

# 沉浸-反思问卷在中国大学生中的应用

原琳<sup>1</sup>, 彭明<sup>1</sup>, 黄俊红<sup>1,\*</sup>, 周仁来<sup>1,2,\*\*</sup>

(1.应用实验心理北京市重点实验室[北京师范大学],北京 100875;

2.认知神经科学与学习国家重点实验室[北京师范大学],北京 100875)

**【摘要】** 目的:本文旨在将沉浸-反思问卷(Rumination-Reflection Questionnaire,RRQ)引入中国,并考察其在中国大学生样本中的信度和效度。方法:在6所高校中随机抽取1226名大学生完成测试,并在两周后对其中的150人进行重测。结果:①验证性因子分析显示,沉浸-反思两因子模型具有良好的结构效度,NNFI=0.974,IFI=0.978,CFI=0.978, RMSEA=0.077;②沉浸-反思问卷具有良好的项目鉴别度;③总量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.860,其中,沉浸为0.810,反思为0.837;④总量表的重测信度为0.657,其中,沉浸的为0.707,反思的为0.459;⑤沉浸与大五人格中N因素神经质呈正相关,反思与O因素开放性呈正相关;⑥沉浸与反思分量表均无性别差异。结论:沉浸-反思问卷中文版的信、效度达到测量学要求。

**【关键词】** 沉浸-反思问卷;自我关注;神经质;开放性

中图分类号:R395.1

文献标识码:A

文章编号:1005-3611(2010)06-0701-03

## The Chinese Version of Rumination-reflection Questionnaire in College Students: Validity and Reliability

YUAN Lin, PENG Ming, HUANG Jun-hong, ZHOU Ren-lai

Beijing Key Lab of Applied Experimental Psychology (Beijing Normal University), Beijing 100875, China

**【Abstract】 Objective:** To measure the validity and reliability of the Rumination-Reflection Questionnaire applied in Chinese college students. **Methods:** 1226 college students from 6 distinct universities participated, and 150 of them were retest after two weeks. **Results:** ①In confirmatory analysis, NNFI=0.974, IFI=0.978, CFI=0.978, RMSEA=0.077; ②Both rumination and reflection factors had acceptable item discrimination; ③Cronbach's  $\alpha$  coefficients of RRQ was 0.860, of which rumination was 0.810 and reflection was 0.837; ④Test-retest reliability of RRQ was 0.657, of which rumination was 0.707 and reflection was 0.459 (all  $P$ s<0.001); ⑤Rumination had significant correlation with neuroticism, while reflection had significant correlation with openness; ⑥There were no gender difference in both rumination and reflection. **Conclusion:** The Chinese version of rumination-reflection questionnaire had acceptable psychometric quality.

**【Key words】** Rumination-reflection questionnaire; Self-focused attention; Neuroticism; Openness

自我关注是对自我相关信息的注意<sup>[1]</sup>。一些研究表明,个体能够利用与自我相关的信息控制和调节自己的思想和行为。对自我情绪和情感的监控是情绪智力的关键<sup>[2]</sup>,有助于改善负性心境<sup>[3]</sup>并消除情绪对认知活动的影响<sup>[4,5]</sup>。另一些研究则发现,自我关注与情绪的唤起有关,只有高焦虑的被试表现出内部注意的偏向<sup>[6]</sup>,反映出焦虑与自我关注的相关。Campbell等发现,自我概念模糊的个体倾向沉浸式的自我关注,其在大五人格的神经质维度上得分更高<sup>[7]</sup>。为此,Trapnell和Campbell提出了两因子的自我关注模型<sup>[8]</sup>,以区分个体在好奇和焦虑两种不同动机状态下的自我关注:与自我知识相联的自我关

注-反思,及与心理压力相联的自我关注-沉浸。自我知识有助于心理健康,因而反思是智慧的关注,相反地沉浸是神经质的自我关注。在文中,Trapnell和Campbell编制了沉浸-反思问卷(Rumination-Reflection Questionnaire,RRQ)用以测量这两种自我关注。利用该问卷在大学生群体中的测试,他们发现反思与沉浸是两种相关较低的关注,同时反思与大五人格中的开放性相关,沉浸与大五人格中的神经质相关。此外他们没有在该量表上发现性别差异。

很多研究者使用该问卷对这两种自我关注进行研究,得到了丰富而有意义的结果。例如Silvia等发现,沉浸与消极情绪正相关;反思与积极情绪正相关<sup>[9]</sup>。Takano和Tanno使用沉浸-反思问卷和自评抑郁量表的测量研究发现,反思与低水平的抑郁相关,沉浸与高水平的抑郁相关<sup>[10]</sup>。Ray等使用沉浸-反思问卷(RRQ)和反应沉思问卷(RRS)筛选出具有沉浸

