

情绪调节困难与抑郁的关系： 非适应性完美主义的中介作用

贾丽娜

天津商业大学法学院，天津

摘要 | 抑郁是影响个体心理健康的重要因素之一。本研究采用问卷调查法，考察情绪调节困难、非适应性完美主义与抑郁之间的关系。研究采用情绪调节困难量表、抑郁自评量表及完美主义量表对600名被试进行了调查研究。结果发现，情绪调节困难与抑郁、担心错误、父母期望和行动疑虑存在显著的正相关；抑郁与担心错误、父母期望和行动疑虑存在显著的正相关。担心错误、父母期望和行动疑虑在情绪调节困难和抑郁中起显著的中介作用。这一发现为今后有针对性地降低个体抑郁状态、提升心理健康水平提供了参考和借鉴。

关键词 | 抑郁；情绪调节困难；完美主义

Copyright © 2025 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

抑郁症是一种全球常见病，世界卫生组织（World Health Organization）最新发布的数据显示，全球抑郁症患病率约为4.4%，患病人数高达3.22亿人。有调查结果显示，我国抑郁症的患病率为3.4%，约有5000万名患者（Lu et al., 2021）。抑郁作为一种消极情绪，是影响人们心理健康的重要因素之一。一项临床调查的元分析显示，我国大学生抑郁症/抑郁情绪的患病率为30.39%（岳崧等, 2022; Jiang et al., 2015）。因此，对抑郁情绪的产生原因及影响因素进行深入研究，具有重要的理论与实践意义。

有研究指出，情绪调节是抑郁的主要促成因素，如负面情绪失调或积极情绪缺失都容易引发抑郁情绪的产生

（Brandão et al., 2023; Hofmann et al., 2012）。情绪调节是指试图影响一个人的情绪，以及一个人如何体验和表达情绪（Brandão et al., 2023; Gross, 1998）。而情绪调节困难是指个体无法控制和调节情绪，从而导致情绪失控（陈奇虹等, 2024）。因此，当面对负性事件时，如果个体无法有效地调节自己的情绪，出现情绪调节困难，那么则更有可能导致负面情绪如抑郁的发生。

完美主义是指个体会给自己设定非常高的理想目标，并力求达到完美的人格特征（唐辉一等, 2021; 2024）。在完美主义的研究中，通常将完美主义进一步分为积极维度和消极维度，其中消极维度即非适应性完美主义通常会导致消极情绪的产生（唐辉一等, 2024）。研究表明完美主义对抑郁有一定的预测作用（叶秀敏, 孟迎芳, 2019; 张月等, 2021; 张斌, 谢

基金项目：2023年度科研计划专项任务项目（心理健康教育）“大学生抑郁症复发的风险监测与预警”（项目编号：2023YBGX04）。

作者简介：贾丽娜，天津商业大学法学院讲师，研究方向：心理健康、信息加工。

文章引用：贾丽娜. (2025). 情绪调节困难与抑郁的关系：非适应性完美主义的中介作用. *中国心理学前沿*, 7(8), 996-1000.

<https://doi.org/10.35534/pc.0708161>

静涛, 2013)。消极完美主义的个体可能会给自己设定一些不切实际的高标准, 当未能达到自己的预期时, 则会产生消极的情绪体验与自我批评。元分析研究表明, 消极完美主义与抑郁症状呈显著正相关 (Smith et al., 2016)。

基于以上, 抑郁的产生会受到多种因素的影响, 消极完美主义者往往因过度关注自身表现而陷入反复的负面情绪中 (如“我做得不够好”), 进而导致情绪调节的困难。而这一过程可能加剧负面情绪, 进而引发抑郁。因此, 本研究重点关注抑郁、非适应性完美主义以及情绪调节困难之间可能的关系, 以揭示诱发抑郁的可能影响因素及作用机制, 进一步丰富和完善诱发抑郁的影响因素, 为提高个体心理健康水平提供借鉴。

2 方法

2.1 被试

采用随机方便取样的方法, 共发放调查问卷600份, 剔除未作答完成的无效问卷, 最终剩余有效数据596份。其中男生325人 (54.5%), 女生271人 (45.5%), 被试平均年龄为 18.09 ± 0.33 岁。所有被试视力或矫正视力正常, 无精神疾病和智力障碍, 均自愿参与调查。

2.2 测量工具

2.2.1 情绪调节困难量表

情绪调节困难量表 (difficulties in emotion regulation scale, DERS) 是用于评估个体情绪调节能力困难的工具 (Gratz & Roemer, 2004)。该量表分为六个维度, 分别为: 情绪知觉困难、情绪理解困难、情绪反应接受困难、冲动控制困难、目标定向困难和情绪调节策略使用

