

正念对军校学员冲动性的影响：心境状态的中介作用

丁健睿*, 陈慧林, 郭倩倩

空军预警学院基础部, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年4月2日; 录用日期: 2023年5月2日; 发布日期: 2023年5月9日

摘要

目的: 探讨正念对军校学员冲动性水平的影响, 以及心境状态的中介作用。方法: 采取整群抽样的方法选取某军队院校学员214名, 采用五因素正念量表(FFMQ)、冲动性量表(BIS-11)、简式心境量表(POMS)进行测量研究。结果: 心境纷乱总分(TMD)与正念呈负相关($r = -0.507, p < 0.001$), 与冲动性呈正相关($r = 0.502, p < 0.001$); 正念和冲动性呈负相关($r = -0.709, p < 0.001$)。心境状态在正念与冲动性间起部分中介作用, 中介效应为 -0.13 , 95%的置信区间为 $[-0.23, -0.04]$ 。结论: 正念不仅能直接影响军校学员的冲动性水平, 还能通过中介变量心境状态影响军校学员的冲动性水平。

关键词

军校学员, 正念, 冲动性, 心境状态, 中介作用

The Effect of Mindfulness on the Level of Impulsivity of Military Cadets: The Mediating Role of the Mood States

Jianrui Ding*, Huilin Chen, Qianqian Guo

Basic Courses Department, Air Force Early Warning Academy, Wuhan Hubei

Received: Apr. 2nd, 2023; accepted: May 2nd, 2023; published: May 9th, 2023

Abstract

Objective: To investigate the effect of mindfulness on the level of impulsivity of military cadets and the mediating role of the mood state. **Methods:** A whole-group sampling method was used to select

*通讯作者。

214 cadets from an army academy, and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11), and the Profile of Mood States (POMS) were used in the study. Results: The total of motional disturb (TMD) was negatively correlated with mindfulness ($r = -0.507, p < 0.001$) and was positively correlated ($r = 0.502, p < 0.001$) with impulsivity; mindfulness and impulsivity were negatively correlated ($r = -0.709, p < 0.001$). The mood states partially mediated between mindfulness and impulsivity, with a mediating effect of -0.13 and a 95% confidence interval of $[-0.23, -0.04]$. Conclusion: Mindfulness not only directly influences the level of impulsivity of military cadets, but also influences the level of impulsivity through the mood states.

Keywords

Military Cadets, Mindfulness, Impulsivity, Mood States, Mediating Role

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

冲动性是指个体易受一时想法影响而鲁莽行动的倾向，通常表现为做事缺乏预见性，对自身行为结果缺乏充分考量(VandenBos, 2015)。在心理学上，冲动性既是一种相对稳定的人格特质，也受到个体情绪、情境、外界干预等因素的影响(杨珍芝, 曾红, 2023)。现实生活中，冲动性行为的表现形式非常丰富，例如购买并不需要的物品、违规饮酒、攻击他人、伤害自己以及其它冒险性或问题行为。对于军校学员来说，无论是日常体型的管理、人际冲突的调控、军事纪律的履行还是各种不良诱惑的抵制，都要求他们有效克服自身冲动，时刻保持沉着冷静。反之，军校学员较高的冲动性水平不仅会限制其自身的职业发展，更可能严重破坏部队安全与稳定。因此，非常有必要对军校学员冲动性的影响因素以及作用机制进行探讨。

正念是指个体以非评判的态度对当下身心状态进行的有意识的体验与觉知，其核心成分是“去自动化”(王岩等, 2012)。自动化是指伴随着行为的不断重复，指导行为的内部步骤从意识层面的消失；而去自动化则正好相反，是对行为的内部步骤重新获得注意和觉察(乔恩·卡巴金, 2018)。生活中，冲动性行为的发生往往源于个体自动化的认知或情绪反应，例如个体头脑中的刻板印象会导致偏见和消极思维，使个体无法全面地看待问题，导致冲动行事。这时，就需要个体对头脑中的想法进行“去自动化”的操作。事实上，一些研究已经在普通人群中发现了正念对降低个体冲动性的积极影响(Lu & Huffman, 2017)。然而，尚未有研究探讨正念对军校学员这一群体冲动性的影响。

