

# 中文版自悯量表的信效度研究

陈健<sup>1,2</sup>, 燕良轼<sup>1</sup>, 周丽华<sup>\*</sup>

(1.湖南师范大学心理学系,湖南长沙 410081;2.湖南工学院大学生发展研究中心,湖南衡阳 421002)

**【摘要】** 目的:检验中文版自悯量表的信度和效度。方法:用中文版自悯量表先后测量了 660 名大学生,并在两周后对其中 50 人进行了重测。部分被试完成了自尊量表、生活满意度量表及正负性情绪情感量表。结果:①探索性因素分析与验证性因素分析均支持量表的六因素结构模型;②自悯量表总分与自尊量表、生活满意度量表及正负性情绪情感量表的总分存在显著相关。控制自尊量表得分后,自悯量表总分与生活满意度量表及正负性情绪情感量表的总分仍存在显著相关;③总量表的克隆巴赫 Alpha 系数为 0.84,两周后的重测信度系数为 0.89。结论:中文版自悯量表具有较好的信效度,可以用来测量我国大学生的自悯水平。

**【关键词】** 自悯量表;自尊;信度;效度

中图分类号: R395.1

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)06-0734-03

## Reliability and Validity of Chinese Version of Self-compassion Scale

CHEN Jian, YAN Liang-shi, ZHOU Li-hua

Psychology Department, Hunan Normal University, Changsha 410081, China

**【Abstract】 Objective:** To investigate the reliability and validity of the Chinese version of the Self-Compassion Scale (SCS) in Chinese undergraduate students sample. **Methods:** The Chinese version of SCS was used to assess 660 undergraduate students, 50 of whom participated in the retest two weeks later. SES, SWLS, and PANAS were used as the criteria-related validity instrument. **Results:** ①Exploratory and confirmatory factor analyses showed the scale was composed of 6 factors which all supported the structure model; ②The total score of Self-compassion Scale had significant correlation with the total scores of the scales of self-esteem, satisfaction with life, positive affect, and negative affect. Controlling the scores of self-esteem, there was still significant relationship between the total scores of the scales of self-compassion and satisfaction with life, self-compassion and positive affect, and self-compassion and negative affect; ③Cronbach's  $\alpha$  coefficients of the Chinese version of SCS was 0.84, test-retest reliability of the Chinese version of SCS was 0.89. **Conclusion:** The Chinese version of SCS has acceptable psychometric quality. It can be used to measure the self-compassion of Chinese college students.

**【Key words】** Self-compassion scale; Self-esteem; Reliability; Validity

Neff 在汲取佛教有关思想后提出自悯的概念,认为自悯包含三方面的成分,即自我友善(self-kindness)、普遍人性感(the sense of common humanity)、正念(mindfulness)<sup>[1]</sup>。自我友善指对自己持关心和理解的倾向,而不是严厉的批评和指责。普遍人性感是自悯的中心,指对人无完人的承认,即认识到所有的人都会失败、犯错或者沉湎于不健康的行为。正念是自我怜悯的第三个成分,它指以一种清晰和平衡的方式觉察当前的情形,既不忽视也不对自我或生活中的不利方面耿耿于怀。为深化对自悯的研究,Neff 在 2003 年编制了自悯量表<sup>[2]</sup>(Self-Compassion Scale, SCS)。

以自悯量表为工具,国外对自悯进行了广泛而深入的研究。研究显示,自悯对个体心理健康和幸福

具有积极而广泛的影响<sup>[3]</sup>。它不仅能够保护个体免受挫折、失败等让人痛苦的负性事件的影响,而且它还可以增强人的积极心理品质,推动个体追求自身潜力的实现<sup>[4]</sup>。同时,因其具有不比较、不评判及不过分沉迷的特点,自悯还可以避免追求自尊所带来的负面影响<sup>[5,6]</sup>。本研究旨在对中文版自悯量表的信效度进行分析,为该量表在国内的使用提供依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

