

DOI: 10.13718/j.cnki.xdzk.2019.12.013

正念对时间洞察力的影响： 自悯与时间压力的链式中介作用^①

葛静静^{1,2}, 郑涌¹, 蒋光玉^{1,2}, 宋晶晶¹

1. 西南大学心理学部, 重庆 400715; 2. 贵州中医药大学人文与管理学院, 贵阳 550025

摘要: 采用正念注意量表、自悯量表、时间压力量表和津巴多时间洞察力量表对 825 名大学生进行问卷调查, 考察正念对时间洞察力的影响, 以及自悯和时间压力的中介作用。结果表明: ① 正念与自悯、过去积极时间洞察力、未来时间洞察力正相关; 正念对过去消极时间洞察力、现在宿命时间洞察力、现在享乐时间洞察力有负向预测作用; 自悯对时间压力有负向预测作用。② 自悯与时间压力分别在正念与时间洞察力之间起中介作用; 自悯与时间压力在正念与时间洞察力之间起链式中介作用。由此可见, 正念除了可以直接影响时间洞察力, 还可以通过自悯与时间压力的链式中介作用间接影响大学生的时间洞察力。

关键词: 正念; 自悯; 时间压力; 时间洞察力; 正念冥想

中图分类号: B842

文献标志码: A

文章编号: 1673-9868(2019)12-0093-08

时间洞察力(Time perspective, 简称 TP)反映个体对时间的观点、态度和意识, 是个体对过去、现在和未来时间的相对注意^[1]。黄希庭^[2]认为时间洞察力既是一种能力特质, 也是一种动力特质, 是个体在有关时间的认知、体验和行为(或行为倾向)上所表现出来的比较稳定的人格差异。Zimbardo 等人^[3]认为时间洞察力是一个无意识甚至自动化的过程, 在这个过程中, 时间认知框架扮演重要角色, 个体的经验被下意识的划分在过去、现在和未来心理时间认知框架中, 他们编制量表来探讨时间洞察力的结构, 将其分为过去消极(关注过去的糟糕事件)、过去积极(关注过去的美好)、现在宿命(相信命由天定, 再努力也改变不了什么)、现在享乐(关注新奇刺激, 注重眼前的欢乐)和未来(关注未来的规划和期望)5 个维度。有研究表明, 过去消极和现在宿命时间洞察力与自我控制、情绪稳定和幸福感负相关^[3], 与敌意、愤怒和攻击性正相关^[4]; 过去积极时间洞察力与自尊、幸福感正相关, 与焦虑、抑郁负相关^[3]; 现在享乐时间洞察力与社会联结感、好奇和创造性正相关^[3], 也与低自我控制、冒险行为正相关^[5-6]; 未来时间洞察力与自我控制、责任感和健康行为正相关^[3-4], 并有助于降低学生的学习倦怠和拖延行为^[7]。由此可见, 时间洞察力早已构成个体生活重要的心理背景, 并与心理健康息息相关, 影响着个体的认知、思维、情绪情感、决策判断和健康行为等层面^[3]。

正念(Mindfulness)源自佛教的正念禅修^[8], 在佛教体系中, 正念可以简单解释为了了分明, 即精确地觉察到自己当下生起的一切身心体验^[9]。在心理学研究中, 正念通常被定义为一种对内外部经验持续的、不评判的注意或意识状态^[10-11]。正念直接关注当下正在发生的事情, 不管是积极的、消极的还是中性的体

① 收稿日期: 2018-12-17

基金项目: 教育部人文社会科学重点研究基地重大项目(15JJDZONGHE022)。

作者简介: 葛静静(1981-), 女, 博士研究生, 主要从事心理认知及心理健康教育研究。

通信作者: 郑涌, 教授, 博士研究生导师。

验,它强调不带夸张和偏见地观察自身的情绪和感受,不逃避也不试图改变它们,这避免过度认同或压抑自身的情绪和感受^[12]。正念的这些特质一方面使正念起到去自动化、减少冗思、减少负性思维和回避行为的作用^[13];另一方面,保护个人免受自我批评、抑郁和焦虑等负面认知和情绪的有害影响^[14-15],使个体能够更好地认清、管理和解决日常生活中面临的问题。由于正念可以调节情绪和认知,对身心健康的益处颇多,过去几十年来,西方心理学家对正念的研究兴趣日益浓厚,正念的研究与应用广泛地存在于学校教育、医疗保健、职场培训及神经科学中。

