

中年群体社会资本与自我关怀关系的研究

孙磊, 吴丹

深圳大学心理学院, 广东 深圳

收稿日期: 2023年9月16日; 录用日期: 2023年11月13日; 发布日期: 2023年11月22日

摘要

目的: ① 调研中国中年群体自我关怀水平, 为该群体心理疾病预防与心理干预提供部分基础数据。② 分析社会资本与自我关怀关系, 为提升自我关怀提供新的干预思路。方法: 首先采用横断面调研以及方便取样法, 在线收集有效问卷758份。然后采用多元线性回归法, 将自我关怀作为因变量, 人口学变量和社会资本作为自变量进行回归分析。结果: ① 样本自我关怀均值为 3.84 ± 0.59 , 社会资本均值为 38.65 ± 7.00 。② 社会资本与自我关怀显著正相关($r = 0.552, p < 0.001$)。结论: ① 样本中年群体自我关怀水平良好。② 社会资本与自我关怀显著正相关。运动习惯、年龄、职业、婚姻状况、户籍和宗教信仰也均与自我关怀存在相关关系。

关键词

自我关怀, 社会资本, 中年群体

The Correlations between Social Capital and Self-Compassion in Chinese Middle-Aged

Lei Sun, Dan Wu

School of Psychology, Shenzhen University, Shenzhen Guangdong

Received: Sep. 16th, 2023; accepted: Nov. 13th, 2023; published: Nov. 22nd, 2023

Abstract

Objectives: ① To survey the level of impact that Self-compassion imposes on normally developed, middle-age demographic in China. It intends to provide basic data on possible mental illness prevention and interference. ② It also analyzes the correlations between social capital and self-compassion, attempting to contribute a new interference way to improve self-compassion. **Methods:** Total of 758 respondents participate in this survey. First, cross-sectional study and convenience sampling methods are employed. And then self-compassion is used as an independent

factor, and sample's general information, social capital with statistical significance as dependents, through linear regression analysis. Results: ① Self-compassion means = 3.84 ± 0.59 , and social capital means = 38.65 ± 7.00 . ② The correlation is significant of self-compassion with social capital ($r = 0.552, p < 0.001$). Conclusions: ① Self-compassion in this sample appears to be at a healthy level. ② The correlation is significant of self-compassion with social capital. Physical exercises, age, job, marital status, religion and household registration indicate a correlation with self-compassion.

Keywords

Self-Compassion, Social Capital, Middle-Aged Adults

Copyright © 2023 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

自我关怀(Self-compassion)概念于 2003 年由美国学者 Kristin Neff 首次引入心理学研究领域。短短 20 年,得到国内外心理学者广泛的关注与研究。创始人 Neff 将自我关怀定义为个体对自身痛苦、不足或失败给予友善而非批判、开放而非回避或疏离的关切和理解,且将其视作人类普遍经历的一部分,从而减轻痛苦,实现治愈(Neff, 2003)。

大量研究表明自我关怀对个体心理健康具有广泛促进功能。首先,自我关怀是一种心理能力,个体面对失败、痛苦或不安全情境善待和关怀自己(Teale Sapach & Carleton, 2023)。其次,自我关怀是一种自我保护因子,当自我概念遭遇外界风险,保护自我免于外界歧视或评判(Spillane et al., 2022)。其三,自我关怀是一种情绪调节因子,有效降低情绪调节困难,同时增强幸福感(Shenaar-Golan et al., 2022)。其四,自我关怀具有情绪管理功能,对抗伴随不良经验的负面情绪,且增加不确定性容忍度(Paucsik et al., 2021)。具体来说,高自我关怀水平个体心理韧性更强,能游刃有余地应对压力;心理动力更足,能建设优质人际关系和健康身体;幸福感和生活满意度均较好;同时,抑郁或焦虑症状也更少(易哲星, 2020)。

自我关怀影响因素目前调研结果主要集中于以下三方面。人口学维度调研表明:年龄越大、受教育程度越高,其自我关怀水平越好(徐旭等, 2022)。一项有关高职院校教师的研究表明,运动习惯与自我关怀正相关(熊慧素, 阳秀英, 2021)。从生命发展阶段看,中年期为人生重要转折期。中国目前青少年、医学生和高职院校教师群体已经输出自我关怀常模(熊慧素, 阳秀英, 2021; 晁婉莹等, 2022; Raes et al., 2011)。中年群体常模缺乏。拥有该群体自我关怀数据,可以为其心理疾病预防与心理干预提供参考依据。

