

自我同情对大学生攻击行为的影响：神经质人格的中介作用和自然联结的调节作用

康 琪

淮南联合大学，安徽 淮南

收稿日期：2022年8月15日；录用日期：2022年9月22日；发布日期：2022年9月28日

摘 要

目的：为考察神经质人格在自我同情与攻击行为之间的中介作用，及自然联结对中介效应的调节影响。方法：采用由Neff等人编制的自我同情量表(SCS)、Eysenck等人编制的艾森克人格问卷(EPQ-RSC)、Mayer等人编制的自然联结量表(CNS)和Buss等人编制的攻击行为量表(AQ)，对556名大学生进行问卷调查。结果：1) 自我同情对攻击行为具有显著的负向预测作用($\beta = -0.12, p < 0.01$)；2) 神经质人格在自我同情对攻击行为的预测过程中起到完全中介作用，效应量为47.46%；3) 神经质人格与攻击行为的关系(中介效应的后半段路径)受到自然联结的调节，即神经质人格对攻击行为的正向预测强度随着自然联结程度的紧密性而逐渐降低($\beta = 0.57, t = 9.89, p < 0.001$; $\beta = 0.31, t = 6.39, p < 0.001$)。结论：1) 低自我同情能力的大学生，具有较高的攻击倾向；2) 自我同情对攻击行为的预测作用受到神经质人格的间接影响；3) 神经质人格的中介效应受自然联结强度的调节影响。

关键词

自我同情，神经质人格，自然联结，攻击行为

The Effect of Self-Compassion on Colleges' Aggression: The Mediating Role of Neurotic Personality and the Moderating Role of Connectedness to Nature

Qi Kang

Huainan Union University, Huainan Anhui

Received: Aug. 15th, 2022; accepted: Sep. 22nd, 2022; published: Sep. 28th, 2022

Abstract

Objective: To investigate the mediating effect of neuroticism on self-compassion and aggression, and the moderating effect of connected to nature on the mediating effect. **Methods:** 556 college students were surveyed with self-compassion Scale (SCS), EPQ-RSC, Nature Connection Scale (CNS) and AQ. **Results:** 1) Self-compassion had a significant negative predictive effect on aggression ($\beta = -0.12, p < 0.01$); 2) Neuroticism played a completely mediating role in the prediction of aggressive behavior by self-compassion, the effect size is 47.46%; 3) The relationship between neuroticism and aggressive behavior (the latter half of the mediating effect path) was moderated by natural association, that is, the positive prediction strength of neuroticism on aggressive behavior decreased with the closeness of natural association ($\beta = 0.57, t = 9.89, p < 0.001$; $\beta = 0.31, t = 6.39, p < 0.001$). **Conclusion:** 1) College students with low self-compassion have higher aggression tendency; 2) The predictive effect of self-compassion on aggressive behavior was indirectly affected by neuroticism; 3) The mediating effect of neuroticism was moderated by the strength of connected to nature.

Keywords

Self-Compassion, Neurotic Personality, Connected to Nature, Aggressive Behavior

Copyright © 2022 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

近期随着校园霸凌、暴力伤人事件的频繁发生，再次引起了社会各界对学生生命安全与身心健康发展的担忧与关注。早在2016年6月教育部就发布了《关于防治中小学生欺凌和暴力的指导意见》，意见中强调要积极预防学生欺凌和暴力，切实加强中小学生思想道德教育、法治教育和心理健康教育，要对实施欺凌和暴力的中小学生依法依规采取适当的矫治措施予以教育惩戒，避免学生欺凌和暴力通过网络新媒体扩散演变为网络欺凌，切实为保护未成年人平安健康成长提供良好社会环境。与此同时，在2021年6月修订的《中华人民共和国未成年人保护法》中明确界定了欺凌的含义，特指发生在学生之间，一方蓄意或者恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺压、侮辱，造成另一方人身伤害、财产损失或者精神损害的行为。欺凌是一种意在伤害他人的攻击性行为，会对受害者的学业成绩，心理健康和总体生活质量等诸多方面造成严重的负面影响。由此，联合国教科文组织于2020年11月首次设立了第一个“反对校园暴力和欺凌包括网络欺凌国际日”，呼吁各成员国共同保护遭受欺凌和被暴力学生的身心安全，为他们的健康成长营造文明健全的校园环境。即便如此，暴力攻击事件每年都在愈演愈烈地发生，且攻击的主力军逐渐转向大学生群体，尤其在网络互通的当下，施暴的环境也由线下面对面模式转换成匿名的线上模式，这不仅加剧了受害者的心理痛苦，还增加了他们患上抑郁、精神分裂、社交恐惧症等心理疾病的风险[1][2]。因此，探索大学生攻击行为产生的心理机制具有重要的现实意义。研究发现，低自我同情者可能具有较高的攻击倾向，这类个体普遍以一种低包容、少理解、多谴责的消极态度对待自己，相比于常人，易体验到较强烈的孤独感及消极情绪，造成人际关系紧张，社会适应力降低，突出表现为性格敏感，情绪多变，易冲动等神经质人格特征，从而具有较高的攻击倾向[3][4]。但也有研究指出，与

