

大学生自我同情、生命意义感和心理弹性的关系研究

张 爽

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2025年1月20日; 录用日期: 2025年3月4日; 发布日期: 2025年3月18日

摘 要

本研究对某大学450名大学生进行问卷调查, 旨在探究自我同情、生命意义感和心理弹性之间的关系。结果显示: 自我同情中的社会适应和自我调节维度负向预测生命意义感; 心理弹性总分及各维度正向预测生命意义感; 自我同情中的自我宽容、自我调节维度负向预测心理弹性, 自我同情中的社会适应维度正向预测心理弹性。这些发现表明, 要想在面对困境时有良好适应能力, 可能需要大学生对自己的消极情绪适当地进行关注; 拥有较高水平的生命意义感的学生可能会在困境中有着更高的适应能力; 要想提高生命意义感, 可能需要大学生增加对自己负面情绪的注意程度。

关键词

大学生, 自我同情, 生命意义感, 心理弹性

The Research on Relations of University Students' Self-Compassion, Meaning in Life and Psychological Resilience

Shuang Zhang

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Jan. 20th, 2025; accepted: Mar. 4th, 2025; published: Mar. 18th, 2025

Abstract

This study conducted a questionnaire survey among 450 college students at a certain university, aiming to explore the relationship among self-compassion, meaning in life and resilience. The results showed that the dimensions of social adaptation and self-regulation in self-compassion nega-

tively predicted the sense of life meaning; the total score of psychological resilience and its dimensions positively predicted the sense of life meaning; the dimensions of self-forgiveness and self-regulation in self-compassion negatively predicted psychological resilience, while the dimension of social adaptation in self-compassion positively predicted psychological resilience. These findings suggest that to have good adaptability when facing difficulties, college students may need to pay appropriate attention to their negative emotions; students with a higher level of sense of life meaning may have higher adaptability in difficult situations; to enhance the sense of life meaning, college students may need to increase their attention to their negative emotions.

Keywords

College Students, Self-Compassion, Sense of Meaning in Life, Psychological Resilience

Copyright © 2025 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

国内外关于自我同情、生命意义感和心理弹性的研究较少。有研究指出,大学生自杀意念的检出率较高(谭琪钰等, 2022), 生命意义感的提高有助于减少其自杀意念的出现(向思雅等, 2016), 并且在生活事件与自杀意念之间, 心理弹性起调节作用(胡明慧, 2020)。因此, 研究大学生自我同情、生命意义感和心理弹性的关系有利于我们了解大学生的心理现状, 对预防大学生心理问题有积极作用。已有研究表明自杀倾向受自我同情、生命意义感和心理弹性不同程度的影响。本文试通过对大学生自我同情、生命意义感与心理弹性的关系研究, 为在学校中展开有关生命安全的教育活动提供理论支撑。想要有效地开展生命意义教育就应该从影响生命意义感的因素入手, 找到指导大学生建立生命意义感的方案, 从根本上降低大学生自杀事件的发生概率。

自我同情(Self-compassion)是指个体不回避自己遭受的痛苦或存在的缺陷, 能客观地评价自己, 重视和他人的联系, 以开放和宽容的态度认同自己, 不过分关注自己的消极情绪, 保持身心和谐(Neff, 2003b)。

生命意义感(Meaning in life)是指个体对自己活得是否有意义的感受程度和对生命意义感的积极寻找程度(程明明, 樊富珉, 2010)。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

研究对象为内蒙古自治区某高校的本科学生, 线下发放问卷 450 份, 去除无效问卷(漏答、多答、空白等)后, 剩余有效问卷 413 份, 有效率为 91%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 自我同情量表

该量表由侯佳捷编制, 共 30 个题目, 分为自我宽容、自我接受、社会适应、自我确认、自我调节、情绪注意等六个维度, 采用 Likert 5 点计分, 该量表 Cronbach's α 系数为 0.834。

