

短时长正念自助训练对大学生焦虑状态的干预效果

刘文双¹ 孙宇浩² 唐光政³ 卢宁艳²

1. 丽水市第二人民医院心理咨询中心, 丽水;

2. 浙江理工大学心理学系, 杭州;

3. 杭州市第七人民医院, 杭州

摘要 | 目的: 探讨短时长正念自助训练 (mindfulness-based self-help, MBSH) 对大学生焦虑的干预效果。方法: 招募63名有缓解焦虑需求的大学生志愿者, 随机分为实验组与对照组。实验组进行为期4周每天约10分钟的自助正念训练, 对照组不做任何干预。分别于训练前 (第0周)、训练中 (第2周)、训练结束时 (第4周) 以及4周随访时 (第8周) 采用正念注意觉知量表 (mindfulness attention awareness scale, MAAS), 焦虑自评量表 (self-rating anxiety scale, SAS) 和生活满意度量表 (satisfaction with life scale, SWLS) 评定大学生的心理状态。采用SPSS软件进行数据分析。结果: 第0周实验组和对照组的MAAS [55.00 ± 9.59 分, 55.74 ± 9.18 分], SAS [44.41 ± 9.37 分, 44.10 ± 8.97 分] 和SWLS [20.69 ± 4.95 分, 18.48 ± 5.32 分] 差异无统计学意义 $t = -0.31, 0.13, 1.70$, 均 $p > 0.05$ 。第2周, 实验组的SWLS就已经显著高于对照组 [23.13 ± 5.24 分, 18.07 ± 4.93 分]。第4周, 实验组的SWLS和MAAS [24.63 ± 6.49 分, 64.19 ± 10.19 分] 均高于对照组 [19.77 ± 4.59 分, 54.97 ± 10.74 分], SAS显著低于对照组 [38.47 ± 7.81 分, 45.29 ± 9.86 分]。第8周, 实验组只有SWLS仍显著高于对照组 [24.69 ± 5.66 分, 20.42 ± 4.66 分], MAAS [61.59 ± 9.92 分, 57.13 ± 10.68 分] 与SAS [39.53 ± 9.02 分,

基金项目: 心理健康朋辈互助团体活动研究, 浙江理工大学2018年度研究生教育教学改革项目 (YJG-Z1803)。

通讯作者: 卢宁艳, 浙江理工大学心理学系, 讲师, 心理学硕士, 从事积极心理健康相关研究。

作者简介: 刘文双, 丽水市第二人民医院心理咨询中心, 心理技师, 心理学硕士, 从事完全心理健康的评估及干预、正念训练疗效及机制, 以及心理咨询相关研究; 孙宇浩, 浙江理工大学心理学系, 教授, 心理学博士, 从事面孔社会认知相关研究; 唐光政, 杭州市第七人民医院心身科主任, 医学硕士, 从事焦虑障碍相关研究。

文章引用: 刘文双, 孙宇浩, 唐光政, 等. 短时长正念自助训练对大学生焦虑状态的干预效果 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (1): 9-26.

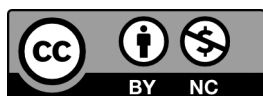
<https://doi.org/10.35534/tpc.0501002>

43.36 ± 10.60 分] 在两组间不存在显著差异。结论: 每天 10 分钟的短时长 MBSH 即可有效缓解大学生焦虑、提高并且保持生活满意度。且对生活满意度改善更快并且维持时间更长, 可作为健康人群应对焦虑的简单有效自助方法。

关键词 | 正念; 焦虑; 生活满意度; 自助训练

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

焦虑在大学生中普遍存在, 尤其在新冠疫情导致的学业、就业和生活压力都显著增大的情况下更是如此。最近的一项元分析显示, 疫情前大学生焦虑症状检出率为 21.9%, 疫情期间的检出率上升到 24.2% (翟文海等, 2022)。更为重要的是, 大多数大学生的焦虑症状达不到临床诊断的标准, 但长期处于焦虑状态会显著增加身心疾病发生的可能性, 降低社会功能。在当前疫情情况下, 焦虑状态发展成临床焦虑疾病的可能性也更大。因此, 对于大学生焦虑状态的干预不容忽视。

正念是个体有目的地、不加评判地觉察此时此刻的内在或外在体验的一种练习方法 (Kabat-Zinn, 2003), 以此为核心发展出的正念减压疗法 (mindfulness-based stress reduction, MBSR, Kabat-Zinn, 1982) 在临床上广泛用于缓解疼痛、压力应对及辅助治疗其他心理疾病的方案之中。MBSR 能有效缓解健康人群的焦虑症状也得到了实证 (Keyes, 2005; Keyes and Simoes, 2012) 支持。例如, 任志洪, 张雅文和江光荣 (2018) 的元分析发现, 正念冥想对焦虑的干预产生了即时的、显著的、中等以上的临床效果。

