

# 大学生特质正念与抑郁情绪的关系： 认知融合和经验性回避的链式中介作用

李新月 张 路 傅黄菡 罗 茜 王俊晓

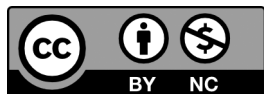
湖州师范学院，湖州

**摘 要** | 目的：探求大学生特质正念与抑郁情绪之间的关系，测查认知融合和经验性回避在其中的链式中介作用机制。方法：使用贝克抑郁量表、正念注意觉知量表、认知融合问卷中文版、简短经验回避量表对1972名大学生进行调查。结果：（1）大学生的特质正念与其抑郁情绪、认知融合、经验性回避呈显著负相关（ $r=-0.532, -0.400, -0.338; p<0.01$ ），认知融合、经验性回避与抑郁情绪呈显著正相关（ $r=0.413, 0.333; p<0.01$ ），认知融合与经验性回避呈显著正相关（ $r=0.185, p<0.01$ ）；（2）特质正念直接影响抑郁情绪，效应值为 $-0.1378$ ；认知融合和经验性回避在特质正念与抑郁情绪间起中介作用，效应值分别为 $-0.0552, -0.123$ ；（3）认知融合和经验性回避的链式中介作用，效应值为 $0.0017$ 。结论：特质正念可直接影响抑郁情绪，亦可通过认知融合和经验性回避的单独中介作用以及认知融合和经验性回避的链式中介作用影响抑郁情绪。启示我们可通过提升大学生特质正念水平降低认知融合和过度经验性回避，这有助于减少抑郁情绪的产生。

**关键词** | 特质正念；抑郁情绪；链式中介；认知融合；经验性回避；大学生

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

大学生是抑郁症及其危害的高发人群<sup>[1]</sup>，中国科学院发布的心理健康蓝皮书《2022 年中国国民心理健康报告》显示，八万大学生样本的抑郁风险检出率大约为 21.48%。大学生正处于依赖与独立的中间阶段，心理状态尚不成熟<sup>[2]</sup>，不仅需要面对过往积累的有关学习、生活和情感等方面的问题<sup>[3, 4]</sup>，还面临着未来升学、就业、社会适应等未知困难<sup>[5, 6]</sup>，对自己有着模糊、错误的界定，难以灵活、迅速地改变原有认知、转变态度、找到合理的应对方式，易产生出负性情绪，其中抑郁较为多见<sup>[7, 8]</sup>。在抑郁

基金项目：浙江省大学生创新创业训练计划项目（编号：S202310347078）。

通讯作者：李新月，湖州师范学院2021级应用心理学（师范）专业在读生。

文章引用：李新月，张路，傅黄菡，等. 大学生特质正念与抑郁情绪的关系：认知融合和经验性回避的链式中介作用[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(3): 294-302.

<https://doi.org/10.35534/pc.0603033>

情绪状态下,大学生更可能出现无自责、悲观绝望等消极感受,甚至发展出疑病、自伤自杀等倾向<sup>[9]</sup>,并逐渐演变发展成为抑郁症<sup>[10]</sup>。但是综合国内外研究,针对这一特殊群体的抑郁情绪常被忽视。因此,重视大学生抑郁情绪,对其产生及发展原因进行深入探索是极其重要且必要的。

正念是指对当下体验进行有目的、有意识、不评判地注意和觉知,它强调对自身体验的开放和接纳<sup>[11]</sup>。而特质正念则是个体对当下经验保持觉知和非判断性的能力<sup>[12]</sup>。由正念的再感知模型<sup>[13]</sup>可得,个体若具有更高的正念水平,则更易对消极的经历或体验进行积极的“再感知”,从而觉察消极的经历或体验背后的积极意义,这将促使个体与其消极情绪和平共处,强有力地改善个体情绪。由此我们提出假设 H1:大学生特质正念负向预测抑郁情绪。