2.2.2. 生命意义感量表

该量表由 Steger 等编制, 共 10 个题目, 分为拥有意义感和寻求意义感两个维度, 采用 Likert 7 点计

分, 该量表 Cronbach's α 系数为 0.83。

2.2.3. 心理弹性评定量表

本量表由张建新等编译修订, 共 25 个题目, 分为坚韧、力量、乐观三个维度, 采用 Likert 5 点计分, Cronbach's α 系数为 0.91。

2.3. 统计分析

使用 SPSS27.0 统计软件进行数据分析。

3. 研究结果

3.1. 大学生自我同情、生命意义感和心理弹性的基本情况

描述统计结果显示, 大学生在自我同情、生命意义感和心理弹性的得分分别为 2.80 ± 0.34 、 4.87 ± 0.79 、 3.92 ± 0.58 。独立样本 t 检验发现, 大学生的心理弹性和自我同情在性别方面存在显著差异($t = -6.35$, $p < 0.01$; $t = 7.97$, $p < 0.01$), 表现为女生心理弹性(4.09 ± 0.52)显著高于男生(3.74 ± 0.58), 男生自我同情中的自我宽容维度(2.52 ± 0.53)显著高于女生(2.11 ± 0.50)。大学生生命意义感在性别上不存在显著差异。这与以往学者的研究结果一致(胡广珍, 2021; Gačal & Mihić, 2023)。这一结果可能与社会化过程中的性别角色期待有关: 女性通常被鼓励发展情感表达和社会支持网络(Neff, 2003a), 这有助于培养应对压力的资源; 而男性在传统性别规范下可能更倾向于通过自我宽容来缓解社会对“情绪克制”的要求(李茜, 2023)。

大学生自我同情、生命意义感、心理弹性及各个维度在年级上均存在显著差异。表现为大四学生的自我同情(2.88 ± 0.30)和生命意义感(4.94 ± 0.78)得分略高于低年级大学生, 大三学生的心理弹性(4.26 ± 0.39)略高于其他三个年级的学生。高年级学生在自我同情和生命意义感上的优势, 可能反映了 Erikson 提出的“自我同一性”理论, 即一个对于“我是谁”“我怎样适应周围世界的感受”(Erikson, 1998)。大学生后期面临职业选择等重大人生决策, 这会促进其进行自我反思和价值观整合。

大学生生命意义感和心理弹性在是否为学生干部方面存在显著差异($t = 3.19$, $p < 0.05$; $t = 5.60$, $p < 0.01$), 表现为学生干部大学生的生命意义感(4.99 ± 0.79)高于非学生干部大学生(4.75 ± 0.77), 学生干部大学生的心理弹性(4.07 ± 0.55)高于非学生干部大学生(3.76 ± 0.57)。验证了角色累积理论(Sieber, 1974)的预测: 个体从事多重角色的优势在于不同角色的优势可能会产生累积作用, 使个体获得更多的积极体验。

被试大学生自我同情、心理弹性在生源地方面存在显著差异($t = 2.48$, $p < 0.05$; $t = -2.13$, $p < 0.05$), 而生命意义感在此方面不存在显著差异。表现为乡村大学生(2.84 ± 0.32)的自我同情得分高于城镇大学生(2.76 ± 0.35), 城镇大学生(3.98 ± 0.59)的心理弹性得分高于乡村大学生(3.86 ± 0.56)。

3.2. 大学生自我同情、生命意义感和心理弹性的相关分析

大学生自我同情与心理弹性之间存在显著负相关($r = 0.276$, $p < 0.01$), 大学生生命意义感与心理弹性之间存在显著正相关($r = 0.356$, $p < 0.05$)。具体表现为: 自我同情在 0.01 的水平上与心理弹性中的坚韧、力量维度以及生命意义感中的拥有意义感维度呈显著相关, 相关系数分别为 -0.254 、 -0.412 、 -0.276 、 -0.172 。生命意义感在 0.05 的水平上与心理弹性以及自我同情中的自我宽容、情绪注意维度呈显著相关, 相关系数为 0.356 、 -0.097 、 0.097 ; 生命意义感在 0.01 的水平上与自我同情中的社会适应、自我调节维度以及心理弹性中的坚韧、力量、乐观维度呈显著相关, 相关系数分别为 -0.134 、 -0.128 、 0.365 、 0.243 、 0.316 。心理弹性在 0.01 的水平上与自我同情中的自我接受、社会适应、自我确认、自我调节、情绪注意维度以及生命意义感中的拥有意义感、寻求意义感维度呈显著相关, 相关系数分别为 -0.574 、 0.142 、 -0.342 、 0.177 、 -0.557 、 0.153 、 0.369 、 0.232 。维度分析显示社会适应正向预测心理弹性。这种矛盾可能源于自我

同情的双刃剑效应：适度的自我接纳有助于压力应对(李庆霞，刘利等，2009)。

3.3. 大学生自我同情、生命意义感和心理弹性的回归分析

自我同情中的社会适应、自我调节维度进入生命意义感的回归方程，分别能解释生命意义感 7.295%、6.869%的变异系数，社会适应、自我调节维度负向预测生命意义感；自我同情中的自我宽容、社会适应和自我调节维度进入心理弹性的回归方程，分别能解释心理弹性 64.896%、40.753%、60.771%的变异系数，自我宽容、自我调节维度负向预测心理弹性，社会适应维度正向预测心理弹性。心理弹性及其各维度进入生命意义感的回归方程，分别能解释生命意义感 17.799%、18.039%、10.731%、13.133%的变异系数，心理弹性正向预测生命意义感。在心理弹性预测中社会适应的正向作用表明，将自我同情导向社会功能提升可能更有效(Howell & Buro, 2017)。这与社区心理学强调“资源导向干预”的理念一致(Taylor & Stanton, 2007)。

