

# 大学生的存在焦虑与抑郁情绪的关系： 有调节的中介模型

梁昊扬<sup>1,2</sup>, 王国芳<sup>2</sup>

<sup>1</sup>华东师范大学心理与认知科学学院, 上海

<sup>2</sup>中国政法大学社会学院心理学系, 北京

收稿日期: 2022年8月26日; 录用日期: 2022年10月5日; 发布日期: 2022年10月17日

## 摘要

目的: 探讨大学生的存在焦虑与抑郁情绪之间的关系及内在作用机制。方法: 采用存在焦虑量表、抑郁自评量表、反刍反应量表以及自我表露量表对511名大学生进行调查。结果: 1) 大学生的存在焦虑、反刍思维、抑郁情绪两两之间均呈显著正相关; 2) 反刍思维在大学生们的存在焦虑和抑郁情绪之间起到部分中介作用; 3) 自我表露调节该中介模型的后半段路径。具体而言, 个体的自我表露水平越低, 反刍思维对大学生抑郁情绪的正向预测作用越强。结论: 反刍思维在大学生们的存在焦虑与抑郁情绪之间起部分中介作用, 中介效应受到自我表露的调节。

## 关键词

存在焦虑, 抑郁情绪, 反刍思维, 自我表露

# Association between College Students' Existential Anxiety and Depression: A Moderated Mediation Model

Haoyang Liang<sup>1,2</sup>, Guofang Wang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Psychology and Cognitive Science, East China Normal University, Shanghai

<sup>2</sup>Department of Psychology, School of Sociology, China University of Political Science and Law, Beijing

Received: Aug. 26<sup>th</sup>, 2022; accepted: Oct. 5<sup>th</sup>, 2022; published: Oct. 17<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

**Objective:** To explore the relationship and mechanisms between existential anxiety and depression in college students. **Methods:** 511 college students were recruited in the study to complete

college students' existential anxiety scale, rumination response scale, distress disclosure index scale, self-rating depression scale. Results: 1) College students' existential anxiety, rumination and depression were all positively correlated. 2) Rumination played a partial mediating role between college students' existential anxiety and depression. 3) Self-disclosure moderated this mediation effect of rumination. Specifically, the lower the level of self-disclosure, the positive predictive effect of rumination on depression in college students is stronger. Conclusion: The effect of college students' existential anxiety on depression is partially mediated by rumination and moderated by self-disclosure.

## Keywords

Existential Anxiety, Depression, Rumination, Self-Disclosure

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

当今抑郁情绪在人类社会中的影响仍旧是普遍而深刻的(Lim et al., 2018)。处于从青少年晚期过渡到成人早期的大学生, 不仅处于自我同一性建构的关键阶段, 而且还将要面对诸多复杂的社会适应问题, 所以有更高的抑郁风险(周晗昱等, 2015)。根据国内学者对近十年大学生抑郁情绪检出率的元分析发现, 总检出率高达 24.7% (王蜜源等, 2020)。

徐凯文(2016)根据临床经验提出有一类学生成绩优异、科研学术能力强, 从小就乖巧听话、自律不贪玩, 尽管如此, 但其仍然怀着强烈的孤独感和无意义感, 且伴有强烈的自杀意念, 但却在临床上不能被轻易地诊断为抑郁症。基于存在主义的视角, 无意义感和孤独感在个体身上集中体现为存在焦虑, 而存在焦虑与抑郁紧密相关(Weems et al., 2004; Evram & Eş, 2020; 陈坚, 王东宇, 2013)。有学者指出, 高存在焦虑的个体的认知图式容易受到扭曲, 进而消极归因, 并最终导致抑郁(Shumaker, 2017)。存在焦虑始于哲学家的关注, 最著名的包括 Heidegger, Sartre, 以及 Nietzsche (Vos et al., 2015); 文学上 Camus, Dostoevsky 分别在《西西弗斯神话》、《罪与罚》中生动地描述了人类存在主义的困境(Weems et al., 2004)。Frankl (1992)认为基于人类有在生命中寻找意义和价值的内在需求, 意义和目的感的缺乏将使人深陷痛苦。Yalom (1980)认为存在焦虑始于个体对于死亡、自由、无意义、孤独感等终极问题的关怀。不同于个体面对日常生活事件, 即基于压力所产生的焦虑情绪或发展为病理性焦虑症, 存在焦虑更趋于本体性(Iacovou, 2011)。May (1950)认为存在焦虑是发生在人类在实现其潜能的过程中, 面临前进或后退选择时所产生的本体性焦虑。另外, 除了横向研究表明存在焦虑与抑郁情绪的相关关系外, 也有纵向研究明确了存在意义对抑郁情绪的预测(Mascaro & Rosen, 2008)。鉴于此, 提出假设 H1: 大学生的存在焦虑能显著正向预测抑郁情绪。

