

应对消极学业评价:自我同情的作用

董妍¹, 周浩¹, 俞国良^{2,3}

(1.中国人民大学心理学系, 北京 100872; 2.天津师范大学心理与行为研究院, 天津 300387;

3.中国人民大学心理研究所, 北京 100872)

【摘要】 目的:考察自我同情在大学生面对消极学业事件时对其情绪、认知、行为倾向上的影响。方法:以 95 名大学生为被试,运用创设的实验情境结合自我同情问卷、学业反馈信息表、消极事件心理反应调查表进行测评。结果:在学业评价事件中,自我同情与消极学业评价以及两者的交互作用对负性情绪有显著预测作用;自我同情也显著正向预测自我提升和行为忘却意愿。结论:自我同情对大学生个体的心理健康有着积极的保护作用。

【关键词】 大学生;自我同情;消极学业评价;消极情绪

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)06-0810-04

Coping Negative Academic Evaluation: The Role of Self-compassion

DONG Yan, ZHOU Hao, YU Guo-liang

Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing 100872, China

【Abstract】 Objective: This study examined the effects of self-compassion on college students' emotion, cognition and behavioral tendencies when they faced negative academic events by creating the situation of unpleasant academic evaluation. **Methods:** A total of 95 college students were assessed with the self-compassion questionnaire, academic feedback list, and the psychological responses to unpleasant events under the experimental situation. The effect of self-compassion was evaluated with Regression Analysis. **Results:** Self-compassion, negative academic evaluation and their interaction significantly predicted negative emotions. Self-compassion also significantly predicted the self-enhancement and the phenomenon which subjects forgot the negative events just happened and separate themselves from these as soon as possible. **Conclusion:** Self-compassion has positive protective effect on college students' mental health.

【Key words】 College students; Self-compassion; Negative academic evaluation; Negative emotions

国外研究发现日常生活中的应激事件与人们的心理健康有密切的关系^[1]。学业事件是大学生日常生活中经历的重要事件之一^[2]。如果大学生经常面对消极学业评价,就会处于一种学业受挫的状态。史小力与杨鑫辉的研究表明,面对消极学业评价,体验到学业受挫的大学生其心理健康水平较低,心理问题的检出率远远高于普通学生^[3]。近来,美国学者 Neff 及其他一些学者的研究发现,自我同情在人们应对消极生活事件时起着重要的作用^[4]。

在 Neff 的理论中,自我同情指的是对自己的关心和关切^[5],同时最小化自我聚焦(egoistic self-focus)^[6]。自我同情分为三个成分,即自我友善(self-kindness),普遍人性感(the sense of common humanity)和正念(mindfulness)。其中,自我友善指用宽容和理解代替对自己苛刻的评价,与自我批评相对;普遍人性是指不孤立的看问题,把自己的经历当作整个人类经历的一部分。正念是指以一种平衡的方式清晰地觉察(有意识)当前的情形,对自己的缺陷以

及自己所遭遇的不幸既不忽视也不会纠结其中。根据 Neff 的观点,自我同情水平高的个体对自身的问题、缺点和不足有更为准确的认识,但是他们不是严厉地批评和指责自己,而是代之以关切和怜悯。因此,自我同情能够帮助个体应对负性生活事件,缓冲它们所带来的消极影响。研究发现自我同情可以很好地预测心理健康水平^[7,8],并且它与心理弹性、积极情感、环境适应、个人成长、乐观等积极心理力量呈显著正相关关系^[9,10]。因此考察自我同情对于大学生应对消极生活事件的影响,以指导大学生有效应对各种日常生活事件具有重要的意义。本研究拟采用实验法与问卷法考察当大学生面对消极学业评价时,自我同情是否有助于个体应对这一消极生活事件。

1 对象与方法

1.1 对象

随机选取北京市某高校本科 108 名在校大学生为被试,其中 13 人猜出实验目的,最后获取有效数据 95 份。被试平均年龄为 19.31 岁;其中男生 47 人,女生 48 人;采用随机分配的方式,有 45 人获得

【基金项目】 教育部人文社科重点研究基地重大项目(10JJDXLX004);
国家自然科学基金(30870777)

通讯作者:俞国良

积极反馈,50 人获得中性反馈。自我同情得分结果显示研究对象总体呈现正态分布,项目平均得分为 3.47 分($SD=0.45$)。研究为自愿参与。

1.2 研究工具

1.2.1 自我同情问卷 采用 Neff^[5]所编制的自我同情问卷中文版(由心理学专业人士进行双向翻译后确定项目)。自我同情问卷包括自我友善、自我批判、普遍人性、孤立、正念以及过分认同六个分量表,共 26 个项目,其中有 13 个项目为反向计分题。问卷采用 5 级评分,得分越高,自我同情水平越高。