**【基金项目】** 本项目得到“长江学者和创新团队发展计划资助”(IRT0710);“北京师范大学自主科研基金资助项目(2009SC-3)”资助  
通讯作者:周仁来

\* 国家体育总局体育科学研究所;\*\* 儿童发展和学习科学教育部重点实验室(东南大学)

倾向的被试,在 fMRI 研究中让其观看情绪性图片,发现更高沉浸倾向的人,左侧杏仁核更大的激活,同时沉浸的倾向与腹外侧前额皮层成正相关,表明沉浸与自我参照加工和情绪加工有关<sup>[11]</sup>。

尽管沉浸-反思问卷已被国外研究者广泛使用,却尚无中文版本。故本研究将该问卷的中文版在中国大学生中进行信、效度检验,以方便中国研究者使用。

### 1 对象与方法

#### 1.1 对象

来自北京师范大学、北京语言大学、华东师范大学、西北师范大学、东南大学和辽宁师范大学的本科生 1226 人自愿参加测试,获得有效问卷 1162 份。其中男生 356 人,女生 806 人,平均年龄 20.86 岁。除国籍外,被试的所在群体、性别比例及平均年龄均与 Trapnell 和 Campbell 的被试选取保持一致。

#### 1.2 研究工具

1.2.1 沉浸-反思问卷 沉浸-反思问卷 (Rumination-Reflection Questionnaire, RRQ) 来自 Trapnell 和 Campbell 的研究<sup>[8]</sup>。首先由两名双语心理学家将问卷翻译成中文,然后由另一名双语临床心理学家将其回译成英文。将回译的英文问卷与原始问卷进行比对和修改,通过反复的翻译与回译使条目表达清晰易懂,既不违背英文原义,又符合中文表达习惯。最后由 8 位大学生阅读翻译后的问卷,并评价其语言表达的清晰度,评价结果令人满意。该问卷包含 24 个条目,由沉浸分量表和反思分量表组成,每个分量表包含 12 个条目。

1.2.2 大五人格测验 与 Trapnell 和 Campbell 研究中一致,选用简版大五人格测验<sup>[12]</sup>(NEO-Five-Factor Inventory, NEO-FFI) 中的 N 因子神经质和 O 因子开放性进行测试。NEO-FFI 已在中国得到广泛应用<sup>[13]</sup>。

#### 1.3 统计方法

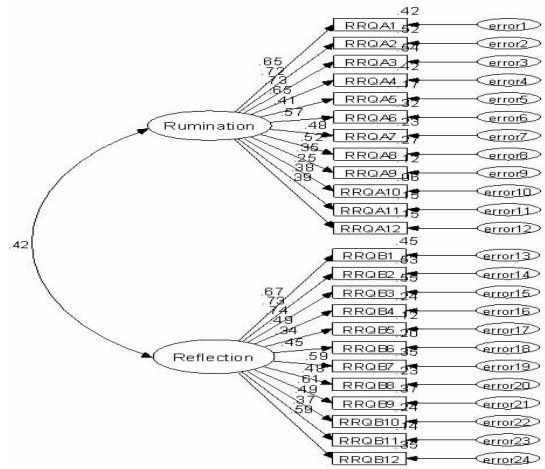
使用 AMOS4.0 进行验证性因素分析,SPSS13.0 进行相关分析及 t 检验。

## 2 结果

#### 2.1 结构效度

以最大似然法进行验证性因子分析 (CFA),检验两因子模型的拟合情况。结果显示,NNFI=0.974,IFI=0.978,CFI=0.978,RMSEA=0.077。将两因子模型及各条目对因子的负荷系数和复相关系数用标准化

路径图表示,见附图。



附图 沉浸-反思问卷 (24 个条目) 两因子标准化路径图

#### 2.2 项目鉴别度

根据沉浸、反思两个因子的得分,将被试分为高分组(高分端 25%)和低分组(低分端 25%)。对沉浸因子的高分组和低分组被试,在 24 个项目上的得分进行独立样本 t 检验,结果显示两组被试在每个项目上的得分均差异显著 (P<0.001)。对反思因子的高分组和低分组被试,在 24 个项目上的得分进行独立样本 t 检验,结果显示两组被试在每个项目上的得分均差异显著。