正念和时间洞察力同为积极心理学研究的重要内容,二者之间的相关关系已经被一些研究证实。Wittmann 等人^[16]研究发现正念与一系列的与时间相关的人格特性有关,如日常时间规划和决策以及时间的自我控制,同时发现正念得分高的人具有较高的未来时间洞察力和较低的消极过去时间洞察力;Seema 等人^[17]的研究也发现正念与过去消极、现在享乐和现在宿命时间洞察力负相关。正念对时间洞察力的各方面均有影响,却少有研究探讨正念影响时间洞察力的内在机制,因此本研究拟探讨正念影响时间洞察力的内在机制。

在回顾文献的基础上,本研究认为自悯可能是值得考虑的中介变量。自悯(Self-compassion)是指向自身的同情和关心,以关爱、理解的态度看待自身的不足和痛苦,并且认识到自己的痛苦可能是每个人都会经历的,是人类共同经验的一部分^[18]。自悯可以使人们感到安全和放松,保护个体情绪的平衡^[19-20]。自悯可以缓冲消极生活事件对个体的不利影响,是心理健康的一个重要保护因子。自悯与自我批评、抑郁、焦虑和冗思等负相关^[21],与生活满意度和积极情绪正相关,是正念和幸福感之间的重要中介变量^[22]。正念与自悯显著正相关,正念训练能有效提高个体的认知功能和自悯水平^[23]。近年来,有研究^[24]发现自悯在正念干预中起重要作用,是正念干预的一个重要中介变量。由此我们提出假设 1:自悯是正念与时间洞察力之间的中介变量。

除了自悯,时间压力可能也是正念与时间洞察力之间值得考虑的中介变量。正念压力缓冲理论认为正念可以减轻个体对压力的评估,并且减少对压力的应激性反应,进而对个体的身心健康产生积极的影响^[23]。时间压力是压力的一种,它描述的是个体主观上对自身拥有的时间不充足、生活节奏匆忙慌乱的感觉和体验^[25]。时间压力是快节奏的现代生活面临的一个重要的社会问题,时间压力或时间匮乏是一种负性压力源,会对个体身心健康、认知功能和幸福体验等产生负性影响^[25-26]。时间压力使早期知觉加工的负载增多,导致知觉加工速度变慢,在信息加工后期阶段又需要占用更多的认知资源^[27]。时间压力影响认知、干扰决策、降低认知和决策加工的质量^[28-29]。前人研究^[30]发现正念可以降低时间压力感,正念得分高者的时间充裕感更高。Wittmann 等人^[31]在研究中发现 42 位长期冥想者体验到更多的时间扩张感,更少的时间压力感,过去消极时间洞察力得分也显著低于对照组(42 位无冥想经验者)。正念可以明显降低主观时间压力感,可以明显降低时间压力所带来焦虑情绪和认知偏差,也促进个体以一种更适宜的方式和态度对待时间,这些都有可能影响时间洞察力。故本研究提出假设 2:时间压力是正念与时间洞察力之间的中介变量。

综上所述,本研究认为自悯和时间压力可能是正念与时间洞察力之间的中介影响因素。

Cohen 等人^[32]提出社会支持缓冲器模型(the buffering effect model),并用来解释社会支持对心理健康的影响,认为社会支持可以缓冲潜在的压力性事件对身心健康的不良影响^[32]。有研究表明,自悯可以增加社会连接感^[11],降低个体的自我挫败感和对外界的不良认知,帮助个体感受到来自他人的善意和关心,增加个人的社会支持感^[33]。从社会支持缓冲器模型的角度来看,自悯可以降低个体的压力反应,从而减轻压力对身心健康的消极影响。研究表明^[34]自悯可以缓冲压力的不良影响,自悯水平高者感知到更低的压力水平。一项探讨正念对消极情绪及压力的研究表明^[11],自悯起中介作用。自悯可以防止过度消极的认知、情绪和行为,缓解个体极度消极糟糕的感受,在一定程度上减轻了个体感受到的重压。自悯可以减轻压力,就有可能通过减轻压力及与压力相关的认知和情绪感受进而减轻个体的时间压力。因此,单一地分析某个中介变量的作用,或构建单步多重中介模型的做法可能不够全面,不能清楚地解释正念对时间洞察力的影