然而, 目前临床治疗使用的正念训练仍然门槛略高。MBSR 的标准方案需要参与者持续训练 8 周, 每周 1 次专业正念培训师的现场带领, 以及每天至少 40 分钟的训练。基于此, 一些研究者对正念练习方案进行了优化。例如, Berghoff

等（2017）将正念训练方案缩短到2周，发现每天在家练习10分钟或20分钟均可显著提升参与者的正念水平、减轻压力水平。吴琼等（2013）发现，4周正念训练能显著降低被试的抑郁水平。另有一些研究者开发了没有专业人员现场指导的在线自助正念训练方案，并证实此方案同样能提高参与者的正念水平，减少抑郁和焦虑（Jiwon and Hyejeen, 2017）；降低压力水平，提高幸福感（刘斯漫、卢佳琪、卢莉，2015）。Gu、Cavanagh 和 Strauss（2018）发现，缩短到2周的在线正念训练也能显著缓解压力水平。处于压力中的大学生有缓解焦虑的需求，并且比较适合短时长的自助练习。基于上述需求，本研究第一个目的是探讨10-15分钟短时长正念自助训练2周和4周对大学生正念水平和焦虑的干预效果。

同时，元分析表明，以往研究中，随访追踪研究的数量较少，且未发现正念训练对焦虑的干预效果（任志洪、张雅文、江光荣，2018）。但是，在随访追踪里能看到延时效果，这才是理想的正念治疗方案应该达成的治疗效果。因此，本研究的第二个目的是在随访追踪里考察正念短时长自助训练对缓解焦虑有没有延时效果。

以及，本研究的第三个目的是考察正念短时长自助训练对“完全心理健康”（Keyes, 2002）中生活满意度的影响。因为焦虑症状很容易受到环境的影响，尤其是在当下因疫情而紧张的社会环境中，焦虑症状出现反复的可能性很大。而且，从正念干预起效的机制来看，觉察痛苦并接纳痛苦是其中必要的部分（Germer, 2005）。这个接纳的过程可能会加重参与者对焦虑的感知，进而影响到焦虑的自评分数。但是，对焦虑的感知与生活满意度同为“完全心理健康”概念中的成分（前者为消极成分，后者为积极成分，Keyes and Lopez, 2002），对焦虑的感知不等于“完全心理健康”水平的下降。我们可以通过提升生活满意度来提升人的“完全心理健康”水平。同时，提升生活满意度也可以减轻压力生活事件对大学生的负面影响（Park, 2004），让大学生具有一种更具适应性的生活方式，“即使焦虑，仍可积极生活”。总之，本研究考察正念对具有缓解焦虑需求的大学生的生活满意度的影响，为正念减压训练的干预效果提供新的支持，也为需要

缓解焦虑的大学生提供新的认知。

2 研究方法

2.1 被试

在线公开招募自我报告明显焦虑，且有缓解焦虑需求的大学生 80 名。参考 Cohen (1988) 提出的标准，通过 G*Power 计算 (设 $f^2=0.25$, $\alpha=0.05$, $1-\beta=0.95$) , 最少需 14 名样本。考虑脱落、提前退出等因素，本研究共计纳入 80 个样本。

要求参与者 (1) 未患各类精神障碍和精神病；(2) 没有正在接受药物治疗、心理治疗以及心理咨询；(3) 非正念经验者 (未参与过 8 周正式正念减压训练) 。在参与者了解实验具体流程与要求后，由一名资深的心理咨询师对其进行筛选，征得知情同意后招募入组。将参与者随机分配到实验组 40 人，对照组 34 人。实验过程中，实验组有 7 人因难以坚持主动退出，1 人因超过 5 天未完成每日反馈默认退出实验，最终获得有效样本 32 人 (19.7 ± 2.0 岁) ，其中女生 22 人 (68.75%) 。对照组有 3 人未收集到完整实验数据，默认退出实验，最终获得有效样本 31 人 (20.5 ± 2.0 岁) ，其中女生 20 人 (64.52%) 。本研究已通过学院伦理委员会审批，所有被试均自愿参加，并签署知情同意书，第 8 周实验结束后支付所有被试相应报酬。两组样本基础信息如表 1 所示。

表 1 两组样本基础信息

Table 1 Information of two groups of samples

项目		实验组 ($n=32$)	对照组 ($n=31$)
性别	男	10	11
	女	22	20
$M \pm SD$		19.7 ± 2.0	20.5 ± 2.0
年龄	23 岁及以上	6	2
	20 岁至 22 岁	14	11
	19 岁以下	12	18
教育程度	本科一二年级	10	21
	本科三四年级	14	8
	研究生及以上	8	2

2.2 研究工具

2.2.1 正念训练录音

依据 MBSR 并以适合新手训练的正念呼吸和正念身体扫描为内容核心，具有临床经验 10 年以上的正念师进行 MBSH 课程编制，并由有正念经验的主试录制课程音频，音频共有 28 个，每个音频 10 ~ 15 分钟并配有相应简短文本说明。具体正念训练内容见表 2。

