

正念对大学生生活满意度的影响： 自尊和心理弹性的链式中介作用

贾士昱, 刘建平, 叶宝娟
(江西师范大学心理学院, 南昌 330022)

【摘要】 目的:探讨自尊和心理弹性在正念与生活满意度之间的中介作用。方法:采用正念注意觉知量表、自尊量表、心理弹性量表和生活满意度量表对438名大学生进行问卷调查。结果:相关分析显示,正念、自尊、心理弹性及生活满意度之间两两显著正相关。路径分析表明,正念对生活满意度的直接效应不显著;正念通过自尊的中介作用间接影响生活满意度;正念通过“自尊→心理弹性”中介链间接影响大学生生活满意度。结论:自尊、心理弹性在大学生正念与生活满意度之间起链式中介作用。

【关键词】 正念;自尊;心理弹性;生活满意度;大学生

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.01.032

Effect of Mindfulness on Life Satisfaction: The Chain Mediating Role of Self-esteem and Resilience

JIA Shi-yu, LIU Jian-ping, YE Bao-juan

School of Psychology, Jiangxi Normal University, Nanchang 330022, China

【Abstract】 Objective: To explore the chain mediating effect of self-esteem and resilience between mindfulness and life satisfaction. Methods: A sample of 438 college students was recruited in the study to complete Mindful Attention Awareness Scale, Rosenberg Self-esteem Scale, Connor-Davidson Resilience Scale and Satisfaction with Life Scale. Results: Correlation analysis showed that, mindfulness, self-esteem, resilience and life satisfaction correlated significantly with each other. Path analysis indicated that the direct effect of mindfulness on life satisfaction was not significant; Mindfulness affected life satisfaction indirectly not only through the mediating effect of self-esteem, but also through the chain mediating effect of self-esteem and resilience. Conclusion: Mindfulness could exert effect on life satisfaction through the mediational chains of self-esteem and resilience.

【Key words】 Mindfulness; Self-esteem; Resilience; Life satisfaction; College students

正念(Mindfulness)是源于东方禅修的一种有意识、非评判地对当前状态进行注意的方法,也是一种意识状态或心理过程^[1]。这一概念强调的是有意识地觉察、将注意力集中于当下,以及对当下一切的不评判接纳。正念作为一种人格特质,与个体的生活满意度密切相关,正念水平较高的个体也拥有较高的生活满意度^[2],同时正念可以有效地降低生活压力,提高生活满意度^[3]。另外,正念训练作为一种干预手段,无论是对患有躯体或心理疾病的患者还是健康人群,都有助于减缓压力、提升个体的生活满意度,进而促进心理健康^[4]。大量研究表明,正念能较好地预测生活满意度^[5],但是目前对于正念与生活满意度之间关系的内在机制研究比较少。

研究发现,正念与自尊存在显著的正相关,并且能显著预测个体的自尊^[4],拥有高水平正念的个体更可

能有高水平的自尊,研究也发现正念训练能有效提升个体的自尊水平^[6]。心理学研究发现,在各种预测生活满意度的相关变量中,自尊是预测生活满意度的最佳指标之一^[7]。因此可以推测,自尊可能在正念与生活满意度的关系中起中介作用。

心理弹性是个体面临压力、挫折、创伤等生活逆境仍能有效适应的能力或特质^[8]。研究表明,正念与心理弹性正相关^[9],正念训练能有效提升个体的认知功能与心理弹性水平^[9]。正念不仅是影响心理弹性的个人因素之一,而且对心理弹性有重要的预测作用^[10]。心理弹性解释了一些人为什么在面对压力或逆境时,能够逆流而上甚至愈挫愈勇,而另外一些人则被困难打倒而一败涂地,甚至出现严重的心理问题。通过心理弹性的作用机制可以知道,如果保护性因素得到了保证,那么个体在遇到困难时,就能获得更多的资源和支持。自尊作为一种重要的心理资源,在大学生心理发展中处于较重要的地位。研究发现,自尊是心理弹性的保护性因素,能够显著

【基金项目】 国家社会科学基金(14BSH071);高校人文社科青年项目(XL1519)

通讯作者:贾士昱,Email: 912093783@qq.com

地预测心理弹性^[11]。因此,本研究推测,自尊在正念与心理弹性之间起中介作用。

Block 等人研究指出,心理弹性较强的个体具有乐观、积极应对、坚韧等品质^[12],这些积极的品质有利于他们处理心理困扰和更好地适应生活。因此,心理弹性是生活质量的一个保护性因素,能够帮助人们提高生活满意度。心理弹性也被视为动态过程,它能削弱负性事件的影响并使个体最终成功应对逆境^[13]。心理弹性较强的个体能够灵活应对压力事件,具备处理消极情绪的能力,这对个体的幸福感和生活满意度至关重要^[14]。另外,高心理弹性的个体有能力和内外部资源面对挑战,反过来导致更高的生活满意度^[15]。研究表明,心理弹性能正向预测生活满意度^[16],同时自尊又是心理弹性的保护性因素,由此本研究假设,心理弹性在自尊与生活满意度之间发挥中介作用。

