

# 大学新生自悯与学习适应的关系：心理灵活性与心理弹性的中介作用

丁梦娇

扬州大学教育科学学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2024年10月28日; 录用日期: 2024年12月9日; 发布日期: 2024年12月23日

## 摘要

采用自悯量表、接纳与行动问卷、心理弹性量表和学习适应量表对扬州市两所大学的大一新生进行问卷调查, 探讨大学新生自悯与学习适应的关系, 以及心理灵活性和心理弹性在其中的中介作用。结果表明: 1) 自悯、心理灵活性、心理弹性、学习适应四者之间两两相关; 2) 心理灵活性和心理弹性在自悯与学习适应之间起平行中介作用, 中介效应分别为0.140和0.281。

## 关键词

自悯, 心理灵活性, 心理弹性, 学习适应, 大学新生

# The Relationship between Self-Compassion and Learning Adaptation of College Freshmen: The Mediating Role of Psychological Flexibility and Psychological Resilience

Mengjiao Ding

College of Educational Sciences, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: Oct. 28<sup>th</sup>, 2024; accepted: Dec. 9<sup>th</sup>, 2024; published: Dec. 23<sup>rd</sup>, 2024

## Abstract

The relationship between self-compassion and learning adaptation and the mediating role of

文章引用: 丁梦娇(2024). 大学新生自悯与学习适应的关系: 心理灵活性与心理弹性的中介作用. 心理学进展, 14(12), 345-351. DOI: 10.12677/ap.2024.1412892

psychological flexibility and resilience were investigated by using Self-Compassion Scale, Acceptance and Action Scale, Connor-Davidson Resilience Scale and Learning Adaptation Scale in two universities in Yangzhou. The results show that: 1) There are pairwise correlations among the four subjects: self-compassion, psychological flexibility, resilience and learning adaptation; 2) Psychological flexibility and resilience play parallel mediating roles between self-compassion and learning adaptation, with mediating effects of 0.140 and 0.281, respectively.

## Keywords

Self-Compassion, Psychological Flexibility, Resilience, Learning Adaptation, Freshman

Copyright © 2024 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

在个体的成长过程中，适应性是其健康发展所必须具备的心理品质之一，适应是指个体对周围环境和身心变化引起的心理和行为反应状态(张大均, 江琦, 2006)。皮亚杰的认知发展理论指出，个体在环境的影响下认知发展的机能会产生适应性的变化，其中包括了同化和顺应两个过程(陈琦, 刘儒德, 2011)。学习适应是指学习主体根据需要，通过对自我的调节达到与学习环境一致的心理和行为过程(冯廷勇等, 2006)。相比于中学的学习，大学阶段的学习更加复杂、高级，更考验学生的自主性，具有专业性、自主性、阶段性和探索性等特点(冯廷勇等, 2006)。通过对高校学生的调研，研究者发现不少新生无法适应大学阶段的学习，具体表现为学习动力不足、学习兴趣不高、学习缺少计划、对学习环境和老师的依赖较大等现象(张文杰, 2007)。

自悯(Self-Compassion)，最早由美国学者 Neff 提出。Neff (2003a)提出，自悯是对自己的痛苦持开放的态度，以善意的态度宽慰自己，对自己的不足和失败持有理解和不评判的态度，并认识到自己的经历是人类共同经历的一部分。其中包括三个基本组成部分：普遍人性(Common Humanity)、自我宽容(Self-Kindness)、正念(Mindfulness)。高自悯的个体在学习上倾向于将失败视为成长的机会，较少出现退缩和回避行为(Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2007)。此外，Bluth 等人(2016)的一项研究发现，自悯能够促进青少年学生的自我适应。自悯作为一种正向的心理资源，对学生的积极学业成长可能更有意义(江永强等, 2018)。由此，本研究提出假设 1：自悯与学习适应呈正相关。

