

医学生躺平心态、自我同情与乐观的关系研究

李金阳¹, 褚成静^{2*}

¹广东医科大学第二临床医学院, 广东 东莞

²广东医科大学人文与管理学院, 广东 东莞

收稿日期: 2025年2月25日; 录用日期: 2025年4月27日; 发布日期: 2025年5月9日

摘要

目的: 本研究试图对医学生的躺平程度、自我同情水平、乐观程度三者之间的相互关系及乐观是否在躺平与自我同情之间起中介作用进行探讨。方法: 采用躺平量表、自我同情量表、生活定向测验量表对295名医学生进行调查。结果显示: (1) 躺平、自我同情和乐观在部分人口学变量上存在显著差异。(2) 躺平、自我同情、乐观彼此之间存在显著相关。(3) 自我同情对乐观水平具有正向预测的作用, 且对躺平有负向预测的作用。乐观水平与躺平程度呈显著负相关关系。(4) 乐观水平在自我同情与躺平之间起着中介效应。结论: 自我同情和乐观能对医学生的躺平产生影响, 自我同情水平越高的医学生更易保持乐观心态, 进而减少躺平行为倾向。

关键词

医学生, 躺平, 自我同情, 乐观

A Study of the Relationship between Lying Flat, Self-Compassion and Optimism in Medical Students

Jinyang Li¹, Chengjing Chu^{2*}

¹Second Clinical School, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

²School of Humanities and Management, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

Received: Feb. 25th, 2025; accepted: Apr. 27th, 2025; published: May 9th, 2025

Abstract

Objective: This study attempted to investigate the interrelationships among lying flat, self-compassion,

*通讯作者。

文章引用: 李金阳, 褚成静(2025). 医学生躺平心态、自我同情与乐观的关系研究. *心理学进展*, 15(5), 36-48.

DOI: 10.12677/ap.2025.155267

and optimism and whether optimism mediates between lying flat and self-compassion. **Methods:** The lying flat scale, self-compassion scale, and Life Orientation Test scale were used to survey 295 medical students. **Results :** (1) Lying flat, self-compassion and optimism differed significantly on some demographic variables. (2) Lying flat, self-compassion, and optimism were significantly correlated with each other. (3) Self-compassion was a positive predictor of optimism level and a negative predictor of lying flat. Optimism level was significantly and negatively correlated with lying flat. (4) Level of optimism mediated the effect between self-compassion and lying flat. **Conclusion:** Self-compassion and optimism can have an effect on medical students' lying flat, and medical students with higher levels of self-compassion are more likely to maintain an optimistic mindset, which in turn reduces the tendency of lying flat behavior.

Keywords

Medical Students, Lying Flat, Self-Compassion, Optimism

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

在当今社会,随着技术快速迭代、知识不断更新,人们仿佛置身于一场永无止境的竞赛跑道,压力日益增长。有些青年人在长期的巨大压力下早已身心疲惫,为此,他们选择用“躺平”的方式来进行自身的调节与缓解。“躺平”是指个人顺从于环境或在面对现实时所采取的怠惰、不奋斗、不作为的精神状态(林龙飞,高延雷,2021)。暂时的“躺平”是为了之后更好的“奋斗”,但是如果长时间“躺而不起”,人们的奋斗意志就会被逐渐消磨,使人们感受不到自身的价值所在。医学生是一个较为特殊的群体,他们需要面对来自晦涩难懂的医学知识、四郊多垒的就业形式、临深履薄的工作环境等多方面的压力,从这些压力中“孕育而出”的负面情绪极易成为“躺平”的导火索。作为医学生,他们肩负着承前启后、救死扶伤的神圣使命。他们的心理健康水平对医疗事业的未来发展和诊疗质量有着深远影响。因此,探究医学生的“躺平”心态对于提高医学生心理健康水平,保持良好的抗压能力非常重要。

