

孤独感与经验性回避在真实性与自杀意念关系中的链式中介作用

牛笑笛

郑州大学, 河南 郑州

收稿日期: 2022年12月28日; 录用日期: 2023年2月8日; 发布日期: 2023年2月16日

摘要

目的: 探讨真实性对自杀意念的影响, 以及孤独感与经验性回避在二者之间的中介作用。方法: 使用真实性量表、孤独感量表、贝克自杀意念问卷和经验性回避量表, 采取网上收集问卷方式, 对400名全国被试进行问卷调查。结果: 1) 相关分析显示, 真实性与自杀意念, 孤独感, 经验性回避呈负相关($r = -0.314, -0.463, -0.537, P < 0.01$), 孤独感与自杀意念, 经验性回避呈正相关($r = 0.302, 0.541, P < 0.01$), 经验性回避与自杀意念呈正相关($r = 0.434, P < 0.01$)。2) 经验性回避在真实性和自杀意念之间起完全中介作用(95% CI: $-0.18 \sim -0.08$)。3) 孤独感和经验性回避在真实性与自杀意念之间起链式中介作用(95% CI: $-0.09 \sim -0.03$)。结论: 真实性通过影响孤独感以及经验性回避进而预测个体的自杀意念, 即个体越不真实, 感受到的孤独感就越高, 同时越倾向于经验性回避, 从而影响自杀意念。

关键词

真实性, 孤独感, 经验性回避, 自杀意念

Chain Mediating Roles of Loneliness and Experience Avoidance in the Relation between Authenticity and Suicide Idea

Xiaodi Niu

Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

Received: Dec. 28th, 2022; accepted: Feb. 8th, 2023; published: Feb. 16th, 2023

Abstract

Objective: To explore the impact of authenticity on suicide idea and its mechanism. **Method:** A to-

tal of 400 participants were investigated with Authenticity Scale, Loneliness Scale, Action Questionnaire, and Beck suicide idea Scale. Result: 1) Correlation analysis showed that authenticity was negatively correlated with suicide idea, loneliness, and experience avoidance ($r = -0.314, -0.463, -0.537, P < 0.01$), loneliness was positively correlated with suicide idea and experience avoidance ($r = 0.302, 0.541, P < 0.01$), and experience avoidance was positively correlated with suicide idea ($r = 0.434, P < 0.01$). 2) Experience avoidance fully mediated the relation between authenticity and suicide idea (95% CI: $-0.18 \sim -0.08$); 3) Loneliness and experience avoidance mediated the relation between authenticity and suicide idea (95% CI: $-0.09 \sim -0.03$). Conclusion: Authenticity can predict suicidal ideation by influencing loneliness and empirical avoidance, that is, the less authentic an individual is, the higher the loneliness he feels and the more inclined he is to empirical avoidance, thus influencing suicidal ideation.

Keywords

Authenticity, Loneliness, Experience Avoidance, Suicide Idea

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

自杀意念存在于自杀行为发展的动机阶段，能够显著预测自杀行为，是指从事自杀相关行为的想法 (Jobs & Joiner, 2019)。对自杀意念的研究对于干预和减少自杀行为有重要意义。个体 - 环境交互作用模型强调个体以及环境因素双方对于塑造行为的重要性 (周菡等, 2019)，真实性作为重要的个体因素鲜有被用在自杀意念研究之中。在这个人人都焦虑的内卷时代，个体很容易就被各种外界社会的期望、竞争、他人的目标所影响，甚至被支配，被内卷，加入盲目的竞争漩涡，而忘记自己本来的真实追求，与真实自我疏离，被焦虑支配，受到他人影响，进而产生消极的心理后果。所以，真实性作为个体保护变量在这个时代显得尤其重要。真实性是无法回避的个人议题，能够带来幸福感与意义感 (Boyraz et al., 2014)。由此可知，真实性可以创造积极的保护性因素来预防自杀意念，而不真实则相反会产生巨大的消极心理后果。然而真实性 - 自杀意念之间缺乏研究，本研究目的就是探讨不真实到自杀意念的作用路径。

