

The Correlation between the Level of Awareness of Mindfulness and Self-Esteem of Junior High School Students

Yanyan Hui¹, Xiaoyang Ke²

¹Kashgar University, Kashi Xinjiang

²Nantong Vocational College of Science and Technology, Nantong Jiangsu

Email: 903632517@qq.com

Received: Jan. 3rd, 2019; accepted: Jan. 15th, 2019; published: Jan. 22nd, 2019

Abstract

Objective: To study the level of awareness of the mindfulness of junior high school students and their relationship with self-esteem. **Methods:** Using the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) and the Self-esteem Scale (SES), four junior high schools were selected in each district of Nantong City to issue questionnaires, and 594 valid data were collected. SPSS was used for data analysis. **Results:** 1) The level of mindfulness awareness of junior high school students was significantly positively correlated with self-esteem. 2) The level of awareness of the mindfulness of junior high school students is significantly different in gender, grade and family residence.

Keywords

Junior High School Students, Mindfulness, Mindfulness Attention Level of Awareness, Self-Esteem

初中生的正念注意觉知水平与自尊的相关性

惠艳艳¹, 柯晓扬²

¹喀什大学, 新疆 喀什

²南通科技职业学院, 江苏 南通

Email: 903632517@qq.com

收稿日期: 2019年1月3日; 录用日期: 2019年1月15日; 发布日期: 2019年1月22日

摘要

目的: 针对初中生的正念注意觉知水平及其与自尊的相关性问题展开研究。 **方法:** 使用正念注意觉知量

文章引用: 惠艳艳, 柯晓扬(2019). 初中生的正念注意觉知水平与自尊的相关性. *心理学进展*, 9(1), 118-124.

DOI: 10.12677/ap.2019.91016

表(MAAS)和自尊量表(SES),在南通市各区选取四所初中发放问卷,收集有效数据594份,用SPSS进行数据分析。结果显示:1)初中生的正念注意觉知水平与自尊呈显著的正相关。2)初中生的正念注意觉知水平在性别、年级和家庭居住地上存在显著差异。

关键词

初中生, 正念, 正念注意觉知水平, 自尊

Copyright © 2019 by author(s) 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

自尊是指个体在社会实践过程中所获得的对自我的积极情感体验(张静, 2002)。国内外诸多学者研究证明,自尊对个体的心理健康有直接的影响,它能够作为一种缓冲焦虑的机制对个体心理健康起到保护作用。自尊作为个体自我系统的重要组成部分之一,其发展状况与中学生的心理健康、学业成绩密切相关而且影响到学生整个人生的发展。相关研究表明,个体的自尊水平从儿童早期开始随年龄增长而不断提高,在整个小学、初中阶段自尊的发展都是不稳定的,到初中一年级(13岁左右)自尊较低(周碧薇,黎文静, & 刘源, 2008)。初中生正处在身心发展的重要时期,他们在学习、生活、人际交往、升学和自我意识等方面会遇到各种各样的困惑或问题,而如何看待和解决这些问题与学生的自尊水平有很大关系,所以提升初中生的自尊水平,培养他们的高水平自尊具有很重要的意义。

正念是源于东方禅修的一种有意识、非评判地对当前状态进行注意的方法,也是一种意识状态或心理过程(汪芬 & 黄宇霞, 2011)。马哈希把正念解释为对心中出现的任何念头保持清醒的觉知。心理学界对正念的操作性定义基本是持以接纳的态度、不加评判地、如实的觉察当下(Kabat-Zinn, 2003)。其实,不加评判地、如实地觉察当下就是觉知。也就是说,正念就是觉知(刘兴华, 梁耀坚, 段桂芹等, 2008)。在过去一段时间里,对正念的研究集中在成年人,近年来,也有研究表明,正念训练同样适用于青少年。Brown et al. (2011)采用八周正念减压训练(MBSR)结果显示,被试心理健康的积极方面得到提升。Salustri (2009)在非传统性高中进行为期八周的以减压和放松为主的正念训练,显著提升了他们的积极情感。另外一些研究,将正念作为一种特质,West (2008)使用 KIMS、FFMQ、MAAS、MTASA 四个正念量表测量将近 600 名高中生的正念水平,结果表明特质正念与积极情感呈正相关。正念包括接纳的态度,这种友善与接纳不仅对于他人也对于自己,因此正念应该与自尊相关。

