

# 中学生心理韧性的静观心育干预随机对照研究

郑艳丽, 雷蕾, 陈佳静, 邓玉, 刘衍华\*

衡阳师范学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2022年12月6日; 录用日期: 2023年1月11日; 发布日期: 2023年1月28日

## 摘要

目的: 探讨静观心育提升中学生心理韧性的作用。方法: 采用整群随机对照实验设计, 抽取某中学高二年级四个班178名学生, 随机分配为实验组和控制组, 实验组90名学生进行10周静观心育干预, 对照组88名学生不进行任何干预。应用青少年心理韧性量表和五因素静观量表对被试的心理韧性、特质静观进行前后测评估。结果: 1) 与实验组前测和对照组前后测的结果比较, 实验组的特质静观和心理韧性的后测得分显著提高( $P < 0.01$ )。2) 特质静观与心理韧性呈显著正相关( $P < 0.01$ ), 特质静观可以正向预测心理韧性的变化( $R^2 = 0.445, P < 0.01$ )。结论: 静观心育能够明显提高中学生的特质静观和心理韧性水平。

## 关键词

中学生, 心理韧性, 静观心育

# A Randomized Controlled Study on Improving Psychological Resilience of Middle School Students by Mindfulness-Based Mental Health Education

Yanli Zheng, Lei Lei, Jiajing Chen, Yu Deng, Xianhua Liu\*

Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

Received: Dec. 6<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jan. 11<sup>th</sup>, 2023; published: Jan. 28<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

**Objective:** To explore the effectiveness of mindfulness-based mental health education on improving psychological resilience of middle school students.

\*Corresponding author.

**文章引用:** 郑艳丽, 雷蕾, 陈佳静, 邓玉, 刘衍华(2023). 中学生心理韧性的静观心育干预随机对照研究. 心理学进展, 13(1), 217-223. DOI: [10.12677/ap.2023.131027](https://doi.org/10.12677/ap.2023.131027)

ing psychological resilience of middle school students. Methods: A cluster randomized controlled experiment design was adopted. A group of 178 students from four classes in senior two of a middle school were randomly assigned to the experimental group and the control group. 90 students in the experimental group received 10-week mindfulness-based mental education, and 88 students in the control group did not receive any intervention. The Adolescent Resilience Scale and the Five Factor Mindfulness Scale were used to evaluate the resilience and trait mindfulness of the participants. Results: 1) Compared with the pretest outcomes of the experimental group and the pre- and post-test results of the control group, the posttest scores of trait mindfulness and resilience of the experimental group were significantly increased ( $P < 0.01$ ). 2) There was a significant positive correlation between trait mindfulness and mental toughness ( $P < 0.01$ ); trait mindfulness could positively predict the change of resilience ( $R^2 = 0.445$ ,  $P < 0.01$ ). Conclusion: Mindfulness-based mental health education can significantly improve the level of trait mindfulness and psychological resilience of middle school students.

## Keywords

Middle School Students, Psychological Resilience, Mindfulness-Based Mental Health Education

Copyright © 2023 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

心理韧性又称心理弹性、心理回复能力，是一种普遍的适应能力，指当个体在面对灾难或压力时，减少、适应甚至克服不良因素对自己造成的破坏性影响的一种较稳定的心理特质(曹静, 魏庆珠, 2016)。中学生的心理韧性具体体现在当他们处于困境时，其心理韧性能提升自信感、自我认知，而对于中学生面对的学习压力、人际矛盾、焦虑与抑郁等，有减低作用(李海垒, 张文新, 2006)。目前对于心理韧性的研究表明，心理韧性与个人的主动性、正向情绪、自我肯定等积极情绪呈正相关(蒋玉涵, 李义安, 2011)，心理韧性研究从个体积极应对逆境的角度出发，探究个体在逆境中发展出的品质(于肖楠, 张建新, 2005)。

随着社会发展，面对高度竞争与内卷化的社会，人们不可避免会受到逆境创伤，特别是现在中学生的竞争更是从本身上升到家庭甚至是社会，生活环境变得紧张，对于他们的心理素质要求更高。而处于身心发展的关键时期，如果中学生长期处于学业、生活、心理三重压力的困境中，无法疏导与调节自身情绪，又未能发挥心理韧性的保护作用，很有可能出现严重的心理问题，危害身心健康(李海垒, 张蔚, 张文新, 2005)。