自然联系程度越紧密的个体,越能感受到一种归属感,即便遭到他人排挤,也能理性地看待并积极调整,尽可能避免报复性攻击行为的出现[5]。鉴于此,本人将探索神经质人格在自我同情与大学生攻击行为之间的中介作用,并考察该中介效应是否会受到自然联结的调节影响,以此为预防或降低大学生攻击行为的产生与危害提供新的干预思路与建议。

首先,自我同情是指个体以开放、宽容的态度理解和接纳自己,客观冷静地看待自己所处的情境,善于把自己的痛苦遭遇和负面情绪看作是全人类共有的体验,而且意识到每个人都是值得同情的一种能力[6] [7] [8],它体现的是一种慈悲待人待己的思想与方式。研究发现,自我同情不仅能缓解甚至抵消负性生活事件造成的危害,同时,还能够增强个体的积极心理力量,激发助人意愿与合作精神,从而表现出更多的亲社会行为[9]。此外,它还有助于减少诸如饮食失调、药物滥用、吸毒、网络成瘾等不良行为出现[10]。与此同时,高自我同情者较少地陷入反刍思维中,对自身能力有客观的评价,能够正视自身的缺点,对自己的不足与失败能给予宽容,对自身的不堪经历予以理解与安慰,即便遭受打击也能无条件地接纳和鼓励自己,而非苛刻地批判和谴责自我,倾向于主动避免做出伤害自己的行为[1] [11]。相比之下,低自我同情者可能具有较低水平的同情能力,相对与高自我同情的个体,低自我同情者更多以自我中心为目标,较少的对他人主动提供的社会支持与帮助,在解决人际矛盾时,更可能以维护自身权益为导向而代替妥协的方式,较少考虑到他人的感受与立场,由此会造成人际关系紧张,并伴随着强烈的孤独感与被排斥感,在消极体验的困扰下易引发攻击他人的冲动想法[12] [13] [14]。由此看来,低自我同情能力可能是诱发高攻击倾向的个人威胁性因素。基于此,我们认为:自我同情对大学生的攻击行为具有负向预测作用(H1)。

其次,大五人格理论指出,神经质人格特点的人有着情绪极化的表现,常被消极情绪困扰。一般而言,高神经质的个体在身处困境时更容易产生自我责备、愤怒、抑郁情绪、并表现出神经紧张,应激反应过度,体验着强烈的孤独感,出现一系列诸如思维迟缓,反复纠结与消极结果归因等问题。研究发现,高神经质人格特征的人突出特点是情绪的易变性,当这类个体遇到负性事件或压力性事件时,消极情绪会被高度唤醒,相比常人,会体验到更多的焦虑、抑郁、羞耻或愧疚感[15]。同时,高神经质个体在加工负性事件等刺激源时会消耗大量的认知资源,甚至会诱发个体出现愤怒沉浸的体验,这可能会使个体反复注意这一消极线索而耗费更多的心理资源,结果出现因个体努力抑制资源不足,使得其受愤怒情绪的影响而做出攻击性行为[16] [17]。研究还发现,在日常生活中高神经质人格特质的人通常会保持一种负性的思维观念,并且在问题解决过程中也更倾向于采用非适应性的应对策略,因此他们会感受到更多的压力和负性情绪体验[8] [18]。为了能够有效地缓解神经质个体的消极情绪体验,避免冲动性行为表现,这就需要个体掌握应对消极情绪的技巧与方法。情绪应对理论曾指出,个体想要控制情绪唤醒的强度与持久度,需要在面对压力情境时有意识地转变情绪状态,即个体尝试保持清醒的意识状态,努力地探索和理解自己的情绪,促使自身的情绪状态向好的方面转化,从而实现积极的情绪调节[19] [20]。而自我同情能够有效地帮助个体实现身心放松,体验更多积极愉悦的感受。尤其对于自我同情能力较强的个体而言,他们在面临痛苦、失败和自身缺陷时能保持对情绪的清醒意识,坦然地接受和客观地看待由痛苦产生的不良情绪,竭力促使负面情绪转化为更加积极的情感状态,进而以一种更为有效的方式改变自己以及自己所处的环境[21]。因此,自我同情可以被看作是一种情绪应对策略,对缓解焦虑、抑郁、烦躁等不良体验均发挥着积极作用。基于此,我们认为:神经质人格特质在自我同情与大学生攻击行为之间可能发挥桥梁中介作用(H2)。

另外,自然联结反映了人与大自然的亲密关系程度。根据亲生物假说(进化论)的观点,人类天生就有一种喜爱自然的情感和与大自然联系的需要。比如,喜欢攀岩,远途旅行等户外活动,或游观动物园,水族馆,赏花遛弯等。这些活动常见于日常生活中,均体现了人类对贴近自然的一种主动表达。据此,

