

大学生反刍思维和消极情绪的关系： 一项日记法研究

刘慧 谢海澍 姜敬予 降央翁姆

西南民族大学，成都

摘要 | 目的：探究大学生反刍思维和消极情绪的关系及压力知觉的中介作用和社会支持的调节作用。方法：通过反刍思维量表、苗元江编制综合幸福感量表（MHQ）、压力知觉量表（PSS-14），以及社会支持量表对108名大学生的每日反刍思维、压力知觉和消极情绪进行为期14天的连续日记追踪研究。通过HLM构建1-1-1及2-1-1多层线性模型对中介和调节效应进行检验。结果：每日压力知觉得分在每日反刍思维得分与当日消极情绪得分中存在中介作用（ $\gamma_{20}=0.24, p<0.001$ ），社会支持对消极情绪的关系中存在两条调节作用。其中，社会支持得分在每日压力知觉得分对当日消极得分的影响（ $\gamma_{11}=-0.04, p<0.05$ ）中和在每日反刍思维对每日消极情绪的影响中（ $\gamma_{11}=-0.01, p<0.05$ ）皆存在调节作用。结论：每日反刍思维可能直接影响大学生当日消极情绪，或通过压力知觉间接影响消极情绪。在反刍思维和压力知觉较高时，社会支持能减少大学生的反刍思维。

关键词 | 反刍思维；消极情绪；压力知觉；社会支持；日记法

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 问题提出

随着社会竞争的日益激烈和高等教育环境的快速变革，大学生群体正面临着前所未有的心理压力。近年来多项全国性调查数据显示，大学生心理健康问题呈现显著上升趋势。《2022年中国大学生心理健康状况调查报告》指出，约38.2%的大学生存在不同程度的心理困扰，其中抑郁和焦虑症状的检出率分别达到21.3%和25.7%。这些数据凸显了关注大学生心理健康的紧迫性和重要性。在诸多心理问题中，反刍思维（Rumination）作为一种适应不良的认知模式，正日益受到研究者的关注。

“反刍”是指动物将吞咽的食物从胃里折返至口腔

咀嚼，不停循环直至消化的过程。研究者认为在个体心理中也存在这种“反刍”现象，并将其命名为反刍思维（Rumination），即个体不断思考一件事的前因、过程和结果。有学者认为，反刍反应解释为个体应对痛苦情绪时，循环思考情绪本身及其消极原因和结果（蔡溪若，2020）。虽然思考过程只是消极倾向无实质依据，但仍阻碍行动，造成恶性循环。还有学者定义反刍思维为个体对痛苦情境的反复思考，因沉浸悲伤情绪而阻碍积极动机和行为。由于习惯反刍反应方式，即使负性事件已经过去，个体依然反刍，这可能加重抑郁情绪（付冲，2024）。由此可见，反刍思维作为消极情绪的重要前因变量，其作用机制值得深入探讨。当个体遭遇负性事件

通讯作者：刘慧，西南民族大学在读学生，研究方向：应用心理学。

文章引用：刘慧，谢海澍，姜敬予，降央翁姆. (2025). 大学生反刍思维和消极情绪的关系：一项日记法研究. *中国心理学前沿*, 7(10), 1287-1293.

<https://doi.org/10.35534/pc.0710210>

时，如果不能有效调节情绪，就容易陷入对事件的反复思考。特别是在大学生群体中，学业压力、人际关系困扰、未来就业焦虑等都可能成为诱发反刍思维和消极情绪的导火索。反刍在消极情绪状态下对问题反复、被动的回忆、思考和分析，是个体对痛苦事件的消极认知评价方式。同时反刍思维不仅与焦虑、抑郁和悲伤等情绪问题有关，还有可能导致睡眠障碍、记忆和执行控制功能受损、认知失调，并影响问题解决和人际适应等多个方面 (Giesla et al., 2007)。然而，现有研究多集中于反刍思维与消极情绪的静态关系，对二者在日常生活动态变化过程及其影响因素的研究仍相对不足。

