

日常生活中压力对愤怒情绪的 动态影响:特质正念的调节作用

徐慰¹, 符仲芳¹, 王玉正², 王晓明³, 安媛媛¹

(1.南京师范大学心理学院,南京 210097;2.中国科学与心理研究所心理健康
重点实验室,北京 100101;3.首都师范大学学习与认知实验室,北京 100080)

【摘要】 目的:本研究考察日常生活中压力对愤怒情绪的动态影响,并检验特质正念的调节作用。**方法:**95名在校大学生完成正念注意觉知量表(MAAS),并通过动态评估的方式,完成每天2次,持续14天的针对压力和愤怒情绪的密集型追踪测量。**结果:**多层线性模型结果表明,在个体内水平,个体某一时刻的压力可以显著预测个体下一时刻的愤怒情绪($b_{10}=0.0246, SE=0.0089, P=0.007$);个体的特质正念显著负向预测日常生活中压力对愤怒情绪的动态影响($b_{11}=-0.0020, SE=0.0005, P<0.001$),说明特质正念存在调节作用。**结论:**个体在日常生活中感受到的压力会动态影响到个体之后的愤怒情绪。对于高特质正念水平的人来说,他们感受到压力时所产生的愤怒情绪相较于低特质正念水平的人更少。

【关键词】 特质正念; 压力; 愤怒; 动态评估; 调节作用

中图分类号: R395.2

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.03.019

Impact of Daily Stress on Daily Anger: Moderating Role of Dispositional Mindfulness

XU Wei¹, FU Zhong-fang¹, WANG Yu-zheng², WANG Xiao-ming³, AN Yuan-yuan¹

¹School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing 210097, China; ²Key Laboratory of Mental Health, Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China;

³Learning and Cognition Laboratory, Capital Normal University, Beijing 100080, China

【Abstract】 Objective: The current study investigated the dynamic impact of stress on anger in daily life, and explored the moderating effect of dispositional mindfulness on such relationship. **Methods:** Totally 95 college students were recruited to complete Mindful Attention Awareness Scale(MAAS) and ambulatory assessment measuring stress and anger twice a day for 14 consecutive days. **Results:** Findings from the Multilevel Model showed that stress significantly predicted anger at next time in within-person level($b_{10}=0.0246, SE=0.0089, P=0.007$). Higher levels of dispositional mindfulness at between-person level were associated with the dynamic impact of stress on anger at within-person level($b_{11}=-0.0020, SE=0.0005, P<0.001$), indicating that dispositional mindfulness may act as a moderator. **Conclusion:** Daily stress has a dynamic impact on daily anger. For individuals with high dispositional mindfulness, they may have less anger when they feel stressed compared with those with low dispositional mindfulness.

【Key words】 Dispositional mindfulness; Stress; Anger; Ambulatory assessment; Moderation

个体在日常生活中会遭遇各种各样的生活事件。根据 Lazarus^[1]的理论,当个体对生活事件出现负性的评估结果时,则会感知到压力。如果个体不能够很好地应对这些压力,则很有可能出现一系列的负性后果^[2]。Agnew^[3]认为,一部分个体在面临负性事件造成的压力时,会积聚愤怒的不良情绪,长此以往甚至会产生攻击、破坏等不良行为。

已有研究发现,压力与愤怒情绪存在着较为密切的联系。如于蕴森等^[4]针对5236名大学生的研究发现,个体面临的学习、人际等方面的压力越大,越容易表现出愤怒的情绪。长期的压力甚至还可能让

青少年产生越轨行为^[5]。Aseltine等^[6]对939名美国青少年的调查研究也发现,个体感知到的压力会正向预测个体的愤怒情绪,进而影响到诸如物质使用等不良行为。压力与愤怒的关系也在临床人群中得到验证^[7]。