心境是指一种使个体的所有情感体验都染上某种色彩的微弱而持久的情绪状态。相比激情和应激等持续时间较短的情绪状态，心境的特点是具有非定向的弥散性，能够使个体在心理上形成一种长期的、淡薄的背景(牛文英等, 2007)。研究者发现良好的心境状态、主观幸福感与高正念水平之间的正相关(李永雪等, 2021)。例如，一项针对志愿者的实证研究表明高水平正念有助于减轻个体的感知压力水平，从而保持内心平静(刘兴华等, 2013)。此外，不良情绪显著正向预测个体冲动性行为。例如，李婵等发现焦虑正向预测大学生的攻击性行为(李婵等, 2017)；徐远超等发现抑郁和焦虑正向预测大学生的网络过度使用行为(徐远超等, 2013)。这些研究的考察对象多为普通大学生，且大多仅关注焦虑、抑郁等单一情绪困扰，尚未有研究探讨个体的综合心境状态(日常生活中最普遍存在的情绪状态)对军校学员冲动性的影响，以及正念、心境状态与冲动性三者间的关系。

综上所述,本研究提出了一个适度的中介模型,探讨军校学员正念、心境状态与冲动性的情况及其相互关系,以期帮助军校学员降低冲动性水平。研究假设:① 正念显著负向预测冲动性;② 消极心境显著正向预测冲动性。③ 心境状态在正念与冲动性间起部分中介作用。

2. 对象与方法

2.1. 对象

采用整群抽样的方法选取某军队院校学员共 220 人。施测时,学员被告知个人数据的保密性,施测时间共 25 分钟。研究共发放量表 220 份,回收有效量表 214 份,有效回收率为 97.27%。214 名学员基本情况见表 1。

Table 1. The distribution of subjects (n = 214)

表 1. 被试的分布情况(n = 214)

人口学变量	类别	数量	百分比
性别	男	209	97.66%
	女	5	2.34%
年龄段	<20 岁	118	55.14%
	≥20 岁	96	44.86%
生源	高考	160	74.77%
	部队	54	25.23%
户口所在地	城镇	118	55.14%
	农村	96	44.86%
家庭关系	和睦相处, 相亲相爱	141	65.89%
	偶有摩擦, 但关系稳定	65	30.37%
	常有矛盾, 关系一般	8	3.74%
与周围人的关系	非常满意	73	34.11%
	比较满意	118	55.14%
	一般	21	9.81%
	比较不满意	2	0.93%
身体状况	非常健康	92	42.99%
	良好	105	49.07%
	一般	17	7.94%

注: 本研究中学员的年龄在 18~24 岁之间, 平均年龄 19.87 岁。

2.2. 方法

2.2.1. 五因素正念量表(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)

该量表由邓玉琴修订, 用于评估个体的正念水平(Deng et al., 2011)。量表由 39 个项目组成, 包括观察、描述、有觉知地行动、非评判、非反应性 5 个维度。量表采用 5 点计分, 数字 1~5 分别代表“一点也不符合”、“较少符合”、“有些符合”、“非常符合”和“完全符合”, 总分越高, 代表个体的正念水平越高。本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.924。

2.2.2. Barratt 冲动性量表(Barratt Impulsiveness Scale, BIS-11)

该量表由 Barratt 编制并修订,用于评估个体的冲动性水平(黄雨祺等, 2022)。量表由 30 个项目组成,包括注意冲动性、运动冲动性和非计划冲动性三个维度。量表采用 5 点计分,数字 1~5 分别代表“不是”、“极少”、“有时”、“经常”、“总是”。中文版本 BIS-11 是目前使用最广泛的冲动性量表之一,被证明具有良好的信效度(李献云等, 2011)。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.854。

2.2.3. 简式心境量表(Profile of Mood States, POMS)