如何在学生日常生活中培养良好的心理品质，提升其心理韧性能力，减少并预防中学生在面临逆境与压力时出现自杀、自伤、抑郁、焦虑等心理问题，是现在大多数学校迫切需要的。针对这一情况，目前国内的研究大多集中在已经发生的危机干预，以及心理韧性对心理压力、挫折应对、交往冲突等心理问题的中介或调节作用(Richardson, 2002)，心理韧性与各心理特质之间关系的检验，或单纯研究心理韧性的理论模型，较少从心理危机的预防方面对中学生的心理韧性进行直接的干预研究(黄洁, 张慧勇, 商士杰, 2014)。目前对于心理韧性的干预，较多运用的是团体辅导与心理大课宣讲，这些方式能减缓学生已经出现的心理状况，但无法从长远的角度去预防一般心理问题的发生。

静观训练为解决这一难题提供一个可供选择的方法，静观又称正念、冥想，是一种以不评判的态度接纳当下，关注此刻的注意力训练方式(向前, 王红彬, 赵淑媛, 2020)。既往研究表明，静观能提升个体

的注意力，情绪调节能力，且对于缓解压力和改善睡眠等具有良好的作用(Deng, Liu, Rodriguez, & Xia, 2011)。相关实证研究也证明了静观可以被运用到学校中，提升学生的上课注意力，缓解学生的考试压力，并且，静观对于青少年在自我探寻阶段寻找自我价值和意义，确定人生目标有明显帮助(郭佳佳, 杨飞龙, 冯长虹, 乔亲才, 2021)。静观对于学生的正向提升作用与心理韧性在个体幸福感、心理健康水平的提升上有相似之处(向前, 王红彬, 赵淑媛, 2020)。

综上，以往的研究大多从理论层面研究心理韧性，对于心理韧性和静观的研究多从已经发生的心理问题入手(Dolbier, Jaggars, & Steinhardt, 2010)，且大多数是对特殊的被试(留守儿童、残疾儿童、遭受重大灾难事故者)进行指定的研究，没有从积极心理学的角度去对学生的正常生活进行研究(罗珊, 2019)。因此，本研究将静观训练引进中学心理健康教育，从实证的层面研究静观与心理韧性之间的关系，为中学生身心健康提供有效的预防与干预方法。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

某中学高二 12 个班级，整群随机取样抽取 4 个班共 178 名学生，将这四个班整群随机分配两个班为实验组 90 人(男生 32 人，女生 58 人)，年龄  $15.8 \pm 0.52$  岁；另外两个班为对照组 88 人(男生 43 人，女生 45 人)，年龄  $15.9 \pm 0.40$  岁。

如表 1 所示，对两组被试的性别、生源地、是否独生子女差异进行卡方检验，对两组被试的年龄差异进行独立样本 t 检验。经统计分析得，两组被试在性别结构、年龄、生源地、是否独生子女、方面均无显著差异( $P > 0.05$ )。

**Table 1.** Analysis of differences in demographic variables

**表 1.** 被试人口学变量差异分析

变量	组别(n=178)		差异检验
	实验组(n = 90)	对照组(n = 88)	
男	32	43	$\chi^2 = 3.232, P > 0.05$
女	58	45	
年龄(M ± SD)	$15.8 \pm 0.52$	$15.9 \pm 0.40$	$T = -1.394, P > 0.05$
城镇户口	70	63	$\chi^2 = 1.263, P > 0.05$
农村户口	17	23	
独生子女	35	37	$\chi^2 = 0.184, P > 0.05$
非独生子女	55	51	

### 2.2. 评估工具

1) 五因素静观量表：该量表由 Baer 等人编制，中文版由邓玉琴等人翻译修订，包括 39 个项目，从观察、描述、觉知行动、不判断、不行动五个维度对个体特质静观进行评估。该问卷采用 5 点计分，可以分别计算出五个因子得分或总分，得分越高则特质静观水平越高。该问卷的 5 个因子的同质性信度在 0.639~0.841 之间，信效度较好(Deng, Liu, Rodriguez, & Xia, 2011)。

2) 青少年心理韧性量表：该量表中文版由胡月琴等修订，比较全面地考察了心理韧性能力水平，共有 27 个项目，包括目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助五个分量表，采用 5 点计分，

1 代表“完全不符合”，5 代表“完全符合”，分数越高，表明心理韧性越强。该量表的克隆巴赫  $\alpha$  均大于 0.7，量表的结构效度为 0.92，拟合度达到心理测量学的要求，外部校标以中学生的生存质量为准，关联显著(胡月琴, 甘怡群, 2008)。