1.2.2 学业反馈信息表 分为积极学业反馈信息和中性学业反馈信息,目的是为了诱发被试在面对学业事件时的应激状态。选择中性反馈信息的原因是,前人研究表明中性反馈同样能够造成消极的应激,并且不会对被试造成较大的伤害^[11]。

1.2.3 消极事件心理反应调查表 该调查表分为四个部分,包括对反馈的评价表、PANAS 问卷、自我提升评定表和行为意愿评定表。对反馈的评价表:12 级计分,包括对反馈信息进行正负性评价、观察者了解和喜欢被试程度的评价以及被试对于观察者的喜欢程度的评价。该评价表用来检验实验操作是否成功。PANAS 问卷中文版(Positive Affect and Negative Affect Scale):包括正性情绪和负性情绪两个分量表,共 20 个项目。该问卷采用 4 级评分,有较好的信效度^[12]。本研究使用 PANAS 问卷考察被试的负性情绪。自我提升评定表:自编,7 级计分,以“评价自我表现的得分”减去“评价他人表现的得分”来作为自我提升分数,用以考察被试在学业评价情境中的自我提升程度,项目内容与《学业反馈信息表》相同。本研究中所使用的自我提升测量方法也被称为常态模型法(normative models)^[13]。“评价自我表现”的 8 个项目的 Cronbach α 系数为 0.89,而“评价他人表现”的 8 个项目的 Cronbach α 系数为 0.92。忘却行为意愿评定表:使用“你等一下会做其他事情来忘却这一评价事件吗?”这一题目来测查。该题为自编,12 级计分。本题主要测量被试在接受到学业评价反馈后,是否会沉浸其中无法自拔。

1.3 研究程序

第一阶段:研究者对被试进行“自我同情”量表施测。

第二阶段:四周之后,邀请被试来实验室进行实验。研究者告知被试本次实验为单向的视频互动,要求被试结合自己所学专业对最近的热点问题面对摄像镜头进行 3 分钟的阐述,同时会有一名观测者观

看被试在镜头前的表现并给予学业状况的反馈信息。为了使被试明确演讲主题,事先发给他(她)一张列有相关话题的明细表,这些话题包括演讲的注意事项。研究者打开摄像机并离开,被试准备 1 分钟后开始讲述。

第三阶段:演讲 3 分钟以后,研究者返回并带回一张信封,信封中有观测者的专业级别和《学业反馈信息表》(事先已做了安排)。这份反馈信息中包括 8 个双极词,其中每对双极词可进行 7 级评分。一些被试会随机收到积极反馈(6、7 分),另一些被试收到中性反馈(3、4、5 分)。被试取出问卷进行阅读。研究者关闭摄像机并再次离开。

第四阶段:被试在阅读完收到的反馈之后,完成研究者预先准备的《消极事件心理反应调查表》。

第五阶段:研究者告知被试实验的真实情况,给予被试实验小礼品。

1.4 数据处理

采用 SPSS16.0 对数据进行处理和分析。

2 结 果

2.1 实验操作检验

为了检验实验中积极、消极反馈(消极反馈信息组为 0;积极反馈信息组为 1)的实验操作是否成功,对反馈信息和被试对反馈的评价进行相关分析。结果显示反馈信息水平与被试对反馈的评价(正负性评价、对观察者的了解程度、对观察者的喜欢程度、观察者对自身的喜欢程度)之间均呈显著正相关,相关系数分别为 0.849、0.644、0.805 和 0.602。这说明反馈诱发的实验操作是成功的。

2.2 自我同情、反馈信息与情绪反应的关系

2.2.1 情绪反应的描述性统计与相关分析 大学生的负性情绪得分的平均数为 0.54,标准差为 0.55。相关分析结果显示,自我同情与负性情绪之间呈现显著负相关 $r=-0.29, P<0.05$,而反馈信息与负性情绪呈显著负相关 $r=-0.42, P<0.01$ 。

2.2.2 自我同情、消极生活事件对情绪反应的预测 将自我同情进行中心化,以自我同情与反馈信息(0、1 变量)相乘作为二阶交互作用项。采用分层回归分析方法,以负性情绪为结果变量,首先将自我同情、反馈信息纳入回归方程,以考察这两个预测变量的作用,然后进一步纳入交互作用项以检验自我同情的调节作用是否显著。结果显示(见表 1),模型一中自我同情的回归系数显著 $t(94)=-2.47, P<0.05$ 。反馈信息的回归系数同样显著 $t(94)=-4.36, P<0.01$ 。

模型二中自我同情和消极程度的交互作用显著 $t(135)=2.03, \Delta R^2=0.03, P<0.05$, 这说明消极反馈信息对于负性情绪的影响会随着自我同情的提高而减轻。

