

认知加工偏向视角下的自我同情研究

李雯, 林国耀

闽南师范大学教育科学学院, 福建 漳州

收稿日期: 2022年6月27日; 录用日期: 2022年7月18日; 发布日期: 2022年7月27日

摘要

自我同情是个体面对失败、不足或挫折时, 自己向自己表达同情的能力。目前, 有关自我同情的研究通常与个体的身心健康密切相关, 运用于身心疾病的治疗和康复领域。近年来有学者聚焦于自我同情的认知加工过程, 并发现自我同情通过认知加工的方式对个体的身心健康产生了一定的影响。该文从认知加工过程的角度, 对自我同情的认知偏向(注意偏向、记忆偏向和解释偏向)相关研究进行回顾, 通过对已有研究的分析与反思, 对未来该领域的研究提出展望。

关键词

自我同情, 认知加工, 心理健康

A Study of Self-Compassion from a Cognitive Processing Bias Perspective

Wen Li, Guoyao Lin

School of Education Science, Minnan Normal University, Zhangzhou Fujian

Received: Jun. 27th, 2022; accepted: Jul. 18th, 2022; published: Jul. 27th, 2022

Abstract

Self-compassion is the ability of an individual to express sympathy to himself when faced with failure, inadequacy, or setback. Currently, research on self-compassion is often closely related to the physical and mental health of individuals and is applied in the field of treatment and rehabilitation of physical and mental illnesses. In recent years, some scholars have focused on the cognitive processing of self-compassion and found that self-compassion has an impact on individuals' physical and mental health through cognitive processing. This article reviews the research on the cognitive biases (attention bias, memory bias and interpretation bias) of self-compassion from the perspective of cognitive processing, and through the analysis and reflection of the existing re-

search, it presents an outlook for future research in this area.

Keywords

Self-Compassion, Cognitive Processing, Mental Health

Copyright © 2022 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

Neff 于 2003 年将自我同情这一概念引入了心理学,为心理健康研究提供了新的方向,受到了学者们的广泛关注。自我同情是指面对失败、不足或痛苦时,个体能够关心和理解自己,而不是批判,认识到自己的遭遇只是人类共同经历的一部分,以清晰和平衡的方式觉察到当前的情形(Neff, 2003a)。

大量研究发现自我同情对个体的身心健康有着广泛的影响(Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007; Neff, 2003b; Neff & Germer, 2013)。自我同情能够减少人们对负性事件的消极情绪,缓解抑郁、焦虑症状,改善人们的身体健康状况(Johnson & O'Brien, 2013; Sirois, Molnar, & Hirsch, 2015; 陈丹妮, 2019; 侯佳捷, 2007)。近年来,研究者们发现不同自我同情水平的个体在注意、回忆或再认信息时存在明显的差异,不同自我同情水平的认知加工偏向开始得到重视。认知加工偏向是个体在信息加工的过程中对特定信息的加工偏向,对人的心理和行为都会产生重要影响(Ho, Dai, Mak, & Liu, 2018)。因此,对认知加工偏向的探索为研究者提供了一个研究自我同情的新角度(金国敏, 刘啸蔚, 李丹, 2020)。

2. 自我同情对认知加工偏向的影响

按照认知心理学的观点,认知过程是由对信息进行获取、编码、贮存、提取和使用等一系列连续的认知阶段组成的,认知偏向是指个体在这一认知过程中对某些特定信息的加工偏向,这种加工偏向体现在信息加工的各个阶段(陈彩琦, 付桂芳, 金志成, 李坚, 2004)。因此,关于自我同情的认知加工偏向的研究多集中在注意、记忆和解释三个方面,其相应的研究过程采用不同的实验范式来考察认知过程中的信息加工特点(张丽华, 张旭, 2009)。