样本一:采用方便取样的方法,对 332 名本科生进行集体施测,得有效问卷 315 份,有效率为 95%。其中,男生 229 人,女生 85 人,1 人性别资料未填;城镇 84 人,农村 227 人,4 人居住地资料未填;工科 222 人,理科 88 人,5 人专业资料未填;大一 172 人,大二 70 人,大三 71 人,2 人年级资料未填。

样本二:采用方便取样的方法,对 328 名本科生

**【基金项目】** 湖南省 2010 年度哲学社会科学基金项目(2010YBA075)

通讯作者:燕良轼

\* 中南大学湘雅二医院精神卫生研究所

进行集体施测,得到有效问卷 312 份,有效率为 95%。其中,男生 202 人,女生 110 人;城镇 101 人,农村 211 人;文科 68 人,理科 76 人,工科 168 人;大一 102 人,大二 135 人,大三 75 人。有效被试中有 244 人同时完成了自尊量表、生活满意度量表及正负性情绪情感量表。50 名学生两周后进行了重测。

### 1.2 工具

1.2.1 自悯量表(Self-Compassion Scale,SCS) SCS 由 Neff 编制<sup>[2]</sup>,共 26 个条目,分为 6 个分量表:①自我友善 (Self-Kindness),含 5 个条目;②自我评判 (Self-Judgment),含 5 个条目;③普遍人性感(Common Humanity),含 4 个条目;④孤立感(Isolation),含 4 个条目;⑤正念(Mindfulness),含 4 个条目;⑥过度沉迷(Over-identified),含 4 个条目。条目采用 1~5 级评分。

1.2.2 自尊量表 采用 Rosenberg 自尊量表<sup>[7]</sup>(Self-Esteem Scale,SES),该量表共 10 个条目,采用 1~4 级评分,分值越高,自尊程度越高。

1.2.3 生活满意度量表 该量表包含 5 个项目,采用 1~7 级评分,得分越高表明生活满意度越高<sup>[8]</sup>。

1.2.4 正负性情绪情感量表(Positive Affect and Negative Affect Scale,PANAS) 该问卷共 18 个项目,PA 与 NA 各 9 个项目,采用 1~5 级评分,得分越高表明相应的情绪情感越多<sup>[9]</sup>。

## 2 结 果

### 2.1 条目分析

运用样本一的数据考察条目的区分度,以条目与量表相关系数和高分组在每个条目上的差异作为指标。各条目得分与量表总分的相关系数,除条目 7、8、10 外,均大于 0.30。条目 7、8、10 与量表总分的相关系数分别为 0.24、0.18、0.20。将被试按量表总分高低排序,取前面 27%为高分组,后面 27%为低分组,以独立样本 *t* 检验考察两组各条目上的差异。各条目 *t* 值,除条目 10 外,均达到 0.01 显著水平。

### 2.2 效度检验

2.2.1 结构效度检验 ①探索性因素分析。样本一数据的 KMO 指数为 0.85,Bartlett 球形检验在 0.000 水平上显著,适合做因素分析。采用主成分分析、斜交旋转的方法进行探索性因素分析,共抽取 6 个特征根大于 1 的因素,因素的累计方差解释率为 51.33%。因素负荷见表 1。②验证性因素分析。为进一步考察问卷的结构,用样本二的数据对量表的一阶模型及二阶模型进行验证性因素分析。见表 2。