已有研究探讨了大学生的存在焦虑与抑郁之间的相关关系, 但是对于存在焦虑“如何影响”大学生抑郁情绪的内在机制, 仍需要进一步的考察。根据抑郁产生的认知模型, 反刍思维是抑郁的一个很重要的易感因子, 先前的研究认为消极的特质不会直接影响情绪, 而是通过认知, 尤其是通过反刍来影响情绪(LeMoult & Gotlib, 2019)。反刍思维指个体持续关注自己的行为与思想, 对当时的情绪状态、产生原因及其可能的后果进行持续而重复的思考(Nolen-Hoeksema et al., 2008)。Fritz (1999)从多维度的观点来界定反刍思维, 认为反刍思维具有意义寻找这一子类型(Fritz, 1999)。出于理解事物并获取意义的动机, 个体通过反刍思维关注自身意义感、价值感, 在焦虑的外部压力下个体倾向于通过反刍来寻找问题解决的方法

(Nolen-Hoeksema et al., 2008)。存在焦虑意味着个体的意义感与价值感受到威胁, 致使个体更倾向于通过反刍寻找意义。基于此, 本研究提出假设 H2: 反刍思维在大学生的存在焦虑和抑郁情绪之间起中介作用。

虽然心理学研究结果普遍支持反刍思维对心理健康的负面影响(Olatunji et al., 2013; Nolen-Hoeksema et al., 2008; 杨雪等, 2019), 但反观心理治疗的相关研究, 感受与表露情绪以及反思有助于促进个体的治疗进程(Watkins & Baracaia, 2001)。Laurenceau et al. (1998)认为大学生情感上的自我表露允许自我的核心方面被他人理解和验证, 从而促进人际关系的建立和减少孤独感与抑郁情绪。Rose et al. (2007)认为当人际关系中的双方通过反刍频繁探讨困扰自己或对方的问题, 自我表露消极情绪时, 反刍思维与积极友谊质量和情绪调节有关, 所以反刍思维对抑郁情绪的影响可能受到自我表露的调节。基于此, 本研究提出假设 H3: 自我表露调节假设 2 中介模型的后半段路径。

综上, 提出了一个有调节的中介模型来解释存在焦虑对抑郁情绪的影响, 见图 1。

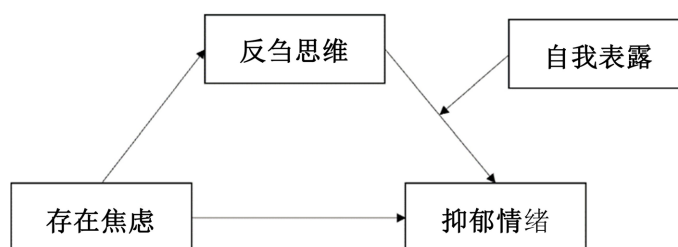


Figure 1. Diagrammatic model of moderated mediation  
图 1. 有调节的中介概念模型图

## 2. 方法

### 2.1. 被试

采用方便取样法, 主要对北京、上海多所高校本科生进行问卷调查, 获得有效问卷 511 份。其中男生 188 人(36.8%), 女生 298 人(58.3%), 其他 25 人(4.9%); 大一 105 人(20.5%), 大二 177 人(34.6%), 大三 114 人(22.3%), 大四 115 人(22.5%); 独生子女 263 人(51.5%), 非独生子女 248 人(48.5%); 家庭所在地城市 311 人(60.9%), 农村 200 人(39.1%)。

### 2.2. 研究工具

大学生存在焦虑量表。采用国内学者陈坚根据 Bugental 对存在焦虑划分编制的大学生存在焦虑量表(陈坚, 王东宇, 2013)。该量表由 27 个题项组成。该量表可分为 4 个维度, 分别是死亡与命运焦虑, 无意义与空虚焦虑, 谴责与内疚焦虑, 疏离与孤独焦虑。本量表采用 4 点计分法, 从 1 “完全不符合” 到 4 “完全符合”, 得分越高, 说明存在焦虑水平越高。在本研究中, 大学生存在焦虑量表的  $\alpha$  系数为 0.759。