响机制。据此, 本研究构建了正念通过自悯与时间压力 2 个中介变量影响时间洞察力的链式中介模型, 并提出假设 3: 正念可通过自悯→时间压力的链式中介作用影响时间洞察力。

1 研究方法

1.1 研究对象

采用随机整群取样的方法, 我们选择来自西南地区(贵州省、云南省和重庆市)5 所大学一年级至四年级的在校大学生进行问卷调查。共计发放问卷 1 000 份, 剔除无效问卷 175 份, 有效问卷 825 份, 有效率为 82.50%。被试年龄范围在 17~24 岁之间, 平均年龄为(20.27±1.46)岁。其中, 男生 412 人, 女生 413 人; 一年级 314 人, 二年级 294 人, 三年级 158 人, 四年级 59 人。

1.2 研究工具

1.2.1 正念注意觉知量表

由 Brown 和 Ryan 编制, 陈思佚等人^[35]翻译修订的 MAAS 正念注意觉知量表中文版, 反映了个体日常生活中对当下的觉知和注意的水平程度^[36]。该量表示维并由 15 个项目组成, 采用 6 点评分, 得分越高, 正念水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.83。

1.2.2 自悯量表

采用 Neff 编制, 陈健等人^[37]翻译修订的自悯量表。共 26 个条目, 包括自我友善、普遍人性和正念 3 个维度, 采用 5 点评分, 得分越高, 表明自悯水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.82。

1.2.3 时间压力量表

参考王大伟等人^[28]修订的时间压力量表和 Kasser 等人^[38]编制的时间充裕量表, 进一步修订编制时间压力量表。该问卷单维 8 题, 从“从不”到“总是”采用 1—5 点评分方式, 分数越高, 时间压力越大。如“我感觉很忙碌”“我感觉到时间过的很快”等。问卷的 Cronbach's α 系数 0.80。拟合指数均在测量学可接受的范围内($\chi^2/df=5.785$, $CFI=0.962$, $TLI=0.938$, $IFI=0.962$, $RMSEA=0.076$), 项目的因子载荷在 0.41~0.71 之间, 验证性因素分析结果支持了问卷的结构。

1.2.4 津巴多时间洞察力量表

采用 Zimbardo 等人^[3]编制的津巴多时间洞察力量表。该量表已被跨文化研究证实有较好的信度和效度^[39]。Zimbardo 等人依照个体对过去、现在和未来的体验将时间洞察力划分成 5 个维度, 包括过去消极(PN, past negative)、过去积极(PP, past positive)、现在享乐(PH, present hedonistic)、现在宿命(PF, present fatalistic)、未来导向(future-oriented)。问卷采用 5 点评分, 共 56 个题目, 各时间子量表上得分越高表示相应维度的时间定向越强。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数 0.80, 各分量表 Cronbach's α 系数分别为 0.73, 0.80, 0.64, 0.64, 0.80。

1.3 统计方法

采用 SPSS 22.0 和 Amos22.0 统计软件对数据进行整理和分析。

2 研究结果

2.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素法进行共同方法偏差检验, 拟合指数为 $\chi^2/df=36.87$, $RMSEA=0.209$, $CFI=0.392$, $NFI=0.389$, $GFI=0.823$, 表明模型拟合很差, 本研究数据不存在严重的共同方法偏差问题。

2.2 主要变量的相关分析

各变量之间的相关分析结果表明(表 1), 正念与自悯、过去积极和未来时间洞察力呈显著正相关; 而与时间压力、过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力均呈显著负相关。自悯与过去积极、未来时间洞察力呈显著正相关; 而与时间压力、过去消极和现在宿命时间洞察力呈显著负相关。时间压力与过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力均呈显著正相关。