基于以上分析,本研究提出如下假设:正念直接影响生活满意度;自尊在正念与生活满意度之间起中介作用,心理弹性在正念与生活满意度之间起中介作用;自尊和心理弹性在正念与生活满意度之间起链式中介作用。

1 对象和方法

1.1 对象

采用方便取样法,以班级为单位发放问卷,共发放问卷450份,回收有效问卷438份,问卷有效回收率为97.3%。其中男生152人,女生286人;文科348人,理工科90人;城镇213人,农村225人。

1.2 工具

1.2.1 正念注意觉知量表 采用正念注意觉知量表测量个体正念特质^[17]。该量表共15个条目,1(总是)~6(从不)6点计分,总分越高表示正念水平越高。本研究中其Cronbach α 系数为0.90。

1.2.2 自尊量表 采用Rosenberg自尊量表中文版^[18],共10个条目,1(非常不符合)~4(非常符合)4点计分,总分越高表示个体自尊水平越高。本研究其Cronbach α 系数为0.81。

1.2.3 Connor-Davidson心理弹性量表 采用于肖楠和张建新修订的心理弹性量表中文版^[19],共25个条目,包括坚韧、自强和乐观三个维度,1(非常不同意)~5(非常同意)5点计分,总分越高表示心理弹性水平越高。本研究其Cronbach α 系数为0.92。

1.2.4 生活满意度量表 采用Diener等人编制的生活满意度量表^[20]。共5个条目,1(非常不同意)~

7(非常同意)7点计分,总分越高表示生活满意度水平越高。本研究中其Cronbach α 系数为0.80。

1.3 统计处理

采用SPSS17.0和AMOS17.0统计软件对数据进行处理和分析。

2 结果

2.1 各变量间的描述统计和相关分析

相关分析表明,正念、自尊、心理弹性以及生活满意度两两之间显著正相关。详见表1。

表1 正念、自尊、心理弹性及生活满意度的相关矩阵(n=438)

	M \pm SD	正念	自尊	心理弹性	生活满意度
正念	50.24 \pm 9.58	1			
自尊	29.29 \pm 3.97	0.46**	1		
心理弹性	63.23 \pm 13.13	0.22**	0.48**	1	
生活满意度	20.23 \pm 5.38	0.15**	0.33**	0.47**	1

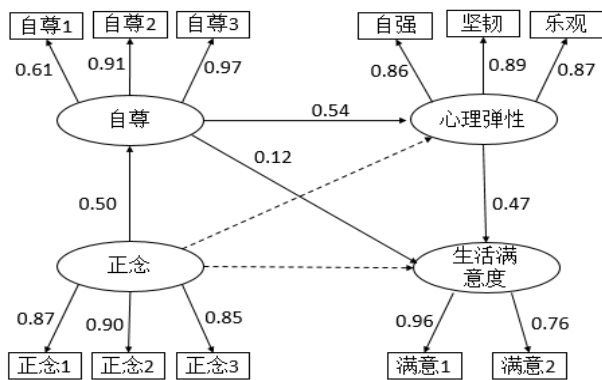
注:** $P < 0.01$

2.2 自尊和心理弹性在正念与生活满意度之间的链式中介效应检验

考虑到正念、自尊和生活满意度量表均为单维量表且所含题目数较多,因此,在建构模型之前,对正念、自尊和生活满意度量表的项目进行打包处理^[21]。将正念量表打成3个包,自尊量表打成3个包,生活满意度量表打成2个包,分别作为正念、自尊和生活满意度的观测指标。将正念作为预测变量,生活满意度作为结果变量,以自尊和心理弹性为中介变量进行路径分析,建立链式中介的初始模型,初始模型拟合指数为: $\chi^2/df=3.014$, RMSEA=0.068, IFI=0.974, NFI=0.961, CFI=0.974, GFI=0.954。但是进一步发现有两路径系数不显著,按标准化系数“由小到大”的顺序剔除这两条不显著的路径(正念-心理弹性;正念-生活满意度)从而对模型加以修正,得到修正模型如附图所示。修正模型拟合指数为: $\chi^2/df=2.869$, RMSEA=0.065, IFI=0.974, NFI=0.961, CFI=0.974, GFI=0.954。可见,修正模型较好地拟合了数据,并且与初始模型相比,修正模型拟合指数有了一定的改善。