接纳与承诺疗法(acceptance and commitment therapy, ACT)是一种基于正念的行为疗法,让来访者观察并感受此时此刻的状态,允许一切想法和感受的产生,不做评价,将注意力从中转移,进而获得平静<sup>[14]</sup>。ACT认为内环境与外环境作用导致心理痛苦,其中心理僵化是内环境的典型病理模型,一般表现为认知融合和经验性回避两个方面<sup>[15]</sup>。认知融合指个体将不良情绪反应与偶然事件、环境相联系,进而被负面评价和想法所支配的倾向<sup>[16]</sup>。在抑郁认知理论中,作为深层次的功能失调信念反映的是个体关于自我和世界的僵化、极端的态度,当个体遇到的消极事件激活其潜在的消极图式后,就会出现消极的自动思维,抑郁的情绪体验随之而来<sup>[17]</sup>。就像个体在陷入认知融合时,会过度相信自己的消极想法、降低自我评价,促使或加重其抑郁情绪的产生<sup>[18]</sup>。大学生产生认知融合之后会相信头脑中的想法并受到这些想法的控制,进而产生失望、沮丧等消极情绪<sup>[19]</sup>。在有关认知融合和抑郁关系的研究中,有学者研究证实了二者呈显著正相关,且在低水平正念下,对抑郁影响显著<sup>[20]</sup>。同时根据正念应对模型<sup>[14]</sup>,特质正念可以助推个体扩大意识范围,增加注意力的灵活性。具体表现为在面对压力事件时高特质正念水平的个体能够更多地关注自我的动态意识过程,而不是意识的内容。综上提出假设 H2:认知融合在正念和抑郁关系中起中介作用。

经验性回避指尽量控制或改变自身特定的内心经验,规避包括躯体感觉、思想和情绪等不良感受,是一种适应不良的情绪调节策略<sup>[12]</sup>。而正念是指客观地、不加评判地接纳当下,因而正念水平高的个体,更有可能接受不愉快的体验,也就越不容易产生经验性回避<sup>[21]</sup>。已有研究证实了经验性回避与正念存在显著负相关<sup>[12, 22]</sup>。此外,思维压抑悖论效应说明个体的回避通常是无效的,当一个人越是回避自身的痛苦时,他的心理问题会越来越严重<sup>[23]</sup>,并不断在回避中累积失败体验与负性情绪<sup>[16]</sup>。从长远来看,个体花在摆脱不想要的个人体验上的时间和精力越多,在心理上遭受的痛苦可能就越大<sup>[24]</sup>。而大学生正面临着生理、心理与生活学习环境的巨大改变,一时难以适应,回避的情绪或思维往往更为常见、更加严重。基于上述分析可以推出假设 H3:经验性回避在正念和抑郁的关系中起中介作用。根据 ACT 的理论,个体的认知会对其行为和意识产生负面影响,在融合了各种痛苦的认知后,会试图回避或摆脱它们,即出现了经验性回避<sup>[25]</sup>。同时,相关研究证实,经验性回避和认知融合之间存在显著相关<sup>[26]</sup>,海耶斯(Hayes)等人也在介绍 ACT 的文献中指出:认知融合会导致经验性回避的产生。结合以上理论分析和假设 H2、H3 可以推出假设 H4:认知融合和经验性回避在正念与抑郁之间起链式中介作用。

只有明确大学生抑郁情绪产生的路径,大学生个体及社会各界才可从源头出发、以关键影响因素为切入点,制定具有指向性的干预方案,从而有效阻止大学生抑郁情绪水平的升高。如若能进一步证实该假设路径的正确性,各层面便可以实施辅导与干预,避免抑郁情绪恶化带来的极端后果。

## 2 对象与方法

### 2.1 对象

本研究以浙江省湖州市某高校大学生作为研究对象,采用整群随机抽样的方法选取 2025 名大学生进行问卷调查,经严格筛选剔除无效问卷(剔除标准:作答时间、探测题正误、答案缺失),最终获得有效数据 1972 份(97.38%)。在 1972 名研究对象中,男生 533 名(27%),女生 1439 名(73%);大一学生 1055 名(53.5%),大二学生 389 名(19.7%),大三学生 281 名(14.2%),大四学生 247 名(12.5%);独生子女 842 名(42.7%),非独生子女共 1130 名(57.3%);生源地在农村共 1145 名(58.1%),生源地在城市共 827 名(41.9%)。被试年龄介于 16 ~ 25 岁之间,平均年龄为  $19.34 \pm 1.55$  岁。

### 2.2 方法

#### 2.2.1 研究工具

##### (1) 贝克抑郁量表(BDI)

贝克抑郁量表是目前应用广泛的抑郁症状自评量表,可用于评估正常人群过去一周抑郁症状<sup>[27]</sup>。量表包含 21 个条目,采用 4 级评分法<sup>[28]</sup>,总分越高,抑郁程度越严重。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.863。