真实性是指个体的真实自我或者核心自我在日常生活中无障碍的运行，是关于个体如何感知自我以及如何依据感知到的自我行事；真实性作为一种人格特质存在，真实性水平低的个体存在各种消极心理后果：不真实与更高水平的抑郁、焦虑、压力以及降低的幸福感和自尊水平相关 (Kernis & Goldman, 2006)。不真实体验导致消极情绪的产生以及会降低生活满意度 (Wood et al., 2008)。临床上，意识到不真实会引发痛苦体验 (Maltby et al., 2012)，真实性是人本主义、存在主义以及心理动力学咨询理论中的核心成分，关系个体心理机能健康运作以及个体成长 (Boyraz & Kuhl, 2015)。例如，人本主义理论认为真实性的价值在于它是自我实现的结果，精神分析理论则认为帮助患者找回真实的自我，实现真实性是治疗师的主要任务。基于真实性对于心理健康的重要性以及不真实的心理健康后果，本文首次探讨真实性人格特质与自杀意念之间的关系以及作用机制。已有研究表明：自我概念清晰性对大学生自杀意念有显著负向预测作用 (章莘尼等, 2018)，同时一致性是真实性的本质 (Dammann et al., 2021)，自我不和谐即不真实的一种，正向预测自伤行为 (李阳等, 2021)。因此，基于理论与实证基础，本文推测真实性特质与自杀意念显著负相关。

孤独感是指人际交往中期待未得到满足的负性情绪体验，是自杀意念的有效预测因子(李欢欢等, 2012)。关于真实性与孤独感之间的直接关系研究较少：真实性与孤独感显著负相关(Borawski, 2021)，能够缓冲孤独感对于抑郁焦虑以及问题行为的负面影响(Borawski et al., 2021)；同时有研究表明关系真实性水平对孤独感有显著负向预测作用(曾细花, 2013)。高真实性个体拥有清晰的自我概念、自我知识，了解自己且接纳自己，不真实个体自我概念清晰性低，孤独感更强烈(徐欢欢等, 2017)。因此，推测：真实性负向预测孤独感，即不真实的人往往在人际中体验更高的孤独感。

经验性回避是指两个方面：一是个体不愿与其厌恶的内部经验(躯体感觉、情绪、想法、记忆等)保持接触，二是个体改变这些经验的形式、频率以及引发它们的情境(刘慧瀛, 王婉, 2017)是心理不灵活标志，属于心理脆弱性因素。经验性回避与心理问题息息相关，包括自杀相关行为(Angelakis & Gooding, 2021)。真实性与经验性回避的关系存在证据可以推测。经验性回避作为心理脆弱因素，与广泛的消极心理健康后果有关比如焦虑、抑郁等，这也同样是不真实的后果且根据心理灵活性模型，正念可以预测经验性回避水平(SHayes, 2019)。而真实性与正念同样联系紧密：更高的真实性预测更高的正念水平，以及更低的防御性(Lakey et al., 2008)。因此本文推测：真实性负向预测经验性回避。

经验性回避作为一种情绪调节功能存在，被一些研究者看作个人的应对风格，特别是与情绪定向的应对风格有关，同时是一种有害的自我管理策略(Karekla & Panayiotou, 2011)。在遇到负性内心体验的时候，高经验回避个体更容易采取不良的应对方式和情绪管理。根据压力不协调理论，应对技能缺乏是自杀意念产生的压力源之一(张杰, 宋振韶, 2006)。因此，本文假设：低真实性个体的高孤独感以及倾向性的不良情绪应对方式：经验性回避，共同预测个体的自杀意念。即孤独感与经验性回避在真实性与自杀意念之间起链式中介作用。

结合以上分析，依据自杀的动机意志整合模型(杜睿, 江光荣, 2015)真实性作为一种人格特质存在于前动机阶段，用来研究与动机阶段自杀意念之间的关系，并探讨孤独感与经验性回避受真实性特质影响下在其中的联动机制，构建以下链式中介模型。见图 1。

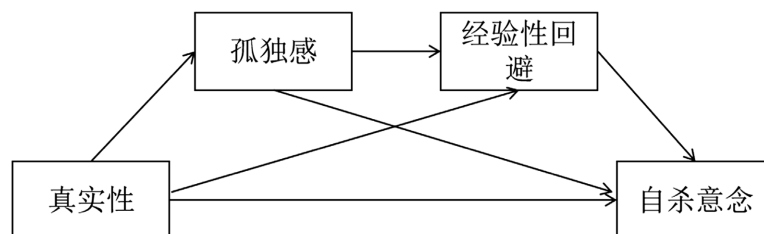


Figure 1. Chain mediation model diagram

图 1. 链式中介模型图

2. 对象与方法

2.1. 对象

本研究采用问卷星在线发放问卷，最终共收集 409 份，剔除无效问卷后，有效问卷为 400 份，回收率 97.80%，其中男性为 114 名，女性 286 名。被试平均年龄为 23.08 岁，标准差 3.518。

