

集训文职人员反刍思维与心理适应的关系： 积极情感与消极情感的多重中介

张 洋¹, 孙洪涛²

¹武警后勤学院研究生大队, 天津

²武警特色医学中创伤及修复研究所, 天津

收稿日期: 2022年4月22日; 录用日期: 2022年5月24日; 发布日期: 2022年5月31日

摘 要

目的: 了解集训文职人员反刍思维、积极消极情感与心理适应的关系。方法: 采用积极和消极反刍思维量表、积极消极情感量表、一般自我效能感量表、生活满意度量表和抑郁自评量表, 对377名集训文职人员反刍思维、积极消极情感与心理适应进行测量, 使用逐层回归法和Bootstrap法对积极情感、消极情感的多重中介效应进行验证。结果: 1) 集训文职人员积极反刍思维与心理适应呈显著正相关($r = 0.67, P < 0.01$), 消极反刍思维与心理适应呈显著负相关($r = -0.59, P < 0.01$); 消极情感与心理适应呈显著负相关($r = -0.49, P < 0.01$), 积极情感与心理适应呈显著正相关($r = 0.73, P < 0.01$); 消极反刍思维与消极情感显著正相关($r = 0.47, P < 0.01$), 与积极情感显著负相关($r = -0.48, P < 0.01$), 积极反刍思维与积极情感显著正相关($r = 0.62, P < 0.01$), 与消极情感显著负相关($r = -0.26, P < 0.01$)。2) 逐层回归显示积极消极情感在反刍思维与心理适应间起中介作用。Bootstrap检验结果表明, 反刍思维不仅对心理适应有直接预测作用, 而且还能通过两条路径的间接作用影响心理适应: 通过积极情感的独立中介作用, 通过消极情感的独立中介作用。结论: 集训文职人员反刍思维与心理适应的关系分别受积极情感和消极情感的独立中介作用。

关键词

反刍思维, 积极消极情感, 心理适应, 集训文职人员

The Relationship between Ruminative Thinking and Psychological Adaptation in Training Civilians: Multiple Mediators of Positive and Negative Emotions

Yang Zhang¹, Hongtao Sun²

文章引用: 张洋, 孙洪涛(2022). 集训文职人员反刍思维与心理适应的关系: 积极情感与消极情感的多重中介. *心理学进展*, 12(5), 1844-1851. DOI: 10.12677/ap.2022.125219

¹Postgraduate Brigade of Armed Police Logistics College, Tianjin

²Institute of Trauma and Repair in Special Medicine of Armed Police, Tianjin

Received: Apr. 22nd, 2022; accepted: May 24th, 2022; published: May 31st, 2022

Abstract

Objective: The purpose of this study is to understand the relationship between rumination, positive and negative emotions and psychological adaptation of the training camp staff. **Methods:** Using the Positive and Negative Rumination Scale, Positive and Negative Affect Scale, General Self-Efficacy Scale, Life Satisfaction Scale and Depression Self-rating Scale, 377 civilian staff in the training camp were tested for rumination thinking, positive and negative affect and psychological status. Adaptation was measured, and the multiple mediating effects of positive affect and negative affect were verified using hierarchical regression and Bootstrap methods. **Results:** 1) There was a significant positive correlation between positive rumination thinking and psychological adaptation of the training civilian staff ($r = 0.67, P < 0.01$), and a significant negative correlation between negative rumination thinking and psychological adaptation ($r = -0.59, P < 0.01$); Negative emotion was significantly negatively correlated with psychological adaptation ($r = -0.49, P < 0.01$), and positive emotion was significantly positively correlated with psychological adaptation ($r = 0.73, P < 0.01$); negative rumination thinking was significantly positively correlated with negative emotion Correlation ($r = 0.47, P < 0.01$), significantly negatively correlated with positive affect ($r = -0.48, P < 0.01$), and positive rumination thinking was significantly positively correlated with positive affect ($r = 0.62, P < 0.01$), and was significantly negatively correlated with negative affect ($r = -0.26, P < 0.01$). 2) Layer-by-layer regression showed that positive and negative emotions played a mediating role between rumination thinking and psychological adaptation. Bootstrap test results show that rumination not only has a direct predictive effect on psychological adaptation, but also affects psychological adaptation through two indirect effects: the independent mediating effect of positive emotions and the independent mediating effect of negative emotions. **Conclusion:** The relationship between ruminative thinking and psychological adaptation of the civilian staff in intensive training was independently mediated by positive emotion and negative emotion, respectively.