自我同情的概念最早由美国心理学家 Neff 等人提出(Neff et al., 2005)。他认为自我同情是将同情的对象转向自己,无条件的拥抱自我,以宽广的胸怀理解并悦纳自己所经历的,能够用客观、冷静的态度审视自己的不足,既不夸大也不逃避,并且相信大部分的人会有和自己相似的经历。大量心理学研究表明,通过改变人们的思维方式和看待事物的角度,能够极大地缓和人们在面对突如其来的巨大痛苦亦或是承受巨大压力时的消极心理。自我同情就有着类似作用。它不仅可以正向预测心理健康状况,还能够通过改变个体的认知行为、增加心理韧性来促进心理健康(侯佳捷,2007)。高水平的自我同情能够帮助人们更加积极地面对困难和挑战,并有利于他们从负面情绪中走出来,这对于促进心理的健康发展是非常有意义的。一项研究发现,自我同情水平较高的人焦虑和自我限制的行为较少,这表明自我同情能使人采取更加积极有效的行动(Woo & Hee, 2008)。自我同情的个体在危机面前很少采用“鸵鸟策略”,他们敢于正视现实,通过自我安慰与鼓励,降低负面的心理反应。所以,自我同情可能是医学生在应对各种压力和处理消极情绪过程中的一个潜在的保护因素。

乐观通常指一个人对未来的积极预期,是心理健康的一个重要判断标准。在一项针对医学生的研究

中，研究人员得出结论：在压力和心理健康之间，乐观发挥着中介作用(石猛，2014)。这表明乐观程度较高的人在应对压力时会保持更稳定的积极情感状态，心理健康水平会更高。早期的研究表明，乐观主义者通常采取对抗的方式，而悲观主义者则采取回避的方式(易小力，2012)。乐观主义者能够积极适应，易于改变，并采取有弹性的应对措施，而悲观主义者则以回避作为应对措施，而且回避之后往往会产生更大的困扰，而悲观者则选择逃避现实，但逃避后往往又会带来更大的痛苦。有学者认为，乐观主义本质上是一种认知选择，个体通过合理的认知重构，更加理性的看待问题，可以减少问题带来的负面情绪，更容易找到解决方案(段海军，霍涌泉，2010)。因此，可以假设自我同情通过乐观的中介调节作用减少了躺平心态的发生。

因此，本研究拟对医学生躺平心态、自我同情和乐观三个变量之间的关系进行探讨，为医学生更好地面对压力，改善心理健康提供新的干预思路。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本次调查使用网络电子问卷，对以广东医科大学为主的医学生进行调研。共收集问卷 295 份经过严格筛选，剔除不合格问卷后，有效问卷总数为 277 份，占比 94%。研究对象基本情况如表 1 所示。

Table 1. Basic information of research subjects (N = 277)
表 1. 研究对象基本情况(N = 277)

人口统计学变量		人数	百分比%	平均值	标准偏差
性别	男	94	34	1.66	0.47
	女	183	66		
年级	大一	14	5	3.96	1.50
	大二	36	13		
	大三	55	20		
	大四	81	29		
	大五	23	8		
	研究生及以上	68	25		
独生子女	是	93	34	1.66	0.47
	否	184	66		
担任过学生干部	是	190	69	1.31	0.46
	否	87	31		
计划获得最高学历	本科	49	18	1.99	0.59
	硕士	182	66		
	博士	46	17		
家庭经济状况	一般以上	45	16	1.95	0.52
	一般	202	73		
	一般以下	30	11		

2.2. 研究工具

2.2.1. 躺平量表

该量表由李帅等人编制(2022)，共 12 个项目，包含“觉醒”和“逃避”两个维度。问卷采用李克特 5 点量表，程度从轻到重，分别赋予 1~5 分的分值。分数累积越高，反映问题程度越严重。该量表总体 Cronbach' α 系数为 0.859。

2.2.2. 自我同情量表

由 Neff 编制，中文版由宫火良等修订，修订版的量表分为三个维度：自我宽容、普遍人性和正念。量表共 12 个项目，采用李克特 5 点计分法，从“没有”到“总是”分别赋予 1~5 分的分值，原始版 Cronbach's α 系数为 0.77，中文版为 0.770 (宫火良等，2014)。

