

· 调查报告 · doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2021.10.034

网络首发 [https://kns.cnki.net/kcms/detail/50.1097.r.20210114.1832.025.html\(2021-01-15\)](https://kns.cnki.net/kcms/detail/50.1097.r.20210114.1832.025.html(2021-01-15))

大学生正念注意觉知及心理弹性对沉思与情绪平衡关系的影响*

黄 简¹, 汪 涛^{2△}, 徐晓晓², 王宗华³, 胡 丰², 靳灿灿²

(陆军军医大学:1. 基础医学院;2. 医学心理系基础心理学教研室;3. 护理学院, 重庆 400038)

[摘要] **目的** 探索大学生正念注意觉知及心理弹性对沉思与情绪平衡关系的中介作用及性别差异。**方法** 选取某高校 419 名大学生, 采用简版沉思反应量表(RRS)、正念注意觉知量表(MAAS)、心理弹性量表(CD-RISC)及积极情绪和消极情绪量表(PANAS)进行评估。**结果** 沉思与正念注意觉知($r = -0.529, P < 0.001$)、心理弹性($r = -0.346, P < 0.001$)及情绪平衡呈负相关($r = -0.487, P < 0.001$)。正念注意觉知、心理弹性在沉思与情绪平衡关系中起着多重中介效应。性别对中介路径有调节作用, 男生在沉思对正念注意觉知的负向预测作用上明显高于女生($P < 0.05$)。**结论** 沉思通过正念注意觉知、心理弹性的中介对大学生情绪平衡产生影响, 且沉思-正念注意觉知路径受性别因素调节。

[关键词] 沉思; 正念注意觉知; 心理弹性; 情绪平衡; 性别差异

[中图法分类号] B842.6 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8348(2021)10-1773-04

Influence of mindful awareness and resilience on relationship between rumination and emotion balance in college students*

HUANG Jian¹, WANG Tao^{2△}, XU Xiaoxiao², WANG Zonghua³, HU Feng², JIN Cancan²

(1. College of Basic Medical Sciences; 2. Teaching and Researching Section of Basic Psychology, faculty of Psychology; 3. School of Nursing, Army Military Medical University, Chongqing 400038, China)

[Abstract] **Objective** To investigate the intermediation effect and sex difference of mindful awareness and mental resilience on the relationship between rumination and emotion balance among the college students. **Methods** A total of 419 college students in a college were selected and assessed by using the rumination response scale (RRS), mindful attention awareness scale (MAAS), positive and negative affect schedule (PANAS) and connor-davidson resilience scale (CD-RISC). **Results** The rumination was negatively correlated with the mindfulness attention awareness ($r = -0.529, P < 0.001$), mental resilience ($r = -0.346, P < 0.001$) and emotion balance ($r = -0.487, P < 0.001$); the mindful attention awareness and mental resilience played the multiple mediation effect in the balance relationship between the rumination and emotion balance; the gender had the regulation effect on the intermediary pathway. The negative predictive effect of the rumination on the mindful awareness in male students was significantly higher than that in female students ($P < 0.05$). **Conclusion** Rumination plays the influence on the emotion balance of the college students by the intermediation of mindful awareness and mental resilience, moreover the rumination and mindful awareness pathway is regulated by the gender factor.

[Key words] rumination; mindfulness attention awareness; resilience; emotion balance; gender differences

激烈的社会竞争与繁重的学习压力使高校大学生焦虑、抑郁等负面情绪频发, 甚至出现自伤、自杀^[1]等极端情况, 需高度关注大学生的情绪健康。近年来情绪平衡的相关研究为更深入认识情绪、管理情绪提供了新的视角^[2]。情绪平衡是个体对自己生活进行评价时的情感反应, 是对一段时间内经历的积极和消

