

校园排斥对高中生生活满意度的影响： 自我同情的中介作用

韩娜¹ 白冬梅²

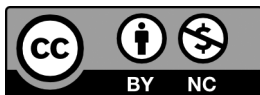
1. 长春大学旅游学院，长春；
2. 沈阳百莲健康信息咨询有限公司，沈阳

摘要 | 目的: 本研究主要探讨高中生校园排斥、生活满意度与自我同情的关系。研究采用《青少年校园排斥问卷》《自我同情量表》和《生活满意度量表》对614名高中生进行施测，回收有效问卷575份。结果显示：(1) 生活满意度的性别差异显著 ($r=-2.10, p=0.036$)，女生显著高于男生。生活满意度的年级差异显著 ($F=3.70, p<0.05$)，高二年级显著大于高一、高三年级。(2) 校园排斥与生活满意度 ($r=-0.44, p<0.01$)、自我同情 ($r=-0.33, p<0.01$) 均呈显著负相关；生活满意度与自我同情呈显著正相关 ($r=0.35, p<0.01$)。(3) 自我同情在校园排斥对生活满意度的影响中起部分中介作用，模型拟合指数良好， $\chi^2/df=4.820$ ，RMSEA=0.082，CFI=0.921，IFI=0.921，NFI=0.903，且中介效应占总效应的21.76%。研究表明，校园排斥不仅直接负向影响高中生的生活满意度，还可通过自我同情间接影响生活满意度。

关键词 | 校园排斥；生活满意度；自我同情；高中生

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

生活满意度是指人们对自己当前一段时间的生活状况作出的总体性评价 (Shin, 1978)。青少年的生活满意度不仅是衡量青少年对自己生活质量的整体评价，也是衡量心理健康状态的重要指标 (Huebner, 2004)。高中生处于人生发展的关键时期，不仅要面对由于自身发展带来的内部压力，还要面对高考带来的外部压力。高中阶段如果个体对生活持有的态度是积极的，那么在学习、生活以及心理等方面亦会产生正向影响 (赵小云等, 2018)，因此研究高中生的生活满意度水平，具有十分重要的意义。

高中生较多的时间与自己的同学在一起学习和生活，主要的苦恼体现在学业与人际关系方面，人际关系

通讯作者：韩娜，长春大学旅游学院助教，研究方向：社会认知与人格发展。

文章引用：韩娜，白冬梅. 校园排斥对高中生生活满意度的影响：自我同情的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (1): 36-42. <https://doi.org/10.35534/pc.0401005>

是影响生活满意度的重要因素之一。负性的人际交往经历会降低学生对自身学习和生活状态的满意度水平(黄亮、宋萍萍, 2019)。拥有不良人际关系的青少年, 其生活满意度也会更低(杨强、宝娟, 2014)。

近年来, 有关学生遭受校园排斥的新闻屡见不鲜, 校园排斥作为一种存在于校园间的不良人际关系, 是发生在校园范围内的社会排斥, 具体指学生在校园生活中被他人或其他的团体拒绝或忽视, 难以建立和保持正常人际关系, 致使其归属需求和关系需求受到阻碍的现象和过程(张野、闫平、温兆欢, 2018)。研究发现, 排斥不仅对高中生的学习生活有负面影响(陈建等, 2018; Gökmen Arslan, 2019), 对其生活满意度也具有负向预测作用(Madigan S et al, 2007)。

自我同情是指个体对自己的痛苦和失败不予以回避, 认识到自己的经历是普遍的人类经历, 不过度强调, 不孤立自己, 而是用开放和宽容的态度去加以感受, 并给予无偏见的理解(Neff, 2003)。研究表明, 遭受社会排斥的个体会产生较多的消极情绪, 同时, 自我同情可以被认为是一种情绪管理策略, 它能使消极情绪在意识层面被宽容抵消同时高自我同情的人具有积极的自我态度(张耀华、刘聪慧、董研, 2010), 研究也表明社会排斥对自我同情具有负向预测作用(陈润瑶, 2017), 自我同情与生活满意度存在正相关, 对个体心理健康有积极的保护作用(董妍、周浩、俞国良, 2011)。亚内尔(Yarnell et al, 2013)的研究指出, 在朋友关系中, 高自我同情的个体会兼顾到自己和他人的需要, 采取能增加交流和亲密度的方法去处理遭遇的人际冲突, 有更高的生活满意度水平。

综上, 本研究提出以下两个假设: (1) 校园排斥对高中生的生活满意度具有负向预测作用; (2) 自我同情在校园排斥与高中生生活满意度之间起中介作用。

2 研究方法

2.1 研究对象

采取整群抽样方式, 从辽宁省沈阳市2所高中选取614名高中生进行问卷调查, 回收有效问卷575份, 有效率93.6%。其中, 男生327人(56.9%), 女生248人(43.1%); 高一353人(61.4%), 高二110人(19.1%), 高三112人(19.5%), 平均年龄 16.64 ± 0.78 岁。

