

# 自我客体化对个体生命意义感的影响： 心理一致感和自我同情的作用

张紫璇<sup>1</sup>, 樊秋俊<sup>2</sup>, 刘亚楠<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>郑州大学教育学院, 河南 郑州

<sup>2</sup>信阳师范大学教育学院, 河南 信阳

收稿日期: 2025年2月10日; 录用日期: 2025年3月7日; 发布日期: 2025年3月24日

## 摘要

当前社会中不确定因素的增加, 使得自我客体化现象正在不断地扩大和加深。之前的研究表明, 自我客体化会影响个体的幸福感和生活满意度, 使得个体产生焦虑抑郁等心理伤害, 但是较少研究去进一步探讨自我客体化导致这些伤害的更加深层的原因。因此, 本研究想要以四成分生命意义感这一更加宏观的概念, 探索自我客体化与生命意义感之间的关系, 发掘自我客体化个体在体验生命意义感方面的心理机制。根据之前的研究, 本文提出自我连续性可以在自我客体化和四成分生命意义感之间起中介的作用, 并推测自我同情可以缓解低水平的自我客体化带来的消极影响。为了验证这些设想, 我们收取了641个有效样本。结果显示, 高水平的自我客体化与低水平的四成分生命意义感呈显著相关, 自我客体化与生命意义感的四个成分都是显著负相关; 自我连续性可以作为一个路径解释为什么自我客体化的个体会体验到较低水平的生命意义感并在其中起到了完全中介作用, 且生命意义感可以从更宏观的角度解释自我客体化的负面心理。此外, 自我同情能够缓解低自我连续性带来的消极影响, 其调节作用也得到了证明。

## 关键词

自我客体化, 四成分生命意义感, 自我连续性, 自我同情, 中介模型

# The Influence of Self-Objectification on Individuals' Meaning in Life: The Roles of Sense of Psychological Coherence and Self-Compassion

Zixuan Zhang<sup>1</sup>, Qiujun Fan<sup>2</sup>, Yanan Liu<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

<sup>2</sup>Department of Education, Xinyang Normal University, Xinyang Henan

\*通讯作者。

文章引用: 张紫璇, 樊秋俊, 刘亚楠(2025). 自我客体化对个体生命意义感的影响: 心理一致感和自我同情的作用. 心理学进展, 15(3), 455-466. DOI: 10.12677/ap.2025.153174

## Abstract

The increase of uncertain factors in the current society has led to the continuous expansion and deepening of the phenomenon of self-objectification. Previous studies have shown that self-objectification can affect an individual's sense of happiness and life satisfaction, leading to psychological harm such as anxiety and depression. However, there has been little research to further explore the deeper causes of these harms caused by self-objectification. Therefore, this study aims to explore the relationship between self-objectification and life meaning from the quadripartite existential meaning, and to explore the psychological mechanism of them. Based on previous research, this article proposes that self-continuity can play a mediating role between self-objectification and the quadripartite existential meaning, and speculates that self-compassion can alleviate the negative effects of low levels of self-objectification. To validate these hypotheses, we collected 641 valid samples. The results showed that high levels of self-objectification were significantly correlated with low levels of the quadripartite existential meaning, and self-objectification was negatively correlated with all four components of the quadripartite existential meaning; self-continuity can serve as a pathway to explain why individuals who self-objectify experience lower levels of the quadripartite existential meaning and play a fully mediating role in it, and the quadripartite existential meaning can explain the negative psychological effects of self-objectification from a more macro perspective. In addition, self-compassion can alleviate the negative effects of low self-consistency, and its moderating effect has also been proven.

## Keywords

Self-Objectification, Quadripartite Existential Meaning, Self-Continuity, Self-Compassion, Mediation Model

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

### 1.1. 研究背景

之前的研究表明,受文化和社会的影响,产生自我客体化的个体容易受到焦虑,抑郁,身份混淆等心理困境。但伴随着自我客体化产生的心理问题较为繁多,无法将这些问题归纳在同一个原因框架之下,本研究则从四成分生命意义感这个更加宏观概念中出发,希望从生命意义感的目的,内在价值,外在价值,连贯性等四个成分出发,阐述为什么自我客体化后的个体会产生一系列负面的心理问题。同时我们也去尝试着探寻自我客体化与生命意义感之间的内部关系内在心理机制,将自我连续性和自我同情纳入到关系模型当中,试图寻找自我客体化对生命意义感的影响路径。

### 1.2. 自我客体化

客体化理论认为自我客体化指:个体从第三视角看待自己的身体,采用内化了的他人或者外部观察的视角来审视自己外表或者身体某一部位的认知方式(Fredrickson & Roberts, 1997)。这种认知方式会使个体忽视甚至丢失自我意识,产生不同程度的心理疾病。例如:抑郁,焦虑,自卑,身份混淆等(Cross, 1971)。