表 1 自我同情、反馈信息对负性情绪的回归分析

模型	预测变量	β	标准化 β	t	R^2	标准化 R^2	ΔR^2
1	自我同情	-0.11	-0.23	-2.47*	0.23	0.21	
	反馈信息	-4.41	-0.40	-4.36**			
2	自我同情	-0.11	-0.22	-2.47*	0.26	0.24	0.03*
	反馈信息	-4.43	-0.40	-4.45**			
	自我同情 \times 反馈信息	0.18	0.18	2.03*			

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, 下同。

表 2 自我同情、反馈信息对自我提升的回归分析

模型	预测变量	β	标准化 β	t	R^2	标准化 R^2	ΔR^2
1	自我同情	0.15	0.27	2.72**	0.09	0.07	
	反馈信息	1.21	0.10	0.98			
2	自我同情	0.14	0.27	5.55**	0.10	0.07	0.01
	反馈信息	1.22	0.10	0.99			
	自我同情 \times 反馈信息	-0.13	-0.12	-1.20			

2.3 自我同情、反馈信息与自我提升的关系

2.3.1 自我提升的描述性统计与相关分析 大学生自我提升的平均分是-0.49, 标准差是 1.55。相关分析结果显示, 自我同情水平与自我提升之间呈显著正相关 $r=0.28, P<0.01$, 反馈信息与自我提升则不相关。

2.3.2 自我同情、反馈信息对自我提升的预测 采用分层回归分析方法, 以自我提升为结果变量, 分两个步骤纳入预测变量和交互作用项, 来检验自我同情在大学生自我提升认知倾向中的作用。结果显示(见表 2), 模型一中自我同情的回归显著 $t(94)=2.72, P<0.01$ 。反馈信息回归系数不显著。模型二中自我同情和消极程度的交互作用不显著。

2.4 自我同情、反馈信息与忘却行为意愿的关系

2.4.1 忘却行为意愿的描述性统计和相关分析 大学生的行为忘却意愿得分的平均分为 10.44, 标准差为 2.19。相关分析结果表明, 反馈信息与行为忘却意愿之间不相关, 自我同情与行为忘却意愿之间的正相关边缘显著, $r=0.18, P=0.09$ 。

2.4.2 自我同情、反馈信息对行为忘却意愿的预测 进一步采用分层回归分析方法, 以行为忘却意愿为结果变量, 分两个步骤纳入预测变量和交互作用项, 来检验行为忘却意愿受到哪些预测变量的影响。结果显示, 模型一中自我同情的回归系数边缘显著 $t(94)=1.74, P=0.09$ 。反馈信息的回归系数不显著。模型二中自我同情和消极程度的交互作用不显著。

3 讨 论

Neff 早在 2003 年便指出自我同情可以很好的

预测心理健康水平, 它同焦虑、抑郁等负性情绪有着显著的负相关^[14]。本研究通过实验发现, 对于负性情绪这一心理健康指标, 自我同情与反馈信息及其两者的交互作用均有显著预测作用。自我同情这一特质的存在能够有效地缓冲负性情绪的出现, 这与 Neff^[15]以及 Leary^[16]等研究者的一系列实证研究结果相一致。在面对消极反馈的学业评价信息时, 高自我同情水平的被试比低自我同情水平的被试有着更少的负性情绪, 自我同情能够使大学生远离这些情绪带来的消极影响。

前人的研究表明, 高自我同情个体在生活中有着更多的自主感、胜任感以及个人主动性, 并拥有较为频繁的反省智慧和行为^[4,9]。因此, 高自我同情的大学生在直面消极学业评价事件时有着更为积极的应对方式, 比如通过自我提升来保护自己。本研究中发现自我同情水平可以促进自我提升的出现, 这与 Neff 和 Vonk 两人 2009 年的研究结论有所不同, 他们认为自我同情不会产生自我提升的错觉。在 Rogers 的自我理论中曾指出个体有一种实现、维持和增强自我的基本倾向, 而这种自我提升的倾向是普遍存在的一种现象, 它和心理健康、社会适应、学业成绩等有着密切的关系, 适度的自我提升对个体的满意感、能力感、效能感都有着积极的促进作用^[13]。因此, 一定程度的自我提升是高自我同情个体自我保护的一种方式, 无论学业评价事件消极与否, 高自我同情水平的大学生总是认为自己能够比别人表现的更为出色, 他们对自己有着更多的自信心。

根据 Neff 等人^[5]的观点, 自我同情能大大激发个人的内在动机, 促使个人做出行为改变^[4]。本研究发现高自我同情水平的人群更加倾向于忘记刚才发生的消极学业评价事件。这与 Neff 的看法一致, 自我同情个体往往更少卷入沉浸(rumination)的抑制状态, 能够跳出事件所带来的过度沉迷的思虑模式, 采取一种更为平衡的方式来对待自己所遭受的困难^[4,6]。因此, 我们可以预见, 这些个体能够快速走出消极事件的阴影, 他们可以通过忘却消极生活事件的方式来减少自己沉浸其中的可能性, 从而降低消极生活事件带给自己的负面影响, 而那些低自我同情水平的人群则更有可能反复纠结于消极事件。

