

基于自我同情对青少年亲社会行为的影响研究

田瑾

白银矿冶职业技术学院

摘要：自我同情是心理学领域一项积极、健康和正能量的自我认知方法，其内在观念为认识到所有人类均是承受苦难并值得被友善对待的，对于提升个体的心理和社会适应能力存在非常重要的潜在价值。亲社会行为是广泛存在于人类社会中的正向积极行为，是维持社会稳定的个体关键行为，因此应当成为青少年心理教育中的重要构成部分，需要通过研究自我同情对亲社会行为的影响作用，并采取相应干预措施应用自我同情实现对青少年亲社会行为的形成与培养。

关键词：青少年；自我同情；亲社会行为；影响

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.02.220

引言

诸多研究已表明自我同情心理不仅有益于青少年的个人成长，也可以促进社会交往，是保证幼儿园健康成长的重要因素，为此需要深入探究自我同情心理对青少年亲社会行为的影响机制，并以此为基础创设出改善青少年亲社会行为的具体有效方法，最大化发挥心理健康教育的价值，促进青少年的健康成长，保证其能在步入社会后积极应用亲社会行为，同步达到协助社会稳定发展的目标。

一、自我同情与亲社会行为的关系

（一）促进人际互动

自我同情的个体是具有开放意识的，会与其他人分享自己的正面或负面经验，将所有人类视为亲密无间的一体，对所有人产生的错误和面对的困难均保持同情的态度。具有自我同情心理的青少年首先会更为积极主动地与其他人进行沟通交流，主动将自己所面临的情况向其他人进行分享，因此其进行人际互动的频率要相对其他青少年更高，主观上更为期望利用沟通解决问题，而非采用侵略、暴力等行为，主观的攻击性相对更低。这些均是亲社会行为的重要构成部分，因而可以认定自我同情的作用中存在与亲社会行为明确关联的内容，即均将沟通交流为主的人际互动作为解决问题的主要手段，既包括自己所面对的问题也包括其他人所面对的问题。

（二）设身处地思考

自我同情同样有促进共情力发展的价值，具体逻辑为具备自我同情心理的人能够正视自己所面对的苦难，理解自己问题产生的原因，因而当其他人也遭遇同样的苦难时，可以代入到对方情境当中，对其的苦难感同

身受，并伸出援助之手。共情能力是亲社会行为的重要前提，从反向角度考虑，缺乏共情能力的青少年更容易做出消极对抗社会的行为，包括自身侵略性和攻击性过强、缺乏学习主动性、出现或致使出现青少年怀孕等，其中大部分行为均是可以提升共情能力解决，即青少年可以利用自己的共情能力来实现消极行为的终止。自我同情和共情能力是明确的递进关系，自我同情心理是共情能力产生的重要基础，对于自己所遭受的苦难都无法有效认知到的青少年，自然无法理解其他人所遭受的苦难，更是不会主动提供帮助，因此从共情能力角度分析，可以认为自我同情心理是亲社会行为的产生基础^[1]。

（三）利他助人行为

对其他人的苦难能做到理解是对对方提供帮助的前提，但并非唯一的影响因素，客观存在理解其他人所遭受的苦难但主观不愿意提供帮助的可能，导致此情况出现的核心原因是做出行动的动力有所不足，包括但不限于没有帮助别人的时间、认为助人行为会影响自己的个人利益、助人行为不会带来他人正面评价或是客观物质奖励等。经由调查可知许多青少年主观上希望去进行亲社会行为，但均因为各种原因而选择终止行为。自我同情可以于此过程中提供一定程度上的内在驱动力帮助。在心理层面上，具备自我同情心理的青少年在做出利他助人的行为时，会于内心中产生相应的自我满足情感，其与解决自身问题所获取到的正向反馈是大致等同的，为此会减少对于其他主客观问题的考虑程度，具体表现为更为主动地进行利他助人行为。

二、自我同情对亲社会行为的影响作用

（一）自我同情对外显亲社会行为的影响作用

外显亲社会行为指基于人主观意识所做出的易被察觉的亲社会行为，诸如主动为其他人提供帮助等，验证其影响作用需要将青少年置身于具体的情境中，通过观察其行为表现来完成验证。如应用“独裁者游戏”，整个游戏过程完全匿名，向受试者随机分配一名同学作为搭档，其自己将作为独裁者，有权力对100元的代币进行分配，并提前告知代币等同于人民币可以在完成游戏后根据分配情况进行发放，独裁者所做出的决策搭档必须接受。该心理测验的匿名模式最大程度减少了因诸如担心后续问题、授予搭档的人际关系影响，同时兑换真实等额人民币的模式也能保证受试者的选择更为趋向于真实行为，而非出于应付测试的态度进行未遵从自我意识的操作。