抑郁自评量表。采用抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS)(王征宇, 迟玉芬, 1984), 着重测量抑郁情绪或心境。该量表共 20 个题项, 每个条目采用 4 点计分, 0 代表 “偶尔或无”, 3 代表 “多数时间或持续”, 得分越高表明个体抑郁症状越严重。在本研究中, 抑郁自评量表的  $\alpha$  系数为 0.819。

反刍思维反应量表。采用由 Nolen-Hoeksema 编制的反刍反思反应量表(Rumination Response Scale, RRS)(Nolen-Hoeksema et al., 2008), 共 22 个题项。该量表可分为症状反刍、强迫思考和反省深思三个因子。量表采用 4 点计分法, 从 1 “从不” 到 4 “总是发生”, 总分越高表示反刍思维倾向越严重。在本研究中, 反刍思维反应量表的  $\alpha$  系数为 0.946。

痛苦表露指数量表。采用 Kahn, Hessling 编制的痛苦表露指数量表(Distress Disclosure Index Scale,

DDIS) (Kahn & Hessling, 2001)。该量表由 12 个题项组成, 单维结构, 通过被试披露个体痛苦信息的倾向测量自我表露指数。采用 5 点计分, 从 1 “非常不同意” 到 5 “非常同意”。得分越高者表明其自我表露程度越高, 反之则表明其自我隐藏程度越高。在本研究中, 痛苦表露指数量表的  $\alpha$  系数为 0.902。

### 2.3. 统计方法

使用 SPSS 25.0 进行信度检验、单因素共同方法偏差检验、描述统计、相关分析。采用 Bootstrap 法通过 Hayes 编制的 SPSS 宏程序 PROCESS 3.5 进行中介调节效应检验。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差检验

本研究采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验, 对本研究中各主变量所有的原始题目进行未旋转的 EFA, 检验结果发现, 第 1 个公因子的解释率为 25.17%, 小于 40% 的临界标准(汤丹丹, 温忠麟, 2020), 不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2. 各变量描述性统计、相关与差异分析

如表 1 所示, 大学生的存在焦虑、反刍思维与大学生抑郁情绪呈显著正相关; 自我表露与存在焦虑、反刍思维之间皆呈显著负相关。另外, 还发现“无意义与空虚焦虑”维度与“疏离与孤独感焦虑”维度与大学生抑郁情绪相关最紧密,  $r_1 = 0.54, p < 0.01, r^2 = 0.63, p < 0.01$ 。

**Table 1.** Descriptive statistics of each variable and results of correlation analysis

**表 1.** 各变量的描述统计与相关分析结果

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
1) 存在焦虑	2.37	0.31	-			
2) 反刍思维	2.20	0.57	0.65**	-		
3) 自我表露	3.30	0.93	-0.34**	-0.52**	-	
4) 抑郁情绪	2.19	0.40	0.47**	0.28**	0.02	-

注: \*\* $p < 0.01$ 。

### 3.3. 大学生的存在焦虑对抑郁情绪的影响: 有调节的中介模型检验

在正式数据处理之前, 对各变量进行标准化处理。根据 Hayes & Rockwood (2020) 建议的条件过程分析(conditional process analysis)方法, 通过 5000 次样本抽样估计中介及调节效应 95% 置信区间的方法对理论假设模型进行检验。所有运算采用 Hayes 编制的 SPSS 宏程序 PROCESS 3.5 完成。

按照假设三个回归方程的参数进行检验, 结果如表 2 所示。存在焦虑显著正向预测抑郁情绪( $\beta = 0.44, p < 0.001$ ); 存在焦虑显著预测反刍思维( $\beta = 0.59, p < 0.001$ ); 反刍思维显著正向预测抑郁情绪( $\beta = 0.27, p < 0.001$ ); 反刍思维与自我表露的交互项对抑郁情绪的负向预测作用显著( $\beta = -0.49, p < 0.001$ )。反刍思维的部分中介效应占总效应比值为 33.89%。

对自我表露水平较低(如  $Z = -1$ )的大学生来说, 反刍思维水平越高, 抑郁情绪上升趋势显著, 反刍思维的中介效应值为 0.16, 95% 置信区间为 [0.07, 0.24], 其中不包含 0; 对于自我表露水平较高(如  $Z = 1$ )的大学生, 反刍思维水平越高, 抑郁情绪下降趋势显著, 反刍思维中介效应值为 -0.13, 95% 置信区间为 [-0.21, -0.05], 其中不包含 0。如表 3 所示。