2.2.3. 生活定向测验(LOT)

LOT 的英文版源自 Carr 的《Positive Psychology: The science of happiness and human strengths》，该原始版量表的 Cronbach's α 系数是 0.78。LOT 英文版共包含 6 个问题，总分越高代表越乐观。中文版量表源于郑雪等译校的《积极心理学—关于人类幸福和力量的科学》，该量表的 Cronbach's α 系数为 0.73 (温娟娟，2012)。

2.3. 数据处理

本研究借助 Excel 软件完成数据录入工作，并运用 SPSS27.0 和 PROCESS4.1 两种统计工具进行数据分析。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素方差分析的方法来评估共同方法偏差(周浩等，2004)。结果表明，最大因子的方差解释率仅为 18.91% (< 40%)。这一结果说明了本研究共同方法偏差未出现显著问题。

3.2. 差异性检验

3.2.1. 各维度在不同年级上的差异性分析

单因素方差分析结果显示，自我宽容维度 p 值为 0.028 (< 0.05)，表明差异存在。进一步进行的多重比较的结果显示，自我宽容水平在不同年级间存在差异。具体而言，大五学生相较于大一、大四和研究生及以上学历的学生，表现出更低的自我宽容水平；而大三学生的自我宽容水平则高于研究生及以上学历的学生。具体结果见表 2。

Table 2. Analysis of differences in dimensions across grade levels
表 2. 各维度在不同年级上的差异分析

维度	年级	N	平均值	标准差	F	显著性	多重比较
躺平	大一	14	33.71	6.684	0.599	0.701	/
	大二	36	33.17	6.7			
	大三	55	33.89	6.825			
	大四	81	33.32	5.788			
	大五	23	32.61	5.114			
	研究生及以上	68	34.72	6.817			

续表

觉醒躺平	大一	14	15.36	2.307	1.189	0.315	/
	大二	36	13.75	2.601			
	大三	55	13.95	2.953			
	大四	81	13.83	2.814			
	大五	23	13.96	2.688			
	研究生及以上	68	14.59	3.306			
逃避躺平	大一	14	18.36	6.184	0.587	0.71	/
	大二	36	19.42	5.201			
	大三	55	19.95	5.002			
	大四	81	19.49	4.267			
	大五	23	18.65	4.744			
	研究生及以上	68	20.13	5.102			
自我同情	大一	14	41.93	5.784	1.264	0.28	/
	大二	36	41.36	6.685			
	大三	55	39.53	5.872			
	大四	81	41.3	5.544			
	大五	23	41.39	7.063			
	研究生及以上	68	42.28	6.678			
自我宽容	大一	14	11.43	1.91	2.557	0.028*	1 > 5, 4 > 5, 6 > 5, 6 > 3
	大二	36	10.67	2.056			
	大三	55	10.35	2.11			
	大四	81	10.93	2.12			
	大五	23	9.87	2.455			
	研究生及以上	68	11.34	2.148			
普遍人性	大一	14	12.5	2.739	0.506	0.771	/
	大二	36	12.06	3.726			
	大三	55	11.51	3.293			
	大四	81	12.09	2.95			
	大五	23	12.65	3.393			
	研究生及以上	68	11.82	3.863			
正念	大一	14	18	3.464	1.523	0.183	/
	大二	36	18.64	3.514			
	大三	55	17.67	3.061			
	大四	81	18.28	2.882			
	大五	23	18.87	3.597			
	研究生及以上	68	19.12	2.96			

续表

气质型 乐观	大一	14	23.21	2.636	1.275	0.275	/
	大二	36	22.89	3.003			
	大三	55	23.09	3.087			
	大四	81	22.19	3.414			
	大五	23	22.83	3.07			
	研究生及以上	68	23.43	3.083			

