

# 抑郁症患者压力知觉对抑郁情绪的影响：适应性认知情绪调节策略和心理灵活性的链式中介作用

刘思岐 朱婉 曹建琴 金茜

163000 哈尔滨医科大学大庆校区研究生处(刘思岐), 护理学院(朱婉、曹建琴、金茜)

通信作者: 曹建琴, Email: cj338@163.com

DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2025.04.008

**【摘要】目的** 探讨适应性认知情绪调节策略和心理灵活性在抑郁症患者压力知觉和抑郁情绪关系中的作用机制。**方法** 采用便利抽样法, 选取 2021 年 12 月—2022 年 12 月在黑龙江省大庆市第三医院就诊的抑郁症患者为研究对象。采用压力知觉量表(CPSS)、心理灵活性综合问卷(CompACT)、认知情绪调节问卷(CERQ)、抑郁自评量表(SDS)评估患者的压力知觉、心理灵活性、适应性认知情绪调节策略与抑郁情绪。采用 Pearson 相关分析压力知觉、心理灵活性、适应性认知情绪调节策略与抑郁之间的相关性。采用 Harman 单因素法进行共同方法偏差检验, 采用 Process 程序中的 Model 6 进行中介效应分析, 采用偏差校正百分位 bootstrap 法对中介效应进行显著性检验。本研究共发放问卷 215 份, 回收有效问卷 204 份, 有效回收率为 94.88%(204/215)。**结果** 204 例抑郁症患者的压力知觉负向预测适应性认知情绪调节策略( $\beta=-0.51, P<0.01$ )和心理灵活性( $\beta=-0.43, P<0.01$ ), 正向预测抑郁情绪( $\beta=0.36, P<0.01$ ); 适应性情绪调节策略正向预测心理灵活性( $\beta=0.40, P<0.01$ ); 心理灵活性负向预测抑郁情绪( $\beta=-0.35, P<0.01$ )。心理灵活性在压力知觉与抑郁情绪间起中介作用(95%CI: 0.09 ~ 0.25), 中介效应占总效应的比例为 24.64%; 心理灵活性与适应性认知情绪调节策略在压力知觉与抑郁情绪间存在链式中介作用(95%CI: 0.03 ~ 0.15), 中介效应占总效应的比例为 11.59%。**结论** 抑郁症患者的压力知觉不仅直接作用于个体的抑郁情绪, 还通过适应性认知情绪调节策略和心理灵活性的链式中介产生间接作用。

**【关键词】** 抑郁症; 压力知觉; 抑郁情绪; 适应性情绪调节策略; 心理灵活性; 中介作用

**基金项目:** 黑龙江省自然科学基金(LH2024H031); 黑龙江省哲学社会科学研究规划项目(19EDB091); 教育部人文社会科学研究项目(24YJAZH005)

**Influence of perceived stress on depressive emotion in patients with depressive disorder: the chain mediating role of adaptive cognitive emotion regulation strategies and psychological flexibility** Liu Siqi, Zhu Wan, Cao Jianqin, Jin Xi

Graduate Office, Daqing Campus, Harbin Medical University, Harbin 163000, China (Liu SQ); School of Nursing, Daqing Campus, Harbin Medical University, Harbin 163000, China (Zhu W, Cao JQ, Jin X)

Corresponding author: Cao Jianqin, Email: cj338@163.com

**【Abstract】Objective** To explore the mechanism of adaptive cognitive emotion regulation strategies and psychological flexibility in the relationship between perceived stress and depressive emotion in patients with depressive disorder. **Methods** Convenience sampling was used to select 204 patients with depressive disorder who attended the Third Hospital of Daqing City of Heilongjiang Province from December 2021 to December 2022 as study subjects. The Chinese Perceived Stress Scale (CPSS), Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy (CompACT), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), and Self-Rating Depression Scale (SDS) were used to assess the patients' perceived stress, psychological flexibility, adaptive cognitive emotion regulation strategies, and depressive emotion. Pearson correlation was used to analyze the correlations between perceived stress, psychological flexibility, adaptive cognitive emotion regulation strategies, and depressive emotion. The common method bias testing was performed using the Harman one-way method, the mediating effect analysis was performed using Model 6 in the Process program, and the significance of the mediating effect was tested using the bias-corrected bootstrap method. A total of 215 questionnaires were distributed in this study, and 204 valid

