

大学生特质正念对消极情绪的影响：控制点与应对方式的作用

章梦婕

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2024年1月30日；录用日期：2024年4月2日；发布日期：2024年4月12日

摘要

通过探究大学生特质正念对消极情绪的影响，并加入了控制点和应对方式作为影响因素，进一步建立起特质正念和消极情绪的有关模型：通过采用应对方式问卷、正念知觉注意量表、积极消极情绪量表、罗特心理控制源量表对在校258名大学生进行调查研究。研究表明，控制点和应对方式在大学生特质正念和消极情绪的之中起部分中介作用，特质正念不仅可以直接对消极情绪产生影响，还可以通过控制点以及应对方式对消极情绪产生影响。

关键词

特质正念，消极情绪，控制点，应对方式，调节作用

The Effect of Trait Mindfulness on Negative Emotions in College Students: The Role of Locus of Control and Coping Style

Mengjie Zhang

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Jan. 30th, 2024; accepted: Apr. 2nd, 2024; published: Apr. 12th, 2024

Abstract

We consider the locus of control and coping styles as the influencing factors between the college students' qualities of mindfulness and the influence of negative emotions, and establish a model about trait mindfulness and negative emotions by using Coping Style Questionnaire, Mindful At-

tention Awareness Scale, Positive and Negative Affect Schedule, Rotter's Internal-External Locus of Control Scale to survey 258 college students in school study. The results show that the locus of control and coping style play a part in mediating between trait mindfulness and negative emotions in college students. Trait mindfulness can not only directly affect negative emotions, but also influence negative emotions through the locus of control and coping style.

Keywords

Trait Mindfulness, Negative Emotions, Locus of Control, Coping Style, Mediating Role

Copyright © 2024 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

随着科技的发展、社会的进步，越来越多的事物开始影响人们的生活，给人们带来不一样的情绪体验。但是，心理学家们通过大量的研究发现，不同的正念特质会影响人们对于消极情绪的体验。同时，从不同的角度出发或是采取不同的应对方式都会改变人们对于消极情绪的体验。大学生由于其特殊的社会地位而受到社会各界更加广泛的关注。因此，我们需要对大学生这一群体进行调查，探究不同的正念特质对消极情绪的影响，找到更好的方法去指导大学生解决心理健康的问题。通过大量心理学行为研究，我们发现情绪会引导人们做出不同的行为决策。其中积极情绪会引导人们向善，而消极情绪则会影响人们做出一些不正确的行为决策，造成一些不好的结果。大学生作为社会中的一个特殊的群体，其人生观、世界观和价值观正处于人生的关键阶段，需要对其进行专有的教育，避免产生一些有害于社会的行为。消极情绪是一种由于内因或者外因的干预导致机体产生了不利于机体思考的情绪体验。不同的机体对待相同的事件也会产生不同的情绪体验。

控制点作为人格特质的一个范畴，其可能是影响个体消极情绪体验的一个因素，即控制点可能是特质正念和消极情绪之间的中介变量。罗特以及众多心理学家在经过多次的实验后，在控制点理论中提出，不同的个体对待日常生活中事物以及结果的来源都有着不同的理解。并分为了两类：将认为自己的成就取决于个人努力，称为内控者；另一些人认为运气和外部因素决定了一切，称为外控者[1]。当个体的正念水平处于高水平层次时，个体的内外控特质会趋向一个平衡的状态，而个体的归因方式越平衡，个体所感知到的消极情绪可能就越低。因此，本研究假设控制点在大学生特质正念对消极情绪的影响中存在着中介作用。