然而,在前人研究中,不管是横断还是纵向研究,均倾向于将压力和愤怒情绪当做一个相对“稳定”的状态。因此,研究者在测量压力和愤怒时均采用回顾式问卷^[4-7]。然而,回顾式自陈问卷有可能存在回忆偏差,不能精确反应个体真实状况^[8]。另一方面,个体的压力和愤怒情绪与个体当时所处的生活情境密切相关。前人的研究只能得出:总体感觉到压力更多的人总体上有更多愤怒的情绪。那么对

【基金项目】 教育部人文社会科学研究青年基金项目(14YJC190001)

通讯作者:符仲芳

于每个个体,他/她在日常生活中自身的压力是如何动态影响到愤怒情绪的呢?这是一个前人尚未很好回答的问题。要考察这个问题,就需要采用动态评估(Ambulatory assessment)^[8]的方式,对压力和愤怒情绪在日常生活中进行密集型追踪测量。

另外,本研究还关注特质正念对压力与愤怒情绪动态关系所起到的作用。近年来,基于正念的心理干预(如正念减压疗法、正念认知疗法)兴起,在缓解压力和改善情绪方面均发现有很好的效果^[9-12]。特质正念被定义为个体对当下经验保持觉知和专注的能力^[13,14]。研究发现,特质正念和压力以及愤怒情绪存在负相关。如Brown和Ryan^[13]发现,拥有高水平特质正念的个体拥有更少的感知压力和更少的愤怒情绪。此外,Borders等^[15]还发现,特质正念水平越高的个体,其反刍性沉思更少,从而愤怒情绪也更少。

因此,不同特质正念水平的个体,他们的压力对愤怒情绪的动态影响也可能存在差异,即特质正念调节日常生活中压力对愤怒情绪的动态影响。具体来说,对于那些高水平正念特质的个体,当他们在日常生活中感受到压力时,可以将更多的注意力放在当下经验上,并且采取更多不评判的态度,使得他们会更少地受到压力的影响^[16],以及产生更少的反刍^[15],从而产生较少的愤怒情绪。而对于低水平正念特质个体,他们感受到压力时可能会体验到更多的愤怒情绪。所以,本研究假设:①日常生活中压力对日常生活中的愤怒情绪存在正向预测作用;②特质正念调节日常生活中压力对愤怒情绪的动态影响。

1 对象与方法

1.1 对象

在北京某大学招募在校学生参与研究,总共有96人参与研究。中途1人退出,因此有95名被试完成所有研究,其中女生58人(61.1%),男生37人(38.9%)。平均年龄为21.4岁(SD=2.92)。在教育水平上,49人(51.6%)为本科生,46人(48.4%)为研究生。所有被试均没有长期冥想经验或接受心理治疗的历史。

1.2 工具

1.2.1 个体间变量(Between-Person Variable) 本研究的个体间变量为特质正念,采用国际上运用较为广泛的正念注意觉知量表(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)^[13]进行评估。该量表总共有15个条目,1到6的六点评分。总分分数越高,代表

个体的特质正念水平越高。Deng等人^[17]修订了中文版的MAAS。在这里需要再次提醒的是,特质正念在本研究中被视作较为稳定的变量,在短时间内不会发生变化(即个体间变量)。因此,MAAS只测量一次。本研究中,MAAS的内部一致性系数为0.83。

1.2.2 个体内变量(Within-Person Variable) 个体内变量指对于每一个个体来说需要多次测量的变量,在本研究中压力和愤怒情绪属于个体内变量。

本研究采用三个自编问题测量个体压力:①感到无法控制自己生活中重要的事情,②感到紧张不安和压力;③不断想到有些事情是自己必须完成的。被试需要完成从0(完全不同意)到100(完全同意)的评分。所有被试在这三个问题上回答的内部一致性系数为0.85。