4. 讨论

新时代的大学生所处的环境更新变换较快，缺少新鲜的环境刺激，其主要活动场域仍局限于相对单一的校园环境，这种“保护性隔离”可能削弱社会适应能力的发展(Arnett, 2015)，所以可能对于外界社会的适应能力较差。成年早期个体在自我意识觉醒与心理调节能力发展之间存在典型矛盾(Luyckx et al., 2006)，这可以解释本研究中学生自我同情(2.80 ± 0.34)及其自我宽容、社会适应维度得分低于理论中值的现象。大学生处在成年早期，对于自我的关心日益强烈，但是可能没有足够的能力去接纳自己的缺点和生活中的负性事件，也不能够及时调节自己的负面情绪。这可能是本研究中被试大学生自我同情及自我宽容、社会适应、自我调节维度的得分较低于中间水平的原因。他们对于自我不良情绪的注意以及对自我缺点的接受要高于中间水平。这可能是因为大学生所接触的世界是多种多样的，使他们及时即使处于负面情绪也能够及时地转移注意力。当代大学生群体的时代背景和所接受的思想等均引导他们勇于追求理想，致使他们有着强烈的生命意义感，这可能是大学生生命意义感、心理弹性及各维度得分均高于中间水平的原因。

研究结果中的性别差异模式显示女性心理弹性优势与男性自我宽容优势，反映了当代性别角色重构的双向效应：女性通过社会参与积累心理资源(Wang et al., 2020)，而男性在突破传统“情感压抑”规范时更依赖自我接纳策略(Yarnell et al., 2015)。当代女性承担着更多的社会责任，这要求她们不得不变得坚强、乐观和有力量。男生在自我同情及自我宽容、社会适应、自我调节等维度的得分均高于女生。这表明了男生更容易接受自己的缺点，并且在适应社会关系和合理调整负面情绪等方面也要优于女生。但是女生在自我接受、自我确认、情绪注意等维度有着比男生更高的得分。女性表现为更加注重自己的容貌和身材状况，并且激素水平的不同也造成了女性比男性更为感性。在性别方面，自我同情和生命意义感及其各维度不存在显著差异。可能是因为本研究中所选取的被试范围较小，所以被试的同质性较高。

大四学生的自我同情得分最高，可能是他们已经具备较为成熟的社交体系，对于自己的缺点以及经历的苦痛不会回避，而是以包容的态度认同自己；在自我宽容、自我调节和社会适应维度，表现为低年级的学生可能更懂得安慰自己，并理解和关爱身边的人事物，对于自己的消极情绪可以较为及时地进行调节，并且重视他人和自己的联系；在自我接受、情绪注意维度，表现为高年级的学生在对自己缺点的接受程度和对消极情绪的关注程度要高于低年级学生；在自我确认维度呈现从大一到大四依次增加的情况，表示随着年级的升高，学生对于看待自我的态度变得越来越稳定。年级发展特征验证了成人初显期理论的核心假设(Arnett, 2015)：大四学生自我同情的成熟(2.88 ± 0.30)对应着自我认同完成度的提升。大一年级的生命意义感显著低于其他年级，其中大二学生的拥有意义感最高，这可能是因为大二年级的学

生度过了大一时期的迷茫阶段,更加熟悉校园生活,适应大学的学习环境,所处环境较为稳定,具有较多的生命意义感;大四年级的寻求意义感最高,这可能是因为大四年级的学生面临着离开学校去接触真正的社会生活,所以有着更高层次的对于生命意义感的追寻。大三、大四年级的心理弹性以及坚韧和力量维度显著高于低年级,这可能是因为高年级学生有着较多的学习和生活经历,在面临逆境时有着比大一、大二学生更为丰富的经验;乐观维度从大一到大四呈持续上升的情况,这可能是随着学生各方面能力的提升,学生处理事件时更加游刃有余,因此学生在面对困境时会抱着越来越乐观的态度。

担任学生干部的同学的生命意义感、心理弹性得分要高于未担任的同学。这说明了培养大学生的生命意义感和提升大学生心理弹性可能与担任学生干部有关。这可能是因为在担任学生干部期间,大学生能够见识到更广阔的平台,在组织各类活动时也可以锻炼他们应对挫折时的适应能力。学生干部的心理优势印证了角色累积理论的积极假设(Sieber, 1974)。在是否为学生干部方面,自我同情及各维度不存在显著差异,表明学生对于自我的客观评价不受影响是否为担任学生干部的影响。

