

反刍思维、人格特征与抑郁情绪的关系研究

王翼,武亭亭

(合肥师范学院教师教育学院心理系,安徽 合肥 230061)

摘要:目的:探讨反刍思维、人格类型对个体抑郁情绪的影响以及三者之间的关系。方法:使用反刍思维反应量表(RRS)、大五人格量表(NEO-FFI)和贝克抑郁问卷对447名在校大学生进行测量。结果:不同性别大学生反刍思维、神经质水平差异有统计学意义;反刍思维及其3个维度均和抑郁情绪呈正相关;人格特征中神经质与抑郁情绪呈正相关,开放性、外倾性、宜人性和责任心与抑郁情绪呈负相关。结论:症状反刍与神经质水平可以正向预测抑郁情绪。

关键词:反刍思维;大五人格;抑郁情绪;大学生

中图分类号:R395

文献标志码:A

文章编号:1671-0479(2016)05-389-004

doi:10.7655/NYDXBSS20160512

反刍(rumination)在韦氏新大学辞书中被界定为“个体重复陷入思索的状态”,并且这种过程常常是恣意和迟缓的^[1]。研究者对反刍思维的界定因研究取向的差异而有所不同,Nolen-Hoeksema等^[2]对反刍思维的定义为,个体总是不自觉地关注自己本身的动作和想法,对曾经产生的情感和情绪产生的原因、会造成的结果以及相应事件的细节在脑中不断思虑,却没有解决问题的实际行动。Conway等^[3]认为反刍思维是一种人格特质,表现为持续思考负性事件及其情境,陷入悲伤情绪不能自拔,导致交往动机降低,影响个体积极行为。尽管研究的侧重点不同,但研究者一致认为反刍思维的主要特点是反复的消极思维,个体在经历负性事件之后或者面临负性事件时自动反复思虑的思维倾向,包括对当时负性情绪和负性事件的起因、结果和意义的思索,与个体的抑郁、悲伤愤怒等情绪相关^[4]。

现有针对反刍思维与抑郁之间的关系研究,均揭示了反刍思维是抑郁的认知易感因子;反刍思维能作为个体抑郁情绪的评估因子,能维持并加重抑郁状态以及延缓抑郁状态的康复^[5]。国外一项对253名失去亲人的被试进行的研究结果显示,被试的抑郁状态可以通过反刍思维体现,同时反刍思维能够预测抑郁情绪^[6]。另一项以斯坦福大

学生为被试的研究显示,通过控制被试初始的抑郁程度,具有反刍倾向的被试比没有反刍倾向的被试在地震后的第10天和第7周体验到更多的烦躁与抑郁情绪;此外,被试的抑郁情绪持续的时间越久,对消极情绪的反刍效应越久^[7]。国内学者以高二学生为研究对象,结果表明反刍思维在心理控制源和抑郁之间有重要的中介作用^[8]。杨会芹^[9]对处于抑郁状态高中生的交际、文化、认知等各种心理社会易感因子的研究显示,反刍思维作为抑郁的认知易感性因子之一,能够正向预测抑郁且差异显著。吴明证等^[10]对青少年自尊与抑郁、反刍思维的关系研究显示,反刍思维与抑郁呈显著正相关。一系列相关研究都证实,反刍思维越多,个体的抑郁情绪越严重、抑郁状态越容易反复。

国外临床对比研究表明,反刍思维在神经质与抑郁之间存在中介作用,反刍思维与神经质、悲观倾向和无助感显著相关^[6]。来水木等^[11]研究发现,反刍思维的形成与特定人格类型有关,具有忧郁、高完美主义倾向、焦虑和神经质人格的个体更容易出现反刍思维。很多研究报告也表明,人格特征与抑郁情绪存在相关性,故本研究旨在验证反刍思维与人格特征对抑郁情绪是否存在预测作用,以及探讨三者间的关系。

基金项目:教育部人文社会科学研究“谦虚心内隐效应及青少年谦虚心道德德育模式构建”(15YJC190020)

收稿日期:2016-07-10

作者简介:王翼(1986-),男,安徽亳州人,硕士,研究方向为临床心理学,通信作者。

一、对象与方法

(一)研究对象

采取分层随机抽样法在安徽农业大学、安徽建筑工业大学和合肥师范学院3所本科高校中选取330名大学生进行调查,共发放问卷330份,回收有效问卷303份,有效回收率92%。采用问卷星在网上收集157份数据,剔除无效数据13份,有效率为92%。本研究对象为447名在校大学生,其中男194人,女253人;大一学生141人,大二学生104人,大三学生128人,大四学生74人;来自城市的学生86人,来自农村的学生361人。