心理学维度调研表明:情绪耗竭减少、压力减小、幸福感、同情心满足度皆与自我关怀正相关(Lathren et al., 2021),且心理韧性和生活满意度与自我关怀显著正相关(Cleare et al., 2019)。社会学维度调研亦表明:医学生与父母关系、父母强势干预与自我关怀显著相关(晁婉莹等, 2022)。更普遍的结论则认为,职业自我的接纳、工作投入度、亲密关系、人际关系和建设性冲突修复行为均与自我关怀正相关(徐旭等, 2022; 熊慧素, 阳秀英, 2021; 晁婉莹等, 2022)。

社会资本作为社会学重要健康影响因素,在解决健康问题上发挥着重要的作用。社会资本(Social Capital)概念起源于 20 世纪初,由社会群体关系、人际交往以及家庭亲缘关系中善意、信任与互助等成分构成。个体通过社会资本满足自身需要(Field, 2009)。社会资本对心理健康促进研究,从理论建设到干预实证都有多元化发展。日本有调研表明,社会资本对老年人抑郁症状有保护作用(马天佩等, 2020)。美

国亦有调研表明,高凝聚力社区会加强个体间团结互助,缓解独居者孤独感或歧视等(柴琪等, 2021)。高社会资本地理单元(小到邻居,大到国家)自杀率或死亡率更低,同时寿命更长(韩雷等, 2019)。广泛调研成果也认为,社区信任、社会交往、社会网络、互惠互助对于建设良好家庭关系、归属感、主观幸福感和生命质量提升都有促进作用(周驰等, 2019; 徐前等, 2022; 李芳等, 2020; 侯江红, 刘文婧, 2019)。然而,社会资本与自我关怀之间的关系研究相对较少。目前国际上只有一项,该调研涉及 5 个国家 20 个不同地区 2182 位 HIV 患者,调研结果表明,社会资本与自我关怀正相关(Webel et al., 2015)。

综上,本研究调研了部分中年群体社会资本和自我关怀平均水平,为该群体心理疾病预防与心理干预提供部分基础数据;并探索社会资本与自我关怀的关系,为提升自我关怀提供新的干预思路。

2. 对象与方法

2.1. 对象

本调研为横断面调研,采用方便取样方法,在线收集 927 份数据,其中有效问卷 758 份。本调研获得深圳大学心理学部伦理委员会批准,所有参与个体均对本调研知情同意并签署知情同意书。调研问卷全部通过手机或电脑以匿名方式提交。调研对象纳入标准:① 中国中年个体,年龄在 $35 \leq y \leq 60$ 岁;② 知情同意,自愿参与本调研。

2.2. 方法

2.2.1. 调研工具

1) 一般人口学问卷

自编《一般人口学问卷》,主要内容为个体基本信息,包括 9 项题目:性别、年龄(岁)、受教育程度、宗教信仰、户籍、家庭人均收入(每月/元)、婚姻状况、职业和运动习惯。

2) 自我关怀量表

本调研采用 12 项目自我关怀量表简表(Self-Compassion Scale-Short Form, SCS-SF),由 6 个维度构成:善待自我、共通人性、静观当下、自我评判、隔离和过度沉迷。每个维度 2 个项目。SCS-SF 与 26 条目 SCS 具有高相关性($r \geq 0.97$),6 因子结构亦具有跨时间测量等值性,Cronbach's α 系数为 0.75,内部一致性良好。再采用探索性因子和验证性因子分析都表明,结构模型 6 个因子效度均达到测量学标准(黄柳玥等, 2023; Neff & Germer, 2013)。该量表计分方式为 1~5 分。善待自我、共通人性和静观当下项目采用正向计分;自我评判、隔离和过度沉迷项目采用反向计分。一般解释为:平均分在 $2.5 < v < 3.5$ 分属正常范围, $1 \leq v \leq 2.5$ 分表明自我关怀水平低, $3.5 \leq v \leq 5.0$ 分表明自我关怀水平高(Neff & Germer, 2013)。该量表在本调研中信度为 0.85。