自我客体化的研究很重要的一部分是性客体化, 虽然客体化理论强调自我客体化并不只是性客体化, 但不能忽视的是, 性客体化确实为自我客体化的研究贡献了很多, 它们从性客体化出发探讨女性在性方面的自我客体化, 研究女性, 探讨女性如何在长期的性别凝视下将这种外在的审视内化为自身内在标准, 并产生关注外表和丧失能动性的过程并产生过度节食, 焦虑, 抑郁等问题(Fredrickson et al., 1998), 同时, 也是因为长期的被凝视这个原因, 女性似乎更容易受到主流文化的影响产生自我客体化, 之前的研究表明了自我客体化在性别方面的差异, 在本研究中也会考虑这一差异纳入其中。

另外一些理论则以去人性化的视角去理解自我客体化。例如根据 *Infra-Humanization* 理论, Leyens 等人认为, 被客体化的个体被忽视掉了一部分独属于人类的次级情绪(被认为是更高级的情绪), 例如自豪, 懊悔等(Leyens, 2009)。在此基础上, *Dehumanization* 理论中, 哈斯拉姆提出, 除了人类的独特性, 非人化应该还包括对个体人性的否定, 将其等同为无生命的物品。无论是哪一种, 这类理论都否定了个体作为人的独特性和意义, 它剥夺了人的思想和道德(Haslam, 2006)。例如: Baldissarri 和 Andrighetto (2021) 的实验证明, 被工具化会使个体自己也产生自己是工具的自我知觉, 这种知觉在影响个体工作绩效的同时, 还会影响个体的幸福感(Baldissarri & Andrighetto, 2021)。

根据亲密关系当中的主体不确定理论, 当个体感受亲密的人是因为自己的外表喜欢自己的时候, 会相应地感受到更低的关系满意度(Meltzer & McNulty, 2014)。对关系的满意是生活满意度很重要的一个方面, 当个体的满意度降低时势必会影响到其体验生活中意义的感受。此外, 对个体独特性的认知, 有助于促进自我认同, 而自我认同的持续性构建可以帮助个体不断重复地体验这种独特性, 在此过程中建立自我价值。同时, 价值也是意义重要的成分之一, 个体在体会自我价值的同时也感受到了自己生存于世的意义(Yu & Shen, 2013; Martela & Steger, 2016)。

当前研究表明, 对外貌社会规范认同度高的女性更倾向于降低在职场上的抱负和追求, 这对当代女性的职业发展也带来了不小的负面影响(孙青青, 2025)。可以看到无论从哪个方面解释, 自我客体化都会对个体自我内在的成长和对外的职业发展以及亲密关系造成一定的负面影响。因此, 本研究想要从更宏观的层次去理解为什么自我客体化会造成这些负面影响, 从个体生活中无法缺失的意义感出发, 去真正理解自我客体化个体所面临的困境。帮助自我客体化的个体找到正确的干预方式, 获得生活的幸福感和内在的成长。

### 1.3. 生命意义感

生命意义感是个体生活所必须的, 是个体幸福感的主要来源, 它是一种主观的体验和心理状态(Seligman, 2012)。本研究创新性地采用了李占宏等人研究的四成分存在意义的概念, 四成分意义感是基于 George 和 Park 的三成分意义感提出的, 以适应中国文化背景下被试的生命意义感的探讨, 基于 Zhang 等人(2015)的研究发现, 很多中国人的意义源自本身, 他们认为舒适地生活, 感受自己的成长本身就是一种意义, 于是创新性地将价值维度分为内价值和外价值来界定个体意义的来源。外在价值即原本三成分所认定的: 自己的存在对外界, 亲朋好友能够产生一定影响的主观感受(George & Park, 2017), 内在价值则是: 个体意识到自己的存在对自身来说有多大的价值, 生活所赋予自己的东西有多重要, 包括享受, 创造, 自我成长。我们希望通过这种更加细分的方式, 去探讨在中国背景下的自我客体化的个体是否与其意义感水平低下有关, 以及其危害性的表现能够以意义感的哪一维度进行解释。

根据 *Infra-Humanization* 和 *Dehumanization* 理论, 自我客体化的个体被忽略掉了其作为人的独特性和自我意识, 感受不到自我存在对他人和世界持久的影响, 认为自己只是一个只会机械化生活的工具人(Costin & Vignoles, 2020), 这种外部价值感是生命意义感的重要来源, 自我客体化的个体因此可能会体验到较低水平的生命意义感。此外, 自我认同的持续性构建可以帮助个体不断认识到自己的独特性,

