

不同特质正念者情绪复杂性及调节方式的差异： 基于日记法研究

谢莹

盐城工学院心理健康教育中心，江苏 盐城

收稿日期：2023年7月29日；录用日期：2023年9月14日；发布日期：2023年9月26日

摘要

目的：考察不同特质正念者情绪复杂性、情绪调节方式的差异。方法：使用五因素特质正念问卷将178名被试划分为高、中、低特质正念者，采用积极情绪消极情绪量表、情绪调节量表依据日记法考察不同组别被试情绪复杂性及调节方式的差异。结果：1) 高分组在消极情绪的强度、细腻度、频率、广度上均显著低于中、低分组($F(2, 175) = 4.02, p < 0.05, Cohen's f = 0.33$; $F(2, 175) = 4.96, p < 0.01, f = 0.40$; $F(2, 175) = 4.67, p < 0.05, f = 0.32$; $F(2, 175) = 5.48, p < 0.01, f = 0.38$)；2) 高分组在混合情绪上显著低于中、低分组，在情绪积极比上显著高于中、低分组($F(2, 175) = 3.04, p < 0.05, f = 0.30$; $F(2, 175) = 4.03, p < 0.05, f = 0.38$)；3) 在消极情绪的调节中，高分组比中、低分组更多运用忽视策略($p < 0.05, p < 0.01$)，而低分组比高、中分组更多运用重视策略($p < 0.01, p < 0.01$)和宣泄策略($p < 0.05, p < 0.05$)。结论：日常情境下，特质正念与个体的消极情绪复杂性、消极情绪调节方式密切相关。

关键词

特质正念，情绪复杂性，情绪调节，日记法

Differences in Emotional Complexity and Regulation of Mindfulness with Different Characteristics: Research Based on Diary Method

Ying Xie

Mental Health Education Center, Yancheng Institute of Technology, Yancheng Jiangsu

Received: Jul. 29th, 2023; accepted: Sep. 14th, 2023; published: Sep. 26th, 2023

Abstract

Objective: To investigate the differences of emotional complexity and emotional regulation among people with high, middle and low mindfulness levels. **Methods:** 178 subjects were divided into high, medium and low mindfulness levels by using the five-factor trait mindfulness questionnaire, and the differences of emotion complexity and regulation modes among different groups were investigated by using the positive emotion negative emotion scale and emotion regulation scale according to the diary method. **Results:** 1) The intensity, fineness, frequency and breadth of negative emotion in the high group were significantly lower than those in the middle and low group ($F(2, 175) = 4.02, p < 0.05, \text{Cohen's } f = 0.33; F(2, 175) = 4.96, p < 0.01, f = 0.40; F(2, 175) = 4.67, p < 0.05, f = 0.32; F(2, 175) = 5.48, p < 0.01, f = 0.38$); 2) The mixed emotion of the high group was significantly lower than that of the middle and low groups, and the positive emotion ratio was significantly higher than that of the middle and low groups ($F(2, 175) = 3.04, p < 0.05, f = 0.30; F(2, 175) = 4.03, p < 0.05, f = 0.38$); 3) In the regulation of negative emotions, the high group used more neglect strategies than the middle and low groups ($p < 0.05, p < 0.01$), while the low group used more attention strategies ($p < 0.01, p < 0.01$) and catharsis strategies ($p < 0.05, p < 0.05$) than the high and middle groups. **Conclusion:** In daily situations, mindfulness is closely related to the complexity of individual negative emotion and the way of negative emotion regulation.

Keywords

Mindfulness, Emotional Complexity, Emotional Regulation, Diary Method

Copyright © 2023 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. 引言

正念(Mindfulness)是个体对当下体验(身体感受、想法、情绪)有目的地、不评判地注意和觉知(Kabat-Zinn, 2003)。正念在不同语境下又呈现出特质正念、状态正念、正念干预之别(邹颖敏等, 2021)。大量的研究提示, 正念与一系列的积极情绪(如主观幸福感、满足感、自尊)正相关(Brown & Ryan, 2003; Wang et al., 2016; 刘雷等, 2016), 与消极情绪(如焦虑、抑郁、愤怒、思维压抑、神经质)负相关(Hertz et al., 2015; Schumer et al., 2018; 陈国典, 杨通平, 2020)。