2.1. 自我同情与注意偏向

注意偏向是指优先注意某些刺激或者对该刺激分配更多注意资源的倾向(刘静远, 李虹, 2019)。注意偏向由三种成分组成,其中注意增强指个体的注意力更容易被某些信息吸引;注意脱离困难指个体很难将注意力从某些刺激中转移;注意回避指个体为了回避某种刺激而将注意力转移到其他相反或相对应的刺激上(Cisler & Koster, 2010)。注意的认知资源理论认为,个体在信息加工过程中会耗费一定的注意资源,然而个体的注意资源是有限的,因此个体需要对外界信息进行选择与加工,对有限的注意资源进行分配(Surguladze et al., 2005)。如负性刺激比正性刺激和中性刺激更加复杂,需要更深层次的加工,因此所占用的认知资源也更多。

研究者以点探测任务作为探究注意偏向的常用方法,其过程通常包括两种情绪性刺激,或者一个情绪性刺激和一个中性刺激,分别在电脑屏幕的两端垂直分布,有一个探测点随机出现在上、下两个刺激之后,直到被试做出按键反应。研究者认为可以使用视觉反应时测量注意分配。当探测刺激和负性刺激

出现在同一位置时, 被试的反应时短, 说明被试对负性刺激存在注意偏向。相反, 当探测刺激和中性刺激出现在同一位置时, 被试反应时短, 说明被试会回避负性刺激。在研究过程中, 研究者常以情绪词语作为实验材料, 有些研究者为了能够模拟真实的情境, 会利用人物的面部表情图片对不同自我同情水平者进行研究。在国外研究中 Gerber 等人最早使用点探测范式来探究自我同情者的注意偏向。以威胁性的面部图片作为实验材料, 发现低自我同情者对威胁刺激表现出注意回避, 即与中性刺激相比, 低自我同情者对出现在威胁刺激位置的箭头做出更长的反应时间, 而高自我同情者并没有表现出来, 这证实了个体的自我同情水平会影响其注意的选择性(Gerber & Anaki, 2019)。Vania 等人以情绪效价的图片作为实验材料。在实验开始前, 所有被试回忆并详细写下下一个糟糕的个人经历, 之后将被试分为两组, 一组被试通过写接受和原谅的内容启动其状态性自我同情; 另一组被试则要求写中性内容。研究发现, 与中性组相比, 状态自我同情组对正性刺激有明显的注意偏向, 且对负性刺激的注意解脱更快(Yip & W., 2020)。国内近几年也开始出现对自我同情者注意偏向的研究, 邹璐璐使用点探测实验范式, 以情绪词作为实验材料, 发现低自我同情者对消极信息存在注意偏向, 更容易受到负性情绪的影响并增强其负面作用; 而高自我同情者对积极信息存在注意偏向, 倾向于优先加工积极词(邹璐璐, 2014)。王莉采用情绪面孔图片作为实验材料, 也发现了同样的结果(王莉, 2017)。

研究自我同情的注意偏向的另一个常见范式是线索 - 靶子范式。首先是注视点的一侧出现的情绪面孔或情绪词, 作为线索, 一段时间后在线索提示的位置出现探测刺激(线索有效位置), 或者在线索提示位置的对侧出现探测刺激(线索无效位置)。有效线索提示下, 若被试对负性刺激反应时大于中性刺激反应时, 说明存在注意警觉; 无效线索提示下, 若被试对负性刺激反应时大于中性刺激的反应时, 说明存在注意解脱。国内学者卞小华在其研究中使用经典的线索 - 靶子范式, 以情绪刺激图片为实验材料, 发现低自我同情者对以负性图片为提示线索的靶刺激的反应时显著多于以中性图片为线索的靶刺激的反应时, 说明低自我同情者对负性情绪信息刺激存在注意解脱困难的现象(卞小华, 2019)。

综上, 目前有关自我同情的注意偏向的研究大多为行为学实验, 且结果基本一致, 研究发现, 高自我同情者对积极信息给予优先的注意和更多的注意资源, 而低自我同情者相比较中性信息, 表现出对消极信息存在注意偏向。