##### (2) 正念注意觉知量表(MAAS)

正念注意觉知量表由塞波拉(Cebolla)编制<sup>[29]</sup>,陈思佚等人进行汉化<sup>[30]</sup>。该量表为单维度结构,共 15 个条目,采用 6 级评分,总得分越高代表个体具备越好的特质正念<sup>[31]</sup>。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.933。

##### (3) 认知融合问卷中文版(CFQ-F)

认知融合问卷由吉兰德斯(Gillanders)等人撰写<sup>[32]</sup>,包含 13 个条目,张维晨等人将其进行汉化<sup>[33]</sup>。本研究使用的问卷保留了 9 个条目,采用 7 级评分,总分越高代表认知融合程度越高。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.947。

##### (4) 简短经验回避量表(BEAQ)

简短经验回避量表<sup>[34]</sup>从多维度经验性回避量表中进行选取,创建了一个 15 个条目的量表<sup>[35]</sup>,采用 6 级评分,得分越高代表经验性回避程度越高。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.844。

#### 2.2.2 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法进行共同方法偏差检验,共析出 9 个特征根大于 1 的公因子,第一个因子只解释了 23.348% 变异量,未超过 40% 的临界标准。因此,在本研究中,变量间并未出现严重的共同方法偏差。

### 2.3 统计处理

采用 SPSS 22.0 对数据进行处理和分析,主要包括描述性统计、*t* 检验、方差分析、相关分析等,使用 PROCESS 插件对链式中介模型进行检验,并采用偏差校正的百分位 Bootstrap 法检验中介效应的显著性。

### 3 结果

各研究变量的描述性统计和相关性分析如表 1 所示。特质正念与认知融合、经验性回避、抑郁水平呈显著负相关，认知融合与经验性回避、抑郁水平呈显著正相关，经验性回避与抑郁水平呈显著的正相关关系。

表 1 各变量的描述统计及相关分析 ( $r$ )

Table 1 Descriptive statistics and correlation analyses for each variable ( $r$ )

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 性别	$1.73 \pm 0.444$	1							
2. 年级	$1.86 \pm 1.077$	-0.043	1						
3. 年龄	$19.34 \pm 1.554$	-0.078**	0.889**	1					
4. 生源地	$1.58 \pm 0.494$	-0.004	0.050**	0.067**	1				
5. 是否独生	$1.57 \pm 0.495$	0.163**	-0.180**	-0.166**	0.253**	1			
6. 特质正念	$62.82 \pm 13.333$	0.104**	-0.322**	-0.311**	-0.037	0.108**	1		
7. 认知融合	$28.40 \pm 11.643$	0.072**	-0.081**	-0.099**	0.044*	0.045*	-0.338**	1	
8. 经验性回避	$54.83 \pm 9.882$	-0.071**	0.260**	0.246**	0.041	-0.061**	-0.400**	0.185**	1
9. 抑郁水平	$5.32 \pm 5.681$	-0.092**	0.289**	0.267**	0.033	-0.099**	-0.532**	0.413**	0.333**

注：\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ ，\*\*\* $p < 0.001$ ，下同。

分析时，选择链式中介模型 6，抽样 5000 次，以特质正念为自变量，抑郁水平为因变量，性别、年级、是否独生和生源地为控制变量，认知融合和经验性回避分别为链式中介路径上的第一个和第二个中介变量，对各变量的标准化数据分析，结果如表 2 所示。

表 2 认知融合和经验性回避在大学生特质正念与抑郁情绪关系中的链式中介作用检验

Table 2 A test of the chain mediating role of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between trait positivity and depressed mood in college students

项目	认知融合		经验性回避		抑郁水平	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$
性别	0.0963	4.5937***	-0.0376	-1.8019	-0.0607	-3.3526**
年级	-0.0656	-1.4463	0.1336	2.9686**	0.1484	3.7981**
生源地	0.0364	1.7032	0.0156	0.7344	0.0017	0.0933
是否独生	0.0270	1.2285	0.0003	0.0123	-0.0305	-1.6188
特质正念	-0.4207	-19.2793***	-0.3075	-13.0413***	-0.3234	-15.1842***
认知融合			0.0981	4.3885***	0.3077	15.8047***
经验性回避					0.0939	4.8004***
$R$	0.4162		0.4341		0.6252	
$R^2$	0.1732		0.1884		0.3908	
$F$	68.5981***		65.1409***		157.431***	