表 2 正念训练内容

Table 2 Mindfulness training course

时间	主题	主要训练内容
第一周	正念呼吸与坐姿正念	介绍正念；正念呼吸训练；坐姿正念；好奇、开放态度；全身呼吸正念训练
第二周	正念呼吸	训练精准定位呼吸；觉察正念呼吸中的停顿；有目的的开放与非批判的态度；数呼吸训练
第三周	正念呼吸与身体扫描	在呼吸的基础上关注身体感觉；开放、非评判的态度关注呼吸时身体感觉；关注呼吸时胸腔及心脏的感觉
第四周	正念呼吸与身体扫描	正念呼吸训练并关注呼吸时身体感觉；正念身体扫描训练；温柔友好的态度进行身体扫描；自由选择姿势进行正念呼吸训练

2.2.2 正念注意觉知量表 (mindfulness attention awareness scale, MAAS)

MAAS (Brown and Ryan, 2003) 测量参与者的正念水平。共 15 个条目，采用六点计分，涉及日常生活中的认知、情绪、生理等多个方面。汉化版量表 Cronbach's α 系数为 0.890。受测者参考最近 7 天（包括测量当天）情况选择，越高得分表示正念水平越高。

2.2.3 焦虑自评量表 (self-rating anxiety scale, SAS)

SAS (Zung, 1971) 测量参与者的焦虑水平。共 20 个条目，采用四点计分，受测者根据近 7 天内出现的症状频度自行填写，越高得分表示焦虑水平越高。

2.2.4 生活满意度量表 (satisfaction with life scale, SWLS)

生活满意度量表 (Lucas、Diener、Suh, 1996) 测量参与者对生活质量的

观认知评价。共 5 个条目,采用七点计分。越高得分表示生活满意度越高。汉化版量表信效度良好 ($\alpha=0.78$, 折半信度为 0.70)。

2.3 实验程序

研究采用线上干预实验的方式,分为实验组和对照组。实验开始前对两组人员分别说明实验要求及安排并实施前测,随后实验组持续进行 4 周的正念训练,期间对照组不做任何训练。每一天的课程由主试提前一晚在专用微信平台发布训练内容(包括音频与文本),课程中并不限制参与者训练的时间、地点和次数,每天训练当晚收集参与者的训练日记,以便敦促参与者每日的训练。由正念师对参与者训练日记中的疑惑进行解答,确保参与者的训练质量。在四个时间点上对参与者追踪测量:第 0 周,即正念训练开始前(前测)、第 2 周时(中期)、第 4 周时(后测)与第 8 周时(训练结束后第 4 周的随访)。所有测量均通过网络进行。

2.4 统计分析

使用 SPSS 23.0 进行统计分析,通过重复测量方差分析检验干预处理和测量时间的主效应与交互效应,通过独立样本 t 检验考察组间差异。并且,使用内嵌在 SPSS 中的由 Hayes (2013) 编写的 PROCESS macro (model 4) 来考察 4 周正念训练之后,生活满意度能否在正念水平和焦虑水平之间起到中介作用。

3 结果

3.1 两组人口学资料与训练前各变量同质性检验

以干预前测量表得分与两组年龄、性别信息为因变量,做方差齐性检验,结果显示两组被试的前测量表得分(SAS、MAAS、生活满意度量表)无统计学意义($p>0.05$),性别和年龄无统计学意义($p=0.727$, $p=0.062$);说明两组被试同质,具有可比性(见表 2)。

3.2 短时长正念自助训练对正念、焦虑与生活满意度分数的影响

采用 2 (组别: 正念训练、控制对照组) \times 4 (时间: 训练前第 2 周、第 4 周、第 8 周) 的双因素重复测量方差分析探讨各组在训练不同时间的正念水平、焦虑水平和生活满意度的变化, MASS、SAS 和生活满意度量表的得分为因变量。并作进一步的简单效应分析。数据详见表 3。

表 3 实验组和对照组在训练前和第 2、4、8 周的正念水平、焦虑水平和生活满意度
Table 3 Mindfulness, anxiety, and life satisfaction of the experimental group and control group before, 2, 4, and 8 weeks training