从内部认识到自己的独特价值。根据李占宏等人和客体化理论的观点,自我客体化的个体同样缺乏内部价值的感受。其被忽略除身体或外表之外的价值,没有人在乎客体化个体的内部感受,长此以往也促使自我客体化个体内化这种认知方式,使得他们难以真正地去关注自己本身,拥有自己的创造性和内在自我的成长(Moradi & Huang, 2008; Li et al., 2021),从而丧失了自我超越这一意义感的重要感受。此外,另一些研究似乎从宏观的角度暗示了自我客体化和生命意义感的关系。其认为自我客体化是一种管理死亡恐惧的手段,能够通过归属于当前的主流文化世界观或者工具化自己的身体作为显示价值的手段来抵御深层次生存焦虑和死亡恐惧的焦虑。而于此同时,在面临死亡恐惧时,个体将会感受到生命意义感的缺失。因此,本研究认为自我客体化的个体从内在价值和外在价值方面都存在不足,从而导致自我客体化的个体体验到较低的生命意义感。同时,外在的主流环境的影响也会导致自我客体化感受到意义危机。

我们提出本文的第一个假设:自我客体化与四成分生命意义感呈负相关的关系,即自我客体化的个体体验到较低水平的生命意义感。

#### 1.4. 自我连续性

根据假设一,本文想要探明的第二个问题是自我客体化的个体为什么会体验到较低水平的意义感呢?上述提到自我客体化的个体是感到不安全的,这种不安全感实际来自于对当前的环境和未来丧失了控制感,而自我连续性有助于个体减轻由于时间和环境变化带来的不确定性,对自己的内在产生稳定的认知,获得对周围的稳定感和控制感(范琳, 2017),从而对自己的生活产生连贯感,体验生活的意义性这个是不是就是生命意义当中的理解成分?自我连续性是个体历经生理和心理的变化之后,依然相信自己保持着本质自我的感知(William, 1890)。有研究表明,采用第三视角而不是第一视角来认识未来自我,可能会降低个体的未来自我连续性的水平(Tausen et al., 2020)。这与自我客体化的个体看待自己的视角是相同的。与此同时此外,自我连续性可以帮助个体在社会和文化环境中产生归属感,并在此基础上管理他们当前的恐惧感(Landau, Greenberg, & Solomon, 2010)。因此,自我连续性较高的个体也会体验到较高水平的生命意义感(Sedikides et al., 2023)。

综上所述,我们推出本文的第二个假设:自我连续性在自我客体化和四成分生命意义感之间起中介作用。

#### 1.5. 自我同情的调节作用

自我同情是一种积极的应对负面情绪的调节策略或态度,其定义可通过Neff阐述的三个基本成分来解释:当个体遇到失败或者痛苦的时候,以自我同情这种态度来面对的个体,倾向于理解自己的遭遇,意识到自己人格中的不足,给予自己更多安慰和理解,即自我友善(self-kindness)。其次是将自己的经历看作全人类共有的,人无完人,不孤立自己的遭遇,即具有普遍人性感(common humanity)。最后是正视自己的遭遇,不纠结也不忽视,及时做出对负面情绪的调整,即正念(mindfulness)(Neff, 2003a)。

研究表明,自我同情通过对自己和他人的接纳和友善,从而获得价值感和亲密的社会联系。这种自我价值感和归属感恰恰是维持有意义生活的核心(Baumeister, 1991)。实证研究也证明自我同情可以促进生命意义感,并削弱长期的抑郁。同时,自我同情是比自尊更加稳定的自我价值的预测因素(Heine et al., 2006),在面对负性事件时表现出更强的心理弹性(例如,对日常困难的适应性反应更强)和更强的自我概念准确性(在对自己表现的评价方面),这种较强的心理适应能力和韧性,使得个体可以在与外界交流的过程当中维持稳定的自我,帮助个体链接集体,维持个体的自我连续性。综上所述,我们可以合理提出第三个假设:自我同情可以作为一个良好的调节变量缓解低水平的自我连续性带来的低生命意义感的体验。

## 1.6. 其他人口学变量

此外, 由于主观社会经济地位与生命意义感正相关, 且相关研究表明, SES 可能类似于宗教信仰和社会支持的功能, 作为生活意义的来源(Ward & King, 2016)。因此, 本文也将在研究中探讨其与生命意义感和自我客体化的关系。

## 2. 目标和假设

基于之前的讨论, 我们想要探讨自我客体化水平高的个体是否会体验到较低水平的生命意义感, 而这种自我客体化会导致自我连续性的降低, 从而使个体体会到低水平的生命意义感。以及自我同情是否能在其中做到调节干预作用。

由此, 我们提出本文的三个假设:

假设一: 自我客体化与四成分生命意义感显著负相关, 即高自我客体化的个体可能体验到的生命意义感的水平是较低的。

假设二: 自我连续性是自我客体化与四成分生命意义感关系的中介变量, 即高自我客体化的个体会体验到更低的自我连续性, 同时低水平的自我连续性预测低水平的生命意义感。