需要指出的是, 现有研究更多地侧重于正念训练、正念冥想、正念疗法等干预领域(刘雷等, 2016; Schumer et al., 2018), 而对特质正念则鲜有涉及(Zhou et al., 2020)。事实上, 由于正念干预可能受到团体因素(如社会支持、团体互动、带领者接触)、非特异性因素(如霍桑效应、安慰剂效应)的影响(邹颖敏等, 2021), 其研究结果并不能推广到特质正念范畴下(郭璞洋, 李波, 2017)。因而目前学界对不同特质正念者情绪体验的差异依然知之甚少, 有必要对此深入研究以进一步探明正念与情绪的关系及其作用机制。

不仅如此, 已有研究对情绪概念系统的考察视角也主要集中在效价和唤醒度上(Lida & Shapiro, 2017; Lida & Shapiro, 2019; Lyall et al., 2021)。其实情绪概念的测评指标众多, 除了上述两者之外, 情绪复杂性(emotional complexity)也是反映情绪主观体验特征的重要维度。本研究试图探索不同特质正念人群情绪复杂性的差异。情绪复杂性主要是指情绪的强度(emotional intensity)、频率(emotional frequency)、广度(emotional breadth)、细腻度(emotional delicacy)、平衡性(emotional balance)、混合性(emotional mixing)、积极比(emotional

positive ratio)等方面(Kang & Shaver, 2004; Rothman & Melwani, 2017)。其中,情绪强度主要是指被试对某种情绪主观体验的强度;情绪频率主要是指被试在一段时间内体验到某种情绪的频率;情绪广度主要是指个体在某一情境下能否报告出更加广泛的情绪感受;情绪细腻度主要反映了个体将情绪体验精确命名的技能;情绪平衡性主要是指个体在同一时间点上积极情绪和消极情绪相平衡的状态;情绪混合性则反映了个体积极情绪和消极情绪共存的情绪状态;情绪积极比则是个体体验到的积极与消极情绪之间的比值。

情绪调节也是情绪心理学研究中的热点问题,以往研究虽然探索了不同特质正念者情绪调节能力的差异,但是缺乏在调节方式上的考察(Hayes & Feldman, 2004; Arch & Craske, 2006),因而本研究也将此内容作为研究任务之一。情绪调节研究领域中最具代表性的理论是Gross提出的同感过程模型(Gross, 1998)。该理论将情绪调节分为原因调节和反应调节,前者主要是指重视和忽视两种策略,代表了个体针对情绪的发端和产生所进行的调整或修正;后者主要是指宣泄和抑制两种策略,代表了个体在情绪激活或诱发之后进行的调整或修正。

日记研究是一种日常性、动态性收集被试心理数据的方法,能够“将生活再现”(Bolger et al., 2003)。被试可以在事件发生后及时地记录与事件相关的问题及体验,因而降低了回溯偏差(Perrez et al., 2008)。日记研究形式多样,可以采用纸笔、掌上电脑、在线问卷和录音等形式进行研究。近十几年来,日记研究已被广泛应用于情绪领域的研究之中。

综上所述,本研究通过日记法,考察不同特质正念者的情绪复杂性及情绪调节方式,以揭示其变化及差异。

2. 方法

2.1. 研究对象

采用整群取样的方法,以江苏某高校的心理学辅修生作为初选研究对象。共计180人,其中男生103名,女生77名,平均年龄 20.53 ± 0.43 岁。

本研究思路设计与方法均符合该校心理健康工作伦理委员会审核要求,且均在获取被试对象书面知情同意后才开始实施操作。

2.2. 研究工具

2.2.1. 特质正念

采用邓玉琴编制的五因素特质正念问卷(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)(邓玉琴, 2009)。该问卷共39个条目,分为观察、描述、觉知地行动、不判断、不反应等5个维度。采用Likert 5点计分(1“一点也不符合”~5“完全符合”),得分越高,特质正念水平越高。本研究中,总量表 α 系数为0.91,5个维度的内部一致性 α 系数为0.57~0.84。