该量表由祝蓓里教授修订,用于评估个体的心境状态(祝蓓里, 1995)。量表由 40 个项目(情绪词)组成,包括紧张、愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱和自尊感七个情绪分量表。采用 5 点计分,数字 0~4 分别代表“几乎没有”、“有一点”、“适中”、“相当多”、“非常地”。量表的指标心境纷乱总分(total of motional disturb, TMD)的计算方法为:五种消极情绪(紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱)分量表的总分减去两种积极情绪(精力、自尊感)分量表总分,再加上校正值 100。根据常模, TMD \geq 288 分为高分组, 287~207 分为中等组, 小于 208 分为低分组。较高的 TMD 值,意味着更加消极的情绪状态,即心境更加纷乱、烦闷或失调。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.918。

2.2.4. 统计学分析

使用 SPSS 22.0 统计软件对数据进行管理、储存和分析。根据以往研究,年龄对个体的冲动性水平存在一定影响(林琳等, 2022),因此,本研究将年龄作为控制变量纳入分析。首先,采用验证性因素分析检验 3 个量表的信度,采用 Harman 单因子检验法检验是否存在共同方法偏差(周浩, 龙立荣, 2004)。其次,采用 Pearson 积差相关分析探讨正念、冲动性与心境状态的关系。最后,采用 PROCESS V4.1 插件的模型 4 检验心境状态在正念与冲动性之间的中介作用。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法检验是否存在共同方法偏差。结果显示,第一因子的方差解释率为 23.57%, 低于 40% 的标准,表明本研究数据不存在严重的共同方法偏差,各变量间的关系是可信的。

3.2. 各研究变量的基本情况和相关分析

对年龄、正念、冲动性与心境纷乱总分进行 Pearson 积差相关分析,结果见表 2。由表可知,年龄与正念呈显著正相关,与冲动性、心境纷乱均呈显著负相关;正念与冲动性、心境纷乱均呈显著负相关;冲动性与心境纷乱呈显著正相关。

Table 2. Descriptive statistics and correlation coefficients of variables

表 2. 各变量的描述统计与相关系数

变量	M	SD	1	2	3	4
1 年龄	19.87	1.54	1			
2 正念	122.90	11.26	0.241***	1		
3 冲动性	72.56	16.36	-0.193**	-0.709***	1	
4 心境纷乱	128.91	24.47	-0.261***	-0.507***	0.502***	1

注: $n = 214$; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 以下同。

3.3. 各项研究变量的人口学差异

采用独立样本 t 检验比较年龄段、生源和户口所在地在各指标上的差异, 采用方差分析比较家庭关系、身体状况在各指标上的差异, 结果见表 3。可知, 年龄段、生源和身体状况对正念、冲动性和心境纷乱总分均有显著影响; 家庭关系对冲动性和心境纷乱总分均有显著影响。正念、冲动性和心境纷乱总分在户口所在地上不存在显著差异; 正念在家庭关系上不存在显著差异。

Table 3. Scores of military cadets in different demographic characteristics groups on mindfulness, TMD and impulsivity (n = 214)

表 3. 军校学员不同人口学特征组正念、心境纷乱总分、冲动性得分(n = 214)

人口学变量	类别	正念	t/F	冲动性	t/F	心境纷乱总分	t/F
年龄段	<20 岁	120.48 ± 9.37	-3.48**	75.31 ± 14.30	2.71**	133.39 ± 22.56	3.03**
	≥20 岁	125.88 ± 12.66		69.18 ± 18.09		123.41 ± 25.70	
生源	高考学员	121.48 ± 10.04	-2.80**	74.39 ± 15.26	2.87**	133.08 ± 23.48	4.48***
	部队学员	127.09 ± 13.54		67.13 ± 18.34		116.56 ± 23.35	
户口所在地	城镇	123.56 ± 11.85	0.95	72.14 ± 16.64	-0.41	128.33 ± 24.86	-0.38
	农村	122.08 ± 10.50		73.07 ± 16.08		129.63 ± 24.09	
家庭关系	和睦相处, 相亲相爱	123.77 ± 11.34	1.49	70.94 ± 17.10	4.95**	125.77 ± 25.01	3.53*
	偶有摩擦, 但关系稳定	120.89 ± 10.54		77.26 ± 13.76		134.66 ± 21.09	
	常有矛盾, 关系一般	123.75 ± 14.77		62.88 ± 14.10		137.50 ± 32.41	
身体状况	非常健康	124.84 ± 11.62	5.20**	69.16 ± 17.87	3.93*	123.72 ± 25.60	19.35***
	良好	122.37 ± 10.93		74.63 ± 15.05		128.31 ± 20.10	
	一般	115.65 ± 8.02		78.18 ± 12.04		160.77 ± 19.61	