Mayer 等人[22]提出,自然联结是指人在情感体验上与自然的同一感,在自然环境中体验到自由、热爱。与之意念合一的感受。研究发现,与自然联结程度越紧密,个体越可能找到人生的意义,发挥潜能,实现自我价值[23],同时,它还能提供个体积极的心理支持,在频繁接触中放松身心,降低创伤后的应激反应,使个体拥有更强的助人意愿和同理心,从而表现较低水平的攻击倾向[2]。同时,减压理论也指出,人类存在一种与生俱来的寻求与自然联结的倾向,通过与大自然的互动会激活副交感神经系统,释放多巴胺提高个体的兴奋度,从而能减少压力感、焦躁、抑郁等不良情绪的影响,避免了个体因情绪化的干扰做出冲动性行为[24]。由此,我们认为,自然联结对高神经质人格的负面效应会起到缓解的作用。具体而言,高神经质人格特点的人更容易体验到诸如愤怒、焦虑、抑郁等消极的情绪,普遍对外界刺激会过度反应,自主情绪调节的能力薄弱,常被不良的情绪体验所困扰,久而久之便成为了诱发攻击行为的高风险性因素[8]。但对于高自然联结的个体而言,会主动调节自己的不良情绪,增强积极的情感体验。正如注意资源恢复理论所言[18],个体会自发且无意识地被大自然吸引,在全身心地感受平静与美好后,不仅有利于我们有限的认知资源得到恢复,还能舒缓烦躁不安的心情,进而会降低攻击他人的意图;而低自然联结的神经质个体更可能受情绪化的影响而选择攻击他人进行宣泄[25]。鉴于此,我们认为:自然联结在神经质人格与大学生攻击行为之间起到调节作用(H3)。

综上所述,研究基于一般攻击模型观点和自然联结相关理论,拟认为自然联结对大学生攻击行为具有负向预测作用(H3),且通过神经质人格的中介作用产生影响(H2),这些假设正好符合 Hayes (2013) [26] 第二阶段的有调节的中介模型。具体来说,神经质人格在高自然联结群体中所起到的中介作用要弱于低自然联结群体(详见图 1)。

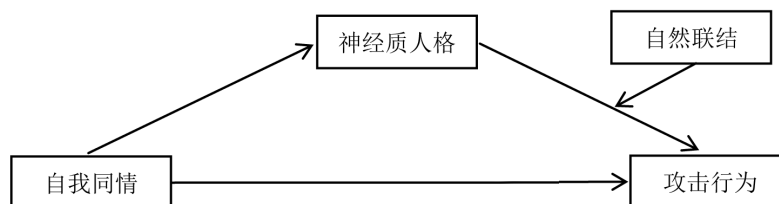


Figure 1. The research hypothesis model

图 1. 研究假设模型

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

采用方便取样法对安徽省某高校的 600 名在校大学生进行问卷调查。施测前已征得本人同意,采取现场发放并回收的方式,在整理剔除废卷后确定了 556 份有效问卷,有效率达 92.67%。其中男生 243 人(43.71%),女生 313 人(56.29%),文科生 255 人(45.86%),理工科生 301 人(54.14%),被试的年龄为 18~23 岁($M = 20.57$; $SD = 1.19$)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 自我同情量表

自我同情量表(Self-Compassion Scale, SCS)由 Neff 等人[27]编制,由陈健等人[28]修订成中文版,经检验该量表具有较好的信效度[29]。该量表包含 26 个测试题,共 6 个因子,其中正负维度各 3 个因子。为提高测量的有效性,本研究将反向计分题单独标记再计分,从 1(完全没有)到 5(总是)分别计 1~5 分,得分越高者,表明其自我同情能力越强。经施测,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.92。

2.2.2. 艾森克人格问卷

Eysenck 和 Barrett 等人[30]编制了艾森克人格问卷,经钱铭怡等人[31]在中国情境下进行修订,并验证了该问卷具有良好的信效度。该问卷共 48 个测试题,分 4 个维度,每个维度各 12 个项目。试用于中国大学生群体时显示信效度较好。本研究选择神经质人格这一维度,共 12 个项目。采用两点计分法,选择“是”计 1 分,选择“否”计 0 分;总分越高,说明神经质人格特点越突出。经施测,该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.82。

2.2.3. 自然联结量表

自然联结是人在情感体验上与自然的联络感与同一感[23]。Mayer 和 Frantz 等人[22]以此角度为切入点编制了自然联结量表(Connectedness to Nature Scale, CNS),用以评估人与自然情感联系的深浅度。该量表共 14 个测试题,含有反向计分项目,从 1 (非常不同意)到 5 (非常同意),若自然联结程度越深,则对应的得分就越高。经施测,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.86。

2.2.4. 攻击行为量表

由 Buss 和 Perry 等人[32]编制,经方承周等人[33]修订后适用于中国群体的攻击行为量表。此量表含直接(身体攻击),间接(言语攻击),情绪(愤怒)和认知(敌意偏向) 4 个维度,共 29 个测试题。从 1 (非常不符合)到 5 (非常符合)分别计 1~5 分,攻击倾向越明显,相应得分值越高。经施测,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.89。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