3) 社会资本量表

本调研采用杨延忠等学者编制的个体社会资本量表。该量表由认知社会资本、社会网络和社会参与等方面构成(杨延忠, 张超, 2010; Whitley & McKenzie, 2005)。共 12 个项目。该量表 Cronbach's α 系数为 0.65,内部一致性良好。KMO 值为 0.75 (大于 0.7),Bartlett 球形度检验 $p < 0.001$,适合做因子分析,有良好的结构效度(吴丹, 2015)。计分方式为 1~5 分。一般解释为:总分越高,其社会资本越丰富(杨延忠, 张超, 2010)。该量表在本调研中信度为 0.76。

2.2.2. 数据统计方法

使用工具软件 SPSS 26 进行统计分析。

首先通过单因素方差分析和 t 检验,分析人口学变量与自我关怀分布差异。再采用 Pearson 相关分析法绘制社会资本 3 个维度与自我关怀 6 个维度相关矩阵。最后,纳入人口学变量后,采用多元线性回归

法分析社会资本总分及其子维度与自我关怀的关系。

3. 结果

3.1. 中年群体自我关怀水平

本次调研样本中男性 361 名(47.63%), 女性 397 名(52.37%), 男女比例差别不大; 年龄在 35~40 岁 294 名(38.79%), 41~45 岁 173 名(22.82%), 46~50 岁 89 名(11.74%), 51~55 岁 90 名(11.87%), 56~60 岁 112 名(14.78%), 其中, 年龄在 35~40 岁比例最大。样本自我关怀均值为 3.84 ± 0.59 。

自我关怀水平与年龄($F = 10.220, p < 0.001$)、宗教信仰($F = 13.397, p < 0.001$)、户籍($F = 21.564, p < 0.001$)、家庭人均收入(每月/元) ($F = 5.633, p < 0.001$)、婚姻状况($F = 5.601, p = 0.001$)、职业($F = 3.306, p = 0.003$)和运动习惯($F = 31.155, p < 0.001$)之间差异具有统计学意义。见表 1。

Table 1. One-way analysis of variance self-compassion with demography ($n = 758$)

表 1. 自我关怀与人口学变量分布差异($n = 758$)

变量	选项	人数(百分比)	$\bar{X} \pm s$	t/F	p
性别	男	361(47.6)	3.82 ± 0.60	2.637	0.105
	女	397(52.4)	3.86 ± 0.58		
年龄(岁)	35~40	294(38.8)	3.86 ± 0.58	10.220	<0.001
	41~45	73(22.8)	3.88 ± 0.57		
	46~50	89(11.7)	3.72 ± 0.67		
	51~55	90(11.9)	3.75 ± 0.63		
	56~60	112(14.8)	3.92 ± 0.51		
受教育程度	研究生及以上	206(27.2)	3.87 ± 0.56	0.014	0.986
	本科	432(57.0)	3.86 ± 0.58		
	专科及以下	120(15.8)	3.73 ± 0.65		
宗教信仰	有	157(20.7)	3.92 ± 0.58	13.397	<0.001
	无	601(79.3)	3.82 ± 0.59		
户籍	城镇	211(27.8)	3.75 ± 0.62	21.564	<0.001
	农村	547(72.2)	3.88 ± 0.57		
家庭人均收入(每月/元)	5000 以上	532(70.2)	3.86 ± 0.60	5.633	<0.001
	3000~5000	177(23.4)	3.78 ± 0.56		
	2000~3000	30(4.0)	3.97 ± 0.49		
	1000~2000	4(0.5)	3.31 ± 0.87		
	1000 以下	15(2.0)	4.02 ± 0.50		
婚姻状况	未婚	15(2.0)	3.77 ± 0.50	5.601	0.001
	已婚	731(96.4)	3.84 ± 0.59		
	离异/丧偶	12(1.3)	3.89 ± 0.55		
职业	国家机关/党群组织/企业/事业单位负责人	169(22.3)	3.89 ± 0.60	3.306	0.003
	专业/技术人员	211(27.8)	3.75 ± 0.60		
	办事人员和有关人员	88(11.6)	3.84 ± 0.61		
	商业工作人员	71(9.4)	3.86 ± 0.55		
	服务性工作人员	70(9.2)	3.80 ± 0.60		
	农林牧渔业生产及辅助人员/生产/运输设备操作人员及有关人员	59(7.8)	4.06 ± 0.47		
	军人/退休/其他/无业	90(11.9)	3.83 ± 0.54		