数据结果显示，在链式中介模型中，特质正念负向预测认知融合 ( $\beta = -0.4207$ ,  $t = -19.2793$ ,

$p<0.001$ )、经验性回避 ( $\beta=-0.3075$ ,  $t=-13.0413$ ,  $p<0.001$ ) 和抑郁水平 ( $\beta=-0.3234$ ,  $t=-15.1842$ ,  $p<0.001$ )。认知融合正向预测经验性回避 ( $\beta=0.0981$ ,  $t=4.3885$ ,  $p<0.001$ ) 和抑郁水平 ( $\beta=0.3077$ ,  $t=15.8047$ ,  $p<0.001$ )。经验性回避正向预测抑郁水平 ( $\beta=0.0939$ ,  $t=4.8004$ ,  $p<0.001$ )。

中介效应检验结果如表3和图1所示, 总体而言, 特质正念和抑郁情绪的链式中介效应通过以下三条路径产生的间接效应构成: (1) 由特质正念→认知融合→抑郁水平路径产生的间接效应 (-0.0552); (2) 特质正念→经验性回避→抑郁水平产生的间接效应 (-0.0123); (3) 特质正念→认知融合→经验性回避→抑郁水平的间接效应 (-0.0017)。三组间接效应在总效应中分别占比 26.68%、5.94%、0.82%。结果验证特质正念通过认知融合与经验性回避的链式中介作用对抑郁水平产生负向效应, 关系假设模型图如图1。

表3 基于Bootstrap的中介效应检验分析

Table 3 Bootstrap-based mediation effect test analysis

中介路径	效应值	Boot 标准误	所占比例	95% 置信区间	
				下限	上限
特质正念→认知融合→抑郁水平	-0.0552	0.0052	26.68%	-0.0657	-0.0454
特质正念→经验性回避→抑郁水平	-0.0123	0.0031	5.94%	-0.0188	-0.0066
特质正念→认知融合→经验性回避→抑郁水平	-0.0017	0.0005	0.82%	-0.0028	-0.0007
总中介效应	-0.0691	0.0061	33.40%	-0.0816	-0.0577
直接效应	-0.1378	0.0091		-0.1556	-0.1200
总效应	-0.2069	0.0086		-0.2237	-0.1901

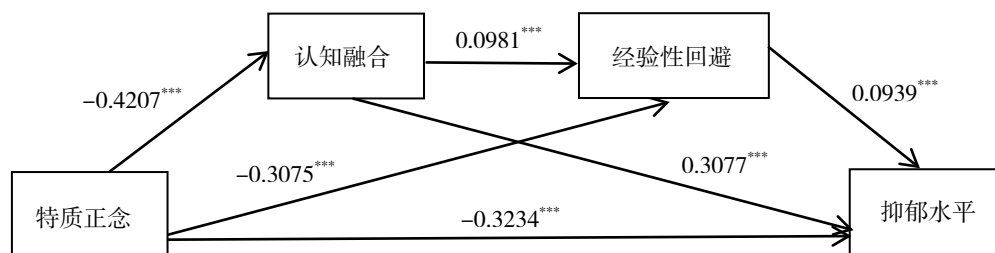


图1 关系假设模型图

Figure 1 Model diagram of relationship assumptions

## 4 讨论

### 4.1 特质正念与抑郁的关系

本研究结果显示特质正念与抑郁情绪之间存在显著的负向联系, 与以往研究结论一致 [12, 36, 37]。同时也验证假设 H1: 大学生特质正念可负向预测其抑郁情绪。特质正念作为一种积极应对的能力, 能使个体接触和接纳当下并采取积极行动 [26], 较高的特质正念与较低的痛苦有关 [38]。特质正念水平高的个体更多地专注于当下, 更容易感知和接纳负性情绪并加以调节, 进而降低抑郁情绪的产生 [39]。本研究进一步探究了特质正念对抑郁的影响机制, 有助于更好地通过提高正念水平改善大学生情绪调节能力, 降低抑郁情绪, 促进身心健康。