变量 / 维度	时间	对照组 ($n=31$) $M \pm SD$	实验组 ($n=32$) $M \pm SD$	F	t	p	d
正念水平	第 0 周	55.74 \pm 9.18	55.00 \pm 9.59	0.10	0.31	0.755	0.08
	第 2 周	55.87 \pm 12.17	58.44 \pm 10.96	0.78	-0.88	0.382	0.21
	第 4 周	54.97 \pm 10.74	64.19 \pm 10.19	12.22	-3.50	0.001**	0.86
	第 8 周	57.13 \pm 10.68	61.59 \pm 9.919	2.96	-1.72	0.090	0.42
焦虑水平	第 0 周	44.10 \pm 8.97	44.41 \pm 9.37	0.02	-0.13	0.894	0.04
	第 2 周	44.16 \pm 9.675	40.63 \pm 8.21	2.45	1.566	0.122	0.37
	第 4 周	45.29 \pm 9.86	38.47 \pm 7.81	9.30	3.05	0.003**	0.69
	第 8 周	43.36 \pm 10.60	39.53 \pm 9.02	2.38	1.54	0.128	0.36
生活满意度	第 0 周	18.48 \pm 5.32	20.69 \pm 4.95	2.90	-1.70	0.094	0.41
	第 2 周	18.07 \pm 4.93	23.13 \pm 5.24	15.60	-3.95	<0.001***	1.03
	第 4 周	19.77 \pm 4.59	24.63 \pm 6.49	11.66	-3.43	0.001**	1.06
	第 8 周	20.42 \pm 4.66	24.69 \pm 5.66	10.64	-3.26	0.002**	0.92

注: *表示在 0.05 水平上显著, **表示在 0.01 水平上显著, ***表示在 0.001 水平上显著。

结果发现, 正念水平上, 组别主效应不显著, $F(1, 61) = 2.79$, $p = 0.100$, $\eta_p^2 = 0.044$; 时间主效应显著, $F(3, 183) = 7.62$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.11$; 组别和时间的交互作用显著, $F(3, 183) = 8.32$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.12$ 。进一步分析发现, 实验组仅训练前与第 4 周 ($p < 0.0001$)、第 8 周 ($p = 0.004$) 存在显著差异; 对照组之间均不存在显著差异。

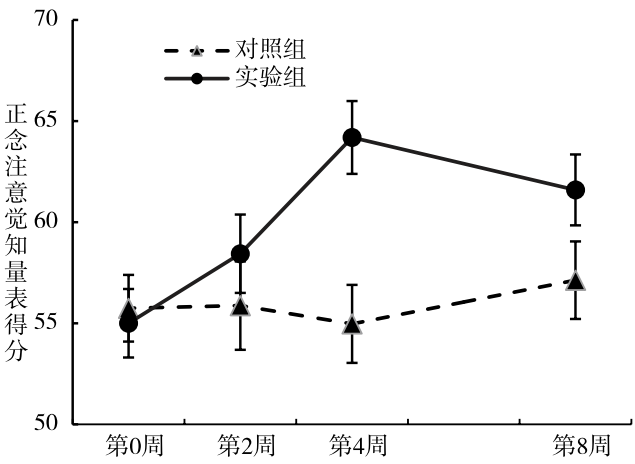


图 1 实验组和对照组被试的正念水平变化

Figure 1 The change of mindfulness level of the experiment group and control group

焦虑水平上，组别主效应不显著， $F(1, 61) = 3.16$, $p = 0.080$, $\eta_p^2 = 0.049$ ；时间主效应显著， $F(3, 183) = 2.88$, $p = 0.039$, $\eta_p^2 = 0.05$ ；组别和时间的交互作用显著， $F(3, 183) = 4.03$, $p = 0.009$, $\eta_p^2 = 0.06$ 。进一步分析发现，实验组仅训练前与第 4 周 ($p = 0.011$)、第 8 周 ($p = 0.043$) 存在显著差异；对照组之间均不存在显著差异。

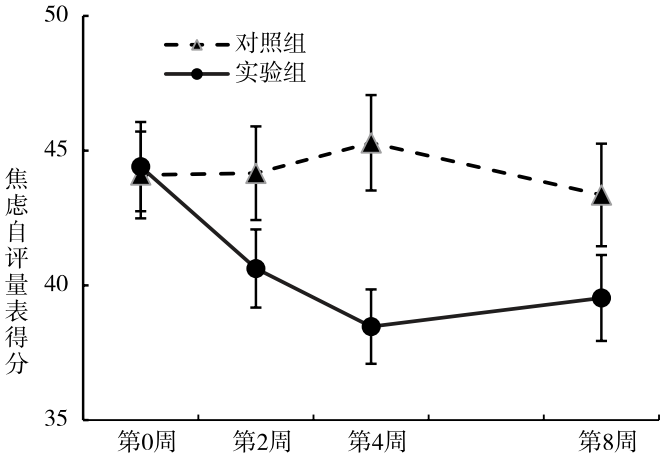


图 2 实验组和对照组被试的焦虑水平变化

Figure 2 The change of anxiety of the experiment group and control group

生活满意度水平上, 组别主效应显著 $F(1, 61) = 12.35, p = 0.001, \eta_p^2 = 0.17$; 时间主效应显著, $F(3, 183) = 14.35, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.19$; 组别和时间的交互作用显著, $F(3, 183) = 3.16, p = 0.028, \eta_p^2 = 0.05$ 。进一步分析发现, 实验组训练前与第2周 ($p = 0.014$)、第4周 ($p < 0.0001$)、第8周 ($p < 0.0001$) 存在显著差异, 对照组仅第2周与第8周差异显著 ($p = 0.035$)。