表 1 自悯量表因素负荷

条目	因素负荷						共同度
	1	2	3	4	5	6	
条目1	0.136	0.320	0.610	0.155	-0.061	0.245	0.496
条目2	0.568	0.279	0.286	0.057	-0.087	0.413	0.536
条目3	-0.568	-0.324	-0.103	0.240	-0.187	0.055	0.386
条目4	0.336	0.515	0.290	-0.083	-0.070	0.398	0.412
条目5	-0.222	-0.136	-0.124	0.715	0.005	-0.018	0.528
条目6	0.317	0.583	0.160	-0.136	0.280	0.248	0.457
条目7	-0.232	0.122	-0.075	0.065	-0.743	-0.055	0.622
条目8	-0.067	-0.071	0.267	0.014	0.012	0.618	0.475
条目9	-0.693	-0.186	-0.146	0.375	-0.092	-0.083	0.521
条目10	-0.025	-0.081	-0.057	0.012	-0.794	0.026	0.651
条目11	0.167	0.321	0.517	-0.078	-0.018	0.383	0.406
条目12	-0.318	-0.187	0.031	0.813	-0.033	-0.155	0.685
条目13	0.310	0.661	0.104	-0.208	-0.057	0.184	0.457
条目14	-0.721	-0.182	-0.116	0.296	-0.068	-0.175	0.546
条目15	-0.669	-0.387	-0.059	0.141	-0.276	0.059	0.556
条目16	0.340	0.631	0.398	-0.146	0.064	0.043	0.524
条目17	-0.653	-0.271	-0.129	0.184	-0.176	0.141	0.496
条目18	0.212	0.667	0.010	-0.086	-0.121	-0.011	0.482
条目19	-0.358	-0.261	-0.147	0.769	-0.076	-0.212	0.645
条目20	0.467	0.351	0.075	-0.122	-0.214	0.260	0.342
条目21	0.210	0.304	-0.052	-0.304	0.051	0.664	0.565
条目22	-0.644	-0.219	-0.159	0.384	-0.009	-0.143	0.467
条目23	-0.252	-0.057	-0.695	0.238	-0.020	0.017	0.566
条目24	0.406	0.505	-0.004	-0.210	-0.067	0.555	0.545
条目25	0.276	0.584	0.112	-0.286	0.023	0.351	0.436
条目26	-0.120	-0.002	-0.609	0.109	-0.447	-0.024	0.545

注:因条目在各因素上的负荷不够清晰,故未对因素命名。

表 2 自悯量表的验证性因素分析结果

模型	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	NNFI	RMSEA
一阶模型	736.06	284	2.59	0.91	0.90	0.072
二阶模型	837.48	293	2.86	0.89	0.88	0.077

表 3 自悯与自尊、正负性情绪情感及生活满意度的相关

	自尊	生活满意度	正性情绪情感	负性情绪情感
自悯	0.56**	0.38**	0.40**	-0.43**
自悯(控制自尊后)		0.22**	0.16*	-0.35**

注:\**P*<0.05,\*\**P*<0.01

表 4 自悯量表性别得分差异( $\bar{x}\pm s$ )

	女	男	<i>t</i>	<i>P</i>
自悯总分	18.54±2.27	19.41±2.39	2.22	0.027
自我友善	3.25±0.54	3.30±0.50	0.50	0.619
自我评判	2.92±0.55	3.04±0.51	1.35	0.177
普遍人性感	3.43±0.52	3.40±0.59	0.37	0.713
孤立感	2.85±0.62	3.10±0.71	1.98	0.049
正念	3.37±0.56	3.64±0.58	2.82	0.005
过度沉迷	2.72±0.56	2.97±0.63	2.44	0.015

2.2.2 效标效度检验 按照自悯概念提出者 Neff 的理论推断以及运用英文版自悯量表得到的实证结果,自悯程度高的个体生活满意度及自尊水平较高、正性情绪情感较多、负性情绪情感较少,女性的自悯水平低于男性<sup>[1,2,10,11]</sup>。因此,本研究用自尊量表、生活满意度量表及正负性情绪情感量表作为效标,同时把男女性别在自悯上的差异也视作效标。结果见表 3。性别分析表明,男女性在自悯总分上存在显著

差异,且在孤独感、过度沉迷、正念因素存在显著差异。见表4。

### 2.3 信度检验

总量表的克龙巴赫 Alpha 系数为 0.84,各分量表在 0.51-0.70 间。总量表的重测信度系数为 0.89,各分量表在 0.62-0.79 间。见表5。

