

静观心育对中学生欺凌行为的影响

肖如兰, 唐威, 黄海帆, 林柔, 谭陈菲, 滕雪梅, 于妍, 栗一丁, 张久香, 刘衍华*

衡阳师范学院教育科学学院, 湖南 衡阳

Email: xianhua_liu@hynu.edu.cn

收稿日期: 2021年5月28日; 录用日期: 2021年6月28日; 发布日期: 2021年7月7日

摘要

目的: 探讨静观心育对中学生欺凌行为的作用, 及其特质正念、自控力、欺凌行为之间的关系。方法: 采取整群随机对照实验, 对实验组92名学生实施静观心育, 对照组97名学生不进行实验干预。应用Olweus儿童欺凌问卷(OBVQ)、自我控制量表(SCS)和五因素静观问卷(FFMQ)对被试的欺凌行为、特质正念、自控力进行前后测评估。结果: 1) 与实验组前测[特质正念前测(2.89 ± 0.30)、自控力前测(3.05 ± 0.54)、欺凌行为前测(1.46 ± 0.45)]和对照组前后测的结果[特质正念前测(2.96 ± 0.29)与后测(2.98 ± 0.35)、自控力前测(3.16 ± 0.55)与后测(3.12 ± 0.63)、欺凌行为前测(1.42 ± 0.36)与后测(1.43 ± 0.47)]比较, 实验组的特质正念后测(3.49 ± 0.64)和自控力后测(3.55 ± 0.72)的得分显著提高($P < 0.01$), 而欺凌行为后测得分(1.09 ± 0.20)显著降低($P < 0.01$)。2) 特质正念与自控力呈现显著正相关($r = 0.13 \sim 0.63$, $P < 0.05$), 特质正念、自控力与欺凌行为呈现显著负相关($r = -0.38 \sim -0.13$, $P < 0.05$)。3) 特质正念对欺凌他人和被人欺凌的总效应分别为-0.77和-0.96 ($P < 0.01$), 自控力的中介效应占总效应的37.66%、31.25% ($P < 0.01$)。结论: 静观心育能够明显提高中学生的特质正念和自控力水平, 减少中学生的欺凌行为, 自控力在特质正念和欺凌行为之间起中介作用。

关键词

中学生, 静观, 自控力, 欺凌行为

The Impact of Mindfulness in Mental Health Education on Bullying Behaviors among Middle School Students

Rulan Xiao, Wei Tang, Haifan Huang, Rou Lin, Chenfei Tan, Xuemei Teng, Yan Yu, Yiding Li, Jiuxiang Zhang, Xianhua Liu*

College of Education Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

Email: xianhua_liu@hynu.edu.cn

*通讯作者。

文章引用: 肖如兰, 唐威, 黄海帆, 林柔, 谭陈菲, 滕雪梅, 于妍, 栗一丁, 张久香, 刘衍华. 静观心育对中学生欺凌行为的影响[J]. 国际神经精神科学杂志, 2021, 10(3): 89-98. DOI: [10.12677/ijpn.2021.103012](https://doi.org/10.12677/ijpn.2021.103012)

Abstract

Objective: To explore the impact of mindfulness in mental health education on bullying behaviors among middle school students and the relationship among trait mindfulness (TM), self-control (SC) and bullying behavior (BB). **Methods:** The current study conducted a cluster randomized controlled trial, in which 92 students in the experimental group received mindfulness intervention, while 97 students in control group were randomized to no intervention. The Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ), the Self-control Scale (SCS) and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) were used to measure the participants' bullying behavior, self-control, and trait mindfulness before and after the test. **Results:** 1) Compared with the pretest scores of the experimental group (TM pretest 2.89 ± 0.30 , SC pretest 3.05 ± 0.54 , BB pretest 1.46 ± 0.45) and the pre-post-test scores of control group (TM pretest 2.96 ± 0.29 and post-test 2.98 ± 0.35 , SC pretest 3.16 ± 0.55 and post-test 3.12 ± 0.63 , BB pretest 1.42 ± 0.36 and post-test 1.43 ± 0.47), the post-test scores of TM (3.49 ± 0.64) and SC (3.55 ± 0.72) in the experimental group were significantly increased ($P < 0.01$), and the scores of BB (1.09 ± 0.20) were significantly decreased ($P < 0.01$). 2) TM was positively associated with SC ($r = 0.13 \sim 0.63$, $P < 0.05$). TM and SC were negatively associated with BB ($r = -0.38 \sim -0.13$, $P < 0.05$). 3) The overall effects of trait mindfulness on bullying and being-bullied were -0.77 and -0.96 respectively ($P < 0.01$). The mediating effect of self-control accounted for 37.66% and 31.25% of the overall effect ($P < 0.01$). **Conclusion:** School-based mindfulness training distinctly improves trait mindfulness and self-control, and reduces bullying behavior of middle school students. Moreover, self-control acts as a mediating role between trait mindfulness and bullying behavior.

