

消防员自我关怀对主观幸福感的影响： 领悟社会支持的中介作用

陈思宇 王晓刚

西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 目的：国家综合性消防救援队伍是应急救援的主力军，增强消防员的积极心理资源，可以提升其抵御应激风险的能力。本研究旨在探究消防员自我关怀、领悟社会支持和主观幸福感之间的关系，为通过自我关怀提升消防员主观幸福感提供实证参考。方法：采用自我关怀量表简版、多维社会支持量表、生活满意度和积极消极情绪量表，运用方差分析、相关性检验、回归分析和Bootstrap检验法以西南地区516名消防员为调查对象，对其调查数据进行分析。结果：（1）方差分析显示消防员领悟社会支持和主观幸福感在婚姻情况和工作岗位上存在显著差异，其中一线战斗员明显高于机关单位消防员；未婚消防员明显高于已婚消防员。（2）相关性分析显示自我关怀与领悟社会支持和主观幸福感之间存在显著正相关（ $p < 0.01$ ）。（3）回归分析表明，消防员自我关怀能显著正向预测主观幸福感（ $\beta = 0.46, p < 0.001$ ），领悟社会支持能显著正向预测主观幸福感（ $\beta = 0.37, p < 0.001$ ）。（4）Bootstrap检验结果显示，自我关怀与消防员主观幸福感的直接效应显著，直接效应值为0.47，占比74.60%；领悟社会支持在自我关怀和主观幸福感之间的间接效应显著，间接效应值为0.16，占比25.40%。领悟社会支持在自我关怀和主观幸福感之间起部分中介作用。结论：自我关怀可以通过领悟社会支持间接提升消防员的主观幸福感，在消防员的日常训练中，可以增加自我关怀的培训，增强消防员领悟社会支持的能力，以此提升消防员的主观幸福感，促进生活质量的提高。

关键词 | 自我关怀；主观幸福感；领悟社会支持；消防员

Copyright © 2024 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/>



2018年10月，根据中共中央《深化党和国家机构改革方案》，公安消防部队、武警森林部队退出现役，划归中华人民共和国应急管理部，组建国家综合性消防救

援队伍。国家综合性消防救援队伍是应急救援的主力军和国家队，承担着防范化解重大安全风险、应对处置各类灾害事故的重要职责。

基金项目：本文得到西南民族大学2024年研究生创新型科研项目（编号：YCYB2024129）资助。

通讯作者：王晓刚，西南民族大学教育学与心理学学院副教授，硕士生导师，研究方向：民族与文化心理、心理健康、社区心理学。

文章引用：陈思宇，王晓刚. 消防员自我关怀对主观幸福感的影响：领悟社会支持的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (12): 2358-2366.

<https://doi.org/10.35534/pc.0612272>

消防队伍自改制以来，队员们所承担的任务更加繁重，并且在救援中可能面临各种应激事件，如自己受伤、目击他人伤亡等，使其处于心理受挫的情况。此外，由于救援工作的特殊性，消防员时刻处于备勤状态，随时待命，特别是在灾害高发期会长期处于应激状态^[1]。消防员经常暴露于职业压力源，可能导致心理困扰和倦怠^[2]，并且由于社交对象群体有限，找不到合适的心理倾诉对象^[3]，容易出现抑郁、焦虑、睡眠不良等心理和生理问题^[4]。消防员的心理健康需要更多的关注，国内关于消防员心理健康研究主要集中在负面情绪及调控^[5]、心理健康状态调查^[6]、心理工作实践^[7]等方面，其中大多是关注由于消防员工作的性质由此引发的心理问题。这种以问题为导向的研究较多则容易使社会公众对消防员产生负面的消极印象，也容易引导消防员内部过度关注自己的心理问题，而忽略自己积极的心理资源。因此，以消防员积极视角出发，提升消防员抵御应激风险的能力和维持积极稳定的情绪具有重要的理论价值与实践意义。

主观幸福感是个体对其生活现状的主观评价以及个体的情绪体验^[8]。主观幸福感的三个主要成分是生活满意度、积极情感和消极情感，其具有主观性、稳定性和整体性三个主要特征^[9]，是衡量个体生活质量和情绪状态的重要指标。有相关研究发现，组织领导的领导风格可能会影响消防员的幸福感，通过增加认知资源和社会支持，缓解职业压力^[10]，积极型领导可以增强个人的幸福感^[11]。近年来，国内已有研究者开始从积极的视角去关注消防员^[12]，队伍内部已进行一些尝试，如昆明消防支队通过团队协作、自信呐喊，救援现场心理辅导模拟等心理行为训练帮助消防员保持积极稳定的情绪^[13]。