Continued

运动习惯	无	55(7.3)	3.77 ± 0.53	31.155	<0.001
	每月最多 1 次	60(7.9)	3.69 ± 0.74		
	一个月 2~3 次	121(16.0)	3.75 ± 0.62		
	每周 1~2 次	199(26.3)	3.85 ± 0.58		
	每周 3~5 次	210(27.7)	3.89 ± 0.55		
	约每天 1 次	113(14.9)	3.96 ± 0.53		

3.2. 社会资本与自我关怀相关性分析结果

采用 Pearson 相关分析进行检验, 两变量不同维度相关矩阵见表 2。

样本分析结果表明, 社会资本与自我关怀显著正相关($r = 0.552, p < 0.001$)。从社会资本子维度分析: 认知社会资本、社会网络和社会参与均与自我关怀显著正相关($r = 0.586, 0.342, 0.390, p < 0.001$)。再分别从两变量子维度分析: 社会资本的 3 个子维度与自我关怀 6 个子维度变量之间全部两两显著正相关。详细数据见表 2。

Table 2. The correlation between self-compassion and social capital ($r, n = 758$)

表 2. 自我关怀 6 维度与社会资本 3 维度相关矩阵($r, n = 758$)

	$\bar{X} \pm s$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 社会资本总分	38.65 ± 7.00	1										
2 认知社会资本	14.26 ± 2.72	0.730**	1									
3 社会网络	8.85 ± 2.52	0.755**	0.349**	1								
4 社会参与	15.54 ± 3.62	0.861**	0.294**	0.419**	1							
5 自我关怀总分	46.11 ± 7.04	0.552**	0.586**	0.342**	0.390**	1						
6 善待自我	7.36 ± 1.49	0.501**	0.540**	0.297**	0.358**	0.696**	1					
7 自我评判	8.17 ± 1.68	0.360**	0.373**	0.197**	0.280**	0.755**	0.317**	1				
8 共通人性	7.29 ± 1.66	0.302**	0.350**	0.196**	0.185**	0.611**	0.483**	0.221**	1			
9 隔离	7.79 ± 1.69	0.344**	0.388**	0.200**	0.235**	0.751**	0.286**	0.692**	0.229**	1		
10 觉知当下	7.85 ± 1.64	0.470**	0.498**	0.301**	0.327**	0.723**	0.634**	0.322**	0.474**	0.337**	1	
11 过度沉迷	7.66 ± 1.66	0.407**	0.385**	0.287**	0.299**	0.758**	0.332**	0.657**	0.230**	0.644**	0.367**	1

** . 在 0.01 级别(双尾), 相关性显著。

3.3. 纳入人口学变量, 社会资本与自我关怀相关性

纳入人口学变量, 同时纳入社会资本及其子维度, 与自我关怀相关性进行进一步探讨。

将自我关怀作为因变量, 将单因素分析具有统计学差异的人口学特征作为自变量纳入多元线性回归方程, 同时纳入社会资本自变量。结果表明, 只有社会资本与自我关怀之间差异具有统计学意义。其偏回归系数为 0.554, 显著性水平为 < 0.001 。即社会资本增加一个单位, 自我关怀水平就增加 0.554 个单位。详细数据见表 3。

Table 3. Linear regression analysis social capital with self-compassion

表 3. 社会资本与自我关怀逐步回归分析

模型	未标准化系数		标准化系数	t	p	B 的 95.0% 置信区间	
	B	$S.E.$	$Beta$			下限	上限
(常量)	24.682	1.197		20.626	<0.001	22.332	27.031
社会资本	0.554	0.030	0.552	18.197	<0.001	0.495	0.614

a. 因变量: 自我关怀。

进一步分析, 将认知社会资本、社会参与和社会网络作为自变量纳入多元回归方程。得到: 认知社会资本偏回归系数为 1.283, 显著性水平小于 0.001; 社会参与偏回归系数为 0.252, 显著性水平平均小于 0.001; 社会网络偏回归系数为 0.291, 显著性水平为 0.002。详细数据见表 4。