(二)研究工具

反刍思维量表(RRS),由Nolen-Hoeksema编写而成,由22个题目组成,该问卷有症状反刍、强迫思考和反省深思3个维度,问卷使用4级评分标准,分别是从不、有时、经常、总是发生,得分越高表明反刍思维倾向越严重;韩秀等^[12]在本科生群体中检验了问卷的信度和效度,结果显示此问卷有良好的内部一致性信度、结构效度和效标关联效度,适合在我国大学生群体中应用。

大五人格量表(NEO-FFI),由Costa和McCrae编制并优化,得出一套含有60个题项的简版NEO-FFI,该量表分5个维度,分别是神经质、开放性、外倾性、宜人性和责任心,采用1~5级评分。NEO-FFI被验证与完整版的信度相符合,且与其他人格测验有良好的聚合效度,被普遍应用于科学及临床研究中^[13]。

贝克抑郁问卷第二版,共有21个问题,采用0~3级评分。问卷最终得分是各个题目的得分相加,小于13分被视为没有抑郁情绪,大于13分且小于19分被视为抑郁较轻,中度抑郁的得分为19~29分,重度抑郁得分为29~63分。问卷的克伦巴赫系数为0.94,各项目间的相关系数为0.18~0.71,题目容易简洁,且符合中国文化的表达习惯^[14]。

(三)统计学分析

数据录入使用EXCEL软件,采用SPSS17.0统计软件对数据进行整理与分析,统计学方法主要为描述性分析、*t*检验、相关分析和回归分析, $P \leq 0.05$ 为差异有统计学意义。

二、结果

(一)大学生被试反刍思维特点及性别差异

反刍思维在性别变量上差异有统计学意义,女生反刍思维总分高于男生($t=-2.476, P < 0.05$,表1);

症状反刍和强迫思考维度在性别上差异有统计学意义,女生得分均高于男生(表1)。

表1 大学生反刍思维各维度得分及性别差异(分, $\bar{x} \pm s$)

变量	男	女	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
反刍思维总分	43.39 ± 7.94	45.32 ± 8.34	-2.476	0.014
症状反刍	22.58 ± 4.71	24.00 ± 4.98	-3.056	0.002
强迫思考	10.56 ± 2.17	11.12 ± 2.23	-2.653	0.008
反省深思	10.25 ± 2.55	10.21 ± 2.51	0.195	0.845

(二)大学生被试大五人格特征及性别差异

独立样本*t*检验结果显示,大学生神经质水平得分存在显著的性别差异,女生得分显著高于男生;外倾性、开放性、宜人性和责任心4个维度在性别上差异无统计学意义(表2)。

表2 大学生人格特征的性别差异(分, $\bar{x} \pm s$)

变量	男	女	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
神经质	32.78 ± 7.60	35.71 ± 7.33	-4.114	0.000
外倾性	39.97 ± 6.66	40.07 ± 6.54	-0.162	0.871
开放性	37.71 ± 4.33	38.48 ± 5.22	-1.676	0.094
宜人性	40.20 ± 4.89	40.95 ± 4.66	-1.666	0.096
责任心	40.81 ± 6.48	40.14 ± 5.90	1.150	0.251

(三)大学生被试抑郁状况

贝克抑郁量表第二版使用0~3级评分标准,根据其抑郁情绪评判标准可知,大学生群体中无抑郁人数为305人,占68.2%;轻度抑郁的人数为64人,占14.3%;中度抑郁的人数为48人,占10.7%;重度抑郁的人数为30人,占6.8%。结果显示,有相当一部分大学生处于抑郁状态,其中处于中度及严重抑郁状态的被试占17.5%。通过对抑郁的独立样本*t*检验和方差分析结果显示,抑郁在性别变量、城乡变量和年级变量上差异均无统计学意义。

(四)反刍思维、人格类型和抑郁倾向的关系研究

相关分析结果表明,反刍思维及其3个维度均与抑郁呈显著正相关,其中症状反刍及反刍思维与抑郁呈中等相关,强迫思考和反省深思与抑郁相关稍弱,说明反刍思维和症状反刍得分越高,抑郁水平越高;神经质与抑郁呈显著正相关,说明神经质水平越高,抑郁水平越高;而开放性、外倾性、宜人性和责任心与抑郁呈显著负相关(表3)。