Keywords

Middle School Students, Mindfulness, Self-Control, Bullying Behavior

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

校园欺凌行为是指校园内外、学生之间,一方(个体或群体)单次或多次恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺负、侮辱,造成一方(个体或群体)身体伤害、财产损失或精神损害等后果的行为[1]。近年来,校园欺凌事件频发,国内外有关报道校园欺凌行为的发生率在 16%~36% [2] [3] [4] [5]。校园欺凌已成为一种严重的公共卫生问题,欺凌行为不仅给受欺凌者的身心健康造成损害,也会给欺凌者的身心健康带来消极影响[6],因此,迫切需要了解校园欺凌行为的成因并实施有效的干预,保护广大学生免受欺凌及其后果,对他们的身心健康和福祉至关重要。

迄今,反校园欺凌方案尚没为受欺凌者提供个性化的心理援助,更忽略了为欺凌者提供心理辅导。近年来,静观干预技术在教育和学校研究中引起了广泛的关注。有研究证明,正念可以减少敌意、挫败感、愤怒情绪,减少了包括欺凌行为在内的攻击性行为[7] [8] [9] [10] [11]。同时,也有证据表明,正念与暴露于受欺凌情境的可能性较低有关[12]。如果静观技术能被纳入校园的反欺凌策略中,对欺凌者和受

欺凌者都可能产生积极的影响,其意义非常重大,但这一领域尚需要更多的实证研究来确证。

有研究发现,静观技术之所以能够有效地干预校园欺凌行为,是因为通过正念训练,可以提高欺凌者或受欺凌者的自控力,减少行为的冲动性[8]。而自控力被认为是欺凌行为的一个重要保护性因素,自控力能有效地预测各种各样的犯罪和偏差行为[13]。另一方面,研究也发现,受欺凌者的自控力水平也低于一般人,尤其是受欺凌女生和挑衅性受欺凌者(即被欺凌但也欺凌他人的学生)[14][15][16][17]。因此,如何培育自控力以防范欺凌行为,得到日益的重视,而正念训练是提高自控力的有效方法[18][19][20][21],不过,尚需更深入地实证研究的支持。

本研究拟通过将静观干预技术运用到学校心理健康教育中,检验静观心育对中学生群体的自控力和欺凌行为的积极作用,并探讨欺凌行为、自控力和特质正念之间的作用机制,以推进欺凌行为的理论发展和干预实践。

2. 对象与方法

2.1. 对象

从某中学高二年级 12 个平行班中整群随机取样抽取 4 个平行班共 189 名学生,接受并完成了基线评估。然后随机分配两个班为实验组,另外两个班为对照组。

最初,整群随机抽取的 4 个共有 189 名学生然后整群随机分为两组。实验组 2 个班 92 人(男 33 人,女 59 人),年龄 15.79 ± 0.53 岁,对照组 2 个班共 97 人(男 44 人,女 53 人),年龄 15.91 ± 0.41 岁。两组被试在性别结构、年龄、生源地、是否独生子女、父母教养方式等方面均无显著差异($P > 0.05$),见表 1。本研究严格遵守心理学研究中的一般伦理原则和所在单位学术道德规范,并获得了所有被试、监护人和所在学校的知情同意,所有被试自愿参与本研究。

Table 1. Demographic information of the subjects

表 1. 被试的人口学资料

变量	组别($n = 189$)		差异检验
	实验组($n = 92$)	对照组($n = 97$)	
性别			
男	33	44	$\chi^2 = 1.762, P > 0.05$
女	59	53	
年龄(M \pm SD)	15.79 ± 0.53	15.91 ± 0.41	$t = 1.664, P > 0.05$
年级(高二)	92	97	
生源地			
城镇	72	69	$\chi^2 = 1.266, P > 0.05$
农村	20	28	
是否独生子女			
是	36	42	$\chi^2 = 0.339, P > 0.05$
否	56	55	
父母教养方式			
民主型	66	77	$\chi^2 = 3.316, P > 0.05$
专制型	16	16	
溺爱型	3	1	
忽略型	7	3	