极情绪进行考量的结果^[3]。研究发现情绪平衡好的个体拥有更多积极情绪、经历较少消极情绪, 情感更稳定, 身心更健康^[4]。

TREYNOR 等^[5]发现, 沉思会限制个体主动思考及作为的能力, 使其持续地陷入消极情绪中无法自拔, 由此推测沉思可能会降低个体情绪平衡的水平。

* 基金项目: 陆军军医大学人文社科课题(2017XRW19); 陆军军医大学重点扶持对象计划(410301060177)。作者简介: 黄简(1995—), 本科, 主要从事心理健康方面的研究。△ 通信作者, E-mail: twnwt@tmmu.edu.cn。

与沉浸于过去事件不良体验的沉思反应风格截然不同,正念注意觉知体现的是个体对此时此刻体验的一种不带评判的觉察,与当下的自己和平共处^[6],使个体不再反复沉浸于悲伤、自责等负性情绪之中。并且正念注意觉知水平较高的个体可通过提高心理弹性水平^[7]来降低消极情绪,增加积极情绪,拥有更好的情绪平衡性^[8]。因此,正念注意觉知、心理弹性可能是影响沉思与情绪平衡间关系的重要因素。

情绪的体验与表达往往具有性别上的差异。有研究发现女性比男性更容易表达情绪^[9],更多体验到消极状态,倾向于将沉思作为自己应对压力事件的情绪反应策略。因而性别可能会对沉思与情绪平衡间关系产生影响。本调查提出如下研究假设:(1)沉思可负向预测情绪平衡;(2)正念注意觉知、心理弹性是沉思和情绪平衡间关系的重要中介;(3)性别可调节沉思与情绪平衡关系的中介效应。

1 对象与方法

1.1 对象

以重庆某医学院校学生为对象,随机抽查了 425 名作问卷调查。删除信息缺失、漏答等无效问卷后,有效样本人数为 419 名,有效率为 98.59%,其中男 304 名,女 105 名,平均年龄(20.45±1.50)岁。本研究获得了陆军军医大学伦理委员会的批准。为确保问卷调查结果的真实有效,整个施测过程中均有心理专业人员的指导,并书面告知被试本研究的的目的和意义。所有参加测评学生均书面签署了知情同意书。

1.2 方法

1.2.1 简版沉思反应量表(RRS)及评价标准

RRS 包含 10 个条目,由 TREYNOR 等^[5]在 Nolen-Hoeksema 编制的量表基础上进行简化修订而成,采用 1~4 级评分,分值越高,沉思反应程度越高。本研究中总沉思因子 Cronbach's α 系数为 0.90。

1.2.2 正念注意觉知量表(MAAS)^[10]及评价标准

该量表是由 BROWN 等^[10]开发的单维度量表,共计 15 个题目,采取 6 级计分,测量个体在日常生活

中当下的注意觉知水平,得分越高,正念水平越高。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.93。

1.2.3 积极情绪和消极情绪量表(PANAS)^[11]及评价标准

该量表用于测量被试者的情绪状态,包括积极情绪(10 个项目)和消极情绪(10 个项目)两个分量表。要求被试用从 1~5(很少或根本没有至特别多)中选择出最符合自己最近几周内情绪体验的数字。参照既往研究,将积极情绪与消极情绪的差值作为情绪平衡的得分^[4]。本研究中积极情绪与消极情绪 2 个分量表的 Cronbach's α 系数分别为 0.83 和 0.92。

1.2.4 心理弹性量表(CD-RISC)及评价标准

CD-RISC 选用 YU 等^[12]修订的中文版,共有 25 个条目。采用 Likert 5 级计分(0~4 分),总分 0~100 分,分值越高表示被试者心理弹性水平越好。本调查量表的 Cronbach's α 系数为 0.95。

1.3 统计学处理

所有数据均采用 SPSS21.0 软件进行处理。采用描述性分析、相关分析得出各观测变量的均值、标准差、相关系数。使用 AMOS24.0 软件建立结构方程模型,采用最大似然法检验正念注意觉知、心理弹性在沉思与情绪平衡之间中介作用的显著性,模型评估的拟合指标为 χ^2 比自由度(χ^2/df)、近似误差均方根(RMSEA)、规范拟合指数(NFI)、比较拟合指数(CFI)、非规范拟合指数(TLI)和标准化的平方根(SRMR)。使用群组分析检验所提出的假设模型在不同性别的被试中是否具有差异,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 研究变量的描述性统计及相关分析