Keywords

Rumination, Positive and Negative Emotions, Psychological Adaptation, Intensive Training of Civilian Staff

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

反刍是指某些动物在进食之后将部分未完全消化的食物进行重新咀嚼的过程。而个体在认知过程中同样存在着类似的现象, 被称为反刍思维(rumination)。1987年 Nolen-Hoeksema 正式提出反刍思维的概念, 指个体反复体验抑郁情绪, 反复思考抑郁情绪产生的原因、后果及事件中的细节的消极反应风格(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。有大量研究探讨了反刍思维与抑郁(Watkins, 2008)、焦虑、饮食障碍等心理症状之间的关系(Perestelo-Perez, Barraca et al., 2017)。同时也有研究表明反刍思维有其积极意义,

Watkins 的研究发现当个体在抑郁或焦虑状态下, 会选择采用反刍思维审视自我, 通过此种应对方式能够增强个体对自我的觉察, 获得有效解决问题的方法(郭素然, 伍新春, 等, 2011)。国内有研究者发现反刍思维反省维度对个人积极情感(侯倩倩, 范亚兰, 郭文丽, 2013)、成长有积极意义(张月娟, 胡琴, 高飞, 2017)。因此, 本研究做出假设 H1: 积极反刍思维能够正向预测积极情感, 负向预测消极情感; 消极反刍思维能够正向预测消极情感, 负向预测积极情感。

心理适应(psychological adaptation)是个体在与社会相互作用的过程中, 个体所表现出来的恰当的行为反应(樊富珉, 1996)。国外一个元分析研究结果表明心理适应涵盖个体多个方面, 考察个体心理适应状况常用的指标包括孤独、焦虑、抑郁、自尊、主观活力、生活满意度等多个方面(Cheng, Lau et al., 2014), 根据本研究的研究对象及研究目的, 本文选取“抑郁”来反映身心症状指标, 选取“自我效能感”反映主观自我体验的积极心理品质, 再加“生活满意度”, 组成三个维度, 综合反映心理适应水平。一方面, 反刍思维能够预测个体积极消极情感(张月娟, 胡琴, 高飞, 2017), 另一方面, 积极消极情感能够预测个体心理适应水平(冯雯, 张仁和, 苏珍颐, 2011)。因此, 本研究做出假设 H2: 积极消极情感在反刍思维与心理适应间起中介作用。

文职人员集训是普通地方青年向非现役文职人员身份过渡的过程, 面临一系列角色转换问题, 往往处于心理和生理的应激状态。以往大多数研究更多的关注了新兵的集训应激状况(李连杰, 殷瑛等, 2019; 朱志坚, 王乾宇, 2020), 而非现役文职人员集训期心理适应状况的研究还较少。该研究旨在对集训期非现役文职人员反刍思维、积极消极情感与心理适应的关系进行分析, 这对下一步增强集训期非现役文职人员的积极反刍思维、积极情感, 提升心理适应水平, 提高部队文职人员队伍素质, 具有重要的理论意义和实践意义。

2. 资料与方法

2.1. 一般资料

方便整群选取某单位集训文职人员, 共发放问卷 387 份, 收回有效问卷 377 份, 经筛选剔除重复或规律作答等无效问卷 10 份, 问卷有效率为 97.4%。其中, 男 235 人(62.3%), 女 142 人(37.7%); 年龄范围 20~45 岁, 中位数为 28 岁; 学历大专 11 人(2.9%), 大学本科 266 人(70.6%), 硕士研究生 98 人(26.0%), 博士研究生 2 人(0.5%); 有入伍经历 7 人(2.9%)无入伍经历 370 人(98.1%); 独生子女 177 人(26.0%)非独生子女 200 人(53.1%); 家庭住址城市 230 人(61.0%)乡镇 147 人(39.0%)。调查由一名心理学研究生分两天在相同地点、相同时间严格按照操作流程组织实施。