2.2.2. 情绪状态

采用邱林等人修订的积极情绪消极情绪量表(Positive Affect and Negative Affect Scale, PANAS)(邱林等, 2008)。该量表共18个条目,分为积极情绪分量表(Positive Affect Scale, PA)和消极情绪分量表(Negative Affect Scale, NA)。量表采用Likert 5点计分(1“非常轻微或根本没有”~5“非常强烈”),得分越高,情绪强度越高。本研究中,总量表的 α 系数为0.95,PA和NA的 α 系数分别是0.98和0.93。

2.2.3. 情绪调节方式

采用黄敏儿等人编制的情绪调节方式问卷(Emotional Regulation Questionnaire, ERQ)(黄敏儿, 郭德俊, 2001)。该问卷共24个条目,分为重视、忽视、宣泄、抑制等4个维度。每个条目采用Likert 4点计

分(1“偶尔或很少”~4“总是”),得分越高,对应的情绪调节方式越明显。本研究中总量表的 α 系数为0.87,各分量表的 α 系数为0.53~0.85。

2.2.4. 特质焦虑

采用 Spielberger 等人编制的状态-特质焦虑量表(State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (戴晓阳, 2014)。量表分为状态焦虑和特质焦虑分量表两个部分。本研究采用其中的特质焦虑分量表,共 20 个条目。量表采用 Likert 4 点计分(1“几乎没有”~4“几乎总是如此”),凡正性情绪项目均为反向计分。得分越高,被试特质焦虑水平越高。本研究中量表 α 系数为 0.88。

2.2.5. 抑郁症状

采用 Zung 编制的抑郁自评量表(Self-rating depression scale, SDS) (戴晓阳, 2014)。该量表共 20 个条目,采用 Likert 4 点计分(1“没有或很少时间几”~4“绝大部分或全部时间”),其中 10 个条目为反向计分。各个条目分数相加得总粗分,再以此乘以 1.25 后取整数部分,即得到被试的标准分。标准分越高,被试抑郁症状越明显。本研究中量表 α 系数为 0.90。

2.3. 预测试

为控制特质焦虑、抑郁症状对不同特质正念大学生情绪状态测量的影响,本研究首先对被试集中实施了 FFMQ、STAI、SDS 量表的预测试。在征得任课教师和被试本人同意后,测试在教室内统一进行。最终回收有效问卷 178 份,有效率为 98.89%。其中男生 94 名,女生 84 名,平均年龄 21.01 ± 0.37 岁。

对预测试数据进行 SPSS26.0 软件处理。首先,算出每位被试 FFMQ 量表得分,将该值从高到低进行排序,将前 27%的被试划分为高分组($n = 48$),后 27%的被试划分为低分组($n = 48$),处于中间的 46%被试划分为中分组($n = 82$)。然后,对三组被试的特质焦虑、抑郁症状进行单因素方差分析。结果显示,高、中、低分组在特质焦虑、抑郁症状上均不存在显著性差异($F = 1.32, p > 0.05$; $F = 1.98, p > 0.05$)。预测试结果表明,特质焦虑、抑郁症状对被试的情绪状态未造成显著性影响。

2.4. 正式测试

2.4.1. 样本采集

在取样开始前研究者选取某一时间将所有被试召集到教室中集中,统一宣讲本次取样的时间和提交要求,同时统一施测 ERQ 量表。本研究通过问卷星平台进行网络调查。在开始日记法作答之前,首先通过基础问卷完成个人信息的收集,内容主要为人口统计学信息。然后从某一天开始,连续 14 天,由主试在每日 12:00~13:00 和 22:00~23:00 区间内通过网络向被试统一发出指导语和打乱顺序的修订版 PANAS 量表链接,要求被试在午休和晚睡前回答自己半日内的情绪状态。被试需要在收到通知信息的 30 min 内完成并提交。取样周期结束后,剔除不符合要求(规定时间内未完成、所有选项评分完全相同、没有按要求填写姓名)的被试数据,最终收集到有效数据点 4379 个,满足日记研究所需要的样本量。

2.4.2. 数据处理与统计

采用 SPSS26.0 软件对数据进行处理,得到被试情绪复杂性、情绪调节方式的得分。其中被试情绪复杂性相关指标的计算方法为:情绪强度 = 某情绪项目上所有大于 1 的评分加总平均;情绪频率 = 被试体验到每种情绪的次数在所有取样次数中所占的比例加总平均;情绪广度 = 被试在情绪项目上主成分的个数;情绪细腻度 = 被试对每项情绪评分标准差的总平均;情绪平衡性 = 每次取样的积极情绪得分减去消极情绪得分后加总平均;情绪混合性 = $|PA + NA| - |PA - NA|$;情绪积极比 = 被试积极情绪总均分除以消极情绪总均分后加总平均(吕梦思等, 2017; 孙五俊等, 2021)。

