

# 反刍思维对大学生社交焦虑的影响:孤独感的中介作用\*

马俊军<sup>1,2</sup>, 安连超<sup>3</sup>

(1. 中南大学马克思主义学院, 长沙 410083; 2. 新疆医科大学大学生心理健康咨询中心, 乌鲁木齐 830011;

3. 牡丹江医学院基础心理教研室, 牡丹江 157011)

**摘要:**为研究孤独感在反刍思维与大学生社交焦虑间的中介作用。研究选取 617 名大学生为研究对象, 采用反刍思维量表、孤独感量表和社会交往焦虑量表对被试进行测量。结果表明: (1) 反刍思维和孤独感分别可以显著正向预测社交焦虑; (2) 反刍思维可以正向预测孤独感; (3) 孤独感在反刍思维与大学生社交焦虑间起中介作用。结论: 反刍思维可以直接影响社交焦虑, 也可以通过孤独感间接影响社交焦虑。

**关键词:**反刍思维; 孤独感; 社交焦虑; 中介作用

**中图分类号:**B848

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-5184(2019)03-0277-05

## 1 引言

社交焦虑(social anxiety)是指个体在与他人的人际交往过程中, 由于自己在社会行为与社会角色上无法达到预期的目标时而产生的紧张焦虑(郭晓薇, 2000), 主要表现是在人际交往过程中表现出恐惧、紧张和忧虑等情绪体验(李玲玉, 2010)。随着人与人的交往变得日益密切, 社交焦虑作为一种常见的负性社会情绪, 会引起手机和网络成瘾(丁倩, 魏华, 张永新, 周宗奎, 2016; 王欢, 黄海, 吴和鸣, 2014), 是个体社会适应的重要指标(周宗奎, 范翠英, 2001)。因此有必要对社交焦虑的产生机制进行研究, 为缓解和改善个体的社交焦虑提供理论依据。

社交焦虑究竟受到哪些因素的影响, 人们从生理因素、认知因素、人格和社会因素等多个角度进行了探讨。近年来, 有不少研究发现反刍思维可以对社交焦虑产生影响。反刍思维(rumination)是指个体不断地思考消极情绪本身、消极情绪产生的原因及其可能带来的不良后果, 并且不采取积极的问题解决策略的现象(Nolen-Hoeksema, 1991; 郭素然, 伍新春, 2011)。反刍思维是对负性情绪被动、重复地思考, 会促使个体不断地回忆与他人交往中的具体细节, 导致产生否定性的自我评价, 进而增加个体的社交焦虑(Brozovich, Goldin, Lee, et al., 2015; 宋颖, 张守臣, 2016)。反应风格理论认为反刍思维作

为一种非适应性的应对方式, 是引发、保持和加快社交焦虑的重要因素(方杰, 孙雅文, 2018)。很多实证研究也证实了该理论。研究发现反刍思维可以显著预测社交焦虑。横断面研究结果表明反刍思维是导致个体出现焦虑的重要因素, 反刍思维对社交焦虑有显著的正向影响(Sergiu & Aurora, 2015)。对存在社交焦虑的群体展开的研究发现, 高社交焦虑的个体通常会有着较高水平的反刍思维(Kocovski & Rector, 2008)。对社会活动的事后加工是一种认知反刍(Nancy & Neil, 2014), 它是个体在头脑中重现过去的社交情境(Clark & McManus, 2002), 这会使人们过于关注消极的自我、对社交活动产生厌恶感, 进而导致回避行为的出现(Marcel, Lars, Becker, Janna, Babette, & Ulrike, 2017)。还有学者认为, 反刍思维不仅发生在社交活动后, 在与人交往前, 有些人会陷入对负性事件的思考, 这会促使他们在社会交往中产生焦虑(Clark & Wells, 1995)。虽然很多已有研究都发现反刍思维可以影响社交焦虑, 但反刍思维是如何影响社交焦虑的, 作用机制是什么, 并未对其进行探讨。

孤独感(loneliness)是当个体感到缺乏令人满意的人际关系, 自己对交往的渴望与实际的交往水平产生距离时的一种主观的心理感受或体验, 常伴有无助、寂寞和孤立等不良的情绪反应(陈熙维, 2011)。以往研究还发现, 反刍思维与孤独感密切

\* 基金项目: 2018 年新疆维吾尔自治区哲学社会科学规划基金项目(18BSH048), 2018 年新疆医科大学人文社会科学基金项目 - 改革与发展专项(2018XYFG03)。