假设三: 自我同情可以作为本文模型的调节变量, 即个体的自我同情可以在一定程度上帮助个体缓解自我连续性低带来的低水平的意义感。

### 2.1. 方法

#### 2.1.1. Participants and Procedure

本文通过线上发放问卷共 891 份问卷(问卷星平台), 回答不完整以及注意题项有错误的被试被排除在外, 最终有效数据 641 个被试。年龄在 18~35 岁之间( $M=25.41$ ,  $SD=6.572$ )。就男女比例来看, 男性占比 50.17%, 女性占比 49.83%。其他人口学统计变量来看, 来自城镇的人口占 70.03% (农村人口占 29.97%), 高中及以上学历占样本总人口的 98.99%, 有留守经历的被试占样本的 57.91% (没有留守经历为 42.09%), 这里的留守经历是指 16 岁之前父母一方或双方离开生源地外出务工, 自己不能与父母双方共同生活的经历。

#### 2.1.2. 测量工具

参与者被要求填写由人口统计学变量和以下测量问卷组成的在线问卷, 测量问卷包括:

##### (1) 自我客体化量表

采用由 McKinley 和 Hyde (1996) 编制的客体化身体意识量表, 共包含了身体羞耻(body shame)、身体监视(body surveillance)和外貌控制信念(appearance control beliefs)三个分量表。因为自我客体化的典型表现是习惯性的身体监控, 所以通常采用客体化身体意识量表的身体监控分量表(the Body Surveillance Subscale)来测量自我客体化。E.g.: 我很少将自己的外表与他人进行比较。量表一共 8 个条目, 采用 7 级评分(从 1 到 7, 数值越大, 表示该条目所描述越符合实际情况), 其中第 1, 2, 3, 4, 7, 8 条目为反向计分。该量表将平均分作为最终得分, 分数越高表示自我客体化程度越高。克隆巴赫  $\alpha$  系数在本文中为 0.754。

##### (2) 四成分意义感量表

采用由 Li et al. (2021) 编制的四成分存在意义量表(QEMS)充盈分量表(QEMS-M)。意义的四成分基于意义的多侧面性的特征, 在三成分的目的, 理解, 价值的基础上, 将价值维度分为外价值和内价值。因此量表一共分为四个维度, 理解(e.g.: 我理解自己走过的人生道路), 目的(e.g.: 说起人生, 我知道我要往哪里去), 内价值(e.g.: 活着对我个人来说很有价值), 外价值(e.g.: 对周围人来说, 我很有价值)等。每个维度 5 个条目, 共 20 道题目。得分越高, 意义感的水平越高。克隆巴赫  $\alpha$  系数在本文中为 0.947。

### (3) 自我连续性量表

自我连续性量表(Sedikides et al., 2015)。该量表包含 8 个条目两个方面：对过去和现在之间关系的判断，比如“我感觉过去和现在无缝地流淌在一起”；对一个人的过去和现在关系的判断，比如“我觉得自己和过去有联系”。共 7 级计分(1 = 完全不符合, 7 = 完全符合), 以平均数作为自我连续性水平的指标。克隆巴赫  $\alpha$  系数在本文中为 0.856。

### (4) 自我同情量表

采用由 Neff 编制的自我同情量表(Self-Compassion Scale, SCS), 并由宫火良等人(2014)修订的中文版, 更适合在中国文化背景下使用, 包括自我宽容(4、10、12 题)、普遍人性(2、5、8、11 题)和正念(1、3、6、7、9 题)等维度, e.g.: 当情况变糟时, 我能明白挫折是人生经历的一部分。采用 5 点计分, 共有 5 道反向计分题(2、4、5、8、11), 得分越高, 自我同情水平越高。克隆巴赫  $\alpha$  系数在本文中为 0.726。

### 2.1.3. 统计方法

本文使用 SPSS (Vision27)进行均值, 相关性,  $t$  检验以及中介效应和调节效应检验。

## 3. 结果

### 3.1. 描述性和相关性分析

首先, 我们进行了描述性统计分析以及相关性的分析统计, 结果如表 1 所示。描述性分析中, 自我客体化的均值为 2.92, 显示本研究所调查的样本的自我客体化程度整体水平较低。其次, 自我客体化水平在性别上的差异性显著  $t = -3.27$  ( $p = 0.001, d = 524.82$ ), 其中, 女性的平均值为 3.57, 男性的平均值为 3.33, 与以往的研究结果相一致, 女性的自我客体化程度更高一些(孙青青, 2016)。此外, 主观社会经济地位与自我客体化呈显著负相关, 这验证了我们的猜测, 低家庭社会地位的个体, 自尊程度较低(刘冉, 2014), 更容易物化自己。此外, 其他变量两两之间的相关性都显著, 方便之后更深入的研究。

**Table 1.** Descriptive statistics, independent-samples T-test, and correlation analysis

**表 1.** 描述性, 独立样本 T 检验和相关性分析

变量(N = 641)	SD	$t$	$d$	1	2	3	4	5
1. 自我客体化	2.92	-3.27***	524.82	-				
2. 四成分存在意义量表	3.26	-	-	-0.38**	-			
3. 自我连续性	3.45	-	-	-0.42**	0.75**	-		
4. 自我同情	4.2	-	-	-0.40**	0.52**	-0.40**	-	
5. 主观社会经济地位	6.26	-	-	-0.16**	0.30**	0.30**	0.21**	-