自我关怀由奈夫(Neff)自2003年提出^[14]，也称为“自我同情”“自我怜悯”等。自我关怀是当个体在面对压力、挫折、失败或自身的缺点时，采用理解接纳、不批判的方式对待自己，这是一种对待自我的积极健康的态度^[15]。自我同情包含三个主要组成部分，分别是自我友善和自我苛责、普遍人性观和隔离感、正念观和过度沉浸，均包括正反两个维度^[16]。自我关怀作为一种积极的自我适应性的态度，已在多数研究中被证明与个体的心理健康息息相关^[17]，其可以防止自我判断、孤立和抑郁的负面后果。国外关于自我关怀进行文献分析的相关研究表明自我关怀和消极精神状态如抑郁、焦虑、压力^[18]和自杀意念^[19]之间的显著负相关。

研究^[20]表明，对于严重创伤暴露的消防员，自我关怀作为防止抑郁症状发展的保护因素，可以赋予其心理弹性。自我关怀是照顾者的重要资源^[21]，在诸如医生和护士^[22]、治疗师^[23]中，具有较高自我关怀的个体会有更大的同情满意度以及更少的护理人员疲劳、倦怠和压力。而同时具备自我同情和他人同情的一线救援人员，在面对工作压力和挑战时，会表现出更高的心理韧

性和适应能力^[24]。自我关怀可能是消防员管理挫折和失败的积极心理资源，在面对压力时，采取理解包容的方式对待自己，从而能较快地调整情绪。自我关怀与幸福感存在正相关，自我关怀是促进成长和幸福的强大动力^[25]；已有多个研究发现自我关怀可以促进主观幸福感，两者关系已在运动员群体中得到验证，运动员将自我关怀作为应对的策略，在体育和其他生活领域可以保持幸福感^[26]。基于此，本研究提出假设一：消防员自我关怀对主观幸福感具有正向预测作用。

已有大量研究表明，社会支持是心理健康的一个重要预测因素，有利于个体对环境的适应，并且能缓解负性生活事件所造成的不良心理反应^[27]。齐梅特(Zimet)认为领悟社会支持是个体对自身被外界支持程度的主观感受与评价^[28]。领悟社会支持是体验到的或情绪上的支持，指的是个体感到在社会中被尊重、被支持、被理解的情绪体验和满意程度。社会支持作为个体社会资源的一部分，对消防员的情绪状态和心理健康有积极的影响。消防员等急救人员容易遇到与职责相关的创伤暴露，社会支持可以减轻与危重事件暴露相关的创伤后应激^[29]，并增强幸福感，社会支持会加强这种保护作用^[30]。具有高水平社会支持的消防员报告的反刍和创伤后应激障碍症状的严重程度较低^[31]。同伴支持可以增强消防员在面对工作场所暴力时的心理复原力^[32]。社会支持作为心理健康的保护性因素，对提升消防员幸福感具有积极作用。

消防员对自我的积极关怀，可以使其关注到自身积极的资源，意识到自己身边的支持性力量，增强在社会中被支持、被理解的情绪体验^[33]。有研究表明，自我同情可以通过促进人际联系的增加来增强感知到的社会支持^[34]，自我同情和感知社会支持的协同发展会产生复杂的相互作用，可以缓冲应激事件对个体的影响，有利于个体的心理健康。有研究证明随着时间的推移，自我同情和感知到的社会支持之间存在积极的相互作用^[35]。同时，社会支持作为影响主观幸福感的社会心理因子之一，与主观幸福感有密切联系^[36]，作为心理健康的增益因子已被多项研究证实其对主观幸福感有正向促进作用^[37]。在大学生群体中，有研究发现来自朋友的支持能够正向预测大学生的幸福感^[38]。在军队中，管理人员的支持可以减轻军人的心理困扰，促进幸福感的增加^[39]。因此，自我关怀可能会通过提升社会支持水平，间接影响主观幸福感。基于此，本研究提出研究假设二：领悟社会支持在自我关怀与消防员主观幸福感之间具有中介作用。

以上可知，自我关怀可以让消防员拥有更多的积极心理资源去应对高强度，高风险，高负荷的消防工作，在经历挫折时能够以接纳的态度面对自己，以稳定的心态尽快地调整自己的情绪，也能更好地将负性事件转变为自己的心理资源。此外，由于消防队伍的标准化集体

管理, 消防员受到较高的同伴和组织支持、他人的支持会增强消防员抵御风险的能力。主观幸福感是衡量个体生活质量和情绪状态的重要指标, 自我关怀和社会支持皆是增加消防员应对挫折, 提升幸福感的重要积极心理资源。

综上所述, 本研究将采用问卷法探究消防员自我关怀、领悟社会支持与主观幸福感三者间的关系, 探索消防员积极心理资源的作用机制, 为提升森林消防员的幸福感提供理论依据。

1 对象与方法

1.1 对象

研究者采用整群抽样方法, 面向西南地区的森林消防队伍, 利用网络平台“问卷星”进行集体施测。网络问卷使用统一的指导语, 介绍注意事项和填写规则, 并设置测谎题进行筛选无效问卷。