2.2. 工具

2.2.1. 真实性量表(Authenticity Scale)

采用宋莉莉等翻译的 Wood 三因子真实性量表(宋莉莉等, 2020; Wood et al., 2008)包括自我疏离分

量表、真实生活分量表和接受外部影响分量表。每个分量表各 4 个条目，共 12 个条目，7 点计分，1 表示非常不符合，7 表示非常符合。接受外部影响因子与自我疏离因子反向计分，三因子分数相加为真实性总分。分数越高，表示个体越真实。本研究中，Cronbach's α 系数为 0.69。

2.2.2. 孤独感量表(Loneliness Scale)

采用 Hughes 等的简版孤独感测量问卷(Hughes et al., 2004)，并对照 UCLA-20 孤独感中文版量表(王登峰, 1995)。最终三条目，4 点计分，1 表示从不，2 表示很少，3 表示有时，4 表示一直。分数越高，孤独感越强。本研究中 Cronbach's α 系数为 0.86。

2.2.3. 经验性回避量表(Acceptance and Action Questionnaire 2nd Edition, AAQ-II)

采用曹静等翻译的接纳与行动问卷第二版(曹静等, 2013)，共 7 个条目，七点计分，1 表示从未，7 表示总是。分数越高表明经验性回避水平越高，心理灵活性越差。Cronbach's α 系数为 0.92。

2.2.4. 自杀意念量表(BSI-CV)

采用李献云等翻译的中文版本贝克自杀意念量表(李献云等, 2011)共 19 个条目，本研究采用前 5 个条目用来测量被试最近一周的自杀意念。量表采用 0-2 三点计分，分数越高，自杀意念越强烈。本研究中 Cronbach's α 系数为 0.83。

2.3. 方法

使用 SPSS25.0 进行描述性统计分析，AMOS26.0 进行共同方法偏差检验，使用 Hayes 开发的 Process (3.3)程序进行中介效应检验(Hayes, 2013)。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法进行检验，结果显示，单因子模型拟合状况很差： $\chi^2 = 2686.36$, $df = 325$, $\chi^2/df = 8.266$, $CFI = 0.577$, $TLI = 0.508$, $RMSEA = 0.135$ ，表明本研究中的共同方法偏差并不严重。

3.2. 描述性统计

使用 SPSS25.0 进行相关分析，如表 1 所示，真实性与自杀意念、孤独感以及经验性回避显著负相关；孤独感与自杀意念显著负相关，与经验性回避显著正相关；经验性回避与自杀意念显著正相关。

Table 1. Variables correlation matrix

表 1. 变量间相关矩阵

变量	1	2	3	4	5	6
1. 性别	1					
2. 年龄	-0.11*	1				
3. 真实性	-0.09	0.15**	1			
4. 孤独感	0.12*	-0.03	-0.46**	1		
5. 经验性回避	0.004	-0.01	-0.54**	0.54**	1	
6. 自杀意念	-0.08	-0.05	-0.31**	0.30**	0.44**	1

注：** $P < 0.01$ ，*** $P < 0.001$ ，下同。

3.3. 真实性与自杀意念的关系：链式中介模型检验

使用 Hayes (2013)提供的 SPSS 插件 PROCESS 的模型 6，控制了性别、年龄之后，以真实性为自变量，以自杀意念为因变量，以孤独感和经验性回避为链式中介变量，结果如图 2 所示。

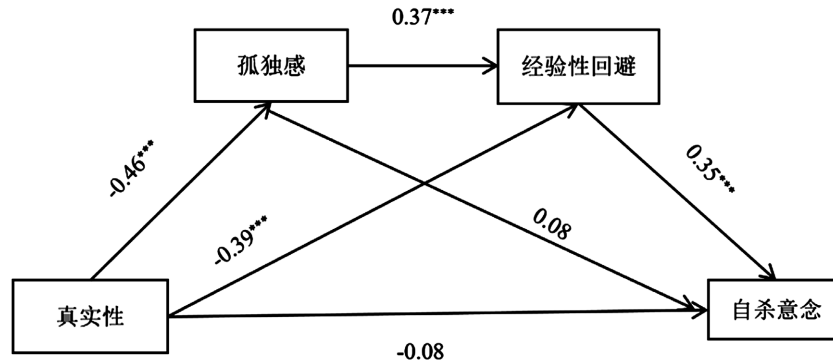


Figure 2. Chain mediation effect of loneliness and experiential avoidance between authenticity and suicide Idea