(五)反刍思维和人格特征对抑郁情绪的预测作用

以抑郁为因变量,反刍思维和人格各维度为自变量进行回归分析,结果见表4。9个自变量经过逐步回归分析,其中症状反刍、神经质、外倾性和责任心4个变量进入回归方程,研究显示神经质和症状反刍对抑郁情绪有正向预测作用且有统计学意义,

表3 反刍思维、人格类型与抑郁的相关分析

纬度	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.反刍思维	-									
2.症状反刍	0.929**	-								
3.强迫思考	0.800**	0.643**	-							
4.反省深思	0.743**	0.514**	0.474**	-						
5.神经质	0.566**	0.598**	0.485**	0.253**	-					
6.开放性	-0.097*	-0.345**	-0.088	0.064	-0.196**	-				
7.外倾性	-0.277**	-0.155**	-0.144**	-0.103*	-0.419**	0.193**	-			
8.宜人性	-0.212**	-0.229**	-0.123**	-0.134**	-0.190**	0.189**	0.127**	-		
9.责任心	-0.144**	-0.240**	-0.069	0.06	-0.302**	0.428**	0.176**	0.136**	-	
10.抑郁	0.378**	0.418**	0.268**	0.128**	0.429**	-0.364**	-0.174**	-0.204**	-0.284**	-

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ 。

表4 反刍思维和人格类型对抑郁的回归分析

变量	B值	标准误差	标准化回归系数	t值	P值
神经质	0.254	0.066	0.204	3.838	0.000
外倾性	-0.236	0.069	-0.165	-3.426	0.001
症状反刍	0.416	0.098	0.217	4.229	0.000
责任心	-0.152	0.070	-0.100	-2.185	0.029

外倾性和责任心对抑郁情绪具有负向预测作用且有统计学意义,4个自变量共同解释了抑郁变异程度的26.2%。

三、讨论

反应风格理论^[6]解释了抑郁症的性别差异,即女性与男性相比,更加倾向于使用反刍反应风格,而男性较倾向于采用分心的反应风格,正是因为男女在反应风格上的差异,才使得女性抑郁症的发病率高于男性。但是,国内关于反刍思维的研究所得结论并不完全一致。如韩秀等^[12]研究发现,反刍思维总分、症状反刍以及强迫思考维度上的得分均存在性别差异,而反省深思维度上性别差异无统计学意义,杨扬^[15]的研究所得出的结论与之相一致。郭素然等^[16]在大学生反刍思维、情绪智力和孤独感的研究中发现,女生的反刍思维总分和各个维度上的得分均高于男生,但是差异无统计学意义。

(一)反刍思维与人格特征存在性别差异

本研究结果显示,女生的反刍思维总分、症状反刍得分以及强迫思考得分均高于男生。可能的原因是:反刍思维在性别上的差异不具有跨文化的一致性,不同的环境文化,反刍思维的展现方式可能不同;除此之外,被试群体为在校大学生,并非临床确诊的抑郁患者,他们的年龄、思考方式、生活方式、心智水平等方面比较相似。

大学生的神经质水平存在显著的性别差异,具体表现为女生的神经质水平总分高于男生,说明女

生相较于男生对负性情绪体验可能更深刻和持久。此外,本研究结果显示,大学生被试有近32%处于抑郁状态,少数为轻度抑郁,而中度及严重抑郁状态的被试占17.5%。基于此,高校管理者应对国内大学生心理健康给予适当的关注。在抑郁的性别差异方面,有研究揭示女性抑郁症的人数是男性的两倍^[6]。国内关于大学生抑郁情绪男女性别比例的研究的结论并不一致。如曲智勇等^[17]关于大学生抑郁现状的研究显示男生的抑郁得分显著高于女生,而刘贤臣等^[18]对青少年的调查结果发现,抑郁的发生率在性别变量上差异并不显著。

(二)神经质水平与反刍思维能正向预测抑郁情绪

人格特征在抑郁情绪中有重要作用,研究结果表明神经质、外倾性、宜人性、责任心和开放性5个维度均与抑郁呈显著相关。其中神经质与抑郁呈正相关,外倾性、宜人性、责任心以及开放性与抑郁呈负相关。通过进一步的回归分析发现,神经质可以正向预测抑郁,外倾性和责任心能够负向预测抑郁。