注：1 代表大一，2 代表大二，3 代表大三，4 代表大四，5 代表大五，6 代表研究生及以上。

3.2.2. 各维度在是否担任过学生干部上的差异分析

对数据进行独立样本 t 检验。结果显示，逃避躺平的 p 值为 0.004 (< 0.05)，说明是否担任过班干部对于医学生选择躺平且主要是逃避躺平上存在差异。从平均值这一结果可以看出，没有学生干部经历的学生相较于有过此经历的学生躺平程度稍显更高。尽管其他维度在是否有此经历上未表现出显著的统计学差异，但有过担任过学生干部经历的学生在自我同情和乐观上的平均分要高于没有这种经历的学生，且他们在躺平程度上的积累得分更低。具体结果见表 3。

Table 3. Analysis of differences between dimensions on whether or not they have been a student leader

表 3. 各维度在是否担任过学生干部上的差异分析

维度	是否担任过学生干部	个案数	平均值	标准差	t	显著性
躺平	是	190	32.98	6.245	-2.877	0.004**
	否	87	35.32	6.344		
觉醒躺平	是	190	13.95	2.913	-1.419	0.157
	否	87	14.48	2.917		
逃避躺平	是	190	19.04	4.757	-2.894	0.004**
	否	87	20.84	4.929		
自我同情	是	190	41.69	6.118	1.808	0.072
	否	87	40.24	6.332		
自我宽容	是	190	10.88	2.185	0.715	0.475
	否	87	10.68	2.132		
普遍人性	是	190	12.17	3.299	1.478	0.14
	否	87	11.53	3.52		
正念	是	190	18.64	2.917	1.388	0.167
	否	87	18.03	3.535		
气质型乐观	是	190	22.85	3.253	-0.107	0.915
	否	87	22.9	2.973		

3.2.3. 各维度在计划获得最高学历上的差异分析

根据单因素方差分析，结果可以看出，躺平、逃避躺平、自我同情、正念四个维度的 P 值均小于 0.05，说明它们在计划获得最高学历上存在差异。

根据多重比较的结果可以看出, 计划攻读的最高学位为本科的学生, 在躺平、逃避躺平水平上高于计划攻读的学位为硕士和博士的学生。计划攻读博士学位的学生, 在正念和自我同情方面, 相较于计划获得最高学历为本科的学生, 得分更高。具体见表 4。

Table 4. Analysis of differences between dimensions in planned attainment of highest qualifications
表 4. 各维度在计划获得最高学历上的差异分析

维度	计划获得最高学历	<i>N</i>	平均值	标准差	<i>F</i>	显著性	多重比较
躺平	本科	49	35.59	7.112	3.856	0.022	1 > 3
	硕士	182	33.64	6.201			
	博士	46	32.02	5.706			
觉醒躺平	本科	49	14.04	2.565	0.18	0.835	/
	硕士	182	14.19	2.89			
	博士	46	13.91	3.405			
逃避躺平	本科	49	21.55	5.587	6.395	0.002	1 > 2, 1 > 3
	硕士	182	19.46	4.683			
	博士	46	18.11	4.218			
自我同情	本科	49	39.41	5.93	3.76	0.024	3 > 1
	硕士	182	41.32	5.752			
	博士	46	42.85	7.726			
自我宽容	本科	49	10.53	2.103	1.228	0.294	/
	硕士	182	10.79	2.081			
	博士	46	11.22	2.529			
普遍人性	本科	49	11.31	3.355	1.228	0.294	/
	硕士	182	12.07	3.235			
	博士	46	12.28	3.902			
正念	本科	49	17.57	3.215	3.903	0.021	3 > 1
	硕士	182	18.46	3.018			
	博士	46	19.35	3.281			
气质型乐观	本科	49	22.12	3.432	1.687	0.187	/
	硕士	182	23	3.006			
	博士	46	23.13	3.416			

注: 其中 1 代表本科, 2 代表硕士, 3 代表博士。

3.2.4. 各维度在家庭经济状况上的差异分析

主单因素方差分析结果显示, 乐观维度在家庭经济状况上存在差异, 其显著性检验结果为 0.036 (< 0.05)。进一步的多重比较结果显示, 家庭经济状况达到或超过一般水平的学生, 乐观程度相较于低于一般水平的学生更高。具体见表 5。

