

共情与主观幸福感:情绪调节的中介作用

谭恩达, 邹颖敏, 何家俊, 黄敏儿

(中山大学心理学系, 广东 广州 510275)

【摘要】 目的:探讨共情和情绪调节与个体主观幸福感的关系和作用机制。方法:问卷法。结果:①同情关怀与主观幸福感呈正相关,身心忧急与主观幸福感呈负相关。②同情关怀与正情绪增强型调节、负情绪增强型调节呈正相关,与正情绪减弱型调节呈负相关;身心忧急与负情绪增强型调节呈正相关,与负情绪减弱型调节呈负相关。③正情绪增强型调节与主观幸福感呈正相关,正情绪减弱型调节与主观幸福感呈负相关。④正情绪增强型调节在同情关怀和主观幸福感间起完全中介作用。结论:共情整体上通过对正性情绪的增强调节提高主观幸福感。

【关键词】 共情; 情绪调节; 主观幸福感

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)05-0672-03

Empathy and Subjective Well-being: Emotion Regulation as a Mediator

TAN En-da, ZOU Ying-min, HE Jia-jun, HUANG Min-er

Department of Psychology, Sun Yat-sen University, Guangzhou 510275, China

【Abstract】 **Objective:** To investigate the relationship between empathy, emotion regulation and subjective well-being (SWB). **Methods:** 147 students from Sun Yat-Sen University were administered with inventories including Interpersonal Reactivity Index (IRI), Emotion Regulation Questionnaire and Well-being Scale. **Results:** There's a positive association between global empathy and SWB. Of the four components of empathy, EC and PD could be valid predictors of SWB, with EC as a relatively better predictor in the positive direction and PD in the negative direction. Correlation analysis indicated that, EC was positively related with up-regulation for positive and negative emotions, and negatively related with down-regulation for positive emotion. A positive association between PD and up-regulation for negative emotion was also found, as well as a negative association between PD and down-regulation. Up-regulation for positive emotion was positively associated with SWB and down-regulation for positive emotion was negatively associated with SWB. Up-regulation for positive emotion acted as a mediator between EC and SWB. **Conclusion:** Empathy as a whole enhances SWB through intensifying positive emotions.

【Key words】 Empathy; Emotion regulation; Subjective well-being

共情(Empathy)指的是一种进入他人主观世界,了解他人思维和情绪状态的能力。Davis 根据共情的多维度理论编制了人际反应指针量表^[1],他认为共情包含四个成分:①观点采择,指个体采用多种角度理解他人的能力;②幻想力,指运用想象体验艺术作品中人物情感的能力;③同情关怀,指对他人的关怀,是一种倾向他人的共情;④身心忧急,指由他人状况引起的反应,是一种倾向自我的倾向。

以往的研究表明,高共情的人有较高的主观幸福感。共情与神经质和精神质呈负相关,与外向性呈正相关^[2]。高共情的个体对自己生活的满意度更高,有更多积极的情绪体验,更少的负面情绪,患抑郁症的概率也更低^[3]。然而,共情也可能给人带来负面的影响:同情关怀和幻想力越高,个体的情绪越不稳定,越容易产生恐惧体验^[4]。Hodges 和 Biswas-Diener^[5]总结道,共情会在三个方面给个体带来不良的影响:①对他人的共鸣产生的情绪体验增强了生理唤醒,这种长期高于正常水平的能量消耗不利于个

体健康。②同情关怀会促进利他行为,而利他行为可能对助人者造成损失。③过多地思考他人的痛苦和处境会给个体带来不适体验。尽管共情可能会给个体带来许多负面的影响,但是高共情者仍然比低共情者有更高的主观幸福感。这是为什么呢?一个可能的原因是,高共情者比低共情者有更好的情绪调节能力。一些研究者对共情者的情绪调节策略进行了推测。Hodges 和 Klein^[6]提出,人们可以通过两种方式调节自己的共情:①避免接触能诱发共情的刺激物;②减弱自己对能诱发共情的刺激物的反应。Hodges 和 Biswas-Diener^[5]也提到了几种调节情绪共情的方法:①有意识地强调自我与他人的分界;②贬低或忽视受害者;③避免接触能诱发共情的刺激物。然而到目前为止,还没有实证研究直接探讨高共情者情绪调节的特点。

本研究将着重探讨以下几个问题:①共情与主观幸福感的关系;②共情与情绪调节习惯的关系;③情绪调节习惯在共情与主观幸福感之间的作用。

1 对象与方法

1.1 对象

采用简单随机取样法,选取中山大学在校本科生为对象。共发放问卷 220 份,得到有效问卷 147 份(66.8%),其中男生 61 名,女生 86 名,平均年龄为 19.5,标准差为 1.38。

1.2 工具

1.2.1 人际反应指针(IRI)问卷 量表来源于 Davis 所编的Interpersonal Reactivity Index^[1],共有 28 道题,反映共情的程度。分为 4 个因素:观点采择、同情关怀、幻想力、身心忧急,每个因素由 7 道题目构成。