本研究采用一道自编问题测量愤怒情绪:你此刻是否感到愤怒?被试需要完成从0(完全没有)到100(极度愤怒)的评分。

1.3 研究步骤

通过在大学的学校论坛上发布广告招募感兴趣参与研究的被试。被试首先填写MAAS纸质问卷。然后,主试向被试教授动态评估的测量过程。

压力和愤怒情绪采用动态评估的测量方式。在每天早上9点和下午5点,主试向被试发送带有问卷星链接的微信消息,要求被试把微信消息响铃提醒打开,并且在收到消息的一个小时内对当前所感受到的压力和愤怒情绪进行评估。这样的动态评估每天2次,持续14天。被试在完成每一次测量后都有机会抽取1到2元的红包奖励。在完成14天的测量后,被试还会收到额外小礼品作为感谢。

1.4 数据分析

本研究采用HLM 7.0对数据进行多层线性模型分析。如前所述,本研究的变量分为两个层级或水平。第一层级的变量就是个体内变量,即采用动态评估测量的压力和愤怒情绪。第二层级变量是个体间变量,即采用MAAS测量的特质正念。

构建多层线性模型方程,其中第一层级的方程如下:

$$ANGER_{it} = \pi_{0i} + \pi_{1i} * (STRESS_{(t-1)i}) + e_{it}$$

该方程中的 $ANGER_{it}$ 表示第*i*个人在*t*时刻的愤怒情绪。另外,截距 π_{0i} 表示第*i*个人的平均愤怒值; e_{it} 表示残差;需要注意的是, $STRESS_{(t-1)i}$ 表示第*i*个人在*t-1*时刻的压力,因此斜率 π_{1i} 则表示第*i*个人在前一时刻的压力对紧接着后一时刻的愤怒情绪的预测力。

由于要考察特质正念的调节作用,而且正念特质对个体的愤怒的均值(即截距 π_{0i})也可能具有一定的联系,故第二层级的方程如下:

$$\pi_{0i} = b_{00} + b_{01} * (\text{MINDFULNESS}_i) + u_{0i}$$

$$\pi_{1i} = b_{10} + b_{11} * (\text{MINDFULNESS}_i) + u_{1i}$$

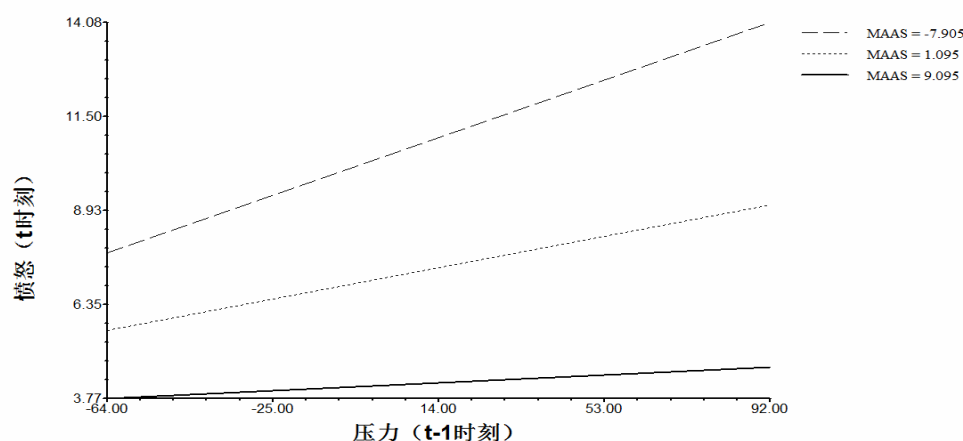
在上述方程中,截距 b_{00} 代表这个样本的平均愤怒情绪,截距 b_{10} 第 i 个人在前一时刻的压力对紧接着后一时刻的愤怒情绪的预测力,斜率 b_{01} 代表第 i 个人的特质正念对总体愤怒值的预测力,斜率 b_{11} 则代表第 i 个人的 $t-1$ 时刻压力与 t 时刻愤怒情绪的关系如何与其特质正念产生关联,也就是特质正念在其中起到的调节作用。另外,在方程中, $\text{STRESS}_{(t-1)i}$ 进行了组中心化(group centered), MINDFULNESS_i 进行了总体中心化(grant centered),故压力、MAAS得分会出现负值。

