

The Relationship among Mindfulness, Time Affluence, and Subjective Well-Being

Yingying Chen¹, Xiaohua Huang², Wenting Chen²

¹Institution for Studies in Education, Lingnan Normal University, Zhanjiang Guangdong

²School of Educational Science, Lingnan Normal University, Zhanjiang Guangdong

Email: chenyy1011@163.com

Received: Jun. 29th, 2017; accepted: Jul. 17th, 2017; published: Jul. 20th, 2017

Abstract

Mindfulness denotes the increased awareness that arises when we pay attention on purpose to the present non-judgmentally. Using Mindfulness Awareness Attention Scale, Time Affluence Scale and General Subjective Well-being Scale, we explored the relationship among mindfulness, time affluence, and subjective well-being. The result reveals: 1) Mindfulness is positively correlated with Time Affluence. 2) There is significant correlation between time affluence and subjective Well-being. 3) Mindfulness is correlated with Subjective Well-being. 4) Time Affluence mediates the relationship between Mindfulness and Subjective Well-being.

Keywords

Mindfulness, Subjective Well-Being, Time Affluence, Mediating Effect

正念、时间充裕感与主观幸福感的关系

陈盈盈¹, 黄小华², 陈文婷²

¹岭南师范学院教育研究院, 广东 湛江

²岭南师范学院教育科学学院, 广东 湛江

Email: chenyy1011@163.com

收稿日期: 2017年6月29日; 录用日期: 2017年7月17日; 发布日期: 2017年7月20日

摘 要

正念是有意地对当下经验不加评判的觉察。本研究采用《正念注意觉知量表》、《时间充裕感量表》和《主观幸福感量表》进行问卷调查, 探究正念水平、时间充裕感与主观幸福感三者之间的关系。结果表

明：1) 正念和时间充裕感正相关；2) 时间充裕感与主观幸福感正相关；3) 正念与主观幸福感正相关；4) 时间充裕感的中介效应模型成立，即时间充裕感在正念与主观幸福感的关系之间起中介作用。

关键词

正念，主观幸福感，时间充裕感，中介效应

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 引言

正念(Mindfulness)是有意地对当下经验不加评判的觉察(Kabat-Zinn, 2011)。正念源于佛教传统，是一种用于消除痛苦的方法。传入西方后，麻省大学医学院 Kabat-Zinn 于 1979 年开始使用普遍认可的实证范式对其进行去宗教化，开设减压诊所并设计“正念减压”课程(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，“正念”开始正式进入心理治疗领域，也逐渐被纳入科学范畴。近年来，由西方到东方，正念引起了国内外越来越多心理学家的兴趣，其在临床领域的研究更是引起了研究的热潮，以正念为基础的干预训练被称为认知行为疗法的“第三浪潮”。正念训练包括一系列复杂的情绪和注意调节训练，通过正念训练可以提高个体的正念水平，从而促进了个体心理症状的减少和幸福感的提高(Zeidan, Gordon, Merchant, & Goolkasian, 2010)。

时间充裕感(time affluence)是指感觉自己有充足的时间做事情，生活节奏从容不慌忙。与之相反的是时间紧缺，也称时间压力(time press)，指没有充足时间做事情，生活节奏忙乱，常常指过度工作而没有休闲时间(李继波, 黄希庭, 2013)。研究发现，正念不仅与个体的物质充裕感呈正相关(Brown, Kasser, Ryan, Alex Linley, & Orzech, 2009)，也与时间充裕感呈正相关关系，正念水平高的个体感觉有更充足的时间(Lajeunesse & Rodríguez, 2012)。Kasser 和 Sheldon (2009)最早对时间充裕感与幸福感进行了研究，他们分别以美国在校大学生和成年在职人员作为被试，进行了四个实验，结果发现，在控制了物质充裕感变量之后，时间充裕感与主观幸福感存在显著正相关。比较有代表性的研究还有 Burke 等人(2009)在俄罗斯做的时间充裕感、物质充裕感和职场女性的工作满意度的相关研究。结果表明，物质充裕感和时间充裕感的提高会对工作效果有积极影响：高水平的物质充裕感被试会报告更高的工作满意度。

综上所述，正念与主观幸福感正相关，与时间充裕感正相关，时间充裕感与主观幸福感呈正相关。但已有研究只考察其中两个因素间的关系，因此，本研究拟将同时考察正念、时间充裕感和主观幸福感的关系，探讨三者之间是否存在中介效应模型。