2.2. 方法

2.2.1. 评估工具

1) Olweus 儿童欺凌问卷(Olweus Bully/Victim Questionnaire, OBVQ): 该问卷中文版由张文新等人修订, 用来评估儿童欺凌问题发生的频率, 包括欺凌他人、被人欺凌、朋友、对待欺凌的态度等 4 个分量表。本研究根据需要, 仅选用了欺凌他人、被人欺凌 2 个分量表, 共 18 个项目, 采用 5 点计分, 0 代表“没有过”, 4 代表“一周好几次”。中学版 4 个分量表的 Cronbach 系数在 0.61~0.82 之间, 各个分量表的效度系数在 0.27~0.52 之间, 具有良好的信效度[22]。2) 自我控制量表(Self-control Scale, SCS): 该量表由 Tangney 等编制, 包括冲动控制、健康习惯、抵御诱惑、专注工作、节制娱乐五个分量表, 该共有 19 个项目。采用 5 点计分, 1 代表“很不准确”, 5 代表“很准确”。分数越高, 表明自控力越强。中文版应用于中学生具有较好的信效度, 内部一致性系数为 0.849, 分半信度为 0.869 [23]。3) 五因素静观问卷(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ): 该问卷中文版由邓玉琴等人翻译修订, 包括 39 个项目, 从观察、描述、觉知行动、不判断、不行动五个维度对个体特质正念进行评估。该问卷采用 5 点计分, 1 代表“完全不符合”, 5 代表“完全符合”。可以分别计算出五个因子得分或总分, 得分越高则特质正念水平越高。该问卷的 5 个因子的同质性信度在 0.639~0.841 之间, 信效度较好[24]。

2.2.2. 干预方法

研究采用整群随机对照试验设计, 自变量为干预情况, 分为实验组和对照组; 因变量为 3 个量表得分。随机分组后, 以班级为单位对实验组进行静观干预实验。1) 静观干预采用“静观进校园项目”中适用于中学生的点 b 静观课程(.b Curriculum of Mindfulness in School Project, MiSP.b)的中文版[25]。该静观课程包括静观课程简介、玩转注意力、驯服狂野的心、觉察忧虑、活在当下、静心观察活动、退一步海阔天空、与困难为友、接纳美好事物、集大成于一课共 10 个内容, 由两位已接受过该课程培训的老师授课, 每周一次, 时长为 40~45 分钟。每周一至周五, 每天由授课导师引导实验组做相应主题的静观练习一次, 时长为 10~15 分钟。对照组学生不进行静观干预, 保持正常的生活和学习。在实验干预开始前和 10 周干预结束后, 同时对实验组和对照组的欺凌行为、自控力、特质正念进行前后测评估。2) 干预流程: 本实验于 2019 年 9 月中旬至 12 月上旬实施。被试分组后, 首先对两组被试进行基线心理评估。随后对实验组进行为期 10 周的静观干预训练。在第 10 周干预结束后, 随即对两组被试进行后测心理评估。

2.3. 质量控制

采用整群随机取样和随机分组。除了接受实验干预外, 实验组和对照组保持相同的生活和学习。2 位静观授课导师已接受了静观八周基础训练并完成了点 b 静观课程训练, 同一课程单元和训练由相同的导师实施。心理评估和数据录入都由受过专业训练的人员完成, 在同一时间集体施测, 统一回收答卷时检查有误漏项或错填等情况。

2.4. 统计学处理

本研究在意向治疗分析(Intent-to-Treat, ITT)模式下进行数据统计分析。首先, 采用多因素重复测量方差分析(rMANOVA)检验静观训练对欺凌行为、特质正念和自控力潜在变化的有效性。为了有效地解释 rMANOVA 的结果, 采用 Mauchly 检验来评估误差方差齐性。如果 Mauchly 检验结果显著, 则采用 Greenhouse-Geisser 校正来调节误差方差齐性。当发生显著交互作用时, 通过事后两两比较来确定显著交互效应的来源, 总体错误率由 Bonferroni 校正控制。其次, 采用 Spearman 相关分析欺凌行为、特质正念和自控力之间的关系。最后, 通过结构方程模型进一步探讨特质正念对欺凌行为的作用以及自控力的中

介作用。采用 t 检验和 χ^2 检验检验两组被试的人口统计学差异。多级建模分析使用全信息最大似然估计技术处理缺失/不完整数据, 这被认为是现代缺失数据方法的“最先进”方法[26]。 $P < 0.05$ 被认为具有统计学意义。所有数据分析均采用 SPSS & AMOS 22.0 进行, 使用 Practical Meta-Analysis Effect Size Calculator (PMAESC) 在线工具计算效应量[27]。