研究数据的共同方法偏差问题采用 Harman 单因素模型法进行检验[34],在对所有变量进行未旋转的主成分分析后发现,特征根大于 1 的因子有 15 个,其中第一公因子的解释率占总变异的 15.42%,小于 40%。这说明共同方法偏差在研究中可忽略不计。

3.2. 各变量间的相关矩阵分析

如表 1 所示,自我同情与神经质人格呈显著负相关($r = -0.16, p < 0.01$)、与攻击行为呈显著负相关($r = -0.19, p < 0.01$);自我同情与自然联结呈显著正相关($r = 0.36, p < 0.01$),神经质人格与攻击行为呈显著正相关($r = 0.41, p < 0.01$);与自然联结呈显著负相关($r = -0.11, p < 0.05$),自然联结与攻击行为呈负相关($r = -0.07, p > 0.05$)。

Table 1. Correlation matrix analysis between variables (N = 556)

表 1. 各变量间的相关矩阵分析(N = 556)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1) 自我同情	84.26	16.24	1					
2) 神经质人格	18.71	3.08	-0.16**	1				
3) 自然联结	44.74	7.68	0.36**	-0.11*	1			
4) 攻击行为	52.43	14.09	-0.19**	0.41**	-0.07	1		
5) 性别	1.57	0.50	0.06	0.09*	0.02	-0.16**	1	
6) 年龄	2.58	1.21	-0.07	-0.08	0.013	0.01	0.23**	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.3. 神经质人格的中介效应检验

研究采用偏差校正非参数百分位 Bootstrap 法对神经质人格的中介作用进行检验。首先将性别, 年龄作为协变量进行控制, 其他变量均进行了标准化处理。结果如表 2 所示, 自我同情对攻击行为影响的总效应的 95%CI 为[-2.622, -0.458], 神经质人格的中介效应的 95%CI 为[-0.019, -0.096], 直接效应的 95%CI 为[-1.802, 0.113], 由此可知, 神经质人格在自我同情与攻击行为的关系间起到完全中介作用, 其中介效应(-0.056)占总效应(-0.118)的 47.46%, 故, 研究假设 1 和 2 均成立。

Table 2. Mediation effect path analysis and bootstrap 95% CI
表 2. 中介效应路径分析及 bootstrap 的 95% CI

路径分解	效应值	BootSE	95%CI	
			下限	上限
自我同情→攻击行为	-0.062	0.507	-1.802	0.113
自我同情→神经质人格→攻击行为	-0.056	0.020	-0.019	-0.096
总效应	-0.118	0.551	-2.622	-0.458

3.4. 自然联结对神经质人格中介作用的调节效应分析

研究按照有中介的调节效应检验法[35], 对 3 个回归模型的参数进行估计: 1) 检验自然联结对自我同情与攻击行为之间的调节作用, 即攻击行为对自然联结、自我同情, 自然联结 × 自我同情的回归, 检验交互项系数是否显著; 2) 检验自然联结对自我同情与神经质人格之间的调节作用, 即神经质人格对自然联结、自我同情, 自然联结 × 自我同情的回归, 检验神经质人格的预测系数是否显著; 3) 检验自然联结对神经质人格与攻击行为之间的调节作用, 即攻击行为对自然联结、神经质人格, 自然联结×神经质人格的回归, 检验交互项系数是否显著。结果如表 3 所示: 方程 1 中自我同情显著负向预测攻击行为($\beta = -0.12, p < 0.01$), 但自我同情与自然联结的交互项的预测效应不显著($\beta = 0.03, p > 0.05$)。方程 2 中自我同情、自然联结均负向预测神经质人格($\beta = -0.14, p < 0.01; \beta = -0.10, p < 0.05$), 但两者的交互项的预测效应不显著($\beta = -0.04, p > 0.05$)。方程 3 中神经质人格显著正向预测攻击行为($\beta = 0.41, p < 0.001$), 且自然联结与神经质人格的交互作用显著($\beta = 0.13, p < 0.001$)。根据上述结果可知, 自我同情、自然联结、神经质人格与攻击行为构成了一个有中介的调节模型, 且调节作用仅出现在中介效应的后半段, 因此, 神经质人格对攻击行为的影响受到了自然联结的调节。

Table 3. Analysis of the mediating effect of natural connection on neurotic personality
表 3. 自然联结对神经质人格中介作用的调节分析

预测变量	方程 1: 攻击行为		方程 2: 神经质人格		方程 3: 攻击行为	
	β	t	β	t	β	t
自我同情	-0.12	-2.80***	-0.14	-3.24**	-0.07	-1.69
自然联结	-0.02	-0.45	-0.1	-2.24*	-0.02	-0.53
自我同情×自然联结	0.03	0.79	-0.04	-1.14		
神经质人格					0.41	10.34***
神经质人格 × 自然联结					0.13	3.60***