本研究共发放问卷550份, 回收有效问卷516份, 有效回收率为93.10%。男生509人, 占比98.6%; 女生7人, 占比1.4%, 年龄范围为18~48岁, 平均年龄为 27.76 ± 5.5 岁。其中汉族385人(74.6%), 少数民族131人(25.4%); 初中及高中学历135人(26.2%), 大学专科学历225人(43.6%), 大学本科学历146人(28.3%), 硕士及以上学历10人(1.9%); 未婚284人(55%), 已婚229人(44.4%), 离异3人(0.6%); 其中职务为一线战斗员357人(69.2%), 通信员25人(4.8%), 后勤保障人员71人(13.8%), 机关单位人员63人(12.2%)。

1.2 方法

1.2.1 自我关怀量表简版(self-compassion scale short form, SCS-CF)

采用瑞斯(Raes)等人^[40]在奈夫编制的自我关怀量表基础上缩减开发的, 陈健等人^[41]修订的简版自我关怀量表(SCS-CF)。SCS-CF包括六个维度, 共计12个条目, 每个维度含两个条目。包括自我友善、自我评判、共通人性、孤立感、正念和过度认同。量表采用5点计分(1=几乎从不, 5=几乎总是)。自我评判、孤立感和过度认同三个维度共计6个条目为反向计分题。分数越高, 自我关怀越强。在本研究中, 该量表的Cronbach's α 系数为0.74。

1.2.2 多维感知社会支持量表(the multidimensional scale of perceived social support, MSPSS)

采用齐梅特等人编制、黄丽等人^[42]修订的多维感知社会支持量表。共12个条目, 包括家庭支持(3、4、8、11)、朋友支持(6、7、9、12)和他人支持(1、2、5、10)三个维度。每一条目均按1~7分进行7级评分, 1代表“极不同意”, 7代表“极同意”。得分越高, 表明个体的领悟社会支持水平越高。在本研究中,

该量表的Cronbach's α 系数为0.93。

1.2.3 主观幸福感

采用沃森(Watson)等人^[43]编制的积极消极情绪量表(positive and negative affect schedule, PANAS)测量被试的情绪幸福水平, 共20题, 其中, 积极情绪和消极情绪各有10题。情绪幸福由积极情绪与消极情绪的差值作为测量指标。量表采用5点计分(1=几乎没有, 5=极其多), 积极情绪分数越高, 且消极情绪分数越低, 表明情绪幸福水平越高。另外, 认知幸福由生活满意度作为测量指标, 采用堤奈尔(Diener)等人^[44]编制的生活满意度量表(satisfaction with life scale, SWLS)来评估, 量表共5题。采用7点计分(1=非常不符合, 7=非常符合), 分数越高, 表明认知幸福水平越高。本研究中, 借鉴国外^[45]及国内学者^[46]的研究, 将生活满意度的标准分加上积极情绪的标准分, 再减去消极情绪的标准分, 以此作为主观幸福感的分数, 分数越高表明个体的主观幸福感水平越高。本研究中, 积极消极情绪量表的Cronbach's α 系数为0.92; 生活满意度量表的Cronbach's α 系数为0.90。

1.3 统计处理

本研究采用SPSS 26.0进行数据统计处理。首先, 对数据进行量表信度分析、共同方法偏差检验、描述性统计分析、相关分析等, 探讨消防员自我关怀、领悟社会支持和主观幸福感在人口学变量上的差异, 以及三个变量间的关系。其次, 进行中介模型检验, 探讨领悟社会支持在消防员自我关怀与主观幸福感之间的中介作用。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验

由于本研究全部变量的测量均由被试自我报告, 可能存在共同方法偏差。采用Harman单因素因子分析对共同方法偏差进行统计检验。结果显示, 未旋转时特征值大于1的因子共有11个, 第一个因子解释了30.69%的变异, 小于临界标准40%。因此, 本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.2 自我关怀、领悟社会支持与主观幸福感人口学变量差异检验

由单因素方差分析结果可知, 消防员领悟社会支持和主观幸福感在婚姻情况上存在显著差异($p < 0.05$), 自我关怀在婚姻情况上不存在显著差异。在处理数据时由于自我关怀违反方差齐性假定, 将影响到ANOVA检验的准确度, 便针对此选择Brown-Forsythe检验, 如表1、表2所示。事后检验结果显示, 与已婚消防员比较, 未婚消防员的领悟社会支持和主观幸福感得分更高。

表1 消防员自我关怀、领悟社会支持、主观幸福感在婚姻情况上的差异检验 (N=516)

Table 1 Test for differences in firefighters' self-compassion, perceived social support, and subjective well-being based on marital status (N=516)

变量	婚姻情况	N	M ± SD	F	p	η ²	备注
自我关怀	未婚	284	3.79 ± 0.50	1.43	0.24	0.01	方差不齐
	已婚	229	3.72 ± 0.50				
	离异	3	3.81 ± 0.34				
领悟社会支持	未婚①	284	70.00 ± 9.81	3.71*	0.03 (①和② 0.03)	0.01	方差齐性
	已婚②	229	67.93 ± 11.42				
	离异③	3	59.33 ± 14.01				
主观幸福感	未婚①	284	1.77 ± 12.24	5.96**	0.00 (①和② 0.00)	0.02	方差齐性
	已婚②	229	-2.13 ± 13.86				
	离异③	3	-4.99 ± 10.56				