2.2 研究工具

2.2.1 青少年遭受校园排斥问卷

采用张野、苑波等(2019)编制的青少年遭受校园排斥问卷。问卷共有17个条目, 包括被拒绝、被中伤、被差别对待和被忽视四个维度, 采用5点计分方式。该问卷在本研究中的内部一致性系数为0.88。

2.2.2 青少年学生生活满意度量表

采用张兴贵等人(2004)编制的《青少年学生生活满意度量表》。量表共有36个题目, 包括家庭满意度、友谊满意度、学业满意度、学校满意度、自由满意度和环境满意度6个维度, 采用7点计分方式。该量表在本研究中的内部一致性系数为0.91。

2.2.3 自我同情量表

采用宫火良等人(2014)以内夫的精简版量表为蓝本修订了中文版《自我同情量表》。该量表共12

个题目，包含自我宽容、普遍人性感和正念三个维度，采用5点计分方式。该量表在本次研究中的内部一致性系数为0.94。

2.3 数据的收集与处理

以班级为单位进行团体施测，所有数据采用SPSS22.0以及Amos24.0统计软件进行处理。

3 结果与分析

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因素方差检验是否存在共同方法偏差，对研究变量的全部题目进行探索性因素分析。结果表明，特征值大于1的因子共有13个，第一个因子解释总变异量的18.74%，低于40%临界值，说明不存在严重的共同方法偏差。

3.2 生活满意度的人口学变量分析

高中生生活满意度在性别上存在显著差异 $t=-2.10$ ($p<0.05$)，女生显著高于男生生活满意度在年级上存在显著差异， $F=3.70$ ($p<0.05$)，高二年级显著大于高一、高三年级。

3.3 生活满意度、校园排斥、自我同情的相关关系

对校园排斥、自我同情、生活满意度以及性别年级做相关性分析，结果发现遭受校园排斥与自我同情呈显著负相关，与生活满意度呈显著负相关；自我同情与生活满意度呈显著正相关。

表1 高中生校园排斥、生活满意度、自我同情的相关分析

Table 1 Correlation analysis of high school students' campus rejection, life satisfaction and self-compassion

	M	SD	性别	年级	校园排斥	自我同情	生活满意度
性别 ^a	-	-	1				
年级 ^b	-	-	0.08	1			
校园排斥	2.13	0.62	-0.13**	0.14**	1		
自我同情	4.75	0.82	-0.04	0.02	-0.33***	1	
生活满意度	3.26	0.54	0.088*	0.023	-0.44***	0.35***	1

注：a、b均为虚拟变量，* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$ 。

3.4 自我同情在校园排斥与生活满意度之间的中介效应

运用Amos24.0以校园排斥为预测变量，生活满意度为结果变量，自我同情为中介变量，控制性别和年级，建立如图1所示中介模型。模型拟合指数良好， $\chi^2/df=4.820$ ，RMSEA=0.082，CFI=0.921，IFI=0.921，NFI=0.903，拟合优度指标均满足统计学标准，且所有路径系数均有统计学意义 (p 值

均 <0.01 ），因此测量模型可以接受。对模型进行 Bootstrap 法（重复抽样 2000 次）检验显示，间接路径对应的置信区间为 $(-0.115, -0.043)$ ，不包括 0，表明自我同情在校园排斥与生活满意度之间的中介效应有统计学意义。其中中介效应为 -0.12 ($p < 0.01$)，直接效应为 -0.42 ($p < 0.001$)，总效应为 -0.54 ($p < 0.001$)。自我同情的中介效应占总效应的 21.76%，即自我同情在校园排斥和生活满意度之间起部分中介效应（见图 1）。

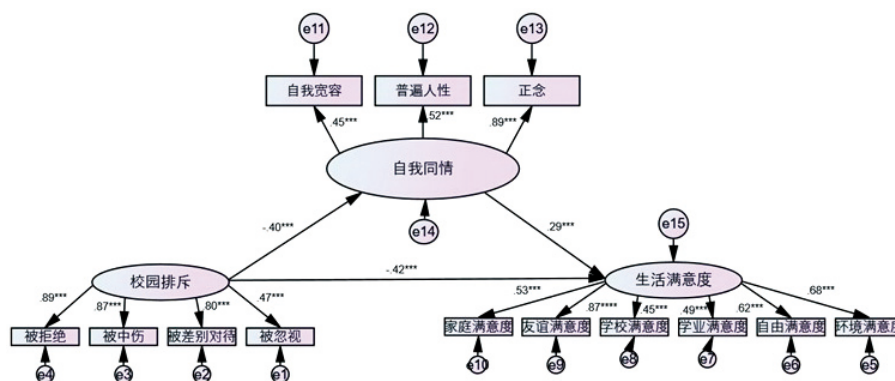


图 1 自我同情在校园排斥与生活满意度之间的中介效应

Figure 1 The mediating effect of self-compassion between campus exclusion and life satisfaction