在对正念水平的测量研究中,目前的研究者已经发展出几个自我报告的量表,包括正念注意觉知量表(Mindful Attention Awareness Scale)、多伦多正念量表(Toronto Mind-fulness Scale)、五因素正念量表(Five Facet Mindfulness Questionnaire)等其中多数量表用于评估特质性或倾向性的正念。正念注意觉知量表和五维度正念量表在国内研究中最为常见(陈思佚, 崔红, 周仁来等, 2012)。本次研究选用的是正念注意觉知量表(MAAS)来测量初中生的正念注意觉知水平,该量表最初是由 Brown 和 Ryan 所编制,是目前国际上应用最广泛的用来测量正念注意觉知水平这一特质正念的评估工具之一(Brown & Ryan, 2003)。也就是说 MAAS 对基于“当前的注意和觉知”概念的正念水平进行测量(Brown & Ryan, 2003)。MAAS 量表是单维度结构,包括 15 个题目,涉及日常生活中个体的认知,情绪,生理等方面(Brown & Ryan, 2003)。通过临床样本证明 MAAS 具有很好的信效度,可以测量个体在日常生活中当下的注意觉知水平的差异(MacKillop & Anderson, 2007;

Carlsona & Brown, 2005)。陈思佚等(2012)等人把翻译过来的中文版 MAAS 量表对中国的学生进行测量, 测量结果表明中文版的 MAAS 在中学生中具有良好的心理测量学指标。同时, 在他的研究结果中, 正念注意觉知水平与自尊水平呈现显著的正相关。

相比于正念在临床领域的应用, 其在初中生心理健康领域的研究较少。针对当下初中生阶段存在的自尊水平较低且发展不稳定的问题(周碧薇, 黎文静, & 刘源, 2008), 我们有必要探索科学有效的方法应用于实践, 提高初中生的自尊水平, 从而更好地适应学习和生活。笔者认为, 对心理处于发展迅速期, 认识比较紊乱时期的初中生, 用中国传统文化的核心, 正念的概念和方法来提升初中生的自尊是一件很有意义、很值得研究的事情。本研究意在探讨初中生的正念注意觉知水平的特点及其与自尊的关系, 为相关的应用性研究提供参考。

2. 方法

2.1. 研究对象

采取随机整群抽样的方法, 对南通市四所中学的初中生随机抽取初一、初二、初三学生, 发放问卷 680 份, 除去未完成和无效问卷, 共回收有效问卷 594 份, 回收率为 87.35%。其中初一 206 名, 初二 170 名, 初三 218 名; 男生 317 名, 女生 277 名; 来自城市的 320 名, 来自农村 274 名; 独生子女 347 名, 非独生子女 247 名。

2.2. 研究工具

2.2.1. 正念注意觉知量表

正念注意觉知(Mindfulness Attention Awareness Scale, MAAS)最先是由 Brown 和 Ryan 编制。该量表共 15 个条目, 1(总是)~6(从不)6 点计分, 该量表的每个条目均是对正念概念的反向描述, 评定的等级越高表明所描述的情况出现频率越低。量表得分高反映了个体在日常生活中对当下具有较高的觉知和注意(陈思佚, 崔红, 周仁来等, 2012)。本研究参考代镇鹏(2018)根据我国初中生的实际情况对中文版 MAAS 做出的修改, 删除了原问卷中第 14 题(我在驾驶时候总是心不在焉), 这一明显与我国初中生的实际情况不相符合, 故在本研究中共 14 个条目。本研究中问卷的内部一致性系数(Cronbach's α)为 0.83。

2.2.2. 自尊量表

采用 Rosenberg (1965)编制的自尊量表(SES)来评定个体自我接纳的程度。量表共 10 个题目, 4 点评分(从“1 = 完全不符合”到“4 = 完全符合”)所有项目的平均分越高表示自尊水平越高。本研究参考韩向前, 江波等(2005)对自尊量表提出相关建议: 把第 8 条改为正向计分, 更符合我国国情需求。本研究中问卷的内部一致性系数(Cronbach's α)为 0.83。

2.3. 施测和数据处理

以班级为单位进行问卷施测, 并当场收回, 实测过程大约 10 分钟。由经过培训的心理学研究生担任主试。在问卷施测前, 主试向被试宣读指导语, 向学生宣读问卷测试的匿名性、保密性原则。使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计分析。

3. 结果与分析

3.1. 共同方法偏差的控制

由于本研究采用问卷调查法收集数据, 所有的数据都是通过被试的自我报告获得, 因此测量中可能存在共同方法偏差。一般地, 共同方法偏差常用两种方法进行控制: 程序控制和统计控制。本研究首先采用班级统一施测问卷、强调问卷的匿名性、保密性以及数据仅限于科学研究的说明等来进行程序控制。然后采用 Harman 单因子检验进行统计控制, 也就是将所有变量的项目进行未旋转的主成份因素分析。

结果显示所有条目(14个)共有3个因子的特征根值大于1且第一个因子解释的变异量为32.48%, 小于40%的临界标准, 可以认为本研究不存在明显的共同方法偏差问题。