结果表明, 短时长自助正念训练4周后, 大学生的正念水平显著提高, 焦虑情绪显著下降, 并且正念训练的作用持续到随访的第8周。而生活满意度水平在第2周就开始显著提升, 并且这个提升持续到随访的第8周。对照组没有表现出显著的变化。

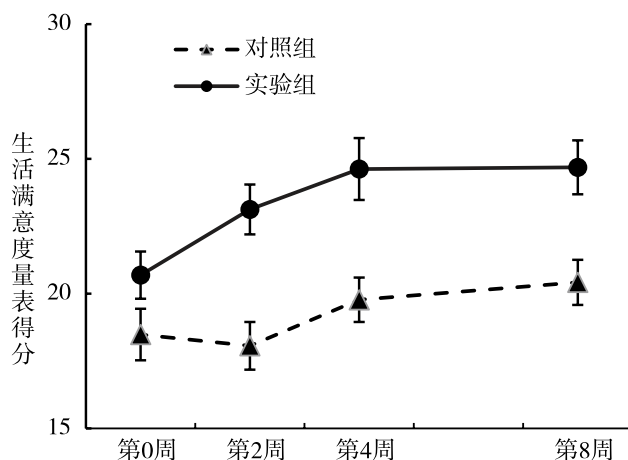


图3 实验组和对照组被试的生活满意度水平的变化

Figure 3 The change of life satisfaction of the experiment group and control group

3.3 生活满意度在正念缓解焦虑过程中的中介作用

为了进一步考察三个变量之间的关系, 我们对实验组第4周的数据进行进一步中介效应检验。正念作为自变量, 焦虑作为因变量, 生活满意度作为中介变量, 使用 SPSS 内嵌 PROCESS macro (model 4, Hayes < A. F. Hayes, 2013 >) 检验生活满意度在正念和焦虑之间的中介效应。检验结果见表4, 正念能够显著正向预测生活满意度, 当正念和生活满意度共同进入回归方程时, 结果显示只有生活满意度能够显著负向预测焦虑水平。因此, 生活满意度在正念对焦虑的

作用中起到中介作用，模型图见图 2。

表 4 实验组 ($n=32$) 在第 0、2、4、8 周的量表得分的回归分析数据

Table 4 Regression analysis of the experimental group ($n=32$) at week 0, 2, 4 and 8

时间	β	SE	p	r	r^2
正念水平作为自变量，焦虑水平作为因变量					
第 0 周	-0.405	0.163	0.022 [*]	-0.405	0.136
第 2 周	-0.256	0.132	0.157	-0.256	0.035
第 4 周	-0.415	0.127	0.018 [*]	-0.415	0.144
第 8 周	-0.524	0.141	0.002 ^{**}	-0.524	0.251
正念水平作为自变量，生活满意度作为因变量					
第 0 周	0.306	0.090	0.089	0.316	0.063
第 2 周	0.413	0.079	0.019 ^{**}	0.463	0.143
第 4 周	0.433	0.105	0.013 [*]	0.433	0.161
第 8 周	0.421	0.095	0.017 [*]	0.421	0.149
生活满意度作为自变量，焦虑水平作为因变量					
第 0 周	-0.097	0.344	0.596	-0.097	-0.024
第 2 周	-0.413	0.261	0.019 [*]	-0.413	0.143
第 4 周	-0.609	0.174	0.0002 ^{**}	-0.609	0.350
第 8 周	-0.315	0.276	0.079	-0.315	0.069

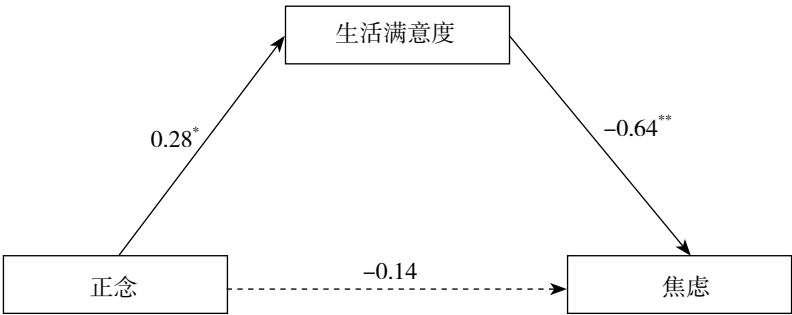


图 4 生活满意度在正念与焦虑之间的部分中介作用

Figure 4 Life satisfaction partially mediates the relationship between mindfulness and anxiety

采用 Bootstrap 分析方法对数据进行中介效应检验（Bootstrap 抽样 5000 次，确认中介作用 95% 置信区间），结果见表 5。结果显示，在正念对焦虑的影响

中,生活满意度的中介效应显著(Bootstrap 置信区间不包含 0)。正念对焦虑的 Bootstrap 置信区间包含 0,标志直接效应不显著。生活满意度的中介效应占总效应的 55.25%。