\* $p < 0.10$ , \*\* $p < 0.05$ , \*\*\* $p < 0.001$ 。

### 3.2. 中介效应分析

首先我们采用 SPSS PROCESS Macro Model 4 (Hayes, 2013)来检验自我连续性的中介作用。我们对数据进行统一的标准化和分析, 对相关数据进行了 5000 次的 bootstrapping 分析。结果显示, 自我客体化对四成分生命意义感的总效应显著为-0.379,  $SE = -0.380, CI [-0.451; -0.308]$ ; 直接效应显著为-0.081,  $SE = 0.029, CI [-0.137; -0.024]$ ; 间接效应显著为-0.299,  $SE = 0.036, CI [-0.372; -0.232]$ 。特别的, 自我客体化对自我连续性的标准化回归系数为-0.418,  $SE = 0.036, t = -11.631, p < 0.01, R^2 = 0.175$ ; 自我客体化和自我连续性对四成分生命意义感的标准化回归系数为-0.081,  $SE = 0.029, t = -2.811, p < 0.10$ ; 标准化

回归系数 = 0.715, SE = 0.029,  $t = -2.811$ ,  $p < 0.01$ ,  $R^2 = 0.566$ ; 这些结果表明, 自我连续性可以中介自我客体化与生命意义感之间的关系。此外, 没有协变量(性别, 留守经历, 主观家庭经济地位)的情况下结果仍旧成立。

### 3.3. 调节效应分析

接下来, 我们采用 SPSS PROCESS Macro Model 14 (Hayes, 2013) 检验自我同情的调节效应。我们对数据进行统一的标准化和分析, 对相关数据进行了 5000 次的 bootstrapping 分析。结果显示调节中介效应指标为 0.024, SE = 0.01, 95% CI = [0.005; 0.045]。如表 2 所示, 交互作用也显著  $\beta = -0.063$ , SE = 0.02,  $t = -3.099$ ,  $p = 0.002$ 。当自我连续性在高于 1 个标准差的位置时, 自我同情的调节作用显著  $\beta = 0.546$ , SE = 0.037, [0.472, 0.620]。同时, 当自我连续性在低于 1 个标准差的位置时, 自我同情的调节作用也显著  $\beta = 0.672$ , SE = 0.033, [0.608, 0.736]。同时两个效应之间的差异显著:  $\beta = 0.048$ , SE = 0.020, [0.011, 0.089]。以上结果显示自我同情的调节中介效应显著, 排除协变量(性别, 留守经历, 主观家庭经济地位)之后该结果依旧显著。调节效应的结果如图 1。

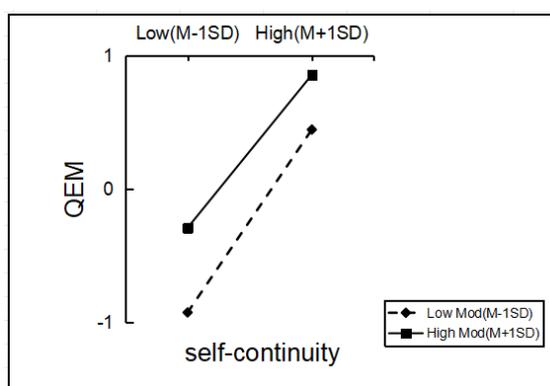
**Table 2.** Analysis of mediation and moderation effects (N = 641)

**表 2.** 中介, 调节效应分析(N = 641)

预测变量	结果变量					
	四成分生命意义感			自我连续性		
	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t
自我客体化	0.03	-0.02	-0.53	0.04	-0.42	-11.63
自我连续性	0.03	0.63	22.42***			
自我同情	0.03	0.26	9.45***			
自我连续性*自我同情	0.02	-0.06	-2.77			
R <sup>2</sup>	0.63			0.18		
F	135.27***			266.4***		
df	(1639)			(4636)		

Note. All dates in Table 2 come from Model 14.

\* $p < 0.10$ , \*\* $p < 0.05$ , \*\*\* $p < 0.001$ .



Note: QEM is quadripartite existential meaning.

**Figure 1.** Simple slope analysis

**图 1.** 简单斜率分析

## 4. 讨论

### 4.1. 描述性, 差异性, 相关性分析

首先, 本文对相关的变量进行了描述性分析, 结果显示, 研究样本的自我客体化程度偏低, 这与之前的研究结果一致。年龄越小, 对身体的监控意识越强烈, 集中表现在青春期最为旺盛(安静雯, 2022), 本研究大多数样本来自大学生或者成年早期, 处在个体寻找目标的阶段, 因此自我客体化水平较低。