2.2. 自我同情与记忆偏向

记忆偏向(memory bias)是指个体会对不同刺激具有某种记忆偏好(Urban, Charles, Levine, & Almeida, 2018)。不同的理论对其解释不同, 特质一致性理论认为个体的人格特质会影响认知过程, 个体倾向于加工与自身特质相一致的信息(Mathews & Macleod, 1994)。而心境一致性理论认为个体的情绪状态会影响认知加工过程, 个体倾向于加工与自己当下情绪状态相一致的信息, 如当个体处于积极状态下, 会倾向对积极刺激更多加工; 相反则倾向于对消极刺激更多加工, 即更容易记住与自己当下情绪状态一致的信息(Rule, Taylor, & Dobbs, 1987)。

研究者常用的考察记忆偏向的任务是: 给被试呈现具有情绪效价的词汇或图片。要求被试浏览这些词汇或者图片, 并对这些词汇或图的情绪效价进行判断; 然后, 被试完成与记忆任务无关的干扰任务(如完成加减法运算题目); 最后, 要求被试判断哪些刺激是先前呈现过的, 哪些是未见过的。这一范式的基本假设: 低自我同情组对负性信息的再认率大于积极信息, 即对负性信息存在记忆片偏向; 而高自我同情组对积极信息的再认率大于负性信息, 即对正向刺激存在记忆偏向。国外学者通过面部识别记忆任务来考察自我同情对陌生面孔识别能力的影响, 研究发现自我同情与面部识别记忆之间呈显著正相关, 即自我同情水平越高, 其面部识别记忆越好(Giannou, Taylor, & Lander, 2020)。此外, 目前国内只有一项有关自我同情记忆偏向的研究, 卞小华使用不同情绪效价的形容词作为实验材料对不同自我同情水平的被

试进行考察, 结果表明, 高自我同情个体偏好记忆积极信息, 而低自我同情个体更偏好记忆消极信息(卞小华, 2019)。此外, 通过启动状态性自我同情可以提升低自我同情者的自我同情水平, 产生了一定程度地去负性记忆偏向效应, 启动后的低自我同情个体对积极词汇的再认率高于启动前与对照组, 而对消极词汇的再认准确率低于启动前与对照组。这说明相比于对照组, 启动后的低自我同情组的积极记忆偏向更高, 消极记忆偏向更低。

综上, 研究发现自我同情会影响个体的记忆偏向, 但目前研究较少且缺乏验证自我同情个体的内隐记忆是否也具有积极或消极偏向。

2.3. 自我同情与解释偏向

解释偏向(interpretation bias)是指当个体面对模糊信息或歧义信息时, 做出积极或消极解释的倾向(Mathews & Macleod, 2005)。解释偏向具有即时和延时解释偏向两种类型, 是解释过程的两个阶段, 区别在于个体是否有充足的时间对事件进行理解(Hirsch, Clark, & Mathews, 2006)。信息加工理论认为, “解释”是对事件形成“意义”的关键过程(Brown, Collins, & Duguid, 1989)。Heidegger认为解释的基础来源于人们的自身, 即对模糊信息的解释是个体自我概念的重要体现, 通过对模糊信息的解释过程可以察觉到个体是如何觉知自己的。面对模糊信息, 如果某些个体将其理解为积极的, 那么这类人就具有更良好的自我评价和心态, 反之, 则是具有更消极的自我评价与心态。图式理论认为每个人在过去的体验或生活中会形成自己的认知结构或图式, 这种认知结构会影响个体的认知、情绪、行为活动等, 当刺激信息与个体认知结构相一致时, 个体会对刺激做出快速准确的反应(Beck & Haigh, 2014)。

