

大学生心理弹性对错失焦虑的影响

——思维抑制的中介作用

韩 静, 尹 彬

(福建师范大学心理学院, 福建 福州 350108)

[摘要] 采用心理弹性问卷、思维抑制问卷和错失焦虑问卷调查了420名大学生, 探究心理弹性与错失焦虑之间的关系, 同时探究思维抑制的中介作用。结果发现: 思维抑制在心理弹性对错失情境焦虑的影响中起部分中介作用; 在心理弹性对错失信息焦虑的影响中存在遮掩效应。说明心理弹性能够通过思维抑制对错失情境焦虑产生影响; 也能够通过思维抑制对错失信息焦虑产生影响, 但是这个中介作用被遮掩。

[关键词] 心理弹性; 思维抑制; 错失焦虑; 中介作用

[中图分类号] G 442 [文献标识码] A [文章编号] 1671-6493(2020)04-0035-06

一 引 言

弹性一词最早出现在物理领域, 一开始是指一种物质或材料的伸缩能力, 后来被引申到心理学领域, 即心理弹性。心理弹性可以定义为个体在积极适应压力过程中所表现出的一种能力^[1], 也可以指个体在面对重大压力时的一个应对过程^[2], 也是一种在遭受重大挫折后的心理复原能力^[3]。

心理弹性是积极心理学的热点, 是帮助个体积极面对生活的重要品质。从生理角度来讲, 心理弹性较高的个体更少面临重大疾病的困扰, 也更容易从疾病中恢复; 从心理学角度来讲, 高心理弹性能够减少负性事件对个体的持续性、连锁性伤害, 也能够帮助个体更快地从重大的灾难事件中恢复过来, 更快摆脱 PTSD 症状^[4-5]。积极情绪是心理弹性的重要组成部分^[6], 积极情绪扩展建构理论认为, 积极情绪能够拓宽个体的注意力和思维能力, 减少认知狭窄, 打开个体看待事物的思维方式, 能够减少个体对消极情绪的关注^[7]。研究显示, 心理弹性较高的个体通常拥有更多积极的情绪^[8-9], 积极情绪是帮助个体应对压力的重要品质, 可以调节日常压力, 心理弹性的差异可以解释个体面对压

力时的情绪差异^[10]。此外, 有研究者采用日常设计来研究慢性疼痛个体心理弹性和积极、消极情绪的关系, 要求被试连续14天对自己的疼痛水平、积极情绪、消极情绪进行简短的记录, 最后分析得出, 心理弹性较高的个体积极情绪较高, 而疼痛水平和消极情绪较低^[11]。也有研究者用调查研究的方式去考察急性心肌梗死的心理弹性和抑郁、焦虑的关系, 发现心理弹性能够显著负向预测抑郁和焦虑情绪^[12]。综上所述, 说明心理弹性越高, 个体的焦虑、抑郁情绪便越低, 心理弹性对焦虑情绪有显著的负向预测作用。

错失焦虑是一种害怕错过他人经历的精彩的事件而产生的一种较为隐晦的和普遍的焦虑情绪, 认为别人经历了自己未参与其中的有价值的经历, 并渴望与他人保持联系^[13]。也有人认为错失焦虑是一种新的人格结构, 拥有这种人格的个体不愿意错过世界上正在发生的重要事件^[14]。错失焦虑是一种弥散型的焦虑情绪^[15], 经常和社交媒体成瘾联系在一起, 错失焦虑高的个体可能会有更严重的手机成瘾^[16]。自我决定理论认为, 个体有归属、胜任和自主的需要, 胜任是指在社会交往中感觉自己是被需要的, 是有机会去展现自己才能的; 归属是

[收稿日期] 2020-03-10

[基金项目] 国家自然科学基金促进海峡两岸科技合作联合基金“面向大学生心理安全大数据的预警模型及应用研究”(U1805263)

[作者简介] 韩 静(1992—), 女, 浙江宁波人, 福建师范大学心理学院硕士研究生, 主要研究方向为心理健康与应用。
尹 彬(1986—), 男, 福建福州人, 福建师范大学心理学院副教授, 硕士生导师, 主要研究方向为心理健康与应用。