心理灵活性(Psychological Flexibility)，指的是人们能够与当下紧密结合，灵活地改变或保持某些行为，以获得有价值的结果(Hayes et al., 2006)。Hayes 等人(2011)认为干预心理灵活性的接纳与承诺疗法理论框架涵盖了 Neff 自悯的内容。Eisenbeck 等人(2019)发现，心理灵活性越低的个体更容易出现学业拖延的现象。而学业拖延与学习适应性呈负相关(盛丽莎, 2016)。执行功能和人格结构等理论是建构心理灵活性这一概念的依据，心理灵活性较高的个体能够在不同情况下及时调动执行功能，以适应不同环境(彭莲华等, 2022)。因此，本研究提出假设 2：心理灵活性在自悯和学习适应之间起中介作用。

心理弹性(Resilience)是个体面对生活逆境、创伤或其他重大压力时所表现出的应对力，它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”(胡月琴, 甘怡群, 2008)。Mandler (2000)的心理弹性系统模型指出个体的心理弹性受到内部和外部因素的影响，其中内部因素包括生物因素和心理因素，自悯和心理弹性都是个体内部的积极心理因素，它和心理弹性可能存在某种联系。现有研究也指出，自悯与心理弹性呈

正相关(Bluth et al., 2018; 林建葵等, 2018)。结合理论和现有研究来看, 自悯和心理弹性的关系较为密切。同时, 有研究发现, 心理弹性与学习适应呈正相关(张格雨, 2016; 叶艳胜等, 2013), 学习适应可以看做是个体在压力情境下的一种适应, 因此心理弹性高的个体, 可以更好的学习适应(桑利杰, 陈光旭, 朱建军, 2016)。因此, 本研究提出假设 3: 心理弹性在自悯和学习适应之间起中介作用。

综上, 本研究拟对大学新生自悯与学习适应的关系进行探究, 并引入心理灵活性和心理弹性作为中介变量, 以期了解大学新生的学习适应情况。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

本研究使用问卷星对扬州市两所大学新生进行问卷调查, 剔除无效问卷(规律性作答)后, 剩余 345 份, 其中男生 167 名(48.4%), 女生 178 名(51.6%)。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 自悯量表

本研究采用陈健等人(2011)修订自 Neff (2003b)所编制的自悯量表, 问卷包含 26 个题目, 采用 5 点计分法。共分为六个维度: 自我宽容、普遍人性、正念、自我批判、孤立无援、过度认同。本研究中, 问卷整体的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.882。

#### 2.2.2. 接纳与行动问卷

采用曹静等(2013)翻译汉化的接纳与行动问卷第二版, 包括 7 个项目, 采用 7 点计分法, 总分越高, 则代表经验性回避程度越高, 心理灵活性水平越低。本研究中, Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.856。

#### 2.2.3. 心理弹性量表

该量表由 Connor 和 Davison 编制, 我国学者于肖楠, 张建新(2007)进行修订, 量表中文版包括坚韧、自强性、乐观性三个维度, 共计 25 题, 采用 5 点计分法, 分数越高, 表明心理弹性水平越高。本研究中, Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.933。

#### 2.2.4. 学习适应量表

采用冯廷勇等人(2006)针对大学生群体编制的学习适应性量表, 共计 29 题, 分学习态度、学习动机、学习能力、教学模式和环境因素五个维度。该量表采用 5 点计分法, 得分越高表明学习适应性越好, 反之, 则表明其适应性不良。本研究中, Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.904。

### 2.3. 程序及数据处理

本研究以扬州市两所大学的新生为被试, 在征得辅导员和学生本人的同意后, 采用相同的指导语, 统一时间在教室进行集体施测。要求被试仔细阅读指导语, 然后按要求填答问卷。完成问卷后, 所有问题当场提交。所得数据采用 SPSS 20.0 进行分析, 同时采用 PROCESS4.1 插件进行中介作用分析, 使用偏差矫正百分位 Bootstrap 法检验中介效应的显著性。本研究中,  $P < 0.05$  表示具有统计学意义。