### 2.3. 干预方法

研究采用整群随机对照试验设计，实验组进行静观干预实验。静观心育干预采用“静观进校园项目”中适用于中学生的静观课程(何俊萍, 2020)。该静观课程包括静观课程简介、训练注意力、克服躁动的心、觉察此刻、关注当下、静观活动、学会退一步、直面困难、迎接美好、综合课共 10 个内容。每周一次，时长为 40~45 分钟。每周一至周五，每天由授课导师引导实验组做相应主题的静观练习一次，时长为 10~15 分钟。对照组不进行静观干预，保持正常的生活和学习。在实验干预开始前和 10 周干预结束后，同时对实验组和对照组的心理韧性、特质静观进行前后测评估。

### 2.4. 质量控制

除了接受实验干预外，实验组和对照组保持相同的生活和学习。静观授课导师已接受了静观基础学习与训练，同一课程单元和训练由相同的导师实施。心理评估和数据录入都由已受过专业训练的人员完成，在同一时间集体施测，统一回收答卷时检查有误漏项或错填等情况。本研究严格遵守心理学研究中的一般伦理原则和所在单位学术道德规范，并获得了所有被试、监护人和所在学校的知情同意，所有自愿参与本研究。

### 2.5. 数据分析

本研究采用多因素方差分析检验静观训练对特质静观和心理韧性潜在变化的有效性。其次，采用 Spearman 相关分析和回归分析分析心理韧性与特质静观之间的关系。 $P < 0.05$  被认为具有统计学意义。所有数据分析均采用 SPSS 进行。

## 3. 结果

### 3.1. 实验组与对照组心理韧性和特质静观评估结果的差异分析

实验组与对照组心理韧性和特质静观评估前后测评估结果见表 2，采用多因素方差分析检验两组被试在心理韧性和特质静观干预结果的差异见表 3。结果显示，在组间效应中，实验组与对照组的特质静观总分差异显著( $P < 0.05$ )，特质静观因子中除了觉知地行动因子( $P > 0.05$ )，其他四个因子均显著( $P < 0.05$ )。实验组与对照组的心理韧性总分差异显著( $P < 0.05$ )，心理韧性因子中，除了家庭支持、人际协助因子外( $P < 0.05$ )，其他两个因子均不显著( $P > 0.05$ )。在组内效应中(前后测)，除了积极认知因子外，其他因子均显著( $P < 0.05$ )。在组别与前后测的交互作用中，除了情绪控制和人际协助因子外，其他因子均显著( $P < 0.05$ )。后测评估结果分析显示，实验组心理韧性和特质静观得分显著高于对照组( $P < 0.05$ )。

### 3.2. 特质静观与心理韧性关系分析

对被试的心理韧性和特质静观的评估结果进行 Pearson 相关分析，结果显示，心理韧性与特质静观总分呈显著正相关( $P < 0.01$ )，心理韧性与特质静观的各因子呈显著正相关( $P < 0.01$ )，见表 4。对被试的特质静观和心理韧性的评估结果进行回归分析，结果显示，回归模型中的回归系数显著( $P < 0.01$ )，特质静观总分作为单独自变量时，能解释心理韧性变化的 44.5%，见表 5。

**Table 2.** Evaluation results of static observation and psychological resilience in experimental group and control group ( $M \pm SD$ )  
**表 2. 实验组与对照组特质静观、心理韧性的评估结果( $M \pm SD$ )**

基线变量	实验组		对照组	
	前测	后测	前测	后测
特质静观总均分	$2.90 \pm 0.30$	$3.45 \pm 0.66$	$2.94 \pm 0.29$	$3.00 \pm 0.43$
观察	$2.92 \pm 0.70$	$3.65 \pm 0.99$	$3.05 \pm 0.75$	$3.08 \pm 0.84$
描述	$2.93 \pm 0.72$	$3.51 \pm 0.88$	$2.92 \pm 0.69$	$3.07 \pm 0.76$
觉知地行动	$3.17 \pm 0.72$	$3.61 \pm 0.86$	$3.26 \pm 0.64$	$3.32 \pm 0.66$
不判断	$2.70 \pm 0.56$	$3.30 \pm 0.87$	$2.61 \pm 0.55$	$2.63 \pm 0.53$
不行动	$2.76 \pm 0.49$	$3.20 \pm 0.77$	$2.81 \pm 0.51$	$2.82 \pm 0.62$
心理韧性总均分	$3.36 \pm 0.52$	$3.75 \pm 0.69$	$3.39 \pm 0.51$	$3.41 \pm 0.65$
目标专注	$3.30 \pm 0.71$	$3.64 \pm 0.85$	$3.36 \pm 0.67$	$3.38 \pm 0.81$
情绪控制	$3.00 \pm 0.81$	$3.34 \pm 0.89$	$2.95 \pm 0.81$	$3.04 \pm 0.92$
积极认知	$3.74 \pm 0.78$	$4.11 \pm 0.77$	$3.82 \pm 0.73$	$3.77 \pm 0.80$
家庭支持	$3.55 \pm 0.72$	$4.12 \pm 0.81$	$3.64 \pm 0.72$	$3.66 \pm 0.93$
人际协助	$3.22 \pm 0.95$	$3.55 \pm 1.04$	$3.15 \pm 0.91$	$3.19 \pm 1.00$