应对作为一个心理科学的学术概念，从不同的领域渊源开始，并由此产生了所应对的特质和情境两种理论，两者分别从各自所对应的内外部出发讨论了其各自对应的因素，综合其利与弊，最终理清了应对的影响机制[2]。同时，不同的应对方式也会影响个体的情绪体验[3]。一般来说，应对作为囊括了不同的态度和意志以及行为的过程，首先是个体对于其所处环境的一种态度，不同的态度能够引起压力情境对个体所产生的影响的程度和时间上的差异，会对压力情境产生不同的认知。这些认知或是态度包括行为差异综合在一起就形成了个体面对不同的压力情境时的不同的应对方式。积极的应对方式能够有效缓解个体由于压力情境而产生的一系列消极情绪。在特质正念、消极情绪和积极应对方式中，个体的特质正念水平越高，其越会采取积极的应对方式去解决环境中所存在的问题，以此来减轻消极情绪的产生[4]。因此，本研究假设积极应对方式在大学生特质正念对消极情绪的影响中存在着中介作用。

本文的研究目的是探究大学生特质正念对消极情绪的影响，同时思考控制点和应对方式在二者中的中介作用。本文基于以下两个角度考虑将控制点和积极应对方式作为并行中介变量：其一，考察二者对于消极情绪的影响，能够更加明确大学生特质正念对消极情绪的作用，也有助于进一步构建特质正念与消极情绪的模型。其二，控制点和应对方式分属于不同的范畴，控制点更加倾向于在日常生活中所存在的一种普遍的行为方式，而应对方式则是当个体处于某种应激状态下，维持机体平衡的一种手段。根据以上内容的思考，控制点和应对方式在大学生特质正念和消极情绪关系中作为并行中介模型更加合适，假设模型如图 1 所示：

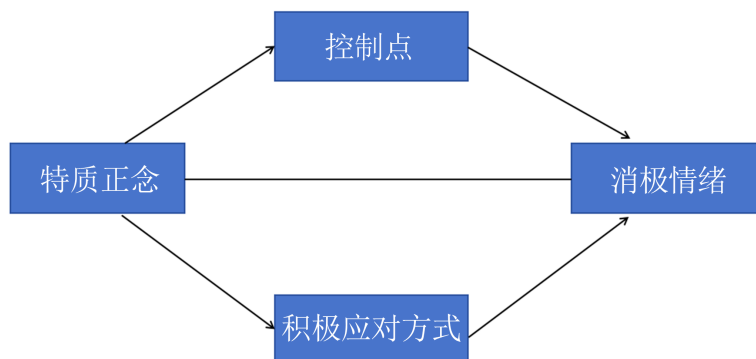


Figure 1. The hypothetical model of trait mindfulness on the impact of negative emotions
图 1. 特质正念对消极情绪影响的假设模型

2. 研究方法

2.1. 研究对象

以我校学生作为实验对象，以随机抽样的方法选取大一到大四共计 262 名同学，其中男生 105 人 (39.5%)，女生 167 人 (60.5%)，文科专业包括学前教育、小学教育专业 (38.8%)，理科专业包括园林、林学专业 (61.2%)，大一 (30.2%)、大二 (20.9%)、大三 (23.6%)、大四 (25.2%)，城市人口 (67.1%)、农村人口 (32.9%)，独生子女 (48.1%)、非独生子女 (51.9%)，共回收有效问卷 258 份。

2.2. 研究工具

2.2.1. 应对方式问卷

“应对方式问卷”包括 62 题，分为退避、幻想、自责、求助、合理化、解决问题 6 个因子。最终将应对方式分为自恋型、不成熟型、神经病型、成熟型。构成各因子条目的因素负荷值在 0.35 或以上，这些选择标准同其他类似的构造效度一致，因此该问卷的内容基本是正确的 [5]。其各因子重测信度系数分别在 0.63~0.73 之间，可以认定该问卷基本上稳定的。

2.2.2. 正念知觉注意量表(MAAS)

MAAS 一共有 15 个项目，涉及认知，情感生理。各题项的因素负荷在 0.46~0.79 之间，进行内部一致性检验得到 α 系数为 0.890，重测信度为 0.870，具有较高的信度和效度 [6]。

2.2.3. 积极情绪消极情绪量表(PANAS)

PANAS 量表中包括了积极情绪和消极情绪的 10 个描述词，其中积极情感体验词 17 个，消极情感体验词 16 个 [7]。PANAS 总量表的 α 系数为 0.976 各个分量表的信度都较为理想。其重测信度为 0.639，通过 SEM 考察发现模型拟合良好。