2.2. 方法

1) 积极和消极反刍思维量表(The Positive and Negative Rumination Scale, PANRS)。由杨宏飞等编制, 共有 23 个项目, 采用 4 点计分, 分为积极反刍思维和消极反刍思维两个方面, 这是反刍思维的二阶水平, 五个维度即享受快乐、积极应对、消极归因、抑制快乐和否定自我, 这是反刍思维的一阶水平。其中, 积极反刍思维包括积极应对和享受快乐, 消极反刍思维包括消极归因、抑制快乐和否定自我(Yang, Wang, Song et al., 2020)。本次调查中积极反刍思维分量表的 α 系数为 0.859, 消极反刍思维分量表的 α 系数 0.886。

2) 积极情感和消极情感量表(Positive Affect and Negative Affect Scale, PANAS)。Watson 等人在 1988 年编制, 本研究选用郑雪、邱林和王雁飞修订的中文版, 修订后的量表共计 18 个题目, 其中包括积极情感和消极情感体验描述词各 9 个, 采用 5 点计分(邱林, 郑雪, 王雁飞, 2008)。本次调查中积极情绪分量表 α 系数为 0.954, 消极情绪分量表 α 系数为 0.848。

3) 一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)。Schwarzer 等人在 1981 年编制, 中文版

的 GSES 最早由张建新和 Schwarzer 等人于 1994 年进行了翻译、修订与验证工作, 本量表一共有 10 个题目, 采用 1~4 等级评定, 从完全不符合、稍微符合、基本符合、完全符合, 根据被试自我评定选择, 得分越高表明一般自我效能感越高(Wong, Chan, & Chik, 2019)。本次调查中 α 系数为 0.901。

4) 生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS)。Diener 等人在 1985 年编制, 包括 5 个题目, 采取 7 点计分方式, (1“完全不符合”~7“完全符合”)。得分越高表示生活满意度越高(Pavot & Diener, 1993)。本次调查中生活满意度量表 α 系数为 0.864。

5) 抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)由 Zung 编制, 该量表共有 20 个题目, 按照按偶尔(1分)到持续(4分)进行四级评分, 所得总分为粗分。标准分 = 粗分 \times 1.25, 结果保留整数部分为标准分。评分标准: 标准分 53 分以下者为无抑郁; 53~62 分者为轻度抑郁; 63~72 分者为中度抑郁; 72 分以上者则为重度抑郁, 该量表不受被试年龄、文化水平限制, 具有良好的信效度(Zung, Richards, & Short, 1965)。本次调查中该量表 α 系数为 0.874。

6) 统计方法使用 SPSS 和 Amos 进行数据统计分析。符合正态分布的计量资料用(\bar{x} , s)表示, 进行 Pearson 相关分析及回归分析, 通过逐步回归法和 Bootstrap 法检验自我接纳的中介作用。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Haman 单因素检验法对共同方法偏差进行检验。结果表明, 特征根大于 1 的因子有 15 个, 第 1 个因子解释的方差变异量为 29.34%, 小于 40% 的临界值(周浩, 龙立荣, 2004)。因此, 本研究中不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 反刍思维和积极消极情感、心理适应得分的相关分析

对反刍思维得分、积极消极情感得分及心理适应得分进行 Pearson 相关分析。结果显示, 积极反刍思维得分与积极情感得分、消极情感得分、自我效能感因子得分、生活满意度因子得分和抑郁因子得分心理适应总分均呈现相关显著, 消极反刍思维与积极情感得分、消极情感得分、自我效能感因子得分、生活满意度因子得分和抑郁因子得分心理适应总分均呈现相关显著, 积极情感得分与自我效能感因子得分、生活满意度因子得分和抑郁因子得分心理适应总分均呈现相关显著, 消极情感得分与自我效能感因子得分、生活满意度因子得分和抑郁因子得分心理适应总分均呈现相关显著, 见表 1。

Table 1. Correlation analysis of rumination thinking, positive and negative emotions, and psychological adaptation scores
表 1. 反刍思维和积极消极情感、心理适应得分的相关分析(r)

	\bar{x}	s	积极反刍思维	消极反刍思维	积极情感	消极情感	自我效能感	生活满意度	抑郁	心理适应
积极反刍思维	3.10	0.49	1							
消极反刍思维	1.68	0.43	-0.37**	1						
积极情感	3.77	0.93	0.62**	-0.48**	1					
消极情感	1.27	0.41	-0.26**	0.47**	-0.35**	1				