指归属于某个团体的需要；自主是指自己能够按照自己的意愿去调整自己行为达到自己的目的^[17]。当个体不知道熟悉的他人经历的精彩生活，感觉自己不再属于某个团体，归属感就会遭到破坏，也难以在团体中展现自己的能力进而产生错失焦虑，随后便会通过自己的行为比如询问、查看手机去减少这种焦虑。焦虑情绪是错失焦虑的重要组成部分^[18]，同时这种焦虑情绪对个体来说也是一种心理压力，需要个体寻求其他方式去缓解压力，比如频繁查看自己的手机^[19]。由于心理弹性与焦虑情绪存在的联系，而错失焦虑是焦虑情绪的一种，我们假设：1. 心理弹性对错失焦虑有负向预测作用，心理弹性高的个体更善于应对，缓解压力，进而产生较少的错失焦虑。思维抑制是指抑制不想要的思想在脑海中出现，试图用停止思考某种想法的方式来减少或消除某种不想要的想法，这是一种不适应的心理过程^[20]。有多项研究证明，这种思维策略会出现思维的反弹效应，思想有时候无法被抑制反而会更强烈地重新出现在脑海中^[21-22]。有研究表明，积极情绪会损害个体的思维抑制能力，处于积极情绪中的个体思维抑制能力降低，难以抑制入侵的思想；而处于消极情绪中的个体能够更好地抵制某个思想反复出现，但是随后处于消极情绪中的个体有更严重的反弹效应^[23]，也就是说，处于消极情绪中的个体擅长使用思维抑制策略，但是随后该思想将会以更高的频率重新出现。由于以上所述心理弹性和积极情绪的密切联系，我们假设：2. 心理弹性能够对思维抑制有负向预测作用，心理弹性越高的个体积极情绪越高，可能更少采用思维抑制策略。此外，由于思维抑制和抑郁、焦虑都有密切的关系，被认为是抑郁症、广泛性焦虑障碍、应激障碍的病因或维持因素^[24]，因此我们提出假设：3. 思维抑制对错失焦虑有正向预测作用，经常使用思维抑制的个体因为反弹作用的存在更容易产生错失焦虑。

综上所述，心理弹性是一种评估心理适应能力的重要方式，思维抑制是我们在日常生活中经常采用的心理调节手段，错失焦虑也是日常生活中经常存在的情绪，根据以往文献总结，这三者之间可能存在密切的联系，因此对这三者的关系进一步的深入研究能够让我们对我们的日常心理活动有更深层的了解。在前人研究的基础上，我们假设：4. 思维抑制可能在心理弹性对错失焦虑的影响中起中介

作用（中介模型概念图见图 1），心理弹性高的个体可能更少产生错失焦虑，部分原因可能是他们拥有更多的积极情绪因而在面对错失的时候更少采用思维抑制策略，经历更少的反弹效应，进而产生更少的错失焦虑。

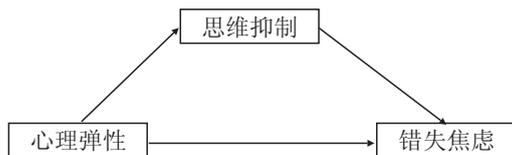


图 1 心理弹性、错失焦虑、思维抑制中介模型概念图

二 方法

（一）被试

本次研究采用问卷调查了 427 名在校大学生，删除不认真作答的问卷 7 份，剩余 420 份有效问卷，有效率 98.4%，样本群体年龄为 22.05 ± 3.06 岁，其中男生 157 人，女生 263 人，农村地区 208 人，城镇地区 212 人。

（二）研究工具

1. 心理弹性量表。心理弹性问卷^[25]共有 11 题，7 点李克特计分量表，心理弹性分数为量表总分，总分越高，代表个体的心理弹性值越高。该量表内部一致性系数为 0.81，分半信度为 0.87，信效度较高，适合用来做调查研究。在本次调查中，心理弹性量表的克隆巴赫 α 系数为 0.87，内部一致性信度较好。