4 讨论

4.1 高中生生活满意度人口学变量分析

本研究表明高中生生活满意度在性别上存在显著差异，女生显著高于男生。在男性女性的培养中，刻板印象驱使男性承担更大的压力，男生在高中学习中，往往成绩较为突出，日常的考试会增加他们的压力感，因此生活满意度对比女生而言相对较低（杨强、叶宝娟，2014）。同时，生活满意度在年级上存在显著差异，高二年级学生得分最高。高二对比高一学生，更为熟悉校园环境，有了固定的朋友，对比高三学生课业相对轻松因此，高二学生生活满意度更高。

4.2 高中生校园排斥、自我同情、生活满意度之间的关系

本研究表明，校园排斥及其各维度均与自我同情呈显著负相关，校园排斥得分越低，其自我同情水平越高，这与研究者结论一致，自我同情水平高的个体受到较少的人际困扰，即自我同情高的个体更善于处理人际关系（贾会丽、郭天满、宫火良，2013）。说明遭受校园排斥后个体对自己的缺点和痛苦，会给予理解和宽容，以客观、平衡的态度调整自己内心的感受。

校园排斥与高中生生活满意度呈显著负相关，具体来说，校园排斥总分越低，其生活满意度水平越高，这与以往研究结果一致。良好的人际交往及关系质量对幸福感评价具有较好的预测效果，个体积极的人际网络会正向影响个体的生活满意度，消极的人际关系或较低的人际质量则会负向影响个体的生活满意度（张兴旭、郭海英、林丹华，2019；沈莉、向燕辉、沃建中，2010）。

研究表明,自我同情与生活满意度及其各维度呈显著正相关,自我同情水平越高,生活满意度水平越高,精神层面的自我同情,是提升个体生活满意度的重要因素,高度自我同情的人具有积极的心理资本,面对生活中的不如意时,会较快的调整自己,从而更好地生活(Mathad et al, 2019)。

4.3 自我同情的中介效应分析

本研究结果表明,自我同情在校园排斥与生活满意度中具有部分中介作用,即校园排斥不仅直接影响生活满意度,还可以通过自我同情对生活满意度起着间接的影响作用,自我同情是一种积极的心理资源,拥有较高自我同情的高中生,更加积极乐观,更能够理性认识自身的处境,更积极对面对日常生活,从而具有更高的生活满意度,同时,高自我同情的人具有较高的情绪智力,在遇到生活中的负性事件时,他们更能较快地调节自己不良的情绪,在很大程度上能够缓解甚至消除负性生活满意度的影响(Di Fabio Annamaria and Saklofske Donald, 2020)。

5 建议

首先,高中阶段应该注重学生的心理健康教育。高中生学业压力较大,面对高考,学校都希望学生在高考科目取得优异的成绩,为了争分夺秒在高中生涯中较少为学生开设心理健康的课程,导致学生不了解心理健康知识,出现问题时呈现迷茫状态;其次,利用自媒体提高学生自我调适水平。“00后”属于网生代,他们较多使用电子设备获取信息,学校可利用自媒体推送相关缓解压力、解决学习与人际交往问题的推文引导学生自助、自我同情从而增加心理资本;最后,学校需充分发挥心理老师与心理咨询室的作用,帮助学生发现生活的美。在高中阶段由于高中生处于心理断乳期,对社会的认知往往时不够健全的,在遭遇一些负面事件的时候易陷入以偏概全的思维误区,出现一些不合理的认知对自己的生活不满意,学校应借助心理老师的帮助,引导学生用积极乐观的心态来面对生活。

参考文献

- [1] Adf A, Dhs B. The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence - ScienceDirect [J]. *Personality and Individual Differences*, 2020.
- [2] EHuebner. Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents [J]. *Social Indicators Research*, 2004, 66 (1/2): 3-33.
- [3] Gökmen Arslan. Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents [J]. *Personality and Individual Differences*, 2019 (151).
- [4] Madigan S, Moran G, Schuengel C, et al. Unresolved maternal attachment representations, disrupted maternal behavior and disorganized attachment in infancy: links to toddler behavior problems [J]. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2007, 48 (10): 1042-1050.
- [5] Neff K D. The development and validation of a scale to measure self-compassion [J]. *Self and Identity*, 2003, 2 (3): 223-250.
- [6] Neff Kristin. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself [J]. *Self and Identity*, 2003, 2 (2): 85-101.