#### 2.3 一致性信度

对所有样本进行内部一致性信度检验,结果显示总量表的 Cronbach's α 系数为 0.860,沉浸分量表为 0.810,反思分量表为 0.837。

#### 2.4 重测信度

测试完成两周后,在所有参加测试的被试中随机抽取了 150 人进行重测,得到 142 份有效数据。其中男生 46 人,女生 96 人,平均年龄 20.32 岁。对样本的初测重测分数进行皮尔逊相关检验,结果显示总分重测信度为 0.657 (P<0.001),沉浸分量表为 0.707 (P<0.001),反思分量表为 0.459 (P<0.001)。

#### 2.5 与大五人格测验的相关

对沉浸反思两个分量表和大五人格测验中的神经质与开放性两个维度进行皮尔逊相关检验。结果显示沉浸与神经质高相关,与开放性低相关;相反地,反思与开放性高相关,与神经质低相关,见表 1。

#### 2.6 性别差异

在沉浸得分上,男性和女性无显著差异,  $t(1160) = -0.616, P = 0.538, \text{Cohen's } d = 0.039$ ;而在反思得分上,男性显著高于女性,  $t(1160) = 3.189, P = 0.001, \text{Cohen's } d = 0.205$ ,见表 2。

表1 沉浸-反思与大五人格中神经质和开放性的相关系数(n=1162)

	神经质	开放性
沉浸	0.470***	0.223***
反思	0.065*	0.516***

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$ ,\*\*\* $P<0.001$ 表2 不同性别的个体在两个分量表上的得分( $\bar{x}\pm s$ )

分量表	男性(n=356)	女性(n=806)	总体(n=1162)
沉浸	3.259 ± 0.590	3.281 ± 0.536	3.275 ± 0.553
反思	3.363 ± 0.544	3.248 ± 0.580	3.283 ± 0.571

### 3 讨 论

沉浸-反思问卷自编制以来,经过很多国外研究者<sup>[10,14]</sup>修订和使用,显示出了对不同方式的自我关注测量上良好的信度和效度,并协助研究者获得了许多自我关注与情绪相关领域中富有价值的研究结果。本研究中,验证性因子分析验证了自我关注的两因子模型,证明沉浸-反思问卷具有良好的结构效度。同时该问卷具有良好的项目鉴别度,可以有效地测量出在沉浸和反思上的个体差异。信度方面,一致性信度检验表明该问卷及其分量表较好的反映了一致的内容和特征,且重测信度也达到了测量学要求。

本研究对沉浸和反思与大五人格特质中神经质和开放性的相关分析,得到了与 Trapnell 和 Campbell 一致的结果,印证了沉浸式关注是重复的、神经质的自我关注从而加重负性情绪<sup>[15]</sup>,反思式关注通过开放的探究自身的情感以助问题解决的特点<sup>[16]</sup>。大五人格模型是特质论的经典模型,广泛的被临床、人格与健康心理学所接受和使用<sup>[17]</sup>。研究发现,大五人格中神经质与主观幸福感负相关,并能够稳定的预测负性情绪,而开放性与主观幸福感和正性情绪正相关<sup>[18]</sup>。前文已述,沉浸与抑郁和消极情绪正相关,反思与抑郁负相关、与积极情绪正相关<sup>[9,10]</sup>。可见,沉浸与神经质、及反思与开放性的相关可以从情绪的角度找到依据,沉浸与神经质一致地指向负性情感,而反思与开放性一致地与正性情感相连。通常认为<sup>[17,18]</sup>神经质反映了个体对内心苦恼的体验。高神经质个体的情绪不稳定,更易体验到负性情感,出现紧张、抑郁、挫折、内疚等。沉浸的人则重复的关注负性情绪及其可怕后果,因而无法摆脱负性情绪的困扰<sup>[11]</sup>。神经质可能是沉浸的气质基础,沉浸是高神经质个体的特征。类似的,对开放性的定义与反思式自我关注也有着许多不谋而合。开放性反映活跃的象征力和对知识的好奇心,高开放性个体关注内部体验,喜欢多样化和新的观念,与反思式自我关注个

体喜好开放而智慧地关注自身体验的特征一致。

此外,本研究发现反思得分的性别差异显著,但组间差异的效应量很小,因此认为显著是由样本量较大所致,仍做出与 Trapnell 和 Campbell 一致的结论,即在沉浸与反思分量表上均不存在性别差异。

对自身思想和感受的内省,是人类作为万物之灵所特有的,因此很多研究都围绕自我意识和自我关注展开。最早的观点来自 Scheier 和 Carver,他们认为自我关注增大情绪效价,这种观点被称为“效价理论”;而另外一些研究者得到了相反的结果<sup>[3]</sup>,发现自我关注会降低情绪感受,该观点称为“自我调节理论”。无疑,沉浸-反思问卷及其理论模型的价值即在于,对两种自我关注的区分,很好的解释了这两种关于自我关注与情绪反应的分歧,为研究者更好的理解自我关注与情绪间的关系做出了贡献。(致谢:感谢石林老师、闫巩固老师、骆方老师以及赵鑫、董云英、张光楠、刘睿哲、周婷等同学对本研究的帮助与支持!)