questionnaires were recovered, with an effective recovery rate of 94.88%(204/215). **Results** Perceived stress in 204 depressive disorder patients negatively predicted adaptive cognitive emotion regulation strategies ( $\beta=-0.51, P < 0.01$ ) and psychological flexibility ( $\beta=-0.43, P < 0.01$ ) and positively predicted depressive emotion ( $\beta=0.36, P < 0.01$ ). Adaptive emotion regulation strategies positively predicted psychological flexibility ( $\beta=0.40, P < 0.01$ ). Psychological flexibility negatively predicted depressive emotion ( $\beta=-0.35, P < 0.01$ ). The above differences were statistically significant. Psychological flexibility mediated the association between perceived stress and depressive emotion [95%CI (0.09, 0.25)], with the mediating effect accounting for 24.64% of the total effect. Psychological flexibility and adaptive cognitive emotion regulation strategies had a chain mediating effect between perceived stress and depressive emotion [95%CI (0.03, 0.15)], with the mediating effect accounting for 11.59% of the total effect. **Conclusions** Perceived stress in patients with depressive disorder not only act directly on the depressive emotion, but also indirectly through the chain mediation of adaptive cognitive emotion regulation strategies and psychological flexibility.

**【Key words】** Depressive disorder; Perceived stress; Depression; Adaptive emotion regulation strategy; Psychological flexibility; Mediating effect

**Fund programs:** Natural Science Foundation of Heilongjiang Province of China (LH2024H031); Philosophy and Social Science Research Planning Project of Heilongjiang Province (19EDB091); Humanities and Social Sciences Research Project, Ministry of Education of the People's Republic of China (24YJAZH005)

抑郁症是一项全球性的心理健康问题,不仅加重患者的经济负担,而且对其认知功能与人际交往等各方面造成影响<sup>[1-2]</sup>。抑郁症的病因与发病机制较为复杂,包括心理、生理与社会等方面的协同作用<sup>[3]</sup>。其中,压力是抑郁症发生的重要原因之一。既往研究表明,抑郁症患者发生压力性事件的可能性约为健康人的2.5倍,其中80%的抑郁症患者在患病前可能发生过较为重大的压力性生活事件<sup>[4]</sup>。压力知觉是指个体在受到压力性事件和不良因素的刺激时,会在认知系统的评估后出现焦虑、紧张等反应<sup>[5]</sup>。压力知觉会使个体更加直观地感受到其所面对压力性事件时所产生的心理压力,影响个体出现心理反应的程度,并且压力知觉水平较高时还会增加个体对压力事件的反应性,降低个体的积极情绪<sup>[6-7]</sup>。研究显示,抑郁症与压力知觉间存在相关性,即个体感知的压力越大,抑郁症状的上升趋势就越大<sup>[8]</sup>。

压力评估模型指出,个体在面对压力性事件时所产生的认知评价会对其身心健康造成影响<sup>[9]</sup>。因此有研究认为,个体的认知情绪调节策略是压力对心理健康造成影响的中介,即个体的压力性事件得分越高,其使用非适应性的认知情绪调节策略的频率就越高<sup>[10]</sup>。认知情绪调节策略指的是个体在评估内部环境与外部需求后所选择的情绪调节的方法<sup>[11]</sup>。适应性情绪调节策略可以有效地减少个体的负性情绪,提升环境适应的能力<sup>[12]</sup>。而频繁地使用非适应性的认知情绪调节策略会加重个体负面情绪的累积,导致个体的抑郁症状加重<sup>[13]</sup>。因此,抑郁症患者会出现过分夸大、负性注意偏向等负性的认知加

工偏向,这种负性的认知方式会导致个体沉溺于消极的思维,缺少正确的自我评价,导致其出现心理僵化的现象,加重抑郁症状<sup>[14]</sup>。而心理灵活性是心理健康的保护性因素之一,能够缓解心理僵化,通过改变与适应不同的心理需求,对个体的认知资源进行充分利用,减轻压力知觉对个体造成的不良影响,进而帮助个体减轻负性情绪体验所产生的不良影响,并将个体的内心活动与外部环境联系起来,更加灵活地调整其认知与行为的方式,从而缓解其抑郁症状<sup>[15-16]</sup>。既往研究发现,心理灵活性还可以缓解个体的抑郁症状,因此提升个体的心理灵活性也是抑郁症治疗的关键方法与目标之一<sup>[17]</sup>。

本研究以抑郁症患者为研究对象,基于既往研究与理论,探讨认知情绪调节策略与心理灵活性在抑郁症患者的压力知觉与抑郁情绪间的作用,为降低抑郁症患者的压力知觉和负性情绪提供实证依据。

## 一、对象与方法

1.研究对象:采用便利抽样法,选取2021年12月—2022年12月在黑龙江省大庆市某医院就诊的抑郁症患者为研究对象。纳入标准:(1)经大庆市第三医院精神科医生(1位主任医生与1位主治医师)共同诊断,符合ICD-10抑郁发作、复发性抑郁障碍的诊断标准且抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)得分 $\geq 53$ 分<sup>[18]</sup>;(2)年龄18~59岁;(3)拥有沟通和阅读的能力,能独立填写量表;(4)自愿参与本研究,并签署知情同意书。排除标准:(1)重型精神疾病者;(2)严重的神经系统疾病者;(3)中途退出调查者。本研究已通过哈尔滨医科大学大庆校区伦理委