**Table 2.** Testing of moderated mediation effect of college students' existential anxiety on depression

**表 2.** 大学生的存在焦虑对抑郁情绪的有调节的中介效应检验

变量	方程 1 (y: 抑郁情绪)				方程 2 (y: 反刍思维)				方程 3 (y: 抑郁情绪)			
	$\beta$	SE	$t$	95% CI	$\beta$	SE	$t$	95% CI	$\beta$	SE	$t$	95% CI
常数	-0.17	0.04	-4.39***	[-0.25, -0.10]	0.16	0.03	4.89***	[0.10, 0.22]	-0.43	0.07	-6.11***	[-0.57, -0.29]
大学生的存在焦虑	0.47	0.04	11.93***	[0.37, 0.52]	0.59	0.03	19.30***	[0.53, 0.65]	0.44	0.05	9.27***	[0.34, 0.53]
反刍思维									0.27	0.07	3.65***	[0.13, 0.42]
自我表露									0.29	0.09	3.33***	[0.12, 0.47]
反刍思维*自我表露									-0.49	0.09	-5.54***	[-0.66, -0.31]
R 方	0.22				0.42				0.27			
F	142.34***				372.66***				46.57***			

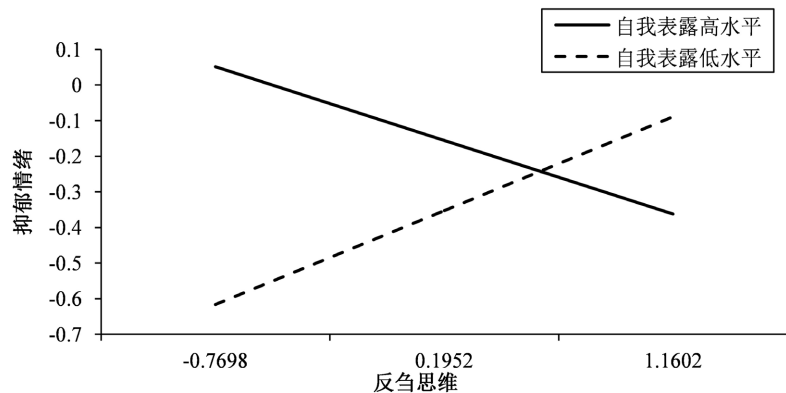
注: \*\*\* $p < 0.001$ 。

**Table 3.** The moderated mediation effect of college students' existential anxiety on depression in different levels of self-disclosure

**表 3.** 不同自我表露水平时反刍思维在存在焦虑与抑郁情绪之间的中介效应

自我表露	中介效应值	Boot标准误	Bootstrap下限	Bootstrap上限
低水平	0.16	0.44	0.07	0.24
高水平	-0.13	0.42	-0.21	-0.05

根据假设 H3, 通过使用简单斜率检验考察在自我表露不同水平上大学生的反刍思维对抑郁情绪的影响。如图 2 所示。结果表明, 对于自我表露水平较低的个体, 反刍思维对抑郁的正向预测作用显著( $\beta = 0.27, p < 0.001$ ); 对自我表露水平高的个体, 反刍思维对抑郁的负向预测作用显著( $\beta = -0.21, p < 0.01$ )。



**Figure 2.** Moderated effect of self-disclosure on the mediation effect of rumination

**图 2.** 自我表露对反刍思维中介效应的调节作用

#### 4. 讨论

本研究基于存在主义心理学视角, 在存在焦虑与抑郁情绪相关研究的基础上, 进一步回答了大学生的存在焦虑如何通过反刍思维影响抑郁情绪, 并且揭示了自我表露水平对该中介效应的调节作用。

根据 Bugental 对存在焦虑划分的四个维度的测量, 发现大学生的存在焦虑对抑郁情绪预测力最大的两个方面体现在无意义感与孤独感焦虑上, 一些意义感与孤独感对抑郁情绪的影响的相关研究也佐证了这一点(Mascaro & Rosen, 2008; Erzen & Çikrikci, 2018)。对于意义感焦虑而言, Frankl (1992)指出, 意义创造是精神上的, 也是人类区别于其他动物的地方, 个人必须为自己的生活创造意义, 但不是只凭外部结构来提供意义(Frankl, 1992)。大学生面对不同于以往的复杂的社会适应, 更容易对存在意义产生困惑, 如果不能在事件中找到意义, 坚持寻找很可能会变成侵入性的、破坏性的、痛苦的反刍思维, 就容易陷入抑郁情绪。海德格尔认为寻找意义与孤独是人类本体论的既定(givens), 个人被他或她无法控制的环境所包围, 这在他的“thrownness”概念中得到了体现, 个体被抛入充斥不确定性的世界, 在外部结构的压力下, 为了理解自己的经历, 个体进入了创造意义的挣扎当中, 而存在焦虑根本上是源于个体为解决、完成这些人生中的“givens”或终极关怀而进行的挣扎(Temple & Gall, 2018)。