1.2.2 情绪调节习惯问卷 黄敏儿,郭德俊 1999 年编制,共有 24 道题,用于测量日常生活中人们对 6 种具体情绪(包括快乐、兴趣、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶)进行减弱调节(忽视,抑制)和增强调节(重视,宣泄)的调节量。数据转换:将兴趣和快乐在重视和宣泄调节上的评分加和再求平均分,可以得到正性情绪增强型调节的调节量,将兴趣和快乐在忽视和抑制调节上的评分加和再求平均分,可以得到正性情绪减弱型调节的调节量。利用同样的方法,将其余四种负性情绪在相应的调节方式上的使用评分加和求平均,得到负性情绪在两种调节方式上的使用量。

1.2.3 良好感觉量表 来源于 Tellegen 和 Waller 1994 年所编的 MPQ (Multidimensional Personality Questionnaire)的主观幸福感分量表^[7]。共有 18 道题,反映个体主观幸福感。

2 结 果

2.1 各项测量的性别差异

在幻想力,观点采择和身心忧急三个共情维度上存在显著的性别差异。正情绪增强型调节和正情绪减弱型调节存在性别差异。在主观幸福感上没有发现显著的性别差异。见表 1。

2.2 大学生情绪调节策略的总体使用情况

表 2 反映了四种调节方式在调节正负情绪时的调节量。在正性情绪中,减弱型调节(忽视和抑制)显

著地多于增强型调节(重视和宣泄) $t=22.659, P<0.001$;在负性情绪中,增强型调节(重视和宣泄)显著地多于减弱型调节(忽视和抑制) $t=12.168, P<0.001$ 。

表 1 各变量性别比较

	女生(n=86)	男生(n=61)	t
共情总分	68.71 ± 9.63	66.26 ± 9.13	1.551
幻想力	19.62 ± 4.21	18.16 ± 3.82	2.141*
同情关怀	18.48 ± 3.45	17.72 ± 3.46	1.308
观点采择	16.55 ± 3.70	18.03 ± 3.91	-2.325*
身心忧急	14.06 ± 4.30	12.34 ± 5.09	2.207*
正情绪增强型调节	3.33 ± 0.47	3.09 ± 0.50	2.903**
正情绪减弱型调节	1.52 ± 0.45	1.88 ± 0.54	-4.467**
负情绪增强型调节	1.86 ± 0.43	1.76 ± 0.44	1.490
负情绪减弱型调节	2.45 ± 0.45	2.55 ± 0.49	-1.371
主观幸福感	51.64 ± 7.89	49.36 ± 7.07	1.800

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$,下同。

表 2 正负情绪在 4 种调节方式上的调节量

	N-忽视	N-重视	N-抑制	N-宣泄	P-忽视	P-重视	P-抑制	P-宣泄
平均数	1.7021	3.3503	1.6395	3.1122	2.4558	1.9466	2.5325	1.6973
标准差	0.5495	0.5471	0.6378	0.6215	0.4444	0.5354	0.6793	0.5220

注:“N-忽视”表示负性情绪的忽视程度,“N-抑制”为负性情绪的抑制程度,“P-忽视”为正性情绪的忽视程度,以此类推。N 表示负性情绪,包括悲伤,愤怒,恐惧,厌恶;P 表示正性情绪,包括快乐,兴趣。

表 3 共情各维度对主观幸福感的多元回归分析

变异源	多元相关系数 r	调整后的 r^2	增加解释量 Δr^2	标准化回归系数	t 值
同情关怀	0.275	0.069	0.076	0.368	4.546***
身心忧急	0.390	0.140	0.076	-0.292	-3.598***

2.3 共情与主观幸福感

通过相关分析发现,共情总分与主观幸福感存在显著正相关($r=0.170, P=0.04$)。以共情的四个子维度(观点采择、同情关怀、幻想力、身心忧急)作为自变量,以主观幸福感作为因变量,采用原始分数进行逐步多元回归分析。结果显示,进入回归方程的有 2 个因子,依次为同情关怀和身心忧急。见表 3。

2.4 共情、情绪调节与主观幸福感的相关

对 2 个对主观幸福感有显著预测力的共情子维度、4 种情绪调节习惯和主观幸福感进行相关分析。结果见表 4。

表 4 共情 2 子维度、情绪调节习惯和主观幸福感的相关

	同情关怀	身心忧急	正情绪增强型调节	正情绪减弱型调节	负情绪增强型调节	负情绪减弱型调节
身心忧急	0.320**					
正情绪增强型调节	0.392**	0.040				
正情绪减弱型调节	-0.245**	-0.134	-0.368**			
负情绪增强型调节	0.200*	0.496**	0.216**	-0.079		
负情绪减弱型调节	-0.084	-0.269**	0.104	0.426**	-0.089	
主观幸福感	0.275**	-0.173*	0.433**	-0.193*	0.011	0.066