3. 结果

3.1. 实验组与对照组欺凌行为、自控力、特质正念评估结果的差异分析

实验组与对照组的欺凌行为、自控力、特质正念的前后测评估结果见表 2。结果显示, 欺凌行为、自控力和特质正念评估结果各因子的组别-前后测交互作用都显著($P < 0.01$)。除了自控力的节制娱乐因子和特质正念的觉知地行动因子外, 其余各因子评估结果的组间主效应均显著($P < 0.01$), 见表 3。简单效果分析显示, 实验组和对照组在欺凌行为、自控力和特质正念的基线评估结果均无显著差异($P > 0.05$), 而后测评估结果分析显示, 实验组欺凌行为的得分显著低于对照组($P < 0.01$), 自控力和特质正念得分显著高于对照组($P < 0.01$)。

Table 2. Outcomes of bullying behavior, self-control and trait mindfulness in experimental group and control group ($\bar{X} \pm SD$)

表 2. 实验组与对照组欺凌行为、自控力、特质正念的评估结果($\bar{X} \pm SD$)

项目	实验组(n = 92)		对照组(n = 97)	
	前测	后测	前测	后测
欺凌行为总分	1.46 ± 0.45	1.09 ± 0.20	1.42 ± 0.36	1.43 ± 0.47
欺凌他人	1.43 ± 0.51	1.11 ± 0.24	1.47 ± 0.41	1.48 ± 0.61
被人欺凌	1.48 ± 0.52	1.08 ± 0.20	1.36 ± 0.40	1.39 ± 0.44
自控力总分	3.05 ± 0.54	3.55 ± 0.72	3.16 ± 0.55	3.12 ± 0.63
冲动控制	3.56 ± 0.66	3.98 ± 0.77	3.61 ± 0.73	3.62 ± 0.86
健康习惯	2.90 ± 0.86	3.45 ± 1.06	3.01 ± 0.72	2.97 ± 0.89
抵御诱惑	2.81 ± 0.63	3.36 ± 0.88	2.92 ± 0.60	2.95 ± 0.82
专注工作	2.71 ± 0.72	3.23 ± 1.00	2.84 ± 0.75	2.77 ± 0.92
节制娱乐	3.25 ± 0.91	3.76 ± 0.96	3.43 ± 0.85	3.29 ± 1.04
特质正念总分	2.89 ± 0.30	3.49 ± 0.64	2.96 ± 0.29	2.98 ± 0.35
观察	2.91 ± 0.70	3.69 ± 0.95	3.04 ± 0.76	3.05 ± 0.84
描述	2.91 ± 0.72	3.55 ± 0.86	3.01 ± 0.72	3.09 ± 0.75
觉知地行动	3.18 ± 0.71	3.65 ± 0.84	3.30 ± 0.65	3.32 ± 0.67
不判断	2.69 ± 0.56	3.33 ± 0.86	2.61 ± 0.56	2.60 ± 0.57
不行动	2.76 ± 0.48	3.24 ± 0.74	2.83 ± 0.51	2.83 ± 0.61

3.2. 欺凌行为与特质正念、自控力之间关系的结构方程模型

Pearson 相关分析结果显示, 欺凌行为的各因子与自控力、特质正念的各因子呈显著负相关($r =$

-0.38~-0.13, $P < 0.05$), 自控力的各因子与特质正念的各因子呈显著正相关($r = 0.13\sim 0.63$, $P < 0.05$), 见表 4。以欺凌他人和被人欺凌为因变量, 特质正念为自变量, 自控力为中介变量, 进行结构方程模型分析。如图 1 所示, 结构方程拟合良好($\chi^2/df = 3.22$; $RMR = 0.03$; $GFI = 0.936$; $IFI = 0.98$; $RMSEA = 0.078$; $P < 0.01$)。特质正念对欺凌他人和被人欺凌的总效应分别为-0.77 和-0.96 ($P < 0.01$), 直接效应分别为-0.48 和-0.66 ($P < 0.01$)。特质正念对自控力直接效应为 0.87, 自控力对欺凌他人和被人欺凌的直接效应分别为-0.33 和-0.34 ($P < 0.01$)。根据上述结果可进一步得知, 自控力在特质正念对欺凌他人和被人欺凌影响中的中介效应分别为-0.29、-0.30 ($P < 0.01$), 分别占总效应的 37.66%、31.25%。

Table 3. Analysis of the intervention efficacy on bullying, self-control and trait mindfulness