采用 LSD 法进行事后多重比较, 结果显示, 家庭关系和睦相处与家庭关系偶有摩擦的学员在冲动性、心境纷乱总分上存在显著差异; 家庭关系偶有摩擦与家庭关系常有矛盾的学员在冲动性上存在显著差异。身体非常健康与身体状况一般的学员在正念、冲动性和心境纷乱总分上均存在显著差异; 身体状况良好与身体状况一般的学员, 在正念和心境纷乱总分上均存在显著差异; 身体非常健康与身体状况良好的学员在冲动性上存在显著差异。

3.4. 心境状态在正念和冲动性之间的中介效应检验

根据温忠麟等人的观点(温忠麟等, 2006), 采用 PROCESS 插件的 model 4 检验心境状态在正念与冲动性之间的中介作用, 见表 4 和图 1。结果显示, 在控制年龄后, 正念显著负向预测心境纷乱($a = -1.02$, $SE = 0.13$, $p < 0.001$); 将正念、心境纷乱总分同时进入回归方程, 正念显著负性预测冲动性($c' = -0.89$, $SE = 0.08$, $p < 0.001$), 心境纷乱显著正向预测冲动性($b = 0.13$, $SE = 0.04$, $p < 0.001$)。偏差校正的百分位 Bootstrap 方法检验表明, 心境纷乱在正念与冲动性之间的中介作用显著, $ab = -0.13$, $Boot SE = 0.05$, $95\%CI [-0.23, -0.04]$ 。中介效应占总效应的比例 $ab/(ab + c') = 12.75\%$, 总效应、直接效应与中介效应值见表 5。

Table 4. The mediating effect test of mood states between mindfulness and impulsivity in military cadets (n = 214)
表 4. 军校学员心境状态在正念和冲动性间的中介效应检验(n = 214)

预测变量	冲动性		心境纷乱		冲动性	
	β	t	β	t	β	t
年龄	-0.25	-0.48	-2.34	-2.44*	0.05	0.09
正念	-1.02	-14.08***	-1.02	-7.82***	-0.89	-11.07***
心境纷乱					0.13	3.46***
R ²	0.50		0.28		0.53	
F	107.09***		40.53***		79.12***	

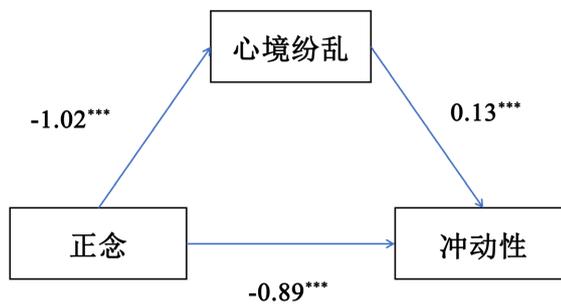


Figure 1. The mediating effect pathway of TMD between mindfulness and impulsivity
图 1. 心境纷乱在正念和冲动性之间的中介效应路径

Table 5. The total, direct and mediating effects
表 5. 总效应、直接效应及中介效应

项目	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应值占比
总效应	-1.02	0.07	-1.16	-0.88	
直接效应	-0.89	0.08	-1.05	-0.73	87.25%
中介效应	-0.13	0.05	-0.23	-0.04	12.75%