研究表明, 自我表露的水平会扭转反刍思维在存在焦虑与抑郁情绪间的中介效应, 反刍思维通常正向预测抑郁, 但当自我表露水平高时, 反刍思维则更有利于抑郁情绪的减少。Rose 等人(2007)从共同反刍(co-rumination)的角度指出反刍思维在自我表露基础上的积极的意义, 与个体反刍相比, 共同反刍发生在双向人际交流过程中, 具有社会性与互利性, 因此可能与积极的友谊质量相关。这也一定程度上佐证了反刍思维对抑郁情绪的影响可能并非线性的观点。自我表露是人际关系质量的一个重要方面, 对于孤独感焦虑而言, 抑郁的人际模型认为社会支持, 即一个人对其可以依赖他人照顾和满足自己需求的程度的评价, 有助于缓冲患抑郁症的风险(Liu et al., 2017)。因此, 大学生面对存在焦虑引发持续的反刍思维, 一个有效的出口就是以积极开放的态度与值得信任的人交流并且得到反馈, 这有助于不断验证或修正自身认识世界的假设与偏差, 从而减少抑郁的风险。同时 Temple & Gall 指出在面对存在焦虑时, 有必要对个人意义进行革新, 并且冒着被拒绝的风险与他人建立真诚的关系。

临床上, 抑郁症在当今仍旧属于一种大杂烩式的“口袋病”, 严重自杀倾向与“神经衰弱”都有可能被诊断为抑郁症。回到最初介绍的那些存在自杀意念、价值感、意义感缺失的大学生, 可能是因为怀有较高水平存在焦虑的大学生, 有着更高的负罪感、害羞和羞耻的人格特质。因此在最初的咨询治疗中并不自我报告存在焦虑, 因而高校咨询与临床工作者可能会忽视有重要治疗意义的个体或采取不适宜的治疗方法(Shumaker, 2017)。因此, 对被诊断为抑郁症或有抑郁倾向的个案需要做出更加细致的评估, 提高对大学生存在焦虑的关注度以确保咨询与临床工作者能更有效地监测其自杀和自伤的风险。

作为一个重视定量评估的领域, 本研究通过量化方法从而更进一步认识存在焦虑, 试图评估和减轻个体在他们的生活中对存在焦虑的困扰, 并描述存在焦虑和其他心理变量之间的关系。过往存在主义疗法的研究指出, 虽然这些疗法在赋予生命意义和减轻痛苦方面是有效的, 但存在主义心理治疗仍需要进一步系统化和概念化, 在治疗过程和概念框架、干预的性质和干预的本质等方面缺乏实证研究(Solobutina & Miyassarova, 2020)。因此, 研究存在焦虑对抑郁情绪的影响的内在机制, 有助于其他专家学者对该领域进一步系统化与整合。诚然, 本研究属于横断研究, 无法得出严格意义上的因果关系, 也可能导致中介效应比例的歪曲(甘怡群, 2014)。未来研究应设计巧妙的实验研究或采用纵向研究以明确变量间的因果关系及中介作用机制。

## 参考文献

- 陈坚, 王东宇(2013). 大学生存在焦虑与抑郁: 自我同一性的双重作用. *中国临床心理学杂志*, (3), 443-445.
- 甘怡群(2014). 中介效应研究的新趋势——研究设计和数据统计方法. *中国心理卫生杂志*, 28(8), 584-585.
- 汤丹丹, 温忠麟(2020). 共同方法偏差检验: 问题与建议. *心理科学*, (1), 215-223.
- 王蜜源, 韩芳芳, 刘佳, 黄凯琳, 彭红叶, 黄敏婷, 赵振海(2020). 大学生抑郁症状检出率及相关因素的 meta 分析. *中*

国心理卫生杂志, (12), 1041-1047.

王征宇, 迟玉芬(1984). 抑郁自评量表(SDS). *上海精神医学*, (2), 71-72.