员会审批(审批号:HMUDQ20240613001)。

2. 研究工具: (1) 一般情况调查表。包括研究对象的性别、年龄等。(2) 压力知觉量表(Chinese Perceived Stress Scale, CPSS)。该量表用于评估患者的压力知觉水平。量表中文版由杨廷忠和黄汉腾<sup>[5]</sup>修订, 包括14个条目, 每个条目采用Likert 5级评分法, 分数越高表示感知的压力越强, 总分为0~56分, 其中29~42分表明个体存在较大的压力水平, ≥43分表明个体的压力水平过大。本研究中量表的Cronbach's α系数为0.83。(3) 认知情绪调节问卷(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)。该问卷用于评估患者的适应性认知情绪调节策略水平, 中文版问卷由朱熊兆等<sup>[19]</sup>修订, 共包括36个条目, 本研究所采用的是其中的适应性认知情绪调节策略维度。每个条目采用Likert 5级评分法, 从“从不”到“总是”分别计1~5分, 条目得分相加即为总分。本研究中该问卷的Cronbach's α系数为0.94。(4) 心理灵活性问卷(Comprehensive Assessment of ACT Processes, CompACT)。该问卷用于评估患者的心理灵活性水平, 中文版由王鸣等<sup>[20]</sup>修订, 共包含15个条目, 每个条目采用Likert 7级评分法, 从“从未”到“总是”分别计0~6分, 得分越高表明个体的心理灵活性水平越低。本研究中该问卷的Cronbach's α系数为0.84。(5) SDS。用于患者自我评估抑郁症状的严重程度。量表共包括20个条目, 每个条目采用Likert 4级计分法, 从“没有、很少时间”到“绝大部分、全部时间”分别计1~4分。各条目的总分相加之和乘1.25后取整数部分为该量表的标准分, 53~62分表明轻度抑郁, 63~72分表明中度抑郁, ≥73分表明重度抑郁<sup>[18]</sup>。本研究中该量表的Cronbach's α系数为0.79。

3. 资料收集与质量控制方法: 采用匿名填写的方式进行问卷调查, 确保收集数据的真实性。进行调查前向患者详细地讲解, 确保患者在理解后独立填写问卷。患者填写完成后回收问卷, 研究者对问卷质量进行检查并录入数据。录入完毕后再次核对是否存在错项或漏项, 确保数据收集与录入的准确性。本研究共发放问卷215份, 回收有效问卷204份, 有效回收率为94.88%。

4. 统计学方法: 采用SPSS 26.0统计软件进行数据分析。采用K-S检验方法进行正态分布检验, 符合正态分布的计量资料采用均数 ± 标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示, 计数资料采用频数、百分数(%)表示。采用Pearson相关分析压力知觉、心理灵活性、适应性认

知情绪调节策略和抑郁间的相关性, 采用Harman单因素法对数据进行共同方法偏差检验, 采用Process程序中的Model 6进行中介效应分析, 采用Bootstrap法检验中介效应, 设置重复抽样5 000次, 选取95%CI, 以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

## 二、结果

1. 研究对象的基本特征: 204例患者年龄为(35.30 ± 8.93)岁, 其中女性136例(66.67%)、男性68例(33.33%); 已婚140例(68.63%); 汉族191例(93.63%); 高中或中专学历79例(38.73%); 在职130例(63.73%); 病程>2年87例(42.65%)。具体资料见表1。

表1 204例抑郁症患者的一般资料

项目	例数(%)	项目	例数(%)
年龄(岁)		婚姻状况	
18~30	67(32.84)	未婚	50(24.51)
31~40	79(38.73)	已婚	140(68.63)
41~50	49(24.02)	离异	14(6.86)
51~59	9(4.41)	家庭所在地	
性别		城镇	137(67.16)
男	68(33.33)	农村	67(32.84)
女	136(66.67)	职业情况	
民族		在职	130(63.73)
汉族	191(93.63)	非在职	74(36.27)
少数民族	13(6.37)	家族精神疾病史	
文化程度		无	171(83.82)
初中	47(23.04)	有	33(16.18)
高中或中专	79(38.73)	病程(年)	
大专	43(21.08)	<1	42(20.59)
本科	33(16.18)	1~2	75(36.76)
硕士研究生及以上	2(1.00)	>2	87(42.65)

2. 共同方法偏差控制与检验: 本研究的问卷采用自我报告的方式收集, 可能会存在共同方法偏差。因此采用Harman单因素法进行共同方法偏差检验, 特征值大于1的因子为19个, 其中最大因子方差解释度为20.86%, 低于40%的临界标准, 表明不存在严重的共同方法偏差<sup>[21-22]</sup>。