参 考 文 献

- 1 Chamberlain K, Zike S. The Mimor events approach to stress: Support for the use of daily hassles. British Journal of Psychology, 1990, 81: 469-481
- 2 张斌, 蔡太生. 大学生学业拖沓与自尊、应对方式的相关

- 性研究. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(4): 501-503
- 3 史小力, 杨鑫辉. 学业受挫大学生心理健康情况调查及大学生学业受挫成因与对策研究. 心理科学, 2004, 27(4): 974-976
 - 4 Neff KD. Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003a, 2: 223-250
 - 5 Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2003b, 2: 85-102
 - 6 张耀华, 刘聪慧, 董妍. 自我观的新形式: 有关自悯的研究论述. 心理科学进展, 2010, 18(12): 1872-1881
 - 7 Akin A. Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2010, 2: 702-718
 - 8 Pauley G, McPherson S. The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2010, 83: 129-143
 - 9 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: 88-97
 - 10 Allen A, Leary MR. Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 2010, 4(2): 107-118
 - 11 Leary MR, Haupt AI, Strausser KS, et al. Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74: 1290-1299
 - 12 王力, 李中权, 柳恒超, 杜卫. PANAS-X 总维度量表在中国人群中的因素结构. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(6): 565-568
 - 13 董妍, 俞国良. 自我提升的研究现状与展望. 心理科学进展, 2005, 13(2): 178-185
 - 14 Rude SS, Gortner EM, Pennebaker JW. Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 2004, 18: 1121-1133
 - 15 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: 267-285
 - 16 Leary MR, Tate EB, Adams CE, et al. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92: 887-904
- (收稿日期: 2011-06-23)
-
- (上接第 797 页)
- ronal mechanisms of face perception. *Actual Psychologica (Wars)*, 2008, 68(2): 229-252
- 25 Adolphs R. Neural systems for recognizing emotion. *Current Opinion Neurobiologica*, 2002, 12(2): 169-177
 - 26 Critchley H, Daly E, Phillip sM, et al. Explicit and implicit neural mechanisms for processing of social information from facial expressions: A functional magnetic resonance imaging study. *Human Brain*, 2000, 9(2): 93-105
 - 27 Dalton KM, Nacewicz BM, Alexander AL, et al. Gaze-fixation, brain activation, and amygdala volume in unaffected siblings of individuals with autism. *Biological Psychiatry*, 2007, 61(4): 512-520
 - 28 Karen P, Elizabeth R. Fusiform function in children with an autism spectrum disorder is a matter of "who". *Society of Biological Psychiatry*, 2008, 64: 552-560
 - 29 Dawson G, Toth K, Abbott R, et al. Early social attention impairments in Autism: Social orienting, joint attention, and attention to distress. *Developmental Psychology*, 2004, 40(2): 271-283
 - 30 Rizzo LG, Fadiga L, Gallese V, et al. Remotorcortex and the recognition of motoractions. *Cognitive Brain Research*, 1996, 3(2): 131-141
 - 31 Dapretto M, Davies MS, Pfeifer JH, et al. Understanding emotions in others: mirror neuron dysfunction in children with autism spectrum disorders. *Nature Neuroscience*, 2005, 9: 280-301
 - 32 Oberman LM, Hubbard EM, McCleery JP, et al. EEG evidence for mirror neuron dysfunction in autism spectrum disorders. *Cogn Brain Research*, 2005, 24: 190-198
 - 33 Baron-Cohen S. Autism. In Hopkins B. *Cambridge encyclopedia of child development*. Cambridge, New York: Cambridge University Press, 2005. 1-12
 - 34 Gillberg C. The emanuel miller memorial lecture 1991: Autism and autistic-like conditions: Subclasses among disorders of empathy. *Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 1992, 33: 813-842
 - 35 Oberman LM, Ramachandran VS. The simulating social mind: The role of the mirror neuron system and simulation in the social and communicative deficits of autism spectrum disorders. *Psychological Bulletin*, 2007, 2: 310-327
 - 36 Pineda JA, Hecht E. Mirroring and mu rhythm involvement in social cognition: Are there dissociable subcomponents of theory of mind? *Biological psychology*, 2009, 80: 306-314
 - 37 McIntosh DN, Reichmann-Decker A, Winkielman P, et al. When the social mirror breaks: Deficits in automatic, but not voluntary, mimicry of emotional facial expressions in autism. *Developmental Science*, 2006, 9: 295-302
- (收稿日期: 2011-06-01)