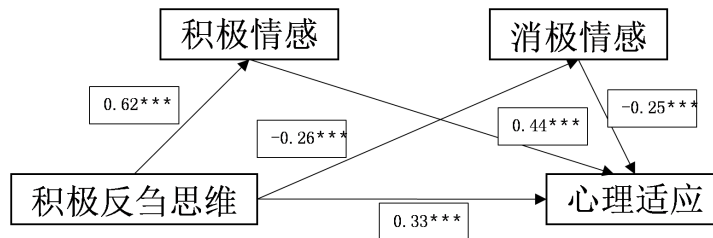
Continued

自我效能感	2.89	0.51	0.59**	-0.40**	0.54**	-0.24**	1		
生活满意度	5.10	1.05	0.53**	-0.48**	0.61**	-0.35**	0.50**	1	
抑郁	38.40	9.41	-0.54**	0.59**	-0.67**	0.62**	-0.49**	-0.60**	1
心理适应	0.00	1.00	0.67**	-0.59**	0.73**	-0.49**	0.80**	0.84**	-0.84**

注: **表示 $P < 0.01$ 。

3.3. 多重中介效应检验

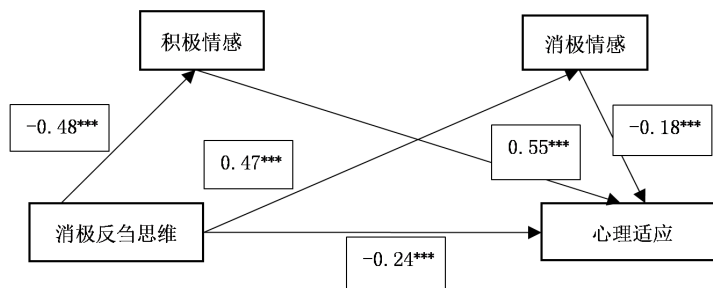
先将各变量进行标准化消除回归方程中的常数项。各变量之间的回归分析见表2、表3。由表2、表3可知, 积极反刍思维正向显著预测大学生积极情感, 回归系数为0.62, t 值为15.28, $P < 0.001$; 积极情感正向显著预测大学生心理适应, 回归系数为0.44, t 值为11.09, $P < 0.001$, 即证明积极情感在积极反刍思维与心理适应之间起中介作用。积极反刍思维负向显著预测消极情感, 回归系数为-0.26, t 值为-5.19, $P < 0.001$; 消极情感负向显著预测心理适应, 回归系数为-0.25, t 值为-7.76, $P < 0.001$, 证明消极情感在积极反刍思维与心理适应间起中介作用。消极反刍思维负向显著预测大学生积极情感, 回归系数为-0.48, t 值为-10.55, $P < 0.001$; 积极情感正向显著预测大学生心理适应, 回归系数为0.55, t 值为15.24, $P < 0.001$, 即证明积极情感在消极反刍思维与心理适应之间起中介作用。消极反刍思维正向显著预测消极情感, 回归系数为0.47, t 值为10.29, $P < 0.001$; 消极情感负向显著预测心理适应, 回归系数为-0.18, t 值为-5.09, $P < 0.001$, 证明消极情感在消极反刍思维与心理适应间起中介作用, 综上支持假设 H1, H2。中介模型各路径系数见图1、图2。



注: ***表示 $P < 0.001$ 。

Figure 1. Multiple mediation models of positive and negative emotions and their path coefficients

图1. 积极情感、消极情感的多重中介模型及各路径系数



注: ***表示 $P < 0.001$ 。

Figure 2. Multiple mediation models of positive emotion and negative emotion and the coefficients of each path

图2. 积极情感、消极情感的多重中介模型及各路径系数

Table 2. Regression analysis of multiple mediating effects of positive affect and negative affect**表 2.** 积极情感、消极情感多重中介作用的回归分析

模型	自变量	因变量	β	SE	t
1	积极反刍思维	积极情感	0.62	0.08	15.28***
2	积极反刍思维	消极情感	-0.26	0.04	-5.19***
3	积极反刍思维	心理适应	0.33	0.08	8.54***
	积极情感		0.44	0.04	11.09***
	消极情感		-0.25	0.08	-7.76***

注: ***表示 $P < 0.001$ 。

Table 3. Regression analysis of multiple mediating effects of positive affect and negative affect**表 3.** 积极情感、消极情感多重中介作用的回归分析

