

受欺负行为、反刍思维、负性情绪三者之间的关系

唐 星¹ 许 飞² 张哲沂¹

(1. 南宁职业技术学院, 广西 南宁 530000;

2. 广西大学继续教育学院, 广西 南宁 530000)

摘要: 受欺负行为是指比较弱小的一方被拥有更多力量的另一方有意进行的有破坏性结果的行为。反刍思维是指个体对痛苦及其情境的反复消极思考。反刍思维者经常独自沉浸在悲伤中不能自拔, 从而交往动机减弱, 阻碍积极行为, 他们对日常生活中的消极事件也习惯性地用这种反应方式, 即使事过境迁, 也依旧反复去想、去回忆, 因此反刍思维被认为是一种稳定的人格特质, 是一种有意识的重复思维状态。负性情绪是一种心情低落和陷于不愉快激活境况的基本主观体验, 其种类包括各种令人生厌的情绪状态, 如愤怒、耻辱、恐惧、憎恶、负疚、紧张、害怕、焦急、犹豫和不安等。受欺负行为不仅会导致受欺负学生一系列的情感方面的问题, 比如自卑、抑郁、焦虑、紧张等, 还会产生认知改变, 反复消极思考, 出现反刍思维。

关键词: 受欺负行为; 反刍思维; 负性情绪

一、受欺负行为与反刍思维的关系研究

钟云辉(2015)的研究表明初中生受欺负后, 负性情绪和反刍思维的总平均分均低于中等临界值; 受欺负、负性情绪与反刍思维三者之间存在显著的正相关; 分层回归分析数据表明: 这两种方法均能预测出初中生负性情绪水平, 且反刍思维在受欺负与初中生负性情绪关系间起部分中介作用。由此可得出结论: 受欺负可直接影响中学生的负性情绪, 并通过反刍思维的中介作用间接影响着其负性情绪。

国内学者研究发现, 受欺负与反刍思维关系密切。反刍思维对受欺负和负性情绪的影响有一定的中介作用(钟云辉, 赖水秀, 唐宏, 2015)。受害者受欺负后会不断回忆, “为什么受欺负的会是自己, 受到欺负时的感受有多么糟糕?” 由于这种行为相当于多次重复体验自己的被欺负经历, 所以个人的健康水平必定会随之降低, 反思与健康水平成反比, 也就是说反思次数越多健康水平越低。通过研究可知, 反刍思维会导致个体的负性情绪, 如抑郁和焦虑等, 这会对个体的心理健康产生严重的消极影响。McBride指出, 反刍思维是抑郁症的认知易感因子, 通常会引发、延长或者加重个体的抑郁程度(赵倩, 2013)。随着当今社会环境越来越复杂, 欺负现象日益猖獗。由此可知, 青少年的身心健康需要得到社会的广泛关注。然而遗憾的是, 在现阶段, 专家学者们主要研究的仍然是受欺负经历与负性情绪的关系, 缺乏在这种欺负行为中不同角色的负性情绪状况比较。至于对不同角色的负性情绪状况是否存在差异的探讨, 值得我们进行深入的研究。

二、反刍思维与负性情绪的关系研究

许多研究都证实: 反刍思维与负性情绪呈正相关的关系, 负性情绪的增加随之而来的是抑郁的加深。然而反刍思维也是产生

负性情绪的重要原因之一, 它不仅会导致更多的反刍思维, 二者还相辅相成, 容易形成恶性循环。但是反之, 从批判性思维的角度来看, 这一关联为我们提供了控制这一循环的发生的办法, 也就是从其入手。换句话说, 控制反刍就可以有效地减缓负性情绪的蔓延, 同时减缓另一侧的进展。

学者 Nolen-Hoeksema 以研究负性情绪的性别差异为基础提出了反刍概念。研究发现两性对于负性情绪状态有各自不同的应对方式。男生多进行喝酒、体育锻炼等活动让自己摆脱负性情绪, 这种方式被称为分心方式。而女生多趋向于反复思索负性情绪状态以及可能的原因、结果, 也就是采用了反刍的思维方式。

Morrow & Nolen-Hoeksema 还研究出了反刍思维的程度和参与活动水平对负性情绪的作用(来水木, 韩秀, 杨宏飞, 2009), 结果表明, 负性情绪按照程度的高低可依次分为: 低反刍高活动组、低反刍低活动组、高反刍高活动组和高反刍低活动组。反刍的程度比参与活动的影响更大。即使控制了最初的抑郁情绪、性别差异等变量, 仍可预测几个月后负性情绪的发展。一项针对不同反应风格的研究对象的研究表明: 将 16 名不同反应风格的非临床被试者作为研究对象进行研究, 地震后第十天负性情绪明显增加的是那些之前表现出较多反刍反应风格的被试者。即使以普通大学生为研究对象, 每个个体也有较高的负性情绪。在实验过程中, 大学生们被要求连续记录自己 30 天内的负性情绪和反应方式, 最终结果显示参与者使用的反刍方法越多, 他们的负性情绪会更糟。后来对抑郁患者的研究也发现, 反刍会恶化负性情绪症状的发生。期间一些横向研究也发现了反刍思维与负性情绪的密切联系。其他研究人员使用电子邮件来研究反刍思维和负性情绪之间的关系, 并发现两者之间存在显著的相关性。3-7 年級的儿童反刍和负性情绪也呈正相关。无论是横向研究还是纵向研究设计, 无论是在

