

Abstract: Can Brief Mindfulness Training Reduce Ostracism's Psychological Damage?

This study utilized the experimental multimodal approach to explore the effectiveness of brief mindfulness training in reducing the psychological distress induced by ostracism, comparing with brief relaxation training and no intervention control. Participants included 161 undergraduate and graduate students from CUHK. Cyberball game paradigm was used to simulate social exclusion. All participants were randomized into 3 groups: 1) meditation, 2) relaxation, 3) no intervention control. Physiological measures (i.e., skin conductance, heart rate), mixed-motive task, and implicit test (i.e. lexical decision task), and self-reports were used to assess emotional distress, interactions styles, attitudes toward self and others, and change in mindfulness. Results indicated that meditation group expressed higher level of self-esteem and sense of meaningful existence despite of social rejection in comparison with no intervention control. However, there was no significant difference between meditation and relaxation group. In terms of the mindfulness qualities as measured by Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ) and Self-Other Four Immeasurables (SOFI), meditation group reported greater enhancement in SOFI Positive-Self, while other two groups remain statistically unchanged. For SOFI Positive-Other, only meditation group remained as positive as before while other two groups dropped. However, the result from other mindfulness measurement (i.e. SMQ) and dimensions (i.e. SOFI Negative-Self, SOFI Negative-Other) revealed no significant group difference. In addition to the two mindfulness scales, the Self-Compassion Scale (SCS) was also used to capture the baseline self-compassion disposition. Correlational result showed that, being more mindful and self-compassionate was in general associated with feeling less threatened by the exclusion task. Interestingly, people of various levels of mindfulness and self-compassion

could benefit from mindfulness training differently. For example, participants who were more self-compassionate would display more generous behavior only if they were in meditation group. However, for those who scored low on baseline SOFI Negative-Other, meditation reduced their tendency to blame others. Contrary to expectation, no statistically significant difference was found across conditions in implicit self-other attitudes and interaction styles. For physiological arousal, no significant cross group difference was identified with the exception of during the post-Cyberball period, in which skin conductance was significantly higher for meditation and relaxation groups relative to no-intervention control. . Limitations in the Cyberball manipulation and intervention implementation were noted, which may impact the study findings. In sum, despite the small effect observed in the mindfulness training condition, the practical value of an abbreviated mindfulness format cannot be ignored, particularly for the socially ostracized population whom may not have the luxury to experience the full-scale mindfulness training. More specific implications and suggestions for future research were discussed.

這項研究利用多角度方法，去探索簡短靜觀訓練對因被排斥而導致的心理困擾有否影響；更會將靜觀訓練與自律鬆弛法和控制組作比較。本實驗的參加者包括了 161 名香港中文大學的本科生和研究生。並用了 Cyberball 遊戲去模擬社會排斥。所有參加者被隨機分成三組: 1) 靜觀、2) 自律鬆弛、3) 控制組。我根據他們的生理反應測量 (如皮膚電導、心率), 混合動機任務, 隱含測試(i.e. lexical decision task), 和自我評估去度量情緒困擾、互動模式、對自己和他人的態度、和在靜觀能力及態度的改變。本實驗採用了生理反應測量 (如皮膚電導, 心率), 混合動機任務、隱含測試、和自我報告去評估幾方面的反應: 情緒困擾、與別人互動樣式、對自己和他人的態度、和靜觀能力的改變。結果顯示, 靜觀組的自尊

心和存在意義感相比其他兩組高;然而,靜觀組和自律鬆弛組之間沒有顯著差異。在靜觀的改變上,我們使用兩套問卷:(一)Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ), (二)Self-Other Four Immeasurables (SOFI)。結果顯示,靜觀組在 SOFI Positive-Self 方面有明顯的提升;而在 SOFI Positive-Other 能維持不變,相反其他兩組就有顯著的下降。可是,SMQ 和 SOFI 問卷的其餘部分(例如:SOFI Negative-Self, SOFI-Negative-Other),沒有發現顯著的組間差異。除了採用兩份靜觀問卷外,我也使用了 Self-Compassion Scale (SCS)來測量慈心品性對結果的影響。結果顯示,性格較為靜觀及慈心的人,沒有那麼容易受排斥而引至有不良影響。有趣的是,不同層次的靜觀性格和自我慈悲能有不同的訓練受益。例如,慈心的人在靜觀後會更為慷慨。然而,對於那些 SOFI Negative-Other 低分的人,在靜觀後會減少對別人指責的傾向。可是,其他結果(例如:混合動機任務、隱含測試),卻找不到跨組的差異。在生理反應測量方面,結果便與預期不太一致:靜觀組和自律鬆弛組的皮膚電導,在 post-Cyberball 期間甚至比控制組為高;而其他時段則找不到跨組間差異。在這篇文章的總結中,我也提到這個實驗之不足之處以及可以改善的方法。總括而言,雖然實驗結果所發現的成效不是太明顯,但我們不能忽視靜觀簡化版本的實用價值。尤其是對那些被邊緣化的人來說,簡化版本能使他們更容易參與訓練並從中受益。在文章的末尾,我會提及更具體的意義和建議,希望能對今後的研究有所影響。