Continued

性别	-0.12	-2.77***	-0.12	-2.82	-0.07	-1.77
年龄	0.03	0.69	0.10	2.27	-0.01	-0.24
R^2	0.03		0.05		0.19	
F	3.93**		6.66***		25.15***	

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

为进一步分析自然联结的调节效应, 研究将该变量的得分按照平均值上下一个标准差划分为高低两组, 来比较之间的差异。结果如图 2 所示, 低分组中, 神经质人格显著正向预测攻击行为($\beta = 0.57, t = 9.89, p < 0.001$); 高分组中, 神经质人格对攻击行为的正向预测效应显著降低($\beta = 0.31, t = 6.39, p < 0.001$)。

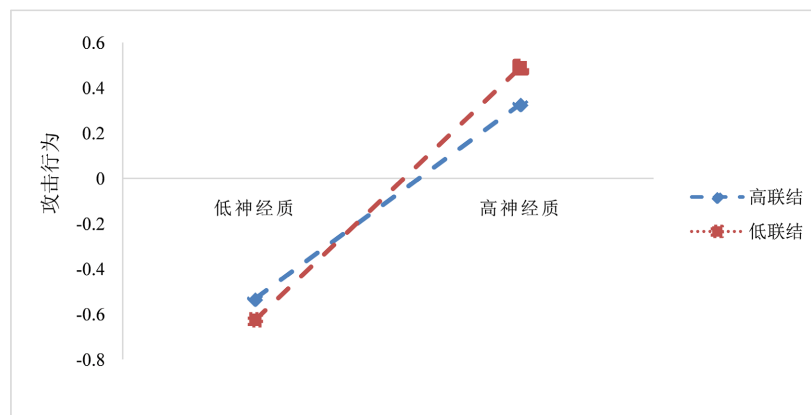


Figure 2. The mediating effect of natural connection
图 2. 自然联结的调节效应

与此同时, 为进一步验证自然联结在神经质人格与攻击行为之间的调节中介作用。通过控制性别, 年龄等变量后, 采用 Process 宏插件进行检验发现, 中介变量的判定指数 Index 为-0.02, BootSE 为 0.01, 95%CI 为[-0.033, -0.005], 该区间不包括 0, 这说明有调节的中介效应显著(Hayes & Scharkow, 2013)。综上所述表明, 随着自然联结水平的提高, 神经质人格在自我同情与攻击行为间的中介作用在逐渐减弱(见表 4)。

Table 4. Mediating effects of neurotic personality under different levels of natural connection

表 4. 不同水平自然联结下的神经质人格的中介效应

自然联结水平	中介效应值	Boot 标准误	BootLLCI	BootULCI
低($M - SD$)	-0.04	0.02	-0.08	-0.01
高($M + SD$)	-0.08	0.03	-0.13	-0.03

4. 讨论

本研究以大学生为调查群体, 通过建构有调节的中介作用模型, 考察了自我同情对大学生攻击行为的影响, 揭示了神经质人格在两者间的传递作用, 以及自然联结对中介过程(路径后半段)的调节作用。

4.1. 自我同情对大学生攻击行为的影响

积极的心理品质能够帮助个体寻求到生命的意义感和幸福感, 能够激发个体发挥内在的优势, 让人

们更愿意主动认识与接纳自己,从而能够达到降低生理或心理痛苦的效果[29] [36]。本研究中的自我同情作为一种积极的心理品质,充分体现出了它的促进效应。这一作用在以往研究中也得到了验证[37]。它能够有效地抑制个体的攻击行为,降低消极情绪体验,有效避免个体进行消极的自我归因、持怨天尤人的悲观思想、以及于世孤立或过分认同的极端表现。具体而言,自我同情能力越强的人,倾向于从客观的角度将自身处境与社会环境相比较,从中增强与他人的共性,减少割裂看问题的思路,从而达到心理的平衡,降低了孤立感及其他消极体验[7] [38]。而自我同情能力越弱的人,在遇到挫折或失败时更可能以自我批评、嘲讽、贬低自己等方式来代替包容、安慰与接受自我,甚至会出现自杀的念头[39] [40]。由此,会激发个体的自卑、愤怒、焦虑甚至抑郁等情绪出现,这些不良的心理感受都是激活攻击图式的威胁性因素,从而可能会加剧攻击行为的发生[41] [42]。本文从积极心理学的角度强调自我同情给个体带来的益处与帮助,期望能从早期培养大学生这一积极心理品质来预防攻击行为的出现,尽可能减少强制控制或惩罚措施的应用,真正发挥个体积极的心理力量。