4. 讨论

4.1. 正念显著负向预测军校学员冲动性

本研究中，正念与军校学员冲动性之间的直接效应占总效应的 87.25%，说明正念显著负向预测冲动性，验证了假设①。生活中，军校学员不可避免地会遭遇冲突或压力情境，拥有高正念水平的学员能够更好地觉察自身当下身心状态，及时跳出头脑中的自动化认知，以更开阔的视角对情境中的冲突因素进行认知重评，进而有效降低冲动性水平；反之，低正念水平的军校学员容易陷入头脑中自动化的想法，导致冲动性水平上升。近年来，正念被开发为一种可操作的、科学的干预技术。相关的实证干预研究发现，正念训练能够有效干预个体冲动性行为特征，包括降低注意缺陷与多动障碍患者临床症状(Cairncross & Miller, 2016)，减少在校学生行为问题(Franco et al., 2016)，避免物质成瘾者复吸(Korecki et al., 2020)，改善肥胖者的进食行为(O'Reilly et al., 2014)以及提升少年犯的自我控制等(Ron-Grajales et al., 2021)。本研究再次验证了这一结果，表明正念是冲动性行为发生的重要保护因素，个体正念水平的提升能够降低个体发生冲动性行为的

4.2. 消极心境(心境纷乱)显著正向预测冲动性

本研究首次考察了综合心境状态对冲动性的影响,发现了心境纷乱对军校学员冲动性的正向预测作用,验证了假设②。该结果与前人在焦虑、抑郁等情绪困扰与冲动性的相关研究具有一致性。例如,前人研究发现大学生的焦虑情绪显著正向预测攻击性行为(李婵等, 2017);焦虑情绪越强,个体冲动性越高,越容易产生攻击行为(张梦雨, 李妮娜, 2020);情绪调节困难显著正向预测大学生的过度进食行为(胡瑾焱等, 2022);在愤怒和恐惧这两种情绪条件下,个体的任务转换反应时显著慢于平静情绪条件(刘丽婷, 2016)。冲动性行为的发生是个体自我控制失败的结果,高冲动性往往与低自我控制水平相关(杨珍芝, 曾红, 2023)。注意资源理论认为:注意是一种有限的心理资源,自我控制的执行需要个体调用注意资源,而自我控制能否顺利执行取决于个体的注意资源是否充足(李爱梅等, 2021)。相比平和的心境状态,紧张、烦躁等纷乱的心境状态本身会占用个体更多的注意资源,使用于执行自我控制的注意资源不足,进而干扰个体自我控制的执行,导致冲动行为的发生(罗培等, 2016)。

4.3. 心境状态在正念与冲动性间起中介作用

本研究发现,心境状态在正念和军校学员冲动性间起部分中介作用,中介效应占比为12.75%,验证了假设③。换言之,正念不仅可以直接影响冲动性,还可以通过改变个体心境状态进而影响冲动性:军校学员正念水平越高,心境越稳定、平和,冲动性水平越低。该结果与前人的相关研究具有一致性。神经科学领域的研究人员发现,在接受了8周正念训练后,个体在记忆、情绪调节和换位思考等相关脑区的皮质增厚(Hölzel et al., 2011)。正念水平的提升使个体能够以更客观和理性的视角看待正在发生的事情,更好地维持稳定、平和的心境,以积极主动的姿态应对当前压力,进而减少冲动性行为的发生。

综上所述,本研究考察了心境状态在正念与冲动性之间的中介作用,对于了解正念的作用机制,降低军校学员冲动性具有积极意义。研究提示,提升军校学员正念水平、维持良好的心境状态对于减少冲动性行为具有保护作用。当然,本研究仅为一个横断调查,不能由此推断各变量间的因果关系,未来的研究可以增加对军校学员的正念干预与追踪,进一步检验变量之间的关系。

5. 结论

正念不仅能直接影响军校学员的冲动性,还能通过心境状态间接影响军校学员的冲动性。军队院校应大力开展正念训练帮助学员提升正念水平,维持良好的心境状态,进而降低学员冲动性水平、提升自我控制能力。