Table 4. Linear regression analysis cognitive social capital, social network and social participation with self-compassion
表 4. 社会资本各维度与自我关怀逐步回归分析

模型	未标准化系数		标准化系数	<i>t</i>	<i>p</i>	B的95.0%置信区间	
	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>Beta</i>			下限	上限
(常量)	21.334	1.192		17.905	<0.001	18.995	23.673
认知社会资本	1.283	0.083	0.495	15.389	<0.001	1.119	1.446
社会参与	0.252	0.068	0.130	3.714	<0.001	0.119	0.385
社会网络	0.291	0.094	0.104	3.079	0.002	0.105	0.476

a. 因变量: 自我关怀。

4. 讨论

4.1. 结论

1) 中国中年群体自我关怀平均水平良好

根据自我关怀分值一般解释, 平均分在 $3.5 \leq v \leq 5.0$ 分表明自我关怀水平高(Neff & Germer, 2013)。本次调研样本均值为 3.84 分, 标准差为 0.59。说明中国中年群体自我关怀水平较高。该调研结果非常有意义。目前已有调研数据常模, 根据人生发展阶段分别为: 青少年 3.23 ± 0.50 (吴杭, 2022)、医学生 3.53 ± 0.60 (晁婉莹等, 2022)和高职院校教师 3.40 ± 0.45 (熊慧素, 阳秀英, 2021)。该样本中年群体平均分值得相比较青少年、医学生或高职院校教师更高。可能因为随着中国社会发展, 越来越重视心理健康教育(曾红梅, 2007)。同时根据人生发展阶段, 人到中年生理、心理、环境等都面临转折点(田丰, 2019), 个体有意后注意自身身心健康。

2) 年龄、职业、婚姻、宗教与自我关怀相关

该样本调研结果表明, 年龄和职业为自我关怀相关因素。该结果与之前研究结果一致。从年龄角度分析, 50 岁以上个体拥有更高自我关怀水平。可能因为年龄越大越宽厚, 能够更善待自己及他人, 亦能够更不评判自己及他人(Murn & Steele, 2020; Karakasidou et al., 2020)。从职业角度分析, 自我关怀是一种内部心理资源, 能激发个体情绪相关资源去应对工作挑战或困难, 从而获得更好的工作幸福感(Aljoscha et al., 2023)。

婚姻状况也为自我关怀相关因素, 已婚群体自我关怀水平高于未婚或离异, 虽然目前国际上没有直接研究结果, 不过相关研究结果表明, 拥有长期稳定亲密关系的个体更倾向于为伴侣提供社会支持、鼓励以及信任, 具有更高自我关怀水平(Yarnell & Neff, 2013)。

此外, 有宗教信仰的个体自我关怀水平更高。该结果亦与之前的研究结果一致。有研究讨论自我关怀的成分与宗教信仰的成分有很多一致, 如: 基督教的坦诚和自检, 与自我关怀的善待自我和觉知当下内容相似; 基督教的从自我控诉中解放, 与自我关怀的自我评判内容一致。并且两者练习方式, 比如冥想, 也是一致的(Wilhoit et al., 2018)。也有调研结果表明, 宗教式应对与自我关怀正相关(Reiner et al., 2022)。

3) 运动习惯与自我关怀显著正相关

该样本调研结果还表明, 运动习惯与自我关怀显著正相关。该结果也非常重要且进一步证实之前的研究结果: 规律运动可以提升个体自我关怀水平。可能因为有规律运动的个体更不容易过度自我评判, 也更容易沉迷于自身痛苦所带来的负性情绪(熊慧素, 阳秀英, 2021)。

4) 户籍与自我关怀相关性

户籍是中国独有的人口学特征, 样本中农村户籍个体较城镇个体参与本次调研的数量更多, 且农村户籍个体具有更高的自我关怀水平。这个结果具有现实参考意义。可能因为农村个体闲暇更多, 社会参与也更多, 自我关怀水平更高。