创伤事件后还是平时生活中,无论以儿童、成人还是大学生为受试者,反刍是负性情绪的认知易感因子的假设这一结论在正常群体和临床被试中都是成立的,反刍程度越高,负性情绪愈严重,持续时间越长。

这个结论的提出让我们知道,负性情绪的性别差异效应不会因为基线水平被控制而消失;而基线水平的负性情绪程度和应对方式同时被控制后,将不会存在负性情绪的性别差异效应。但目前为止,研究者们并未对于这种潜在的性别差异的本质做出准确的预测(Brain, Afeinstein, 2013)。

三、受欺负行为和负性情绪的关系研究

专家钟云辉、赖水秀、唐宏(2015)有研究发现,受欺负与初中生负性情绪程度呈正相关,这项研究表明,受欺负的频率越高,负性情绪的程度越严重,它与国外研究结果是一致的。以往也有研究指出,现实受欺负会影响个体的心理健康水平,与个体的负性情绪呈正相关。过去20多年的实证研究得出,大部分儿童和青少年在遭受同伴欺负后,会呈现出与负性情绪的较强关系(Due&Holstein, 2008; Hawker&Boulton, 2000)。国外有少量研究调查了受欺负与负性情绪的垂直关系, Areseneault(2006)发现长期被他人欺负的孩子在校期间会表现出明显的内在问题和不快乐; Fekkes(2006)以9到11岁的儿童作为被试进行了为期10个月的纵向研究,发现那些在入学初期遭受欺负的儿童患抑郁症的可能性是前者的四倍。Bond(2001)和其他研究人员以遭受欺负的13岁学生作为被试进行了一年的纵向研究,发现它可以推断学生第二年的情绪问题。Olweus(1993)还发现与那些未受欺负的人相比,71名遭受欺负的11岁挪威学生更容易出现负性情绪。

刘小群(2013)针对受欺负与负性情绪关系研究结果的不一致却提出,欺负与负性情绪和恶性循环的关系可能会造成这些不一致结论的产生。一些有负性情绪的人在他们没有成为受害者时就已经存在此类不足,并且一些症状因为受欺负而导致。有人很可能挑剔或嘲笑那些容易出现焦虑或抑郁的青少年;由于曾经有过受欺负的经历,这些青少年对自己和他人会形成一些消极的想法,而这些消极想法反过来又增加他们负性情绪。另一方面,被欺负的人一般会觉得自己处在一个不仅缺乏安全感还充满危险的世界,并且没有能力抑制欺凌事件的发生,绝望和忧虑油然而生;这就自然而然导致了负性情绪的无限蔓延。之后的生活中受害者为了避免再一次体验这种感觉,当面临一些社会情境时可能会有意识地回避;但是,回避社会交往会使他们失去一些发展社会技能和体验人际交往的机会,倘若不回避又将一定程度提高他们再次受欺负的可能性。总之,这种双向关系是完全可能存在的。

关于受欺负与抑郁、负性情绪的双向作用,一些追踪研究人员已经为其提供了有力的证据。通过他们的月度追踪调查得出结论,这两者之间存在双向的预测作用。与非参与者相比,受欺负者有更多的社会心理问题;同时,抑郁和焦虑儿童经历过悲惨事件后反而更容易受欺负。众说纷纭,周宗奎、孙晓军、赵冬梅、田媛、范翠英(2015)五位学者表明,在负性情绪中受欺负的单向垂直效应是显著的。然而,李海垒、张文新、于凤杰(2012)三位专家指出在纵向研究中却有与之对立的结论,即只有负性情绪对受欺负的单向作用是明显的。

参考文献:

- [1] Gartland, N., O'connor, D.B., Lawton, R., & Ferguson, E. Investigating the effects of conscientiousness on daily stress, affect and physical symptom processes: A daily diary study. *British journal of health psychology*, 2014, 19(2): 311-328.
- [2] 韩秀. 反刍思维对中学生神经质和抑郁的中介作用[J]. *心理技术与应用*, 2015(4): 21-25.
- [3] 侯倩倩, 范亚兰, 郭文丽. 大学生反刍思维对积极情绪和消极情绪的影响[J]. *海南广播电视大学学报*, 2013, 14(4): 152-155.
- [4] 李俊一. 网络欺负 vs. 传统欺负: 欺负对青少年心理健康影响的元分析[D]. 四川师范大学, 2015.
- [5] 刘富良, 桑志芹. 国外大学生欺负行为研究述评[J]. *中国青年研究*, 2017(4): 113-119.
- [6] 徐旭. 高中生完美主义, 反刍思维与拖延的关系研究[D]. 陕西师范大学, 2016.
- [7] 钟云辉, 赖水秀, 唐宏. 青少年受欺负与病理性互联网使用的关系: 应对方式的调节作用[J]. *中国健康心理学杂志*, 2015, 23(4): 520-524.
- [8] 钟云辉, 赖水秀, 唐宏. 初中生反刍思维在网络受欺负与抑郁之间的中介效应[J]. *中国卫生事业管理*, 2015, 32(4): 301-302.