Table 5. Analysis of differences in household economic status across dimensions
表 5. 各维度在家庭经济状况上的差异分析

维度	家庭经济状况	N	平均值	标准差	F	显著性	多重比较
躺平	一般以上	45	35.38	6.202	1.937	0.146	/
	一般	202	33.33	6.428			
	一般以下	30	33.87	5.888			
觉醒躺平	一般以上	45	14.64	2.317	1.668	0.191	/
	一般	202	13.92	3.038			
	一般以下	30	14.63	2.834			
逃避躺平	一般以上	45	20.73	5.015	1.466	0.233	/
	一般	202	19.41	4.842			
	一般以下	30	19.23	4.812			
自我同情	一般以上	45	41.69	5.728	0.188	0.828	/
	一般	202	41.1	6.132			
	一般以下	30	41.47	7.5			
自我宽容	一般以上	45	11.36	2.288	1.964	0.142	/
	一般	202	10.75	2.16			
	一般以下	30	10.43	1.942			
普遍人性	一般以上	45	11.93	3.25	0.094	0.911	/
	一般	202	12.01	3.4			
	一般以下	30	11.73	3.513			
正念	一般以上	45	18.4	2.683	1.258	0.286	/
	一般	202	18.33	3.069			
	一般以下	30	19.3	4.027			
气质型乐观	一般以上	45	23.29	3.429	3.379	0.036	1 > 3, 2 > 3
	一般	202	22.98	2.965			
	一般以下	30	21.5	3.758			

注：1 代表一般以上，2 代表一般，3 代表一般以下。

3.3. 相关分析

3.3.1. 躺平与自我同情的相关分析

将逃避躺平、觉醒躺平与自我同情几个维度作 Pearson 线性相关，结果如表 6 所示。

Table 6. Correlation analysis of lying flat and self-compassion
表 6. 躺平与自我同情的相关分析

维度	躺平	觉醒躺平	逃避躺平	同情	自我宽容	普遍人性	正念
躺平	1						
觉醒躺平	0.678**	1					

续表

逃避躺平	0.898**	0.286**	1				
同情	-0.148*	0.357**	-0.406**	1			
自我宽容	0.044	0.352**	-0.153*	0.730**	1		
普遍人性	-0.280**	0.1	-0.425**	0.681**	0.228**	1	
正念	-0.021	0.357**	-0.242**	0.744**	0.511**	0.114	1

注：*在 0.05 级别(双尾)，相关性显著。**在 0.01 级别(双尾)，相关性显著。

根据以上相关性结果显示：自我同情与躺平之间存在显著负相关($p < 0.05$)；自我同情及各维度与逃避躺平存在显著负相关($p < 0.05$)；自我宽容、正念与觉醒躺平之间正相关关联极为显著($p < 0.01$)。

3.3.2. 躺平与乐观的相关分析

将躺平及各维度与乐观作 Pearson 线性相关，结果如表 7 所示。

Table 7. Correlation analysis between lying flat and optimism

表 7. 躺平与乐观的相关分析

	躺平	觉醒躺平	逃避躺平	乐观
躺平	1			
觉醒躺平	0.678**	1		
逃避躺平	0.898**	0.286**	1	
乐观	-0.253**	0.09	-0.383**	1

注：**在 0.01 级别(双尾)，相关性显著。

根据以上相关性结果显示：乐观水平与躺平之间存在极为显著的负相关关联($p < 0.01$)；其中，与逃避躺平分维度的关联性更为显著。

3.3.3. 自我同情与乐观的相关分析

将自我同情及各维度与乐观作 Pearson 线性相关，结果如表 8 所示。

Table 8. Correlation analysis of self-compassion and optimism

表 8. 自我同情与乐观的相关分析

	同情	自我宽容	普遍人性	正念	乐观
同情	1				
自我宽容	0.730**	1			
普遍人性	0.681**	0.228**	1		
正念	0.744**	0.511**	0.114	1	
乐观	0.470**	0.350**	0.359**	0.304**	1

