

抑郁和反刍思维关系研究综述

谭钦丹

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2023年10月16日; 录用日期: 2023年11月29日; 发布日期: 2023年12月8日

摘要

在当代患有精神疾病的人中, 抑郁症高居首位, 而现在的大学生在日常生活中很容易产生抑郁等不良情绪, 而反刍思维是影响抑郁等情绪障碍的重要因素。因此本文对抑郁以及反刍思维的概念、理论基础、以及如何测量进行了梳理, 并且探讨了抑郁和反刍思维之间的关系。

关键词

抑郁, 反刍思维

A Review of the Relationship between Depression and Rumination

Qindan Tan

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Oct. 16th, 2023; accepted: Nov. 29th, 2023; published: Dec. 8th, 2023

Abstract

In contemporary people suffering from mental illness, depression ranks first, and now college students are easy to produce depression and other bad emotions in their daily life, and ruminative thinking is an important factor affecting depression and other emotional disorders. Therefore, this paper reviews the concept, theoretical basis and measurement of depression and rumination, and discusses the relationship between depression and rumination.

Keywords

Depression, Rumination



1. 引言

抑郁会对个体身心带来很多不良影响，主要表现为情绪的低落，意志的衰退、思维速度的减慢，严重情况下会出现负面的想法甚至会将其实现。据中国精神卫生调查显示，我国成人抑郁症患病率为3.4%，并且其患病人群呈现年轻化趋势，而大学生是出现心理健康问题的易发群体。

反刍思维指当人们在生活中遇到了失恋、工作压力、考试失败、突发意外等不良事件之后，很长时间都不能摆脱其影响，不断地思考为什么，沉浸于不良事件带给自己的尴尬、悲伤等情绪等等。研究表明，反刍思维是抑郁症发生和发展的易感因素。

研究抑郁和反刍思维关系的重要性在于我们需要了解抑郁与思维方式之间的相互作用，并找到针对抑郁的治疗和干预方法。抑郁与反刍思维之间可能存在相互影响的关系，即抑郁可导致反刍思维，反之亦然。深入研究抑郁和反刍思维的关系有助于我们更好地理解抑郁症的病因和发展机制，并为预防和干预提供科学依据。

对于个体而言，抑郁症可能导致生活质量下降，工作和学习能力受损，甚至引发自杀等严重后果。在全球范围内，抑郁症正在成为一种严重的公共卫生问题。根据世界卫生组织的数据，抑郁病患者在全球范围内已超过3.4亿人，而抑郁症的发展和治疗机制仍然不完全清楚。

理解抑郁与反刍思维的关系对于临床医学和心理学领域具有重要意义。研究结果可以帮助医生和心理治疗师更好地识别和评估抑郁病患者，以制定更精准的治疗方案。此外，对于公共卫生部门和政策制定者来说，了解抑郁与反刍思维关系可以帮助制定更有效的干预措施，减少抑郁对社会和个体造成的负面影响。

总之，研究抑郁与反刍思维的关系对于个体的健康和社会的发展具有重要意义。通过深入研究抑郁和反刍思维的相互作用，我们可以更好地了解抑郁症的病因机制，促进治疗和干预方法的发展，从而提高患者的生活质量，并减少抑郁症对社会产生的负面影响。

抑郁和反刍思维是心理学中两个重要的研究领域。在分析它们之间的关系时，我们需要了解各研究的理论背景和研究方法。在研究方法中，理论背景的指导起到了重要的作用。研究者根据理论背景构建研究假设和研究问题，并选择相应的研究方法来回答这些问题。同时，研究的结果还可以进一步验证或完善相关理论，从而促进该领域的发展。

2. 抑郁

抑郁是一种心理障碍，包括持续的消极情绪、失去兴趣或乐趣、自我评价过低以及对未来的悲观态度等症状。抑郁的研究主要从心理学的角度探讨其发生原因和心理机制，如认知理论、生物学理论和心理社会因素等。针对抑郁的研究采用了多种方法，如实验研究、问卷调查、临床观察和神经科学技术等。实验研究通常用来探讨特定因素对抑郁的影响，通过对不同群体的实验组和对照组进行比较，检验假设和推断因果关系。问卷调查则用于收集大量的数据，调查抑郁和相关因素之间的关系。临床观察则通过临床实践中的观察和记录，探索抑郁症状的特点和变化。神经科学技术如脑成像技术则帮助研究者了解抑郁的神经机制。