其次, 本研究的差异检验结果显示, 女性的自我客体化水平显著高于男性, 这与以往的研究一致(孙青青, 2016; 邓靓琪, 2019)。当然, 需要注意的是, 这可能与我们的侧重于测量自我客体化个体的身体方面的客体化相关。相较于女生, 男性的客体化可能更多体现在工作或者权力领域。此外, 根据相关性分析, 主观社会经济地位与自我客体化呈显著负相关, 这验证了我们的猜测, 低家庭社会地位的个体, 往往伴随着较低的自尊程度(刘冉, 2014), 容易受到外界评判和标准的影响, 将外界的标准作为判断自我价值的依据, 从而导致自我客体化(Tylka & Sabik 2010)。此外, 其他变量两两之间的相关性都显著, 方便之后更深入的研究。

### 4.2. 自我客体化与四成分生命意义的关系

针对假设一, 我们对自我客体化和生命意义感进行了相关性检验和回归性分析, 结果显示, 低水平的自我客体化预测低水平的生命意义感, 这与之前的研究一致, 自我客体化水平高的个体体验到的生命意义感是较低的(Tran, 2021)。在此基础上, 我们又进一步探讨了意义感的四个侧面与自我客体化之间的关系, 扩展之前研究的结果。如我们预期的一样, 自我客体化与理解, 目标, 外在价值, 内在价值等四个意义的成分都为显著负相关。

由上述的研究表明, 自我客体化的个体他们的目标通常是需要变化的, 例如: 追逐不断变化的审美趋势, 来改造自己的身体。应对领导和公司提出的不同的工作要求等, 而不是向内关注自己人生的核心目标。这种缺乏核心目标的肤浅的躲避生存焦虑的方式会使个体极大程度地浪费掉他们有限的人生资源(McKnight & Kashdan, 2009), 并造成间断性的目标感缺失。

其次, 在理解性上, 个体如果感觉其生活经验是可以理解的、生活中的事件逻辑清晰, 并且相互契合, 就能体验到高度的理解感(George & Park, 2016)。而自我客体化是在长期的不稳定的环境当中形成的, 他们对自己的认知是通过第三方认知视角内化而形成的, 这也决定了自我客体化的个体会一直追随外在的标准变化, 对现在的, 甚至是未来的自己都无法产生一种稳定的控制, 便也难以产生一贯的对自我生活的理解。最后, 在价值感上, 我们分为两个方面: 外部价值和内部价值(Li et al., 2021)。长期的物化打破了自我客体化个体在生活领域的自我成长, 他们在不断地符合外界标准中丧失了生而为人的独特性和意义性, 陷入到对自我的怀疑当中, 同时资本化的经济运行方式和生活观念也使得个体在不确定感下有着难以生存的焦虑, 在抵御这种生存的焦虑时产生了意义感的缺失, 同时采用自我客体化为手段, 物化自己, 通过文化世界观和自尊来抵御生存焦虑。只是这种手段是简单粗暴地, 短暂地缓解焦虑之后, 仍旧会因为意义感的缺失而产生各种心理问题。因此, 通过研究我们可以观察到, 自我客体化的个体体验到的生命意义感水平较低, 是环境因素和个体特质综合作用的结果。

### 4.3. 自我连续性的中介作用

针对假设二, 我们对自我连续性的中介作用进行检验, 结果显示自我连续性在自我客体化和生命意义感之间起完全中介作用, 其解释了模型 18% 的变异。研究表明压力性的环境, 多样性的表达等容易给个体灌输不确定或者脆弱消极的自我概念(例如: 低自尊)。想要一个持久稳定的自我连续性, 必须对自我

有一个清晰的, 结构良好的认知。显然, 自我客体化后的个体难以在不安全的, 长期消极的环境当中去建立一个积极的结构良好的自我概念, 自然也难以保持良好的自我连续性。此外, 自我连续性也被视作是获得意义感的一个有效的途径(Van Tilburg et al., 2019)。从理解感成分来讲, 自我连续性低的个体其过去, 现在, 未来本质自我的认识是间断的, 这种对自我意识不稳定的认知同时会影响个体对自己生活一贯性的理解。抑或从目的来讲, 自我连续性较低的个体由于对自己认知的不清, 难以从中剥离出真正对自己重要的目标, 最大化使用自己有限的资源实现自我成长, 也影响了个体体验内部价值。总之, 研究表明不管是生命意义感的哪个方面, 体验到低水平的自我连续性的不适会减少个体意义感的体验(Costin & Vignoles, 2020)。综上所述, 自我客体化的个体受到低自尊以及自我概念不清晰的影响, 会体验到较低自我连续性, 而自我连续性是个体体验生命意义感的重要前提因素, 所以, 自我连续性可以在自我客体化与生命意义感之间起到中介效应。