图 2. 孤独感与经验性回避在真实性与自杀意念之间的链式中介作用

真实性通过两条路径影响自杀意念：通过经验性回避的完全中介作用以及通过孤独感和经验性回避的链式中介作用。其中，以经验性回避为中介的间接效应为 -0.13 (95% CI = $[-0.18, -0.08]$)，以孤独感和经验性回避为中介的间接效应为 -0.06 (95% CI = $[-0.09, -0.04]$)，总的间接效应为 -0.23 (95% CI = $[-0.32, -0.15]$)。见表 2。

Table 2. Total effects, indirect effects

表 2. 总效应、间接效应

	效应值	95% CI	
		下限	上限
真实性 - 孤独感 - 自杀意念	-0.04	-0.09	0.01
真实性 - 经验性回避 - 自杀意念	-0.13***	-0.18	-0.08
真实性 - 孤独感 - 经验性回避 - 自杀意念	-0.06***	-0.09	-0.04
直接效应	-0.08	-0.19	0.02
总间接效应	-0.23***	-0.32	-0.15
总效应	-0.32***	-0.41	-0.22
中介效应量		71.88%	

4. 讨论

4.1. 经验性回避在真实性和自杀意念之间的中介作用

本研究发现真实性对于自杀意念的预测其中一条中介机制是通过经验性回避。从真实性概念来看，高水平真实性个体意味着：有清晰的自我意识，能够意识到自己的优缺点、自己的内部心理状态、需求，其次能够对自我相关信息进行无偏差加工，真实的生活与表现自我，在关系中也保持真实，不回避对自我与他人的感受。也就是说越不真实越回避：疏离自我，疏离经验回避客观信息，内心体验包括消极情绪以及对他人的感受等。再者，以往研究表明真实性个体拥有更高的功能灵活性(functional flexibility)，

更少的回避行为、防御行为以及不良应对方式(Kernis & Goldman, 2006), 与经验性回避相反, 真实性个体面对与接纳内心经验, 强烈的知觉自我, 并且真实的执行内心真实自我。其次, 经验性回避正向预测自杀意念与先前研究结果一致(刘慧瀛, 王婉, 2017)。因此, 个体不真实是个风险因素, 创造更高的经验性回避应对倾向, 可以正向预测自杀意念。

4.2. 孤独感和经验性回避的链式中介作用

真实性对于自杀意念的影响不仅可以通过经验性回避的中介作用, 还可以通过孤独感 - 经验性回避的链式作用。相当于孤独感进一步解释了不真实与经验性回避之间的关系。

真实性负向预测孤独感与以往研究一致(Bryan et al., 2017)。高真实性个体对自我的认知、情绪以及真实表达各方面都有一定优势, 不真实个体自我概念不清晰, 对自我和自我与他人关系的知觉、期望都存在一定问题, 高孤独感就是表现之一(曾细花, 2013)。另一方面, 真实的个体在人际交往中倾向于选择顾及双方的冲突解决策略, 从而拥有积极的人际交往结果(Tou et al., 2015)这些都使得真实性个体人际交往中有较高的满意度与人际交往质量, 相反, 不真实则伴随较差的人际交往满意度预测高的孤独感。

孤独感正向预测经验性回避, 与以往研究一致(黄明明等, 2019), 即孤独感的负性情绪体验引发个体做出经验性回避, 孤独感是与经验性回避存在紧密联系的消极情绪体验。同时, 研究表明孤独感能够显著正向预测负性情绪并且正向预测消极应对方式(熊思成等, 2018)。而消极情绪能够正向预测经验性回避, 不利于心理健康(Brereton & McGlinchey, 2020)。孤独感引发的经验性回避解释了不真实对于自杀意念的预测。低真实性个体由于真实自我的模糊感受与表达, 高的自我疏离感且易受外界影响, 使得个体易被困于与他人的关系之中, 包括不合理人际经验解释与期待, 以及不合理的人际交往策略、不真诚的表露以及防御, 容易得不到满意的关系, 期望落空后易产生高孤独感。同时, 不真实个体更易采取经验性回避的方式应对孤独感。因为不真实预测低正念水平, 更难接受不愉快的体验, 因此拥有较高的回避水平, 研究已证明经验性回避与正念各方面显著负相关(Pierson et al., 2019)。另外, 拥有清晰自我概念的个体更倾向于积极的应对风格, 同时自尊水平高的个体会采取积极的应对行为和策略(Smith et al., 1996)。不真实性个体与拥有低自尊和低的自我概念清晰性水平, 更倾向于采取对于孤独感的消极应对方式与策略, 采取经验性回避, 而不是积极解决问题, 了解情绪原因。然而, 当个体有意避免消极情绪体验的时候, 往往会引发更差的情绪体验。例如, 有研究表明经验性回避与感知到的压力之间显著正相关(Allen, 2021)。感知到的压力又会进一步影响自杀意念(刘世宏等, 2019), 因此陷入一个负性循环。不真实 - 孤独感 - 经验性回避 - 自杀意念的链条因此成立。这是由于自我不真实导致的一系列消极效应。