2. 思维抑制量表。思维抑制量表^[26]共 15 题，采用 5 点李克特计分量表。总量表的内部一致性信度为 0.83，具有较好的信、效度，可以用来测量我国大学生的思维抑制倾向，适合用来做调查研究。在本次调查中，思维抑制量表的克隆巴赫 α 系数为 0.92，内部一致性信度较好。

3. 错失焦虑量表。错失焦虑量表^[27]共 8 题，采用 5 点李克特计分量表，共有两个因子，分别为错失信息焦虑和错失情境焦虑。该量表总的内部一致性信度为 0.72，另外两个因子的内部一致性信度分别为 0.78 和 0.70，经过验证具有良好的信效度，可以用来评估大学生的错失焦虑。在本次调查中，错失焦虑总量表、错失信息因子和错失情境因子的克隆巴赫 α 系数为 0.79、0.78 和 0.69，内部一致性信度良好。

三 结果

(一) 共同方法偏差检验

本研究采用问卷调查法,数据收集完成后,采用 Harman 单因子检验对共同方法偏差进行诊断^[28]。对心理弹性、思维抑制和错失焦虑的所有题目进行共同方法偏差检验。结果发现,未旋转情

况下用主成分分析法提取了5个因子的特征根大于1,并且第一个因子解释的变异量为24.98%,小于40%的临界标准,表明该研究共同方法偏差问题不明显。

(二) 相关分析

相关分析发现,错失信息焦虑与心理弹性相关不显著,其余变量均两两正相关(见表1)。

表1 思维抑制、心理弹性和错失焦虑两两相关($N = 420$)

	$M \pm SD$	思维抑制	心理弹性	错失信息焦虑	错失情境焦虑
思维抑制	49.54 ± 11.47	1			
心理弹性	53.55 ± 10.37	0.16**	1		
错失信息焦虑	10.68 ± 3.81	0.39**	0.05	1	
错失情境焦虑	12.72 ± 3.26	0.41**	0.21**	0.46**	1

注:* $P < 0.05$,** $P < 0.01$,*** $P < 0.001$

(三) 中介效应检验

根据温忠麟对中介模型的三步检验法^[29],我们将性别和地区纳入到控制变量,将错失焦虑分为错失情境焦虑和错失信息焦虑,分为两个中介模型进行检验。结果发现,当因变量为错失情境焦虑时,心理弹性能够显著正向预测错失情境焦虑($\beta = 0.21, P < 0.001$),部分满足假设1,心理弹性也能够显著预测思维抑制($\beta = 0.16, P < 0.001$),部分满足假设2;思维抑制能够显著正向预测错失情境焦虑($\beta = 0.41, P < 0.001$);在控制了思维抑制的影响后,心理弹性仍旧能够显著正向预测错失情境焦虑($\beta = 0.13, P < 0.01$)。以上结果说明思维抑制在心理弹性对错失情境焦虑的影响中存在部分中介效应。为了使结果更有说服力,根据偏差校正百分位 Bootstrap 法^[30],并结合 Hayes^[31]编写的 PROCESS 3.0 检验思维抑制在心理弹性和错失情境之间的中介作用(结果见表2),结果发现思维抑制的 Bootstrap95% 置信区间为 $[0.0042, 0.0352]$,区间不包括0,且心理弹性

对错失情境焦虑的直接效应显著($t = 3.28, P < 0.01$),中介效应显著,因此思维抑制在心理弹性对错失情境焦虑的影响中起部分中介作用,中介效果量为50.5%,并且除此之外,可能还存在其他未知的中介变量。

当因变量为错失信息焦虑时,心理弹性不能显著预测错失信息焦虑($\beta = 0.05, P = 0.35$);心理弹性能够显著预测思维抑制($\beta = 0.16, P < 0.001$);思维抑制能够显著正向预测错失信息焦虑($\beta = 0.39, P < 0.001$);在控制思维抑制的影响后,心理弹性不能显著预测错失信息焦虑($\beta = -0.02, P = 0.70$)。继续用 Bootstrap 法检验,发现思维抑制的 Bootstrap95% 置信区间为 $[0.0053, 0.0430]$,区间不包括0,但心理弹性对错失信息焦虑的直接效应不显著($t = -0.24, P = 0.81$)。以上结果说明,思维抑制在心理弹性对错失信息焦虑的影响中起部分中介作用,但是中介效果被遮掩,且不存在其他未知的中介变量。