困难。量表共包含36个条目, 采用5点计分 (1=几乎从不; 5=几乎总是), 得分越高表明个体在情绪调节方面的困难程度越严重, 调节情绪能力越差。

2.2.2 抑郁—焦虑—压力自评量表

采用龚翎等人 (2010) 修订的抑郁—焦虑—压力量表 (the depression anxiety stress scale, DASS) 中的抑郁维度量表测量个体的抑郁情绪。量表采用 4 点计分 (0 = “不符合”, 3 = “总是符合”), 共包含7个条目。得分越高表明个体的抑郁程度越严重。

2.2.3 多维完美主义量表

采用訾非和周旭 (2006) 修订的Frost多维完美主义量表, 用于评估个体的完美主义。在本研究中, 主要关注其中的消极维度, 即非适应性完美主义, 因此, 量表包括担心错误、父母期望和行动疑虑三个维度, 包含15个条目, 采用5点计分 (1 = “不符合”, 5 = “符合”), 得分越高表明越强的消极完美主义倾向。

2.3 数据分析

采用SPSS相关分析的方法分析个体抑郁、非适应性完美主义与情绪调节困难的关系; 采用基于SPSS的Process软件进行中介效应分析。

3 结果

3.1 描述统计及相关分析

对抑郁、情绪调节困难, 以及完美主义中的担心错误、父母期望和行动疑虑三个维度进行相关分析, 结果如表1所示。结果发现, 情绪调节困难与抑郁、担心错误、父母期望和行动疑虑存在显著的正相关; 抑郁与担心错误、父母期望和行动疑虑存在显著的正相关。

表 1 各变量描述统计及相关分析结果

Table 1 Descriptive statistics and correlation analysis results of variables

变量	1	2	3	4	5
1. 情绪调节困难	-				
2. 抑郁	0.657***	-			
3. 担心错误	0.529***	0.558***	-		
4. 父母期望	0.396***	0.363***	0.610***	-	
5. 行动疑虑	0.470***	0.425***	0.711***	0.632***	-
M ± SD	110.39 ± 30.62	4.80 ± 5.18	14.39 ± 6.39	15.12 ± 5.38	12.01 ± 4.04

注: *** $p < 0.001$ 。

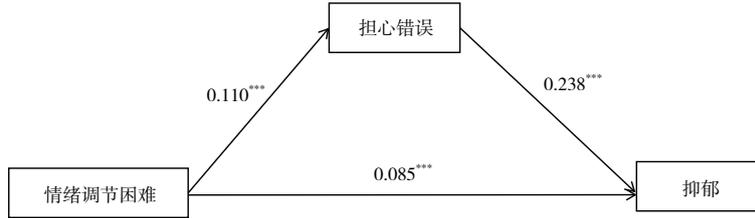
3.2 中介效应检验

在相关分析的基础上, 进一步进行基于Bootstrap的中介效应检验, 采用Process插件中的 Model 4, 选取95%的置信区间。分别以情绪调节困难为自变量, 完美主义的三个维度: 担心错误、父母期望和行动疑虑为中介变量, 抑郁为因变量进行分析。结果发现, 情绪调节困难

显著正向预测抑郁, 同时担心错误显著正向预测抑郁, 父母期望显著正向预测抑郁, 行动疑虑显著正向预测抑郁, 如图1、图2、图3所示。中介效应路径中, 以担心错误为中介变量的分析发现, 担心错误在其中的中介效应的置信区间不包括0, 表明该中介效应显著, 其中介效应量为23.42%。以父母期望为中介变量的分析发现, 父母期望在其中的中介效应的置信区间不包括0, 表明该中