3. 抑郁症患者压力知觉、适应性情绪调节策略、心理灵活性与抑郁水平的相关性分析: 抑郁症患者压力知觉与抑郁情绪呈正相关( $P < 0.05$ ), 与适应性情绪调节策略和心理灵活性呈负相关( $P < 0.05$ ); 适应性认知情绪调节策略、心理灵活性与抑郁情绪呈负相关( $P < 0.05$ )。见表2。

4. 中介效应分析: 抑郁症患者的压力知觉对其适应性认知情绪调节策略有负向预测作用( $\beta = -0.51, P < 0.001$ ), 压力知觉对其心理灵活性具有

负向预测作用( $\beta=-0.43, P < 0.001$ )。抑郁症患者的适应性认知情绪调节策略对其心理灵活性具有正向预测作用( $\beta=0.40, P < 0.001$ ); 抑郁症患者的压力知觉对其抑郁情绪具有正向预测作用( $\beta=0.36, P < 0.001$ )。见表3。

链式中介效应模型分析结果显示, 中介效应由3条路径所产生的间接效应组成: 压力知觉→适应性认知情绪调节策略→抑郁情绪产生间接效应1, 但中介效应不显著(95%CI:  $-0.05 \sim 0.13$ ); 压力知觉→心理灵活性→抑郁情绪产生间接效应2, 中介效应显著(95%CI:  $0.09 \sim 0.25$ ); 压力知觉→适应性认知情绪调节策略→心理灵活性→抑郁情绪产生间接效应3, 适应性认知情绪调节策略和心理灵活性的链式中介效应显著(95%CI:  $0.03 \sim 0.15$ )。其中, 总间接效应占效应值的40.58%, 心理灵活性的中介效应占效应值的24.64%, 适应性认知情绪调节策略和心理灵活性的链式中介效应占效应值的11.59%。见表4、图1。

表2 抑郁症患者压力知觉、适应性情绪调节策略、心理灵活性与抑郁水平的相关性分析( $r$ 值)

项目	得分 (分, $\bar{x} \pm s$ )	压力 知觉	适应性认 知情绪调 节策略	心理灵 活性	抑郁 情绪
压力知觉	31.22 ± 8.42	1.00			
适应性认知情 绪调节策略	52.78 ± 13.98	-0.48	1.00		
心理灵活性	47.80 ± 11.43	-0.63	0.60	1.00	
抑郁情绪	62.86 ± 9.47	0.63	-0.42	-0.62	1.00

注: 均  $P < 0.01$

表3 抑郁症患者适应性认知情绪调节策略、心理灵活性在压力知觉和抑郁情绪间的回归分析

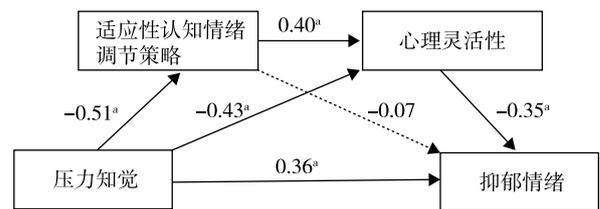
预测变量	适应性认知情 绪调节策略		心理灵活性		抑郁情绪	
	$\beta$ 值	$t$ 值	$\beta$ 值	$t$ 值	$\beta$ 值	$t$ 值
压力知觉	-0.51	-8.36 <sup>a</sup>	-0.43	7.45 <sup>a</sup>	0.36	5.50 <sup>a</sup>
适应性认知情 绪调节策略	-	-	0.40	-6.94 <sup>a</sup>	-0.07	-1.02
心理灵活性	-	-	-	-	-0.35	4.90 <sup>a</sup>
$R^2$ 值	0.27		0.51		0.52	
$F$ 值	37.71		70.51		53.47	

注: <sup>a</sup> $P < 0.001$ ; - 无数据

**讨论** 本研究探究了抑郁症患者的心理灵活性与适应性认知情绪调节策略在压力知觉与抑郁情绪间的中介作用, 结果表明, 患者的压力知觉水平越

表4 抑郁症患者压力知觉、适应性认知情绪调节策略、心理灵活性、抑郁情绪中介效应显著性检验的Bootstrap分析

中介模型	效应值	效应占比 (%)	95%CI
总间接效应	0.28	40.58	0.15 ~ 0.44
压力知觉→适应性认知情绪调节策略→抑郁情绪	0.04	5.80	-0.05 ~ 0.13
压力知觉→心理灵活性→抑郁情绪	0.17	24.64	0.09 ~ 0.25
压力知觉→适应性认知情绪调节策略→心理灵活性→抑郁情绪	0.08	11.59	0.03 ~ 0.15