### 2.4. 共同方法偏差分析

对收集的数据采用 harman 单因素检验进行共同方法偏差的检验, 为旋转的探索性因子分析结果提取出特征值大于 1 的因子共 21 个。最大因子方差解释度为 23.04% (小于 40%), 故本研究不存在严重的共同方法偏差。

### 3. 结果

#### 3.1. 各变量之间描述统计及相关分析

采用 Pearson 相关分析自悯、学习适应、心理灵活性、心理弹性等各变量间的相关性。结果(表 1)显示, 自悯与心理灵活性、学习适应及其各维度呈正相关; 学习适应及其各维度与心理灵活性、心理弹性成正相关。

**Table 1.** Descriptive statistics and correlation analysis among variables  
**表 1. 各变量之间描述统计及相关分析**

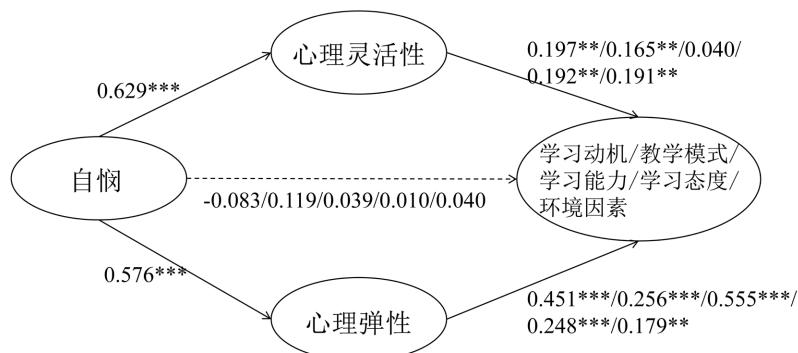
变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	M ± SD
1 自悯	1									3.29 ± 0.46
2 心理灵活性	0.630**	1								4.26 ± 0.96
3 心理弹性	0.576**	0.427**	1							3.41 ± 0.53
4 学习动机	0.302**	0.344**	0.487**	1						3.12 ± 0.61
5 教学模式	0.371**	0.360**	0.392**	0.444**	1					3.63 ± 0.61
6 学习能力	0.384**	0.309**	0.592**	0.515**	0.455**	1				3.66 ± 0.57
7 学习态度	0.276**	0.320**	0.333**	0.539**	0.557**	0.459**	1			3.56 ± 0.78
8 环境因素	0.264**	0.302**	0.282**	0.289**	0.366**	0.270**	0.468**	1		3.03 ± 0.73
9 学习适应	0.432**	0.443**	0.571**	0.796**	0.777**	0.726**	0.795**	0.595**	1	3.40 ± 0.48

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ 。

#### 3.2. 中介效应检验

根据表 1 中各研究变量之间的相关关系, 构建多重中介模型(如图 1)以探讨心理灵活性和心理弹性在自悯与学习适应中的作用机制(温忠麟, 叶宝娟, 2014)。

对研究变量进行标准化, 以自悯为自变量, 学习适应作为因变量, 心理灵活性和心理弹性作为中介变量, 各路径回归系数见图 1, 中介检验见表 2。



**Figure 1.** Mediation model  
**图 1. 中介模型**

使用 Bootstrap 法进行检验, 重复取样 5000 次并设置 95% 的置信区间。结果表明, 自悯对学习适应的直接效应为 0.029 (95% 置信区间 = -0.095~0.153), 表明自悯对学习适应的直接效应不显著。心理灵活

性在自悯对学习适应影响中的间接效应为 0.140 (95% 置信区间 = 0.060~0.221)，表明心理灵活性在自悯与学习适应之间的中介效应显著。心理弹性在自悯对学习适应的间接效应为 0.281 (95% 置信区间 = 0.210~0.357)，表明心理弹性在自悯与学习适应之间的中介效应显著。此外，心理灵活性和心理弹性的中介效应的差值为 -0.141 (95% 置信区间 = -0.256~0.025)，表明在自悯对学习适应的影响中，心理灵活性与心理弹性的效应差异显著，且心理弹性的中介效应显著高于心理灵活性的中介效应，见表 2。