#### 4.4. 自我同情的调节作用

自我客体化是对自我以物化, 缺失人性化的角度看待自己的认知方式, 因此, 帮助人们以更加人性化的, 宽容的角度看待自己或许是改善个体高自我客体化和低自我连续性的有效途径。自我同情可以理解为用同情, 关怀的态度看待自己遭遇的痛苦的事情, 认为失败只是自己的遭遇和经验, 不附加评价在自我身上(Neff, 2003b)。此外, 自我同情是稳定的预测自我价值感的因素(Heine et al., 2006), 它可以提供给个体无条件的积极关注, 帮助个体获得清晰和持久的自我意识。因此, 自我同情可以缓解自我客体化和低自我连续性带来的不适应感。同时, 自我同情通过提升自己的形象或者增加爱与社会联系来获得归属感与价值感, 这些都是个体体验意义感的核心需求(Lindsay & Creswell, 2014)。因此, 自我客体化有助于个体重新发现和创造自己的意义。

### 5. 结论

本文通过从生命意义感的四个成分入手, 去探寻自我客体化个体出现心理创伤的更加宏观的原因, 自我客体化的个体是否在意义的四个方面(目的, 连贯性, 内部价值, 外部价值)都遭受到了损害, 从而导致个体出现抑郁, 焦虑, 身份混淆等众多心理问题, 并探讨了自我客体化和生命意义感之间可能的关系模型。

本研究的结果显示, 自我客体化直接或者间接地预测四成分生命意义感。这些研究与之前的研究结果一致, 同样也进一步说明了自我客体化的个体从生命意义感的四个侧面都有不同程度的缺失, 在我们关注自我客体化的个体困扰于焦虑, 抑郁等心理疾病的同时, 或许应该透过表面现象看到从更加宏观的层面来说他们已经丧失了对生活意义的感受能力, 失去了发现并创造快乐的思维。同时, 在探讨两者的关系模型时, 本研究也发现自我连续性在自我客体化和生命意义感之间起中介作用, 让我们了解到自我客体化的个体对自我的认知是混乱的, 间断的, 其躲避不安全感的第三视角恰恰是让他们丧失意义的恶性循环。最后, 我们发现了自我同情可以缓解低自我连续性带来的消极影响, 帮助人们恢复意义。未来应该采用更加多样化的样本和综合性的方法进一步探讨本研究的结果。

### 6. 研究局限与未来展望

首先本研究是否具有普适性, 本文对量表的使用和数据的体现, 只针对中国文化背景下的被试。例如, 四成分的生命意义感是研究者针对中国文化背景提出来的意义测量的概念, 但是这并不一定适用于西方文化, 即是否西方文化背景下的被试也能够向内从自我成长或者生活本身当中获得内在的价值感。自我客体化和意义感之间的关系是否会有新的变化。此外, 本文的样本量较少且单一, 只有 641 名被试

且大学生居多，因此并不能够推广到全国的群体当中，且自我客体化可能更多发生在受教育程度并不良好的低龄群体当中。所以，未来的研究当中，我们需要深入探讨该心理机制在多元文化背景和大样本之下的结果。

其次，本文使用相关设计来考察研究的问题，因此结果并不能解释因果关系。例如：自我客体化与自我连续性和生命意义感之间的关系，并不能说明，自我客体化的增加就会导致个体的自我连续性和生命意义感降低；可能连续性较低的个体，其本身就难以将注意力长期集中在某个目标上，容易受到周边环境的影响，从而可能会受到环境影响，客体化自身。然后，自我客体化水平高的个体并不一定意味着生命意义感的降低，该群体可能从周围人群对自己身材的赞赏和追捧中获得外部价值和意义感。因此，希望未来可以做更深层次的纵向研究或者使用实验的方式探究自我客体化与自我连续性，生命意义感之间的关系。

最后，更多相关变量的探索。在初步进行调查和研究时，我们发现很多相关的变量是我们感兴趣的。例如，自我客体化研究当中很多都有谈到自尊的影响(Adams, Tyler, Calogero, & Lee, 2017)，而自我连续性，包括生命意义感都离不开个体自尊的影响。另外，还有与生命意义感相关的心理一致感以及心流体验。心理一致感强调个体能够从认知和情感上意识到事情的本质，并积极乐观地看待生活，这种较强的应对能力或许能够应对自我客体化所造成的压力情绪和不安全的环境。此外，心流指的是一种沉浸的感觉，个体对某种活动或者事物有着强烈的兴趣，并全神贯注地参与其中(Csikszentmihalyi, M)。相关研究表明，自我客体化会提升个体的焦虑水平，而根据 Massimini 和 Carli 提出的心流四通道模型，个体在低技能高任务状态下是处于焦虑状态的，未来可以探讨自我客体化的个体是否能够体验心流状态，以及通过心流去体验生命意义感。