通讯作者: 安连超, E-mail: psyanliancho@ sina. com。

相关。反刍思维是负性情绪情感的重要诱发因子,不但可以引发个体产生抑郁、焦虑等不良情绪,也可以影响孤独感。实证研究结果表明,反刍思维可以正向影响孤独感(郭素然,伍新春,郭幽圻,王琳琳,唐顺艳,2011)。以老年人为被试展开的纵向研究也发现反刍思维与孤独感间存在显著的正相关(Pei, Yan, Duan, Deng, & YU, 2015)。反刍思维可以正向预测孤独感,那么孤独感与社交焦虑间是什么关系?生态模型理论认为,同伴间的密切联系会对他们的身心发展产生直接的影响(王明忠,周宗奎,范翠英,孙晓军,2012)。不稳定的同伴关系会引发孤独感(Goossens & Marcoen, 1999),进而导致产生社交焦虑。当个体处于青年或成年期时,孤独感与社交焦虑存在较强程度的正相关(Pedersen et al., 2007)。孤独感可以显著正向预测社交焦虑(Huan, Ang, & Chye, 2014; 方杰,孙雅文,2018)。此外,追踪研究也发现以前的孤独感水平对以后的社交焦虑水平有显著的预测作用(Lim, Rodebaugh, Zyphur, & Gleeson, 2016)。

综上所述,研究拟建构反刍思维、孤独感和社交焦虑变量之间的中介模型。针对模型中各变量的关系提出如下假设:反刍思维和孤独感可以分别正向预测社交焦虑,反刍思维正向预测孤独感,孤独感在反刍思维与社交焦虑间起中介作用(假设模型如图1所示)。拟以大学生为样本,来探讨该模型是否成立。

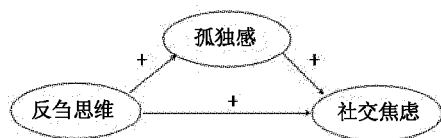


图1 变量关系假设图

## 2 研究方法

### 2.1 研究被试

采用整群抽样法,在新疆和黑龙江一共选取6所高校(其中4所为本科院校,两所为大专院校)的大学生为被试进行测量。发放问卷650份,剔除不认真作答和漏答等无效问卷后共回收有效问卷617份,有效回收率为94.9%,符合统计学标准。其中男生296人(占47.9%),女生321人(占52.1%);大一学生207人(占33.5%),大二学生118人(占19.1%),大三学生224人(占36.3%),大四学生68人(占11.1%);年龄分布范围是 $19.67 \pm 1.07$ 岁。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 反刍思维量表

运用 Nolen - Hoeksema (1991) 编制的反刍思维量表(Ruminative Responses Scale, RRS),该量表共包含了22个题目,采用4点计分,1代表“从不”,4代表“总是”,分数越高代表被试的反刍思维越重。研究中量表验证性因素分析的模型拟合结果为 $\chi^2/df = 6.488$ , CFI = 0.921, IFI = 0.907, GFI = 0.912, TLI = 0.904, RMSEA = 0.060, RMSEA的95%置信区间为[0.057, 0.075],模型拟合良好。研究实测的内部一致性系数为0.88。

#### 2.2.2 孤独感量表

采用 Russell (1996) 编制,王登峰等人修订的孤独感量表(UCLA)。该量表包括18个题项,如“你常感觉没人真正理解你吗”。量表采用4点计分法,评分从1(从不)到4(一直)。其中有10道题目采用了反向计分,将反向题做正向处理后计算项目平均分,得分越高代表个体的孤独感越强。研究中量表验证性因素分析的模型拟合结果为 $\chi^2/df = 5.382$ , CFI = 0.907, IFI = 0.916, GFI = 0.917, TLI = 0.906, RMSEA = 0.058, RMSEA的95%置信区间为[0.057, 0.092],模型拟合良好。研究实测的内部一致性系数为0.84。

#### 2.2.3 社会交往焦虑量表

采用 Leary (1983) 编制,汪向东等人修订的社会交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)。该量表由15个项目组成,如“即使在非正式的聚会上,我也常感到紧张”。量表采用5点计分,分数从1(根本不符合)到5(非常符合)。其中有4道题目采用了反向计分方式,需要将它们做正向处理,最后将被试在所有题项上的得分相加,分数越高代表个体的社交焦虑越强。研究中量表验证性因素分析的模型拟合结果为 $\chi^2/df = 6.082$ , CFI = 0.910, IFI = 0.908, GFI = 0.914, TLI = 0.926, RMSEA = 0.055, RMSEA的95%置信区间为[0.047, 0.078],模型拟合良好。研究实测的内部一致性系数为0.82。