## 4.2 认知融合和经验性回避的单独中介效应

本研究结果显示，认知融合、经验性回避可以正向预测抑郁水平，这与前人结果相一致<sup>[16, 25, 40]</sup>，特质正念可通过认知融合的中介作用影响抑郁情绪。这与抑郁的认知偏差理论<sup>[17]</sup>和正念的再感知模型<sup>[13]</sup>预测一致，高抑郁情绪个体容易与负性想法融合，严重时表现为闪回，使自我深陷其中无法自拔。而高特质正念者更容易对负性经历或体验进行积极的“再感知”，即为走出认知融合以发现负性经历或体验背后的正向意义，从而改善自我情绪。所以特质正念通过认知融合这一路径能够较好地预测个体的抑郁情绪，这符合本研究假设。

此外，本研究的中介效应检验发现经验性回避在特质正念和抑郁情绪之间起到中介作用，即经验性回避的单独中介效应存在。采取情绪回避策略将预测抑郁的消极后果，刻意抑制想法和情绪反而会增加它们出现的可能性，增强其对行为的负面影响<sup>[23]</sup>。特质正念不仅直接影响抑郁情绪，而且通过经验性回避来影响抑郁情绪<sup>[41]</sup>。正念强调对自身体验的开放和接纳，以积极客观的态度和方式面对消极情绪或事件，阻止对消极体验进一步的加工，可以降低个体经验性回避的趋势，减少回避行为。经验性回避水平低的大学生更多地采取积极应对方式，阻止负面情绪的恶性循环。综上，本研究结果支持特质正念通过经验性回避的中介作用影响抑郁情绪的假设。

## 4.3 认知融合和经验性回避的链式中介作用

本研究还发现，特质正念可通过认知融合和经验性回避的链式中介作用对大学生的抑郁情绪产生影响，即特质正念依次通过认知融合、经验性回避进而影响大学生抑郁程度。许多学者曾证实经验性回避与认知融合之间存在显著的相关关系<sup>[42]</sup>，个体的认知方式和应对方式会直接影响心理灵活性，表现为习惯于使用非适应性认知情绪调节策略的个体在经历负性事件时，更容易采取回避行为<sup>[43]</sup>。经验性回避和认知融合为ACT理论的核心成分，共同反映了个体心理僵化程度。心理僵化程度与问题行为的产生呈正相关<sup>[44]</sup>。特质正念水平低的个体，心理僵化对其抑郁情绪影响显著<sup>[20]</sup>，这与本研究假设相符。

## 4.4 结论

本研究结果在支持传统研究结论的同时，又拓展了特质正念与抑郁情绪的关系研究。本文结论应用于大学生群体，以期将特质正念等概念和训练方式应用于大学生抑郁情绪的调适中。本研究以研究测量的方式，着重分析认知融合、经验性回避与特质正念，对大学生抑郁情绪水平提高的成因以及应对方法做出研究，弥补了对四者联动关系研究的缺失，研究发现认知融合和经验性回避既可以在特质正念和抑郁情绪之间起部分中介作用，又可以在二者之间起链式中介作用。研究期望有效帮助具有抑郁倾向的大学生，提高心理灵活性，促进身心健康。

## 参考文献

- [1] Zhang J, Hu Z, Zheng S, et al. A chain mediation model reveals the association between mindfulness and depression of college students [J]. Scientific Reports, 2023, 13 (1): 16830.
- [2] 蒋佩, 文瑛, 刘润达, 等. 负性生活事件对大学新生抑郁的影响: 自我厌恶和自尊的链式中介作用