**Table 2.** Mediation effect analysis  
**表 2. 中介效应分析**

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下线	Boot CI 上限	相对效应占比
直接效应	0.029	0.063	-0.095	0.153	-
总间接效应	0.421	0.050	0.325	0.521	93.62%
Ind1: 自悯→心理灵活性→学习适应	0.140	0.041	0.060	0.221	31.12%
Ind2: 自悯→心理弹性→学习适应	0.281	0.037	0.210	0.357	62.49%
对比中介效应	-0.141	0.060	-0.256	-0.025	-

#### 4. 讨论

本研究以大学一年级新生为研究对象，探究了自悯和学习适应之间的关系，以及心理灵活性和心理弹性在二者之间的中介作用，结果表明，自悯、心理灵活性、心理弹性、学习适应四者之间两两相关，且自悯有助于提高个体的心理灵活性和心理弹性，进而促进其学习适应。学习适应是指在学习过程中，个体进行自我调整，以达到与学习环境平衡的过程。当学习环境变化时，可以调整自我以适应学习环境，那么个体就可以很好的学习适应，反之就会出现适应不良的情况，进而影响学习成绩、心理健康。根据资源保存理论(Conservation of Resources Theory)，个体资源和心理健康、社会适应之间存在正向关系(Hobfoll, 1989)。其中，心理灵活性和心理弹性就是个体重要的内在资源，因此，心理灵活性和心理弹性都可以影响学习适应。本研究结果证明了以上假设。

中介效应分析表明，心理灵活性和心理弹性在自悯和学习适应间起平行中介作用。自悯通过心理灵活性预测个体的学习适应，这与研究假设一致：高自悯水平的个体在面对困难情境时，持有接纳的态度，不抱怨、不回避，积极面对压力，进而做到学习适应。自悯是一项积极的情绪调节策略，不回避个体的不幸，以友善的态度对待自身，将不幸视为人类共同经历的一部分，是一种与经验性回避相对立的策略(陈君楣, 吕勇, 2023)。经验性回避是指不愿意与不愉快的内部体验(思想、情绪等)保持联系，并试图改变这些经历的形式或频率(Hayes et al., 1996)，是心理僵化的一种表现形式。而心理灵活性与之相反，是指个体有意识地调整自身的观点和行为以适应不断变化的环境，从而实现一定目标的心理特征(Hayes et al., 2006)，心理灵活性水平高的个体在面对困难和挑战时，更容易以接纳的态度看待问题，并采取积极的应对方式，在同样的条件下，面临压力、挫折等逆境时能够表现出有效适应的能力。这与以往的研究发现一致：Yadavaia 等人(2014)通过实证研究发现，心理灵活性在自悯和心理健康的提升之间起中介作用，在之后两个月的追踪中结果仍显著。

自悯通过心理弹性预测个体的学习适应。结果表明，自悯可以正向预测心理弹性水平，高自悯的个体在面对挫折时能更快地调整心态，呈现出更高的心理弹性。这与已有的研究结果一致(种道汉, 肖文, 2020)，即个体自悯的积极建构，提供了个体另一种看待自我的新模式，这将会促进其心理弹性的提升(Neff, 2009)。在心理弹性和适应方面，研究发现心理弹性能正向预测个体多方面的适应(刘艳虹等, 2013; 贾梦

楠, 2014), 即个体的心理弹性水平越高, 其适应能力往往也越强(Kidd & Davidson, 2007)。具体表现为, 心理弹性水平较高的学生具有乐观稳定的情绪, 面对困境时, 能快速调整自身状态并恢复到原有的状态, 以更坚韧的毅力应对。