3.2. 初中生正念注意觉知水平总体状况

本问卷采用李克特五分制计分, 中间值为3分。从整体上看, 初中生的正念注意觉知的平均分为3.61分, 由此说明初中生的整体正念注意觉知水平在中等略微偏上。整个问卷标准差为0.663, 除14题以外, 题中的标准差都超过了1。这说明, 虽然初中生整体的正念注意觉知水平处于中等偏上, 但不同学生的正念注意觉知水平差异较大。结果如表1所示。

Table 1. Junior high school students' mindfulness attention level

表 1. 初中生正念注意觉知水平

题项	N	M	SD
1	594	3.39	1.253
2	594	2.88	1.149
3	594	3.72	1.193
4	594	3.92	1.231
5	594	3.40	1.404
6	594	3.59	1.352
7	594	4.10	1.024
8	594	4.10	1.056
9	594	3.76	1.145
10	594	4.15	1.050
11	594	2.89	1.386
12	594	2.80	1.328
13	594	3.37	1.235
14	594	4.57	0.802
总分	594	3.61	0.663

3.3. 描述性统计与相关分析

3.3.1. 初中生的正念注意觉知水平性别、家庭居住地、是否独生子女、年级上的差异比较

Table 2. Mindfulness of junior high school students pay attention to the level of awareness of gender, family residence, whether there is a difference between only children (t test)

表 2. 初中生的正念注意觉知水平的性别、家庭居住地、是否独生子女差异(t 检验)

人口学变量	M	SD	t	p	N
男	49.85	9.23			317
女	54.55	9.28	-2.23*	0.026	277
城市	51.83	8.93			320
农村	49.24	9.51	3.42**	0.001	274
独生子女	51.22	8.67			347
非独生子女	49.83	10.05	1.75	0.080	247

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

如表 2 可见, t 检验结果表明, 初中生的正念注意觉知水平在性别和家庭居住地上存在显著差异, 具体而言, 女生的正念注意水平显著高于男生。 $(M_{男} = 49.85, M_{女} = 54.55, t(592) = -2.23, p = 0.026 < 0.05)$ 。家庭居住在城市的初中生的正念注意觉知水平显著高于居住在农村的初中生 $(M_{城市} = 51.83, M_{农村} = 49.24, t(592) = -3.42, p = 0.001 < 0.01)$ 。是否独生子女在正念注意觉知水平上的差异不显著 $(p = 0.080 > 0.05)$ 。

Table 3. One-way ANOVA of the level of mindfulness awareness of junior high school students in grades
表 3. 初中生的正念注意觉知水平在年级因素上的单因素方差分析

检验变量	年级			F 值	p	事后检验 HSD 法
	A 初一(n = 205)	B 初二(170)	C 初三(219)			
正念注意觉知水平	52.19±9.66	50.75±8.73	49.11±9.14	5.94**	0.003	A > C

经方差齐性检验, $p = 0.278 > 0.05$, 项目总方差齐性, 可以进行方差分析。由表 3 可知, $p = 0.003 < 0.01$, 可知正念注意觉知水平在年级上存在显著差异。由事后检验结果可知, 初一年级的正念注意觉知水平显著高于初三年级的正念注意觉知水平。

3.3.2. 初中生的正念注意觉知水平与自尊的相关关系

Table 4. Descriptive statistics and product differences for each variable (n = 594)
表 4. 各变量的描述性统计和积差相关(n = 594)

变量	M	SD	正念	自尊
正念	50.64	9.28	1	
自尊	29.86	4.98	0.086*	1

如表 4 所示, 初中生的正念注意觉知水平与自尊呈显著的正相关, 即正念注意觉知水平越高自尊水平越高。

4. 讨论

本研究考察了初中生正念注意水平的特点及其与自尊的关系。结果表明, 初中生的正念水平在性别、家庭居住地上、年级上存在显著差异, 在是否独生子女变量上的差异不显著。初中生的正念注意觉知水平与自尊存在显著的正相关。

4.1. 初中生正念注意觉知水平的特点

由研究结果得出初中生的正念注意觉知水平整体处于中等偏上水平, 除第 14 题以外, 其余 13 道题的标准差都大于 1, 表明不同学生的水平之间差异较大。其中第 14 题“我吃东西的时候, 不注意我吃的是什么。”第 10 题“我机械的工作, 而不关心我在做什么。”得分较高, 分别为 4.57、4.15 分。从问卷问题的设置上来看, 第 14、10 等题属于正念外显行为类问题。而第 12 题“我发现自己会沉浸在过去的事情或者未来的想象中”属于内化正念意识的问题, 在结果中它的得分最低, 为 2.80 分。由此推断, 在正念外显行为类问题上的得分比较高是因为此类问题在日常生活比较常见, 并且更加容易观察, 所以被试更容易觉知。在正念注意觉知水平的整体得分方面, 女生的正念注意觉知水平显著高于男生。根据正念的定义: 以一种开放、不评价的、友好的态度有意识地觉察当下的状态, 包括身体感受、情绪和想法。由此可推断出在初中生中, 女生相对于男生对于自我状态的觉察以及注意力水平更高。此结果跟以往的研究中正念水平不存在性别差异是不一致的, 可能是因为此次调查的对象是处于青春期的初中生, 女生