5) 社会资本与自我关怀相关性

社会资本与自我关怀显著正相关, 该结果拓展了自我关怀的社会学理论贡献, 且与国际研究结果一致。有一项对有 HIV 症状群体横断面调研, 结果表明社会资本与自我关怀显著正相关。可能因为当个体深陷挫折, 会利用自身可触达社会资源为自身提供帮助。该研究假设可通过干预研究进一步证实(Webel et al., 2015)。

进一步研究结果表明, 认知社会资本、社会网络和社会参与与自我关怀均显著正相关, 从认知社会资本维度, 可能因为高认知社会资本个体对他人以及社区都更加信任, 从情绪和情感上能更接近他人和社区, 增强个体与世界联结感, 从而提升共通人性水平(姚福喜, 徐尚昆, 2008; Neff, 2003)。从社会网络维度, 可能因为丰富社会网络个体或群体互动, 个体会意识到每个个体都要经历痛苦或挫折, 能以平衡、全面的态度来重新评价自身和环境, 提升觉知当下水平(Flap & Völker, 2003; Neff, 2003)。从社会参与维度, 可能因为多社会参与会让个体与负面事件或情绪隔离, 同时提升善待自我水平。因为当个体自我评判占主导时, 自我意识增强, 与世界的隔离感增加(Whitley & McKenzie, 2005; Neff, 2003)。

该研究结果可解释个体外部资源如何转化为个体内部心理资源, 也可解释社会资本与自我关怀如何共变(Webel et al., 2015)。

4.2. 调研样本局限性

本次调研属于方便采样, 没有手机阅读习惯、电脑使用习惯或者没有心理健康意识群体均没有参与本次调研。所以样本选取可能有一定偏倚。此外, 横断面设计无法推断因果关系。下一步建议开展干预研究验证因果关系。

5. 结论

中国中年群体自我关怀水平良好。人口学变量年龄、婚姻状况、户籍、宗教信仰、职业和运动习惯为自我关怀相关因素, 其中, 运动习惯与自我关怀显著正相关。社会学变量社会资本与自我关怀显著正相关, 其子维度认知社会资本、社会网络和社会参与与自我关怀也显著正相关。

基金项目

广东省哲学社会科学规划 2023 年度青年项目(编号: GD23YSH09)。

参考文献

- 柴琪, 高博, 刘祥, 等(2021). 老年人家庭社会资本、社区信任与生命质量的关系. *中国健康教育*, 37(9), 788-791.
- 晁婉莹, 黄贤旭, 王丽敏, 等(2022). 医学生自我关怀现状及影响因素研究. *健康教育与健康促进*, 17(2), 115-119.
- 韩雷, 白雁飞, 张磊(2019). 社会资本与居民健康——基于 CFPS 数据的经验分析. *湘潭大学学报(哲学社会科学版)*, 43(1), 119-124.
- 侯江红, 刘文婧(2019). 社会资本对居民健康与主观幸福感的调节效应——基于中国社会状况综合调查的分析. *武汉理工大学学报(社会科学版)*, 32(2), 105-112.
- 黄柳玥, 屈笛扬, 梁凯欣, 等(2023). 简版自我关怀量表在中国大学生群体中的纵向等值性及信效度分析. *中国临床心理学杂志*, 31(1), 107-111+115.
- 李芳, 刘素, 李长风(2020). 18~44 岁城市居民社会资本对心理健康的影响. *中国社会医学杂志*, 37(4), 390-393.

