

摘 要

近年来, 抑郁情绪“低龄化”趋势引起了社会各界的高度关注。青少年正处于人生发展的特殊阶段, 是抑郁情绪发作的高危人群。青少年在学校环境中与同伴存在人际互动, 欺凌受害作为一种人际导向的应激源能够导致个体出现抑郁情绪。欺凌受害可以分为传统和网络欺凌两种形式, 随着我国青少年群体的网络普及率与使用率逐年升高, 相较于传统欺凌, 网络欺凌受害对青少年也存在各种消极影响。研究发现, 传统欺凌和网络欺凌均可能会破坏青少年健康的发展轨迹, 这种破坏还可能随着时间变化在个体的心理、生理多方面造成持续的不良后果。以往针对欺凌受害与抑郁情绪的关系研究多为横断设计, 有限的纵向研究也少有探讨不同形式的欺凌对青少年抑郁情绪的影响, 更缺乏从个体内部因素的心理、生理层面进行探究。因此, 本研究根据心理应激的理论模型, 从“应激源(传统欺凌和网络欺凌)→心理(反刍思维)→生理(睡眠质量)→应激反应(抑郁情绪)”的模式出发, 旨在揭示反刍思维和睡眠质量在传统欺凌和网络欺凌对抑郁情绪纵向影响中的内部作用机制。

本研究采用问卷调查的纵向研究, 使用特拉华欺凌受害量表(DBVS-S)、流调中心抑郁量表(CES-D)、反刍思维量表(RRS-CV)以及匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)对山东省、河北省某三所初级中学 1105 名中学生开展两次问卷调查, 间隔时间为六个月。分为两个子研究, 研究一为横断研究, 对初中生传统欺凌、网络欺凌、反刍思维、睡眠质量和抑郁情绪进行描述和横断关系研究, 探讨各变量在人口统计学上的差异性检验以及传统欺凌和网络欺凌与青少年抑郁情绪的横向关联; 研究二在研究一的基础上, 通过两次测量数据探究初中生传统欺凌和网络欺凌与抑郁情绪的纵向关联, 并考察了反刍思维和睡眠质量在其中的链式中介作用。

两个研究的结论如下: (1)反刍思维、睡眠质量和抑郁情绪具有显著的性别差异, 男生各变量的得分显著低于女生; 传统欺凌和网络欺凌不存在显著的性别差异。(2)传统欺凌、网络欺凌、反刍思维、睡眠质量和抑郁情绪在年级上均存在显著差异, 初二学生各变量的得分均显著高于初一学生。(3)传统欺凌、网络欺凌、反刍思维、睡眠质量和抑郁情绪均呈两两显著正相关。(4)无论横向还是纵向研究, 传统欺凌和网络欺凌均能显著正向预测青少年抑郁情绪。(5)T2 反刍思维在 T1 传统/网络欺凌与 T2 青少年抑郁情绪的关系中起部分中介作用。(6) T2 睡眠质量在 T1 传统欺凌与 T2 青少年抑郁情绪的关系中起

部分中介作用，在 T1 网络欺凌与 T2 抑郁情绪的关系中不显著。(7) T2 反刍思维和 T2 睡眠质量在 T1 传统欺凌与 T2 青少年抑郁情绪的关系中起链式中介作用。(8) T2 反刍思维和 T2 睡眠质量在 T1 网络欺凌与 T2 青少年抑郁情绪的关系中起链式中介作用。

本研究从发展变化的视角考察了传统欺凌和网络欺凌对青少年抑郁情绪的影响，基于上述研究结论可见，传统欺凌、网络欺凌、反刍思维和睡眠质量均是影响青少年产生抑郁情绪的重要因素，为预防和改善青少年抑郁情绪提供了理论借鉴。研究也启示需要从初中生的身心发展特点出发，通过有效干预抑郁情绪、增强欺凌事件预警预防及处理机制、改善反刍思维、提升睡眠质量等方式缓解青少年抑郁情绪。

关键词：传统欺凌 网络欺凌 初中生 反刍思维 睡眠质量 抑郁情绪

目 录

摘 要.....	III
Abstract.....	V
目 录.....	VIII
引 言.....	1
1 文献综述.....	3
1.1 抑郁情绪.....	3
1.1.1 抑郁情绪的概念.....	3
1.1.2 抑郁情绪的相关理论.....	3
1.1.3 抑郁情绪的测量.....	4
1.1.4 抑郁情绪的相关研究.....	5
1.2 传统/网络欺凌.....	6
1.2.1 传统欺凌的概念.....	6
1.2.2 网络欺凌的概念.....	6
1.2.3 传统/网络欺凌的测量.....	7
1.2.4 传统/网络欺凌的相关理论.....	7
1.2.5 传统/网络欺凌的相关研究.....	8
1.3 反刍思维.....	9
1.3.1 反刍思维的概念.....	9
1.3.2 反刍思维的相关理论.....	10
1.3.3 反刍思维的测量.....	11
1.3.4 反刍思维的相关研究.....	11
1.4 睡眠质量.....	12
1.4.1 睡眠质量的观念.....	12
1.4.2 睡眠质量的相关理论.....	13
1.4.3 睡眠质量的测量.....	14
1.4.4 睡眠质量的相关研究.....	14