附图显示,正念对生活满意度的直接效应不显著,正念对生活满意度的影响是通过两条中介路径进行的,一条中介路径是正念 \rightarrow 自尊 \rightarrow 生活满意度;另一条中介路径是链式中介效应,即正念 \rightarrow 自尊 \rightarrow 心理弹性 \rightarrow 生活满意度。采用偏差校正的Bootstrap程序检验模型中的中介效应显著性,结果如表2所

示。由表2可知,模型中的两条中介效应路径的95%置信区间均不包括0,说明自尊在正念与生活满意度之间的中介效应显著;自尊、心理弹性在正念与生活满意度之间的链式中介效应显著。



注:虚线表示由于路径系数不显著而在模型修正过程中被删除的路径
附图 自尊和心理弹性链式中介正念与生活满意度之间关系的路径图

表2 中介效应检验的Bootstrap分析

路径	标准化间接效应估计值	95%置信区间	
		下限	上限
正念—自尊—生活满意度	0.060	0.007	0.130
正念—自尊—心理弹性—生活满意度	0.127	0.074	0.176
正念—自尊—心理弹性	0.270	0.119	0.422
自尊—心理弹性—生活满意度	0.254	0.103	0.415

3 讨论

本研究发现,正念与自尊、心理弹性以及生活满意度之间显著正相关,正念预示着更高的自尊水平、心理弹性水平和生活满意度。这与以往的研究结果是一致的^[2,10,22]。由此可见,正念、自尊和心理弹性都是影响生活满意度的保护性因素,对生活满意度产生积极的影响。自尊是人类一个基本和普遍的需求,人们追求高自尊,努力保护自己的自尊不受威胁或冲击。自尊的恐惧管理理论认为自尊具有焦虑缓冲功能。Niemiec等人最近从恐惧管理理论角度报告了正念和自尊的关系,低正念的个体更倾向于通过追求自尊来应对死亡提醒现象,这反映了通过增强自尊可以缓冲死亡焦虑;而高正念个体没有发现有加强自尊的需求,这再次验证了正念训练能够提升自尊水平^[6]。Zenner等也发现正念训练可能有效提升个体的心理弹性水平^[9]。还有相关分析表明,正念水平与较高的生活满意度和较低的心理痛苦(压力、抑郁等)相关^[23]。

本研究还发现,正念通过自尊的中介作用对生

活满意度产生间接影响。这与前人的研究结果是一致的^[22]。低自尊个体基于过去的经验存在认知偏差,对自我的看法常常是消极的^[24]。然而,正念允许个体超越这些思维模式,将非评判的注意集中在此时此刻,而不会受这些认知偏差的过度影响。因此,正念可以作为自尊的缓冲器,正念可以缓冲消极想法、改善消极思维模式对自尊的影响,从而提高个体自尊水平。自尊是一种积极的个人资源。高自尊个体对自我持肯定的正面评价,自信,较满意自己,体验到更多的正性情感,因而生活满意度较高;低自尊个体对自我持负面的消极评价,缺乏自信,认为自己不如别人,体验到更多的负性情感,因而生活满意度较低。因此,自尊在正念与生活满意度之间起中介作用。

在正念与生活满意度的链式中介作用路径中,自尊在正念与心理弹性之间起中介作用。研究表明,自尊对心理弹性的产生和发展造成积极的影响,有利于个体成功地应对困难或挫折,因而自尊是影响心理弹性的保护性因素。正念作为影响心理弹性的个人因素,而且对心理弹性有重要的预测作用^[10],这说明正念可能是心理弹性的保护性因素^[25]。学者们普遍认为在心理弹性的形成及发展过程中,起关键中介作用的是内部和外部的保护性因素,并且保护性因素之间相互作用,激发和促进个体的心理弹性,最终使得个体成功应对逆境,并达到适应良好的发展状态^[26]。鉴于自尊、正念是影响心理弹性的保护性因素,而正念可以提高自尊水平,因此,正念能通过自尊的中介作用间接影响心理弹性。

在正念与生活满意度链式中介作用路径中,心理弹性在自尊与生活满意度之间起中介作用。心理弹性作为个体重要的心理资源,能够缓解生活压力给个体带来的冲击。Friborg等人研究发现,具有心理弹性的个体知觉到更少的心理痛苦或压力困惑,表现出更好的心理健康状况^[27],可以说心理弹性是生活质量的一个保护性因素,能够帮助人们提高生活满意度。自尊影响个体对事件的评价,对威胁程度的感知^[28]。社会认知神经科学的研究结果指出,高自尊个体在面临压力事件时,体验到的压力和社会疼痛较少,因为高自尊个体具有较高的威胁侦测阈限^[29],这意味着他们很少将压力事件感知为具有威胁性的,即使侦测到事件的威胁性,他们也能更有效地降低事件的威胁强度。也就是说,自尊作为心理弹性的保护性因素,当个体遭遇逆境时,通过有效地降低事件的威胁强度,激发和促进个体的心理弹