2.2.4. 罗特心理控制源量表

罗特的心理控制源量表包括 29 项，其中 6 项为缓冲项，不计入总分，实测项为 23 项。每一题包括两个维度，一个指向外控方面，一个则指向内控方面。其所有得分项与总分的相关都达到了 0.05 水平的显著性。同质性信度 $r = 0.78$ ，分半信度 $r = 0.81$ 。故有较高的信度。经过多次测验发现信度和效度都较为良好[8]。

3. 结果与分析

3.1. 特质正念水平、消极情绪、控制点以及应对方式的相关分析

Table 1. Correlation analysis of variables

表 1. 各变量的相关分析

	特质正念	消极情绪	控制点应对方式
特质正念	1		
消极情绪	-0.512**	1	
控制点	-0.251**	0.337**	1
积极应对方式	0.704**	-0.178**	-0.069**1

由表 1 中数据可知，特质正念同消极情绪以及控制点之间存在着负相关的关系，控制点和消极情绪之间存在着负相关的关系，控制点和消极情绪和积极应对方式存在着负相关的关系，而特质正念与积极应对方式、消极情绪与控制点之间则存在着正相关的关系，同时由于上述数据的 $p < 0.01$ ，故各个变量之间的相关是显著的。

3.2. 特质正念水平、消极情绪、控制点以及应对方式的回归分析

Table 2. Hierarchical regression analysis of negative emotions on various variables

表 2. 消极情绪对各变量的分层回归分析

	因变量	预测变量	β	R^2	t	F
模型 1	消极情绪水平	特质正念水平	-0.512	0.262	-9.528***	90.774***
模型 2	消极情绪水平	特质正念水平	-0.456	0.308	-8.469***	56.836***
		控制点水平	0.223		4.143***	
模型 3	消极情绪水平	特质正念水平	-0.310	0.352	-4.195***	47.507***
		控制点水平	0.197		3.657***	
		积极应对方式水平	-0.726		2.836**	

分层模型的主要目的是检验所增加的自变量是否具有统计学意义，由此可模型 3 为可以确立的最终模型。由表 2 中信息可知，由模型 1-3， AR^2 逐渐增大，说明各模型对因变量的解释能力在逐渐增强。采用分层回归，分层逐步增加控制点和应对方式变量，以此逐渐完善回归方程。最终模型纳入特质正念水平、控制点、积极应对方式三个变量， $R^2 = 0.352$ 、 $F = 47.507$ ($p < 0.001$)，具有统计学意义。且特质正念水平对能够反向预测消极情绪水平，并且预测作用显著 ($R = -0.512$ 、 $p < 0.001$)，控制点水平能够正向预测消极情绪的水平，并且预测作用显著 ($R = 0.197$ 、 $p < 0.001$)，积极应对方式能够反向预测消极情绪的水平，并且预测作用显著 ($R = -0.726$ 、 $p < 0.001$)。

Table 3. Hierarchical regression analysis of negative emotions on various variables

表 3. 特质正念水平与消极情绪的回归分析结果

因变量	预测变量	β	t	R ²	F
消极情绪水平	特质正念水平	-0.512	7.931***	0.194	62.906***
控制点水平	特质正念水平	-0.251	-4.151***	0.059	17.227***
积极应对方式水平	特质正念水平	0.071	-16.477***	0.513	271.164***
	特质正念水平	-0.310	-4.195***		
消极情绪水平	控制点水平	0.197	3.657***	0.330	15.120***
	积极应对方式水平	-0.726	-2.888**		

注：模型中各变量均经过标准化处理之后带入回归方程。

由表 3 中信息可知，特质正念水平能够反向预测消极情绪水平，并且预测作用显著($\beta = -0.512, p < 0.001$)，特质正念水平能够反向预测控制点水平，并且预测作用显著($\beta = -0.251, p < 0.001$)，特质正念水平能够正向预测积极应对方式水平，并且预测作用显著($\beta = 0.071, p < 0.001$)，控制点能够正向预测消极情绪水平，并且预测作用显著($\beta = 0.197, p < 0.001$)，积极应对方式能够反向预测消极情绪水平，并且预测作用显著($\beta = -0.726, p < 0.01$)。