3. 结果

3.1. 不同特质正念者情绪复杂性的差异

对所有采样数据进行分布检验，积极情绪的偏度系数 $Sk = 1.12$ ，峰度系数 $Ku = 1.21$ ；消极情绪的偏度系数 $Sk = 1.86$ ，峰度系数 $Ku = 2.23$ 。这说明本次采集数据处于正偏态高峰度分布，样本符合研究设计。

所有被试情绪复杂性各项指标的平均值及标准差见表 1。利用配对样本 t 检验对所有被试积极情绪与消极情绪的总均分、强度、细腻度、频率、广度进行组内比较，结果同见表 1。

Table 1. Comparison of emotional complexity among mindfulness individuals with different traits ($M \pm SD$)

表 1. 不同特质正念者情绪复杂性之比较($M \pm SD$)

	$M \pm SD (n = 178)$	t	$Cohen's d$
积极情绪总均分	21.50 ± 7.18	8.36***	0.65
消极情绪总均分	13.88 ± 5.73		
积极情绪强度	3.02 ± 1.38	5.79***	0.54
消极情绪强度	2.67 ± 1.10		
积极情绪细腻度	0.72 ± 0.32	7.27***	0.61
消极情绪细腻度	0.48 ± 0.30		
积极情绪频率(%)	68.67 ± 33.25	11.92***	0.70
消极情绪频率(%)	31.02 ± 30.40		
积极情绪广度	1.56 ± 0.67	4.57***	0.42
消极情绪广度	0.96 ± 0.76		
情绪平衡性	7.62 ± 7.88	-	-
混合情绪	26.25 ± 10.53	-	-
情绪积极比	1.72 ± 0.81	-	-

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 下同。

根据三组被试 PANAS 量表总均分，绘制了其 14 天取样区间内日常情绪体验的时序趋势图，结果见图 1。

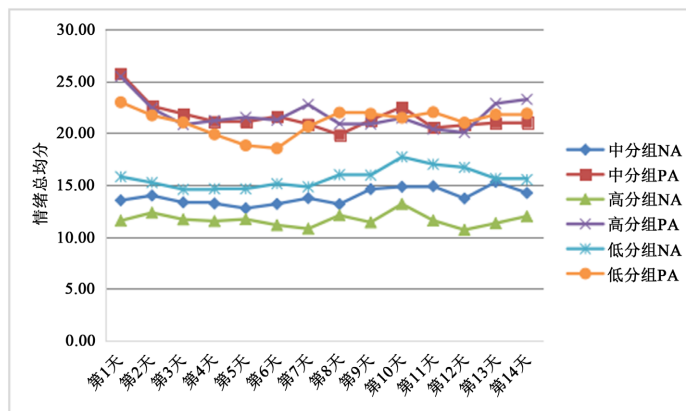


Figure 1. Time series trend chart of daily emotional experience among high, medium, and low group participants within the 14-day sampling interval

图 1. 高、中、低分组被试 14 天取样区间内日常情绪体验的时序趋势图

对高、中、低分三组被试的情绪复杂性各指标依次进行单因素方差分析, 结果见表 2。三组被试在消极情绪的总均分、强度、细腻度、频率、广度上均有显著的组间差异($Cohen's f = 0.31; f = 0.33; f = 0.40; f = 0.32; f = 0.38$), 而在积极情绪的诸多特征上均不存在显著性差异。事后多重比较发现, 高分组的消极情绪总均分、强度、细腻度、频率、广度均显著低于中、低分组($p < 0.05, p < 0.05; p < 0.05, p < 0.05; p < 0.01, p < 0.05; p < 0.05, p < 0.05; p < 0.001, p < 0.05$)。不仅如此, 三组被试在混合情绪、情绪积极比上也表现出显著的组间差异($f = 0.30; f = 0.38$)。事后多重比较发现, 高分组的混合情绪显著低于中、低分组($p < 0.05, p < 0.05$), 高分组的情绪积极比则显著高于中、低分组($p < 0.05, p < 0.05$)。