表 3. 欺凌行为、自控力和特质正念的干预效应分析

	组别			前后测			组别 b 前后测			干预效应		
	均方	F	P	均方	F	P	均方	F	P	变化		效应值
										均差值 (95% CI)	P	Cohen's d (95% CI)
欺凌行为 总均分	2.076	14.052	<0.001	2.800	18.951	<0.001	3.253	22.014	<0.001	-0.15 (-0.23~-0.07)	<0.001	-0.98 (-1.34~-0.63)
欺凌他人 行为	4.004	18.780	<0.001	2.321	10.885	0.001	2.488	11.688	0.001	-0.21 (-0.30~-0.11)	<0.001	-0.70 (-1.05~-0.35)
被人欺凌 行为	0.776	4.641	0.032	3.324	19.883	<0.001	4.120	24.641	<0.001	-0.09 (-0.18~-0.01)	0.032	-1.05 (-1.36~-0.75)
自控力总 均分	2.397	6.445	0.012	4.989	13.412	<0.001	6.916	18.595	<0.001	0.16 (0.04~0.29)	0.012	0.88 (0.47~1.29)
冲动控制	2.195	3.845	0.049	4.415	7.716	0.006	3.721	6.502	0.011	0.16 (0.01~0.31)	0.049	0.54 (0.21~0.87)
健康习惯	3.184	4.027	0.046	5.955	7.531	0.006	7.765	9.820	0.002	0.19 (0.01~0.37)	0.046	0.66 (0.29~1.04)
抵御诱惑	2.042	3.717	0.045	7.709	14.029	<0.001	6.299	11.463	0.001	0.15 (0.00~0.30)	0.045	0.70 (0.31~1.09)
专注工作	2.581	3.570	0.050	4.720	6.529	0.011	7.659	10.594	0.001	0.17 (0.00~0.34)	0.050	0.69 (0.32~1.07)
节制娱乐	2.073	2.332	0.128	2.812	3.162	0.076	9.964	11.206	0.001	0.15 (-0.04~0.34)	0.128	0.69 (0.30~1.08)
特质正念 总均分	4.576	25.107	<0.001	8.834	48.470	<0.001	7.664	42.052	<0.001	0.22 (0.14~0.31)	<0.001	1.39 (0.97~1.81)
观察	5.972	9.066	0.003	13.961	21.194	<0.001	13.470	20.449	<0.001	0.26 (0.09~0.42)	0.003	0.94 (0.66~1.23)
描述	3.023	5.191	0.023	12.008	20.620	<0.001	6.798	11.674	0.001	0.18 (0.03~0.34)	0.023	0.73 (0.34~1.12)
觉知地行 动	0.945	1.825	0.178	5.499	10.616	0.001	4.811	9.287	0.002	0.10 (-0.05~0.25)	0.178	0.63 (0.29~0.96)
不判断	15.098	36.193	<0.001	9.229	22.125	<0.001	9.384	22.496	<0.001	0.41 (0.27~0.54)	<0.001	1.00 (0.87~1.14)
不行动	2.740	7.856	0.005	5.181	14.858	<0.001	5.327	15.275	<0.001	0.17 (0.05~0.29)	0.005	0.81 (0.52~1.10)

Table 4. Correlation matrix of bullying behavior, self-control and trait mindfulness (r , $n = 378$)
表 4. 欺凌行为、自控力和特质正念的相关矩阵(r 值, $n = 378$)

	欺凌行为总均分	欺凌他人行为	被欺凌行为	自控力总均分	冲动控制	健康习惯	抵御诱惑	专注工作	节制娱乐	特质正念总均分	观察	描述	觉知地行动	不判断	不行动
欺凌行为总均分	1														
欺凌他人行为	0.91 ^a	1													
被欺凌行为	0.88 ^a	0.60 ^a	1												
自控力总均分	-0.23 ^a	-0.19 ^a	-0.23 ^a	1											
冲动控制	-0.18 ^a	-0.14 ^a	-0.19 ^a	0.73 ^a	1										
健康习惯	-0.15 ^a	-0.13 ^b	-0.14 ^a	0.78 ^a	0.44 ^a	1									
抵御诱惑	-0.15 ^a	-0.15 ^a	-0.13 ^b	0.71 ^a	0.41 ^a	0.44 ^a	1								
专注工作	-0.19 ^a	-0.16 ^a	-0.18 ^a	0.78 ^a	0.50 ^a	0.53 ^a	0.53 ^a	1							
节制娱乐	-0.20 ^a	-0.14 ^a	-0.22 ^a	0.72 ^a	0.43 ^a	0.46 ^a	0.33 ^a	0.38 ^a	1						
特质正念总均分	-0.38 ^a	-0.34 ^a	-0.34 ^a	0.63 ^a	0.45 ^a	0.49 ^a	0.49 ^a	0.60 ^a	0.32 ^a	1					
观察	-0.27 ^a	-0.22 ^a	-0.26 ^a	0.30 ^a	0.17 ^a	0.31 ^a	0.22 ^a	0.34 ^a	0.13 ^b	0.68 ^a	1				
描述	-0.23 ^a	-0.21 ^a	-0.19 ^a	0.44 ^a	0.30 ^a	0.36 ^a	0.36 ^a	0.42 ^a	0.20 ^a	0.73 ^a	0.40 ^a	1			
觉知地行动	-0.22 ^a	-0.21 ^a	-0.18 ^a	0.61 ^a	0.44 ^a	0.46 ^a	0.41 ^a	0.58 ^a	0.38 ^a	0.65 ^a	0.20 ^a	0.33 ^a	1		
不判断	-0.26 ^a	-0.25 ^a	-0.21 ^a	0.34 ^a	0.26 ^a	0.24 ^a	0.27 ^a	0.28 ^a	0.23 ^a	0.58 ^a	0.14 ^a	0.25 ^a	0.44 ^a	1	
不行动	-0.26 ^a	-0.22 ^a	-0.25 ^a	0.36 ^a	0.32 ^a	0.21 ^a	0.35 ^a	0.33 ^a	0.15 ^a	0.61 ^a	0.44 ^a	0.34 ^a	0.15 ^a	0.16 ^a	1