- [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(1): 110-114.
- [3] Kerr D C R, Capaldi D M. Young men's intimate partner violence and relationship functioning: long-term outcomes associated with suicide attempt and aggression in adolescence [J]. *Psychological Medicine*, Cambridge University Press, 2011, 41(4): 759-769.
- [4] Tosevski D L, Milovancevic M P, Gajic S D. Personality and psychopathology of university students [J]. *Current Opinion in Psychiatry*, 2010, 23(1): 48.
- [5] Brieant A E, Sisk L M, Gee D G. Associations among negative life events, changes in cortico-limbic connectivity, and psychopathology in the ABCD Study [J]. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2021(52): 101022.
- [6] Nook E C, Flournoy J C, Rodman A M, et al. High Emotion Differentiation Buffers Against Internalizing Symptoms Following Exposure to Stressful Life Events in Adolescence: An Intensive Longitudinal Study [J]. *Clinical Psychological Science*, 2021, 9(4): 699-718.
- [7] 吕敬惠, 袁愈新, 王冬. 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析 [J]. 南方医科大学学报, 2020, 40(2): 171-176.
- [8] Beiter R, Nash R, Mc Crady M, et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students [J]. *Journal of Affective Disorders*, 2015(173): 90-96.
- [9] Farabaugh A, Bitran S, Nyer M, et al. Depression and suicidal ideation in college students [J]. *Psychopathology*, 2012, 45(4): 228-234.
- [10] 李田田. 正念训练对大学生抑郁情绪的影响 [D]. 太原: 山西医科大学, 2016.
- [11] Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future [J]. *Clinical Psychology Science and Practice*, 2003, 10(2): 144-156.
- [12] 刘慧琴, 吴希林, 邓云龙. 大学生特质正念与抑郁情绪: 经验回避和沉思的链式中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(3): 565-569.
- [13] 汪芬, 黄宇霞. 正念的心理和脑机制 [J]. 心理科学进展, 2011, 19(11): 1635-1644.
- [14] 张晴晴, 陈婷婷, 刘姗姗, 等. 负面评价恐惧对抑郁的影响: 认知重评、表达抑制和社交焦虑的多重序列中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(6): 1292-1296.
- [15] 赵雯倩, 李璐璐, 张蒙悦, 等. 术后化疗期乳腺癌患者心理痛苦及其心理僵化相关影响因素研究 [J]. 护理学杂志, 2020, 35(13): 65-68.
- [16] 杨翠茹, 刘健, 刘露, 等. 抑郁症患者认知融合和经验性回避与抑郁水平的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(3): 182-186.
- [17] 周雅, 刘翔平, 苏洋, 等. 消极偏差还是积极缺乏: 抑郁的积极心理学解释 [J]. 心理科学进展, 2010, 18(4): 590-597.
- [18] 葛国宏. 成人依恋与心理理论的关系: 认知融合与经验性回避的中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2022, 38(2): 223-235.
- [19] 杨浩宇. 认知融合和经验回避与青少年抑郁症的关系 [D]. 南昌: 江西中医药大学, 2023.
- [20] 黄明明, 金童林, 赵守盈. 大学生心理僵化对抑郁的影响: 反刍思维与正念的作用 [J]. 心理研究, 2019, 12(5): 469-476.
- [21] 龙海霞, 马淑琴. 大学生经验性回避、认知融合与心理健康之间的关系: 正念的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(7): 1077-1084.
- [22] Takagaki K, Ito M, Takebayashi Y, et al. Roles of Trait Mindfulness in Behavioral Activation Mechanism for Patients With Major Depressive Disorder [J]. *Frontiers in Psychology*, 2020(11).