最后, 本研究初次探讨了真实性特质对自杀意念的影响是通过孤独感 - 经验性回避的机制。与之前研究不符, 本文孤独感本身不显著预测自杀, 而是通过经验性回避的作用, 或许说明消极情绪应对方式更关键, 消极情绪本身不一定导致自杀意念, 应对孤独感的方式很重要, 本研究发现: 不真实的个体有高的孤独感体验, 加上防御与回避的方式, 不能认清自己内在真实状态以及拒绝接受面对真实情感, 封闭自我, 使得人际疏离与不满的消极情绪无法排解, 才导致自杀意念的产生。不真实引发的孤独感本身不预测自杀意念可以推测是不真实个体疏离自我, 接受他人影响与期望, 按照他人意愿从事, 容易产生不合理的人际期望以外, 有时候他们也能够从接受外部影响中获得益处(Sedikides et al., 2019), 牺牲自我的代价去迎合满足人际需求可以获得不稳定的归属感, 所以尽管不真实个体不能够很好处理理想关系自我与现实关系自我的关系, 常感孤独, 但是, 这不足以影响个体自杀意念。不真实个体对于孤独感的应对与处理起着决定性作用。如果采取经验性回避的方式, 则会导致自杀意念的产生, 陷入不真实 - 消极情绪(孤独感) - 经验性回避 - 消极情绪、压力的负性循环, 久而久之, 导致自杀意念。

综上所述, 不真实个体的高孤独感以及其伴随的经验性回避, 是影响自杀意念的风险因素, 解释了

特质真实与自杀意念之间的关系。自我是意义基础,失去自我会产生风险。本文为自杀干预提供想法,通过真实性干预强调真实自我的积极意义以及接纳承诺疗法干预经验性回避水平高的个体(Gino & Kouchaki, 2020),从真实自我出发,增强个体对生活、对自我的了解与控制感,为自身创造源源不断的幸福感与意义感,远离自杀风险。