性,最终使得个体成功应对逆境,提高生活质量。这充分说明,自尊能通过心理弹性的中介作用间接影响生活满意度。

从上述分析可知,自尊在正念与心理弹性之间起中介作用,而心理弹性在自尊与生活满意之间起中介作用,由此形成“正念→自尊→心理弹性→生活满意度”的链式中介作用途径。

参 考 文 献

- 汪芬,黄宇霞. 正念的心理和脑机制. 心理科学进展, 2011, 19(11): 1635-1644
- Seema R, Quaglia JT, Brown KW, et al. The Estonian Mindful Attention Awareness Scale: Assessing Mindfulness Without a Distinct Linguistic Present Tense. *Mindfulness*, 2015, 6(4): 759-766
- Harnett PH, Whittingham K, Puhakka E, et al. The Short-Term Impact of a Brief Group-Based Mindfulness Therapy Program on Depression and Life Satisfaction. *Mindfulness*, 2010, 1(3): 183-188
- Pidgeon MKRAM. The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety Stress Coping*, 2011, 24(2): 227-233
- Kong F, Wang X, Zhao J. Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality & Individual Differences*, 2014, 56(1): 165-169
- Heppner WL, Kernis MH. "Quiet Ego" Functioning: The Complementary Roles of Mindfulness, Authenticity, and Secure High Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 2007, 18(4): 248-51
- Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, 95(3): 542-75
- Connor KM, Jonathan RTDMD. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC). *Depression & Anxiety*, 2003, 18(2): 76-82
- Zenner C, Herrnleben-Kurz S, Walach H. Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*, 2014, 5(603): 603
- Epstein RM, Krasner MS. Physician resilience: what it means, why it matters, and how to promote it. *Academic Medicine Journal of the Association of American Medical Colleges*, 2013, 88(3): 301
- Coleman P, Aubin A, Robinson M, et al. Predictors of depressive symptoms and low self-esteem in a follow-up study of elderly people over 10 years. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 1993, 8(4): 343-9
- Block J, Kremen AM. IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1996, 70(2): 349
- Olsson CA, Bond L, Burns JM, et al. Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 2003, 26(1): 1
- Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2004, 86(2): 320-33
- Cazan AM, Truța C. Stress, Resilience and Life Satisfaction in College Students. *Revista De Cercetare Si Interventie Sociala*, 2015, 48: 95-108
- Abolghasemi A, Varaniyab ST. Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2010, 5(4): 748-52
- Deng YQ, Li S, Tang YY, et al. Psychometric Properties of the Chinese Translation of the Mindful Attention Awareness Scale(MAAS). *Mindfulness*, 2012, 3(1): 10-4
- 季益富,于欣. 自尊量表(The Self-Esteem Scale, SES). 增刊. 中国心理卫生杂志, 1993. 251-252
- Yu X, Zhang J. Factor analysis and psychometric evaluation of the connor-davidson resilience scale(cd-risc) with Chinese people. *Social Behavior & Personality An International Journal*, 2007, 35(1): 19-30
- 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册. 增刊. 中国心理卫生杂志, 1999. 75-79
- Shrout PE, Bolger N. Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 2002, 7(4): 422
- Zamir DR. Self-Esteem as a Mediator of the Relationship Between Mindfulness and Satisfaction with Life, 2012
- Howell AJ, Digdon NL, Buro K, et al. Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality & Individual Differences*, 2008, 45(8): 773-777
- Baer RA, Smith GT, Hopkins J, et al. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 2006, 13(1): 27-45
- Senders A, Bourdette D, Hanes D, et al. Perceived stress in multiple sclerosis: the potential role of mindfulness in health and well-being. *Journal of Evidence-based Complementary & Alternative Medicine*, 2014, 19(2): 104
- 缪胜龙. 国内关于心理弹性研究取向的综述. *社会心理学*, 2012, 5: 23-27
- Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, et al. Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 2006, 61(2): 213-9
- Eisenberger NI, Taylor SE, Gable SL, et al. Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses. *Neuroimage*, 2007, 35(4): 1601
- Yanagisawa K, Masui K, Furutani K, et al. Does higher general trust serve as a psychosocial buffer against social pain? An fNIRS study of social exclusion. *Social Neuroscience*, 2011, 6(2): 190-7