注:  $P < 0.001$

图1 抑郁症患者压力知觉、适应性认知情绪调节策略、心理灵活性、抑郁情绪的链式中介模型图

高, 其抑郁情绪就越强, 并且压力知觉正向预测抑郁情绪, 这与余文婷<sup>[23]</sup>的研究结果一致。个体在社会生活中会遇到压力性的生活事件, 而不同的个体在面对压力性事件时所进行的“内在认知”方式大不相同, 所以压力性事件对不同个体的影响也大不相同<sup>[24]</sup>, 即个体在面对负性事件时所感知到的压力越多, 会更容易产生抑郁情绪, 并且个体感知到的压力水平越高, 个体的抑郁情绪越严重<sup>[25]</sup>。

本研究结果显示, 抑郁症患者的适应性认知情绪调节策略在压力知觉与抑郁情绪间的中介作用不显著, 表明患者的压力知觉会对其适应性认知情绪调节策略与抑郁情绪造成影响, 但无法通过适应性情绪调节策略的中介作用对抑郁情绪造成影响。分析原因为, 包括认知重评等方式在内的适应性认知情绪调节策略是一种积极的应对方式, 它可以帮助个体改变对原有事物的认知方式, 并重新评估其对个体的作用与影响, 改变个体针对消极事件的应对方式, 进而缓解个体的抑郁情绪, 降低患抑郁症的风险<sup>[26-27]</sup>。并且适应性认知情绪调节策略水平较高的个体, 也通常具有较高水平的执行功能, 因此其在面对压力性的生活事件时能及时调节自身的认知情绪反应, 从而降低个体患抑郁症的风险<sup>[28-29]</sup>。但在中国传统文化中鼓励个体为维护人际关系应抑制其负性情绪, 减少负面的表达方式, 因此在其影响下, 个体更擅长采取包括表达抑制在内的非适应

性认知情绪调节策略,而忽略与回避适应性认知情绪调节策略<sup>[30-31]</sup>。因此,这可能是在本研究中抑郁症患者的适应性认知情绪调节策略在压力知觉与抑郁情绪间未起到中介作用的原因。

本研究结果显示,抑郁症患者的压力知觉不仅直接影响个体的抑郁情绪,还通过提升个体心理灵活性的方式来减轻抑郁情绪,与邹永翠<sup>[32]</sup>的研究结果一致。抑郁症患者可能更倾向于采用消极的方式关注、解释、记忆负面的信息,这些负面信息通常围绕着个体对自我、世界、未来的悲观想法,会使个体沉溺于负性情绪中无法自拔<sup>[33-34]</sup>。而心理灵活性可以帮助个体对自身所拥有的认知资源进行整合与利用,并在其价值取向的指导下采取合理的行为,进而实现自我目标<sup>[15]</sup>。即个体的心理灵活性水平越高,越能适应压力性环境,并减轻压力知觉的水平,进而降低其抑郁情绪。因此,在对压力知觉水平较高的抑郁症患者进行干预时,可以对其心理灵活性水平进行针对性干预,可以采取接纳与承诺疗法等干预方法提升患者的心里灵活性水平,进而降低个体的抑郁情绪。

本研究结果显示,适应性认知情绪调节策略与心理灵活性在压力知觉与抑郁情绪间起链式中介作用。本研究结果显示,抑郁症患者存在较高水平的压力知觉,而高水平的压力知觉会减少患者采取适应性的认知情绪调节策略,可能对患者的心理灵活性造成损害,加剧其抑郁情绪。这一研究结果与抑郁症的社会认知理论一致,该理论认为个体采用不同的认知情绪调节策略会影响抑郁症的发生<sup>[35]</sup>。适应性的认知情绪调节策略与心理灵活性均为积极情感的支持力量,因此可以帮助个体缓解抑郁情绪所造成的负面影响。并且两者存在较为复杂的相互作用,郑仲璇<sup>[36]</sup>的研究发现,非适应性认知情绪调节策略通过心理灵活性的中介作用对大学生的非自杀性自伤行为产生影响。既往研究表明,采取适应性的认知方式可以直接影响个体的心理灵活性,并且心理灵活性在个体的认知情绪调节策略与负性情绪体验间起中介作用<sup>[37]</sup>。因此,当个体面对压力性的生活事件时,如果采取适应性的认知情绪调节策略可以提升心理灵活性,减轻抑郁情绪的累积,进而降低抑郁症的发生或减缓抑郁症患者的病情发展。而无法采取适应性情绪调节策略的个体可能会采取表达抑制、回避等负性的事件处理方法,在短期内可能会减轻患者的抑郁情绪与心理痛苦,但长期采取非适应性的认知情绪调节策略可能会使个体陷