2.5 情绪调节的中介效应分析

由于负情绪的两种调节方式与主观幸福感的相关不显著,因此只考察正情绪增强型调节和正情绪

减弱型调节在同情关怀和主观幸福感间的中介作用。分析结果表明:正情绪增强型调节在同情关怀和主观幸福感间起完全中介作用。而正情绪减弱调节

的中介效应不显著。见表5、表6。

表5 正情绪增强调节(w)的中介效应依次检验

	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$y = 0.606x$	$s = 0.176, t = 3.4***$
第二步	$w = 0.056x$	$s = 0.011, t = 5.1***$
第三步	$y = 5.933w + 0.274x$	$s = 1.249, t = 4.8***$ $s = 0.178, t = 1.5$

表6 正情绪减弱调节(m)的中介效应依次检验

	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$f = 0.606e$	$s = 0.176, t = 3.4***$
第二步	$m = -0.037e$	$s = 0.012, t = -3.0**$
第三步	$f = -1.967m + 0.533e$	$s = 1.207, t = -1.6$ $s = 0.181, t = 3.0**$

3 讨 论

3.1 共情特质与主观幸福感

本文验证了共情特质与主观幸福感之间的总体关系：高共情的个体比低共情的个体有更高的主观幸福感。对共情不同成分的分析表明，同情关怀与主观幸福感呈显著正相关，身心忧急与主观幸福感呈显著负相关。这表明，尽管共情在总体上与主观幸福感呈显著正相关，共情中的一些成分的确会对个体的主观幸福感产生负面的影响。高共情的人更容易思考他人的不利处境，对他人的痛苦产生共鸣，而这种思考与共鸣对于高共情者自身的主观幸福感是不利的。然而，在回归方程中，同情关怀比身心忧急对主观幸福感有更高的预测能力。而同情关怀与主观幸福感的关系是正向的，这就解释了什么高共情者总体上比低共情者有更高的主观幸福感：虽然共情的一些成分会对主观幸福感产生消极的影响，但是共情中积极成分的影响抵消了消极成分的影响。

3.2 共情与情绪调节

相关分析表明，共情的不同成分与不同的情绪调节使用习惯存在显著相关。同情关怀与正情绪增强型调节，负情绪增强型调节呈显著正相关，与正情绪减弱型调节呈显著负相关。这表明，同情关怀高的个体更倾向于重视和宣泄自己的情绪，无论这种情绪是正性的还是负性的。同时，同情关怀高的个体比较少对自己的正情绪进行忽视和抑制。另一方面，身心忧急与负情绪增强型调节呈显著正相关，与负情绪减弱型调节呈显著负相关。身心忧急高的个体更倾向于重视和宣泄自己的负情绪，较少忽视和抑制自己的负情绪。这些结果与我们现实生活的经验相符合：共情高的个体往往有更丰富的情绪体验，他们倾向于重视，宣泄自己的情绪，而较少抑制，忽视自己的情绪。

3.3 情绪调节与主观幸福感

在本研究中，正情绪增强型调节与主观幸福感呈显著正相关，正情绪减弱型调节与主观幸福感呈显著负相关。负情绪调节无论是增强型还是减弱型都与主观幸福感无关。这表明，放大(宣泄，重视)自己的正情绪有利于提高生活的满意度，而掩盖，忽视自己正情绪则会降低个体的幸福感。

一个值得注意的现象是，负情绪调节无论是增强型还是减弱型都与主观幸福感无关。本研究所用的情绪调节量表为具体情绪量表，可以测量个体对具体正负情绪的调节策略。以往关于情绪调节与个体主观幸福感的研究往往只宽泛地探讨重新评价和表达抑制这样的情绪调节策略对主观幸福感的影响^[9]，对于具体正负情绪的调节不加以区分，因而没有发现类似的结果。为什么负性情绪的增强和减弱调节都与主观幸福感无关？我们期待未来的研究能够就这个问题进行更深入的探讨。

3.4 情绪调节在共情与主观幸福感间的中介作用

中介分析结果显示，正情绪增强型调节在同情关怀和主观幸福感间起完全中介作用，而正情绪减弱型调节的中介效应不显著。这说明，同情关怀完全通过提高个体的正情绪增强型调节来提高个体的主观幸福感。同情关怀是共情的几个成分中，对主观幸福感预测力最大的一个。因此我们可以认为，高共情者有较高的主观幸福感主要是因为共情中的同情关怀成分提高了个体对正情绪的增强型调节，而对正情绪的增强型调节导致了主观幸福感的提高。

参 考 文 献

- 1 David MH. A multidimensional approach to individual differences in empathy. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 1980, 10: 85
- 2 Hekmat, Khajavi, Mehryar. Psychoticism, neuroticism, and extraversion: The personality determinants of empathy. Journal of Clinical Psychology, 1974, 30(4): 559-561
- 3 Grühn D, Rebucal K, Diehl M, et al. Empathy across the adult lifespan: Longitudinal and experience-sampling findings. Emotion, 2008, 8(6): 753-765
- 4 Davis MH. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology, 1983, 44(1): 113-126
- 5 Farrow, Tom W, Peter. Empathy in mental illness. New York, US: Cambridge University Press, 2007
- 6 Hodges, Klein. Regulating the costs of empathy: The price of being human. Journal of Socio-Economics, 2001, 30: 437-452
- 7 David L. 黄敏儿,等译. 幸福的心理学. 北京:北京大学出版社,2008

(收稿日期:2011-03-01)