Table 4. Analysis of the mediating effects of locus of control and coping styles in the relationship between trait mindfulness and negative emotions

表 4. 控制点和应对方式在特质正念与消极情绪中的中介效应分析

路径	间接效应值	LLCI	ULCI	相对中介效应占比
总间接效应	0.219	0.334	0.898	0.496%
控制点	0.063	0.054	0.275	0.142%
应对方式	0.156	0.128	0.441	0.354%

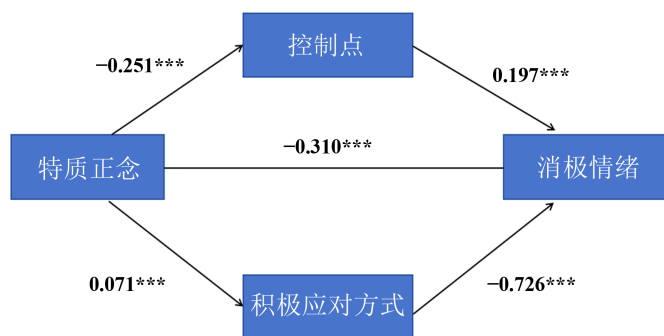


Figure 2. Mediation effect path diagram of locus of control and corresponding methods on the influence of trait mindfulness on negative emotions

图 2. 控制点和应对方式在特质正念对消极情绪的影响的中介效应路径图

对控制点和应对方式在大学生特质正念和消极情绪之间的中介作用进行分析可知，控制点在大学生特质正念和消极情绪中的间接效应值为 0.063，且其 Bootstrap 95%置信区间不包含 0，说明控制点在大学生特质正念和消极情绪之间的中介作用显著。应对方式在大学生特质正念和消极情绪中的间接效应值为 0.156，且其 Bootstrap 95%置信区间不包含 0，同样说明应对方式在大学生特质正念和消极情绪之间的中介作用显著(见表 4 和图 2)。由于控制点与应对方式在大学生特质正念和消极情绪的关系中的直接效应显

著，间接效应也显著，故可以确定控制点和应对方式在此处应为部分中介作用。

4. 讨论

4.1. 不同条件下个体的特质正念水平以及消极情绪水平的差异

由 SPSS21.0 分析得知男生和女生在特质正念水平以及情绪水平上存在着显著的差异。男生相对于女生，其特质正念水平和负面情绪水平较高。由此可以推测，男生相较于女生，由于生理上的差异、兴趣爱好上的不同等原因，接受负面情绪的渠道更多，特质正念水平也更高。

特质正念水平在城乡差异上存在着显著的差异，农村人口的特质正念水平要显著高于城市人口的特质正念水平，说明特质正念对农村人口的作用要显著高于对城市人口的作用。

特质正念水平和消极情绪水平在独生子女上存在着显著的差异，独生子女的特质正念水平低于非独生子女，但其消极情绪水平高于非独生子女。由此可以推测是由于其家庭环境的原因，独生子女因为缺少一个沟通的对象(兄弟姐妹)，其所能接受到的消极情绪更多而能够缓解消极情绪的方向却更少。

特质正念水平和消极情绪水平在年级变量上存在着显著的差异，新生和毕业生同其他年级存在着显著的差异，其特质正念水平高于其他年级，消极情绪水平低于其他年级。由此可以推测，新生相较于其他年级所面临的生活中的压力可能较少，其特质正念的效果也就更好，因而会产生更少的消极情绪。而毕业生由于尚未面临就业的压力，暂未表现出较高的消极情绪。

4.2. 特质正念对消极情绪的影响

通过本次研究，我们可以发现，特质正念可以显著反向预测个体的消极情绪水平，即高正念水平的个体在工作或是生活中能够体会到更少的情绪压力。其结果可能从以下几个角度来解释：一是特质正念能够对消极情绪起到一个有效的缓冲作用，特质正念水平高的个体能够通过一系列措施来缓解消极情绪[9]。其二是特质正念水平高的个体往往在生活中能够体会到更少的消极情绪。由此可见，特质正念水平对消极情绪有着重要影响[10]。