Table 2. Comparison of Emotional Complexity among College Students with Different Traits of Mindfulness (M ± SD)
表 2. 不同特质正念大学生情绪复杂性之比较(M ± SD)

	高分组① (n = 48)	中分组② (n = 82)	低分组③ (n = 48)	F 值	两两比较
积极情绪总均分	21.79 ± 8.31	21.55 ± 7.23	21.11 ± 6.30	0.08	-
消极情绪总均分	11.62 ± 0.76	14.87 ± 5.59	15.65 ± 6.36	3.99*	① < ②③
积极情绪强度	3.09 ± 0.72	3.01 ± 1.54	2.97 ± 1.77	0.29	-
消极情绪强度	2.14 ± 1.22	2.82 ± 0.98	2.93 ± 1.17	4.02*	① < ②③
积极情绪细腻度	0.69 ± 0.28	0.73 ± 0.30	0.69 ± 0.30	0.35	-
消极情绪细腻度	0.30 ± 0.27	0.50 ± 0.33	0.52 ± 0.30	4.96**	① < ②③
积极情绪频率(%)	67.10 ± 32.09	68.50 ± 30.86	70.44 ± 28.75	0.1	-
消极情绪频率(%)	16.14 ± 26.94	31.45 ± 32.65	41.23 ± 36.53	4.67*	① < ②③
积极情绪广度	1.47 ± 0.51	1.57 ± 0.48	1.58 ± 1.23	0.83	-
消极情绪广度	0.54 ± 0.34	1.05 ± 0.71	1.11 ± 0.93	5.48**	① < ②③
情绪平衡性	10.17 ± 9.24	7.68 ± 7.90	5.46 ± 6.23	2.86	-
混合情绪	23.08 ± 1.51	26.73 ± 18.43	27.82 ± 0.21	3.04*	① < ②③
情绪积极比	2.05 ± 0.98	1.71 ± 0.81	1.48 ± 0.58	4.03*	① > ②③

3.2. 不同特质正念者情绪调节方式比较

利用配对样本 t 检验, 对所有被试积极情绪、消极情绪的四种调节方式进行对比, 结果见表 3。

Table 3. Comparison of positive and negative emotion regulation methods among all participants
表 3. 所有被试积极情绪、消极情绪调节方式的比较

	积极情绪			消极情绪		
	(M ± SD)	t 值	$Cohen's d$	(M ± SD)	t 值	$Cohen's d$
重视	2.90 ± 0.71	15.32***	0.83	1.95 ± 0.55	-8.7***	0.63
忽视	1.81 ± 0.50			2.42 ± 0.50		
宣泄	2.64 ± 0.63	12.56***	0.71	1.76 ± 0.55	-9.78***	0.68
抑制	1.76 ± 0.57			2.33 ± 0.52		

对三组被试的积极、消极情绪各 4 种调节方式进行单因素方差分析, 结果见表 4。数据表明, 三组被试在消极情绪的忽视、重视、宣泄上具有显著性差异。事后多重比较发现, 高分组比中、低分组更多运用忽视策略($p < 0.05, p < 0.01$), 低分组比高、中分组更多运用重视策略($p < 0.01, p < 0.01$)和宣泄策略($p < 0.05, p < 0.05$)。三组被试在积极情绪调节上没有显著性差异。

Table 4. Comparison of emotional regulation methods among individuals with different levels of mindfulness
表 4. 不同正念水平者的情绪调节方式比较

情绪调节方式	高分组① $n = 48$	中分组② $n = 82$	低分组③ $n = 48$	F 值	两两比较	
积极情绪	重视	3.08 ± 1.12	2.85 ± 1.02	2.70 ± 0.93	1.99	-
	忽视	1.83 ± 0.44	1.80 ± 0.48	1.82 ± 0.61	0.06	-
	宣泄	2.69 ± 0.67	2.67 ± 0.62	2.52 ± 0.66	1.36	-
	抑制	1.59 ± 0.48	1.79 ± 0.54	1.77 ± 0.03	1.52	-
消极情绪	重视	1.81 ± 0.83	1.90 ± 0.77	2.20 ± 1.36	6.61**	③ > ①②
	忽视	2.67 ± 0.58	2.38 ± 0.45	2.34 ± 0.51	4.84**	① > ②③
	宣泄	1.65 ± 0.93	1.72 ± 0.82	1.92 ± 1.01	3.42*	③ > ①②
	抑制	2.50 ± 0.48	2.31 ± 0.51	2.28 ± 0.55	1.85	-