压力知觉作为个体对压力的主观评估，可能在反刍思维转化成消极情绪的过程中起关键作用。虽然反刍思维的概念并没有达成一致的理論解释，但它自从出现就引起了广泛关注，各种理论也被相继提出。其中就有压力反应模型。压力反应模型提出反刍思维的内容应包括与压力事件相关的思想，但并不包括反刍思维所涉及的其他内容。复发性思维随时都可能会出现，但反刍思维却只发生于个人所经历的压力事件后 (唐星, 2018)。有研究证明，反刍思维导致个体情绪紊乱的风险提高，负面情绪加剧，知觉到更高的压力水平，并对压力生活事件后的调整产生负面影响 (蔡溪若, 2020)。而高压力知觉会消耗认知资源，削弱情绪调节能力，从而加剧消极情绪。

社会支持是一个人通过社会联系所获得的能减轻心理应激、缓解紧张状态、提高社会适应能力的影响 (程虹娟等, 2004)。有研究证明，社会支持是压力对个体造成消极影响的保护性因素，社会支持通常会减轻压力和压力带来的消极后果。目前学界主要有主效应模型、缓冲模型和动态模型，三种模型来解释社会支持缓解压力的作用机制。缓冲模型认为，社会支持在压力对个体心理健康产生损害的过程中起到缓冲作用，一定程度上能减少压力所带来的影响 (梁倬瑀等, 2025)。反刍思维和压力知觉是引发消极情绪的两个重要因素。然而，个体在面对压力和反刍思维时的情绪反应并非完全一致，社会支持可能在这一过程中起到关键的调节作用。

为了保证研究的生态效度、减少回忆误差，本研究拟基于日记法对个体进行密集纵向追踪，通过重复测量数据揭示消极情绪对反刍思维的心理影响机制。日记法是一种以每日一次的频率对被试的认知、行为等进行评估的研究方法，时间通常持续几天至几个月不等，评估工具一般为条目简短的量表。综上所述，本研究提出如下假设：假设H1：每日反刍思维可以正向预测当天的消极情绪；假设H2：每日压力知觉在每日反刍思维和当天消极情绪中起中介作用；假设H3：社会支持在每日压力知觉对当天消极情绪的影响中存在调节作用；假设H4：社会支持在每日反刍思维对当天消极情绪中存在调节作用。所以本研究存在两条调节路径，理论模型如图1所示。

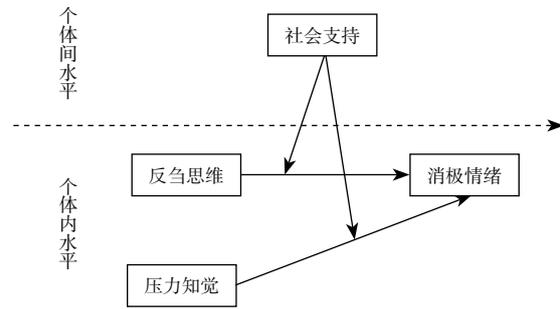


图1 理论模型

Figure 1 Theoretical model

2 对象和方法

2.1 对象

在开始日记数据收集前，首先收集被试的个人基本信息。因为日记法要求样本量在30以上，调查时间点需大于5次，样本数据区间300~400条 (张银普等, 2016)。基于这一原则，本研究通过小红书、抖音宣传，在线上招募120名在校大学生被试进行为期14天的连续日记追踪。本研究采用问卷法，使用问卷星调查平台生成调查问卷。我们会在下午5:00准时发放问卷，且规定所有被试在下午5:00—7:00期间在问卷星上完成。在研究过程中，因个人原因退出12人 (流失率10%)，最终完成全部实验流程的被试为108人 (保留率90%)。通过电子问卷系统共收集有效数据1512份，平均每位被试完成14 ± 1.2次测量，问卷总回收率为93.3% (1512/1620)。其中男生53人，女生55人，男女比例均衡。

2.2 工具

(1) 每日反刍思维量表

采用韩秀、杨宏飞修订的反刍思维量表中文版 (RRS-CV) (韩秀等, 2009) 该量表采用9点计分，1表示“一点也不”，9表示“非常符合”。总分得分越高表明当天的反刍水平越高。参考以往研究，由于研究为每日真实情境，因此在题目前面加上“今天”。该量表的平均Cronbach's α 为0.946。