**Table 3.** Analysis of variance for traits mindfulness and psychological resilience  
**表 3. 特质静观和心理韧性的方差分析**

变量	组别			前后测			组别*前后测		
	均方	F	P	均方	F	P	均方	F	P
特质静观总均分	4.104	20.712	<0.001	8.060	40.679	<0.001	5.692	28.724	<0.001
观察	4.226	6.183	0.013	12.480	18.260	<0.001	10.781	15.774	<0.001
描述	4.318	7.321	0.007	11.515	19.526	<0.001	4.307	7.302	0.007
觉知地行动	0.889	1.693	0.194	5.222	9.940	0.002	3.275	6.235	0.013
不判断	12.623	30.441	0.000	8.408	20.276	<0.001	7.574	18.266	<0.001
不行动	2.268	6.137	0.014	4.315	11.676	0.001	4.019	10.876	0.001
心理韧性总均分	2.266	6.346	0.012	3.701	10.363	0.001	2.924	8.189	0.004
目标专注	0.843	1.449	0.230	2.914	5.009	0.026	2.300	3.954	0.048
情绪控制	2.744	3.748	0.054	3.997	5.460	0.020	1.465	2.001	0.158
积极认知	1.454	2.462	0.118	2.096	3.548	0.060	3.818	6.465	0.011
家庭支持	3.000	4.721	0.030	7.315	11.511	0.001	6.571	10.340	0.001
人际协助	4.051	4.236	0.040	3.096	3.237	0.073	1.718	1.796	0.181

**Table 4.** Correlation matrix between psychological resilience and mindfulness factors  
**表 4. 心理韧性与静观各因子的相关矩阵**

	观察	描述	觉知地行动	不判断	不行动	静观总分	目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助	心理韧性总分
观察	1											
描述	0.42**	1										
觉知地行动	0.21**	0.34**	1									

## **Continued**

不判断	0.10**	0.28**	0.46**	1								
不行动	0.56**	0.35**	0.18**	0.17**	1							
静观总分	0.70**	0.74**	0.66**	0.59**	0.63**	1						
目标专注	0.37**	0.50**	0.42**	0.23**	0.27**	0.55**	1					
情绪控制	0.27**	0.50**	0.40**	0.19**	0.43**	0.54**	0.43**	1				
积极认知	0.33**	0.40**	0.31**	0.18**	0.23**	0.45**	0.58**	0.39**	1			
家庭支持	0.29**	0.45**	0.46**	0.34**	0.26**	0.55**	0.52**	0.44**	0.40**	1		
人际协助	0.10*	0.43**	0.33**	0.16**	0.22**	0.37**	0.41**	0.39**	0.24**	0.40**	1	
心理韧性 总分	0.37**	0.62**	0.53**	0.30**	0.39**	0.67**	0.79**	0.73**	0.70**	0.75**	0.70**	1

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$  (下同)。

**Table 5.** Regression analysis of total psychological resilience score and trait meditation total score  
**表5. 心理韧性总分与特质静观总分的回归分析**

变量	$R^2$	$F$	$B$	$t$
特质静观与心理韧性	0.445	283.176***	0.667	16.828***

## 4. 讨论

研究结果表明，通过静观心育训练，中学生的特质静观不仅整体水平有了显著提升，而且在特质静观的观察、描述、觉知地行动、不判断、不行动等五个维度上都有了明显提高，这和既往研究结果是一致的(Kuyken, Weare, Ukoumunne, Vicary, Motton, Burnett, & Huppert, 2013)。近年来，静观的研究涉及面广，应用性强，静观心育训练对于静观品质的提升，从理论和实践两方面得到验证。