2. 研究方法

2.1. 被试

在校大学生 205 名。平均年龄为 21.52 岁(SD = 1.53)；男性为 85 名，女性为 120 名。

2.2. 施测工具

2.2.1. 正念水平

采用 Brown 和 Ryan (2003)编制，陈思佚等人(2012)翻译修订的《正念注意觉知量表》(Mindful

Attention Awareness Scale, MAAS)中文版。单一维度,共有 15 道题,涉及个体日常生活中的认知、情绪和生理等方面。每道题项与总量表之间的相关系数为 0.422~0.711。总量表的克伦巴赫系数为 0.890,重测信度为 0.870。

2.2.2. 主观幸福感

运用 Diener 等人(1985)编制的《主观幸福感问卷》,该问卷一共有三个分量表,分别是整体生活满意度、积极情绪和消极情绪。各分量表的一致性信度系数分别为 0.789、0.771、0.815;分半信度为 0.763、0.657、0.704。

2.2.3. 时间充裕感

采用 Kasser 和 Sheldon (2009)编制,侯云淞(2014)翻译修订的《物质-时间充裕感知问卷》(Material Affluence and Time Affluence Scale, MATAS)中文版,一共有 16 道题目,包括物质充裕感和时间充裕感两个维度。本研究只采用时间充裕感维度中的所有题目,一共有 8 道题目。侯云淞(2014)对物质-时间充裕感知量表的内容结构进行验证性因素分析及信度分析,发现该量表具有良好的信效度。

2.3. 统计方法

运用 spss17.0 和 EXCEL 软件进行统计分析。

3. 结果与分析

3.1. 正念、时间充裕感与主观幸福感的相关分析

正念、时间充裕感与主观幸福感的相关关系见表 1。

由表 1 可知,正念水平、时间充裕感和主观幸福感三者两两之间呈显著正相关关系。

3.2. 中介效应检验

首先,将各变量中心化。接着,根据温忠麟和叶宝娟(2014)提出的中介效应检验程序进行检验。比较两个模型:时间充裕感做为中介变量;正念做为中介变量。

3.2.1. 时间充裕感在正念与主观幸福感关系中的中介效应检验

分析结果见表 2。

由表 2 可知,时间充裕感在正念与主观幸福感关系中起中介作用,结果支持中介作用假设。首先将正念纳入回归模型时,正念对主观幸福感的预测力显著;当将正念、时间充裕感同时纳入回归模型时,正念对主观幸福感的预测指数显著下降,由原来的 0.292 下降到 0.201,中介模型占总效应的比例为 $ab/c = 0.157 \times 0.582 / 0.292 = 31.29\%$ 。由此,可以得出中介模型,如图 1。

3.2.2. 正念在时间充裕感与主观幸福感关系中的中介效应检验

分析结果见表 3。

可以看出,正念在时间充裕感与主观幸福感关系中起中介作用,结果支持中介作用假设。首先将时间充裕感纳入回归模型时,时间充裕感对主观幸福感的预测力显著;当将时间充裕感、正念同时纳入回归模型时,时间充裕感对主观幸福感的预测指数显著下降,由原来的 0.700 下降到 0.582,中介模型占总效应的比例为 $ab/c = 0.592 \times 0.201 / 0.700 = 14.00\%$ 。由此,可以得出中介模型,如图 2。

对两个模型的检验结果表明,两个模型都成立,但相比较而言,时间充裕感的中介效应模型更好,中介效应占总效应的比例更高,解释力度更好。

Table 1. The correlation among mindfulness, time affluence, and subjective well-being
表 1. 正念、时间充裕感与主观幸福感的相关关系

	正念水平	时间充裕感	主观幸福感
正念水平			
时间充裕感	0.304**		
主观幸福感	0.235**	0.291**	

注: **表示 $p < 0.01$ 。

Table 2. The mediating effect test of time affluence
表 2. 时间充裕感(M)的中介效应检验

	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$y = 0.292x$	SE = 0.085, t = 3.452**
第二步	$m = 0.157x$	SE = 0.034, t = 4.554**
第三步	$y = 0.582m + 0.201x$	SE = 0.086, t = 2.322* SE = 0.168, t = 3.462**