(2) 每日压力知觉量表

基于Cohen等 (1983) 的英文版Perceived Stress Scale (PSS-14) 进行翻译和本土化修订 (杨廷忠等, 2003)。采用双向翻译法确保语义一致性，并结合中国文化背景调整表述。采用7级Likert评分，该量表采用7点计分，1表示“完全不符合”，7表示“非常符合”总分分数越高表示压力知觉水平越高。参考以往研究，由于研究为每日真实情境，因此在题目前面加上“今天”。该量表的平均Cronbach's α 为0.885。

(3) 每日消极情绪量表

采用苗元江编制综合幸福感受量表 (MHQ) 中消极情

绪量表(苗元江, 2003), 消极情绪量表包括愤怒、耻辱、忧虑、嫉妒、内疚、悲哀六道题目。该量表采用7点计分方式, 1表示“完全不符合”, 7表示“完全符合”。消极情绪量表中总分越高表明当天的消极情绪较高。参考以往研究, 由于研究为每日真实情境, 因此在题目前面加上“今天”该量表的平均Cronbach's α 为0.877。

(4) 社会支持量表

采用改编自 Gleason 等人 (Gleason et al., 2008) 测量日常社会支持的4题, 让大学生自我报告今天感受到的社会支持的程度。具体而言, 被试回答他们今天是否从他们的父亲、母亲、同伴和老师那里得到了关于烦恼或困难的帮助(如倾听和安慰)。该量表采用五点计分, 1表示“完全没有”, 5表示“非常多”, 分数越高社会支持水平越高。计算4种来源社会支持的均分, 得到当天大学生感知到的社会支持。该量表的平均Cronbach's α 为0.845。

2.3 统计方法

采用SPSS 20和HLM6.08软件对问卷调查数据进行录入整理。所有计量资料符合正态分布, 采用(均数 \pm 标准差)进行描述; 采用Pearson 相关分析考察各变量之间的相关性。采用HLM6.08构建多层线性模型。首先, 建立一个没有预测变量的虚无模型来估计均值、个体内, 以及个体间的变异, 接着建立1-1-1多层线性模型, 对个体内层面的自变量进行回归。将性别作为控制变量, 建立以反刍思维为因变量, 以个体每日的消极情绪情况及压力知觉为自变量, 不包含个体间变量的回归模型。1-1-1多层线性模型的方程表达式如下:

Level-1: 消极情绪 = $\beta_0 + \beta_1$ (压力知觉) + β_2 (反刍思维) + r

Level-2: $\beta_0 = \gamma_{00} + \gamma_{01}$ (性别) + μ_0 ;
 $\beta_1 = \gamma_{10} + \mu_1$; $\beta_2 = \gamma_{20} + \mu_2$

最后, 建立2-1-1多层线性模型, 也就是全模型, 对社会支持的跨水平调节效应进行分析, 该模型包含个体内水平(反刍思维、压力知觉、消极情绪)和个体间水平(社会支持), 考察个体间水平对个体内水平变量的调节作用。因为本研究中存在两条调节路径, 将分别检验两条路径, 其中, 调节路径一全模型的方程表达式为:

Level-1: 消极情绪 = $\beta_0 + \beta_1$ (压力知觉) + r

Level-2: $\beta_0 = \gamma_{00} + \gamma_{01}$ (性别) + γ_{02} (社会支持) + μ_0 ;
 $\beta_1 = \gamma_{10} + \gamma_{11}$ (社会支持) + μ_1 ; $\beta_2 = \gamma_{20} + \mu_2$

调节路径二全模型的方程表达式为:

Level-1: 消极情绪 = $\beta_0 + \beta_1$ (反刍思维) + r

Level-2: $\beta_0 = \gamma_{00} + \gamma_{01}$ (性别) + γ_{02} (社会支持) + μ_0 ;
 $\beta_1 = \gamma_{10} + \gamma_{11}$ (社会支持) + μ_1 ; $\beta_2 = \gamma_{20} + \mu_2$