注：**在 0.01 级别(双尾)，相关性显著。

根据以上相关性结果显示：自我同情几个维度与乐观之间存在显著正相关($p < 0.01$)。

通过 Pearson 相关分析发现: 躺平、自我同情和乐观三者之间显著相关。乐观、自我同情与躺平呈显著负相关, 乐观与自我同情呈显著正相关。

3.4. 乐观的中介作用分析

检验参加本次研究的医学生的乐观水平在自我同情与躺平之间的中介作用。使用 SPSS27.0 中的 PROCESS4.1 宏程序进行中介作用分析, 按照中介检验步骤进行分析(温忠麟, 叶宝娟, 2014), 结果如表 9 和表 10 所示。

Table 9. Process stepwise regression method mediation effect test results

表 9. Process 分步回归法中介效应检验结果

	因变量	自变量	R	R-sq	F	β	t	p
第一步	躺平	自我同情	0.148	0.022	6.139	-0.151	-2.478	0.014*
第二步	乐观	自我同情	0.470	0.221	78.110	0.240	8.838	0.000***
第三步	躺平	自我同情	0.255	0.065	9.527	-0.038	-0.559	0.576
		乐观				-0.474	-3.558	0.000***

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

通过分析上述分步回归法中介效应检验结果, 可以看出, 在首个阶段(第一步)的检验中, 自变量对因变量产生了显著影响($\beta = -0.15$, $t = -2.478$, $p < 0.05$), 这表明总效应存在, 即医学生的自我同情水平提高的同时, 其躺平程度会随着降低。进行第二个阶段(第二步)的检验后, 自变量对中介变量同样存在着显著影响($\beta = 0.24$, $t = 8.837$, $p < 0.001$), 即医学生的自我同情水平提高, 其乐观水平也会相应提高。而在第三个阶段(第三步)的检验中, 自变量对因变量的直接影响变得不显著($\beta = -0.038$, $t = -0.559$, $p > 0.05$), 但中介变量对因变量的影响却依旧显著($\beta = -0.474$, $t = -3.558$, $p < 0.001$), 即医学生乐观水平越高, 其躺平程度就越低。因此, 可以确定乐观在这一模型中具有中介作用。

Table 10. Bootstartp mediation effect test results

表 10. Bootstartp 中介效应检验结果

效应关系	效应值	se	LLCI	ULCI	效应占比
总效应	-0.151	0.061	-0.272	-0.031	
直接效应	-0.038	0.068	-0.171	0.096	25%
间接效应	-0.114	0.036	-0.186	-0.046	75%

注: Bootstrap 95% CI 不包括 0 时, 中介效应有统计学意义。

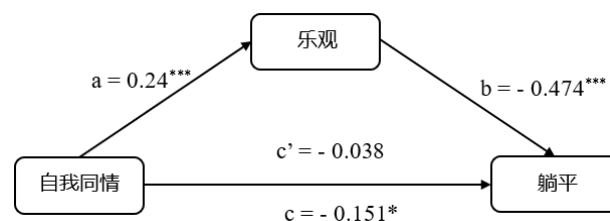


Figure 1. Mediating effects of optimism on lying flat and self-compassion

图 1. 乐观对躺平和自我同情的中介效应

从表 10 的分析数据中可以解读到, 间接效应的大小为-0.114, 利用 Bootstrap 方法估计出的 95%的置信区间是[-0.186, -0.046]。此区间不涵盖 0, 这有力地证明了间接效应的存在, 即乐观在模型中起到了显著的中介作用。而直接效应检验的结果包含 0, 这意味着直接效应不成立。根据效应占比的计算结果可以看出, 乐观的效应占比为 75%。根据中介效应检验结果做出中介模型图如图 1 所示。