表5 自悯量表的克龙巴赫 Alpha 系数及重测信度系数

	自我友善	自我评判	普遍人性	孤立	正念	过度沉迷	总量表
克龙巴赫 Alpha 系数	0.59	0.51	0.61	0.69	0.70	0.59	0.84
重测信度系数	0.73	0.79	0.62	0.78	0.63	0.71	0.89

### 3 讨 论

本研究发现,条目7、8、10与总分的相关低于0.3,且条目10在高低分组上的差异在0.01水平上不显著。由于本研究旨在考察中文版自悯量表的信效度,考虑样本偏差的影响及方便国内外同类研究的比较,在接下来的分析中保留了这3个条目。

探索性因素分析抽取了6个特征根大于1的因素,与原编者的因素构想基本相符,但条目在各因素上的负荷不够清晰。问卷原编制者是先通过理论分析确定自悯为三个维度,即自我友善、普遍人性感、正念,再针对各维度编制分量表,最后合成总量表。在原编者公开发表的相关论文中未见对自悯量表所有条目同时进行探索性因素分析的报告。本研究中,条目在各因素上的负荷不够清晰可能由自悯量表三个维度间存在密切关联、条目的表述方式及文化差异造成。土耳其版自悯量表的因素结构也存在类似问题,Akin等人对总量表进行探索性因素分析得出的为六因素结构,而Deniz等人用同样的方法得出的为单因素结构<sup>[10]</sup>。验证性因素分析显示:中文版自悯量表的一阶模型拟合指数良好,二阶模型的拟合指数稍低。这一结果与原编者报告的结果一致。原编者报告一阶模型的拟合指数NNFI和CFI分别为0.90、0.91,二阶模型的拟合指数NNFI和CFI分别为0.88、0.90<sup>[2]</sup>。

自悯量表与自尊量表总分的相关为0.56,与Neff报告的0.59及Deniz等人报告的0.62接近,证实了Neff认为自悯与自尊是两个不同的构念,同时它们又具有相同的部分的观点<sup>[1]</sup>。自悯量表总分不仅与生活满意度量表及正负性情绪情感量表的总分存在显著相关,而且在控制自尊量表得分后,还与生活满意度量表及正负性情绪情感量表的总分存在显著相关。这与Neff及土耳其研究者Deniz等人的研究结果一致<sup>[2、10]</sup>。男性与女性在自悯总分、孤独感、过度沉迷及正念因素上存在显著差异,与Neff的研究一致<sup>[2]</sup>,也与已有研究认为女性比男性更倾向于自我批判、沉思负性情绪的结果一致<sup>[12]</sup>。自悯总量表的

克龙巴赫 Alpha 系数为 0.84,各分量表在 0.51-0.70 间。两周后总量表的重测信度系数为 0.89,各分量表在 0.62-0.79 间。这些信度指标符合测量学要求。

### 参 考 文 献

- 1 Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2003, 2(2): 85-102
- 2 Neff KD. Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003, 2(3): 223-250
- 3 Neely ME, Schallert DL, Mohammed SS, et al. Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 2009, 33(1): 88-97
- 4 Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick K. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 2007, 41(4): 908-916
- 5 Neff KD, Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 2009, 77(1): 23-50
- 6 Neff KD, Hsieh Y, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 2005, 4(3): 263-287
- 7 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册. 北京:中国心理卫生杂志社出版,1999. 319-320
- 8 Pavot W, Diener E. Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 1993, 5(2): 164-172
- 9 邱林,郑雪,王雁飞. 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订. *应用心理学*, 2008, 14(3): 249-254
- 10 Deniz ME, Kesici S, Sümer AS. The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 2008, 36(9): 1151-1160
- 11 Neff KD, Pisitsungkagarn K, Hsieh Y. Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2008, 39(3): 267-285
- 12 Leadbeater BJ, Kuperminc GP, Blatt SJ, et al. A multivariate model of gender differences in adolescents internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 1999, 35(5): 1268-1282

(收稿日期:2011-05-06)