3 结果

3.1 描述性统计与相关分析

各变量的平均数、标准差以及相关系数如表1所示。结果表明: 个体内层次(天水平)中的每日反刍思维与每日压力知觉、每日消极情绪呈正相关; 个体间层次中的每日社会支持与每日压力知觉、每日消极情绪呈负相关, 每日社会支持与每日反刍思维呈负相关。

表 1 各变量描述性统计及相关分析 (r)

Table 1 Descriptive statistics and correlational analysis (r)

变量	$x \pm s$	每日反刍思维	每日压力知觉	每日社会支持	每日消极情绪
每日反刍思维	14.8 \pm 8.2				
每日压力知觉	6.4 \pm 3.1	0.771**			
每日社会支持	11.7 \pm 4.2	-0.222**	-289**		
每日消极情绪	17.1 \pm 6.3	0.698**	0.753**	-403**	

注: ** $p < 0.01$ 。

3.2 虚无模型检验

虚无模型是进行多层线性模型分析的基础。虚无模型将总变异分解为个体内变异和个体间变异两部分, 以此来检验个体之间的变异是否达到显著性水平及其在总

变异中的占比, 若变异不显著, 则没有必要再进行多水平分析(张妹玥等, 2013)。分别建立以反刍思维、压力知觉和消极情绪为因变量、不包含预测变量的虚无模型, 结果如表2所示。

表 2 个体内变量虚无模型结果

Table 2 Null model

变量	截距 (γ_{00})	个体内方差 (σ^2)	个体间方差 (τ_{00})	个体内方差占比	总方差 ($\sigma^2 + \tau$)
压力知觉	6.377***	5.043	4.490	52.8%	9.533
反刍思维	14.807***	35.272	32.303	52.2%	67.575
消极情绪	17.063***	17.181	22.649	43.1%	39.830

注: *** $p < 0.001$ 。

结果表明，反刍思维、压力知觉及消极情绪在个体内方差占比均超过40%，反刍思维、压力知觉以及消极情绪均具有动态变化的特点，在个体内存在显著差异，数据符合进行多水平分析的前提条件。

3.3 压力知觉对消极情绪的中介途径检验

根据方杰和温忠麟的研究，每日压力知觉为个体内层次的变量，为了检验压力知觉在反刍思维对消极情绪中的中介作用，需要构建仅包含个体内变量1-1-1的随机系数模型（方杰等，2018）。

依据有关学者的建议，采用传统中介效应检验方法对多层次模型的中介作用进行检验（Zhen et al., 2009）。

首先，检验预测变量对结果变量的直接效应；其次，检验预测变量对中介变量的直接效应；最后，在控制预测变量的基础上，检验中介变量对结果变量的预测效应。每日压力知觉在每日反刍思维与每日消极情绪中的中介效应检验如表3所示。每日消极情绪对每日压力知觉 $\gamma_{10}=0.40$ （SE=0.03, $t=15.16$, $p<0.001$ ）具有正向预测作用；每日反刍思维对个体的每日压力知觉 $\gamma_{10}=0.25$ （SE=0.01, $t=21.46$, $p<0.001$ ）具有正向预测作用；最后，在控制住每日消极情绪后，中介变量每日压力知觉仍对个体的每日消极情绪 $\gamma_{20}=0.24$ （SE=0.03, $t=9.13$, $p<0.001$ ）具有正向预测作用，即每日压力知觉在每日反刍思维对每日消极情绪的影响过程中存在部分中介作用。

表 3 多层线性模型分析结果
Table 3 Multilevel model results

因变量	自变量	固定效应			随机效应		
		β 值	SE	t 值	方差成分	SD	X^2 值
消极情绪	截距 (γ_{00})	17.06	0.47	36.46***	23.25	4.82	4048.76***
	反刍思维 (γ_{10})	0.40	0.03	15.16***	0.05	0.21	341.72***
压力知觉	截距 (γ_{00})	6.38	0.21	30.23***	4.68	2.16	3116.65***
	反刍思维 (γ_{10})	0.25	0.01	21.46***	0.01	0.09	265.93***
消极情绪	截距 (γ_{00})	17.06	0.47	36.46***	23.33	4.83	4649.41***
	压力知觉 (γ_{10})	0.64	0.07	9.80***	0.15	0.39	157.20***
	反刍思维 (γ_{20})	0.24	0.03	9.13***	0.03	0.16	181.63***