1.5	各变量的关系研究.....	15
1.5.1	传统/网络欺凌与抑郁情绪的关系研究	15
1.5.2	传统/网络欺凌、反刍思维与抑郁情绪的关系研究	16
1.5.3	传统/网络欺凌、睡眠质量与抑郁情绪的关系研究	17
1.5.4	传统/网络欺凌、反刍思维、睡眠质量与抑郁情绪的关系研究	18
2	研究设计.....	21
2.1	研究目的.....	21
2.2	研究假设.....	21
2.2.1	传统/网络欺凌、反刍思维、睡眠质量和抑郁情绪在人口学变量上的差异	21
2.2.2	传统/网络欺凌与初中生抑郁情绪的关系	22
2.2.3	反刍思维在传统/网络欺凌与抑郁情绪之间的中介作用	22
2.2.4	睡眠质量在传统/网络欺凌与抑郁情绪之间的中介作用	23
2.2.5	反刍思维和睡眠质量在传统/网络欺凌与抑郁情绪之间的链式中介作用	23
2.3	研究框架.....	24
2.4	研究意义.....	26
2.4.1	理论意义.....	26
2.4.2	实践意义.....	26
3	研究一：传统/网络欺凌、反刍思维、睡眠质量和抑郁情绪的现状分析	27
3.1	问题提出.....	27
3.2	研究假设.....	27
3.3	研究方法.....	28
3.3.1	研究对象.....	28
3.3.2	研究工具.....	28
3.3.3	研究程序.....	29
3.3.4	数据分析.....	29
3.4	研究结果.....	29
3.4.1	共同方法偏差检验.....	29
3.4.2	传统/网络欺凌、反刍思维、睡眠质量与抑郁情绪的描述性统计	29
3.4.3	各变量基于人口统计学的差异性检验.....	31

3.4.4	初中生校园欺凌与抑郁情绪的相关分析.....	32
3.4.5	两种欺凌形式对抑郁情绪的回归分析.....	32
3.5	小结.....	33
4	研究二：传统/网络欺凌对初中生抑郁情绪的纵向影响：反刍思维和睡眠质量的链式中介作用.....	34
4.1	问题提出.....	34
4.2	研究假设.....	34
4.3	研究方法.....	35
4.3.1	研究对象.....	35
4.3.2	研究工具.....	35
4.3.3	研究程序.....	35
4.3.4	数据分析.....	35
4.4	研究结果.....	35
4.4.1	共同方法偏差检验.....	35
4.4.2	各变量的相关分析.....	36
4.4.3	传统欺凌、反刍思维、睡眠质量和抑郁情绪的链式中介效应检验.....	36
4.4.4	网络欺凌、反刍思维、睡眠质量和抑郁情绪的链式中介效应检验.....	38
4.5	小结.....	40
5	总讨论.....	41
5.1	传统/网络欺凌、反刍思维、睡眠质量和抑郁情绪的总体状况	41
5.1.1	初中生传统欺凌和网络欺凌的特点.....	41
5.1.2	初中生反刍思维的特点.....	42
5.1.3	初中生睡眠质量的特点.....	43
5.1.4	初中生抑郁情绪的特点.....	43
5.2	传统/网络欺凌对抑郁情绪的回归分析	44
5.2.1	传统/网络欺凌对抑郁情绪的横断回归分析	44
5.2.2	传统/网络欺凌对抑郁情绪的纵向回归分析	45
5.3	反刍思维的纵向中介作用分析.....	46
5.4	睡眠质量的纵向中介作用分析.....	47

5.5 反刍思维和睡眠质量的纵向链式中介作用分析.....	48
6 教育启示.....	50
6.1 多方面干预初中生抑郁情绪.....	50
6.2 增强欺凌事件预警预防及处理机制.....	52
6.3 改善反刍思维，塑造积极品质.....	53
6.4 提升睡眠质量，助力心理健康.....	54
7 结 论.....	56
7.1 研究结论.....	56
7.2 不足与展望.....	56
参考文献.....	58
附 录.....	71
致 谢.....	76