表 5 对照组 ($n=31$) 在第 0、2、4、8 周的量表得分的回归分析数据

Table 5 Regression analysis at week 0, 2, 4 and 8 of the control group ($n=31$)

时间	β	SE	p	r	r^2
正念水平作为自变量, 焦虑水平作为因变量					
第 0 周	-0.532	0.154	0.002**	-0.532	0.259
第 2 周	-0.524	0.126	0.002**	-0.524	0.250
第 4 周	-0.480	0.150	0.006**	-0.480	0.204
第 8 周	-0.535	0.156	0.002**	-0.535	0.262
正念水平作为自变量, 生活满意度作为因变量					
第 0 周	0.316	0.102	0.083	0.316	0.069
第 2 周	0.463	0.067	0.009**	0.463	0.187
第 4 周	0.151	0.078	0.416	0.151	-0.011
第 8 周	0.312	0.077	0.087	0.312	0.066
生活满意度作为自变量, 焦虑水平作为因变量					
第 0 周	-0.301	0.298	0.099	-0.301	0.059
第 2 周	-0.436	0.328	0.014*	-0.436	0.162
第 4 周	-0.122	0.396	0.515	-0.122	-0.019
第 8 周	-0.048	0.422	0.799	-0.048	-0.032

4 讨论

4.1 正念短时长自助训练 (MBSH) 对缓解焦虑的效果

本研究发现 4 周短时长 MBSH 对缓解大学生焦虑具有良好效果,训练显著提升参与者的正念水平,改善焦虑。这与以往的研究结果(刘雷、陈朝阳、王红芳, 2016; 任志洪、张雅文、江光荣, 2018; Spijkerman、Pots、Bohlmeijer, 2016; Valley and Stallones, 2017)一致。并且,本研究所获得的新颖发现是,短时长 MBSH 降低焦虑的效果在 2 周时未显现,在 4 周时显现,且训练结束之后,再过 4 周仍然持续有效。

在这一点上,以往研究有不同发现。例如 Gu、Cavanagh 和 Strauss (2018)

的 2 周 MBSH 能显著减轻压力, 但 Glück 和 Maercker (2011) 没有发现 2 周 MBSH 对减轻感知压力有显著效果。造成这种差别的原因可能在于两个研究的 2 周训练方案包含的内容不同。前项研究采用的方案有很多部分, 包括正念相关知识说明、正念训练录音、日常训练以及训练反馈和提问等; 而后项研究采用的训练方案主要是现场任务训练。与之相比, 本研究的训练方式更接近前者, 但未发现 2 周训练缓解焦虑的效果。此外, Cebolla 等 (2017) 发现正念训练的效果与参与者已经积累的终生训练时间有很高相关性, 提示正念训练总时长可能是一个“底线参数”(需要总时长高于合格底线参数, 才能产生显著疗效)。因此, 本研究指出正念训练需要足够时间的积累, 才能体现出对焦虑的显著效果。

以往研究中未发现正念对焦虑干预的追踪效果(任志洪、张雅文、江光荣, 2018)。本研究发现了显著的追踪效果, 这可能是短时长自助训练带来的特别之好处。因为每天只需 10–15 分钟, 任何时间和地点, 打开音频就可以进行练习, 这使得正念练习像是一种介于正式练习与非正式练习之间的状态, 更容易让参与者培养出自己在日常生活中的正念态度。尤其是, 本研究在训练过程中向参与者反复强调“开放”和“非评判”态度, 强调“注意力集中在此时此刻”的方法。这有利于参与者将正念的态度与行为融入日常生活之中, 可能给参与者带来深远影响。另外, 虽然没有统计来访者在我们的训练计划结束后有没有继续练习, 但我们可以推测, 本研究采用的便利练习方式更容易让参与者坚持练习(尤其是健康大学生), 从而让干预效果更持续。

4.2 生活满意度在短时长 MBSH 缓解焦虑中的中介作用

与以往关于正念训练的研究类似(Kropp and Sedlmeier, 2019), 本研究也发现短时长 MBSH 提升了健康大学生的生活满意度。并且本研究发现, 正念训练对生活满意度的提升在 2 周时就已达到显著(此于焦虑状态还未能显著缓解)。生活满意度的提升得益于正念训练所秉持的理念。与传统治疗思路不同, 正念训练强调个体对此刻体验的觉察、接纳和不反应, 而不是去缓解或加强自身的思维、情绪或感受(Bailen、Wu、Thompson, 2019; Hayes and Gregg, 2001)。因此在训练早期, 参与者对焦虑状态反而有更多的觉察。正念训练帮助参与者