注：*** $p<0.001$ 。

3.4 社会支持的调节作用检验

全模型是将个体内变量与个体间变量结合在一起的模型，可以检验个体间变量社会支持的调节作用。在调节路径一中，如表4所示，在控制性别后，截距 $\gamma_{00}=17.06$ （SE=0.37, $t=45.91$, $p<0.001$ ），压力知觉 $\gamma_{10}=1.08$ （SE=0.07, $t=16.64$, $p<0.001$ ），社会支持 $\gamma_{02}=-0.61$ （SE=0.09, $t=-6.75$, $p<0.001$ ），社会支持 \times 反刍思维 $\gamma_{11}=-0.01$ （SE=0.01, $t=-1.90$, $p<0.05$ ）。说明个体内层次的反刍思维对每日消极情绪也具有预测作用，且反刍思维对消极情绪的影响也受到个体间层次社会支持的调节。

力知觉对消极情绪的影响受到个体间层次社会支持的调节。

在调节路径二中，如表5所示，在控制性别后，截距 $\gamma_{00}=17.06$ （SE=0.37, $t=45.92$, $p<0.001$ ），反刍思维 $\gamma_{10}=0.40$ （SE=0.03, $t=15.01$, $p<0.001$ ），社会支持 $\gamma_{02}=-0.61$ （SE=0.09, $t=-6.75$, $p<0.001$ ），社会支持 \times 反刍思维 $\gamma_{11}=-0.01$ （SE=0.01, $t=-1.90$, $p<0.05$ ）。说明个体内层次的反刍思维对每日消极情绪也具有预测作用，且反刍思维对消极情绪的影响也受到个体间层次社会支持的调节。

表 4 全模型的固定效应和方差成分及其检验

Table 4 Fixed effects and variance components for the full model

因变量	自变量	固定效应			随机效应		
		β 值	SE	t 值	方差成分	SD	X^2 值
消极情绪	截距 (γ_{00})	17.06	0.37	45.91***	14.68	3.83	2556.89***
	个体内变量						
	压力知觉 (γ_{10})	1.08	0.07	16.64***	0.28	0.53	323.30***
	个体间变量						
	社会支持 (γ_{02})	-0.61	0.09	-6.75***			
	性别 (γ_{01})	-2.37	0.67	-3.56**			
	交互项						
	社会支持 \times 压力知觉 (γ_{11})	-0.04	0.02	-2.37*			

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

表5 全模型的固定效应和方差成分及其检验
Table 5 Fixed effects and variance components of the entire model and their tests

因变量	自变量	固定效应			随机效应		
		β 值	SE	t 值	方差成分	SD	χ^2 值
消极情绪	截距 (γ_{00})	17.06	0.37	45.92***	14.69	3.83	2554.09***
	个体内变量						
	反刍思维 (γ_{10})	0.40	0.03	15.01***	0.04	0.21	342.96***
	个体间变量						
	社会支持 (γ_{02})	-0.61	0.09	-6.72***			
	性别 (γ_{01})	-2.40	0.71	-3.39**			
	交互项						
	社会支持 \times 反刍思维 (γ_{11})	-0.01	0.01	-1.90*			

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

4 讨论

本研究通过日记法对大学生反刍思维与消极情绪的动态关系进行了深入探讨，并检验了压力知觉的中介作用和社会支持的调节作用。研究结果不仅验证了假设，还为理解大学生心理健康问题的形成机制提供了新的视角。