表 1 正念、自悯、时间压力与时间洞察力的相关矩阵

变量	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 正念	—							
2. 自悯	0.35**	—						
3. 时间压力	-0.26**	-0.40**	—					
4. 过去消极时间洞察力	-0.34**	-0.46**	0.44**	—				
5. 过去积极时间洞察力	0.09**	0.13**	0.02	-0.04	—			
6. 现在宿命时间洞察力	-0.33**	-0.30**	0.27**	0.47**	-0.09*	—		
7. 现在享乐时间洞察力	-0.17**	-0.04	0.14**	0.28**	0.28**	0.35**	—	
8. 未来时间洞察力	0.23**	0.27**	-0.01	-0.03	0.32**	-0.19**	0.10**	—
M	4.12	3.17	2.99	2.95	3.67	2.67	3.2	3.36
SD	0.69	0.4	0.73	0.6	0.51	0.55	0.45	0.44

注: 样本容量 $N=825$; * $p<0.05$; ** $p<0.01$.

2.3 正念影响时间洞察力的链式中介模型检验与分析

采用结构方程模型(SEM)对自悯和时间压力的中介作用进行检验. 其中以正念为自变量, 过去消极、过去积极、现在宿命、现在享乐和未来时间洞察力为因变量, 自悯和时间压力为中介变量, 构建结构方程模型. 结构模型经简化修正后的拟合指数为 $\chi^2/df=2.519$, $GFI=0.999$, $IFI=0.998$, $TLI=0.976$, $CFI=0.998$, $RMSEA=0.043$, 结果显示数据对模型的拟合良好, 模型构建合理(图 1).

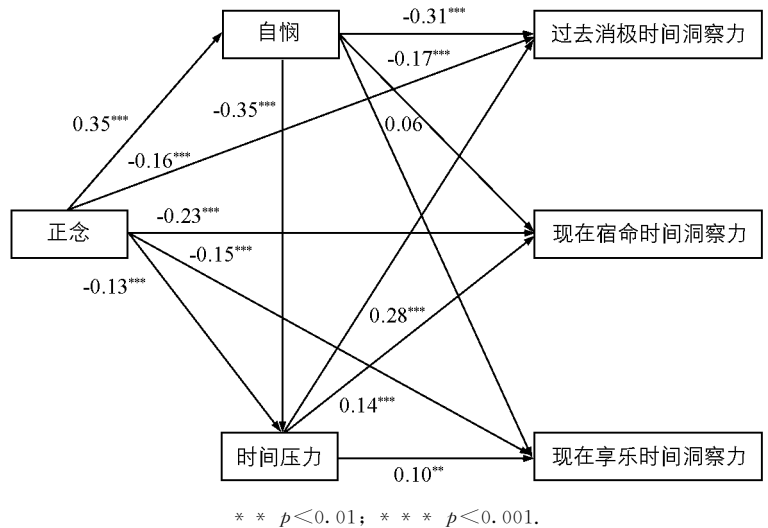


图 1 链式中介模型图

采用偏差校正的百分位 Bootstrap 方法进行中介效应检验, 在原始数据中重复随机取样 2 000 个样本, 根据 2 000 次运算结果得出各路径的路径系数及 95% 置信区间. 若 95% 置信区间中没有包括 0, 则表明中介效应显著. 由表 2 可知, 各条路径系数的 95% 置信区间均没有包括 0, 进一步验证了自悯和时间压力在正念与时间洞察力之间起中介作用.

