

The Effect of Individual Positive Rumination Training on Mental Health and Attentional Bias of College Students

Yang Hongfei* Guo Wuqiu

Department of Psychology and Behavioral Sciences, Zhejiang University, Hangzhou

Abstract: To examine the promoting effect of positive rumination training on mental health and attentional bias in individual counseling, students with maladaptive rumination were recruited. Five participants in experimental group and 7 participants in the control group finished the study. The experimental participants each received 7 sessions with 1 hour per session and were followed in 4 weeks. The results showed that, for the experimental group, the positive ruination and life satisfaction increased significantly whereas negative rumination, depression and anxiety decreased significantly. For the control group, all the variables did not change significantly. However, all the attentional bias variables of both groups did not change significantly. The results indicate that individual positive rumination training is effective to promote mental health, but further research is needed to examine if the training effect can transfer to attentional bias.

Key words: Positive rumination training; Mental health; Attentional bias

Received: 2020-07-04; Accepted: 2020-07-13; Published: 2020-07-16

个体积极反刍思维训练对大学生心理健康和注意偏向的影响

杨宏飞* 郭无求

浙江大学心理与行为科学系, 杭州

邮箱: hongfeiy2004@126.com

摘要: 用个体心理咨询方式探讨积极反刍思维训练对心理健康的促进作用及其对注意偏向的影响。招募有消极反刍思维倾向的大学生, 实验组5人和对照组7人完成了整个研究, 实验组接受为期七周的积极反刍思维训练(每周1次, 每次约1小时), 然后进行四周后的跟踪研究。结果表明, 实验组的积极反刍思维和生活满意度显著提高, 消极反刍思维、抑郁和焦虑显著下降; 对照组的所有指标没有变化。但两组的注意偏向都没有显著变化。这说明个体积极反刍思维训练能促进心理健康, 但对注意偏向的影响需要做进一步研究。

关键词: 积极反刍思维训练; 心理健康; 注意偏向

收稿日期: 2020-07-04; 录用日期: 2020-07-13; 发表日期: 2020-07-16

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

关于反刍思维 (Rumination), Nolen-Hoeksema 认为是一种适应不良的反应模式, 表现为反复思考消极情绪及其原因、意义和结果, 会导致抑郁症等心理障碍 [1]。但 Martin 和 Tesser 则认为还存在正常的反刍思维, 表现为反复思考如何缩短与目标间的距离 [2]。而 Feldman、Joormann 和 Johnson 认为对积极情绪的反刍思维在情绪调节和情绪障碍的形成中也起重要作用 [3]。Yang, Wang 和 Song 整合了以上观点, 认为反刍思维包含积极和消极两个基本维度, 同时针对积极和消极情绪。具体地说, 遇到积极情绪时, 反复思考如何保持、发扬光大等是积极的, 思考乐极生悲、自己不配如此高兴等是消极的; 遇到消极情绪时, 反复思考应对方法是积极的, 思考自己如此倒霉、自己没用等是消极的 [4]。为克服消极反刍思维, 杨宏飞依据积极心理学原理提出了积极反刍思维训练方法, 并在团体心理咨询中验证了其效果 [5] [6]。

关于反刍思维与注意偏向的关系, 有研究表明消极反刍思维会导致对负性情绪面孔的注意偏向 [7]; 主动反刍思维意外伤者存在对正性情绪图片的注意偏向, 而侵入性反刍思维意外伤者存在对负性情绪图片的注意偏向及注意脱离困难 [8]。据此, 本研究试图检验个体积极反刍思维训练对提高心理健康水平作用, 及其对注意偏向的影响。

2 方法

2.1 对象

通过本校网路招募“长期心情低落、情绪苦闷”学生, 告知全部流程, 协商决定进入实验组或对照组。共招募到实验组 20 人, 对照组 16 人。实验组因转介、要求退出和无故脱落等原因流失 12 人, 最终有 8 人 (2 男 6 女) 完成了全部干预和前后测, 其中有 5 人 (2 男 3 女) 完成了四周后的跟踪回访和测验。对照组流失 7 人, 共 9 人 (1 男 8 女) 完成了全部前测和后测, 7 人完成四周后跟踪回访和测验。对照组有 4 人在研究结束后愿意接受咨询。