### 参 考 文 献

- Ingram RE. Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 1990, 107(2): 156-176
- Mayer JD, Salovey P, Caruso DR, Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 2001, 1(3): 232-242
- McFarland C, von Ruti R, Nguyen L, et al. The impact of negative moods on self-enhancing cognitions: The role of reflective versus ruminative mood orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 93(5): 728-750
- Dunn JR, Schweitzer ME. Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88(5): 736-748
- 原琳,袁晓娇,赵晓晨,等.情绪稳定性与情绪关注在情绪一致性效应产生中的作用. *心理科学*, 2009, 32(4): 854-857
- Mansell W, Clark DM, Ehlers A. Internal versus external attention in social anxiety: An investigation using a novel paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 2003, 41: 555-572
- Campbell JD, Trapnell PD, Heine SJ, et al. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70(1): 141-156
- Trapnell PD, Campbell JD. Private self-consciousness and the five factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*

(下转第 690 页)

- Handbook of Personality: Theory and Research(3th). New York: The Guilford Press, 2008. 114-158
- 2 王孟成,戴晓阳,姚树桥. 中国大五人格问卷的初步编制:理论框架与信度分析. 中国临床心理学杂志,2010,18(5):545-548
  - 3 戴晓阳,姚树桥,蔡太生,杨坚. NEO 个性问卷修订本在中国的应用研究. 中国心理卫生杂志,2004,18:170-174
  - 4 戴晓阳,吴依泉. NEO-PI-R 在 16-20 岁人群中的应用研究. 中国临床心理学杂志,2005,13:14-18
  - 5 John OP, Donahue EM, Kentle RL. The Big Five Inventory—Versions 4a and 54. Berkeley: University of California at Berkeley, Institute of Personality and Social Research, 1991
  - 6 Benet-Martínez V, John OP. Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75: 729-750
  - 7 王登峰,崔红. 中国人人格量表(QZPS)的编制过程与初步结果. *心理学报*,2003,35:127-136
  - 8 Cheung FM, Leung K, Zhang JX, et al. Indigenous Chinese personality constructs: Is the five-factor model complete? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2001, 32: 407-433
  - 9 Tsaousis I. The trait personality questionnaire: A Greek measure for the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 1999, 26: 262-274
  - 10 戴晓阳,曹亦薇. 心理评定量表的编制和修订中存在的一些问题. 中国临床心理学杂志,2009,17(5):562-565
  - 11 Streiner DL. Figuring out factors: The use and misuse of factor analysis. *Canadian Journal of Psychiatry*, 1994, 39: 135-40
  - 12 Goldberg LR. The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 1993, 48: 26-34
  - 13 Saucier G, Ostendorf F. Hierarchical subcomponents of the Big Five personality factors: A cross-language replication. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76(2): 284-304
  - 9 Silvia PJ, Eichstaedt J, Phillips AG. Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences*, 2005, 38: 871-881
  - 10 Takano K, Tanno Y. Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 2009, 47: 260-264
  - 11 Ray RD, Ochsner KN, Cooper JC, et al. Individual differences in trait rumination and the neural systems supporting cognitive reappraisal. *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*, 2005, 5(2): 156-168
  - 12 Costa PT, McCrae RR. Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI): Professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992
  - 13 郭庆科,王昭,韩丹,等. 中国高中学生中的反应风格及其效应. *心理学报*,2007,39(1):176-183
  - 14 Niebauer CL. Handedness and the fringe of consciousness: Strong handers ruminate while mixed handers self-reflect. *Consciousness and Cognition*, 2004, 13: 730-745
  - 15 Jones NP, Papadakis AA, Hogan CM, et al. Over and over again: Rumination, reflection, and promotion goal failure and their interactive effects on depressive symptoms. *Behavior Research and Therapy*, 2009, 47: 254-259
  - 16 Kross E, Ayduk O, Mischell W. When asking "Why" does not hurt distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, 2005, 16(9): 709-715
  - 17 杨坚. 个性结构研究中的五因素模式. 中国临床心理学杂志,1997,1:56-60
  - 18 McCrae RR, Costa PT. Adding liebe and arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1991, 17: 227-232

(收稿日期:2010-08-26)

(收稿日期:2010-05-11)