面对焦虑,同时接纳焦虑。在这个过程中,参与者可能会维持甚至加重焦虑状态,但同时又能保持对焦虑状态的认知去融合以及不反应。而生活满意度是个人根据其选择的标准对自己的生活质量进行的总体评估(Shin and Johnson, 1978),代表个体的认知、判断过程,且并不完全取决于个体在判断时所处的情感状态(Lucas、Diener、Suh, 1996)。因此训练早期的这个阶段,在焦虑状态未明显下降时,生活满意度首先得到提升。

本研究发现生活满意度在正念与焦虑水平之间起中介作用。这个发现也符合上述假设,即正念训练通过提升生活满意度,降低焦虑水平(而不是先降低焦虑水平,再提升生活满意度)。以往研究已证实,生活满意度是焦虑的有效预测因子,大学生的生活满意度越低,焦虑水平越高(Mahmoud et al., 2012)。高生活满意度可以减轻压力生活事件的负面影响,并防止青年人出现心理和行为问题(Park, 2004)。生活满意度在正念与焦虑之间的中介作用也为我们寻找正念起效的关键因素,探讨正念训练中认知与情感之间的相互作用提供了新的方向和思路。

正念提升生活满意度是应对焦虑更长效及现实的方法。健康大学生的焦虑水平尚处于正常或稍偏高水平,并且快节奏高要求的学业生活压力,焦虑在所难免。用正念帮助人们学会面对焦虑而非抗拒焦虑,驯服焦虑而不被焦虑控制,人们能拥有较高的、长效的生活满意度。

4.3 研究启示

本研究考察了正念短时长自助训练在健康大学生群体中的训练效果,发现短时长 MBSH 可以有效缓解健康大学生的焦虑水平,也发现生活满意度在正念与焦虑中起到中介作用。这不仅启示我们可以在大学生群体中推广短时长 MBSH,更重要的是,在当前新冠疫情的时期,绝大部分人都出现不同的焦虑症状,社交距离限制和居家限制也让很多治疗方案的实施更加困难。短时长 MBSH 的实施成本低而时间效益高,且易获得、易执行、易持续。如果能实现人们在家自主学习,自助缓解,将能够尽早预防、及时干预,灵活高效地解决焦虑问题。

4.4 研究局限与展望

本研究还存在以下不足需要改进。首先,本研究只设置了训练组和空白对照组,后续研究需要在活动对照组下继续考察正念训练疗效及起效机制。其次,在后续跟踪调查中需要进一步收集参与者坚持正念练习的情况,以便为正念的持续作用提供更多数据支持。

5 结论

本研究主要结论包括:(1)短时长 MBSH 可以显著提升健康大学生的正念水平和生活满意度,降低焦虑水平;(2)短时长 MBSH 训练过程中,生活满意度在第2周就有显著提升,而正念水平与焦虑水平需要到第4周才有显著变化,训练效果至少可持续到训练结束之后的4周时;(3)生活满意度在正念对焦虑的作用中起到中介作用。

参考文献

- [1] 翟文海,张琼,胡卫,等.新冠肺炎疫情发生前后中国大学生焦虑症状及相关因素的meta分析[J].中国心理卫生杂志,2022,36(7):626-632.
- [2] 刘雷,陈朝阳,王红芳.正念冥想训练水平对情绪加工的影响[J].心理科学,2016,39(6):1519-1524.
- [3] 刘斯漫,卢佳琪,卢莉.正念训练对某校医学生主观幸福感和心理幸福感的影响[J].中国学校卫生,2015,36(8):1195-1198.
- [4] 任志洪,张雅文,江光荣.正念冥想对焦虑症状的干预:效果及其影响因素元分析[J].心理学报,2018,50(3):283-305.
- [5] 吴琼,石林,夏志鹏,等.不同时长和内容的正念训练对抑郁的干预效果[J].中国临床心理学杂志,2013,21(4):685-689+684.
- [6] Bailen N H, Wu H, Thompson R J. Meta-emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression [J]. Emotion (Washington, D.

- C.), 2019, 19 (5) : 776–787.
- [7] Berghoff C R, Wheelless L E, Ritzert T R, et al. Mindfulness Meditation Adherence in a College Sample: Comparison of a 10–Min Versus 20–Min 2–Week Daily Practice [J] . *Mindfulness*, 2017, 8 (6) : 1513–1521.
- [8] Brown K W, Ryan R M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well–Being [J] . *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84 (4) : 822–848.
- [9] Cebolla A, Campos D, Galiana L, et al. Exploring relations among mindfulness facets and various meditation practices: Do they work in different ways? [J] . *Consciousness and Cognition*, 2017, 49: 172–180.
- [10] Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed) [M] . L. Erlbaum Associates, 1988.
- [11] Germer C K, Siegel R D, Fulton P R. Mindfulness and psychotherapy [M] . Guilford Press, 2005.
- [12] Glück T M, Maercker A. A randomized controlled pilot study of a brief web–based mindfulness training [J] . *BMC Psychiatry*, 2011, 11.
- [13] Gu J, Cavanagh K, Strauss C. Investigating the Specific Effects of an Online Mindfulness–Based Self–Help Intervention on Stress and Underlying Mechanisms [J] . *Mindfulness*, 2018, 9 (4) : 1245–1257.
- [14] Hayes A F. Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression–Based Approach [M] . New York: The Guilford Press, 2013.
- [15] Hayes S C, Gregg J. Factors promoting and inhibiting the development and use of clinical practice guidelines [J] . *Behavior Therapy*, 2001, 32 (2) : 211–217.
- [16] Jiwon P, Hyejeen L. The Effects of a Brief MBSR on Mindfulness, Stress, Depression, Anxiety and Life Satisfaction in Older Adults [J] . *Korean Journal of Health Psychology*, 2017, 22 (3) : 489–510.