2.2 心理健康测验

2.2.1 积极和消极反刍思维量表 (Positive and Negative Rumination Scale, PANRS) [4]

该量表共有 23 个条目, 第一部分 11 个条目针对积极情绪, 含享受快乐和抑制快乐 2 个因子; 第二部分 12 个条目针对消极情绪, 含否定自我、积极应对和消极归因 3 个因子。享受快乐和积极应对构成积极反刍思维维度, 其余 3 个因子构成消极反刍思维维度。量表采用 1 (从不) ~ 4 (总是) 4 点计分。

2.2.2 生活满意度量表 (Satisfaction with Life Scale, SWLS) [9] [11]

该量表共有 5 个项目, 采用 1 (非常不同意) ~ 7 (非常同意) 点计分。

2.2.3 SCL-90 量表简明版 (Brief Symptom Inventory, BSI-18) 中的抑郁和焦虑分量表 [12] [13]

该量表中抑郁和焦虑分量表各 6 个条目, 采用 1 (从无) ~ 5 (严重) 五级计分。

2.3 注意偏向测试

采用空间线索范式进行注意偏向测验, 刺激为面孔表情图片, 图片中心与屏幕中心注视点距离 5 厘米。屏幕正中首先呈现注视点 “+”, 并在左右各呈现 1 个白色长方形, 呈现时间为 500 毫秒 ~ 1000 毫秒。随后在其中某个长方形中呈现 50 毫秒的情绪面孔线索。在一个 50 毫秒的掩蔽后, 某一长方形中会呈现 1 个边长为 1 厘米的靶刺激 (“■”)。被试判断靶刺激的左右位置, 并分别按 “F” 和 “J” 键进行反应。靶刺激在被试按键后消失, 若被试反应时间超过 2000 毫秒, 屏幕会呈现提示并自动进入下一个试次。

被试练习 15 试次后进入正式测验。正式测验分 2 个组块, 每个组块含 72 试次, 其中 2/3 的试次为有效线索 (与靶刺激位置一致), 1/3 的试次为无效线索 (与靶刺激位置不一致)。实验时要求被试坐在离屏幕 60 厘米处, 少动少眨眼, 注视屏幕中央, 并将左手和右手食指分别放 F、J 键上。被试完成一个组块可休息 1 分钟, 整个实验约 30 分钟。

2.4 咨询过程

考虑到消极反刍思维带有特质性，关注自己的缺点，忽视优点，沉浸于消极情绪而不积极思考解决问题，妨碍投入日常学习和工作，本研究的积极反刍思维训练针对这些问题展开。

第一次为“开始”，先了解来访者的问题，如果适合本研究并愿意做被试，则做问卷和实验。然后介绍积极反刍思维训练的核心技术：用积极反刍思维条目（见表 1）为指导，对积极和消极情绪进行思考。家庭作业为写咨询体会，记录一个积极和消极情绪进行积极反刍思维自我训练。咨访双方（包括指导老师）听咨询录音，分析咨询过程的优缺点，下次咨询时双方交换意见，来访者反馈一周情况和家庭作业情况。核心技术的使用、听录音、交换意见和反馈活动在后面的每次咨询都进行。

表 1 积极反刍思维条目

Table 1 The items of positive rumination

A 针对积极情绪的积极反刍思维	B 针对消极情绪的积极反刍思维
A1 会觉得生活很美好	B1 会提醒自己保持冷静
A2 会为自己感到骄傲	B2 会想有什么可以做的
A3 会感到自己精力充沛	B3 会想到“吃一堑长一智”
A4 会觉得好幸福	B4 会激励自己振作起来
A5 会觉得自己很棒	
A6 会觉得前途一片光明	

第二次为“生命线”，目标是积极看自己的过去、现在和未来。来访者以横坐标为时间，纵坐标为幸福指数，画一条曲线。然后讨论如何用积极反刍思维思考过去的好事和坏事。最后介绍“好事抽象化，坏事具体化”的辅助技术：即把好事反映出来的优点扩大到其他方面乃至整个人生，而把坏事反映出来的缺点具体分析到可以解决的细节上。