表 2 中介效应 Bootstrap 检验和效应量

路 径	标准 中介效应量	中介效应占 总效应比例/%	95% 置信区间	
			下限	上限
正念→自悯→过去消极时间洞察力	-0.11	32.35	-0.124	-0.070
正念→时间压力→过去消极时间洞察力	-0.04	11.76	-0.055	-0.015
正念→自悯→时间压力→过去消极时间洞察力	-0.03	8.82	-0.043	-0.021
正念→自悯→现在宿命时间洞察力	-0.06	18.18	-0.074	-0.030
正念→时间压力→现在宿命时间洞察力	-0.02	6.06	-0.030	-0.006
正念→自悯→时间压力→现在宿命时间洞察力	-0.02	6.06	-0.023	-0.008
正念→时间压力→现在享乐时间洞察力	-0.01	5.88	-0.019	-0.002
正念→自悯→时间压力→现在享乐时间洞察力	-0.01	5.88	-0.015	-0.003

正念对过去消极时间洞察力的影响路径有 4 条: 正念→过去消极时间洞察力, 正念对过去消极时间洞察力的直接效应为 -0.16 , 占总效应的 $-0.16/(-0.34)=47.06\%$; 正念→自悯→过去消极时间洞察力, 即间接效应 1, 自悯的中介效应为 -0.11 , 占总效应的 32.35% ; 正念→时间压力→过去消极时间洞察力, 即间接效应 2, 时间压力的中介效应为 -0.04 , 占总效应的 11.76% ; 通过正念→自悯→时间压力→过去消极时间洞察力, 即间接效应 3, 时间压力与自悯的中介效应为 -0.03 , 占总效应的 8.82% . 该链式多重中介效应的 95% 的置信区间为 $[-0.043, -0.021]$, 没有包括 0, 进一步表明正念对过去消极时间洞察力的链式中介效应显著. 假设 1,2,3 均得到了支持.

正念对现在宿命时间洞察力的影响路径有 4 条: 正念→现在宿命时间洞察力, 正念对现在宿命时间洞察力的直接效应为 -0.23 , 占总效应的 $-0.23/(-0.33)=69.70\%$; 正念→自悯→现在宿命时间洞察力, 即间接效应 1, 自悯的中介效应为 -0.06 , 占总效应的 18.18% ; 通过正念→时间压力→现在宿命时间洞察力的途径产生的中介效应, 即间接效应 2, 时间压力的中介效应为 -0.02 , 占总效应的 6.06% ; 通过正念→自悯→时间压力→现在宿命时间洞察力的途径产生的中介效应, 即间接效应 3, 时间压力与自悯的中介效应为 -0.02 , 占总效应的 6.06% . 该链式多重中介效应的 95% 的置信区间为 $[-0.023, -0.008]$, 没有包括 0, 进一步表明正念对现在宿命时间洞察力的链式多重中介效应显著. 假设 1,2,3 均得到了支持.

正念对现在享乐时间洞察力的影响路径有 3 条: 正念→现在享乐时间洞察力, 正念对现在享乐时间洞察力的直接效应为 -0.15 , 占总效应的 $-0.15/(-0.17)=88.24\%$; 通过正念→时间压力→现在享乐时间洞察力的途径产生的中介效应, 即间接效应 1, 时间压力的中介效应为 -0.01 , 占总效应的 5.88% ; 通过正念→自悯→时间压力→现在享乐时间洞察力的途径产生的中介效应, 即间接效应 2, 时间压力与自悯的中介效应为 -0.01 , 占总效应的 5.88% . 该链式多重中介效应的 95% 的置信区间为 $[-0.015, -0.003]$, 没有包括 0, 进一步表明正念对现在享乐时间洞察力的链式多重中介效应显著. 假设 1,3 得到了支持.

3 讨 论

本研究以自悯和时间压力为中介, 对正念影响时间洞察力的内在作用机制进行探讨, 结果表明正念与过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力负相关, 这与 Seema 等人^[17]的研究结果一样; 正念负向预测过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力, 自悯与时间压力在其中起链式中介作用. 正念通过提高自悯水平降低时间压力, 最终降低过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力.