### 2.3 数据处理

采用 Spss22.0 软件对搜集到的数据进行录入和相关分析处理, Mplus7.0 软件进行中介效应分析。

## 3 研究结果

### 3.1 共同方法偏差检验

由于研究的数据均来源于问卷调查,有可能导致共同方法偏差(Common Method Biased)的产生。

为了降低共同方法偏差的影响,研究在施测过程中采用了程序控制法。在发放问卷前,告诉被试此问卷是完全匿名的,填写的结果不分对错只是被用于学术研究,被试的填写情况也不会被告知于别人。另外,被试的施测时间也不相同,有些是在早自习期间施测,有些是在下午上课前,还有些则是在晚自习。最后在数据处理时,采用 Harman 单因子检验法(Harman's One - Factor Test)进行共同方法偏差检验。未旋转的因子分析结果表明,共有6个因子的特征根大于1,且第一个因子的变异量只有21.70%,远小于临界值40%,这一结果说明研究不存在共同方法偏差。

### 3.2 反刍思维、孤独感与社交焦虑的相关分析

对反刍思维、孤独感与社交焦虑三个变量进行 Pearson 相关分析,各变量间的相关系数如附表1所示。结果表明,三个变量间存在显著的相关,适合进一步做中介效应分析。从下表可以看出,反刍思维、孤独感与社交焦虑两两间呈显著正相关( $p < 0.001$ )。

附1 各变量的相关分析

变量	1	2	3
1 反刍思维	1	—	—
2 孤独感	0.32**	1	—
3 社交焦虑	0.37**	0.41**	1

### 3.3 孤独感在反刍思维和社交焦虑间的中介效应

相关分析结果表明三个变量间存在显著正相关,为进一步探讨三个变量的关系,验证之前提出的中介效应假设,研究采用化潜为显的方法,将反刍思维、孤独感和社交焦虑三个潜变量化为显变量,并运用结构方程模型对孤独感在反刍思维与社交焦虑间的中介效应进行检验。运用 Mplus7.0 软件建立模型,最后结果如图2所示。从模型中可以看出所有路径系数均显著( $p < 0.01$ ),反刍思维对社交焦虑的直接效应显著( $\beta = 0.328, p < 0.01$ )。

采用温忠麟和叶宝娟提出的 Bootstrapping 法检验孤独感在反刍思维与社交焦虑间的中介作用,将抽取次数设置为1000,即从样本容量为617的原始样本中有放回的抽取1000次,并计算95%的置信区间(confidence interval, CI),若该区间内没有0,则代表孤独感的中介效应显著;若包含0,则代表孤独感的中介效应不显著。由于模型是饱和模型,所以 $\chi^2/df = 0$ , CFI = 0.99, IFI = 0.99, GFI = 0.99。反刍思维显著正向预测孤独感( $\beta = 0.290, p < 0.01$ ),孤独感显

著正向预测社交焦虑( $\beta = 0.388, p < 0.01$ )。反刍思维—孤独感—社交焦虑这条间接效应路径标准化的95%置信区间为[0.014, 0.037],95%置信区间不包含0,表明孤独感在反刍思维与社交焦虑间起中介作用,中介效应值为0.113;在该模型中,反刍思维可以直接预测社交焦虑,所以孤独感在反刍思维与社交焦虑间起部分中介作用。此外,共情对亲社会行为的直接效应为0.328,所以中介效应占总效应比例为 $0.113/(0.328 + 0.113) = 25.51\%$ 。