沉思与正念注意觉知、心理弹性、情绪平衡间呈中等程度负相关($P < 0.001$),正念注意觉知与心理弹性、情绪平衡呈明显正相关($P < 0.001$)。研究变量的平均值、标准差及相关系数,见表 1。

表 1 研究变量的描述性统计及相关分析($n=419$)

变量	均值	标准差	RRS		MAAS		CD-RISC		情绪平衡	
			r	P	r	P	r	P	r	P
RRS	20.53	6.07	1.000	—	—	—	—	—	—	—
MAAS	59.57	13.82	-0.529	0.000	1.000	—	—	—	—	—
CD-RISC	93.13	16.07	-0.346	0.000	0.572	0.000	1.000	—	—	—
情绪平衡	13.38	11.47	-0.487	0.000	0.596	0.000	0.746	0.000	1.000	—

—:此项无数据。

2.2 正念注意觉知、心理弹性对积极消极情绪平衡的中介效应分析

逐步回归分析显示:正念注意觉知、心理弹性均进入回归方程,共同解释 59.90%的变异量。进一步采用结构方程模型对正念注意觉知、心理弹性为中介以饱和模型进行初次拟合, χ^2 与 P 值皆为 0,不能计算概率水平。删除沉思-心理弹性路径($\beta = -0.312$,

$SE = 0.158, t = -1.97, P = 0.048$),再次对模型进行验证,得到最佳拟合模型,结果如下: $\chi^2 = 1.624, df = 1, \chi^2/df = 1.624, RMSEA = 0.039, NFI = 0.998, CFI = 0.999, TLI = 0.995, SRMR = 0.016$ 。中介模型见图 1。同时使用 Bootstrap 法(设置 2 000 次重复取样和 95%CI)检验中介效应的显著性,结果显示各路径 95%CI 均不包括 0,表明正念注意觉知、心理弹

性在沉思与情绪平衡的关系中呈多重中介作用。沉思-正念注意觉知-心理弹性-情绪平衡路径标准化间接效应值为-0.178,沉思-正念注意觉知-情绪平衡路径标准化间接效应值为-0.079,总间接效应为-0.257,占总效应的56.24%。

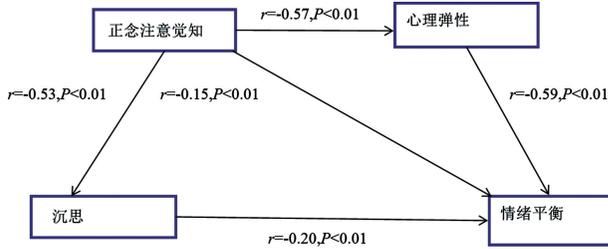


图1 正念注意觉知及心理弹性对沉思与情绪平衡关系的中介模型

表2 正念注意觉知及心理弹性多重中介模型的群组分析

模型	χ^2	df	χ^2/df	NFI	IFI	CFI	SRMR	$\Delta\chi^2(\Delta df)$
M _男	3.871	1	3.871	0.993	0.995	0.995	0.027	—
M _女	0.309	1	0.309	0.998	1.004	1.000	0.014	—
M ₁	4.175	2	2.088	0.994	0.997	0.997	0.014	—
M ₂	18.385	7	2.626	0.975	0.984	0.984	0.074	14.210(5) ^a
M ₃	25.419	11	2.31	0.965	0.980	0.980	0.072	21.244(9) ^a
M ₄	31.209	15	2.081	0.958	0.977	0.978	0.058	27.034(13) ^a

M₁:未限制模型;M₂:结构权重模型;M₃:结构截距模型;M₄:结构残差模型;^a: P < 0.05。

表3 正念注意觉知及心理弹性多重中介模型的 $\Delta\chi^2$ 显著性检验

模型	χ^2	df	P	NFI delta-1	IFI delta-2	RFI rho-1	TLI rho-2
M ₂	14.210	5	0.014	0.019	0.019	0.009	0.009
M ₃	21.244	9	0.012	0.029	0.029	0.004	0.004
M ₄	27.034	13	0.012	0.037	0.037	0	0