介效应显著，其中介效应量为7.21%。以行动疑虑为中介变量的分析发现，行动疑虑在其中的中介效应的置信

区间不包括0，表明该中介效应显著，其中介效应量为10.81%，如表2所示。



注：*** $p < 0.001$ ；下同。

图1 担心错误的中介路径图

Figure 1 Mediation pathway of concern over mistakes

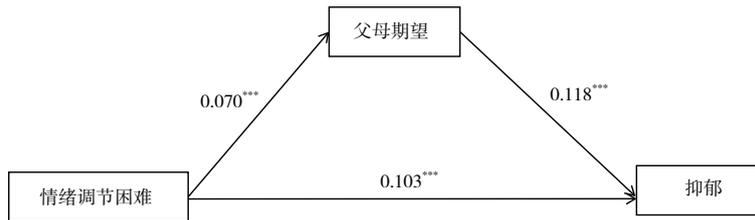


图2 父母期望的中介路径图

Figure 2 Mediation pathway of parental expectations

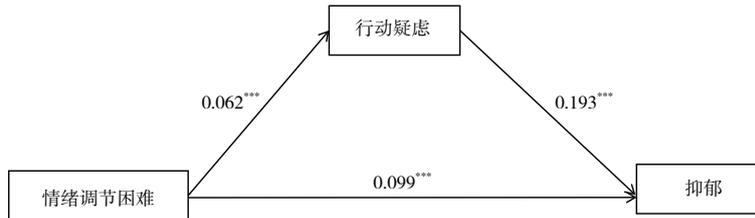


图3 行动疑虑的中介路径图

Figure 3 Mediation pathway of doubts about actions

表2 基于Bootstrap法的中介效应检验

Table 2 Bootstrap-based test of mediation effects

变量	效应值	SE	95% 置信区间		效应量
			下限	上限	
总效应	0.111	0.005	0.101	0.121	-
担心错误	直接效应	0.085	0.074	0.096	76.58%
	中介效应	0.026	0.018	0.036	23.42%
父母期望	直接效应	0.103	0.092	0.114	92.79%
	中介效应	0.008	0.003	0.013	7.21%
行动疑虑	直接效应	0.099	0.088	0.111	89.19%
	中介效应	0.012	0.006	0.019	10.81%

4 讨论

本研究探讨了个体情绪调节困难、抑郁和非适应性

完美主义（担心错误、父母期望和行动疑虑）之间的关系，结果发现，情绪调节困难与抑郁、担心错误、父母期望和行动疑虑存在显著的正相关；抑郁与担心错误、

父母期望和行动疑虑存在显著的正相关。担心错误、父母期望和行动疑虑在情绪调节困难和抑郁中起显著的中介作用。这一发现为理解抑郁、情绪调节困难和非适应性完美主义变量之间的复杂联系提供了新的证据。

本研究结果显示，情绪调节困难与抑郁症状之间存在显著正相关。情绪调节是个体寻求内部自我平衡的过程，对于情绪调节困难的个体来说，则容易出现社会适应问题和内部自我不平衡状态（郭昭昕等，2020），从而引发负面情绪的产生。当个体无法有效运用情绪调节策略来实现情绪管理目标时，其抑郁易感性会显著增加。其次，本研究结果发现，非适应性完美主义的三个核心维度均与抑郁存在显著正相关，这一发现与以往的研究结果一致（张月等，2021）。其中，担心错误维度通常是指个体对过失和不足的过度敏感。如对微小错误的灾难化解读、反复思考过往错误等。当个体担心错误的倾向越高时，则更易引发抑郁情绪的产生。父母期望维度表现出独特的文化特征，在集体主义文化背景下，个体往往将家庭期望视为自我价值的条件，如对父母评价的过度依赖、害怕辜负父母期望等是其情绪困扰的主要来源。行动疑虑维度指决策和执行中的过度迟疑，例如过度分析可能的选择、对最优解的固执追求，以及完成后的反复质疑等，从而容易导致抑郁的发生。

本研究结果验证了担心错误、父母期望以及行动疑虑在情绪调节困难与抑郁之间的中介作用。首先，担心错误在情绪调节困难与抑郁之间起显著的中介作用，具体而言，情绪调节困难的个体更容易将注意力固着于自己的错误和不足，这种认知偏向反过来又进一步加剧了抑郁症状。其次，情绪调节困难的个体更难以处理自己的负面情绪，从而更容易过度依赖父母评价以及行动决策困难，导致个体陷入反复思考、担心等，无法采取有效行动，进而导致抑郁的发生。本研究通过中介作用分析揭示了抑郁的可能形成机制，具体而言，情绪调节困难可能使个体难以准确识别自己的情绪状态，更倾向于采用不良的应对方式，导致完美主义认知，而完美主义认知又通过特定机制加剧抑郁症状：如担心错误维度强化了负面自我评价；父母期望增加了压力；行动疑虑削弱了调节能力。

本研究通过相关和中介作用分析，揭示了情绪调节困难通过非适应性完美主义的多个维度影响抑郁的心理机制。研究发现不仅深化了对抑郁成因的理解，也为发展针对性的预防和干预策略提供了科学依据。然而，本研究也存在一些不足。首先，本研究仅采用了横向调查研究，可能无法获得长期动态的过程，未来可进一步考虑纵向研究，以系统揭示抑郁可能的成因。其次，本研究仅采用了问卷调查法，对因果关系的探讨可能不够深入，未来可以采用多种研究方法的结合，如结合行为实验、生理测量等方法，以全面考察抑郁及其他变量的心理加工过程。