- 马天佩, 高博, 杨淑娟, 等(2020). 健康相关社会资本对中老年社区居民抑郁症状的影响. *现代预防医学*, 47(19), 3526-3529.
- 田丰(2019). “中年危机”的蔓延与应对. *人民论坛*, (8), 53-55.
- 吴丹(2015). 不确定心理压力对医学生自我伤害影响的社会资本模式研究(pp. 38-39). 博士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 吴杭(2022). 自我关怀对青少年心理健康的影响及心理机制——基于横断和追踪研究设计. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 熊慧素, 阳秀英(2021). 广西高职院校教师自我关怀及其影响因素调查. *兰州职业技术学院学报*, 37(6), 104-106.
- 徐前, 宋小燕, 于坤(2022). 人力资本、社会资本、心理资本与员工幸福感的关系: 基于潜在剖面分析. *中国健康心理学杂志*, 30(4), 551-556.
- 徐旭, 张丽丽, 马红梅, 等(2022). 临床护士自我关怀现状及影响因素分析. *职业与健康*, 38(4), 497-501+506.
- 杨延忠, 张超(2010). 社会资本视角下的公共卫生研究. *中华预防医学杂志*, 44(3), 188-190.
- 姚福喜, 徐尚昆(2008). 国外社会资本理论研究进展. *理论月刊*, (5), 143-148.
- 易哲星(2020). 自我关怀研究进展——对退休老年群体的可行性探索. *心理月刊*, 15(13), 237-242.
- 周驰, 陈奕伽, 翁嘉, 等(2019). 浙江省初产妇孕晚期社会资本现状及与身心健康的相关分析. *中国卫生事业管理*, 36(4), 293-296, 312.
- 曾红梅(2007). 现代社会需要心理健康教育——评《现代心理健康教育》. *心理科学*, 30(5), 1250-1251.
- Aljoscha, D., Anamarija, K., Rolf, V. D. et al. (2023). Self-Compassion as a Means to Improve Job-Related Well-Being in Academia. *Journal of Happiness Studies*, 24, 409-428. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00602-6>
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, C. R. (2019). Self-Compassion, Self-Forgiveness, Suicidal Ideation, and Self-Harm: A Systematic Review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26, 511-530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Field, J. (2009). Social Capital. In J. Peil, & I. van Staveren (Eds.), *Handbook of Economics and Ethics* (pp. 509-515). Edward Elgar. <https://doi.org/10.4337/9781848449305.00073>
- Flap, H., & Völker, B. (Eds.) (2003). *Creation and Returns of Social Capital* (pp. 17-18). Taylor & Francis eBooks. <https://doi.org/10.4324/9780203643648>
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., & Stalikas, A. (2020). Investigating Differences in Self-Compassion Levels: Effects of Gender and Age in a Greek Adult Sample. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25, 164-177. https://doi.org/10.12681/psy_hps.25344
- Lathren, R. C., 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>
- Murn, L. T., & Steele, M. R. (2020). What Matters Most? Age and Gender Differences in Self-Compassion and Body Attitudes among College Students. *Counseling Psychology Quarterly*, 33, 541-560. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K., & Germer, C. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C. et al. (2021). The Relationship between Self-Compassion and Emotion Regulation through the Role of Experiential Avoidance and Intolerance of Uncertainty. *Journal of Psychology*, 25, 412-427.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. et al. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Reiner, F. F. et al. (2022). Religious Coping, Experiential Avoidance, Self-Compassion, and Post-Traumatic Stress by COVID-19: A Serial Mediation Study. *International Journal of Latin American Religions*, 1-12.
- Shenaar-Golan, V., Gur, A., & Yatzkar, U. (2022). Emotion Regulation and Subjective Well-Being among Parents of Children with Behavioral and Emotional Problems—The Role of Self-Compassion. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 21, 20995-21006. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03228-2>
- Spillane, S. N., Schick, R. M., Goldstein, C. S. et al. (2022). The Protective Effects of Self-Compassion on Alcohol-Related Problems among First Nation Adolescents. *Addiction Research & Theory*, 30, 33-40. <https://doi.org/10.1080/16066359.2021.1902994>
- Teale Sapach, M. J. N., & Carleton, R. N. (2023). Self-Compassion Training for Individuals with Social Anxiety Disorder: A

-
- Preliminary Randomized Controlled Trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52, 18-37.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2130820>
- Webel, R. A., Wantland, D., Rose, C. D. et al. (2015). A Cross-Sectional Relationship between Social Capital, Self-Compassion, and Perceived HIV Symptoms. *Journal of Pain and Symptom Management*, 50, 59-68.
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2014.12.013>
- Whitley, R., & McKenzie, K. (2005). Social Capital and Psychiatry: Review of the Literature. *Harvard Review of Psychiatry*, 13, 71-84. <https://doi.org/10.1080/10673220590956474>
- Wilhoit, J. C. et al. (2018). Self-Compassion as a Christian Spiritual Practice. *Sage Journals*, 12, 71-88.
<https://doi.org/10.1177/1939790918795628>
- Yarnell, L., & Neff, K. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. *Self and Identity*, 12, 146-159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>