本研究结果发现，每日反刍思维可以正向预测个体的每日消极情绪情况，反刍思维会直接影响消极情绪，研究结果支持了假设H1，即每日反刍思维能够正向预测当日的消极情绪。这一发现与已有研究一致，反刍思维对负面情绪具有显著的正向预测作用（丁晓南，2018）。该结果表明，消极情绪会随着个体当天的压力知觉水平变化而波动，对于不同的个体，其每日的反刍思维与消极情绪变化都较大。大学生在面对学业压力、人际关系等问题时，若陷入对事件的反复思考，容易陷入情绪恶性循环，进而加重抑郁、焦虑等心理问题。这一结果强调了减少反刍思维对改善大学生心理健康的重要性。

本研究结果表明，压力知觉在反刍思维与消极情绪之间起到了部分中介作用。本研究进一步支持了压力知觉理论，假设H2得到验证。反刍思维不仅直接引发消极情绪，还会通过增强个体对压力的主观感知间接加剧消极情绪。这与压力反应模型的观点一致（唐星，2018），即反刍思维的内容与压力事件密切相关，高反刍思维的个体更容易将压力事件内化为心理负担，从而消耗认知资源，削弱情绪调节能力（赵倩，2013）。这一发现提示，在干预实践中，除了直接减少反刍思维，还应关注如何帮助大学生降低压力知觉，以缓解消极情绪。

本研究还检验了社会支持的强大心理缓冲作用。社会支持在压力知觉与消极情绪的关系中发挥了调节作用。具体而言，社会支持能够缓冲压力知觉对消极情绪的负面影响，假设H3得到验证。这一结果支持了社会支持的缓冲模型，表明来自家庭、同伴和老师的社会支持

可以减轻压力对心理健康的损害。高社会支持的个体在面对压力时，能够获得更多的情感支持和实际帮助，从而更有效地应对压力，减少消极情绪的产生。此外，社会支持还在反刍思维与消极情绪的关系中起到了调节作用，假设4得到验证。尽管调节效应较弱，但结果表明，高社会支持的个体在反刍思维较高时，消极情绪的增幅较小。这说明社会支持不仅能够缓解压力知觉的负面影响，还能在一定程度上削弱反刍思维对消极情绪的直接影响。这一发现为心理健康干预提供了新的方向，即通过增强社会支持系统，帮助大学生减少反刍思维带来的情绪困扰。

本研究通过采用日记法，克服了传统横断面问卷调查的局限性，实现了对消极情绪与反刍思维变量之间的动态捕捉。通过多层线性模型（HLM）的分析，我们发现压力知觉在反刍思维与消极情绪中间起着动态的中介作用，且这种中介作用受到个体社会支持调节。此研究结果对大学生心理健康干预具有重要启示：建议基于个体的社会支持水平实施差异化的情绪调节策略。对于社会支持较低的大学生，干预重点应放在培养积极情绪和增强情绪调节能力上，如通过正念训练降低情绪反应性；而对于社会支持较高但仍出现反刍思维的个体，则更适合采用认知重构等策略来改变其对压力事件的解释方式。这种精准化的干预思路有望显著提升心理健康服务的有效性。然而，本研究存在以下局限：首先，测量方法依赖自我报告，未来研究可结合生理指标进行多模态评估；其次，本研究的样本主要通过小红书、抖音等社交平台进行招募，尽管样本量达到统计分析的基本要求，且男女比例均衡，但招募方式可能导致样本自选偏差。具体而言，主动参与心理研究的大学生可能对自身情绪状态更为关注，或已具备一定的心理健康意识，其反刍思维、压力知觉及社会支持水平可能与未参与研究的大学生存在系统性差异。此外，样本来源集中于社交平台用户，未能充分覆盖不同地域、学校类型、专业背景及社会经济状况的大学生群体，可能限制研究结果的代表性和推广性。未来研究应通过更广泛的抽样渠道

提升样本的多样性与代表性，以增强研究结论的外部效度；而且，尽管日记法提高了时序推断能力，但实验操纵或干预研究可进一步验证因果机制。未来研究可结合多模态评估和纵向设计，进一步优化干预策略，以减轻反刍思维对心理健康的负面影响。

综上所述，本研究揭示了反刍思维通过压力知觉间接影响消极情绪的机制，并证实了社会支持在其中的保护作用。未来研究可以结合干预实验，探索如何通过减少反刍思维、降低压力知觉和增强社会支持来改善大学生的心理健康状况。