表2 思维抑制在心理弹性对错失焦虑的影响中的中介效应检验

因变量	自变量	中介变量	间接效应值	直接效应值	BootSE	BootLLCL	BootULCL
错失情境焦虑	心理弹性	思维抑制	0.020	0.041	0.0080	0.0042	0.0352
错失信息焦虑			0.024	-0.004	0.0094	0.0044	0.0415

四 讨 论

根据数据结果显示,我们发现心理弹性能够正向而非负向预测错失情境焦虑,这个结果部分满足假设。错失焦虑与归属感联系密切,可能与人际关系和社会支持也存在密切联系,从以往研究结果来看,心理弹性能够显著正向预测人际关系^[32],心理弹性越高的个体人际关系越好,情绪弹性作为心理弹性的组成部分,能够负向预测人际困扰^[33],心理弹性也能够正向预测社会支持^[34]。这些研究结果可能说明高心理弹性的个体更加积极,对人群的接纳需求程度更高,更加愿意接触外界信息,人际关系更好;而低心理弹性的个体相对来说更为退缩,更远离人群,人际关系更差一些,因此当面对错失的时候,高心理弹性的个体可能会体验到更高的错失焦虑。同时也说明错失焦虑可能存在着积极的一面,高心理弹性个体拥有积极的适应机能^[35],能够将错失焦虑作为一种调节行为的积极动力,比如害怕错过朋友的聚会因而积极参加社交活动,从而拥有更佳的人际关系。因此,高心理弹性的个体在面对错失情境时由于人际关系和归属感的压力可能会体验到更高的错失焦虑。

本研究调查还发现,心理弹性无法显著预测错失信息焦虑,说明错失信息焦虑和错失情境焦虑之间虽有共同点,但是在影响因素和影响程度上可能还存在着较大的区别。活动情境的社交目的更明显,能够更好地满足个体的归属感,因此错失情境给个体带来的焦虑可能远远大于错失信息,因为错失情境意味着可能不仅错过了未知数量的信息,可能还错过了比信息更重要的其他东西,比如你因故未参加朋友的生日聚会可能错过的不仅仅是你的朋友在他的生日聚会上宣布的某个消息,可能也会错过你们之间的友情。因此高心理弹性的个体更容易体验到错失情境焦虑,可能是因为人际归属感与情境联系更大,但是仍然需要进一步验证。

以往研究表明,消极情绪更擅长思维抑制策略^[23],高心理弹性的个体更容易产生积极情绪^[36],而在本次调查中却表现为高心理弹性的个体更擅长采用思维抑制策略,与预期假设不符。思维抑制被定义为不适应的心理过程,被视为一种消极的应对策略,但是它仍旧被作为一种常用的缓解消极情绪的手段,其中的心理机制较为复杂。心理弹性被研究者定义为一种积极适应压力的能力^[1],高心理弹

性的个体更擅长调节自己不适的心理状态,也有可能采用消极的策略,因此心理弹性对思维抑制的影响可能并不仅仅通过情绪起作用,可能还存在其他的未知影响因素。在本次调查中,思维抑制显著正向预测错失焦虑,与假设相符,说明思维抑制策略虽然被用来调适不良心理状态,但是仍旧不能完全避免消极情绪的产生,暗示了思维抑制反弹效应的存在,与以往研究结果相符^[21-22]。