引 言

抑郁情绪是影响 21 世纪青少年身心发展的重要风险因素(Holden, 2000), 对公共健康构成严重威胁。Balázs 等人(2013)对世界各国 12395 名青少年调查发现, 有 10.5%的青少年患有抑郁情绪。刘玉林等人(2023)针对我国青少年开展的本土化研究发现, 青少年的抑郁情绪检出率高达 39.0%。抑郁情绪的出现不仅可能引发个体的焦虑、心理社会功能下降, 甚至会导致个体出现自伤和死亡(Pozuelo et al., 2022)。毋庸置疑, 青春期抑郁情绪的发作严重破坏了个体健康的发展轨迹, 会对青少年造成严重的不良后果。可见, 探讨青少年抑郁情绪的前因及其机制具有重要的现实意义。心理应激的理论模型指出, 应激源是引起个体行为反应的主要来源。应激源不仅能够直接引发个体产生应激反应, 也能够通过中介因素影响个体产生不适的心理、生理状态, 进而出现应激反应(姜乾金, 2006)。在这个过程中, 青少年抑郁情绪的产生受到应激源的重要影响。青少年现大多时间处于学校中, 离不开与同伴的人际互动, 而欺凌受害作为一种人际导向的压力应激源导致个体出现抑郁情绪已成为一个被广泛接受的共识。

十几年来, 校园欺凌一直是各国心理学家、教育工作者及政府部门高度重视的研究领域。在对欺凌的分类中, 传统欺凌和网络欺凌两种形式得到各国绝大部分学者的认同(Menesini et al., 2017)。国外一项元分析显示, 这两种形式的欺凌与许多心理健康问题有关, 如抑郁情绪和焦虑等(Fisher et al., 2016)。Li 等人(2023)发现, 随着时间推移, 传统欺凌和网络欺凌均是青少年抑郁情绪的显著预测因子, 同时传统欺凌对青少年抑郁情绪的影响显著高于网络欺凌。然而, Campbell 等人(2012)的研究得出相反的结论, 他们发现网络欺凌比传统欺凌更能导致个体负面的心理社会后果。这可能考虑到网络欺凌区别于传统欺凌的某些特殊的核心特征, 如受害者难以逃脱、大量的潜在观众以及欺凌事件的持久性等。目前为止, 也有研究探讨传统欺凌和网络欺凌对青少年抑郁情绪的影响作用, 但不同研究的结果尚存在争议, 且大量相关研究多采用横断设计, 对于探讨变量之间的纵向关系也存在一定的局限性。

尽管目前已有许多关于欺凌受害与抑郁情绪的研究, 但欺凌受害作为外部环境刺激, 其通过个体的心理、生理因素影响青少年抑郁情绪的作用机制仍有待深入探讨。压力反应模型指出, 压力性事件的后续反应是反刍思维, 其被定义为一种适应不良的思维方式,

即不积极寻求解决方法，反复思考消极事件所引起的症状及其原因和结果，并沉浸其中(Nolen-Hoeksema, 1991)。国外的两项纵向研究表明，传统欺凌和网络欺凌均可以显著预测青少年一年后的反刍思维(Rudolph et al., 2011; Jose & Vierling, 2018)，而具有高水平反刍思维的个体更容易患有抑郁情绪。因为他们更多地偏向消极思维，并抑制了任何可能分散抑郁情绪的行为。由此可见，传统欺凌和网络欺凌不仅能够直接影响青少年抑郁情绪，还可能通过反刍思维间接影响青少年抑郁情绪。

除此之外，睡眠质量在不同形式的欺凌与抑郁情绪之间也发挥着关键作用。对正处于青春期的初中生而言，良好的睡眠质量对其身心健康成长至关重要。然而，最近的研究显示我国青少年睡眠质量差的情况普遍存在(蒋索 等, 2023)。许多研究支持了传统欺凌与青少年睡眠质量差之间的联系(Herkama et al., 2018)，较差的睡眠质量显著预测了个体更高水平的抑郁情绪。这点对于网络欺凌也同样成立，如 Kwon 等人(2020)的研究显示遭受网络欺凌的青少年更有可能出现较差的睡眠质量，随着时间的推移，这反过来又会导致个体出现更高水平的抑郁情绪。由此推测，在不同形式的欺凌影响青少年抑郁情绪的过程中，反刍思维和睡眠质量有可能也起到了一定的作用。过往有研究建立了传统和网络欺凌、反刍及睡眠之间的关联，结果显示传统欺凌和网络欺凌均能通过反刍影响个体的睡眠(Zou et al., 2023)。考虑到其研究对象为女大学生，这种作用机制是否适用于青少年还未可知，并且将不同形式的欺凌通过反刍思维和睡眠质量作用于个体抑郁情绪的影响机制，仍有待进一步探究。