实施干预后，实验组在心理韧性总分上显著高于对照组，说明静观训练在提升特质静观后，被试对于当下的觉察更高，在客观与不评判接受自我的情况下，注意力更集中，内心深处认可自己的正向情绪发展，而心理韧性水平与积极正向的情绪正相关(赵燕, 张翔, 杜建政, 郑雪, 2014)，当被试能合理分析当下所处环境，积极接纳自我，也就增加了自信、自尊、乐观等积极情绪，进而提高了心理韧性水平(王鑫强, 张大均, 2012)。特质静观与心理韧性之间的正相关与前人的研究一致(Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge, & Hjemdal, 2005)，研究者认为，静观可以通过训练提高人们对自我的接纳程度、同情心、宽容心，从而达到更高的对于困难环境的接受程度(Kwak, Lee, Jung, Hur, Bae, Hwang, & Kwon, 2019)。但是积极认知因子的干预效果不显著，这有可能是实行干预的环境所导致。环境的嘈杂以及被试对于环境的习惯性都会使得干预效果下降(曹静, 魏庆珠, 2016)。其次就是积极认知是一种日积月累的因素，受到被试长期生活、认知与学习的影响，为期十周的训练还不足以明显改变被试的认知(Kuyken, Weare, Ukoumunne, Vicary, Motton, Burnett, & Huppert, 2013)。

## 5. 研究意义与不足

对教师提前进行静观训练，之后未进行量化的分析，教师间的授课水平有差异，并且静观训练全程人为实施，难以排除主试对于被试的影响。且在实施十周静观训练过程中，时间周期长，中途还有一些需要课后自行练习才能达到最佳效果的环节，学生在学校易受到其他主课作业与教学影响，课后自行练习若缺少监督很难同步进行。但是对于学校静观理论教学，还是值得推进的，目前已有国外研究将这个

静观课程引进学校进行实施，并且取得了不错的成果，静观确实能促进学生的注意力提升、压力缓解、积极心理品质提升，本研究将静观课程投入到国内中学课堂中也有同样的功效，这对于今后的学校课程实施具有参考价值。

## 6. 结论

本研究得出以下结论：

- 1) 静观心育能提高中学生的特质静观水平；
- 2) 静观心育能提高中学生的心理韧性水平。

## 参考文献

- 曹静, 魏庆珠(2016). 正念训练提升小学生心理韧性的随机对照组研究. *亚太教育*, 12, 29-30.
- 郭佳佳, 杨飞龙, 冯长虹, 乔亲才(2021). 初中生正念与学校适应的关系: 心理弹性的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(3), 403-406.
- 何俊萍(2020). 正念与心理弹性影响下职校生学习投入的实证调查. *南方职业教育学刊*, 10(5), 103-109.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 黄洁, 张慧勇, 商士杰(2014). 心理弹性对大学生心理应激与心理健康关系的中介作用. *心理与行为研究*, 12(6), 813-818.
- 蒋玉涵, 李义安(2011). 高中生心理韧性与主观幸福感的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 19(11), 1357-1360.
- 李海垒, 张蔚, 张文新(2005). 受欺负儿童心理韧性与其抑郁、焦虑的关系. 见 中国心理学会(编), *第十届全国心理学学术大会论文摘要集*(p. 382).
- 李海垒, 张文新(2006). 心理韧性研究综述. *山东师范大学学报(人文社会科学版)*, 51(3), 149-152.
- 罗珊(2019). 团体辅导对中职生心理弹性的影响. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 王鑫强, 张大均(2012). 初中生生活满意度的发展趋势及心理韧性的影响: 2 年追踪研究. *心理发展与教育*, 28(1), 91-98.
- 向前, 王红彬, 赵淑媛(2020). 正念训练对女子高校学生正念特质和心理弹性的效用研究. *湖南理工学院学报(自然科学版)*, 33(3), 72-75+79.
- 于肖楠, 张建新(2005). 韧性(Resilience)——在压力下复原和成长的心理机制. *心理科学进展*, 13(5), 658-665.
- 赵燕, 张翔, 杜建政, 郑雪(2014). 流动儿童社会支持与抑郁及孤独的关系: 心理韧性的调节和中介效应. *中国临床心理学杂志*, 22(3), 512-516+521.
- Deng, Y. Q., Liu, X. H., Rodriguez, M. A., & Xia, C. Y. (2011). The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Psychometric Properties of the Chinese Version. *Mindfulness*, 2, 123-128. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0050-9>
- Dolbier, C. L., Jaggars, S. S., & Steinhardt, M. A. (2010). Stress-Related Growth: Pre-Intervention Correlates and Change Following a Resilience Intervention. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26, 135-147. <https://doi.org/10.1002/smj.1275>
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14, 29-42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Kuyken, W., Weare, K., Ukomunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-Randomised Controlled Feasibility Study. *The British Journal of Psychiatry*, 203, 126-131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>
- Kwak, S., Lee, T. Y., Jung, W. H., Hur, J. W., Bae, D., Hwang, W. J., & Kwon, J. S. (2019). The Immediate and Sustained Positive Effects of Meditation on Resilience Are Mediated by Changes in the Resting Brain. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 101. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00101>
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>