参考文献

- 胡瑾焱, 武牡丹, 董玲萍, 吴霜(2022). 大学生冲动性特质对异常进食行为的影响: 情绪调节困难的中介作用. *心理学通讯*, 5(2), 136-143.
- 黄雨祺, 吴柏周, 栾胜华(2022). 冲动性的测量方法. *应用心理学*, 28(1), 59-72.
- 李爱梅, 车敬上, 刘楠, 等(2021). 海量信息如何影响跨期决策? 基于注意资源的理论视角. *心理科学进展*, 29(9), 1521-1533.
- 李婵, 单雨婷, 李文辉(2017). 大学生冲动性和攻击行为的关系: 焦虑情绪的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 25(12), 1825-1829.
- 李献云, 费立鹏, 徐东, 张亚利, 杨少杰, 童永胜, 等(2011). Barratt 冲动性量表中文修订版在社区和大学人群中应用的信效度. *中国心理卫生杂志*, 25(8), 610-615.
- 李永雪, 张艳红, 杨阳, 等(2021). 个体真实性与大学生主观幸福感的关系: 正念与自我决定的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 29(6), 1276-1280.

- 林琳, 邱少劫, 刘羽, 等(2022). 青少年早期冲动性的发展轨迹: 界定亚群组及其影响因素. *心理发展与教育*, 38(3), 339-347.
- 刘丽婷(2016). 恐惧和愤怒对认知控制的影响. *心理学探新*, 36(1), 31-35.
- 刘兴华, 徐慰, 王玉正, 等(2013). 正念训练提升自愿者幸福感的 6 周随机对照试验. *中国心理卫生杂志*, 27(8), 597-601.
- 罗培, 胡学平, 王小影, 等(2016). 负性情绪加工与体验以相反方式影响冲突适应. *中国科学: 生命科学*, 46(3), 330-338.
- 牛文英, 王剑, 谢卫平(2007). 普通高校排球教练员赛前心境状态的研究. *北京体育大学学报*, 30(10), 1345-1349.
- 乔恩·卡巴金(2018). *多舛的生命: 正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤*(原书第 2 版). 机械工业出版社.
- 王岩, 辛婷婷, 刘兴华, 张韵, 卢焕华, 翟彦斌(2012). 正念训练的去自动化效应: Stroop 和前瞻记忆任务证据. *心理学报*, 44(9), 1180-1188.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰(2006). 有中介的调节变量和有调节的中介变量. *心理学报*, 38(3), 448-452.
- 徐远超, 杨裕萍, 吴大兴(2013). 冲动性在负性情绪与大学生网络过度使用间的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 21(6), 942-945.
- 杨珍芝, 曾红(2023). 正念训练对冲动性不同要素的影响: 基于双加工理论. *心理科学进展*, 31(2), 274-287.
- 张梦雨, 李妮娜(2020). 男性暴力服刑人员的人格特征、情绪状态与攻击行为的关系. *中国健康心理学杂志*, 28(11), 1733-1737.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 祝蓓里(1995). POMS 量表及简式中国常模简介. *天津体育学院学报*, (1), 35-37.
- Cairncross, M., & Miller, C. J. (2016). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapies for ADHD: A Meta-Analytic Review. *Journal of Attention Disorders*, 24, 627-643. <https://doi.org/10.1177/1087054715625301>
- Deng, Y. Q., Liu, X. H., Rodriguez, M. A. et al. (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>
- Franco, C., Amutio, A., López-González, L., Oriol, X., & Martínez-Taboada, C. (2016). Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1385. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01385>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., & Vangel, M. (2011). Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Korecki, J. R., Schwebel, F. J., Votaw, V. R., & Witkiewitz, K. (2020). Mindfulness-Based Programs for Substance Use Disorders: A Systematic Review of Manualized Treatments. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 15, Article No. 51. <https://doi.org/10.1186/s13011-020-00293-3>
- Lu, J., & Huffman, K. (2017). A Meta-Analysis of Correlations between Trait Mindfulness and Impulsivity: Implications for Counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39, 345-359. <https://doi.org/10.1007/s10447-017-9302-2>
- O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2014). Mindfulness-Based Interventions for Obesity-Related Eating Behaviours: A Literature Review. *Obesity Review*, 15, 453-461. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>
- Ron-Grañales, A., Sanz-Martin, A., Castañeda-Torres, R. D., Esparza-López, M., Ramos-Loyo, J., & Inozemtseva, O. (2021). Effect of Mindfulness Training on Inhibitory Control in Young Offenders. *Mindfulness*, 12, 1822-1838. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01643-3>
- VandenBos, G. R. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>