4. 讨论

本研究通过跟踪测量, 考察不同特质正念大学生在日常生活中情绪的差异, 尝试揭示特质正念与情绪状态特征、情绪调节方式之间的关系。研究发现: 1) 高特质正念者在消极情绪强度、细腻度、频率、广度等方面均显著低于中、低特质正念者; 2) 高特质正念者在混合情绪上显著低于中、低特质正念者, 在情绪积极比上显著高于中、低特质正念者; 3) 在消极情绪的调节上, 高分组比中、低分组更多运用忽视策略, 低分组比高、中分组更多运用重视和宣泄策略。

4.1. 高、中、低特质正念者的情绪复杂性特征

本研究发现, 不同特质正念大学生日常情绪状态以积极情绪为主, 这与以往一些研究结论相符(吕梦思等, 2017)。这可能是由于, 本次调查对象主要为在校大学生, 他们处于青年早期, 身心素质得到全面发展, 时常感受到愉悦和活力, 且取样时间安排在暑期, 积极情绪相对较多。

本研究结果显示, 被试的积极情绪强度、频率、广度、细腻度总体上都显著高于消极情绪。这可以用积极情绪的“拓展-建构”理论来进行解释。该理论强调积极情绪的进化适应价值, 认为积极情绪有助于拓展个体知行能力, 建构持久性资源(Fredrickson, 2013)。据此可以认为, 人类通过发展更高水平的积极情绪复杂性, 以求获得日常情境下更具生存意义的心理资源。

从 14 天时序趋势图中能观察到, 三组被试每日的积极情绪总均分都较高, 消极情绪总均分都较低; 且每日高分组消极情绪总均分都低于中分组, 中分组又都低于低分组。本研究还对三组被试消极情绪的强度、细腻度、频率、广度等方面的差异进行比较, 结果发现, 高特质正念组上述得分均显著低于中、低特质正念组, 这与以往一些研究中“高特质正念大学生能够体验到更低的消极情绪”(Schumer et al., 2018)结论相符。从内涵上看, 特质正念反映个体能够非评判地、有目的地觉察当下经验的能力。当个体出现有关消极情绪的回忆时, 高特质正念大学生能够更多地采用去中心化视角(郭璞洋, 李波,

2017), 包容负性记忆和与伤害事件有关的想法和情绪, 并将注意力转移到当前经验上来, 从而有效缓解消极情绪。正念的“再感知”模型(Re-perceiving Model) (Shapiro et al., 2006)也提出, 高特质正念个体更容易对消极经历或体验进行积极的认知重评, 从而促进其对逆境的适应。本研究结果强化了对上述理论成果的验证。

本研究发现, 高特质正念大学生的混合情绪显著低于中、低特质正念大学生, 情绪积极比显著高于中、低特质正念大学生。前人研究指出, 过高的混合情绪会给当事人带来冲突性和矛盾感(Bee & Madrigal, 2013), 而较高的积极比在一定程度上预示着更健康的心理健康功能(孙五俊等, 2021)。依据本研究结果, 高特质正念大学生在日常生活中较少感受到矛盾情绪带来的压迫感, 更多感受到情绪的平和舒缓、清净悠然, 这也进一步验证了“高特质正念大学生情绪更加积极而稳定”(Iida & Shapiro, 2017)这一观点。

4.2. 高、中、低特质正念者情绪调节方式的特点

本研究发现, 被试在面对积极情绪时, 总体而言更倾向于使用重视、宣泄的调节方式, 而在应对消极情绪时, 更倾向于使用忽视、抑制的调节方式。有研究表明, 宣泄愉悦情绪能够防止交感神经持续激活, 减弱生理唤醒, 益于身心健康, 而压抑自然的消极情绪, 意味着正常的情绪体验与外显表情外导通路被阻断, 这将激发个体的应激反应, 导致情绪耗竭(Schaubroeck & Jones, 2000)。基于此本研究认为, 整体上看人们对积极情绪调节策略的使用优于消极情绪调节策略。这种对消极情绪的抑制倾向可能与中国传统文化提倡的“处变不惊”“含蓄内敛”“隐忍克制”等处世观有关, 且在集体主义文化背景下, 人们为了维持和谐的人际关系以更好地融入集体, 也会克制负面情绪的表达。