本研究发现自悯是正念与过去消极、现在宿命时间洞察力之间的中介变量. 首先, 正念正向预测自悯, 正念通常被定义为对内外部经验的开放、接纳、平等的非判断性和非反应性的认知形式^[11], 这种认知方式促进了个体的自我觉察, 促使个体带着平和友善的态度注意当下自身的感受. 开放的认知方式及平和友善的态度, 有助于个体保持情绪和认知上的平衡稳定, 这些有助于个体更好地认清、管理和解决日常生活中面临的问题. 其次, 从社会支持缓冲器模型的角度来看, 自悯是一种积极的自我资源^[32], 自悯意味着以一种友善的态度对待自己. 这种温和地对待自我的态度, 也是一种行之有效的自我调节策略, 有助于减少对自我的批判和冗思, 避免过度思考负性事件, 减少陷入负性认知和情绪感受的恶性循环圈^[18]. 再次, 自悯是比自尊更为稳定的预测自我价值感的因素^[40]. 正念培育和提升了自悯水平, 自悯增强个体的自我价值感, 反过来保护个体不受负面感受和情绪的有害影响. 自悯通过增强个体的自我价值感和意义感, 缓解和降低个体的消极认知和情绪, 进而降低过去消极和现在宿命时间洞察力.

本研究还发现时间压力是正念与过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力之间的中介变量. 首先, 正念具有负向预测时间压力的作用, 正念可能通过改变一系列与时间经验相关的认知过程来减轻个体主观时间压力感. 经常练习正念冥想的个体, 在冥想期间和之后的日常生活中会体验到主观时间大幅放缓, 当下时刻扩大的现象^[31]. 实验研究^[41]也确实发现正念影响时间知觉, 哪怕是短短 10 分钟左右的正念冥想也可以让人对时间的感知变慢. 其次, 正念可以降低高时间压力情境下个体产生的心理压力和消极情绪体验的强度, 保护个体情绪和认知的平衡稳定, 这有助于提升个体在时间框架内的决策和判断力, 从而降低过

去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力。

正念负向预测过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力。正念对过去消极时间洞察力的直接效应仅次于间接效应,正念对现在宿命和现在享乐时间洞察力的直接效应高于间接效应。首先,正念强调对内外经验的觉察。由于正念强调对内部经验的关注和聚焦,个体之前处于无意识甚至半自动化的时间洞察力模式,慢慢的被个体觉察并意识到,促进了个体对自身固有的时间洞察力模式的觉察;正念觉察内部经验的同时,也保持对当下外部世界的关注,这促进个体根据当下的外部环境需要,积极调整自我,选择当下最适宜的时间洞察力。其次,我们普通人平常大多处在“行动思维模式”,强调评价和改变,以结果目的为导向;而正念强调觉察和接纳,以当下的体验为中心,是一种“存在思维模式”^[9]。这种存在思维模式,影响了人们对时间的体验、意识和知觉,进而对时间洞察力产生影响。最后,正念对时间洞察力的直接效应也提示正念还有可能通过其他路径影响时间洞察力。除了自悯和时间压力之外,还可能存在其他的中介变量,未来应致力于寻找其他的中介变量,可以通过纵向研究或实验研究来补充和验证我们的研究,从而更系统、清晰地揭示正念影响时间洞察力的内在作用机制。

总而言之,正念产生的积极效应如平稳情绪、放松身心、提高认知的平衡和灵活性等对时间洞察力产生了积极的影响。自悯有助于减少个体对自我的攻击和冗思,避免过度思考负性事件,有助于降低过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力对人的消极影响。鉴于正念、自悯和时间洞察力与人们的健康行为息息相关,未来的研究和发展方向可以利用正念和自悯训练来调整和改善人们的时间洞察力,为构建平衡健康的生活方式提供一种新的心理干预方法。

4 研究结论

1) 正念与自悯、过去积极、未来时间洞察力正相关,正念对过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力有负向预测作用;自悯与过去积极、未来时间洞察力正相关,对过去消极、现在宿命时间洞察力有负向预测作用;自悯对时间压力有负向预测作用。

2) 自悯与时间压力分别在正念与时间洞察力之间起中介作用;自悯与时间压力在正念与时间洞察力间起链式中介作用。

3) 正念除了可以直接影响过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力,还可以通过自悯与时间压力的链式中介作用间接影响大学生的过去消极、现在宿命和现在享乐时间洞察力。

参考文献:

- [1] 黄希庭,郑涌. 时间透视的自我整合: I. 心理结构方式的投射测验 [J]. 心理学报, 2000, 32(1): 30-35.
- [2] 黄希庭. 论时间洞察力 [J]. 心理科学, 2004, 27(1): 5-7.
- [3] ZIMBARDO P G, BOYD J N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Metric [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 77(6): 1271-1288.
- [4] STOLARSKI M, ZAJENKOWSKI M, ZAJENKOWSKA A. Aggressive? from Time to Time... Uncovering the Complex Associations between Time Perspectives and Aggression [J]. Current Psychology, 2016, 35(4): 506-515.
- [5] PRICE M, HIGGS S, LEE M. SELF-CONTROL MEDIATES THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME PERSPECTIVE AND BMI [J]. APPETITE, 2017, 108: 156-160.
- [6] SEKŹCIŃSKA K, RUDZINSKA-WOJCIECHOWSKA J, MAISON D. Individual Differences in Time Perspectives and Risky Financial Choices [J]. Personality and Individual Differences, 2018, 120: 118-126.
- [7] 宋广文,鲍万杰,何文广. 中学生学习倦怠与未来时间洞察力、成就目标取向的关系 [J]. 心理与行为研究, 2013, 11(4): 478-482.
- [8] 曾祥龙,李毅,曹广健,等. 十日内观课程对服刑人员的干预: 效果、机制与本土化 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(5): 863-866.
- [9] 彭彦琴,居敏珠. 正念机制的核心: 注意还是态度? [J]. 心理科学, 2013, 36(4): 1009-1013.

- [10] 张晓旭, 朱海雪. 正念认知疗法对手机依赖大学生的干预效果 [J]. 心理与行为研究, 2014, 12(3): 391-394.
- [11] BLUTH K, BLANTON P W. Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being [J]. *Journal of Child and Family Studies*, 2014, 23(7): 1298-1309.
- [12] KABAT-ZINN J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future [J]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2006, 10(2): 144-156.
- [13] 唐海波, 罗黄金, 张现利, 等. 正念训练干预预思的作用机制探析 [J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(6): 898-900.
- [14] 王宴庆, 赵鑫. 正念对考试焦虑的影响: 情绪调节自我效能感的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(4): 746-749.
- [15] 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.
- [16] WITTMANN M, PETER J, GUTINA O, et al. Individual Differences in Self-attributed Mindfulness Levels are Related to the Experience of Time and Cognitive Self-control [J]. *Personality and Individual Differences*, 2014, 64: 41-45.
- [17] SEEMA R, SIRCOVA A. Mindfulness—a Time Perspective? Estonian Study [J]. *Baltic Journal of Psychology*, 2013, 14(1, 2): 4-21.
- [18] NEFF K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself [J]. *Self and Identity*, 2003, 2(2): 85-101.
- [19] DAHM K A, MEYER E C, NEFF K D, et al. Mindfulness, Self-Compassion, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, and Functional Disability in US Iraq and Afghanistan War Veterans [J]. *Journal of Traumatic Stress*, 2015, 28(5): 460-464.
- [20] NEFF K D. Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? a Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016) [J]. *Mindfulness*, 2016, 7(3): 791-797.
- [21] NEFF K D. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion [J]. *Self and Identity*, 2003, 2(3): 223-250.
- [22] HOLLIS-WALKER L, COLOSIMO K. Mindfulness, Self-compassion, and Happiness in Non-meditators: A Theoretical and Empirical Examination [J]. *Personality and Individual Differences*, 2011, 50(2): 222-227.
- [23] KUYKEN W, WATKINS E, HOLDEN E, et al. How does Mindfulness-based Cognitive Therapy Work? [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2010, 48(11): 1105-1112.
- [24] CAMPOS D, CEBOLLA A, QUERO S, et al. Meditation and Happiness: Mindfulness and Self-compassion May Mediate the Meditation - happiness Relationship [J]. *Personality and Individual Differences*, 2016, 93: 80-85.
- [25] 李爱梅, 颜亮, 王笑天, 等. 时间压力的双刃效应及其作用机制 [J]. 心理科学进展, 2015, 23(9): 1627-1636.
- [26] 李爱梅, 孙海龙, 熊冠星, 等. “时间贫穷”对跨期决策和前瞻行为的影响及其认知机制 [J]. 心理科学进展, 2016, 24(6): 874-884.
- [27] 齐铭铭, 关丽丽, 张庆林, 等. 心理性应激的时间加工进程: 来自 ERP 的证据 [J]. 心理与行为研究, 2014, 12(2): 174-181.
- [28] 王大伟, 刘永芳. 归因风格、时间压力对购买决策影响的实验研究 [J]. 心理科学, 2008, 31(4): 905-908, 913.
- [29] 凌喜欢, 辛自强. 时间压力和产品价格对消费者百分比差异混淆的影响 [J]. 心理与行为研究, 2014, 12(1): 85-90.
- [30] LAJEUNESSE S, RODRÍGUEZ D A. Mindfulness, Time Affluence, and Journey-based Affect: Exploring Relationships [J]. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 2012, 15(2): 196-205.
- [31] WITTMANN M, OTTEN S, SCHÄTZ E, et al. Subjective Expansion of Extended Time-spans in Experienced Meditators [J]. *Frontiers in Psychology*, 2015, 5: 1586.
- [32] COHEN S, WILLS T A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis [J]. *Psychological Bulletin*, 1985, 98(2): 310-357.
- [33] AKIN A, AKIN U. Self-compassion as a Predictor of Social Safeness in Turkish University Students [J]. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 2015, 47(1): 43-49.
- [34] TYLKA T L, RUSSELL H L, NEAL A A. Self-compassion as a Moderator of Thinness-related Pressures' Associations with Thin-ideal Internalization and Disordered Eating [J]. *Eating Behaviors*, 2015, 17: 23-26.