- [17] Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results [J] . General Hospital Psychiatry, 1982, 4 (1) : 33-47.
- [18] Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future [J] . Clinical Psychology: Science and Practice, 2003, 10 (2) : 144-156.
- [19] Keyes C L M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life [J] . Journal of Health and Social Behavior, 2002, 43 (2) : 207.
- [20] Keyes C L M, Lopez S J. Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions [M] //C R Snyder, S J Lopez. Handbook of positive psychology. Oxford University Press, 2002: 45-59.
- [21] Kropp A, Sedlmeier P. What Makes Mindfulness-Based Interventions Effective? An Examination of Common Components [J] . Mindfulness, 2019, 10 (10) : 2060-2072.
- [22] Lucas R E, Diener E, Suh E. Discriminant Validity of Well-Being Measures [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 1996, 71 (3) : 616-628.
- [23] Mahmoud J S R, Staten R T, Hall L A, et al. The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles [J] . Issues in Mental Health Nursing, 2012, 33 (3) : 149-156.
- [24] Park N. The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development [J] . Annals of the American Academy of Political and Social Science, 2004: 25-39.
- [25] Shin D C, Johnson D M. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life [J] . Social Indicators Research, 1978.
- [26] Spijkerman M P J, Pots W T M, Bohlmeijer E T. Effectiveness of online

- mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials [J] . Clinical Psychology Review, 2016, 45, 102–114.
- [27] Valley M A, Stallones L. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Health Care Worker Safety: A Randomized Waitlist Controlled Trial [J] . Journal of Occupational and Environmental Medicine, 2017, 59 (10) : 935–941.
- [28] Zung W W K. A Rating Instrument For Anxiety Disorders [J] . Psychosomatics, 1971, 12 (6) .

The Effect of Short-term Mindfulness-based Self-help Training on Anxiety State of College Students

Liu Wenshuang¹ Sun Yuhao² Tang Guangzheng³ Lu Ningyan²

1. Psychological Counselling Center, Lishui Second People's Hospital, Lishui;

2. Department of Psychology, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou;

3. Mental Health Center Zhejiang University school of Medicine, Hangzhou
Seventh People's Hospital, Hangzhou

Abstract: Objective: To investigate the intervention effect of Short-term Mindfulness-Based Self-Help (MBSH) on anxiety of college students. Methods: 63 college students with anxiety relief need were recruited and randomly divided into experimental group and control group. The experimental group received self-help mindfulness training of about 10 minutes a day for 4 weeks, while the control group did not receive any intervention. The Mindful

Attention Awareness Scale (MAAS), Self-rating Anxiety Scale (SAS) and Life Satisfaction Scale (SWLS) were used to assess the mental state of college students before training (week 0), during training (week 2), at the end of training (week 4) and at 4-week follow-up (week 8), respectively. SPSS was used for data analysis. Results: At week 0, there was no significant difference in MAAS [55.00±9.59 points, 55.74±9.18 points], SAS [44.41±9.37 points, 44.10±8.97 points] and SWLS [20.69±4.95 points, 18.48±5.32 points] between experimental group and control group. $t=-0.31, 0.13, 1.70, p>0.05$. In week 2, SWLS of the experimental group was significantly higher than that of the control group [23.13±5.24 points, 18.07±4.93 points]. In week 4, SWLS and MAAS [24.63±6.49 points, 64.19±10.19 points] of the experimental group were higher than those of the control group [19.77±4.59 points, 54.97±10.74 points], and SAS was significantly lower than that of the control group [38.47±7.81 points, 45.29±9.86 points]. In week 8, only SWLS in the experimental group was still significantly higher than that in the control group [24.69±5.66 points, 20.42±4.66 points], while MAAS [61.59±9.92 points, 57.13±10.68 points] and SAS [39.53±9.02 points, 43.36±10.60 points] showed no significant difference between the two groups. Conclusions: This study suggests that the short-term MBSH of 10 minutes a day can effectively relieve the anxiety of college students and improve and maintain life satisfaction. Moreover, the training can improve life satisfaction faster and maintain longer, which can be used as a simple and effective self-help method for healthy people to deal with anxiety.

Key words: Mindfulness; Anxiety; Life satisfaction; Self-help training