第三次为“自我面面观”，目标是积极看自我。来访者用积极反刍思维的方式分析自我的优点和缺点、理想自我与现实自我的矛盾。同时介绍“问题解决”的辅助技术，发展问题解决型的思维方式，改变问题回避型的思维方式。

第四次为“优势识别和应用”，目标是认识和体验自己的优势。来访者完成中文优势问卷（Chinese Virtues Questionnaire, CVQ）[13]，找出最强的5种优势。然后探讨这些优势的好处，要求每天用一种优势，或用新的方式用同一种优势，并对该优势带来的情绪用积极反刍思维进行思考。

第五次为“客体化和主体化”，目标是肯定和接纳自我，把问题客体化以便解决。来访者用“我”为主语说自己的好事，用“你”或起个名字说自己的坏事。同时介绍“接纳与宽容”技术，对于无法改变和没有必要改变的问题，采用接纳与宽容的思维方式，让自己冷静下来，振作起来。

第六次为“积极投入”，目标是投入到某项具体的学习或工作中，避免沉浸于消极情绪。来访者回忆近期自己是否自己很投入地去做某件事情，且做后心情很好。然后讨论目前可以投入的事情，想象自己非常投入的状态，思考这样投入的状态让自己很快乐。

第七次为“结束”，回顾和巩固积极反刍思维训练成果，最后完成问卷和实验。

2.5 数据处理

使用SPSS19.0处理数据，对相关指标进行配对样本T检验。

3 结果

3.1 个体积极反刍思维训练对心理健康的影响

实验组和对照组三次测验各量表得分及差异见表2。结果表明，实验组接受咨询后的积极反刍思维和生满意度显著增强，消极反刍思维、抑郁和焦虑显著减弱，对照组所有指标无显著变化。四周后跟踪测验结果表明，实验组的积极反刍思维有所减弱，但与前测和后测差异都不显著，其他指标继续保持后测的水平，与前测差异显著。对照组所有跟踪测验指标没有显著变化。为比较个体与团体积极反刍思维训练效果，我们对本研究与前期团体训练研究[6]中实验组的四个指标的变化量进行了差异检验。结果表明，个体和团体训练后测变化量

(即后测值—前测值)为:积极反刍思维($0.32 \pm 0.23/0.44 \pm 0.37$)、消极反刍思维($-0.44 \pm 0.37/-0.85 \pm 0.59$)、生活满意感($1.00 \pm 0.37/0.75 \pm 0.89$)、抑郁($-0.80 \pm 0.22/-0.65 \pm 0.69$),差异均不显著($t = -1.49 \sim 0.66, p > 0.05$);跟踪测验变化量(跟踪测验值—前测值)为:积极反刍思维($0.23 \pm 0.29/0.36 \pm 0.36$)、消极反刍思维($-0.56 \pm 0.24/-0.73 \pm 0.33$)、生活满意感($0.92 \pm 0.58/0.97 \pm 1.56$)、抑郁($-0.70 \pm 0.53/-0.39 \pm 0.28$),差异均不显著($t = -1.02 \sim 1.32, p > 0.05$)。

表 2 三次测验问卷指标及其差异 ($M \pm SD$)Table 2 Scores of three questionnaire tests and their differences ($M \pm SD$)