注：*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, 下同。

表2 消防员自我关怀婚姻情况差异Brown-Forsythe 检验表 (N=516)

Table 2 Table of brown-forsythe test for differences in firefighters' self-compassion based on marital status (N=516)

变量	婚姻情况	N	M ± SD	差异值	p
自我关怀	未婚	284	3.79 ± 0.50	1.96	0.17
	已婚	229	3.72 ± 0.50		
	离异	3	3.81 ± 0.34		

由单因素方差分析结果可知，消防员自我关怀、领悟社会支持和主观幸福感在岗位情况上存在显著差异 (p<0.05)。在处理数据时由于自我关怀和主观幸福感违反方差齐性假定，将影响到 ANOVA 检验的准确度，便针

对此选择 Brown-Forsythe 检验，如表3、表4所示。事后检验结果显示，与机关单位消防员比较，一线战斗员的领悟社会支持和主观幸福感得分更高，而自我关怀在岗位情况上不存在显著差异。

表3 消防员自我关怀、领悟社会支持、主观幸福感在工作岗位上的差异检验 (N=516)

Table 3 Test for differences in firefighters' self-compassion, perceived social support, and subjective well-being across job positions (N=516)

变量	工作岗位	N	M ± SD	F	p	η ²	备注
自我关怀	一线战斗员	357	3.80 ± 0.48	3.30*	0.02	0.02	方差不齐
	通信员	25	3.7 ± 0.43				
	后勤保障人员	71	3.65 ± 0.51				
	机关单位	63	3.65 ± 0.60				
领悟社会支持	一线战斗员①	357	69.75 ± 9.80	2.87*	0.04 (①和④ 0.00)	0.02	方差齐性
	通信员②	25	69.68 ± 9.46				
	后勤保障人员③	71	68.03 ± 11.56				
	机关单位④	63	65.71 ± 13.64				
主观幸福感	一线战斗员	357	1.40 ± 12.61	5.59**	0.00	0.03	方差不齐
	通信员	25	-2.07 ± 12.33				
	后勤保障人员	71	-1.56 ± 13.57				
	机关单位	63	-5.38 ± 14.20				

表4 消防员自我关怀、主观幸福感工作岗位差异Brown-Forsythe 检验表 (N=516)

Table 4 Table of brown-forsythe test for differences in firefighters' self-compassion and subjective well-being across job positions (N=516)

变量	工作岗位	N	M ± SD	差异值	p
自我关怀	一线战斗员①	357	3.80 ± 0.48	3.12*	0.03
	通信员②	25	3.7 ± 0.43		
	后勤保障人员③	71	3.65 ± 0.51		
	机关单位④	63	3.65 ± 0.60		

续表

变量	工作岗位	N	M ± SD	差异值	p
主观幸福感	一线战斗员①	357	1.40 ± 12.61	5.29**	0.00 (①和④ 0.00)
	通信员②	25	-2.07 ± 12.33		
	后勤保障人员③	71	-1.56 ± 13.57		
	机关单位④	63	-5.38 ± 14.20		

2.3 自我关怀、领悟社会支持与主观幸福感的相关分析

如表5所示，自我关怀与领悟社会支持、主观幸福感均呈显著正相关；领悟社会支持与主观幸福感呈显著正相关。

表5 消防员自我关怀、领悟社会支持和主观幸福感的相关分析 (r)

Table 5 Correlation analysis of firefighters' self-compassion, perceived social support, and subjective well-being (r)

变量	自我关怀	领悟社会支持	主观幸福感
自我关怀	1		
领悟社会支持	0.42**	1	
主观幸福感	0.63**	0.57**	1

2.4 领悟社会支持的中介模型检验

在相关分析基础上，为明确自我关怀、领悟社会支持和主观幸福之间的关系，以主观幸福感为预测变量，自我关怀、领悟社会支持为反应变量进行回归分析，结果如表6所示。回归分析结果显示，在控制婚姻情况、工作岗位的情况下，自我关怀对主观幸福感的直接预测作用显著 ($\beta=0.46, p<0.001$)；领悟社会支持对主观幸福感具有显著正向预测作用 ($\beta=0.37, p<0.001$)。

表6 消防员自我关怀、领悟社会支持和主观幸福感的回归分析

Table 6 Regression analysis of firefighters' self-compassion, perceived social support, and subjective well-being

预测变量	主观幸福感		主观幸福感	
	β	t	β	t
婚姻	-0.11	-2.36*	-0.06	-1.95
岗位	-0.14	-3.06**	-0.05	-1.43
自我关怀	-	-	0.46	13.47***
领悟社会支持	-	-	0.37	10.68***
F	10.75		134.99	
R方	0.04		0.51	