5 结论

情绪调节困难、抑郁和非适应性完美主义（担心错误、父母期望和行动疑虑）两两之间存在显著正相关，担心错误、父母期望和行动疑虑在情绪调节困难和抑郁中起显著的中介作用。

参考文献

- [1] 陈奇虹, 刘苏瑶, 苗正淼, 钱丽如, 焦国娟, 李楚婷, 蚁金瑶. (2024). 童年创伤与攻击性: 不安全依恋和情绪调节困难的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 32(6), 1214-1219.
- [2] 郭昭昕, 李相南, 陈朝阳, 李宇. (2020). 大学生情绪调节困难在思维压制与抑郁间的中介作用. *心理研究*, 13(2), 176-180.
- [3] 龚栩, 谢熹瑶, 徐蕊, 罗跃嘉. (2010). 抑郁—焦虑—压力量表筒体中文版 (DASS-21) 在中国大学生中的测试报告. *中国临床心理学杂志*, 18(4), 443-446.
- [4] 唐辉一, 令狐绍凤, 倪磊, 黄蓉, 饶畅, 吴俊华. (2021). 大学生完美主义性格、孤独感与学校适应的关系研究——以贵州师范学院为例. *贵州师范学院学报*, 37(9), 55-61.
- [5] 唐辉一, 杨丽娟, 吴俊华, 金欢欢, 罗超, 杨娟. (2024). 大学生错失焦虑对心理健康的影响: 认知失败的中介作用和消极完美主义的调节作用. *中国健康心理学杂志*, 32(1), 143-149.
- [6] 岳崧, 魏洪凯, 唐金蕾, 罗林林, 刘敏, 翟金国, 等. (2022). 大学生抑郁症复发相关的人格特质. *中国心理卫生杂志*, 36(5), 404-410.
- [7] 叶秀敏, 孟迎芳. (2019). 中国大学生完美主义与抑郁关系的元分析. *集美大学学报(教育科学版)*, 20(4), 21-27.
- [8] 瞿非, 周旭. (2006). 中文Frost多维度完美主义问卷的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 14(6), 560-563.
- [9] 张月, 张野, 陈颖. (2021). 大学生消极完美主义与抑郁的关系: 反刍思维的中介作用. *太原城市职业技术学院学报*, (11), 123-126.
- [10] 张斌, 谢静涛. (2013). 大学生完美主义与抑郁情绪关系中自尊的中介作用. *中华行为医学与脑科学杂志*, 18(6), 548-549.
- [11] Brandão, T., Brites, R., Hip ó lito, J., & Nunes, O. (2023). Perceived emotional invalidation, emotion regulation, depression, and attachment in adults: A moderated-mediation analysis. *Current Psychology*, 42(18), 15773-15781.
- [12] Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of*

- Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- [13] Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- [14] Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409–416.
- [15] Jiang, C. X., Li, Z. Z., & Chen, P. et al. (2015). Prevalence of depression among college-goers in mainland China: a methodical evaluation and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*, 94(50): e2071.
- [16] Lu, J., Xu, X., Huang, Y., Li, T., Ma, C., Xu, G., ... & Zhang, N. (2021). Prevalence of depressive disorders and treatment in China: a cross-sectional epidemiological study. *The Lancet Psychiatry*, 8(11), 981–990.
- [17] Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., & Galnick, T. (2016). Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies. *European Journal of Personality*, 30(2), 201–212.

The Relationship between Emotion Dysregulation and Depression: The Mediating Role of Maladaptive Perfectionism

Jia Lina

School of Law, Tianjin University of Commerce, Tianjin

Abstract: Depression is one of the most significant factors affecting individuals' mental health. This study employed a questionnaire-based survey to examine the relationships between emotion dysregulation, maladaptive perfectionism, and depression. A total of 600 participants were assessed using the Difficulties in Emotion Regulation Scale, the Self-Rating Depression Scale, and a Perfectionism inventory. The results revealed significant positive correlations between emotion dysregulation and depression, as well as between emotion dysregulation and maladaptive perfectionism dimensions, including concern over mistakes, parental expectations, and doubts about actions. Furthermore, depression was significantly associated with concern over mistakes, parental expectations, and doubts about actions. Mediation analysis indicated that these perfectionism dimensions significantly mediated the relationship between emotion dysregulation and depression. These findings provide valuable insights for developing targeted interventions aimed at reducing depressive symptoms and enhancing mental well-being.

Key words: Depression; Emotion dysregulation; Perfectionism