4. 讨论

4.1. 自我同情、乐观与躺平的人口学差异情况

自我同情在维护心理健康方面具有重要意义, 它能够帮助个体在面对困难和挑战时保持内心的平和与坚韧。而自我宽容作为自我同情的一个重要维度, 强调的是个体在面对自身错误、不足或失败时, 能够以一种温和、非评判性的态度来接纳自己。在本研究中, 大五学生的自我宽容度显著低于其他年级学生, 可能的原因是: 一方面, 大五学生面临着实习、考研、找工作等诸多压力。另一方面他们正处在“学生-职业者”的角色转换阶段, 在临床工作中不断地面对患者的疾病或生死问题, 首次体验到了医疗失误带来的不可逆性, 这种职业压力远超其他专业的实习经历(杨杰文, 2011)。同时, 严峻的就业压力加剧了焦虑程度。这些都促使医学生对自己设定更为苛刻的标准, 对自我的接纳水平较低。

没有班干部经历的学生在躺平维度得分更高, 而在自我同情和乐观方面, 有班干部经历的学生得分更高。这提示了担任学生干部, 能够很好地提升学生的自信心和自主性, 他们往往有着更高的自我效能感, 促使他们能够以更加积极的心态和行为应对生活中的压力与挑战。学生干部在工作中拥有能够反复试错的“安全”平台, 这种可逆性的挫折体验能够极大提高他们的风险承受能力。同时, 工作中跨部门、跨年度的协作需求, 丰富了学生的社交圈。多元化人际关系的建立, 使其社会支持系统更加具有弹性, 心理承受能力进一步增强(朱美霞等, 2016)。

医学生的最高学历目标与其躺平程度及自我同情水平有着显著关联性。相较于计划深造至硕士或博士的学生, 仅寻求本科学历的学生在躺平维度上得分更高; 而追求博士学位的学生在正念与自我同情上的得分高于本科学历目标的学生。以往研究显示, 自我同情能够提升面对苦难和失败的承受力, 使个体对自身的成长和发展保持积极的态度。拥有较高自我同情水平和正念的医学生, 这种心理特质可能会促使他们制定更为长远的发展规划。

家庭经济情况较差的学生在乐观上的得分低于一般或较好的学生。乐观与家庭环境有着紧密联系, 其中家庭经济状况是影响乐观水平的重要因素之一。家庭经济拮据可能导致家庭成员长期处于忧虑和紧张之中, 父母也可能因忙于生计而减少了对子女的关怀和陪伴。这些都容易导致孩子感到孤寂并产生负面情绪, 对其心理的健康成长极为不利。在长期的经济压力下, 个体可能会产生较低自我评价和消极心态。

4.2. 自我同情、乐观与躺平的相关分析情况

本研究尝试性地、创新地对自我同情与躺平现象之间的关系进行了初步探索。研究结果显示, 自我同情及其各维度与乐观、觉醒躺平显著正相关, 与躺平、逃避躺平显著负相关。这与以往的研究是较为一致的, 自我同情与较为积极的应对方式关联紧密, 自我同情水平越高, 选择积极的应对方式的意愿就越强烈(周浩等, 2011)。众多严谨的实验研究结果表明, 压力或失利事件带来的负能量可以通过自我同情得到缓解, 自我同情水平高的个体展现出更高的恢复力, 能够更快地摆脱负面影响, 以更加积极、自我接纳及自我鼓励的心态来重塑自我, 并选择更加合理的方式应对挑战。“觉醒躺平”是一种对生活压力的积极应对方式, 它鼓励个体在面对社会和工作压力时, 能够适时地放松自己, 减少不必要的焦虑和竞争。具有较高自我同情水平的个体, 在面对自己的不足和失败时, 往往展现出一种难能可贵的宽容态度。

他们倾向于选取一种更为豁达和理性的视角审视问题,而非盲目的追求成功和完美,这种心态使他们能够更加从容地面对人生的起伏。因此,自我同情水平高的个体更倾向于觉醒躺平,也更加乐观,他们既不逃避现实,也不过分的苛责自己,能够以更加宽容和乐观的态度去面对生活中的挑战。值得注意的是,当医学生的自我同情和乐观心态缺失时,他们可能会陷入“躺平”的心理状态,不再积极寻求解决问题的方法,转而采取一种消极避世的姿态。