2.1. 抑郁的概念

抑郁(depression)一词最早源自于古希腊语 melancholy (抑郁), 希波克拉底把沮丧、失眠、厌食、烦躁等综合表现称之为忧郁质, 认为抑郁是一种气质。美国心理学家 Angold & Rutter (2008)认为抑郁是个体正常的心境向糟糕的方向发展, 个体由愉悦、舒心变成感到不适、痛苦、无望等, 心理处于低下状态。Angold & Rutter (2008)认为抑郁每个人都会有, 因此, 他认为应区分抑郁情绪和抑郁症状。我国的大部分学者也持有此观点, 即抑郁情绪和抑郁症状是两个不同的概念(冯正直等, 2014)。曾会珍和金一波(2008)认为抑郁情绪很常见, 是一种持续时间较长的消极的情绪, 但个体可自行调节。

不同的研究者对于抑郁的界定不同, 但是抑郁的主要特征表现为, 消极对待自我和他人、情绪低落、意志减退、失去兴趣等等。

2.2. 抑郁的理论基础

2.2.1. 学习理论

抑郁的学习理论认为, 抑郁是正性强化减少的结果, 即当个体因其某些特征或环境的影响, 受到的正向强化的数量以及频率减少时, 就会产生不适反应, 例如悲伤、忧郁等等, 这些反应又会造成个体得到的正强化减少, 容易形成恶性循环, 使得个体产生抑郁倾向(Kaltiala-Heino et al., 2001)。

2.2.2. 精神分析理论

弗洛伊德认为抑郁是因为早期的愤怒、不满的情绪体验被压制而导致的。这些被压制的消极体验被导向内部, 转为自责, 而这个潜意识中的导向内部的行为会使个体产生抑郁体验。

2.2.3. Beck 认知理论

Beck (1987)提出认知理论强调认知过程对抑郁产生的重要影响。他认为个体对于事物的产生了错误的认知, 导致了抑郁的形成。他的认知理论指出不同的个体在经历相似或相同的情景时, 有的人会产生抑郁情绪, 有的人不会, 是因为他们对这些情景的认知解释不同。

2.2.4. 无望感理论

Abramson 等人(1989)的抑郁无望(hopeless depression)认知理论是在对习得性无助研究上产生的。无望感理论认为个体经常体会到的无望感是导致抑郁的最直接的原因。周丽华等人(2014)认为无望包括消极的结果和无助的期望, 也就是说, 难以获得想要得到的结果以及很可能发生不理想的结果, 面对这种情况, 个体感到无法做任何事。

2.3. 抑郁的测量

2.3.1. 抑郁自评量表

抑郁自评量表(SDS), 量表一共 20 个项目, 按照 4 点评分。包括精神性情感症状、躯体性障碍、精神运动性障碍、抑郁性心理障碍四个维度。

2.3.2. 贝克抑郁量表

贝克抑郁量表(BDI)有 21 个项目, 按照 3 点评分, 该量表的总分范围是 0~60 分, 小于等于 4 分表示无抑郁; 5 到 13 分为轻度抑郁; 14 到 20 分为中度抑郁; 21 分及以上为重度抑郁。

2.3.3. 流调中心抑郁量表

流调中心抑郁量表(CDS-D), 常用于一般个体在最近一周内的抑郁情绪, 共 20 题, 按照 4 点计分(0 = 很少或没有时间, 1 = 一些或很少的时间, 2 = 适度或大部分的时间, 3 = 大部分或几乎所有的时间)。

总体得分范围从 0 到 60，得分高表明抑郁情绪更严重。

3. 反刍思维

反刍思维是一种重复性和困扰性的思考模式，常常困扰抑郁症患者。它包括对问题和负面经历的反回忆、过度思考和无休止的疑虑等。反刍思维的研究主要集中在探索其与抑郁之间的关系、影响和机制，寻找途径来减少反刍思维和改善抑郁症状。针对反刍思维的研究也采用了多种方法，其中心理测量和行为观察最为常见。心理测量通过采用相关问卷或量表，测量个体的反刍思维倾向和程度。这些量表可以衡量个体过度思考、负面回忆和担忧等方面。行为观察则通过观察个体的行为和交流，了解其思考模式的特征。此外，心理实验和神经科学技术也可以用于研究反刍思维与抑郁的关系和机制。