3 讨论

积极情绪、消极情绪是人类情绪的两个基本维度。一般而言,积极情绪能激发动力,做事情更有效率;消极情绪往往使人紧张不安、动力不足,甚至阻碍个体健康发展。是否积极情绪越多越好,消极情绪越少越好?有研究发现,一切情绪皆有生存意义及功能^[13],即使是消极负性情绪也具有积极保护的一面。因此,人们需适度地在积极情绪与消极情绪间找到一种平衡,以更好地顺应环境、维持生存,确保身心健康^[1]。

本研究结果显示,大学生情绪平衡的波动水平较大,且沉思可负向预测情绪平衡性。可能与青年学生思维活跃、善于思考、情感体验丰富有关,具体表现在情绪维度上积极与消极情绪并存、在情绪平衡性上表现出稳定与波动相互碰撞的特点。沉思是个体对事件的一种反应策略,一旦启动,就会使个体陷入反复思考的怪圈,过度沉溺其中而难以自拔^[2]。沉思水平越高,负性消极体验越多,情绪平衡性就越低。当代大学生身处高速发展的社会变革之中,他们渴望成

2.3 性别对中介作用影响的群组分析

以性别进行群组分析,结果显示两组数据均与理论模型拟合良好(P > 0.05),适合进行群组分析(表2)。结构残差模型、结构截距模型、结构权重模型与未限制模型之间 χ^2 值的差异($\Delta\chi^2$)在相应的自由度差(Δdf)上差异具有统计学意义(P < 0.05),表明性别对该中介模型有影响(表3)。进一步比较两组被试在限定模型里的各路径系数,结果显示,沉思-正念注意觉知路径的路径系数差为-3.203,绝对值大于临界值2.58,表明该路径在性别上有明显差异(P < 0.01),表现为男大学生的沉思对正念注意觉知的预测作用显著高于女大学生;心理弹性-情绪平衡的路径系数差分别为1.952,接近于临界值1.96,表明该路径在性别上的差异统计学上接近显著。

才、追求卓越,但往往身不由己地深陷各方冲突与压力之下,主动或被动地进入沉思的“自动驾驶快车道”,陷入与自我相关事件的反复思考、过度担心之中,导致其更多的体验到焦虑紧张、抑郁无助等,甚至出现“空心病”。如何跳出沉思的思维模式,将有助于更好地维护大学生的情绪平衡及健康。

有研究显示,正念可改善甚至中断个体沉思反应过程^[3]。本研究发现,正念注意觉知、心理弹性是大学生沉思与情绪平衡关系的重要中介因素,尤其是正念注意觉知,既可作为独立中介因子,还可与心理弹性形成链式中介产生作用。表明提升正念注意觉知水平、增进心理弹性都会有助于打破沉思对大学生情绪平衡的负面影响。正念注意觉知,通常被看作是个体对当下情绪及各种身心状态保持注意和觉知的一种倾向,其不改变个体正在经历的事件内容,而是改变个体如何去体验此刻的经历,最终通过提升这种注意觉知水平来调整行为^[4]。通过正念训练,可提升个体正念品质,将注意力从沉思、过度忧虑等不良反应中分离出来,帮助个体客观清楚地觉知当前所处困境

并集中注意寻找解决问题的方法,达到提升积极情绪、降低消极情绪的作用^[14],使情绪平衡得以改善。同时,心理弹性能促进个体从压力和创伤中复原。本研究结果发现正念注意觉知可促进心理弹性水平的提升,链式中介作用于沉思与情绪平衡间关系。高心理弹性个体倾向于少用沉思性反应模式而更多采用适宜的应对策略,有着更积极向上的生活目标及情绪体验^[5]。当前基于正念、心理弹性方面的各种心理训练或干预活动已在大学生群体中广泛开展,在缓解压力、改善情绪等方面产生了明显的效果^[6-10,15],表明为改善大学生沉思状态、提升他们的情绪平衡性,可有效整合当前有效的心理训练方法。