通过将测验结果和之前所完成的自我同情量表测试进行比对，明确发现具备更高自我同情水平的青少年，所给予搭档的代币数量明显更高，因此可以判断自我同情对于外显亲社会行为的出现有明显的提升作用，并且是影响外显亲社会行为的主要因素。在完全匿名的独裁者游戏检测中，青少年所做出的代币分配行为会直接影响自己的后续收益，其在进行思考时主要权衡的是对他人的同情心理与个人利益的平衡，部分不具备自我同情心理的青少年则可能认为二者并不存在权衡关系，为完全保证自己利益而将大部分乃至所有代币分配给自己，同时可见给出100:0极端分配的青少年，大多均是不具备自我同情心理的，而具备自我同情心理但水平相对偏低的青少年，则大部分会给予搭档一定数量的代币；自我同情心理水平相对较高的青少年，在进行独裁者游戏时会给予搭档更多的代币，可认为是联想到了自己作为非独裁者的情境，出于对共情能力的应用而给予搭档更多代币。结合游戏测试内容可以明确自我同情心理，对于外显亲社会行为的产生存在明确的促进作用，青少年在依靠主观意识进行是否做出亲社会行为的选择时，自我同情心理会直接干涉青少年的思维模式，影响其对自己行为合理性的认知，即高自我同情水平的青少年会认为社会消极行为是不可行的而主观规避，低自我同情水平则不会认为做出社会消极行为有何不妥^[2]。

（二）自我同情对内隐亲社会行为的影响作用

内隐亲社会行为指在潜意识条件下所做出的、不易

察觉的行为，行为的产生与个体的内在因素直接相关，包括态度、价值观等内容，很多情况下个体无法察觉到自己做出了内隐亲社会行为。从自我同情对亲社会行为的影响出发进行考虑，自我同情心理会直接作用于青少年的内在因素，对其无意识行为进行影响，因此对其的检测主要是研究在无意识条件下，受试者能否表现出对于进行内隐亲社会行为的趋向性。对其的检验结合了外显亲社会行为的“独裁者游戏”实验，依旧将受试者按照自我同情水平进行分组，与外显亲社会行为的检验不同之处在于尽量淡化决策过程中，不给予受试者过多进行思考反应的时间，而是将独裁者游戏的内容穿插至整个独裁者模拟情境当中，作为受试者众多独裁者模拟行为中的一部分。

经由实验发现大部分自我同情对内隐亲社会行为的影响与外显亲社会行为影响的结果高度一致，具备较高自我同情水平的青少年，在“独裁者游戏”中即便已从模拟设定上完全代入到了独裁者的身份中，但是在进行相应的独裁决策时，仍然会不由自主地受到自我同情心理的影响，因此决策未能有效达到“独裁”的效果；而自我同情水平较低或是并无自我同情心理的青少年，在引导其成为“独裁者”后，会立刻对自己的独裁权力进行应用，在进行代币分配时同样不假思索地选择了保证个人利益，对于接受自己的身份并无过多抵触感与不适感。结合实验结果可以明确，自我同情心理直接影响青少年对于亲社会行为和消极行为的态度，即便涉及个人利益，在做出潜意识决断时仍然会被此心理所影响，对于消极行为表现出一定程度的抗拒情绪，相反在做出亲社会行为时会产生自我满足，从内隐性的角度指引做出了亲社会行为，确保了所有亲社会行为均是其内在因素指引做出的，而非出于自我表现、社会道德束缚等其他客观内容^[3]。

三、自我同情对青少年亲社会行为的干预措施

（一）减少其他条件影响，营造自我同情氛围

在调查研究的过程中发现，特定情况会造成自我同情水平的群体性偏差，如学习成绩较高班级的青少年，其整体自我同情水平要优于普通班。从表层关联性角度考虑，学习成绩和自我同情并无直接关联，需要对其进行深入拆分。成绩较高的教学班中的青少年通常具有学习能力较强的特征，在应对文化课和专业课程时普遍