的心理发育比男生更早一些, 所以在这个阶段女生得分更高。另外, 家庭居住在城市的中学生正念的得分显著高于居住在农村的中学生。推断可能是因为城市居住的学生接受到的信息更加的多元化、更加丰富。学生的经验也更加丰富, 对问卷上的题目更加的熟悉, 所以得分会更高。

4.2. 正念注意觉知与自尊的关系

此研究发现正念与自尊呈显著正相关, 这与前人的研究是一致的, 自尊是一种包含着个体自我认知的价值判断, 是个体对自我价值、重要性和成功的积极的情感体验。高自尊的个体一般具有比较高的自我效能感, 更有利于在学习上获得自信和更好的进步。所以如何通过教育培养学生的真实高自尊对学生的发展具有很重要的意义。而本研究结果为正念训练对自尊起到积极影响提供了一定的支持。以往研究发现, 正念干预可以促进自尊, 它是基于提升自我特质中的认识和接受的水平。

本研究也为实践提供了思路。从我们的研究结果可看, 不同背景学生的正念注意觉知水平存在差异。所以更加验证了我们在教育中要实行“以人为本”的教育理念。结合正念这一积极心理学因素, 提出以下四点建议: 第一, 高水平自尊在提高初中生的学业水平和幸福感方面发挥着重要作用, 有利于学生健康心理的发展, 所以在初中生的教育中要关注学生自尊, 在心理健康教育中, 提倡积极心理学理念, 注重自尊心理品质的培养。第二, 正念作为中国传统文化的精髓, 用以提高正念注意觉知水平来促进初中生的自尊水平, 不仅具有心理学意义, 也容易被学生理解和接受。第三, 目前初中心理健康教育更多通过心理健康教育课程, 建议增加融合传统文化和正念的内容和方法的团体辅导和心理活动作为补充, 使学生的文化自信, 正念水平, 自尊等心理品质良性互动。比如说用来缓解学生学习压力的身体扫描法; 可训练学生注意力的正念吃葡萄干的心理活动课等。第四, 在教育教学过程中, 倡导“以人为本”的教育理念, 根据学生的不同特点进行教学指导, 根据研究结果建议课堂上, 男生可能更需要提醒要集中注意力, 女生则更需要情感上的关注。

5. 结论

1) 初中生的正念注意觉知水平在性别、年级、家庭居住地上存在显著差异, 具体而言女生的显著高于男生, 城市的显著高于农村、初三显著高于初一。

2) 初中生的正念注意觉知水平与自尊水平存在显著的正相关。高正念注意觉知水平的学生往往拥有高自尊。

参考文献

- 陈思佚, 崔红, 周仁来等(2012). 正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验. *心理测验与评估*, 2(24), 105-116.
- 代镇鹏(2018). *中学生正念特征及其干预研究*. 硕士论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 刘兴华, 梁耀坚, 段桂芹等(2008). 心智觉知认知疗法: 从禅修到心理治疗的发展. *中国临床心理学杂志*, 16(3), 334-336.
- 汪芬, 黄宇霞(2011). 正念的心理和脑机制. *心理科学进展*, 19(11), 1635-1644.
- 张静(2002). 自尊问题研究综述. *南京航空航天大学学报: 社会科学版*, 4(2), 82-86.
- 周碧薇, 黎文静, 刘源(2008). 少年儿童自尊发展影响因素综述. *中国健康心理学杂志*, 16(7), 759-761.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M. et al. (2011). Assessing Adolescent Mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in Adolescent Normative and Psychiatric Populations. *Psychological Assessment*, 23, 1023-1028. <https://doi.org/10.1037/a0021338>
- 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>
- Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a Cancer Population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.04.366>

- 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>
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further Psychometric Validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*, 289-293. <https://doi.org/10.1007/s10862-007-9045-1>
- Salustri, M. E. (2009) *Mindfulness-Based Stress Reduction to Improve Wellbeing among Adolescents in an Alternative High School*. Hofstra University, 25-30.
- West, A. M. (2008). Mindfulness and Well-Being in Adolescence: An Exploration of Four Mindfulness Measures with an Adolescent Sample. *ProQuest, 78-95*.

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

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

期刊邮箱: ap@hanspub.org