本研究另一个有价值的发现,是沉思通过正念注意觉知、心理弹性对情绪平衡性的影响受到性别的调节,尤其是前半路径(沉思-正念注意觉知)的性别差异更为显著,男生沉思对正念注意觉知的路径系数显著高于女生,表明男生的沉思对正念注意觉知的负向预测作用更大于女生。既往研究发现,女性更倾向于采用沉思作为应对策略^[11],在正念注意觉知水平上男女间并无明显的性别差异^[16],然而当前有关性别对沉思与正念注意觉知关系影响及详细机制的相关研究较少。本研究中高沉思水平下男生正念注意觉知程度明显低于女生,是否与沉思两因子结构(包含反思和沉浸性反刍)或正念注意觉知评估的正念品质有关,还需要后续更多的研究来进一步探索。

综上所述,本结果对高校针对性开展大学生心理健康教育或训练有一定的启示性,宜考虑到性别因素在其中的影响。当男生处于高沉思状态时,尤其要注重培育良好的正念注意觉知,提升其正念水平可能是改善男性情绪平衡性的关键。

参考文献

- [1] BECKER S P, DVORSKY M R, HOLDAWAY A S, et al. Sleep problems and suicidal behaviors in college students [J]. *J Psychiatr Res*, 2018, 2018(99): 122-128.
- [2] WENDT G W, COSTA A B, POLETTI M, et al. Stressful events, life satisfaction, and positive and negative affect in youth at risk [J]. *Child Youth Serv Rev*, 2019, 102(10): 34-41.
- [3] VEILLEUX J C, LANKFORD N M, HILL M A, et al. Affect balance predicts daily emotional experience [J]. *Pers Individ Dif*, 2020, 154 (109683): 1-6.
- [4] BINDER M, BUENSTORF G. Smile or die: Can subjective well-being increase survival in the face of substantive health impairments [J]. *Econ Hum Biol*, 2018, 31(9): 209-227.
- [5] TREYNOR W, GONZALEZ R, NOLEN-HOEKS-EMA S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis [J]. *Cognit Ther Res*, 2003, 27(3): 247-259.
- [6] KEUNE P M, BOSTANOV V, KOTCHOUBEY B, et al. Mindfulness versus rumination and behavioral inhibition: a perspective from research on frontal brain asymmetry [J]. *Pers Individ Dif*, 2012, 53(3): 323-328.
- [7] BAJAJ B, PANDE N. Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on Life satisfaction and affect as indices of subjective well-being [J]. *Pers Individ Dif*, 2016, 93(4): 63-67.
- [8] LIU Y, WANG Z H, WEI L. Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction [J]. *Pers Individ Dif*, 2013, 54(7): 850-855.
- [9] MALESZA M. Relationship between emotion regulation, negative affect, gender and delay discounting [J]. *Curr Psychol*, 2019, 2019(2): 1-9.
- [10] BROWN K W, RYAN R M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being [J]. *J Pers Soc Psychol*, 2003, 84(4): 822-848.
- [11] WATSON D, CLARK L A, TELLEGEN A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales [J]. *J Pers Soc Psychol*, 1988, 54(6): 1063-1070.
- [12] YU X N, ZHANG J X. Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People [J]. *Soc Behav Pers*, 2007, 35(1): 19-30.
- [13] 孟昭兰. 情绪心理学 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2005.
- [14] TAO W, MIN L, SONG X, et al. The factorial structure of trait anxiety and its mediating effect between mindfulness and depression [J]. *Front Psychiatry*, 2018, 2018(9): 514-523.
- [15] HUNT M, AL-BRAIKI F, DAILEY S, et al. Mindfulness training, yoga, or both? dismantling the active components of a mindfulness-based stress reduction intervention [J]. *Mindfulness (N Y)*, 2018, 9(2): 512-520.
- [16] ALEXANDER V, TATUM C. Gender differences in anxiety in a mindfulness and cognitive therapy treatment program Follow-Up [J]. *J Mens health*, 2010, 7(3): 330-331.