3.1. 反刍思维的概念

根据反应风格理论，Nolen-Hoeksema & Morrow (1991)认为反刍思维是一种消极的思维方式，会使个体被动地、不断地去回想不幸事件带来的痛苦、以及原因。反刍会使个体一直体验到消极的情绪，处于低落的心境中，不断回想而不会试着采取措施解决问题。

3.2. 反刍的理论解释

3.2.1. 反应风格理论

Nolen-Hoeksema 认为反刍是指重复不断地回想消极事件的表现以及思考这些事件产生的原因和带来的结果。她的反应风格理论则认为，当消极事件袭来时，个体习惯性地以某种方式做出反应，就是反应风格，又称反应倾向。反应风格理论模型关注于个体对事件负面影响的反刍。Nolen-Hoeksema 认为存在三种反应倾向，即转移认知反应、反刍反应以及解决问题反应。转移认知反应是指个体有意识地将自己的关注点从负性消极的一面转移到能带来积极情绪的事件上，这是较积极的反应倾向。而反刍反应则是比较消极的反应倾向，反刍反应风格的人会不断地回想负性事件的表现、原因和结果，但是他们并不会去思考、寻找解决办法，从而一直体验到负性情绪。解决问题反应风格的个体在遭遇负面事件后，会不断思考、尝试解决问题，改变自己的负性情绪，是一个积极的反应过程。

3.2.2. 目标进程理论

目标进程理论将关注点放在了个人重要目标是否实现上，Martin 认为反刍思维即由于个人重要目标没有实现而产生的思维方式。Martin 等(1993)认为个体的目标并不是总能得到实现的，个体会不断地思考目标与现实之间的差距，决定是否放弃某些目标以保证重要目标的实现，但是现实状态也在不断地变化，对于目标的取舍也在摇摆不定，导致个体会沉浸在当前思考中，而当目标得到实现或者个体决定放弃目标后，反刍思维就会停止。

3.2.3. 捕获和反刍，功能性回避和执行控制模型

“捕获和反刍，功能性回避和执行控制”模型(Williams, 2006)假设，个体在遇到负性事件后，那些不愉快的、重要的、和自我相关的信息会迅速的引起个体的注意力，然后个体会增加对自传体记忆的检索，而在这个过程中个体容易出现过度概括记忆错误，最后导致个体一直在进行搜索，沉浸于此。

3.3. 反刍思维的测量方式

3.3.1. 反刍思维反应量表

由 Nolen-Hoeksema 编制，共有 22 个条目，采用 4 点计分方式，该量表包含三个维度，症状反刍、强迫思考与反省深思。分数越高，表明个体的反刍思维程度越高。

3.3.2. 悲伤反刍量表

悲伤反刍量表(RSS), 由 Conway 等(2000)编制, 包括测量反刍思维强度和反复性的条目、停止反刍思维的困难度的条目, 企图了解个人苦恼的性质以及缺乏建设性的目标取向。该量表总共包括 13 个项目, 采用 5 点计分。

3.3.3. 思想控制问卷

思想控制问卷由 Wells 和 Davies (1994)编制, 他们认为侵入性的想法是一种常见的现象, 这种侵入性的想法会引起消极的情绪, 针对这些消极的情绪, 个体会制定各种策略去控制侵入性思想的发生。思想控制问卷共 30 个条目, 有 5 个维度, 即分心、社会控制、担心、处罚、重新评估。

4. 抑郁与反刍思维的关系相关研究

反刍思维作为一种跨诊断的情绪调节策略, 与许多精神病理有关, 例如抑郁、焦虑等(McLaughlin et al., 2014; Nolen-Hoeksema & Lyubomirsky, 2008)。大量研究表明, 抑郁和反刍思维之间存在着显著的相关。

国外学者 Jacob 等人(2020)的研究发现, 与较低抑郁程度的抑郁症患者相比, 严重的抑郁症患者的反刍思维水平更高。同样, 国内学者赵侠和刘健(2021)也对抑郁症患者进行了研究, 结果表明, 个体抑郁严重程度与反刍思维得分呈显著正相关。抑郁和反刍思维之间的正相关关系并不只是表现在临床上, 对正常群体的研究也发现了两者之间的显著关系。杨春柳等人(2021)以 30 名抑郁状态和 30 名非抑郁状态的大学生为被试, 对抑郁和反刍思维进行了研究, 结果表明抑郁状态下的被试的反刍思维水平要显著高于非抑郁状态下的被试。王翼和武亭亭(2016)以 447 名大学生为被试, 通过反刍思维反应量表和贝克抑郁量表进行施测, 结果表明反刍思维及其 3 个维度均和抑郁情绪呈正相关。韩秀(2015)通过问卷测量的方法对 912 名中学生进行研究, 研究结果发现反刍思维各因子与抑郁呈显著的正相关。