	前测	后测	跟踪测验	<i>t</i>		
				前测—后测	前测—跟踪测验	后测—跟踪测验
实验组						
积极反刍思维	2.33 ± 0.39	2.65 ± 0.41	2.57 ± 0.14	-3.06^{**}	-1.82	0.66
消极反刍思维	2.21 ± 0.58	1.78 ± 0.51	1.67 ± 0.42	3.18^*	5.12^{**}	0.91
生活满意感	3.20 ± 1.01	4.20 ± 1.03	4.12 ± 1.99	-3.13^*	-3.57^*	0.67
抑郁	2.03 ± 0.24	1.23 ± 0.91	1.33 ± 0.39	7.49^{***}	2.94^*	-0.50
焦虑	2.47 ± 0.86	1.67 ± 0.48	1.93 ± 0.49	5.63^{**}	2.30^\dagger	-1.97
对照组						
积极反刍思维	2.55 ± 0.41	2.74 ± 0.47	2.61 ± 0.48	-0.98	-0.27	1.19
消极反刍思维	2.52 ± 0.56	2.48 ± 0.69	2.30 ± 0.57	0.32	1.56	1.56
生活满意感	3.71 ± 1.60	4.14 ± 1.25	3.54 ± 1.55	-1.53	1.64	2.26
抑郁	2.24 ± 0.93	2.21 ± 0.94	2.02 ± 0.86	0.10	1.36	1.55
焦虑	2.52 ± 0.54	2.83 ± 1.13	2.43 ± 0.66	-0.79	0.68	1.36

注: $^* p < 0.05$, $^{**} p < 0.01$, $^{***} p < 0.001$ 。

3.2 积极反刍思维训练对注意偏向的影响

删除小于 200 毫秒和大于 1200 毫秒的反应时和超出平均反应时 3 个标准差的值及错误反应时,共删除 2.32% 反应时。然后计算注意警觉(有效条件下中性刺激反应时—积极或消极刺激反应时)和注意维持(无效条件下积极或消极刺激反应时—中性刺激反应时),数值越大表示注意警觉和注意维持水平越高。实验组和对照组三次测验各注意偏向指标及差异见表 3。结果表明,两组所有注意偏向指标都没有产生显著变化。

表 3 三次测验注意偏向指标及其差异 ($M \pm SD$)

Table 3 Scores of three attentional bias tests and their differences ($M \pm SD$)

	前测	后测	跟踪测验	<i>t</i>		
				前测—后测	前测—跟踪测验	后测—跟踪测验
实验组						
积极刺激注意警觉	4.44 ± 8.76	-7.46 ± 18.29	5.86 ± 15.83	1.01	-0.21	-1.02
消极刺激注意警觉	-2.99 ± 23.29	-3.96 ± 18.97	-3.08 ± 18.98	0.07	0.12	0.93
积极刺激注意维持	6.81 ± 22.41	-16.22 ± 9.63	-28.63 ± 36.42	1.9	2.48	0.61
消极刺激注意维持	8.28 ± 20.59	5.94 ± 6.78	10.91 ± 20.62	0.23	-0.17	-0.65
对照组						
积极刺激注意警觉	-9.99 ± 13.66	-2.28 ± 14.37	-4.38 ± 12.00	-0.94	-0.79	0.23
消极刺激注意警觉	2.01 ± 16.91	2.85 ± 17.02	7.02 ± 12.69	-0.27	-1.03	-1.44
积极刺激注意维持	-8.29 ± 20.65	-13.29 ± 38.23	-9.86 ± 27.55	0.47	0.24	-0.5
消极刺激注意维持	-4.62 ± 17.08	-6.32 ± 13.76	-10.72 ± 23.76	-0.04	0.79	1.34

4 讨论

本研究表明,用心理咨询的方式进行个体积极反刍思维训练能增强积极反刍思维,减弱消极反刍思维,提高主生活满意度,降低抑郁和焦虑水平。这种效果在结束后四周依旧保持。这与团体积极反刍思维训练的效果一致 [6],且与团体训练效果没有差异,说明用个体和团体训练方式培养积极反刍思维都是克服消极反刍思维的有效方法。我们的研究为积极心理学原理在反刍思维干预领域的应用提供了依据。积极心理学强调心理健康问题的产生不是因为消极偏差,而是因为积极缺乏,所以提高心理健康水平的最佳途径是发展积极心理,或培养积极偏差,如乐观偏差。积极反刍思维训练在一定程度上培养了积极偏差,以此克服消极偏差,达到提高心理健康水平的目的 [14] [15] [16]。

值得一提的是,由于每个来访者遇到的具体问题不同,但消极反刍思维方式相同,表现为对积极面的否定和忽视,对消极面的关注和夸大。由此可以认为,不是具体问题而是思维方式影响了来访者的心理健康,这与认知疗法强调认知的重要性吻合。但相对而言,认知疗法更关注思维的内容,注重于对认知内容的元认知。而积极反刍思维训练更关注思维的形式,注重对认知方式的元认知。那么,两者的效果是否有差别呢?这是今后需要研究的问题。