模型	自变量	因变量	β	SE	t
1	消极反刍思维	积极情感	-0.48	0.10	-10.55***
2	消极反刍思维	消极情感	0.47	0.04	10.29***
3	消极反刍思维	心理适应	-0.24	0.09	-6.27***
	积极情感		0.55	0.04	15.24***
	消极情感		-0.18	0.09	-5.09***

注: ***表示 $P < 0.001$ 。

根据方杰等对多重中介效应提出的检验方法(方杰, 温忠麟, 等, 2014), 本研究采用 bootstrap 法检验, 重复取样 5000 次后计算 95% 置信区间, 对中介效应、对比中介效应、总中介效应进行检验。从表 4, 表 5 可知, 中介效应积极反刍思维→积极情感→心理适应、积极反刍思维→消极情感→心理适应、消极反刍思维→积极情感→心理适应、消极反刍思维→消极情感→心理适应的置信区间不包括 0, 表明积极情感和消极情感在反刍思维与心理适应之间起显著的中介作用, 再次支持了假设 H1, H2。积极情感和消极情感在积极反刍思维对心理适应的对比中介效应置信区间不包括 0, 表明积极情感在积极反刍思维对心理适应起到的中介效应显著高于消极情感; 积极情感和消极情感在消极反刍思维对心理适应的对比中介效应置信区间不包括 0, 表明积极情感在消极反刍思维对心理适应起到的中介效应显著低于消极情感。总的中介效应所对应的置信区间均不包括 0, 表明总中介效应显著。

Table 4. Analysis of the mediating effect of positive emotion and negative emotion in the influence of positive rumination thinking on psychological adaptation**表 4.** 积极情感、消极情感在积极反刍思维对心理适应影响中的中介效应分析

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	效应占比
总效应	0.68	0.07	0.54	0.83	51%
Ind1: 积极反刍思维→积极情感→心理适应	0.55	0.06	0.43	0.67	41%
Ind2: 积极反刍思维→消极情感→心理适应	0.13	0.04	0.06	0.21	10%
对比中介效应: Ind1 - Ind2	0.42	0.07	0.29	0.56	.

Table 5. Analysis of the mediating effect of positive emotion and negative emotion in the influence of negative rumination thinking on psychological adaptation**表 5.** 积极情感、消极情感在消极反刍思维对心理适应影响中的中介效应分析

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	效应占比
总效应	-0.82	0.09	-0.99	-0.65	59%
Ind3: 消极反刍思维→积极情感→心理适应	-0.62	0.07	-0.77	-0.48	45%
Ind4: 消极反刍思维→消极情感→心理适应	-0.20	0.05	-0.30	-0.11	15%
对比中介效应: Ind3 - Ind4	-0.42	0.09	-0.59	-0.25	.

4. 讨论

4.1. 反刍思维与心理适应

以上结果表明, 集训文职人员的积极反刍思维对心理适应具有正向预测作用, 消极反刍思维对心理适应具有负向预测作用。支持了理性情绪理论。积极和消极反刍思维量表主要测量个体反刍思维的积极消极程度, 这也说明, 个体积极消极的认知思维会直接影响心理适应。正如理性情绪理论所解释, 集训只是引发情绪和行为后果的间接原因, 而引起后果的直接原因, 则是个体对集训的认知和评价而产生的信念, 其中反刍思维作为一种对情绪、事件的不断重复思考的认知变量在认知和评价中起到重要作用。

4.2. 积极情感、消极情感在反刍思维与心理适应之间的中介作用

本研究发现, 积极反刍思维、消极反刍思维、积极情感、消极情感、心理适应之间两两相关, 积极情感、消极情感在反刍思维与心理适应之间起中介作用。根据对比中介效应可知积极反刍思维越强的个体, 积极情感越强, 越可能拥有更高的心理适应, 而消极反刍思维越强的个体, 积极情感越弱, 越可能拥有较低的心理适应, 即无论是积极反刍思维还是消极反刍思维都是通过影响积极情感进而影响, 这也符合 Fredrickson 提出的积极情绪扩展和建设理论(Fredrickson, 2001)。