- [7] Shin D, Johnson D. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life [J] . *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 1978, 5 (1/4) : 475-492.
- [8] Yarnell, LisaM, Neff, et al. Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being [J] . *Self & Identity*, 2013, 12 (2) : 146-159.
- [9] Mathad Monali D1, RajeshS K2, Pradhan, et al. Spiritual Well-Being and Its Relationship with Mindfulness, Self-Compassion and Satisfaction with Life in Baccalaureate Nursing Students: A Correlation Study [J] . *Journal of Religion & Health*, 2019, 58 (2) : 554-565.
- [10] 陈建, 赵轶然, 陈晨, 等. 社会排斥对生活满意度的影响研究: 社会自我效能感与社会支持的作用 [J] . *管理评论*, 2018, 30 (9) : 256-267.
- [11] 陈润瑶. 社会排斥情境下自我同情对大学生人际交往意愿的影响 [D] . 山东: 济南大学, 2017.
- [12] 董妍, 周浩, 俞国良. 应对消极学业评价: 自我同情的作用 [J] . *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(6): 4.
- [13] 宫火良, 贾会丽, 郭天满, 等. 青少年自我同情量表的修订及其信效度检验 [J] . *心理研究*, 2014 (1) : 37-41, 80.
- [14] 黄亮, 宋萍萍. 教师不公正和同伴欺凌对学生生活满意度的影响——学校归属感的弥补和抵御作用 [J] . *教育科学研究*, 2019 (12) : 46-52.
- [15] 沈莉, 向燕辉, 沃建中. 高中生主观幸福感与自我控制、人际交往及心理健康关系 [J] . *中国健康心理学杂志*, 2010 (7) : 71-75.
- [16] 张兴旭, 郭海英, 林丹华. 亲子、同伴、师生关系与青少年主观幸福感关系的研究 [J] . *心理发展与教育*, 2019 (4) : 458-466.
- [17] 杨强, 叶宝娟. 感恩对青少年生活满意度的影响: 领悟社会支持的中介作用及压力性生活事件的调节作用 [J] . *心理科学*, 2014 (3) : 100-106.
- [18] 张野, 苑波, 张珊珊. 青少年学生遭受校园排斥的结构与测量 [J] . *沈阳师范大学学报(社会科学版)*, 2019, 43 (3) : 123-128.
- [19] 张野, 闫平, 温兆欢. 小学生校园排斥: 一项基于教师视角的访谈研究 [J] . *沈阳师范大学学报(社会科学版)*, 2018, 42 (206) : 112-116.
- [20] 张兴贵, 何立国, 郑雪. 青少年学生生活满意度的结构和量表编制 [J] . *心理科学*, 2004 (5) : 234-237.
- [21] 赵小云, 张琳雅, 缪华灵, 等. 高中生的生活满意度与学业成绩的关系: 学业自我概念的中介作用 [J] . *西南大学学报(社会科学版)*, 2018, 44 (6) : 7.

The Impact of Campus Exclusion on Life Satisfaction of High School Students: The Mediating Role of Self-compassion

Han Na¹ Bai Dongmei²

1. *The tourism College of Chang Chun University, Chang Chun;*

2. *Shenyang Bailian Health Information Consulting Co., Ltd., Shen Yang*

Abstract: Objective: This study mainly explores the relationship among high school students' campus exclusion, life satisfaction and self-compassion. The study used the "Adolescent School Exclusion Questionnaire", "Self-Compassion Scale" and "Life Satisfaction Scale" to test 614 high school students, and 575 valid questionnaires were recovered. The results showed that: (1) The gender difference in life satisfaction was significant ($t=-2.10, p=0.036$), and girls were significantly higher than boys. The grade difference of life satisfaction was significant ($F=3.70, p<0.05$), and the second grade was significantly higher than the first and third grade. (2) Campus exclusion was significantly negatively correlated with life satisfaction ($r=-0.44, p<0.01$) and self-compassion ($r=-0.33, p<0.01$); life satisfaction was significantly positively correlated with self-compassion ($r=0.35, p<0.01$). (3) Self-compassion played a partial mediating role in the impact of school exclusion on life satisfaction, the model fitting index was good, $\chi^2/df=4.820$, RMSEA=0.082, CFI=0.921, IFI=0.921, NFI=0.903, and the mediation The effect accounted for 21.76% of the total effect. Research shows that campus exclusion not only directly and negatively affects the life satisfaction of high school students, but also indirectly affects life satisfaction through self-compassion.

Key words: Campus exclusion; Life satisfaction; Self-compassion; High school students