2 结 果

由于总共有95名被试,每名需要回复最多28次(每天2次,共14天)动态评估数据,因此,总共需要回复的最大数据次数为2660次。最终,本研究收到有效回复2278次(85.6%),表示平均每名被试回复24.0次。其中,被试最多回复次数为28次,最少回复次数为17次。

首先,在没有将特质正念放入方程时,即单纯考虑在个体内水平压力对愤怒情绪的动态影响。通过运行方程得出, $b_{00}=7.4834$, $SE=0.6978$, $P<0.001$,表明个体总体上的确会存在一定程度的愤怒情绪; $b_{10}=0.0246$, $SE=0.0089$, $P=0.007$,表明对于每个个体而言,每当个体某一时刻感受到较高的压力时,个体下一时刻倾向于产生更多的愤怒情绪,即表明从个体内水平来看,日常生活中的压力的确会动态影响到日常生活中的愤怒情绪。

将特质正念放入方程以后,运行方程得出, $b_{01}=-0.3660$, $SE=0.0474$, $P<0.001$,表明特质正念水平高的个体总体存在较少的愤怒情绪;核心参数 $b_{11}=-0.0020$, $SE=0.0005$, $P<0.001$,表明对于特质正念水平高的个体,相比于正念特质水平低的个体,他们日常生活中压力对愤怒情绪的影响会显著减弱,即说明特质正念可以显著调节日常生活中压力对愤怒情绪的动态影响。附图展示了特质正念对日常生活中压力与愤怒情绪关系的调节作用。从图中可以看到,当个体的特质正念水平较高时(MAAS=9.095),压力预测愤怒的斜率较低,而当个体的特质正念水平较低时(MAAS=-7.905)压力预测愤怒的斜率远高于特质正念水平较高的个体。



注:MAAS,正念注意觉知量表得分;因为压力和MAAS得分采取了中心化处理,因此存在负值

附图 特质正念对压力($t-1$ 时刻)与愤怒(t 时刻)关系的调节作用

3 讨 论

本研究考察了日常生活中压力对愤怒情绪的动态影响,并检验了特质正念在其中所起到的调节作用。研究结果发现日常生活中的压力可以显著预测下一时刻的愤怒情绪。这表明当人们在日常生活中感受到压力时,他们接下来会倾向于出现更多的愤

怒情绪。这一结果和前人在个体间水平考察的压力和愤怒的结果类似^[4-7]。结合前人的结论,我们可以更为全面地认识压力与愤怒情绪的关系。也就是说,不仅仅是那些总体感受到压力较高的个体会产生更多愤怒情绪,而且对于每一个个体而言,当他/她某一时刻感受到压力较高时,在下一时刻会倾向于有更多的愤怒情绪。

本研究发现特质正念可以显著负向预测日常生活中压力对愤怒情绪的预测作用,这表明特质正念可以显著调节日常生活中压力对愤怒情绪的动态影响。具体来说,对于特质正念水平高的个体,其日常生活中压力对愤怒情绪的预测力减弱。换句话说,特质正念水平高的个体,相比于特质正念水平低的个体,在感受到压力时会产生更少的愤怒情绪。这表明特质正念对个体愤怒情绪诱发具有缓冲作用。可能性的解释是特质正念和对当下体验的专注程度成正相关^[13]。对于特质正念水平较高的个体,他们能够对自身的体验(包括身体感受、想法、情绪等)有更为清醒的认识^[16]。在受到外界干扰时,他们更能够将注意力放回到当下的任务活动中,减少反刍性沉思^[15]。这会间接完善个体对压力的应对策略,从而减少愤怒情绪的产生^[2]。另外,高水平特质正念的个体对压力和情绪都有更多的接纳^[18],这种态度也能够帮助他们减弱自身受到压力所造成的负性影响。