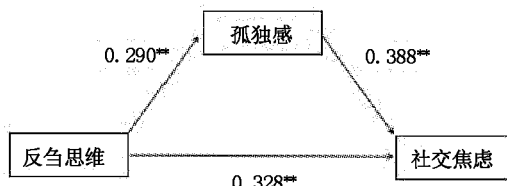


图2 中介模型图

## 4 讨论

通过对数据进行分析发现,反刍思维、孤独感与社交焦虑间存在显著正相关,反刍思维可以显著正向预测大学生社交焦虑( $\beta = 0.328, p < 0.01$ )。之前的研究大多探讨人际关系质量(如友谊质量、归属感和恋人关系等)对社交焦虑的负向预测影响(La Greca & Harrison, 2005)。这一结论验证了反应风格理论,该理论认为反刍思维会让人们不断回忆人际交往中的具体细节,从而个体会产生消极否定的自我评价,进而增加社交焦虑(Morgan & Banerjee, 2008; Brozovich, Goldin, Lee, Jazaieri, Heimberg, & Gross, 2015)。同时也与以往的研究结果相同。已有研究发现,高反刍思维的个体通常会表现出更多的社交焦虑。反刍思维会对引发、保存和加快社交焦虑起到重要的作用,它可以促进人们在社交活动中负面表现的知觉(Rapee & Abbott, 2007)。人们在社交场景中会遇到负性事件,高反刍思维的个体会不断回想这些负性事件,从而使事件得到强化,这会使个体对以后的社交活动做出负向预期,从而变得越来越焦虑,甚至逃避人际互动(郭素然,伍新春,2011;宋颖,张守臣,2016)。同时,消极想法更易侵入高反刍思维的人,负向影响社交,从而导致更多的社交焦虑出现(Hilt & Pollak, 2012)。反刍思维使个体面对压力源时较少进行理智分析,产生更多社交焦虑(Kocovski, Endlerb, Rectora, & Flett, 2005)。

研究进一步对这种影响的机制进行了探讨,发现孤独感在反刍思维与社交焦虑之间起中介作用,反刍思维正向影响孤独感,孤独感进而正向影响社

交焦虑。

已有研究认为同伴间是否相互重视、友谊是否长久和有意义是引起青少年产生孤独感的重要因素,那些报告没有朋友的个体比报告有朋友的更以体验到孤独感(Renshaw & Brown, 1993)。发现反刍思维也可以影响孤独感,这丰富了已有的理论。孤独感可以正向预测社交焦虑,这与已有研究结果相同(Huan, Ang, & Chye, 2014; Lim, Rodebaugh, Zephur, & Gleeson, 2016)。Bronfenbrenner 的生态模型认为,个体的身心发展产生会受到同伴关系的直接的影响。同伴关系不良的个体通常有着较高的孤独感,孤独感会将个体封闭于自己的“小世界”里,他们往往缺乏社交技能,常被同伴否定或拒绝,从而产生回避行为(段宝军, 2014)。从儿童期到青少年期,孤独感都是内在情感问题和消极自我知觉(如焦虑、害羞、抑郁和低自尊等)的影响因素(Boivin, Poulin, & Vitaro, 1994)。高孤独感的人通常社会能力不高,不善于应对人际情景,且同伴归属感和友谊质量较低,这都因素都不利于缓冲他们的社交焦虑体验(王明宇, 周宗奎, 范翠英, 孙晓军, 2012)。

孤独感和社交焦虑都是不良社交情绪,探讨反刍思维和孤独感和大学生社交焦虑的关系,为减少大学生孤独感,缓解社交焦虑提供了证据,对大学生心理健康工作具有一定的指导意义。

## 5 结论

(1)反刍思维、孤独感及社交焦虑三个变量间两两正相关显著;

(2)反刍思维可以直接影响社交焦虑;