为进一步检验社会支持的中介效应，采用PROCESS宏程序模型4对研究假设进行检验，采用偏差校正非参数

百分比Bootstrap法，重复取样5000次，以95%的置信区间(95% CI)不包含0视为效应有统计学意义。中介效应分析显示，如表7和图1所示，自我关怀→主观幸福感的直接效应置信区间值为[0.40, 0.53]，该区间不包含0，表明直接效应显著，直接效应值为0.47，占总效应的74.60%；领悟社会支持在自我关怀和消防员主观幸福感之间起中介作用，自我关怀→领悟社会支持→主观幸福感之间的中介效应置信区间值为[0.11, 0.22]，该区间不包含0，表明中介效应显著，间接效应值为0.16，占总效应的25.40%。

表7 消防员自我关怀、领悟社会支持和主观幸福感的中介效应检验

Table 7 Mediation effect test of firefighters' self-compassion, perceived social support, and subjective well-being

项目	效应量	SE	Bootstrap		效应占比
			Boot CI 上限	Boot CI 下限	
总效应	0.63	0.03	0.56	0.69	-
直接效应：自我关怀→主观幸福感	0.47	0.03	0.40	0.53	74.60%
间接效应：自我关怀→领悟社会支持→主观幸福感	0.16	0.03	0.11	0.22	25.40%

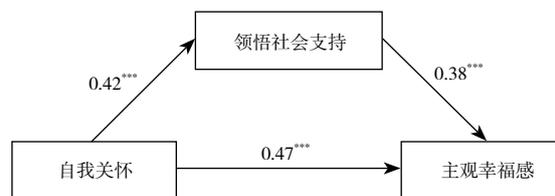


图1 消防员自我关怀、领悟社会支持和主观幸福感的中介效应模型

Figure 1 Mediation model of firefighters' self-compassion, perceived social support, and subjective well-being

3 讨论

3.1 领悟社会支持和主观幸福感在人口学变量上的差异

本次调查结果显示，领悟社会支持和主观幸福

感得分在婚姻情况、工作岗位上差异有统计学意义 ($p < 0.05$)，具体表现为：(1) 未婚消防员领悟社会支持和主观幸福感的水平高于已婚消防员，这可能由于消防工作的特殊性，消防采用集中管理，进行集体生活和训练，受组织和同伴支持的程度较深。但已婚消防员组建自己的家庭后，由于工作的原因无法周全的照顾家庭，会时常挂念家庭成员，较难平衡组织和家庭，进而感受到的社会支持降低，幸福感降低。正如乔伟栋的研究表明消防员在家庭生活问题方面上，存在家庭照顾不周以及两地分居等思想压力^[47]。(2) 一线战斗员领悟社会支持和主观幸福感的水平得分明显高于机关单位人员，这可能由于一线战斗员与队友共同训练，共同经历的更多，从而感受到的组织和同伴支持更多；另一方面，一线战斗员工作内容较单一，体能训练较多，运动可以缓解个体的负性情绪，增加幸福感^[48]。

3.2 自我关怀和主观幸福感的相关关系

森林火灾多发，消防员心理健康问题正受到社会更多的关注，提升消防员的幸福感，增加消防员的积极心理资源，可以帮助其抵御职业应激源的风险。本研究的相关分析及回归分析显示，自我关怀与主观幸福感呈显著正相关，消防员自我关怀程度越高，越有利于提升其主观幸福感。正如宋 (Song) 等人的研究表明，自我关怀可以缓冲主观幸福感过程中低自我相关评价认知的影响^[49]。消防员在训练和救援过程中，自我关怀可以帮助其减少对自己的负面评价，能够更从容地面对挫折，提高生活满意度和保持情绪平衡，促进幸福感的增加。据此验证了假设一：消防员自我关怀对主观幸福感具有正向预测作用。

3.3 领悟社会支持在自我关怀和主观幸福感间的中介作用

在自我关怀对消防员主观幸福感影响的作用机制中，中介效应分析结果显示，领悟社会支持在其中起中介作用，据此验证了假设二，领悟社会支持作为主观幸福感的积极影响因子，具有显著的正向中介效应。

消防员在生活和工作中积极自我关怀可以使其更关爱其自身，在训练或救援中遭遇失误和挫折时可以积极地开解自己，并且能够较快地调节自己。在本研究中发现，自我关怀程度越高的消防员领悟社会支持的水平越高，自我关怀可以使消防员关注自身的积极资源，意识到自己身边的支持性力量，并在社会中感知到被支持、被理解的情绪体验。以往研究也证明自我关怀能够减少一个人的消极情绪、增强生活幸福感^[50]、促进积极行为和良好人际关系的形成^[51]。

消防员增加对自我的关怀，可以提升对社会支持的领悟。以往研究发现，自我关怀水平高于前一天的参与者会更多地寻求工具性社会支持以及接受情感社会支持^[52]。消防员社会支持主要来源于家庭支持和朋友支