入抑郁情绪的恶性循环,加重个体的抑郁症状<sup>[38]</sup>。既往研究还发现,心理水平较高的个体在面对负性事件时会更擅长采取适应性的认知情绪调节策略,使个体获得更多的社会支持,缓解抑郁情绪的影响,提升积极情绪体验<sup>[39]</sup>。因此,在针对抑郁症患者的心理灵活性进行干预时可以对其采取认知重评等适应性认知情绪调节策略,可以帮助个体进一步提升心理灵活性,缓解其负性情绪的不良影响。

综上所述,本研究探讨了适应性的认知情绪调节策略与心理灵活性在抑郁症患者压力知觉与抑郁情绪间的作用路径,对降低抑郁症患者的压力知觉,减轻抑郁症状具有一定的指导意义。但本研究也存在一定的局限性:首先,本研究的研究对象来自同一家医院,因此研究结果的代表性还需要在更多地区进行进一步的验证。其次,本研究采取横断面问卷调查的研究方法,仅对核心变量的整体情况进行研究与分析,并未针对其不同维度随时间变化进行分析,因此可能无法判断核心变量间的因果关系。未来的研究可以扩大研究地区与研究人群,并进行纵向研究,进一步探究压力知觉对抑郁症患者的影响。

**利益冲突** 文章所有作者共同认可文章无相关利益冲突

**作者贡献声明** 数据收集与分析、论文撰写为刘思岐,研究构思与设计、数据收集与整理为朱婉,数据分析与解释、论文修订为曹建琴、金茜

## 参 考 文 献

- [1] Lépine JP, Briley M. The increasing burden of depression[J]. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 2011, 7(Suppl 1): 3-7. DOI: 10.2147/NDT.S19617.
- [2] Vieira IS, Ferrugem S, Reyes AN, et al. Effects of depression and excess body weight on cognition and functioning in young adults: a population-based study[J]. *J Affect Disord*, 2021, 282: 401-406. DOI: 10.1016/j.jad.2020.12.083.
- [3] 史艳艳,袁勇贵,李晶晶,等. 抑郁症病因学和治疗学的研究进展[J]. *中国行为医学科学*, 2008, 17(6): 575-576. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-6554.2008.06.043.  
Shi YY, Yuan YG, Li JJ, et al. Research progress in the etiology and treatment of depression[J]. *Chin J Behav Med & Brain Sci*, 2008, 17(6): 575-576.
- [4] Hammen C. Stress and depression[J]. *Annu Rev Clin Psychol*, 2005, 1: 293-319. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938.
- [5] 杨廷忠,黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. *中华流行病学杂志*, 2003, 24(9): 760-764. DOI: 10.3760/j.issn: 0254-6450.2003.09.004.  
Yang TZ, Huang HT. Epidemiological study on psychological stress among urban residents during social transformation[J]. *Chinese Journal of Epidemiology*, 2003, 24(9): 760-764.
- [6] Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress[J]. *J Health Soc Behav*, 1983, 24(4): 385-396.