4.3. 控制点与积极应对方式在特质正念与消极情绪中的中介作用

对于控制点的中介作用，在高特质正念水平下的个体，其处于一个较为平衡的状态，更多的采取外部归因的方式，而内归因的个体相较于外归因的个体会体验到更多的消极情绪，由此，高特质正念个体会减少消极情绪的产生。其可能的原因是：内归因的个体往往将成功和失败归结于自身因素而较少的考虑外部因素的作用，因此遇到困境时往往会感受到更多的消极情绪，而高特质正念水平则会促使个体从平衡的角度来考虑问题，采取更加合理的归因方式，合理的归因方式则会降低消极情绪水平体验。

与控制点相比，本文还发现积极应对方式在大学生特质正念和消极情绪关系中的中介作用更加的显著。特质正念水平的高低会对个体的应对方式产生不同的影响，特质正念水平高的个体会更加倾向选择积极应对方式来应对生活中的情景压力，从而体验到更少的消极情绪。另外，高特质正念水平的个体能够接纳更多的积极应对方式，进而有效的减少消极情绪的产生[11]。

本文考察控制点和应对方式的中介作用，具有一定的指导意义：其一，本文从日常生活和应激情境两方面来思考影响消极情绪的要素，为处理大学生消极情绪提供了双模式的干预方法。其二，本文采用了双重中介模型，将消极情绪置于控制点理论和应激理论进行解释，这样的做法不仅有利于进一步构建影响消极情绪的模型，同样有利于我们在处理不同的压力情绪时采用不同的疏导方式。通过对控制点和应对方式的因果关系研究发现，二者之间不存在因果关系($p = 0.232 > 0.05$)，故确定控制点和应对方式应作为平行中介效应。

5. 结论

综上,本研究认为大学生特质正念可以通过控制点和应对方式影响消极情绪。主要得出以下结论: 1) 特质正念可以显著预测个体的消极情绪; 2) 在对无关变量进行控制后,特质正念可以通过控制点和应对方式影响消极情绪。本研究探究了控制点和应对方式在大学生特质正念对消极情绪影响中的中介作用,明确了特质正念影响消极情绪的机制,丰富了有关消极情绪领域内容的研究。对消极情绪的干预有一定的指导意义,但本文也有以下几个方面的不足: 1) 缺少纵向研究的数据,仅靠横向研究的数据难以进行因果推理,往后研究要考虑纳入纵向研究的模型,探索不同年龄段影响消极情绪的因素,进而有效地调节个体的消极情绪。2) 除了控制点和应对方式的中介效应以外,还有可能存在着其他的变量会影响消极情绪,如文化、环境等。未来研究可以进一步探讨其他因素对消极情绪的影响。

致谢

感谢所有为本研究做出贡献的被试、同学和老师。

参考文献

- [1] Lefcourt, H.M. (1992) Durability and Impact of the Locus of Control Construct. *Psychological Bulletin*, **112**, 411-414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.411>
- [2] Valentiner, D.P., Holahan, C.J. and Moos, R.H. (1994) Social Support, Appraisals of Event Controllability, and Coping: An Integrative Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 1094-1102. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.6.1094>
- [3] Endler, N.S. and Parker, J.D. (1990) Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 844-854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- [4] Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, **55**, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- [5] Bolger, N. (1990) Coping as a Personality Process: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 525-537. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.525>
- [6] Brown, K.W. and 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>
- [7] Watson, D., Clark, L.A. and Tellegen, A. (1988) Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- [8] Rotter, J.B. (1966) Generalized Expectancies For Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, **80**, 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- [9] Brown, K.W. and 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>
- [10] Goldin, P.R. and Gross, J.J. (2010) Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) On Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion*, **10**, 83-91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- [11] Robins, C.J. (2002) Zen Principles and Mindfulness Practice in Dialectical Behavior Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, **9**, 50-57. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80040-2)