在抑郁和反刍思维的关系上, 学者们存在着不同的看法, 大部分学者认为反刍思维可以预测抑郁。多项元分析研究表明高水平的反刍可以预测抑郁的发生、严重程度以及持续时间(Aldao et al., 2010; Sakakibara & Kitahara, 2016)。Brinker 和 Dozois (2009)的纵向研究表明反刍会进一步的增加抑郁症状。Huffziger 等人(2009)的纵向研究结果发现反刍可以预测成人重度抑郁的发作。此外, Michalak 等人(2011)探究了反刍思维是否能预测抑郁症的复发, 研究结果表明, 在正念治疗后的 12 个月内, 个体的反刍水平越高, 复发时间就越短。

而一些研究者认为, 抑郁症状预测反刍思维。Seegerberg 等人(2021)对抑郁症患者的研究发现, 随着抑郁程度的降低, 其反刍思维水平也会随之下降。Van Ettehoven 等人(2020)的研究也表明, 抑郁症状能够显著的预测反刍思维水平, 并且反刍思维水平不能显著预测抑郁症状。

还有一些研究者认为抑郁和反刍思维之间是相互作用的关系。国外的一些纵向研究表明, 抑郁症状和反刍思维之间可以相互预测、相互促进(Blanke et al., 2021; Jury & Jose, 2008; Krause et al., 2018)。国内的学者范志光(2020)在对听障大学生的研究中, 也表明反刍思维和抑郁、焦虑等负性情绪之间可以相互预测。

5. 总结

鉴于反刍思维的跨诊断性质, 反刍思维和许多精神病理相关, 特别是情绪障碍。研究表明抑郁症患者的一个明显认知特征是过度反刍思维(Townsend & Altshuler, 2012)。反刍是抑郁的发生、发展、严重程度以及复发的易感因素, 反刍主要通过两方面来影响抑郁, 一方面是反刍直接加强了抑郁对思维的影响, 不能找到正确的想法来理解目前的现状。另一方面, 反刍使个体沉浸与负面情绪中, 不能主动寻找方法来解决现状、走出负面情绪, 导致抑郁症状增加。而研究也发现抑郁会增加反刍思维水平, 导致二者恶