本研究也存在一些不足。首先, 本研究仅选取扬州 2 所高校的大学生为研究对象, 样本代表性不足; 其次, 本研究属于横断面研究, 无法得出变量间明确的因果关系, 自悯和学习适应的因果关系有待纵向追踪予以明确; 最后, 自悯和学习适应之间可能存在的其他路径还有待进一步研究。

## 参考文献

- 曹静, 吉阳, 祝卓宏(2013). 接纳与行动问卷第二版中文版测评大学生的信效度. *中国心理卫生杂志*, 27(11), 873-877.
- 陈健, 燕良轼, 周丽华(2011). 中文版自悯量表的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 19(6), 734-736.
- 陈君楣, 吕勇(2023). 自我同情对大学生拖延行为的影响: 经验回避和羞耻的链式中介作用. *心理与行为研究*, 21(1), 109-115.
- 陈琦, 刘儒德(2011). *教育心理学*. 高等教育出版社.
- 冯廷勇, 苏缇, 胡兴旺, 李红(2006). 大学生学习适应量表的编制. *心理学报*, 38(5), 762-769.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 贾梦楠(2014). *武警新兵心理弹性与适应不良的关系及心理弹性干预研究*. 硕士学位论文, 广州: 中南大学.
- 江永强, 邵云天, 薛秀云, 何先友(2018). 初中生班级团体依恋、自悯与学习倦怠的关系. *心理发展与教育*, 34(4), 472-480.
- 林建葵, 周永梅, 魏国英, 等(2018). 广东省某三级甲等精神专科医院护士心理弹性及自我同情相关性研究. *中国社会医学杂志*, 35(5), 498-501.
- 刘艳虹, 彭莎莎, 李茜, 李爱芬, 李君, 王丹, 郑影卓(2013). 聋人社会支持、心理弹性与职业适应的关系研究. *中国特殊教育*, (1), 42-46.
- 彭莲华, 刘冬冬, 朱肖, 姜珊, 徐萍, 毛平(2022). 睡眠质量和抑郁在童年不良经历青少年神经质人格与执行功能之间的链式中介作用. *中国儿童保健杂志*, 30(8), 851-855.
- 桑利杰, 陈光旭, 朱建军(2016). 大学生社会支持与学习适应的关系: 心理韧性的中介作用. *中国健康心理学杂志*, (2), 248-252.
- 盛丽莎(2016). *某高职院校护理专业学生学业拖延、学习适应性与自尊的现状及相关性研究*. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, (5), 731-745.
- 叶艳胜, 张志霞, 王万国, 鲍翠玉(2013). 护理本科生心理韧性与学习适应性关系研究. *护理学杂志*, 28(9), 64-66.
- 于肖楠, 张建新(2007). 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较. *心理科学*, 30(5), 1169-1171.
- 张大均, 江琦(2006). 《青少年心理健康素质调查表》适应分量表的编制. *心理与行为研究*, 4(2), 81-84.
- 张格雨(2016). *西藏地区大学生生活压力、心理弹性、学习适应之间的关系*. 硕士学位论文, 拉萨: 西藏大学.
- 张文杰(2007). 大学新生学习适应性调查与研究. *思想教育研究*, (4), 46-47.
- 种道汉, 肖文(2020). 压力性生活事件对青少年学业成就的影响: 自我同情和心理弹性的中介作用. *心理研究*, 13(1), 82-88.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3037-3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S. et al. (2016). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1098-1109. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Ucles-Juárez, R. (2019). From Psychological Distress to Academic Procrastination: Exploring the Role of Psychological Inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.6.1152>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44, 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>
- Kidd, S. A., & Davidson, L. (2007). "You Have to Adapt Because You Have No Other Choice": The Stories of Strength and Resilience of 208 Homeless Youth in New York City and Toronto. *Journal of Community Psychology*, 35, 219-238. <https://doi.org/10.1002/jcop.20144>
- Mandleco, B. L. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13, 99-112. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x>
- Neff, K. (2003a). 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. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52, 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2007). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using Acceptance and Commitment Therapy to Increase Self-Compassion: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 248-257. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002>