乡村大学生与城镇大学生在自我同情和心理弹性方面的得分存在差异,可能是因为来自乡村学生较早外出求学,对于自己消极情绪的调节更为得心应手,能够正确地评价自我。而来自城镇的同学父母大多在身边,因此他们可能会有更多的力量去处理和适应困境。这一发现支持 Bronfenbrenner (1979)的生态系统理论,强调微系统差异对心理适应的塑造作用。而被试大学生生命意义感及各维度,自我宽容、自我接受、社会适应、自我确认、情绪注意维度,坚韧和乐观维度在生源地方面均不存在显著差异。这可能是因为本研究所选取的被试大多来自于内蒙古地区,因此被试的同质性较高。

相关分析的结果表明,要想在面对困境时有着良好适应能力,可能需要大学生对自己的消极情绪适当地进行关注;拥有较高水平的生命意义感的学生可能会在困境中有着更高的适应能力;要想提高生命意义感,可能需要大学生增加对自己负面情绪的注意程度,增加对自己缺点的宽容度。

重视和他人的联系的学生可能有着较低水平的生命意义感;在逆境中有着良好适应能力的学生可能有着较高水平的生命意义感;能够尝试去理解和关爱身边的人事物,适时调节自己的负面情绪的学生可能在困境中的适应能力较差。这可能是因为他们不可避免地会面临各类问题,遭受各种压力,遇到各类问题。如果他们有着面对重大压力时的良好适应能力,可能会客观地评价自己,不回避遭受的苦难,那么他们可能会对生命意义感有更强烈的感知,并且更加积极地去寻找他们生命中的意义感。

5. 结论

- (1) 自我同情中的社会适应和自我调节维度负向预测生命意义感;
- (2) 心理弹性总分及各维度正向预测生命意义感;
- (3) 自我同情中的自我宽容、自我调节维度负向预测心理弹性,自我同情中的社会适应维度正向预测心理弹性。

致 谢

感谢在论文写作过程中对我提供帮助的各位老师和同学们,感谢认真填写问卷的各位同学。

参考文献

- (美)埃里克·H·埃里克森(Erik H. Erikson) (1998). *同一性: 青少年与危机*(孙名之 译). 浙江教育出版社.
- 程明明, 樊富珉(2010). 生命意义心理学理论取向与测量. *心理发展与教育*, 26(4), 431-437.
- 胡广珍(2021). *自我同情对初中生生活满意度的影响: 情绪调节与心理弹性的链式中介作用*. 硕士学位论文, 扬州: 扬州大学.
- 胡明慧(2020). 大学生生活事件与自杀意念的关系心理弹性的调节作用. *校园心理*, 18(4), 275-277.

- 李茜(2023). 重大公共卫生事件中大学生的忍应对研究. 博士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 李庆霞, 刘利, 侯秀梅(2009). 压力管理训练对恢复期抑郁症患者应对方式和自我接纳的影响. *护理学杂志*, 24(1), 68-69.
- 谭琪钰, 栾烨, 徐超, 徐景菊, 黄静雯, 郝姝鑫, 李伟, 罗盛(2022). 中国大学生自杀意念检出率的 Meta 分析. *现代预防医学*, 49(7), 1269-1274.
- 向思雅, 魏绮雯, 郑少丹, 杨慧, 李炳全(2016). 大学生社会性无聊感、生命意义感与自杀意念. *中国健康心理学杂志*, 24(4), 522-526.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Gačal, H., & Mihić, J. (2023). Self-Compassion-Conceptualization, Operationalization, and Research Review. *Psihologijske Teme*, 32, 257-280. <https://doi.org/10.31820/pt.32.2.2>
- Howell, A. J., & Buro, K. (2017). Other-Oriented Hope: Initial Evidence of Its Nomological Net. *Personality and Individual Differences*, 106, 104-110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.027>
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D. et al. (2006). Capturing the Dynamics of Identity Formation in Various Ethnic Groups: Development and Validation of a Three-Dimensional Model. *Journal of Adolescence*, 29, 359-376.
- 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>
- Sieber, S. D. (1974). Federal Support for Research and Development in Education and Its Effects. *Teachers College Record: The Voice of Scholarship in Education*, 75, 478-502. <https://doi.org/10.1177/016146817407500617>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Wang, Y., Liu, W., & Liu, C. (2020). Gender Differences in the Relationship between Self-Compassion and Mental Health in Collectivistic Culture. *Frontiers in Psychology*, 11, Article ID: 572315.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2015). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 6, 176-183.