根据中介模型检验结果可知,心理弹性能够通过思维抑制对错失情境焦虑产生影响,说明高心理弹性的个体心理调适能力更佳,在生活中面对错失焦虑的时候更擅长通过思维抑制的方式来调节自己的消极情绪,但是也可能因此产生了更多的错失焦虑。同时,思维抑制在心理弹性对错失信息焦虑的影响中,也存在中介效应,只不过中介效应被遮掩,说明思维抑制的效果与其反弹效应产生了抵消,也说明错失信息给个体带来的焦虑比错失情境更小。本研究建立了心理弹性、思维抑制和错失焦虑的中介模型,扩展了以往的研究内容。同时,根据本研究的调查结果还可以发现,思维抑制的心理机制比较复杂,心理弹性可能通过其他的未知因素影响思维抑制;错失焦虑是一种特殊的焦虑情绪,心理弹性对错失焦虑的正向影响可能与人际交往有着密切联系,未来可以进一步深入探究。

五 结 论

心理弹性能够显著正向预测错失情境焦虑,且思维抑制在心理弹性与错失情境焦虑之间起部分中介作用。心理弹性不能显著预测错失信息焦虑,思维抑制在心理弹性与错失信息焦虑之间也存在中介作用,但是这个中介作用被遮掩。

[参考文献]

- [1] EGELAND B, CARLSON E, SROUFE L A. Resilience as process[J]. *Development Psychopathology*, 1993, 5(4): 517-528.
- [2] LUTHAR S S, CICHETTI D, BECKER B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work[J]. *Child Development*, 2000, 71(3): 543-62.
- [3] LAZARUS, S. R. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks[J]. *Annual Review of Psychology*, 1993, 44(1): 1-22.
- [4] BONANNO G A, HO S M Y, CHAN J C K. Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the

- SARS epidemic in Hong Kong: a latent class approach [J]. *Health Psychology*, 2008, 27(5): 659 – 667.
- [5] BONANNO G A, GALEA S, BUCCIARELLI A. Psychological Resilience after Disaster: New York City in the Aftermath of the September 11th Terrorist Attack [J]. *Psychological Science*, 2010, 17(3): 181 – 186.
- [6] ONG A D, BERGEMAN C S, BISCONTI T L. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life [J]. *Pers Soc Psychol*, 2006, 91(4): 730 – 749.
- [7] ISGETT S F, FREDRICKSON B L. Broaden – and – Build Theory of Positive Emotions [J]. *American Psychologist*, 2004, 359(1449): 1367 – 1377.
- [8] 应湘, 白景瑞. 不同心理弹性大学新生的积极消极情绪特征 [J]. *心理学探新*, 2010, 30(4): 81 – 85.
- [9] 吕梦思, 席居哲, 罗一睿. 不同心理弹性者的日常情绪特征: 结合体验采样研究的证据 [J]. *心理学报*, 2017, 49(7): 80 – 92.
- [10] ONG A D, BERGEMAN C S, BISCONTI T L. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, 91(4): 730 – 749.
- [11] ONG A D, ZAUTRA A J, REID M C. Psychological Resilience Predicts Decreases in Pain Catastrophizing Through Positive Emotions [J]. *Psychology Aging*, 2010, 25(3): 516 – 523.
- [12] LIU N, LIU S, YU N. Correlations among Psychological Resilience, Self – Efficacy, and Negative Emotion in Acute Myocardial Infarction Patients after Percutaneous Coronary Intervention [J]. *Frontiers in Psychiatry*, 2018(9): 1 – 7.
- [13] PRZYBYLSKI A K, KOU M, DEHAAN C R. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out [J]. *Computers in Human Behavior*, 2013, 29(4): 1841 – 1848.
- [14] BILLIEUX J, MAURAGE P, LOPEZ – FERNANDEZ O. Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research [J]. *Current Addiction Reports*, 2015, 2(2): 156 – 162.
- [15] 柴唤友, 牛更枫, 褚晓伟. 错失恐惧: 我又错过了什么? [J]. *心理科学进展*, 2018, 26(3): 527 – 537.
- [16] SANTANA – VEGA L – E, GÓMEZ – MUÑOZ A – M, FELICIANO – GARCÍA L. Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication [J]. *Comunicar*, 2019, 27(59): 39 – 47.
- [17] DECI E L, RYAN R M. The general causality orientations scale: Self – determination in personality [J]. *Journal of Research in Personality*, 1985, 19(2): 109 – 134.
- [18] BEYENS I, FRISON E, EGGERMONT S. “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress [J]. *Computers in Human Behavior*, 2016(64): 1 – 8.
- [19] GEZGIN D M, HAMUTOĞLU N B, SEZEN – GÜLTEKİN G, et al. Preservice Teachers’ Metaphorical Perceptions on Smartphone, No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) and Fear of Missing Out (FoMO) [J]. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2019, 8(2): 733 – 783.
- [20] FERREIRA C, PALMEIRA L, TRINDADE I A. When thought suppression backfires: its moderator effect on eating psychopathology [J]. *Eat Weight Disord*, 2015, 20(3): 355 – 362.
- [21] ABRAMOWITZ J S, TOLIN D F, STREET G P. Paradoxical effects of thought suppression: a meta – analysis of controlled studies [J]. *Clinical Psychological Review*, 2001, 21(5): 683 – 703.
- [22] WEGNER D M, PENNEBAKER J W. Changing our minds: An introduction to mental control [M]. NJ: Prentice – Hall, 1993: 1 – 12.
- [23] FORGAS J P. On bad mood and white bears: The effects of mood state on ability to suppress unwanted thoughts [J]. *Cognition Emotion*, 2007, 21(7): 1513 – 1524.
- [24] PURDON C. Thought suppression and psychopathology [J]. *Behaviour Research Therapy*, 1999, 37(11): 1029 – 1054.
- [25] 高志华, 杨绍清, MARGRAF J. Wagnild – Young 心理弹性量表 (RS – 11) 中文版的信效度检验 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2013, 21(9): 1324 – 1326.
- [26] 周丽华, 陈健, 苏林雁. 白熊抑制问卷中文版信、效度研究 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(3): 343 – 345.
- [27] 李琦, 王佳宁, 赵思琦. 错失焦虑量表测评大学生的效度和信度 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2019, 33(4): 79 – 84.
- [28] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. *心理科学进展*, 2004, 12(6): 942 – 942.
- [29] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展 [J]. *心理科学进展*, 2014, 22(5): 731 – 745.
- [30] 方杰, 张敏强, 邱皓政. 中介效应的检验方法和效果量测量: 回顾与展望 [J]. *心理发展与教育*, 2012, 28(1): 105 – 111.
- [31] HAYES A. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis [M]. New York: Guilford Press, 2013: 335.
- [32] 张春妹, 武敬, 朱文闻. 学校人际关系与流动儿童的自