关于反刍思维的认知机制,本研究结果发现,积极反刍思维训练的效果并没有转移到注意偏向上。由于以往研究局限于反刍思维与其他指标的相关,或不同反刍思维者的注意偏向比较,并没有探讨干预后注意偏向的变化[7]。所以,本研究结果无法与以往研究结果直接比较。对本研究结果的一种解释是,积极反刍思维训练强度不够,尚未形成特质性的积极反刍思维习惯。另一种解释是,注意偏向测验可能与方法(如刺激呈现时间、刺激材料等)有关[17]。今后研究可以改变刺激呈现时间或用词汇作为刺激。此外,情绪启动对注意偏向也有影响[18],今后研究可以使用情绪启动下的注意偏向测验。

基金项目

本研究受教育部人文社会科学研究规划基金项目(编号:17YJA190014)资助。

参考文献

- [1] Nolen-Hoeksema S, Morrow J A. Prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The Loma Prieta earthquake [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61 (1): 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- [2] Martin L L, Tesser A. Some ruminative thoughts [M] // Wyer R S. *Ruminative thoughts*. Vol. 1: *Advances in Social Cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 1996: 1-47.
- [3] Feldman G C, Joormann J, Johnson S L. Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening [J]. *Cognitive Therapy and Research*, 2008, 32: 507-525. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9083-0>
- [4] Yang H, Wang Z, Song J, et al. The Positive and Negative Rumination Scale: Development and Preliminary Validation [J]. *Current Psychology*, 2018. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9950-3>
- [5] 杨宏飞. 积极反刍思维训练的理论依据和方法初探 [J]. *应用心理学*, 2019, 25 (3): 272-280.

- [6] 宣之璇, 杨宏飞, 杨逸云, 等. 积极反刍思维训练对消极反刍思维大学生的促进作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(12): 1910-1913.
- [7] 刘旺, 田丽丽, 周文静, 等. 职业女性反刍思维与自杀意念的关系: 注意偏向的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2012, 149(11): 59-64.
- [8] 颜婷婷, 梁珍红, 刘晓虹. 不同反刍性沉思类型的意外创伤者的注意偏向特点[J]. 解放军护理杂志, 2015, 32(6): 24-31.
- [9] Diener Ed, Emmons E R A, Larsen R J, et al. The satisfaction with life scale[J]. Journal of Personality Assessment, 1985, 49: 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- [10] 陈静, 杨宏飞. 杭州市大学生生活满意度调查[J]. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(3): 202-203.
- [11] Prinz U, Nutzinger D O, Schulz H, et al. Comparative psychometric analyses of the SCL-90-R and its short versions in Patients with affective disorders[J]. BMC Psychiatry, 2013, 13: 104. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-104>
- [12] 王征宇. 症状自评量表(SCL-90)[J]. 上海精神医学, 1984(2): 68-70.
- [13] Duan W, Ho S M Y, Bai Y, et al. Psychometric evaluation of the Chinese virtues questionnaire[J]. Research on Social Work Practice, 2013, 23(3): 336-345. <https://doi.org/10.1177/1049731513477214>
- [14] Seligman M E P. Positive health. Applied Psychology[J]. An International Review, 2008, 57: 3-18.
- [15] 周雅, 刘翔平, 苏洋, 等. 消极偏差还是积极缺乏: 抑郁的积极心理学解释[J]. 心理科学进展, 2010, 18(4): 590-597.
- [16] 陈瑞君, 秦启文. 乐观偏差研究概况[J]. 心理科学进展, 2010, 18(11): 1822-1827.
- [17] 葛国宏, 陈传锋, 张红. 注意偏向: 抑郁患者的研究证据[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(7): 892-896.
- [18] 杨宏飞, 黎松, 陈滋正, 等. 情绪启动条件下三种反刍思维类型的注意偏向[J]. 心理学探新, 2020, 40(1): 35-40.