注: ^a $P < 0.01$; ^b $P < 0.05$ 。

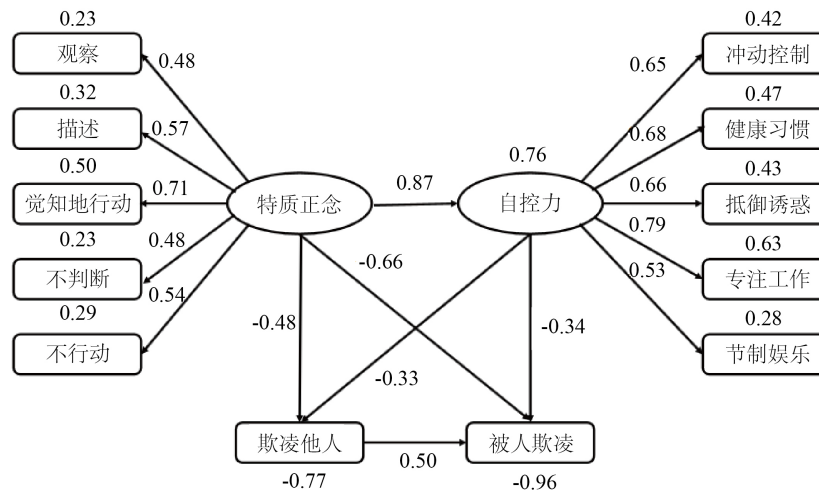


Figure 1. Structural equation model of the relationship among bullying behavior, self-control and trait mindfulness.

图 1. 欺凌行为、自控力、特质正念之间关系的结构方程模型

4. 讨论

本研究的主要目的之一在于通过随机对照实验, 检验静观心育对中学生心理健康的作用。研究结果

表明,通过静观心育,中学生的特质正念不仅整体水平有了显著提升,而且在特质正念的观察、描述、觉知地行动、不判断、不行动等五个维度上都有了明显提高,这和既往研究结果是一致的[28] [29] [30]。静观心育也许正是通过培育特质正念,为维护个体的心理健康提供了可以利用的心理资源。

自控力作为一种积极的心理品质已成为心理学研究的热点,无论是养成良好的行为习惯还是要改变不良行为,抑或是执行特定的任务,都需要自我控制的参与。因自控力不足而致自我控制失败会导致许多个人的和社会的问题,比如学业成绩不良、吸毒、攻击性行为、犯罪等[19] [21]。静观技术已然应用于该领域,从有限的研究来看,静观干预技术确实能够有效地提高个体的自控力[19] [20] [21]。以静观技术为基础的学校干预计划对中学生的自控力培养也被证明是一种行之有效的方法[31] [32],本研究为之提供了强有力的实证依据。

静观心育对校园欺凌行为的干预是否有效是本研究关注的核心问题。本研究结果表明,通过静观心育,实验组的欺凌行为发生率和遭受欺凌的概率都显著低于对照组和干预前,证明静观心育在减少中学生欺凌行为方面是有效的,这与 Faraji 等人的研究结果一致[9]。Faraji 等人认为,正念练习的目的是教学生如何暂停,打破自动反应的循环,让那些接受静观练习的学生感到安全、放松、压力较小,体验到内在的力量和内心的平静,并能提高对他人的意识,思考自己的行为会如何影响他人,最终有助于他们以和平的方式与同龄人互动,从而减少发生欺凌行为或遭受欺凌的可能性[9]。

探索特质正念、自控力和欺凌行为之间的关系,以揭示欺凌行为的静观干预作用机制,这是本研究的另一个主要目的。结果表明,特质正念、自控力的水平越高,欺凌行为和受欺凌行为的发生率就越低。特质正念的提高可以预测自控力的提高,而特质正念、自控力的提高可以共同预测欺凌行为发生率的降低,自控力在特质正念与欺凌行为之间起部分中介作用。