本研究使用积极和消极反刍思维量表, 心理适应分为抑郁、自我效能感和生活满意度, 组成三个维度, 其中反刍思维对积极情感和消极情感的影响已有研究证明, 非建设性反刍思维正向预测消极情感, 建设性反刍思维正向预测积极情感。此外, 本研究验证了积极情感、消极情感与心理适应的因果关系, 积极情绪对心理适应影响显著, 及时调解消极情绪对改善和提高心理适应尤为重要。

基于以上研究结果, 如何使集训文职人员顺利完成从社会青年到非现役文职人员的转变, 提高心理适应, 建议从以下几个方面入手。1) 严把入门关: 将心理卫生健康状况调查融入非现役文职人员体检工作中, 对体检干部进行短期心理卫生常识培训, 掌握应征青年家庭成员背景、遗传病史、精神病史。体检机构增设心理检查项目, 防止适应能力不强和易感素质者进入文职队伍。2) 加强心理卫生干预: 积极开展心理卫生知识及心理健康宣讲, 提高带兵骨干心理素养, 使他们掌握集训文职人员心理活动的特点。合理安排学习、训练, 逐渐增强训练强度和难度, 给集训文职人员一个适应部队生活的时间和空间。针对共性的心理问题主动开展有针对性的团体心理辅导。3) 调整集训文职人员对挫折的反刍思维, 在招考集训文职人员时, 要如实把部队实际情况说明, 使他们对艰苦环境有一定心理准备。注重引导文职人员运用积极反刍来调节自我。4) 营造有利于文职人员保持积极情绪的军营环境, 提供良好的物质、精神环境, 施行人性化管理等, 促进文职人员积极情绪的形成, 以达到良好的心理适应。

基金项目

国家自然科学基金(32070791)天津市科技支撑计划重点项目(17YFZCSY00620)。

参考文献

- 樊富珉(1996). 社会现代化与人的心理适应. *清华大学学报(哲学社会科学版)*, 4, 45-50.
- 方杰, 温忠麟, 张敏强, 孙配贞(2014). 基于结构方程模型的多重中介效应分析. *心理科学*, 37(3), 735-741.
- 冯雯, 张仁和, 苏珍颐(2011). 情绪与心理适应关系的跨文化比较. 见 *中国心理学会成立 90 周年纪念大会暨第十四届全国心理学学术会议*(p. 2). 人民教育出版社.
- 郭素然, 伍新春, 郭幽圻, 等 (2011). 大学生反刍思维对消极情感和积极情感的影响——以孤独感和情绪智力为例. *心理发展与教育*, 27(3), 329-336.
- 候倩倩, 范亚兰, 郭文丽(2013). 大学生反刍思维对积极情绪和消极情绪的影响. *海南广播电视大学学报*, 14(4), 152-155.
- 李连杰, 殷瑛, 冯群岭, 等 (2019). 某部集训新兵心理应激状况及与自我效能感的关系. *实用预防医学*, 26(8), 966-970.
- 邱林, 郑雪, 王雁飞(2008). 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订. *应用心理学*, 14(3), 249-254, 268.
- 张月娟, 胡琴, 高飞(2017). 新兵集训反刍性沉思、社会支持与创伤后成长的关系. *中国临床心理学杂志*, 25(6), 1104-1108.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 朱志坚, 王乾宇(2020). 新兵集体效能感与集训应激后成长的关系: 积极情绪和应对方式的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(3), 566-570, 575.
- Cheng, C., Lau, H.-P. B., & Chan, M.-P. S. (2014). Coping Flexibility and Psychological Adjustment to Stressful Life Changes: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 140, 1582-1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *The American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms after a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Perestelo-Perez, L., Barraca, J. et al. (2017). Mindfulness-Based Interventions for the Treatment of Depressive Rumination: Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17, 282-295. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.07.004>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin*, 134, 2. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Wong, M. W. and Chan, E. S. S., & Chik, M. P. (2019). Primary music teachers' Efficacy in Hong Kong's Inclusive Classrooms. *Music Education Research*, 21, 517-528. <https://doi.org/10.1080/14613808.2019.1670151>
- Yang, H. F., Wang, Z., Song, J. X. et al. (2020). The Positive and Negative Rumination Scale: Development and Preliminary Validation. *Current Psychology*, 39, 483-499.
- Zung, W. W., Richards, C. B., & Short, M. J. (1965). Self-Rating Depression Scale in an Outpatient Clinic. Further Validation of the SDS. *Archives of General Psychiatry*, 13, 508-515. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01730060026004>