表现得较为游刃有余，因此不会因为学习而产生过多的客观压力，并且教师和家庭也不会因为成绩问题而给予青少年额外压力，导致其有更为良好的氛围去提升自己的自我同情水平，在班级中出现问题时，原有自我同情水平较高的青少年会因为自己在客观环境和主观心理方面的空闲，而做出协助行为，以此共同营造了良好的自我同情氛围，其他自我同情水平较低的青少年在此环境下，也能被氛围所带动实现自我同情水平的提升，并一同作出相应的亲社会行为。

为此在中学、高校等青少年聚集区域，作为管理者 and 领导者的教师需要尽量减少可能导致青少年产生焦虑心理的因素，如过于严苛的学习要求与规章制度等，从而营造出更为宽松的外界环境，并且要对其中自我同情基础水平较高的青少年进行鼓励，引导其作出相应的亲社会行为，从而达到利用氛围影响自我同情心理培养效果的目标。

（二）开展道德认同教育，辅助自我同情发挥

经由调查发现部分青少年会无意识地做出内隐亲社会行为，而在明确的情境下需要其做出外显亲社会行为时，该类青少年会因为各类原因而丧失主动性，最后甚至会因为心理想法和具体行为所产生的冲突，而陷入矛盾的焦虑情绪当中。导致此问题的主要原因为自我同情尽管提供了一定程度的亲社会行为动力，但在时间紧张、损害个人利益等问题面前，部分青少年的平衡抉择导致其终止了亲社会行为。该问题虽然可以通过进一步提升自我同情水平来进行有效解决，但缺乏足够的可执行性。

开展道德认同教育，应用社会道德来为青少年亲社会行为提供辅助动力，是具备相当可执行性的教育方法，青少年在进行许多行为时均会受到周围环境的干扰，若自己行为与其他人存在明显差别，则会产生自我怀疑心理干扰行为的进行。亲社会行为也同样会被影响，若是周围环境并无亲社会行为的具体案例，部分具备自我同情心理的青少年即便打算进行亲社会行为，也会因为外界环境限制而终止行为，开展道德认同教育有助于在主观层面强化青少年对于亲社会行为的认同性和自信程度，在客观层面亦能创设较多亲社会行为的环境，提升了青少年实施亲社会行为的可能。

（三）给予行为正向反馈，形成互帮互助意识

进行亲社会行为缺乏正向反馈，同样是自我同情心理无法有效引导亲社会行为发生的重要原因，在进行外显亲社会行为时，青少年会将完成此行为的所获取到的价值与需要付出或损失的部分进行权衡，若认为付出小于支出则通常会导致亲社会行为难以延续。高自我同情水平的青少年在进行亲社会行为时会收获更多的自我满足正向反馈，但是在现实情况下并非所有的青少年均具备相应的自我同情水平，需要针对其亲社会行为给予更多的客观正向反馈，来填补自我满足方面的缺失，从而保证青少年亲社会行为的正常实施^[4]。

因此需要中学、高校中的教师、班主任，对进行了亲社会行为的青少年给予精神方面与物质方面的共同支持，如通报表扬、作为奖学金判断依据等，同时为保证其能作用到更多青少年，应当将此模式拓展到教学班整体，如定期评比“互帮互助班”，并对整个班级给予相应荣誉奖励，以此保证青少年可以在其他条件的辅助下，更好地发挥出自我同情心理对亲社会行为的推动效果^[5]。

结语

综上所述，可认为自我同情对青少年亲社会行为，在外显性和内隐性方面均有显著作用，其提升人际沟通频率、形成共情同理心、驱动协助行为的作用机制与亲社会行为的内容高度匹配。因而在青少年的教育工作进行过程中，应当将自我同情的影响作用通过干预的方式有效发挥出来，最后达到提升青少年整体亲社会行为进行主动性的目标。

参考文献

[1] 胡金萍, 种道汉. 亲子亲合与青少年亲社会倾向的关系: 自我同情与情绪调节策略的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2019(12): 89-96.

[2] 胡金萍, 种道汉. 亲子亲合与青少年亲社会倾向的关系: 自我同情与情绪调节策略的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2019(12): 89-96.

[3] 田瑾. 自我同情和道德认同对青少年亲社会行为的影响[D]. 西北师范大学, 2021.

基金项目: “甘肃省教育科学‘十四五’规划2022年度一般课题+探讨自我同情对青少年亲社会行为的影响+GS[2022]GHB1987”。