4.2. 神经质人格的中介作用

一般攻击模型[43]认为,社会情景或个人因素都是诱导攻击行为产生的关键线索。本文重点从个人角度出发来揭示攻击行为的内在机制,从中发现了自我同情对攻击倾向具有显著的抑制作用,尤其对于高自我同情者,他们善于以包容的心态去接纳自身的不足与缺陷,对失败的经历能予以理性的归因,避免只聚焦结果,形成自我反刍[44]。同时,能平等的看待自己与他人,能主动地察觉他人的想法与感受,对其表示支持与关注,积极与他人建立联系,较少会感受到敌意或愤怒情绪,相应地攻击频率也会降低[45] [46]。但对于低自我同情者,常以批评、指责、甚至惩罚等手段来对待自己,对自身的理解与接纳度较低,主动回避他人,人际关系紧张,孤独感强烈,过分关注失败经历给自身带来的消极体验,负面情绪严重,长期积压后便会形成一种稳定的负性情绪障碍,铸成神经质人格[47]。研究发现,神经质人格是预测欺凌或网络欺凌的风险性因素,由于神经敏感,个体在加工威胁性刺激时消极情绪会被高度唤醒,特别在识别到与自身有关的线索时会格外谨慎,处于一种自我防御状态,若有挑衅的言语或行为信号,都会引发个体进行敌意性的解读,诱发攻击行为的出现,且这种现象借助于网络的匿名性、线索的模糊性等特征而频繁涌现[4] [42] [48]。由此可见,神经质人格是自我同情影响大学生攻击行为的重要机制之一。研究结果从人格特质的角度对自我同情与攻击行为之间的关系提供了可能性的解释。

4.3. 自然联结的调节作用

本研究发现,自然联结调节自我同情与攻击行为之间的中介作用。具体而言,自然联结的调节效应发生在中介效应路径的后半段,即神经质人格与攻击行为的关系取决于自然联结的水平。如图2所见,低分组的自然联结可以增强神经质人格对攻击行为的正向预测,而高分组的自然联结会对这一预测效果起到缓冲调节作用。

神经质人格常被认为是诱发情绪障碍的高危风险性特质,这类个体在日常生活中倾向于以消极的态度去看待事物,遇到挫败时更易产生失落,痛苦,懊悔甚至愤怒等负面情绪,尤其对于高神经质个体而言,会频繁觉察到生活的乏味,或对刺激事件表现出过度的反应,时常担忧、焦虑、害怕或是神经过敏,并且伴有较高的冲动性,容易出现社会适应不良,甚至形成敌意反刍思维,引发攻击行为[45]。这种过度的应激反应会损耗个体大量的有限认知资源,导致认知失衡后出现非适应性的反应。根据注意资源恢复理论的观点,若这时个体能主动到室外去观赏花草树木,呼吸新鲜空气,慢步观景,便能短时间内重新恢复注意力,清醒头脑,身心得到放松。也就是说,如果个体在情绪消沉或思绪紊乱时,能有意识地将注意力转移到大自然中,感受到自然的平静与祥和后,很快就会冷静下来,重新充满希望。而且这种转

移的意志力越强,越能形成与自然的紧密联系,从而会不断地提高个体的幸福感,人生意义感,降低自杀的想法或网络成瘾的出现[49][50][51]。

综上所述,高神经质的个体可能会通过攻击他人来缓解消极的情绪体验,但高水平的自然联结能够提高个体的内在积极体验,从而降低了该特质的个体采取外部攻击模式来宣泄情绪的可能性。

4.4. 研究意义与展望

本研究试图从积极心理学的角度出发,强调培养积极的心理品质(如自我同情能力)能够帮助个体客观理性地看待挫折与痛苦,从中更加懂得爱惜、感恩自己,在不断地宽容与理解自我后,更能充满信心积极应对,逐步形成健康的心理行为模式。这也符合国家对于新时代青年的期望,2022年4月发布的《新时代中国青年》白皮书一文中明确指出自信达观、积极向上是中国青年的鲜明形象。中国青年要素过硬,首先就体现在身心素质更好更强,能够经得起风雨、受得住磨砺、扛得住摔打。身体素质持续提升,心理素质自信达观。所以,为了塑造这一积极向上的青年形象,着重培养大学生积极的心理品质就变得尤为重要。另外,本研究还发现自然联结能够抑制攻击行为的出现,尤其是与大自然频繁接触的个体,能从中体验到更多的情感满足与注意资源的恢复,不会受负面情绪过多的干扰。这取决于自然的减压作用,以及人类自身渴望亲近自然的本能反应。因此,对于大学生而言,若能多参与自然活动,增加接触自然的机会,就能较少受消极情绪的困扰,有助于保持意识清醒,从而会减少攻击他人等冲动想法的出现。综上,本文结合积极心理学和自然功能的角度,揭示了大学生攻击行为的发生机制,并提出了预防与干预思路,体现了一定的实用价值。

最后,本文也存在一定的局限性期待后续改善。首先,在中介部分,可能还存在其他影响攻击产生的潜在因子,未来可进一步丰富;其次,研究对象可扩招到不同层次的年龄群体,来提高代表性;最后,针对攻击行为此次研究只涉及针对他人的主动或被动性攻击,未考察自我攻击,未来研究可做进一步细化。