- [7] Wang J, He X, Chen Y, et al. Association between childhood trauma and depression: a moderated mediation analysis among normative Chinese college students[J]. *J Affect Disord*, 2020, 276: 519-524. DOI: 10.1016/j.jad.2020.07.051.
- [8] 闫新慰. 压力知觉与青少年抑郁的关系[D]. 西安: 陕西师范大学, 2014.
- [9] Kemeny ME. The psychobiology of stress[J]. *Curr Dir Psychol Sci*, 2003, 12(4): 124-129. DOI: 10.1111/1467-8721.01246.
- [10] 徐明津, 万鹏宇, 杨新国. 留守儿童压力性生活事件与自杀意念的关系及负性认知情绪调节的中介作用研究[J]. *中国全科医学*, 2017, 20(4): 482-486. DOI: 10.3969/j.issn.1007-9572.2017.04.020.
- Xu MJ, Wan PY, Yang XG. A study on the relationship between stressful life events and suicidal ideation in left behind children and the mediating role of negative cognitive emotion regulation[J]. *Chinese General Practice*, 2017, 20(4): 482-486.
- [11] Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems[J]. *Pers Individ Dif*, 2001, 30(8): 1311-1327. DOI: 10.1016/s0191-8869(00)00113-6.
- [12] 唐海波, 周敏. 大学生生活事件、认知情绪调节与心理弹性的关系[J]. *中国健康心理学杂志*, 2014, 22(3): 441-443. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2014.03.054.
- Tang HB, Zhou M. The relationship between life events, cognitive and emotional regulation, and psychological resilience in college students[J]. *China Journal of Health Psychology*, 2014, 22(3): 441-443.
- [13] Visted E, Vøllestad J, Nielsen MB, et al. Emotion regulation in current and remitted depression: a systematic review and meta-analysis[J]. *Front Psychol*, 2018, 9: 756. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00756.
- [14] Russo L, Russo S. Search engines, cognitive biases and the man-computer interaction: a theoretical framework for empirical researches about cognitive biases in online search on health-related topics[J]. *Med Health Care Philos*, 2020, 23(2): 237-246. DOI: 10.1007/s11019-020-09940-9.
- [15] Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, et al. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes[J]. *Behav Res Ther*, 2006, 44(1): 1-25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006.
- [16] 马怡雯. 压力感知对抑郁的影响: 心理灵活性与认知情绪调节的链式中介作用及干预研究[D]. 济南: 济南大学, 2023.
- [17] Yasinski C, Hayes AM, Ready CB, et al. Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing[J]. *Psychother Res*, 2020, 30(8): 983-997. DOI: 10.1080/10503307.2019.1699972.
- [18] 陈程, 范莹, 赵洁, 等. 多维度疼痛护理联合针刺疗法在偏头痛患者中的效果分析[J]. *护理实践与研究*, 2024, 21(4): 510-515. DOI: 10.3969/j.issn.1672-9676.2024.04.006.
- Chen C, Fan Y, Zhao J, et al. Effect analysis of multidimensional pain nursing combined with acupuncture therapy in migraine patients[J]. *Nurs Prac Res*, 2024, 21(4): 510-515.
- [19] 朱熊兆, 罗伏生, 姚树桥, 等. 认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)的信效度研究[J]. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(2): 121-124, 131. DOI: 10.3969/j.issn.1005-3611.2007.02.004.
- Zhu XZ, Luo FS, Yao SQ, et al. Reliability and validity of the Chinese version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-C)[J]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2007, 15(2): 121-124, 131.
- [20] 王鸣, 王分分, 王继源, 等. 心理灵活性综合问卷中文版在金融机构工作人员的信效度分析[J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2018, 27(1): 72-77. DOI: 10.3760/ema.j.issn.1674-6554.2018.01.015.
- Wang M, Wang FF, Wang JY, et al. Reliability and validity analysis of the Chinese version of the Psychological Flexibility Comprehensive Questionnaire for financial institution staff[J]. *Chin J Behav Med & Brain Sci*, 2018, 27(1): 72-77.
- [21] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法[J]. *心理科学进展*, 2004, 12(6): 942-950. DOI: 10.3969/j.issn.1671-3710.2004.06.018.
- Zhou H, Long LR. Statistical test and control methods of common method bias[J]. *Advances in Psychological Science*, 2004, 12(6): 942-950.
- [22] Podsakoff PM, MacKenzie SB, Lee JY, et al. Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies[J]. *J Appl Psychol*, 2003, 88(5): 879-903. DOI: 10.1037/0021-9010.88.5.879.
- [23] 余文婷. 简化认知行为疗法对抑郁障碍患者心理痛苦、压力知觉干预应用研究[D]. 太原: 山西医科大学, 2020.
- [24] 叶宝娟, 朱黎君, 方小婷, 等. 压力知觉对大学生抑郁的影响: 有调节的中介模型[J]. *心理发展与教育*, 2018, 34(4): 497-503. DOI: 10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2018.04.14.
- [25] O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and health: a review of psychobiological processes[J]. *Annu Rev Psychol*, 2021, 72: 663-688. DOI: 10.1146/annurev-psych-062520-122331.
- [26] Van Beveren ML, Harding K, Beyers W, et al. Don't worry, be happy: the role of positive emotionality and adaptive emotion regulation strategies for youth depressive symptoms[J]. *Br J Clin Psychol*, 2018, 57(1): 18-41. DOI: 10.1111/bjc.12151.
- [27] Gross JJ. Emotion regulation: taking stock and moving forward[J]. *Emotion*, 2013, 13(3): 359-365. DOI: 10.1037/a0032135.
- [28] Mackie MA, Van Dam NT, Fan J. Cognitive control and attentional functions[J]. *Brain and cognition*, 2013, 82(3): 301-312. DOI: 10.1016/j.bandc.2013.05.004.
- [29] 陈方方, 顾晨龙, 蔡昌群. 网络游戏障碍个体认知功能异常及神经机制[J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2019, 28(11): 1052-1056. DOI: 10.3760/ema.j.issn.1674-6554.2019.11.018.
- Chen FF, Gu CL, Cai CQ. The abnormal cognitive function and neural mechanism of individuals with internet gaming disorder[J]. *Chin J Behav Med & Brain Sci*, 2019, 28(11): 1052-1056.
- [30] Butler EA, Lee TL, Gross JJ. Emotion regulation and culture: are the social consequences of emotion suppression culture-specific?[J]. *Emotion*, 2007, 7(1): 30-48. DOI: 10.1037/1528-3542.7.1.30.
- [31] Yuan J, Liu Y, Ding N, et al. The regulation of induced depression during a frustrating situation: benefits of expressive suppression in Chinese individuals[J]. *PLoS one*, 2014, 9(5): e97420. DOI: 10.1371/journal.pone.0097420.
- [32] 邹永翠. 初中生压力知觉与抑郁: 有调节的中介效应[D]. 济南: 济南大学, 2023.
- [33] Mathews A, MacLeod C. Cognitive vulnerability to emotional disorders[J]. *Annu Rev Clin Psychol*, 2005, 1: 167-195. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916.