## 参考文献

- 安静雯(2022). 女性自我客体化诱发因素及其干预研究. 硕士学位论文, 广州: 广州大学.
- 邓靓琪(2019). 社交媒体使用对女性自我客体化的影响. 硕士学位论文, 武汉: 华中科技大学.
- 范琳(2017). 怀旧、自我连续性与大学适应的关系研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中科技大学.
- 宫火良, 贾会丽, 郭天满, 邹璐璐(2014). 青少年自我同情量表的修订及其信效度检验. *心理研究*, (1), 36-40+79.
- 刘冉(2014). 关于自尊理论的研究综述. *湖北函授大学学报*, 27(5), 81-82.
- 孙青青(2016). 性客体化与自我客体化: 模型检验与机制探析. 博士学位论文, 重庆: 西南大学.
- George, L. S., & Park, C. L. (2017). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A Tripartite Approach to Measuring Meaning in Life. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 613-627. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>
- 孙青青(2025). 自我客体化与女大学生职业探索: 学习能力和职业决策自我效能感的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, (1), 93-97.
- Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R., & Lee, J. (2017). Exploring the Relationship between Appearance-Contingent Self-Worth and Self-Esteem: The Roles of Self-Objectification and Appearance Anxiety. *Body Image*, 23, 176-182. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.004>
- Baldissarri, C., & Andrighetto, L. (2021). Being Treated as an Instrument: Consequences of Instrumental Treatment and Self-Objectification on Task Engagement and Performance. *Human Performance*, 34, 85-106. <https://doi.org/10.1080/08959285.2021.1878182>
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. Guilford Press.
- Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning Is about Mattering: Evaluating Coherence, Purpose, and Existential Mattering as Precursors of Meaning in Life Judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118, 864-884. <https://doi.org/10.1037/pspp0000225>
- Cross, Jr. (1971). The Negro-to-Black Conversion Experience: Toward a Psychology of Black Liberation. *Black World*, 20, 13-27.

- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Hachette UK.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Fredrickson, B. L., Roberts, T., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That Swimsuit Becomes You: Sex Differences in Self-Objectification, Restrained Eating, and Math Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 269-284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.269>
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology*, 20, 205-220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Haslam, N. (2006). Dehumanization: An Integrative Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 252-264. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_4)
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. The Guilford Press.
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 88-110. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1)
- Landau, M. J., Greenberg, J., & Kosloff, S. (2010). Coping with Life's One Certainty: A Terror Management Perspective on the Existentially Uncertain Self. In *Handbook of the Uncertain Self* (pp. 195-215). Lawrence Erlbaum Association.
- Leyens, J. (2009). Retrospective and Prospective Thoughts about Infrahumanization. *Group Processes & Intergroup Relations*, 12, 807-817. <https://doi.org/10.1177/1368430209347330>
- Li, Z. H., Liu, Y. N., Peng, K. P., Hicks, J. A., & Gou, X. M. (2021). Developing a Quadripartite Existential Meaning Scale and Exploring the Internal Structure of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 22, 887-905.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2014). Helping the Self Help Others: Self-Affirmation Increases Self-Compassion and Pro-Social Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 421. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00421>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review of General Psychology*, 13, 242-251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2014). "tell Me I'm Sexy and Otherwise Valuable": Body Valuation and Relationship Satisfaction. *Personal Relationships*, 21, 68-87. <https://doi.org/10.1111/per.12018>
- Moradi, B., & Huang, Y. (2008). Objectification Theory and Psychology of Women: A Decade of Advances and Future Directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32, 377-398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/152988603090932>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/152988603090927>
- Sedikides, C., Hong, E. K., & Wildschut, T. (2023). Self-Continuity. *Annual Review of Psychology*, 74, 333-361. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-032236>
- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., & Arndt, J. (2015). Nostalgia Counteracts Self-Discontinuity and Restores Self-Continuity. *European Journal of Social Psychology*, 45, 52-61. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2073>
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- Tausen, B. M., Carpenter, S., & Macrae, C. N. (2020). Just Another Variant of Psychological Distance? The Role of Visual Perspective in Mental Simulation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 7, 351-362. <https://doi.org/10.1037/cns0000210>
- Tran, S. J. (2021). *The Underlying Mechanisms Linking Self-Objectification to Subjective Well-Being: Testing Two Moderated Mediation Models*. Oregon State University.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating Social Comparison Theory and Self-Esteem within Objectification Theory to Predict Women's Disordered Eating. *Sex Roles*, 63, 18-31. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>
- van Tilburg, W. A. P., Sedikides, C., Wildschut, T., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2019). How Nostalgia Infuses Life with Meaning: From Social Connectedness to Self-Continuity. *European Journal of Social Psychology*, 49, 521-532. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2519>
- Ward, S. J., & King, L. A. (2016). Poor but Happy? Income, Happiness, and Experienced and Expected Meaning in Life.

*Social Psychological and Personality Science*, 7, 463-470. <https://doi.org/10.1177/1948550615627865>

William, J. (1890). *The Principles of Psychology*. Die Klassiker Der Psychologie.

Yu, Z. Y., & Shen, X. W. (2013). A Study on the Construction of Self-Identification in Backpackers' Travel Experience. *Journal of Beijing International Studies University*, 35, 9-14.

Zhang, H., Sang, Z., Chan, D. K., Teng, F., Liu, M., Yu, S., & Tian, Y. (2015). Sources of Meaning in Life among Chinese University Students. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1473-1492.