参考文献

- [1] Abdollahi, A., Taheri, A. and Allen, K.A. (2020) Self-Compassion Moderates the Perceived Stress and Self-Care Behaviors Link in Women with Breast Cancer. *Psycho-Oncology*, **29**, 927-933. <https://doi.org/10.1002/pon.5369>
- [2] 王财玉, 雷雳, 乔雪. 愉悦追求在自我调节疲劳与大学生智能手机成瘾之间的中介作用: 自然联结的调节作用[J]. *心理发展与教育*, 2021, 37(4): 601-608.
- [3] Sommerfeld, E. and Shechory Bitton, M. (2020) Rejection Sensitivity, Self-Compassion, and Aggressive Behavior: The Role of Borderline Features as a Mediator. *Frontiers in Psychology*, **11**, Article No. 44. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00044>
- [4] Zhang, D., Huebner, E.S. and Tian, L. (2020) Longitudinal Associations among Neuroticism, Depression, and Cyberbullying in Early Adolescents. *Computers in Human Behavior*, **112**, Article ID: 106475. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106475>
- [5] 王财玉. 自我建构的生态维度: 内涵、积极效应及促进路径[J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(2): 311-322.
- [6] Neff, K.D. and Dahm, K.A. (2015) Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In: Ostafin, B.D., Robinson, M.D. and Meier, B.P., Eds., *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, Springer, New York, 121-137. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- [7] Bruk, A., Scholl, S.G. and Bless, H. (2021) You and I Both: Self-Compassion Reduces Self-Other Differences in Evaluation of Showing Vulnerability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **48**, 1054-1067. <https://doi.org/10.1177/01461672211031080>
- [8] Stauffer, M. (2015) Inducing Self-Compassion and the Impact on Neuroticism and Other Personality Characteristics I. USC Aiken Psychology Theses, University of South Carolina, Columbia.
- [9] Zhang, J.W., Chen, S. and Tomova Shakur, T.K. (2020) From Me to You: Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others' Imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **46**, 228-242.

- <https://doi.org/10.1177/0146167219853846>
- [10] Phillips, W.J. and Hine, D.W. (2021) Self-Compassion, Physical Health, and Health Behaviour: A Meta-Analysis. *Health Psychology Review*, **15**, 113-139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- [11] Djajadisastra, F.W. (2017) Self-Compassion and Aggression in College Students. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, **32**, 235-241. <https://doi.org/10.24123/aipj.v32i4.854>
- [12] 金童林. 网络社会排斥对大学生网络攻击行为及传统攻击行为的影响, 疏离感的中介作用[J]. 心理科学, 2019(5): 1106.
- [13] Poots, A. and Cassidy, T. (2020) Academic Expectation, Self-Compassion, Psychological Capital, Social Support and Student Wellbeing. *International Journal of Educational Research*, **99**, Article ID: 101506. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- [14] Liao, K.Y.H., Stead, G.B. and Liao, C.Y. (2021) A Meta-Analysis of the Relation between Self-Compassion and Self-Efficacy. *Mindfulness*, **12**, 1878-1891. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01626-4>
- [15] 杨军义. 神经质人格特质的神经基础及其影响因素[D]: [博士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2017.
- [16] 张丽华, 苗丽. 敌意解释偏向与攻击的关系[J]. 心理科学进展, 2019, 27(12): 2097-2108.
- [17] Sun, J.W., Xue, J.M., Bai, H.Y., et al. (2016) The Association between Negative Life Events, Neuroticism and Aggression in Early Adulthood. *Personality and Individual Differences*, **102**, 139-144. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.066>
- [18] Ohly, H., White, M.P., Wheeler, B.W., et al. (2016) Attention Restoration Theory: A Systematic Review of the Attention Restoration Potential of Exposure to Natural Environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, **19**, 305-343. <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
- [19] Hunter, S.C. and Boyle, J.M. (2004) Appraisal and Coping Strategy Use in Victims of School Bullying. *British Journal of Educational Psychology*, **74**, 83-107. <https://doi.org/10.1348/000709904322848833>
- [20] Inwood, E. and Ferrari, M. (2018) Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, **10**, 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- [21] Luque-García, L., Corrales, A., Lertxundi, A., Díaz, S., et al. (2021) Does Exposure to Greenness Improve Children's Neuropsychological Development and Mental Health? A Navigation Guide Systematic Review of Observational Evidence for Associations. *Environmental Research*, **206**, Article ID: 112599. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2021.112599>
- [22] Mayer, F.S. and Frantz, C.M. (2004) The Connectedness to Nature Scale: A Measure of Individuals' Feeling in Community with Nature. *Journal of Environmental Psychology*, **24**, 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- [23] 李一茗, 黎坚, 伍芳辉. 自然联结的概念, 功能与促进[J]. 心理发展与教育, 2018, 34(1): 120-127.
- [24] Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., et al. (1991) Stress Recovery during Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, **11**, 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- [25] Czarna, A.Z., Zajenkowski, M., Maciantowicz, O., et al. (2021) The Relationship of Narcissism with Tendency to React with Anger and Hostility: The Roles of Neuroticism and Emotion Regulation Ability. *Current Psychology*, **40**, 5499-5514. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00504-6>
- [26] Hayes, A.F. and Scharkow, M. (2013) The Relative Trustworthiness of Inferential Tests of the Indirect Effect in Statistical Mediation Analysis: Does Method Really Matter? *Psychological Science*, **24**, 1918-1927. <https://doi.org/10.1177/0956797613480187>
- [27] Neff, K.D. (2003) The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, **2**, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- [28] 陈健, 燕良轼, 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.
- [29] 王仁华, 王忠军. 自我同情: 聚焦自我的应对策略[J]. 心理研究, 2017, 10(6): 9-18.
- [30] Eysenck, S.B., Eysenck, H.J. and Barrett, P. (1985) A Revised Version of the Psychoticism Scale. *Personality and Individual Differences*, **6**, 21-29. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(85\)90026-1](https://doi.org/10.1016/0191-8869(85)90026-1)
- [31] 钱铭怡, 武国城, 朱荣春, 等. 艾森克人格问卷简式量表中国版(EPQ-RSC)的修订[J]. 心理学报, 2000, 32(3): 317-323.
- [32] Buss, A.H. and Perry, M. (1992) The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**, 452-459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- [33] 方承周. Buss-Perry 攻击量表在大学生中的修订与初步应用[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2016.