性循环。

参考文献

- 曾会珍, 金一波(2008). 抑郁理论及抑郁认知特点的研究现状. *心理研究*, 1(5), 47-50.
- 范志光(2020). 听力障碍大学生正念特质与自杀意念: 反刍思维和社会支持的作用. *中国特殊教育*, (2), 29-35.
- 冯正直, 王皖曦, 陈蓉, 杨国愉, 魏娟娟(2014). 不同程度抑郁个体反事实思维性别差异的研究. *第三军医大学学报*, 36(11), 1129-1132.
- 韩秀(2015). 反刍思维对中学生神经质和抑郁的中介作用. *心理技术与应用*, (4), 21-25.
- 王翼, 武亭亭(2016). 反刍思维、人格特征与抑郁情绪的关系研究. *南京医科大学学报(社会科学版)*, 16(5), 389-392.
- 杨春柳, 徐华, 刘君妍, 吴南(2021). 抑郁状态大学生的反刍思维和心智游移关系. *中国健康心理学杂志*, 29(11), 1733-1737.
- 赵侠, 刘健(2021). 抑郁症患者抑郁严重程度与源检测、认知融合及思维反刍的关系. *中国心理卫生杂志*, 5(1), 13-18.
- 周丽华, 陈健, 卢大力, 刘小群, 苏林雁(2014). 无望与希望: 从认知方式看无望抑郁的风险和恢复. *心理科学进展*, 22(6), 977-986.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96, 358-372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Angold, A., & Rutter, M. (2008). Effects of Age and Pubertal Status on Depression in a Large Clinical Sample. *Development and Psychopathology*, 4, 5-28. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005538>
- Beck, A. T. (1987). Cognitive Models of Depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 5-37.
- Blanke, E. S., Neubauer, A. B., Houben, M., Erbas, Y., & Brose, A. (2021). Why Do My Thoughts Feel So Bad? Getting at the Reciprocal Effects of Rumination and Negative Affect Using Dynamic Structural Equation Modeling. *Emotion*, 22, 1773-1786. <https://doi.org/10.1037/emo0000946>
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative Thought Style and Depressed Mood. *Journal Clinical Psychology*, 65, 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). Rumination and Attention in Major Depression and Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2664-2678. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.07.002>
- Huffziger, S., Reinhard, I., & Kuehner, C. (2009). A Longitudinal Study of Rumination and Distraction in Formerly Depressed Inpatients and Community Controls. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 746-756. <https://doi.org/10.1037/a0016946>
- Jacob, Y., Morris, L. S., Huang, K.-H., Schneider, M., Rutter, S., Verma, G. et al. (2020). Neural Correlates of Rumination in Major Depressive Disorder: A Brain Network Analysis. *NeuroImage: Clinical*, 25, Article 102142. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2019.102142>
- Jury, T. K., & Jose, P. E. (2018). Does Rumination Function as a Longitudinal Mediator between Mindfulness and Depression? *Mindfulness*, 10, 1091-1104. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1031-z>
- Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Rantanen, P., & Laippala, P. (2001). Adolescent Depression: The Role of Discontinuities in Life Course and Social Support. *Journal of Affective Disorders*, 64, 155-166. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00233-0](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00233-0)
- Krause, E. D., Vélez, C. E., Woo, R., Hoffmann, B., Freres, D. R., Abenavoli, R. M., & Gillham, J. E. (2018). Rumination, Depression, and Gender in Early Adolescence: A Longitudinal Study of a Bidirectional Model. *The Journal of Early Adolescence*, 38, 923-946. <https://doi.org/10.1177/0272431617704956>
- Martin, L. L., Tesser, A., & McIntosh, W. D. (1993). Wanting but Not Having: The Effects of Unattained Goals on Thoughts and Feelings. In D. M. Wegner, & J. M. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control* (pp. 552-572). Prentice-Hall, Inc.
- McLaughlin, K. A., Wisco, B. E., Aldao, A., & Hilt, L. M., (2014). Rumination as a Transdiagnostic Factor Underlying Transitions between Internalizing Symptoms and Aggressive Behavior in Early Adolescents. *Journal Abnormal Psychology*, 123, 13-23. <https://doi.org/10.1037/a0035358>
- Michalak, J., Hölz, A., & Teismann, T. (2011). Rumination as a Predictor of Relapse in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. *Psychology and Psychotherapy-Theory Research and Practice*, 84, 230-236. <https://doi.org/10.1348/147608310X520166>

-
- Nolen-Hoeksema, S., & Lyubomirsky, W. S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms after an Atrial Disaster: The Lomapieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Sakakibara, R., & Kitahara, M. (2016). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and Depression, Anxiety: Meta-Analysis. *Japanese Journal of Psychology*, 87, 179-185. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.87.15302>
- Seegerberg, T., Ozenne, B., Dam, V. H., Köhler-Forsberg, K., Jorgensen, M. B. Frokjaer, V. G. et al. (2021). P.0725 Rumination in Patients with Major Depressive Disorder before and after Antidepressant Treatment. *European Neuropsychopharmacology*, 53, 234-239. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.10.794>
- Townsend, J., & Altshuler, L. L. (2012). Emotion Processing and Regulation in Bipolar Disorder: A Review. *Bipolar Disorder*, 14, 326-339. <https://doi.org/10.1111/j.1399-5618.2012.01021.x>
- van Ettekoven, K. M., Rasing, S. P. A., Vermulst, A. A., Engels, R. C. M. E., Kindt, K. C. M., & Creemers, D. H. M. (2020). Cross-Lagged Associations between Depressive Symptoms and Response Style in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, Article 1380. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041380>
- Wells, A., & Davies, M. (1994). The Thought Control Questionnaire: A Measure of Individual Differences in the Control of Unwanted Thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 871-878. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90168-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90168-6)
- Williams, J. M. G. (2006). Capture and Rumination, Functional Avoidance, and Executive Control (CaRFAX): Three Processes That Underlie Overgeneral Memory. *Cognitive Emotion*, 20, 548-568. <https://doi.org/10.1080/02699930500450465>