因此,本研究不仅为欺凌行为的自控力理论[13]提供了新的实证支持,而且在该理论的基础上可以发展欺凌行为的特质正念-自控力-欺凌行为的干预模型。此模型表明,静观训练提高了学生的特质正念这一积极人格,学会自主反应而非自动反应有关,即感受到了当下的情绪,但不必立即做出反应,而是将意识稍作停留,用呼吸将注意锚定到下半身,用接纳和开放的态度来面对此时此刻,能够清醒地觉知当下的想法和景象,较好地控制自己避免冲动,恢复平静状态,把注意力从当下易怒的情绪转向身体的感觉上,从而增强自我控制能力,抑制欺凌行为的冲动,或在被欺凌情境中做出适当反应而免遭欺凌,同时,从事欺凌行为的学生往往攻击与自己不一样的人,其中非评判的态度是与同学相处时所需要的一种技能,增强静观可以减少将人排除在朋友圈之外的不恰当行为[9]。

但是,特质正念-自控力-欺凌行为的干预模型仍然存在很大的局限性,不能完全解释静观对欺凌行为的作用机制。既往研究发现,同情心是欺凌行为的另一个重要保护性因素,同情心高,欺凌行为的发生率就减少,通过静观训练,不仅可以提高了受训者的自控力,而且培养了同情心[33]。学校静观技巧是一种积极主动的方法以学生的幸福为目标,让他们专注于当下对他们的思想和感情不加评判地关注,提高他们对自己积极情绪的认识,从而有助于培养这些情绪,而这些情绪反过来又有助于产生带着爱、同情和同理心的行为。另一方面,它能打破自动反应的循环和消极情绪的影响下攻击性和冲动行为。因此,可以将特质正念-自控力-欺凌行为的干预模型进一步发展为特质正念-自控力/同情心-欺凌行为的双中介干预模型,今后进一步开展这方面的实证研究具有非常重要的意义。