## 影响初中生幸福感的积极心理品质维度分析

蔡瑞文 谭淑平 陈海滔 沈晴 熊源露 王静函 赵艳丽

100096 北京回龙观医院 北京大学回龙观临床医学院

通信作者: 谭淑平, Email: shupingt@126.com

DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2025.04.009

**【摘要】** 目的 探讨影响初中生幸福感的积极心理品质维度。方法 采用整群抽样方法,于 2024 年 2 月 17 日寒假开学第 1 周选取北京市某中学 405 名初一学生作为研究对象,使用青少年幸福度量表和中学生积极心理品质量表调查学生幸福状态和积极心理特质;采用抑郁症筛查量表(PHQ-9)和广泛性焦虑量表(GAD-7)调查学生心理健康状况;采用自评式网络游戏障碍量表(IGDS)和中文版家庭功能量表(CFAI)评估其网络游戏成瘾风险及家庭功能。通过中介效应分析探究积极心理品质、抑郁和幸福感之间的作用机制。采用 Pearson 相关分析及逐步多重回归分析探究预测幸福感的积极心理品质维度。结果 405 名初一学生的青少年幸福度量表总分为(71.35 ± 16.44)分。初一学生积极心理品质得分和家庭功能得分与幸福感得分呈正相关( $r=0.689$ 、 $0.591$ ; 均  $P < 0.05$ );抑郁、焦虑和网络游戏障碍得分与幸福感得分呈负相关( $r=-0.586$ 、 $-0.516$ 、 $-0.320$ ; 均  $P < 0.05$ )。在抑郁和幸福感的关系中,积极心理品质起部分中介作用,效应值为  $-0.147$ , 占总效应量的 25%;卓越和利群品质对幸福感的中介作用最显著( $P < 0.001$ )。结论 积极心理品质与初中生的幸福感高度相关,卓越和利群 2 个维度是幸福感最强预测因素。

**【关键词】** 初中生; 幸福感; 积极心理品质; 抑郁; 中介效应

**Analysis of positive mental character dimensions affecting the well-being of junior high school students** Cai Ruiwen, Tan Shuping, Chen Haitao, Shen Qing, Xiong Yuanlu, Wang Jinghan, Zhao Yanli

Beijing Huilongguan Hospital & Huilongguan Clinical Medical College, Peking University, Beijing 100096, China

Corresponding author: Tan Shuping, Email: shupingt@126.com

**【Abstract】 Objective** To explore the positive mental character dimensions affecting the well-being of junior high school students. **Methods** In the first week of the new semester during the winter vacation on

- [ 34 ] Browning M, Holmes EA, Charles M, et al. Using attentional bias modification as a cognitive vaccine against depression[ J ]. Biol Psychiatry, 2012, 72(7):572-579. DOI: 10.1016/j.biopsych.2012.04.014.
- [ 35 ] 刘华峰, 王晓一, 高志华. 情绪调节策略在大学生情绪体验与健康状况间的调节作用[ J ]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019, 28(2): 166-171. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-6554.2019.02.013.
- Liu HF, Wang XY, Gao ZH. The moderating effect of emotional regulation strategies in the relationship between emotional experiences and physical health of college students[ J ]. Chin J Behav Med & Brain Sci, 2019, 28(2): 166-171.
- [ 36 ] 郑仲璇. 认知情绪因素对大学生自伤行为的影响[ D ]. 深圳: 深圳大学, 2017.
- [ 37 ] Kashdan TB, Barrios V, Forsyth JP, et al. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies[ J ]. Behav Res Ther, 2006, 44(9): 1301-1320. DOI: 10.1016/j.brat.2005.10.003.
- [ 38 ] Goldin PR, McRae K, Ramel W, et al. The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion[ J ]. Biol Psychiatry, 2008, 63(6): 577-586. DOI: 10.1016/j.biopsych.2007.05.031.
- [ 39 ] Tugade MM, Fredrickson BL, Barrett LF. Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health[ J ]. J Pers, 2004, 72(6): 1161-1190. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x.

(收稿日期: 2024-05-10)

(本文编辑: 王影)