研究结果还发现, 不同特质正念大学生在消极情绪的调节上存在显著性差异, 主要表现在, 高分组比起中、低分组表现出更高的忽视策略, 低分组比起高、中分组表现出更高的重视和宣泄策略。这与以往研究结果“特质正念预测负性情绪反应之后较好的恢复”(Fogarty et al., 2015)观点较为一致。这可能是由于, 高特质正念大学生在面对消极情境时更能做出适应性的抽离和包容性的接纳。他们通常能够以观察者的视角进行体验, 与情绪共处, 因而不愉快的内在体验表现出更高的开放、容忍、忽视。而低特质正念大学生由于对消极情绪缺乏理解, 更容易沉浸在消极事件引发的冗思认知中(郭璞洋, 李波, 2017), 这促使他们对消极情绪表现出更多的重视。由于他们对向内调整身心状态以适应情绪变化感到困难(Fletcher et al., 2010), 因而也更倾向于借助宣泄的方式去释放消极情绪。

值得注意的是, 本研究结果还显示, 不同特质正念大学生在积极情绪的强度、细腻度、频率、广度以及4种调节方式上均不存在显著性差异。这仍可以用“拓展-建构”理论进行解释。“拓展-建构”理论将积极情绪认定为日常情境中人类的生存本能(Fredrickson, 2013)。寻常生活中, 无论是高特质正念大学生, 还是低特质正念大学生都会主动发展自己的积极情绪, 拓展潜在的心理资源, 因而在积极情绪的复杂性和调节方式上并未出现显著不同。本研究与以往一些正念干预领域的研究结论不符(Brown & Ryan, 2003; Wang et al., 2016; 刘雷等, 2016)。如前所述, 团体干预情境与日常情境下的测量之间存在显著差异(Todd et al., 2004), 在研究结果上不能混淆和取代, 本研究在一定程度上促进了对特质正念与积极情绪关系的深入探讨。

本研究依然存在不足之处。首先, 本研究中样本数和取样时间依然可以改进。在样本数上, 应尽可能考虑不同地区、不同职业人群的抽样安排。在取样时间上, 应尽可能避免假期等特殊时间节点; 其次, 日常情境下特质正念与情绪复杂性、情绪调节方式的关系作用机制需要进一步研究。本研究没有考虑年龄、性别、人格特质等方面的影响作用, 这限制了研究数据的深度预测价值; 第三, 日常情境下特质正念还会影响个体情绪发展的哪些品质依然有待于进一步探索。