持，而组织支持也给予了其力量。自我关怀可以增强个人对同事亲社会行为的感知，并且反过来又可以通过回报温暖的行为和帮助他人来培养与同事的良好关系^[53]。提升消防员自我关怀，可以促进消防队伍内部的互相支持与帮助。当消防员能够关怀自我时，可以更好地平衡家庭和自我的需求，也能更加开放地与朋友交往，当需要困难时能积极寻求社会支持。

在本研究中还发现，当消防员具有高水平的领悟社会支持时，可以感知到较高的主观幸福感。资源守恒理论^[54]的核心为个人通过努力获取和保存宝贵的资源，以确保自己的生存和福祉。感知社会支持是一种次要资源，帮助个体获得他们的主要资源，并且感知较高社会支持水平的个体更有可能采用有效的应对策略并减少危险行为。

消防员感受到较多的社会支持时，可以体验到更多积极情绪，对生活有较高的满意度，提升主观幸福感。消防员感知到较高的家庭支持为其提供了坚实的后盾，家庭是个体温暖的港湾，在生活和工作中遭遇挫折时可以寻求家人的支持。家庭的理解可以让消防员更安心地投身于消防事业，追求和实现自我的价值，提升对生活的满意度。而消防员感知的朋友支持大部分来源于组织的支持，因消防员工作的特殊性，生活和工作密不可分，大部分时间都在与同事相处，当感知到较高的朋友支持时，会更积极与他人分享自己的喜悦，当遭遇挫折或出现消极情绪时也会更主动吐露烦恼和寻求帮助。正如杨玲等人的研究，社会支持水平较高的消防员在经历负性的突发事件后，及时得到家人和朋友的关心，心理健康水平会大大提高^[55]。

综上，提升消防员自我关怀，对于消防员自身，可以丰富消防员的积极心理资源，增强消防员抵御心理问题风险的能力，提高心理自助能力，更好地应对生活和工作的压力。而对于消防队伍内部，消防员自我关怀可以增强社会支持的感知程度，可以促进互帮互助，有利于提升队伍内部的凝聚力。一方面，消防队伍可以进行一些自我关怀的相关训练，如自我关怀写作和正念冥想等；另一方面，管理人员需多关注消防员的情绪状态，减轻消防员寻求帮助的心理负担，促进消防员主动寻求社会支持。

4 结论

本研究的结果发现：(1) 消防员领悟社会支持和主观幸福感在婚姻情况和工作岗位情况上存在显著性差异，未婚消防员得分高于已婚消防员，一线战斗员高于机关单位消防员。(2) 消防员自我关怀、领悟社会支持与主观幸福感两两正相关。(3) 消防员自我关怀、领悟社会支持均对主观幸福感具有正向预测作用。领悟社会支持在自我关怀和主观幸福感之间发挥了部分中介作用。