- [23] Chan K K S, Mak W W S. Habitual Self-stigma: the Contributory Role of Maladaptive Coping with Self-stigmatizing Thoughts [J]. *European Psychiatry*, 2015 (30): 739.
- [24] Ferster C B. A functional analysis of depression [J]. *American Psychologist*, US: American Psychological Association, 1973, 28 (10): 857-870.
- [25] Pfeffer C R. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes [J]. *Behaviour Research & Therapy*, 2006, 44 (11): 1-25.
- [26] 闫静怡, 张雪倩, 孙琦, 等. 非适应性认知情绪调节策略对高中生抑郁的影响: 经验回避和认知融合的链式中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2022, 30 (6): 1303-1307.
- [27] 杨文辉, 吴多进, 彭芳. 贝克抑郁量表第2版中文版在大学生中的试用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20 (6): 762-764.
- [28] 彭毅华, 黄烨, 聂磊嫵, 等. 自评家庭负担量表应用于神经性厌食患者家庭的信效度研究 [J]. *上海交通大学学报 (医学版)*, 2020, 40 (6): 804-808.
- [29] Cebolla A, Luciano J V, DeMarzo M P, et al. Psychometric properties of the Spanish version of the mindful attention awareness scale (MAAS) in patients with fibromyalgia [J]. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2013, 11 (1): 6.
- [30] 陈思佚, 崔红, 周仁来, 等. 正念注意觉知量表 (MAAS) 的修订及信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20 (2): 148-151.
- [31] Deng Y-Q, Li S, Tang Y-Y, et al. Psychometric Properties of the Chinese Translation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) [J]. *Mindfulness*, 2012, 3 (1): 10-14.
- [32] David T, Gillanders. The Development and Initial Validation of the Cognitive Fusion Questionnaire [J]. *Behavior Therapy*, 2014, 45 (1): 83-101.
- [33] 张维晨, 吉阳, 李新, 等. 认知融合问卷中文版的信效度分析 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2014, 28 (1): 40-44.
- [34] Gómez W, Chmielewski M, Kotov R, et al. The brief experiential avoidance questionnaire: development and initial validation [J]. *Psychological Assessment*, 2014, 26 (1): 35-45.
- [35] Cao H, Mak Y W, Li H Y, et al. Chinese validation of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ) in college students [J]. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2021 (19): 79-85.
- [36] 黄亚娟, 董蕊, 杨震, 等. 特质正念与专业运动员心理健康: 链式中介作用及性别差异 [J]. *心理与行为研究*, 2023, 21 (2): 273-279, 288.
- [37] Sauder T, Keune P M, Müller R, et al. Trait mindfulness is primarily associated with depression and not with fatigue in multiple sclerosis (MS): implications for mindfulness-based interventions [J]. *BMC Neurology*, 2021, 21 (1): 115.
- [38] Dillard A J, Meier B P. Trait mindfulness is negatively associated with distress related to COVID-19 [J]. *Personality and Individual Differences*, 2021 (179): 110955.
- [39] 王云燕, 黄嘉鑫, 董开莎. 正念水平与初中生学业倦怠: 心理灵活性与自我控制能力的链式中介作用 [J]. *青少年学刊*, 2023 (1): 57-64.
- [40] 许熙虎, 崔云龙, 曹静, 等. 大学生经验性回避、认知融合及正念与焦虑抑郁关系 [J]. *中国公共卫生*, 2018, 34 (5): 741-744.
- [41] 田依林, 何苗. 天津市高中生自我同情和经验回避在正念与心理健康间的中介作用 [J]. *医学与社会*, 2021, 34 (3): 74-78.
- [42] Kunkler-Peck K P. The development and initial validation of the Supervise Cognitive-Developmental Profile



Questionnaire [J]. 1999.

- [43] Kashdan T B, Barrios V, Forsyth J P, et al. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies [J]. Behaviour Research and Therapy, 2006, 44 (9): 1301–1320.
- [44] 曾祥龙, 刘翔平, 于是. 接纳与承诺疗法的理论背景、实证研究与未来发展 [J]. 心理科学进展, 2011, 19 (7): 1020–1026.

## The Relationship between Trait Positivity and Depressed Mood in College Students: The Chain-mediated Role of Cognitive Integration and Experiential Avoidance

Li Xinyue Zhang Lu Fu Huanghan Luo Xi Wang Junxiao

*Huzhou University, Huzhou*

**Abstract:** Objective: To explore the relationship between trait mindfulness and depression among college students, and to investigate the chain mediated mechanism of cognitive fusion and experiential avoidance. Method: A survey was conducted on 1972 college students using the Beck Depression Scale, Mindfulness Attention Awareness Scale, Chinese version of Cognitive Fusion Questionnaire, and Short Experience Avoidance Scale. Result: (1) The trait mindfulness of college students was significantly negatively correlated with their depressive mood, cognitive fusion, and empirical avoidance ( $r=-0.532, -0.400, -0.338; p<0.01$ ). Cognitive fusion, empirical avoidance, and depressive mood were significantly positively correlated ( $r=0.413, 0.333; p<0.01$ ), and cognitive fusion was significantly positively correlated with empirical avoidance ( $r=0.185, p<0.01$ ); (2) Trait mindfulness directly affects depressive mood, with an effect value of -0.1378; Cognitive fusion and experiential avoidance mediate the relationship between trait mindfulness and depression, with effect values of -0.0552 and -0.123, respectively; (3) The chain mediated effect of cognitive fusion and experiential avoidance has an effect value of 0.0017. Conclusion: Trait mindfulness can directly affect depressive mood, and can also affect depressive mood through the individual mediating effect of cognitive fusion and empirical avoidance, as well as the chain mediating effect of cognitive fusion and empirical avoidance. We can reduce cognitive fusion and excessive experiential avoidance by improving the level of trait mindfulness among college students, which can help reduce the generation of depressive emotions.

**Key words:** Trait mindfulness; Depressive emotions; Chain intermediary; Cognitive fusion; Empirical avoidance; University student