1 文献综述

1.1 抑郁情绪

1.1.1 抑郁情绪的概念

抑郁一直以来都是心理学和精神病学研究领域重点关注的话题，两个领域研究抑郁时有各自的侧重点，因此在对抑郁的定义上也存在差异。在精神病学中，抑郁主要是指一种达到临床诊断标准的精神障碍(李玖玲 等, 2016)。而在心理学研究领域里，它更多的是被看作为一种抑郁情绪或倾向(丁光申, 2020)。美国心理学家 Angold(1992)将其定义为是个体对消极事件做出的反应，涉及到情绪的波动，具体表现为一种持久且稳定的心情低落、悲伤痛苦的状态。我国学者刘凤瑜(1997)认为抑郁情绪是指个体在日常中遭遇负性生活事件而引发的消极情绪，它可能稍纵即逝，也可能相对持久并保持稳定。

本研究采用心理学的研究范式，使用 Angold(1992)的定义对青少年进行研究，将抑郁情绪定义为个体在遭遇负性生活事件时所产生的一种复杂且相对持久和稳定的消极心理状态，通常表现为悲伤、烦闷、缺乏愉悦等，包括后续产生的一系列身体、行为和心理问题。

1.1.2 抑郁情绪的相关理论

(1) 抑郁认知理论

抑郁认知理论是解释抑郁发生、维持和反复的重要心理理论之一(Beck, 1967)。其中，图式、功能失调的认知与负性自动思维是该理论的关键概念。在个体抑郁产生的过程中，由早期生活经历所形成的图式被看作核心信念，它指的是个体在早年经历中形成的与特定情境相关的认知模式或结构。个体抑郁的产生往往是由重大事件激活图式，那些表现为对自我、世界和未来的消极评价以及对负性事件的过度关注的负性自动思维进一步促使的个体抑郁的发生、发展并强化了抑郁的情绪状态。抑郁产生后亦能够反作用于消极自动思维，从而形成了一个恶性循环。值得注意的是，并非具有消极认知的个体就会出现抑郁，或者某些个体表现出了抑郁症状，却不曾表现出消极的认知特征。

(2) 抑郁的绝望理论

抑郁症领域的一个基本问题是负面生活事件为什么以及如何导致抑郁症的发作。基于 Beck 的抑郁认知理论，Abramson(1989)提出了抑郁的绝望理论。该理论指定了绝望

作为抑郁情绪发生的一个近端因素，认为某些个体具有抑郁情绪的认知易感性，当负性事件发生时，产生绝望感，进而导致抑郁情绪的发生。在绝望理论中，负性事件是人们变得绝望的“时机设定者”，个体对负性生活事件的稳定的、整体的归因和对事件的高度重视，或是对负性生活事件推断出的关于自我的负性特征，即在生活领域表现出绝望的情况下，容易产生严重的抑郁症状，而有限的悲观与较少或不太严重的抑郁情绪有关。

(3) 人际关系理论

抑郁的人际关系理论最开始是探讨抑郁的性别差异，从人际关系的角度来研究女性抑郁发病率高于男性的原因(游志麒, 2018)。这种性别差异在青少年当中尤其显著，女生可能面临更多的风险挑战以致更具脆弱性，人际背景在其中也发挥着关键的作用。青春期的青少年处于认知发展的过渡阶段，结合抑郁的人际情境的相关理论和模型，早期家庭逆境、关系失调、人际关系的观念如消极的自我知觉、对他人的消极知觉、消极的人际预期、较低的人际关系控制知觉、不安全的依恋认知，以及过多的关系投入如人际依赖或社会性依赖、被他人认同的需要、对社会评价的担忧等人际交往倾向和经验均会加强个体患抑郁的可能。

1.1.3 抑郁情绪的测量

(1) 流调中心抑郁量表(CES-D)。由 Radloff(1997)编制的 CES-D 是侧重抑郁情绪的自评量表，共计 20 个条目，其中有 4 个反向计分题，采用“0”(偶尔或无)至“3”(多数时间)的四点计分法。被试得分越高，表明抑郁水平越严重。国内学者章婕等人(2010)的研究证实了该量表对我国青少年的适应性，作为抑郁情绪严重程度的自评量表，具有良好的信度和效度，是评估我国青少年抑郁情绪的可靠工具。

(2) 抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)。SDS 是由 Zung(1965)编制的侧重于对个体抑郁症状的测量。共计 20 个条目，其中有 10 个反向计分题，采用“1”(偶尔)至“4”(持续)的四点计分法，被试得分越高，表明抑郁水平越严重。该量表在国内外应用广泛，主要适用于有抑郁症的成年人，在我国青少年群体的使用中尚未得到充分验证(陈祉妍 等, 2007)。

(3) 儿童抑郁量表(Children's Depression Inventory, CDI)。CDI 是由 Kovacs(1992)编制的专门针对儿童及青少年抑郁状况的测量，共计 27 个条目，采用“0”(偶尔)至“2”(总是)三点计分法。得分越高，表明抑郁倾向越明显。在 1997 年由我国学者刘凤瑜引进、翻译，主要评定依据是近两周内的自我感觉。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/186011003010011005>