参考文献

- [1] MacDermid J C, Lomotan M, Hu M A. Canadian Career Firefighters' Mental Health Impacts and Priorities [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18 (23): 12666.
- [2] Pace T W W, Zeiders K H, Cook S H, et al. Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy of an App-Based Meditation Intervention to Decrease Firefighter Psychological Distress and Burnout: A One-Group Pilot Study [J]. *JMIR Formative Research*, 2022, 6 (6).
- [3] 康可霖. 消防员心理健康状况调查分析及对策研究 [J]. *武警学院学报*, 2019, 35 (6): 46-51.
- [4] 李焕珠. 国内消防员心理健康研究文献综述 [J]. *消防界(电子版)*, 2019, 5 (10): 16, 19.
- [5] 王淑娴, 雷榕. 国内消防员情绪研究综述 [J]. *西部学刊*, 2020 (23): 157-160.
- [6] 杨永良, 申昌, 朱国庆, 等. 消防员睡眠质量与心理健康状况研究 [J]. *安全与环境学报*, 2023, 23 (11): 4074-4081.
- [7] 孙恒, 杨芳, 李长新. 新入职集训期消防员心理健康状况及社会影响因素探究 [J]. *消防科学与技术*, 2022, 41 (8): 1155-1159.
- [8] Diener E D. Subjective well-being [J]. *Psychological Bulletin*, 1984, 95 (3): 542-575.
- [9] Diener E D. Assessing subjective well-being: progress and opportunities [J]. *Social Indicators Research*, 1994, 31 (2): 103-157.
- [10] Curral L, Carmona L, Pinheiro R, et al. The Effect of Leadership Style on Firefighters Well-Being during an Emergency [J]. *Fire*, 2023, 6 (6): 233.
- [11] Marques-Quinteiro P, Chambel M J, Maio A. Leadership at the Extreme: A Longitudinal Study of Transformational Leadership Style and Well-Being in Firefighters [J]. *Fire*, 2022, 5 (6): 192.
- [12] 陈静. 积极情绪对消防员作战训练的影响 [J]. *今日消防*, 2022, 7 (5): 124-126.
- [13] 谯浩. 积极心理学视角下消防员心理行为训练研究 [J]. *今日消防*, 2022, 7 (7): 124-126.
- [14] Neff K D. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself [J]. *Self and Identity*, 2003, 2 (2): 85101.
- [15] Neff K D. The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion [J]. *Mindfulness*, 2016, 7 (1): 264-274.
- [16] Neff K D. The development and validation of a scale to measure self-compassion [J]. *Self and Identity*, 2003, 2 (3): 223-250.
- [17] Neff K D. Self-compassion, self-esteem, and well-being [J]. *Social and personality psychology compass*, 2011, 5 (1): 1-12.
- [18] Hughes M, Brown S L, Campbell S, et al. Self-compassion and anxiety and depression in chronic physical illness populations: A systematic review [J]. *Mindfulness*, 2021, 12 (7): 1597-1610.
- [19] Suh H, Jeong J. Association of self-compassion with suicidal thoughts and behaviors and non-suicidal self injury: a meta-analysis [J]. *Frontiers in Psychology*, 2021 (12): 1487.
- [20] Katan A, Kelly A C. A daily diary study of self-compassion and adaptive coping behaviours in women with symptoms of bulimia nervosa [J]. *Journal of Eating Disorders*, 2023 (11): 1-11.
- [21] Raab K. Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature [J]. *Health Care Chaplaincy*, 2014, 20 (3): 95-108.
- [22] Babenko O, Mosewich A D, Lee A, et al. Association of Physicians' Self-Compassion with Work Engagement, Exhaustion, and Professional Life Satisfaction [J]. *Medical Sciences*, 2019, 7 (2): 29.
- [23] Maxwell-Jones R, Edwards A, Knutton N. Burnout in Professional Psychotherapists: Relationships with Self-Compassion, Work-Life Balance, and Telepressure [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18 (10): 5308.
- [24] McDonald M A, Meckes S J, Lancaster C L. Compassion for oneself and others protects the mental health of first responders [J]. *Mindfulness*, 2021, 12 (3): 659-671.
- [25] Ferguson L J, Kowalski K C, Mack D E, et al. Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes [J]. *J Sport Exercise Psychol*, 2014, 36 (2): 203-216.
- [26] Myriam I T, Erica V B, Amber D M, et al. "I think the best athletes use it": Masculinities and self-compassion among men varsity athletes [J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2023 (69): 102486.
- [27] 代勇真, 方鸿志. 中国人社会支持与心理健康关系的元分析 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2020,

- 28 (4) : 490–494.
- [28] Zimet G D, Dahlem N W, Zimet S G, et al. The multidimensional scale of perceived social support [J]. *Journal of Personality Assessment*, 1988, 52 (1) : 30–41.
- [29] Jakubowski T D, Magdalena Maja Sitko-Dominik. The impact of the traditional male role norms on the posttraumatic stress disorder among Polish male firefighters [J]. *PLoS One*, 2021, 16 (10) .
- [30] Tjin A, Traynor A, Doyle B, et al. Turning to “Trusted Others” : A Narrative Review of Providing Social Support to First Responders [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022, 19 (24) : 16492.
- [31] Lee J S. Perceived social support functions as a resilience in buffering the impact of trauma exposure on PTSD symptoms via intrusive rumination and entrapment in firefighters [J]. *PLoS One*, 2019, 14 (8) : 1–14.
- [32] Brais N, Setlack J, Keough M T, et al. Perceived coworker social support: A protective factor against workplace violence and psychopathologies in paramedics and firefighters [J]. *J Aggression Maltreat Trauma*, 2023, 32 (3) : 346–364.
- [33] Hutcherson C A, Seppala E M, Gross J J. Loving-kindness meditation increases social connectedness [J]. *Emotion*. 2008, 8 (5) : 720–724.
- [34] Neff K D, Kirkpatrick K L, Rude S S. Self-compassion and adaptive psychological functioning [J]. *Journal of Research in Personality*, 2007, 41 (1) : 139–154.
- [35] Yang Q, Xie R, Li J, et al. The mutual relationship between self-compassion, perceived social support, and adolescent NSSI: A three-wave longitudinal study [J]. *Mindfulness*, 2023, 14 (8) : 1940–1950.
- [36] 严标宾, 郑雪, 邱林. 社会支持对大学生主观幸福感的影响 [J]. *应用心理学*, 2003 (4) : 22–28.
- [37] 史卢少博, 王冬. 生命意义感在安徽省某医学院校医学生领悟社会支持与生活满意度之间的中介作用 [J]. *医学与社会*, 2021, 34 (1) : 94–99.
- [38] 楚啸原, 曾攀, 许俏, 等. 朋友支持与大学生幸福感: 自我效能感的中介与社会比较倾向的调节 [J]. *心理科学*, 2021, 44 (2) : 426–432.
- [39] O’Neill A S. The benefits of social support on health and well-being in military populations: Examining mechanisms, source of support, and the reach of a workplace well-being intervention [D]. Order No. AAI28969710 ed. Portland State University, 2023.
- [40] Raes F, Pommier E, Neff K D, et al. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale [J]. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2011, 18 (3) : 250–255.
- [41] 陈健, 燕良弼, 周丽华. 中文版自悯量表的信效度研究 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19 (6) : 734–736.
- [42] 黄丽, 姜乾金, 任蔚红. 应对方式、社会支持与癌症病人心身症状的相关性研究 [J]. *中国心理卫生杂志*, 1996 (4) : 160–161.
- [43] Watson D, Clark L A, Tellegan A. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales [J]. *J Pers Soc Psychol*, 1988, 54 (6) : 1063.
- [44] Diener E D, Emmons R A, Larsen R J, et al. The satisfaction with life scale [J]. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49 (1) : 71–75.
- [45] Bukowski M, de Lemus S, Rodríguez-Bailón R, et al. When lack of control enhances closeness to others: The case of unemployment and economic threat [J]. *European Journal of Social Psychology*, 2019, 49 (6) : 1144–1160.
- [46] 王艳丽, 胡小勇, 王康. 居民社会阶层和主观幸福感: 社区认同和控制感的链式中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2023, 31 (4) : 1003–1006, 1012.
- [47] 乔伟栋. 基层消防员日常工作过程中的思想动态研究 [J]. *今日消防*, 2023, 8 (2) : 136–138.
- [48] 陈开梅, 杨剑, 董磊, 等. 身体锻炼对青少年心理应激、应对方式与主观幸福感影响效应研究 [J]. *成都体育学院学报*, 2013, 39 (10) : 75–79.
- [49] Song Y, Xiao Z, Zhang L, et al. Trait Depression and Subjective Well-Being: The Chain Mediating Role of Community Feeling and Self-Compassion [J]. *Behavioral Sciences*, 2023, 13 (6) : 448.
- [50] 丁惠真, 耿希峰. 自悯: 学校心理健康教育新助力 [J]. *校园心理*, 2020, 18 (2) : 148–151.
- [51] 李承芝, 杨琪. 自我关怀有助提高心理健康水平 [N]. *中国社会科学报*, 2021–06–17 (5) .
- [52] Katan A, Kelly A C. A daily diary study of self-compassion and adaptive coping behaviours in women with symptoms of bulimia nervosa [J]. *Journal of Eating Disorders*, 2023 (11) : 1–11.