- [35] 陈思佚, 崔红, 周仁来, 等. 正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验 [J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(2): 148-151.
- [36] 赵守盈, 石艳梅, 郭海辉. 正念注意觉知量表 IRT 分析研究 [J]. 心理与行为研究, 2014, 12(4): 546-550.
- [37] 陈健, 燕良弼, 周丽华. 中文版自悯量表的信效度研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(6): 734-736.
- [38] KASSER T, SHELDON K M. Time Affluence as a Path Toward Personal Happiness and Ethical Business Practice: Empirical Evidence from Four Studies [J]. Journal of Business Ethics, 2009, 84(S2): 243-255.
- [39] SIRCOVA A, VAN DE VIJVER F J R, OSIN E, et al. A Global Look at Time: A 24-Country Study of the Equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory [J]. Sage Open, 2014, 4(1): 1-12.
- [40] NEFF K D, VONK R. Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself [J]. Journal of Personality, 2009, 77(1): 23-50.
- [41] KRAMER R S S, WEGER U W, SHARMA D. The Effect of Mindfulness Meditation on Time Perception [J]. Consciousness and Cognition, 2013, 22(3): 846-852.

Effect of Mindfulness on Time Perspective: The Chain Mediating Role of Self-Compassion and Time Pressure

GE Jing-jing^{1,2}, ZHENG Yong¹,
JIANG Guang-yu^{1,2}, SONG Jing-jing¹

1. Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China;

2. College of Humanities and Management, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang 550025, China

Abstract: The purpose of the present study was to explore the chain mediating effects of self-compassion and time pressure in the relationship between mindfulness and time perspective in college students. A total of 825 college students were surveyed with the Chinese versions of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Self-Compassion Scale (SCS), Time Pressure Scale (TPS) and Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). The results were as follows. Mindfulness was shown to be in significant positive correlations with self-compassion, past positive time perspective and future-oriented time perspective and in significant negative correlations with past negative time perspective, present fatalistic time perspective and present hedonistic time perspective, and self-compassion was in a significant negative correlation with time pressure. Self-compassion and time pressure separately played a mediating role between mindfulness and time perspective; and self-compassion and time pressure played a chain mediating effect between mindfulness and time perspective in college students. In conclusion, not only may mindfulness directly affect time perspective in college students, it also may indirectly influence their time perspective through the chain mediating effects of self-compassion and time pressure.

Key words: mindfulness; self-compassion; time pressure; time perspective; mindfulness meditation