综上,本研究发现静观心育能够明显提高中学生的特质正念和自控力水平,减低校园欺凌行为,自控力在特质正念和校园欺凌行为之间起中介作用。

基金项目

湖南省研究生教学平台研究生优质课程项目(湘教通[2019] 370 号: 319), 高校思想政治工作精品项

目(20JP112), 湖南省研究生科研创新项目(CX20190989; CX20201150)。

参考文献

- [1] 教育部. 加强中小学生欺凌综合治理方案[Z]. 2017.
- [2] 吴方文, 宋映泉, 黄晓婷. 校园欺凌: 让农村寄宿生更“受伤”——基于 17841 名农村寄宿制学校学生的实证研究[J]. 中小学管理, 2016(8): 8-11.
- [3] 中国应急管理学会校园安全专业委员会. 中国校园欺凌调查报告[C]//“社会风险与校园治理”高端论坛. 长沙: 中南大学, 2017.
- [4] 刘小群, 杨孟思, 彭畅, 等. 湖南省校园欺凌现状及不同角色间影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2020, 36(6): 870-874.
- [5] United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2018) School Violence and Bullying: Global Status and Trends, Drivers and Consequences. UNESCO HIV and Health Education Clearinghouse.
- [6] Foody, M. and Samara, M. (2018) Considering Mindfulness Techniques in School-Based Anti-Bullying Programmes. *NAER Journal*, 7, 3-9. <https://doi.org/10.7821/naer.2018.1.253>
- [7] Abid, M., Irfan, M. and Naeem, F. (2017) Relationship between Mindfulness and Bullying Behavior among School Children: An Exploratory Study from Pakistan. *Journal of Postgraduate Medical Institute (Peshawar-Pakistan)*, 31, 256-259.
- [8] Georgiou, S.N., Charalambous, K. and Stavrinides, P. (2020) Mindfulness, Impulsivity, and Moral Disengagement as Parameters of Bullying and Victimization at School. *Aggressive Behavior*, 46, 107-115. <https://doi.org/10.1002/ab.21876>
- [9] Faraji, M., Talepasand, S. and Rahimian-Boogar, I. (2019) Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Child on Bullying Behaviors among Children. *International Archives of Health Sciences*, 6, 52-57. https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_54_18
- [10] Yuan, G. and Liu, Z. (2019) Longitudinal Cross-Lagged Analyses between Cyberbullying Perpetration, Mindfulness and Depression among Chinese High School Students. *Journal of Health Psychology*, 26, 1-11. <https://doi.org/10.1177/1359105319890395>
- [11] Gunter-Best, K. (2018) The Impact of Mindfulness Meditation on At-Risk Students and Bullying Behaviors. Trident University International, Cypress.
- [12] Murray-Close, D., Crick, N.R., Tseng, W.L., et al. (2014) Physiological Stress Reactivity and Physical and Relational Aggression: The Moderating Roles of Victimization, Type of Stressor, and Child Gender. *Development and Psychopathology*, 26, 589-603. <https://doi.org/10.1017/S095457941400025X>
- [13] Moon, B. and Alarid, L.F. (2015) School Bullying, Low Self-Control, and Opportunity. *Journal of Interpersonal Violence*, 30, 839-856. <https://doi.org/10.1177/0886260514536281>
- [14] Unnever, J.D. and Cornell, D.G. (2003) Bullying, Self-Control, and ADHD. *Journal of Interpersonal Violence*, 18, 129-147. <https://doi.org/10.1177/0886260502238731>
- [15] Chui, W.H. and Chan, H.C.O. (2015) Self-Control, School Bullying Perpetration, and Victimization among Macanese Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1751-1761. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9979-3>
- [16] Cho, S. and Lee, J.R. (2020) Joint Growth Trajectories of Bullying Perpetration and Victimization among Korean Adolescents: Estimating a Second-Order Growth Mixture Model-Factor-of-Curves with Low Self-Control and Opportunity Correlates. *Crime & Delinquency*, 66, 1296-1337. <https://doi.org/10.1177/0011128719890271>
- [17] Cho, S. (2019) Self-Control, Risky Lifestyles, and Bullying Victimization among Korean Youth: Estimating a Second-Order Latent Growth Model. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2131-2144. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01432-6>
- [18] Bowlin, S.L. and Baer, R.A. (2012) Relationships between Mindfulness, Self-Control, and Psychological Functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411-415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>
- [19] Friese, M., Messner, C. and Schaffner, Y. (2012) Mindfulness Meditation Counteracts Self-Control Depletion. *Consciousness and Cognition*, 21, 1016-1022. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.01.008>
- [20] Osin, E.N. and Turlina, I.I. (2020) Short-Term Effects of an Online Mindfulness Meditation Intervention. *Experimental Psychology (Russia)*, 13, 51-62. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130104>
- [21] Yusainy, C. and Lawrence, C. (2014) Relating Mindfulness and Self-Control to Harm to the Self and to Others. *Personality and Individual Differences*, 64, 78-83. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.015>
- [22] 张文新, 武建芬. Olweus 儿童欺负问卷中文版的修订[J]. 心理发展与教育, 1999(2): 3-5.

- [23] 胡凤姣, 陈贵, 蔡太生. 自我控制量表在中学生中的试用[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(8): 1183-1184.
- [24] Deng, Y.Q., Liu, X.H., Rodriguez, M.A., *et al.* (2011) The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Psychometric Properties of the Chinese Version. *Mindfulness*, **2**, 123-128. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0050-9>
- [25] Kirk, D. (2020) Turning Outsourcing Inside-Out? The Case of the Mindfulness in Schools Project. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, **41**, 1-13. <https://doi.org/10.1080/01596306.2020.1722426>
- [26] Schafer, J.L. and Graham, J.W. (2002) Missing Data: Our View of the State of the Art. *Psychological Methods*, **7**, 147-177. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.2.147>
- [27] Wilson, D.B. Practical Meta-Analysis Effect Size Calculator. <https://www.Campbellcollaboration.org/escalc/html/EffectSizeCalculator-Home.php>
- [28] Mccluskey, D.L., Haliwa, I., Wilson, J.M., *et al.* (2020) Experiential Avoidance Mediates the Relation between Mindfulness and Anxiety. *Current Psychology*, **39**, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00929-4>
- [29] Lu, J., Potts, C.A. and Allen, R.S. (2020) Homeless People's Trait Mindfulness and Their Resilience—A Mediation Test on the Role of Inner Peace and Hope. *Journal of Social Distress and Homelessness*, **29**, 1-9. <https://doi.org/10.1080/10530789.2020.1774847>
- [30] Mesmer-magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., *et al.* (2017) Trait Mindfulness at Work: A Meta-Analysis of the Personal and Professional Correlates of Trait Mindfulness. *Human Performance*, **30**, 79-98. <https://doi.org/10.1080/08959285.2017.1307842>
- [31] 孙长玉, 陈晓. 静观冥想训练对中学生自我控制能力的干预作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2016(9): 1359-1363.
- [32] 樊晶晶. 静观训练对高职学生自我控制能力的影响效果研究[J]. 教育现代化, 2018(20): 80.
- [33] Kowalski, R.M., Giumetti, G.W., Schroeder, A.N., *et al.* (2014) Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research among Youth. *Psychological Bulletin*, **140**, 1073-1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>