本研究还显示,乐观与躺平显著负相关。在遭遇困境和挑战时,拥有乐观心态的个体更倾向于将这些挑战视为促进个人成长的契机。他们常采用更加积极进取的策略去应对,诸如主动寻求外界援助、灵活调整学习策略或是适时的休息放松,而不是采取回避或放弃态度。这种积极的应对方式能够帮助他们在面对压力与挑战时,保持动力和进取心,减少躺平行为的发生。此外,乐观的学生往往拥有较为良好的人际关系,这使得他们在面对困难和挑战时,拥有更多的社会支持,进而减少了因孤立无援而产生的躺平行为(肖建伟, 2005)。

4.3. 乐观在自我同情水平与医学生躺平之间的中介作用分析

研究表明,自我同情对“躺平”具有显著而独特的间接效应,乐观对“躺平”存在明显的负面制约作用,自我同情亦能显著抑制逃避躺平的程度;乐观在自我同情及其各维度与躺平之间存在完全中介作用。换言之,自我同情通过调节个体的乐观水平,对医学生的“躺平”心态产生差异化的影响。鉴于此,针对医学生“躺平”心态的改善策略,关键在于提升其自我同情水平。通过培养医学生的自我同情心,可以有效缓解他们在面对学业及生活压力时出现的躺平心态,促进其在逆境中保持积极姿态,勇于直面挑战。培养医学生的自我同情心不仅可以有效缓解躺平心态,也可以使个体在面对困难和挑战时拥有更加积极和乐观的心态。

5. 结论

- (1) 躺平、自我同情和乐观在部分人口学变量上存在显著差异。
- (2) 躺平、自我同情、乐观彼此之间存在显著相关。
- (3) 自我同情对乐观水平具有正向预测的作用,且对躺平有负向预测的作用。乐观水平与躺平程度呈显著负相关关系。
- (4) 乐观在自我同情与躺平之间起着中介效应。

基金项目

项目编号: 2JY23001; 基金名称: 广东医科大学高等教育教学研究。

参考文献

- 段海军, 霍涌泉(2010). 西方心理学视野下的乐观主义研究. *国外社会科学*, (5), 88-94.
- 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*, 7(1), 36-40+79.
- 侯佳捷(2007). *大学生自我同情及其与心理健康的相关研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 李帅, 赵伟, 龙沛欣, 董秋雅, 孙铃(2022). 觉醒还是逃避: 躺平问卷编制及相关心理因素. *心理技术与应用*, 10(10), 618-630.
- 林龙飞, 高延雷(2021). “躺平青年”一个结构性困境的解释. *中国青年研究*, 33(10), 78-84.
- 石猛(2014). 医学生的乐观心态对压力与心理健康的中介作用. *学理论*, 33, 52-53.
- 温娟娟(2012). 生活定向测验在大学生中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 26(4), 305-309.
- 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*, 22(5), 731-745.

- 肖建伟(2005). 大学生人格、宿舍人际关系和心理健康的关系研究. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 杨杰文(2011). 不同年级和专业大学生心理压力现况调查与对策分析. *中国高等医学教育*, (1), 50-51.
- 易小力(2012). 大学生的乐观倾向及其与抑郁症状的关系: 领悟社会支持和生活应激事件的作用. 硕士学位论文, 长沙: 中南大学.
- 周浩, 董妍, 俞国良(2011). 自我同情对大学生消极生活事件应对的影响[C]//中国人民大学心理系. 增强心理学服务社会的意识和功能——中国心理学会成立 90 周年纪念大会暨第十四届全国心理学学术会议论文摘要集. 西安: 中国心理学会, 2011: 625.
- 周浩, 龙立荣, 等(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 朱美霞, 蔡丹, 武云露, 等(2016). 大学生社会支持对乐观倾向的影响: 心理弹性与心理一致感的中介作用. *心理科学*, 39(2), 371-376.
- Woo, K. L., & Hee, J. B. (2008). The Relationship among Stress of Adult Women, Mindfulness, Self-Compassion, Psychological Well-Being and Psychological Symptoms. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 21, 127-146.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. <https://doi.org/10.1080/1357650044000317>