徐凯文(2016). 时代空心病与焦虑经济学. *心理学空间*. <https://www.psychspace.com/psych/viewnews-12873.html>

杨雪, 叶宝娟, 杨强, 夏扉(2019). 心理虐待与忽视经历和自杀意念的关系: 反刍思维的中介作用和受欺负的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 27(5), 941-943+1066.

周晗昱, 李欢欢, 周坤, 徐瑞珩, 傅聿昕(2015). 抑郁特质大学生的社会适应性及其与情绪调节策略的关系. *中国临床心理学杂志*, 23(5), 799-803.

Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The Effect of Loneliness on Depression: A Meta-Analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64, 427-435. <https://doi.org/10.1177/0020764018776349>

Evrarn, G., & Eş, A. Ç. (2020). Investigation of Personal Factors Affecting Existential Anxiety: A Model Testing Study. *Current Psychology*, 39, 1535-1542. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00947-2>

Frankl, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

Fritz, H. L. (1999). Rumination and Adjustment to a First Coronary Event. *Psychosomatic Medicine*, 61, 105. <https://doi.org/10.1097/00006842-199901000-00123>

Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2020). Conditional Process Analysis: Concepts, Computation, and Advances in the Modeling of the Contingencies of Mechanisms. *American Behavioral Scientist*, 64, 19-54. <https://doi.org/10.1177/0002764219859633>

Iacovou, S. (2011). What Is the Difference between Existential Anxiety and So Called Neurotic Anxiety? *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 22, 356-367.

Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the Tendency to Conceal versus Disclose Psychological Distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 41-65. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.1.41.22254>

Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an Interpersonal Process: The Importance of Self-Disclosure, Partner Disclosure, and Perceived Partner Responsiveness in Interpersonal Exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1238-1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>

LeMoult, J., & Gotlib, I. H. (2019). Depression: A Cognitive Perspective. *Clinical Psychology Review*, 69, 51-66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.06.008>

Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of Depression in the Community from 30 Countries between 1994 and 2014. *Scientific Reports*, 8, Article No. 2861. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21243-x>

Liu, R. T., Hernandez, E. M., Trout, Z. M., Kleiman, E. M., & Bozzay, M. L. (2017). Depression, Social Support, and Long-Term Risk for Coronary Heart Disease in a 13-Year Longitudinal Epidemiological Study. *Psychiatry Research*, 251, 36-40. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.010>

Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2008). Assessment of Existential Meaning and Its Longitudinal Relations with Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 576-599. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.6.576>

May, R. (1950). *The Meaning of Anxiety* (pp. 38-39, 234). The Ronald Press Company. <https://doi.org/10.1037/10760-000>

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

Olatunji, B. O., Naragon-Gainey, K., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2013). Specificity of Rumination in Anxiety and Depression: A Multimodal Meta-Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20, 225-257. <https://doi.org/10.1037/h0101719>

Rose, A. J., Carlson, W., & Waller, E. M. (2007). Prospective Associations of Co-Rumination with Friendship and Emotional Adjustment: Considering the Socioemotional Trade-Offs of Co-Rumination. *Developmental Psychology*, 43, 1019-1031. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.4.1019>

Shumaker, D. (2017). EI Approaches to Treating Depression in Adolescents. In *Existential-Integrative Approaches to Treating Adolescents* (pp. 153-183). Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1057/978-1-349-95211-3\\_6](https://doi.org/10.1057/978-1-349-95211-3_6)

Solobutina, M. M., & Miyassarova, L. R. (2020). Dynamics of Existential Personality Fulfillment in the Course of Psychotherapy. *Behavioral Sciences*, 10, Article No. 21. <https://doi.org/10.3390/bs10010021>

Temple, M., & Gall, T. L. (2018). Working through Existential Anxiety toward Authenticity: A Spiritual Journey of Meaning Making. *Journal of Humanistic Psychology*, 58, 168-193. <https://doi.org/10.1177/0022167816629968>

Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential Therapies: A Meta-Analysis of Their Effects on Psychological Outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 115-128. <https://doi.org/10.1037/a0037167>

Watkins, E., & Baracaia, S. (2001). Why Do People Ruminate in Dysphoric Moods? *Personality and Individual Differences*, 30, 723-734. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00053-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00053-2)

Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., & Berman, S. L. (2004). Paul Tillich's Theory of Existential Anxiety: A Preliminary Conceptual and Empirical Examination. *Anxiety, Stress & Coping, 17*, 383-399.  
<https://doi.org/10.1080/10615800412331318616>

Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy* (pp. 7-8). Hachette Book Group.