本研究可以为我们的心理健康实践工作提供一些启发。研究表明,基于正念的心理干预可以有效减少个体的愤怒情绪、敌意、攻击性等^[11, 19, 20]。在进行缓解压力和改善愤怒情绪的心理干预治疗时,不管是采用基于正念的干预还是其他流派的心理干预,注重提升来访者的对当下的觉察能力、对自我的觉知能力,有可能使干预产生更好的效果。此外,在开展预防为主的心理健康教育时,注重培育个体的觉知力,也可能在预防个体面临压力事件时产生情绪乃至行为问题方面起到潜在的作用。

本研究也存在一些局限。首先,本研究的参与者都是健康大学生和研究生,因此,其结论在推广到其他群体,尤其是临床群体时需要保持谨慎态度。另外,自我报告的方式仍然存在局限,如果能够结合生物反馈的测量将使得结果更有说服力。最后,基于正念的心理干预是否能够改善日常生活中压力对愤怒情绪的动态影响规律,这也是未来值得研究的一个问题。

参 考 文 献

- 1 Lazarus RS. Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing Company, 2006
- 2 Vollrath M, Torgersen S. Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 2000, 29(2): 367-378
- 3 Agnew R. Foundation for a general strain theory of crime and delinquency. *Criminology*, 1992, 30(1): 47-88
- 4 于蕴淼, 刘明汐, 陈璐, 等. 大学生攻击性行为与生活事件相关性. *中国公共卫生*, 2013, 29(11): 1677-1679

- 5 曾怀莘. 论社会化中的压力与少年越轨的关联性. *法制与社会*, 2014, 28: 185-187
- 6 Aseltine Jr RH, Gore S, Gordon J. Life stress, anger and anxiety, and delinquency: An empirical test of general strain theory. *Journal of Health and Social Behavior*, 2000, 256-275
- 7 Lee PS, Sohn JN, Lee YM, et al. A correlational study among perceived stress, anger expression, and depression in cancer patients. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 2005, 35(1): 195-205
- 8 Fahrenberg J, Myrtek M, Pawlik K, et al. Ambulatory assessment- monitoring behavior in daily life settings. *European Journal of Psychological Assessment*, 2007, 23(4): 206-213
- 9 Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2): 125-143
- 10 Goldin PR, Gross JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction(MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 2010, 10(1): 83-91
- 11 Xu W, Jia K, Liu X, et al. The Effects of Mindfulness Training on Emotional Health in Chinese Long-Term Male Prison Inmates. *Mindfulness*, 2016, 7(5): 1044-1051
- 12 邓玉琴, 刘兴华, 梁耀坚, 等. 觉知抗抑郁训练对参与者抑郁情绪干预初探. *中国临床心理学杂志*, 2010, 19(6): 813-816
- 13 Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(4): 822-848
- 14 徐慰, 刘兴华, 刘荣. 正念训练改善情绪惰性的效果: 正念特质的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(6): 1129-1132
- 15 Borders A, Earleywine M, Jajodia A. Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggressive Behavior*, 2010, 36(1): 28-44
- 16 Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2): 144-156
- 17 Deng YQ, Li S, Tang YY, et al. Psychometric properties of the Chinese translation of the mindful attention awareness scale(MAAS). *Mindfulness*, 2012, 3(1): 10-14
- 18 Ulmer CS, Stetson BA, Salmon PG. Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour Research and Therapy*, 2010, 48(8): 805-809
- 19 苑泉, 贾坤, 刘兴华, 等. 男性长刑期服刑人员攻击性及睡眠质量的6周正念训练. *中国心理卫生杂志*, 2015, 29(3): 167-171
- 20 徐慰, 王玉正, 刘兴华. 8周正念训练对负性情绪的改善效果. *中国心理卫生杂志*, 2015, 29(7): 497-502

(收稿日期:2016-10-19)