基金项目

2022 年度江苏省教育科学规划重点课题“积极心理学视域下应用型高校毕业生‘慢就业’现象研究”(B/2022/01/75)。

参考文献

- 陈国典, 杨通平(2020). 正念对亲密关系的影响. *心理科学进展*, 28(9), 1551-1563.
- 戴晓阳(2014). *常用心理评估量表手册*(pp. 156-160, 133-137). 人民军医出版社.
- 邓玉琴(2009). *心智觉知训练对大学生心理健康水平的干预效果*. 硕士学位论文, 北京: 首都师范大学.
- 郭璞洋, 李波(2017). 正念是什么——从正念内涵研究发展角度的思考. *心理科学*, 40(3), 753-759.
- 黄敏儿, 郭德俊(2001). 情绪调节方式及其发展趋势. *应用心理学*, 7(2), 17-22.
- 刘雷, 王红芳, 陈朝阳(2016). 正念冥想训练水平对情绪加工的影响. *心理科学*, 39(6), 1519-1524.
- 吕梦思, 席居哲, 罗一睿(2017). 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. *心理学报*, 49(7), 928-940.
- 邱林, 郑雪, 王雁飞(2008). 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订. *应用心理学*, 14(3), 249-254.
- 孙五俊, 姜媛, 方平(2021). 混合情绪能促进心理健康吗? *心理科学*, 44(1), 230-236.
- 邹颖敏, 张楠, 王楠, 王婷洁, 刘兴华(2021). 正念干预起效机制的系统综述: 基于多时间点测量的证据. *中国临床心理学杂志*, 29(3), 653-655+613.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of Mindfulness: Emotion Regulation Following a Focused Breathing Induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1849-1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>
- Bee, C. C., & Madrigal, R. (2013). Consumer Uncertainty: The Influence of Anticipatory Emotions on Ambivalence, Attitudes, and Intentions. *Journal of Consumer Behaviour*, 12, 370-381. <https://doi.org/10.1002/cb.1435>
- Bolger, N., Davis, A., & Rafaeli, E. (2003). Diary Methods: Capturing Life as It Is Lived. *Annual Review of Psychology*, 54, 579-616. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145030>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Fletcher, L. B., Schoendorff, B., & Hayes, S. C. (2010). Searching for Mindfulness in the Brain: A Process-Oriented Approach to Examining the Neural Correlates of Mindfulness. *Mindfulness*, 1, 41-63. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0006-5>
- Fogarty, F. A., Lu, L. M., Sollers, J. J., Krivoschekov, S. G., Booth, R. J., & Consedine, N. S. (2015). Why It Pays to Be Mindful: Trait Mindfulness Predicts Physiological Recovery from Emotional Stress and Greater Differentiation among Negative Emotions. *Mindfulness*, 6, 175-185. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0242-6>
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*, 68, 814-822. <https://doi.org/10.1037/a0033584>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Hertz, R. M., Laurent, H. K., & Laurent, S. M. (2015). Attachment Mediates Effects of Trait Mindfulness on Stress Responses to Conflict. *Mindfulness*, 6, 483-489. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0281-7>
- Iida, M., & Shapiro, A. (2019). Mindfulness and Daily Negative Mood Variation in Romantic Relationships. *Mindfulness*, 10, 933-942. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1056-3>
- Iida, M., & Shapiro, A. F. (2017). The Role of Mindfulness in Daily Relationship Process: Examining Daily Conflicts and Relationship Mood. *Mindfulness*, 8, 1559-1568. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0727-9>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kang, S. M., & Shaver, P. R. (2004). Individual Differences in Emotional Complexity: Their Psychological Implications. *Journal of Personality*, 72, 687-726. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00277.x>

-
- Lyall, K., Mikocka-Walus, A., Evans, S., & Cummins, R. A. (2021). Linking Homeostatically Protected Mood, Mindfulness, and Depression: A Conceptual Synthesis and Model of Moodfulness. *Review of General Psychology, 25*, 304-320. <https://doi.org/10.1177/10892680211017523>
- Perrez, M., Reicherts, M., Hanggi, Y., & Horn, A. (2008). Assessment of Health Related Issues in Individuals', Couples', and Families' Daily Life. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 16*, 146-149. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.3.146>
- Rothman, N. B., & Melwani, S. (2017). Feeling Mixed, Ambivalent, and in Flux: The Social Functions of Emotional Complexity for Leaders. *Academy of Management Review, 42*, 259-282. <https://doi.org/10.5465/amr.2014.0355>
- Schaubroeck, J., & Jones, J. R. (2000). Antecedents of Workplace Emotional Labor Dimensions and Moderators of Their Effects on Physical Symptoms. *Journal of Organizational Behavior, 21*, 163-183. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(200003\)21:2<163::AID-JOB37>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(200003)21:2<163::AID-JOB37>3.0.CO;2-L)
- Schumer, M. C., Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2018). Brief Mindfulness Training for Negative Affectivity: A Systematic Review and Metaanalysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86*, 569-583. <https://doi.org/10.1037/ccp0000324>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Benedict, F. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Todd, M., Tennen, H., Carney, M. A., Armeli, S., & Affleck, G. (2004). Do We Know How We Cope? Relating Daily Coping Reports to Global and Time-Limited Retrospective Assessments. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 310-319. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.310>
- Wang, Y., Xu, W., & Luo, F. (2016). Emotional Resilience Mediates the Relationship between Mindfulness and Emotion. *Psychological Reports, 118*, 725-736. <https://doi.org/10.1177/0033294116649707>
- Zhou, L. L., Zhang, N., & Xu, W. (2020). The Dynamic Relationship between State Mindfulness and Negative Emotions. *Psych Journal, 9*, 903-910. <https://doi.org/10.1002/pchj.385>