参考文献

- 曹静, 吉阳, 祝卓宏(2013). 接纳与行动问卷第二版中文版测评大学生的信效度. *中国心理卫生杂志*, 27(11), 873-877.
- 杜睿, 江光荣(2015). 自杀行为: 影响因素, 理论模型及研究展望. *心理科学进展*, 23(8), 1437.
- 黄明明, 韩伟忠, 彭香萍(2019). 孤独感对大学生抑郁和交往焦虑的影响: 经验性回避的中介作用. *萍乡高等专科学校学报*, 36(4), 79-83.
- 李欢欢, 骆晓君, 王湘(2012). 大学生的孤独感与自杀意念的关系: 来自内隐和外显测量的证据. *中国临床心理学杂志*, 20(6), 805-808.
- 李献云, 费立鹏, 张亚利, 等(2011). Beck 自杀意念量表中文版在大学生中应用的信效度. *中国心理卫生杂志*, 25(11), 862-866.
- 李阳, 李纯, 谭凤娥, 等(2021). 青少年自我和谐对自伤的影响: 幸福感的中介作用. *中国特殊教育*, (4), 78-82.
- 刘慧瀛, 王婉(2017). 自尊, 体验回避和抑郁在自杀意念形成中的作用. *心理科学*, 40(6), 1498-1503.
- 刘世宏, 许晓璠, 章益磊, 等(2019). 同伴压力知觉与青少年自杀意念: 侵入性反刍和回避应对的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, (2), 321-325.
- 宋莉莉, 王詠, 赵昱鲲(2020). 真实性量表在我国青少年中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 28(2), 344-347.
- 王登峰(1995). Russell 孤独量表的信度与效度研究. *中国临床心理学杂志*, 3(1), 23-25.
- 熊思成, 袁孟琪, 张斌, 等(2018). 大学生孤独感与手机成瘾: 负性情绪和消极应对方式的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 26(12), 1857-1861.
- 徐欢欢, 孙晓军, 周宗奎, 等(2017). 社交网站中的真实自我表达与青少年孤独感: 自我概念清晰性的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 25(1), 138-141.
- 曾细花(2013). 高中生关系真实性水平对问题行为和孤独感的影响. *中华行为医学与脑科学杂志*, (7), 643-645.
- 张杰, 宋振韶(2006). 自杀压力不协调理论的初步验证. *中国行为医学科学*, 15(6), 487-489.
- 章莘尼, 白福宝, 李国柱(2018). 自我概念清晰性在大学生功能失调性态度与自杀意念间的中介作用. *皖南医学院学报*, 37(5), 496-498.
- 周菡, 余思, 刘勤学, 等(2019). 儿童心理虐待与忽视和自杀意念的关系: 有调节的中介模型. *心理科学*, (2), 335-342.
- Allen, M. T. (2021). An Exploration of the Relationships of Experiential Avoidance (as Measured by the aaq-ii and meaq) with Negative Affect, Perceived Stress, and Avoidant Coping Styles. *PeerJ*, 9, e11033. <https://doi.org/10.7717/peerj.11033>
- Angelakis, I., & Gooding, P. (2021). Experiential Avoidance in Non-Suicidal Self-Injury and Suicide Experiences: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51, 978-992. <https://doi.org/10.1111/sltb.12784>
- Borawski, D. (2021). Authenticity and Rumination Mediate the Relationship between Loneliness and Well-Being. *Current Psychology*, 40, 4663-4672. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00412-9>
- Boyraz, G., & Kuhl, M. L. (2015). Self-Focused Attention, Authenticity, and Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.029>
- Boyraz, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, Life Satisfaction, and Distress: A Longitudinal Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 498-505. <https://doi.org/10.1037/cou0000031>
- Brereton, A., McGlinchey, E. (2020). Self-Harm, Emotion Regulation, and Experiential Avoidance: A Systematic Review. *Archives of Suicide Research*, 24, 1-24. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1563575>
- Bryan, J. L., Baker, Z. G., & Tou, R. Y. W. (2017). Prevent the Blue, Be True to You: Authenticity Buffers the Negative Impact of Loneliness on Alcohol-Related Problems, Physical Symptoms, and Depressive and Anxiety Symptoms. *Journal of Health Psychology*, 22, 605-616. <https://doi.org/10.1177/1359105315609090>
- Dammann, O., Friederichs, K. M., Lebedinski, S. et al. (2021). The Essence of Authenticity. *Frontiers in Psychology*, 11, 629654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.629654>

- Gino, F., & Kouchaki, M. (2020). Feeling Authentic Serves as a Buffer against Rejection. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 160, 36-50. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2020.03.006>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C. et al. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results from Two Population-Based Studies. *Research on Aging*, 26, 655-672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Jobes, D. A., & Joiner, T. E. (2019). Reflections on Suicidal Ideation. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 40, 227-230. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000615>
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and Experiential Avoidance: Unique or Overlapping Constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 163-170. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.002>
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Lakey, C. E., Kernis, M. H., Heppner, W. L. et al. (2008). Individual Differences in Authenticity and Mindfulness as Predictors of Verbal Defensiveness. *Journal of Research in Personality*, 42, 230-238. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.05.002>
- Maltby, J., Wood, A. M., Day, L. et al. (2012). The Position of Authenticity within Extant Models of Personality. *Personality and Individual Differences*, 52, 269-273. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.014>
- Pierson, M. K. M., Roche, A. I., & Denburg, N. L. (2019). Mindfulness, Experiential Avoidance, and Affective Experience in Older Adults. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 32-36. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.08.007>
- Sedikides, C., Lenton, A. P., Slabu, L. et al. (2019). Sketching the Contours of State Authenticity. *Review of General Psychology*, 23, 73-88. <https://doi.org/10.1037/gpr0000156>
- SHayes, S. C. (2019). Acceptance and Commitment Therapy: Towards a Unified Model of Behavior Change. *World Psychiatry*, 18, 226-227. <https://doi.org/10.1002/wps.20626>
- Smith, M., Wethington, E., Zhan, G. (1996). Self-Concept Clarity and Preferred Coping Styles. *Journal of Personality*, 64, 407-434. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00516.x>
- Tou, R. Y. W., Baker, Z. G., Hadden, B. W. et al. (2015). The Real Me: Authenticity, Interpersonal Goals, and Conflict Tactics. *Personality and Individual Differences*, 86, 189-194. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.033>
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J. et al. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>