(3)压力性生活事件可以通过孤独感影响社交焦虑。

## 参考文献

- 陈熙维. (2011). 大学生社会支持、社交焦虑与孤独感间的关系. *黑龙江高教研究*, 20(5), 121 - 123.
- 丁倩, 魏华, 张永新, 周宗奎. (2016). 自我隐晦对大学生网络成瘾的影响: 社交焦虑和孤独感的多重中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 293 - 297.
- 段宝军. (2014). 3 - 6 年级留守儿童孤独感与社交焦虑的关系研究. *宁波大学学报(教育科学版)*, 36(5), 15 - 19.
- 郭晓薇. (2000). 大学生社交焦虑成因的研究. *心理学探新*, 20(1), 55 - 58.
- 郭素然, 伍新春. (2011). 反刍思维: 理论解释、产生机制与测量工具. *中国特殊教育*, (3), 89 - 93.
- 郭素然, 伍新春, 郭幽圻, 王琳琳, 唐顺艳. (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.
- 李玲玉. (2010). 大学生社交焦虑、依恋与心理健康的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 18(2), 186 - 189.
- 宋颖, 张守臣. (2016). 领悟社会支持对社交焦虑的影响: 反刍思维的中介作用和社会阻抑的调节作用. *心理科学*, 39(1), 172 - 177.
- 王欢, 黄海, 吴和鸣. (2014). 大学生人格特征与手机依赖的关系: 社交焦虑的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 22(3), 447 - 450.
- 王明忠, 周宗奎, 范翠英, 孙晓军. (2012). 童年中期同伴侵害影响孤独感的中介变量分析. *心理科学*, 35(3), 636 - 641.
- 方杰, 孙雅文. (2018). 孤独感对大学生社交焦虑的影响: 有调节的中介模型. *心理研究*, 11(1), 77 - 82.
- Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 208 - 218.
- Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 208 - 218.
- Boivin, M., Poulin, F., & Vitaro, F. (1994). Depressed mood and peer rejection in childhood. *Development and Psychopathology*, 6, 483 - 498.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 41(68), 713 - 720.
- Clark, D. M., & McManus, M. (2002). Information processing in social phobia. *Biological Psychiatry*, 51, 92 - 100.
- Goossens, L., & Marcoen, A. (1999). Adolescent loneliness, self-reflection, and identity from individual differences to developmental processes. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 225 - 243). New York: Cambridge University Press.
- Huan, V. S., Ang, R. P., & Chye, S. (2014). Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: The role of social anxiety. *Child & Youth Care Forum*, 43(5), 539 - 551.
- Hilt, L. M., Seth, D., & Pollak, S. D. (2012). Getting out of rumination: Comparison of three brief interventions in a sample of youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 1157 - 1165.
- Kocovski, N. L., & Rector, N. A. (2008). Post-event processing in social anxiety disorder: Idiosyncratic priming in the course of CBT. *Cognitive Therapy and Research*, 32(1), 23 - 36.
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L.

- (2005). Ruminative coping and post – event processing in social anxiety. *Behavioral Research and Therapy*, 49, 971 – 984.
- Lim, M. H. , Rodebaugh, T. L. , Zyphur, M. J. , & Gleeson, J. F. M. (2016). Loneliness over time; The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5) , 620 – 630.
- La Greca, A. M. , & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical and Adolescent Psychology*, 34(1) , 49 – 61.
- Marcel, B. , Lars, S. , Becker, Janna, N. V. , Babette, R. , & Ulrike, Z. (2017). The association between ruminative thinking and negative interpretation bias in social anxiety. *Cognition & Emotion*, 31(6) , 1234 – 1242.
- Morgan, J. , & Banerjee, R. (2008). Post – event processing and autobiographical memory in social anxiety: The influence of negative feedback and rumination. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(7) , 1190 – 1204.
- Nancy, L. K. , & Neil, A. R. (2007). Predictors of Post – Event rumination related to social anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(2) , 112 – 122.
- Nolen – Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4) , 569 – 582.
- Pei, G. , Yan, X. , Duan, W. J. , , Deng, Q. , , & YU, X. L. (2015). Rumination and loneliness independently predict six – month later depression symptoms among Chinese elderly in nursing homes. *PLOS One*, 3, 1 – 10.
- Rapee, R. M. , & Abbott, M. J. (2007). Modeling relationships between cognitive variables during and following public speaking in participants with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12) , 2977 – 2989.
- Sergiu, P. V. , & Aurora, S. (2015). The relationships between stress, negative affect, rumination and social anxiety. *Journal of Evidence – Based Psychotherapies*, 15(2) , 179 – 189.

## The Influence of Rumination on College Students' Social Anxiety: The Mediating Effect of Loneliness

Ma Junjun<sup>1,2</sup>, An Lianchao<sup>3</sup>

(1. Marx School of Central South University, Changsha 410083;

2. Psychological Health Counseling Center for College Students of Xinjiang Medical University, Urumqi 830011;

3. Basic Psychological Department of Mudanjiang Medical College, Mudanjiang 157011)

**Abstract:** To investigate the mediating effect of loneliness between rumination and social anxiety. 617 college students were selected to complete the Ruminative Responses Scale, Loneliness Scale and Interaction Anxiousness Scale. Results show that: (1) Rumination and loneliness can directly predict social anxiety positively; (2) Rumination can also predict loneliness positively; (3) Loneliness plays a mediating effect between rumination and social anxiety. Conclusion: Rumination not only directly influence social anxiety, but also indirectly influence social anxiety through loneliness.

**Key words:** rumination; loneliness; social anxiety; mediating effect