尊:心理弹性的中介作用[J]. 中国社会心理学评论, 2019(1):38-55,199-200.

[33] 黄文玉. 七年级学生完美主义与人际关系困扰的关系 [D]. 天津:天津师范大学,2019.

[34] 许松芽. 留守儿童心理弹性与社会支持关系的调查研究[J]. 集美大学学报,2011,12(3):60-62.

[35] 崔丽霞,殷乐,雷雳. 心理弹性与压力适应的关系:积极

情绪中介效应的实验研究[J]. 心理发展与教育,2012, V28(3):308-313.

[36] MASTEN, S. A. Ordinary magic: Resilience processes in development[J]. American Psychologist,2001,56(3):227-238.

(责任编辑:上官林武)

The Influence of College Students' Psychological Resilience on Fear of Missing Out: the Mediating Effect of Thought Suppression

HAN Jing, YIN Bin

(School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou 350108, China)

Abstract: In this study, 420 college students were surveyed by Psychological Resilience Scale, Thought Suppression Scale and Fear of Missing Out Scale to explore the relationship between psychological resilience and fear of missing out, as well as the mediating effect of thought suppression. The results showed that thought suppression played a part of mediating role in the influence of psychological resilience on the fear of situation missing out and there are suppressing effects in the influence of psychological resilience on fear of information missing out. The results show that psychological resilience can influence the fear of situation missing out through thought suppression. It can also have an effect on fear of information missing out through thought suppression, but this mediating effect is suppressed.

Key words: psychological resilience; thought suppression; fear of missing out; mediating effect