参考文献

- [1] 蔡溪若. (2020). 被动性社交网站使用对高中生压力知觉的影响(硕士论文). 哈尔滨师范大学.
- [2] 付冲. (2024). 大学生自尊对短视频社交媒体依赖的影响：反刍思维的中介作用及干预研究(硕士论文). 华中师范大学.
- [3] Ciesla Jeffrey A, Roberts John E. (2007). Rumination, negative cognition, and their interactive effects on depressed mood. *Emotion* (Washington, D.C.),7(3),555-565.
- [4] 唐星. (2018). 初中生受欺负行为、反刍思维与负性情绪的关系研究(硕士论文). 广西师范大学.
- [5] 程虹娟,张春和,龚永辉.(2004).大学生社会支持的研究综述.*成都理工大学学报(社会科学版)*,(1),88-91.
- [6] 梁倬瑀, 沙晶莹. (2025).公安民警职业压力与职业认同的关系：积极应对方式的中介作用和社会支持的调节作用.*中国健康心理学杂志*, (18).
- [7] 张银普, 骆南峰, 石伟. (2016). 经验取样法——一种收集“真实”数据的新方法.*心理科学进展*, 24(2),305-316.
- [8] 韩秀, 杨宏飞. (2009). Nolen-Hoeksema反刍思维量表在中国的试用.*中国临床心理学杂志*, 17(5),550-551+549.
- [9] 杨廷忠, 黄汉腾. (2003). 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究.*中华流行病学杂志*, 24(9), 760-764.
- [10] 苗元江. (2003). *心理学视野中的幸福*(硕士论文). 南京师范大学.
- [11] Gleason M E J, Iida M, Shrout Patrick E, et al. (2008). Receiving support as a mixed blessing: evidence for dual effects of support on psychological outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 824-38.
- [12] 张姝玥, 许燕. (2013). 事件认知与生命意义关系的日记式追踪研究.*中国特殊教育*, (11), 70-74.
- [13] 方杰, 温忠麟. (2018). 三类多层中介效应分析方法比较.*心理科学*, 41(4), 962-967.
- [14] Zhen Z, Michael J, Zyphur, Kristopher J P.(2009). Testing Multilevel Mediation Using Hierarchical Linear Models. *Organizational Research Methods*, 12(4), 695-719.
- [15] 丁晓南. (2018). 强烈的负性情绪，“心理反刍”惹的祸.*心理与健康*, (3), 73.
- [16] 赵倩. (2013). 大学生反刍思维、领悟社会支持与抑郁的关系(硕士论文). 河北大学.

The Relationship Between Rumination and Negative Emotions among College Students: A Diary Study

Liu Hui Xie Haishu Jiang Jingyu Jiangyang Wengmu

Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: Objective: To explore the relationship between rumination and negative emotions among college students, as well as the mediating role of perceived stress and the moderating role of social support. Methods: A 14-day consecutive diary tracking study was conducted on 108 college students to measure their daily rumination, perceived stress, and negative emotions. The measurement tools included the Rumination Scale, the Comprehensive Happiness Questionnaire (MHQ) developed by Miao Yuanjiang, the Perceived Stress Scale (PSS-14), and the Social Support Scale. Hierarchical Linear Modeling (HLM) was used to construct 1-1-1 and 2-1-1 multilevel linear models to test the mediating and moderating effects. Results: Daily perceived stress scores played a mediating role between daily rumination scores and daily negative emotion scores ($\gamma_{20} = 0.24, p < 0.001$). Social support exhibited two moderating effects on the relationship with negative emotions: first, social support scores moderated the impact of daily perceived stress scores on daily negative emotion scores ($\gamma_{11} = -0.04, p < 0.05$); second, they also moderated the impact of daily rumination on daily negative emotions ($\gamma_{11} = -0.01, p < 0.05$). Conclusion: Daily rumination may directly affect the daily negative emotions of college students, or indirectly influence negative emotions through perceived stress. When rumination and perceived stress are high, social support can reduce the rumination of college students.

Key words: Rumination; Negative emotions; Perceived stress; Subjective well-being; Diary method