- [53] Pinard F, Montani F, Courcy F, et al. Compassion envers soi au travail: Exploration de l'effet médiateur du sentiment de sécurité sociale [J] . *Le Travail Humain: A Bilingual and Multi-Disciplinary Journal in Human Factors*, 2020, 83 (3) : 179–200.
- [54] Hobfoll S E. *The Ecology of Stress* [M] . New York, NY, USA: Taylor & Francis, 1988.
- [55] 杨玲, 张文慧, 曹华, 等. 社会支持在消防员创伤后应激障碍与心理健康中的中介效应分析 [J] . *职业卫生与应急救援*, 2022, 40 (2) : 171–174, 237.

The Influence of Self-compassion on Subjective Well-being among Firefighters: The Mediating Effect of Perceived Social Support

Chen Siyu Wang Xiaogang

Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: Objective: The national comprehensive fire and rescue team is the main force of emergency rescue, and increasing the positive psychological resources of firefighters can improve the ability to resist stress risks. This study explored the relationship between firefighters' self-compassion, perceived social support, and subjective well-being. It provides an empirical reference for improving firefighters' subjective well-being through self-compassion. Methods: The study uses a sample of 516 firefighters from four firefighting teams in the southwestern region of China, who complete self-compassion scale, multidimensional scale of perceived social support, life satisfaction and positive and negative emotion scale. The study uses ANOVA, correlation analysis, regression analysis, and Bootstrap test to investigate the relationship between self-compassion, perceived social support, and subjective well-being among firefighters. Results: (1) ANOVA shows that perceived social support and subjective well-being are significantly different in terms of marital status and job positions, with front-line combatants being higher than those in the administrative units, and unmarried firefighters being higher than married firefighters. (2) Correlation analysis shows that self-compassion is significantly positively correlated with perceived social support and subjective well-being ($p < 0.01$). (3) Regression analysis shows that firefighters' self-compassion can significantly predict subjective well-being ($\beta = 0.46, p < 0.001$), and perceived social support can significantly predict subjective well-being ($\beta = 0.37, p < 0.001$). (4) The results of the Bootstrap test show that the direct effect of self-compassion on firefighters' subjective well-being is significant, with a direct effect value of 0.47, accounting for 74.60%. The mediating effect of perceived social support on self-compassion and subjective well-being was significant, with a mediating effect value of 0.16, accounting for 25.40%. Perceived social support played a partial mediating role in the relationship between self-compassion and subjective well-being. Conclusion: Self-compassion can be indirectly enhanced through perceived social support, thereby improving firefighters' subjective well-being. In the daily training of firefighters, self-compassion training can be increased to enhance firefighters' ability to perceive social support, thereby improving their subjective well-being and promoting quality of life.

Key words: Self-compassion; Perceived social support; Subjective well-being; Firefighter