注: *代表 $p < 0.05$, **代表 $p < 0.01$ 。

Table 3. The mediating effect test of mindfulness
表 3. 正念(M)的中介效应检验

	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$y = 0.700x$	SE = 0.162, t = 4.330**
第二步	$m = 0.592x$	SE = 0.130, t = 4.554**
第三步	$y = 0.201m + 0.582x$	SE = 0.168, t = 3.462** SE = 0.086, t = 2.322*

注: *代表 $p < 0.05$, **代表 $p < 0.01$ 。

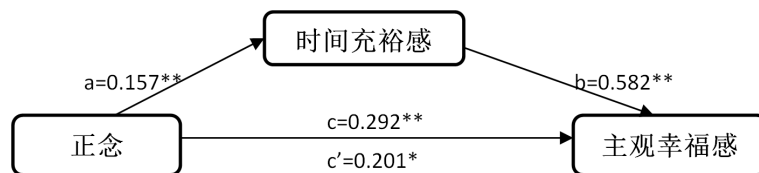


Figure 1. The mediating effect test of time affluence
图 1. 时间充裕感的中介效应图



Figure 2. The mediating effect test of mindfulness
图 2. 正念的中介效应图

4. 讨论

本研究首次同时考察正念、时间充裕感和主观幸福感之间的关系。三者两两正相关，与已有研究一致。进一步探究三者之间关系的中介效应模型。在本研究中数据分析过程中，探讨了两个不同的中介模

型, 分别是时间充裕感的中介效应模型和正念的中介效应模型。结果显示, 两个模型都能够成立, 但相对而言, 时间充裕感的中介效应模型更好, 中介模型占总效应的比例更高, 解释力度更好。正念强调对此时此刻、当下不加评判的觉察, 从“行动模式”(doing mode)转为“存在模式”(being mode), 较少关注未来的期望, 从而导致认知的积极效应(刘斯漫, 刘柯廷, 李田田, 卢莉, 2015)。高正念水平的个体更专注于当下的活动, 较少关注未来事务, 更不容易处于多任务状态, 因而感受到更强的时间充裕感。时间充裕感使个体拥有更多认知资源去做理智的决策, 更有利于满足心理需要, 进而提高主观幸福感。由此可见, 时间充裕感的中介模型更加合理。

本次研究所选用的被试还不够多, 在今后的研究中应该尽量扩大被试的样本量, 提高被试的代表性。时间充裕感、正念都是新兴课题, 更具开放性, 未来的研究中应该加入考察其他变量, 扩展其研究深度与广度。

5. 结论

- 1) 正念、时间充裕感和主观幸福感三个变量两两之间显著正相关。
- 2) 时间充裕感的中介效应模型和正念的中介效应模型都成立, 但时间充裕感的中介效应模型更合理。

参考文献 (References)

- 陈思佚, 崔红, 周仁来, 贾艳艳(2012). 正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 20(2), 148-151.
- 侯云淞(2014). *收入与主观幸福感之间的关系研究*. 硕士学位论文. 广州: 暨南大学.
- 李继波, 黄希庭(2013). 时间与幸福的关系: 基于跟金钱与幸福关系的比较. *西南大学学报(社会科学版)*, 39(1), 76-82.
- 刘斯漫, 刘柯廷, 李田田, 卢莉(2015). 大学生正念对主观幸福感的影响: 情绪调节及心理弹性的中介作用. *心理科学*, 38(4), 889-895.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 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>
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Alex Linley, P., & Orzech, K. (2009). When What One Has Is Enough: Mindfulness, Financial Desire Discrepancy, and Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 43, 727-736. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.002>
- Burke, R. J., Koyuncu, M., Fiksenbaum, L., & Demirel, H. (2009). Time Affluence, Material Affluence and Well-Being among Turkish Managers. *Cross Cultural Management: An International Journal*, 16, 386-397. <https://doi.org/10.1108/13527600911000357>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps. *Contemporary Buddhism*, 12, 281-306. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844>
- Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2009). Time Affluence as a Path toward Personal Happiness and Ethical Business Practice: Empirical Evidence from Four Studies. *Journal of Business Ethics*, 84, 243-255. <https://doi.org/10.1007/s10551-008-9696-1>
- Lajeunesse, S., & Rodríguez, D. A. (2012). Mindfulness, Time Affluence, and Journey-Based Affect: Exploring Relationships. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 15, 196-205. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2011.12.010>
- Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J., & Goolkasian, P. (2010). The Effects of Brief Mindfulness Meditation Training on Experimentally Induced Pain. *The Journal of Pain*, 11, 199-209. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.07.015>

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ap@hanspub.org