众多研究表明反刍思维对抑郁的出现、持续和复发起重要作用。本研究的相关分析显示,反刍思维以及各个维度与神经质水平呈正相关,与外倾性、宜人性、责任心和开放性呈负相关。反刍思维以及各个维度与抑郁情绪呈正相关,其中症状反刍与抑郁情绪呈中等程度的相关,通过进一步的回归分析发现,症状反刍能预测抑郁情绪。在反刍思维的3个维度中,症状反刍与抑郁的关系最为密切,这与许多研究结果相一致。

综上所述,本研究显示大学生群体中有一定的反刍思维;大学生神经质水平有着显著的性别差异;神经质与抑郁情绪呈正相关并且可以正向预测抑郁情绪,宜人性和责任心、开放性、外倾性与抑郁情绪呈负相关,外倾性和责任心能负向预测抑郁情绪;抑郁情绪和反刍思维及其3个维度呈正相关,症状反

对抑郁情绪具有正向预测作用。

参考文献

- [1] Woolf B. Webster's new collegiate dictionary [M]. Toronto: Allen&Son, 1981: 10-120
- [2] Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination [J]. Perspectives on Psychological Science, 2008, 3(5): 400-424
- [3] Conway M, Csank P, Holm SA. On assessing individual differences in rumination on sadness [J]. J Pers Assess, 2000, 75(3): 404-425
- [4] 韦玉敏. 大学生压力、反刍思维与焦虑的关系研究[D]. 南宁: 广西大学, 2013
- [5] 赵倩. 大学生反刍思维、领悟社会支持与抑郁的关系[D]. 保定: 河北大学, 2013
- [6] Butler LD, Nolen-Hoeksema S. Gender difference in response to depressed mood in a college sample [J]. Sex Roles, 1994, 30(5-6): 331-346
- [7] Nolen-Hoeksemas N, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake [J]. J Pers Soc Psychol, 1991, 61(1): 115-121
- [8] 邹玲, 甘怡群. 青少年心理控制源与抑郁: 穷思竭虑的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(5): 496-498
- [9] 杨会芹. 中国湖南省城乡高中生抑郁易感因素及预测模型追踪研究[D]. 长沙: 中南大学, 2007
- [10] 吴明证, 孙晓玲, 梁宁建. 青少年自尊与抑郁的关系: 思维的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(6): 753-755
- [11] 来水木, 韩秀, 杨宏飞. 国外反刍思维研究综述[J]. 应用心理学, 2009, 15(1): 90-96
- [12] 韩秀, 杨宏飞. Nolen-Hoeksema 反刍思维量表在中国的试用[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(5): 550-551
- [13] 李金德. 中国版 10 项目大五人格量表(TIPI-C)的信效度检验[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(11): 1688-1692
- [14] 王振, 苑成梅, 黄佳, 等. 贝克抑郁量表第 2 版中文版在抑郁症患者中的信效度[J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25(6): 476-480
- [15] 扬扬. 大学生反刍思维与情绪智力以及抑郁焦虑的关系研究[D]. 开封: 河南大学, 2012
- [16] 郭素然, 伍新春, 郭幽圻, 等. 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[J]. 心理发展与教育, 2011, 27(3): 329-336
- [17] 曲智勇, 张秀兰. 中西部大学生抑郁显著现状, 人群特征及干预效果[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2008, 23(2): 120-134
- [18] 刘贤臣, 杨杰, 唐茂芹. 青少年抑郁症状的年龄性别差异[J]. 中国行为医学科学, 1997, 6(1): 30-33

Prediction study of rumination and personality trait over depressive emotion

Wang Yi, Wu Tingting

(Department of Psychology, Hefei Normal University, Hefei 230061, China)

Abstract: Objective: To investigate differences and relationship of rumination, personality trait and depression. **Methods:** A total of 447 college students were randomly selected and tested by ruminant reaction scale (RRS), big five personality inventory (NEO-FFI) and the Beck depression self-assessment questionnaire, respectively. **Results:** There was significant gender difference on neuroticism; three dimensions of rumination and neuroticism had positive correlation with depression; extroversion, openness, agreeableness and conscientiousness had significantly negative correlation with depression. **Conclusion:** Regression analysis showed that pathological rumination and neuroticism level can positively predict onset of depression.

Key words: rumination; big five personality; depression; college students