Self Compassion Scale

當面對困難，我一般會怎樣對待自己……

幾乎從來沒有	偶爾	時常	經常	總是
1	2	3	4	5

1. 我不能接受自己的瑕疵和不足，並會對其加以批評。
2. 當我感到失落，我會執著於自己的每一個錯誤。
3. 當我遇到不如意的事情，我會覺得困難是每個人生命中必經的一部分。
4. 當我想起自己的不足，我會感到孤單，覺得自己好像與世隔絕。
5. 當我感到痛苦，我會嘗試以關愛的態度對待自己。
6. 當我在自己重視的事情上失敗，我會被失意的感覺籠罩。
7. 當我感到失落，我會提醒自己世界上有許多人都會有同樣的感覺。

8. 在艱難的時候，我傾向嚴厲地對待自己。
9. 當有些事情使我心煩意亂，我會嘗試平衡自己的情緒。
10. 當我感到自己有不足的時候，我會提醒自己有許多人都會同樣地感到自己的不足。
11. 我對我的性格中所不喜歡的特質感到煩躁與難以忍受。
12. 當我經歷艱難的時候，我會給予自己所需要的照顧和愛惜。
13. 當我感到失落，我會覺得大多數人都比我快樂。
14. 當一些令人痛苦的事情發生，我會以一個公平不偏、平衡的角度去看待事物。

15. 我視自己的失敗為人生的一部分。
16. 當我看到自己身上有一些自己不喜歡的特質，我會感到沮喪。
17. 當我在自己重視的事情上失敗，我會嘗試用多角度分析事情。
18. 當我在掙扎的時候，我會覺得別人比自己輕鬆。
19. 當我感到痛苦，我會寬容地對待自己。
20. 當有些事情使我心煩意亂，我會被自己的情感帶動，失去理智。
21. 當我感到痛苦，我會以冷淡的態度對待自己。

22. 當我感到失落，我會嘗試用好奇和開放的心去理解我的感受。
23. 我能忍受自己的瑕疵和不足。
24. 當一些令人痛苦的事情發生，我會反應過劇。
25. 當我在自己重視的事情上失敗，我會在失敗中感到孤立無援。
26. 我會嘗試去了解，並用耐心去對待我的性格中所不喜歡的特質。

Southampton mindfulness questionnaire (SMQ) 16 item

當我感到煩惱、困擾的時候

非常不同意 1 ----- 非常同意 7

1. 我能察覺它們, 但不去作出反應。
2. 它們會支配我的心神 相當一段時間。
3. 我會批判那些思想的好壞。
4. 我很快便平靜下來。
5. 我能夠接受這個經驗。
6. 我會因為這些事情發生在我身上而生氣。

7. 我發覺到這些念頭是如何短暫的。
8. 我會憑這些念頭去批判自己。
9. 我會退後一步, 去察覺這些念頭, 而不被它們控制。
10. 我會察覺它們, 然後讓他們離去。
11. 無論念頭是怎樣, 我會同樣地 接受自己。
12. 我嘗試把它們趕走。

13. 雖然這些念頭已過去, 我仍然不斷地去思考它們。
14. 我覺得十分不舒服, 要分散自己的注意力不去留意它們。
15. 我嘗試去體驗這些念頭, 但不去批判它們。
16. 我迷失於自己的思想中。

Self-Other Four Immeasurable (SOFI)

以下題目用了不同的詞語來描述各種思想，感情和行為。閱讀每一項目後，請揀選最能描繪你在「過往一個星期中」，這些思想，感情和行為的程度。

一點也沒有	少許	中等	有些	非常
1	2	3	4	5

友善 -- 對自己

友善 -- 對別人

討厭 -- 自己

討厭 -- 別人

憤怒 -- 因自己

憤怒 -- 因他人

開心 -- 為自己

開心 -- 為別人

接納包容 -- 對自己

接納包容 -- 對別人

無情 -- 對自己

無情 -- 對別人

體恤憐憫 -- 對自己

體恤憐憫 -- 對別人

刻薄 -- 對自己

刻薄 -- 對別人

Assessment of manipulations, need satisfaction, and mood following ostracism (31 items)

多謝參與上述的遊戲。在以下的問卷中, 請注意每個句子, 然後揀選最適合的數字去描述你在遊戲過程中之心情。

一點也不 1 ----- 非常 5

歸屬感

- 我覺得「沒有聯繫」
- 我覺得被拒絕
- 我覺得自己像局外人
- 我覺得我屬於這個群組
- 我覺得其他組員跟我有交流

自尊

- 我對自己感到滿意
- 我有很強的自尊心
- 我受人喜歡
- 我感到不安全
- 我感到滿足

存在的意義

- 我覺得自己毫不顯眼
- 我覺得毫無意義
- 我覺得自己不存在
- 我覺得自己重要
- 我覺得自己有用

控制

- 我覺得自己很厲害
- 我覺得能控制遊戲的過程
- 我覺得我有能力去顯著地改變事件
- 我覺得我無法影響其他人的行動
- 我覺得其他組員決定一切

心情

- 好
- 壞
- 友善
- 不友善
- 憤怒
- 令人愉快

我被忽略

我被排斥

假設每個參與者都應有同等機會接到籃球 (33%), 你接到的百分比 (%) 是什麼? (1 至 100)