K. C. (2022). The Relationship between Depressive Symptoms, Rumination, and Suicide Ideation in Patients with Depression. *International journal of environmental research and public health*, 19(21), 14492.
- [21] 汪向东. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志, 1993, 7 (增刊): 44-45.
- [22] 韩秀. (2010). 大学生反刍思维及其与完美主义, 心理健康的关系研究. [D] 浙江大学理学院.
- [23] Manea, L., Gilbody, S., & McMillan, D. (2015). A diagnostic meta-analysis of the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) algorithm scoring method as a screen for depression. *General Hospital Psychiatry*, 37(1), 67–75.
- [24] Tjia, J., Givens, J. L., & Shea, J. A. (2005). Factors associated with under treatment of medical student depression. *Journal of American college health: J of ACH*, 53(5), 219–224.
- [25] Ceban, F., Ling, S., Lui, L. M. W., Lee, Y., Gill, H., Teopiz, K. M., Rodrigues, N. B., Subramaniappillai, M., Di Vincenzo, J. D., Cao, B., Lin, K., Mansur, R. B., Ho, R. C., Rosenblat, J. D., Miskowiak, K. W., Vinberg, M., Maletic, V., & McIntyre, R. S. (2022). Fatigue and cognitive impairment in Post-COVID-19 Syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Brain, behavior, and immunity*, 101, 93–135.
- [26] 范玉兰. (2021). 生活事件父母教养方式及人格特征与抑郁大学生自杀意念的关系. 山东医学高等专科学校学报 (03), 161-163.
- [27] Liu, R. T., & Alloy, L. B. (2010). Stress generation in depression: A systematic review of the empirical literature and recommendations for future study. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 582–593.
- [28] Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- [29] Holahan, C. K., & Holahan, C. J. (1987). Self-efficacy, Social Support, and Depression in Aging: a Longitudinal Analysis. *Journal of Gerontology*, 42(1), 65–68.
- [30] 刘少华, 刘典英, 邓红冬, 等. (2022) 反刍思维对抑郁障碍青少年自杀未遂的影响. 中华行为医学与脑科学杂志, 31(6): 528-533.
- [31] Marks AD, Sobanski DJ, Hine DW. (2010). Do dispositional rumination and/or mindfulness moderate the relationship between life hassles and psychological dysfunction in adolescents? *Aust N Z J Psychiatry*, 44(9): 831-8.
- [32] Hou, WK, Ng, SM (2014). Emotion-focused positive rumination and relationship satisfaction as the underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. *Personality and Individual Differences*, 71, 159–164.