- [34] 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 等. 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析[J]. 心理科学进展, 2012, 20(5): 757-769.
- [35] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展[J]. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731.
- [36] 陈晓, 王博, 张豹. 远离“城器”: 自然对人的积极作用, 理论及其应用[J]. 心理科学进展, 2016, 24(2): 270.
- [37] Barry, C.T., Loflin, D.C. and Doucette, H. (2015) Adolescent Self-Compassion: Associations with Narcissism, Self-Esteem, Aggression, and Internalizing Symptoms in At-Risk Males. *Personality and Individual Differences*, **77**, 118-123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.036>
- [38] Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., et al. (2019) Self-Compassion and Adolescents' Positive and Negative Cognitive Reactions to Daily Life Problems. *Journal of Child and Family Studies*, **28**, 1433-1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>
- [39] Per, M., Simundic, A., Argento, A., et al. (2021) Examining the Relationship between Mindfulness, Self-Compassion, and Emotion Regulation in Self-Injury. *Archives of Suicide Research*, **26**, 1286-1301. <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1885534>
- [40] Suh, H. and Jeong, J. (2021) Association of Self-Compassion with Suicidal Thoughts and Behaviors and Non-Suicidal Self Injury: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, **12**, Article No. 1487. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>
- [41] Per, M., Schmelefske, E., Brophy, K., et al. (2022) Mindfulness, Self-Compassion, Self-Injury, and Suicidal Thoughts and Behaviors: A Correlational Meta-Analysis. *Mindfulness*, **13**, 821-842. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01815-1>
- [42] Zeng, P., Wang, P., Nie, J., et al. (2020) Gratitude and Cyberbullying Perpetration: The Mediating Role of Self-Compassion and Moral Disengagement. *Children and Youth Services Review*, **119**, Article ID: 105608. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105608>
- [43] Allen, J.J. anderson, C.A. and Bushman, B.J. (2018) The General Aggression Model. *Current Opinion in Psychology*, **19**, 75-80. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.034>
- [44] Samaie, G. and Farahani, H.A. (2011) Self-Compassion as a Moderator of the Relationship between Rumination, Self-Reflection and Stress. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, **30**, 978-982. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.190>
- [45] Fresnics, A. and Borders, A. (2017) Angry Rumination Mediates the Unique Associations between Self-Compassion and Anger and Aggression. *Mindfulness*, **8**, 554-564. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0629-2>
- [46] Lathren, C.R., Rao, S.S., Park, J., et al. (2021) Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: A Scoping Literature Review. *Mindfulness*, **12**, 1078-1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- [47] Tamcan, G. and Dag, I. (2021) The Role of Self-Compassion and Perceived Social Support in the Relationship between Five-Factor Personality Traits and General Psychological Symptomatology. *Dusunen Adam*, **34**, 244-254. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2021.00144>
- [48] Janošová, P., Kollerová, L. and Soukup, P. (2018) Personality Traits and Defending Victims of Bullying: Agreeableness, Neuroticism and Extraversion Matter. *Ceskoslovenska Psychologie*, **62**, 432-446.
- [49] 陈霞, 肖之进, 王财玉. 自然联结与大学生网络成瘾的关系: 生命意义感与无聊感的中介作用[J]. 信阳师范学院学报: 哲学社会科学版, 2019, 39(5): 45-49.
- [50] Zelenski, J.M. and Nisbet, E.K. (2014) Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, **46**, 3-23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>
- [51] Lackey, N.Q., Tysor, D.A., McNay, G.D., et al. (2021) Mental Health Benefits of Nature-Based Recreation: A Systematic Review. *Annals of Leisure Research*, **24**, 379-393. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459>