卞小华应用词句联想范式探究高低自我同情个体对解释偏向。该范式的程序是: 在注视点之后给被试呈现一个模糊语句, 接着给被试呈现一个情绪词(良性、负性), 要求被试判断该词语与前面的情境句子是否相关。该范式通常以被试的按键中情绪词(良性、负性)所占的比例或反应时作为测查指标。结果发现, 高自我同情者对良性解释词汇的认可率高于低自我同情组, 而对负性解释词汇短于低自我同情者; 高自我同情者在认可良性词汇和拒绝负性词汇的反应时都短于低自我同情者。这说明, 相比高自我同情者, 低自我同情者需要花更多时间来决定接受良性词汇或拒绝负性词汇。即低自我同情者对于模棱两可的信息倾向于做出负性的解释(卞小华, 2019)。

由于目前有关自我同情的解释偏向的结果仅来源于一项研究, 无法排除结果的偶然性, 因此还需要更多的研究来验证自我同情水平是否会影响个体的解释偏向。另外, 尚需验证自我同情个体的延时解释偏向是否也具有积极或消极偏向。

3. 展望

综上所述, 可以看出, 对自我同情的认知偏向的研究才刚刚起步, 尚有很多不足之处。

首先, 从研究对象来看, 目前, 对自我同情认知加工的研究多是以大学生为主, 研究对象较为局限。已有研究表明自我同情会受年龄和经历的影响(Neff, 2003b), 青春期可能是自我同情水平最低的时期, 青春期是一个关注“自我”的时期, 这可能会导致有更多的孤立感和过度认同。因此, 对自我同情的研究范围可扩展至其他人群, 如青少年或者中年人等。

再从研究内容来看, 目前有关研究发现不同水平自我同情者在注意、记忆和解释三个阶段的信息加工存在差异。而联合认知偏向的观点认为, 注意偏向、记忆偏向和解释偏向之间既相互独立又相互影响, 例如, 早期对信息的注意偏向会导致个体对特定信息的记忆偏向(Everaert, Duyck, & Koster, 2014)。但目前的研究并没有对三种认知偏向之间的内在关系进行探究, 将三种认知偏向有效地整合起来, 未来的研究可对高低自我同情者三种认知偏向的内在关系做进一步探究。

最后从研究方法来看, 目前关于自我同情的认知研究以问卷调查与行为学实验为主, 缺少神经机制的研究, 而认知加工过程与神经机制密切相关, 因此当前研究并不能充分说明自我同情对认知加工偏向产生影响时的具体过程, 比如通过启动自我同情水平会影响个体的认知偏向, 这个过程中其脑区是否也会发生变化呢? 建议未来可使用 ERP、脑成像等技术, 更好地探究自我同情是如何影响认知的过程。

从认知视角开展自我同情的相关研究是一条全新的思路, 但目前的研究还很薄弱, 未来的研究还需要在研究对象的选择上、研究内容的全面以及研究方法的选择与优化等方面做进一步的探索。

参考文献

- 卞小华(2019). *自我同情对负性偏向的影响及干预*. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 陈彩琦, 付桂芳, 金志成, 李坚(2004). 认知过程中的捆绑问题——认知神经科学的研究. *心理科学*, 27(3), 590-594.
- 陈丹妮(2019). *自我同情对抑郁情绪的影响研究以优势利用为中介*. 硕士学位论文, 武汉: 武汉大学.
- 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.
- 金国敏, 刘啸蔚, 李丹(2020). 何不宽以待己? 自悯的作用机制及干预. *心理科学进展*, 28(5), 824-832.
- 刘静远, 李虹(2019). 大学生认知评价在诱导的抑郁与注意偏向关系中的调节作用. *中国心理卫生杂志*, 33(3), 220-226.
- 王莉(2017). *大学生自我同情水平对注意偏向的影响*. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 张丽华, 张旭(2009). 认知加工偏向视野下的自尊研究. *心理学探新*, 29(5), 42-45.
- 邹璐璐(2014). *不同自我同情水平大学生的注意特征研究*. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Brown, J. S., Collins, A., & Duguid, P. (1989). Situated Cognition and the Culture of Learning. *American Educational Research Association*, 8, 32-42. <https://doi.org/10.3102/0013189X018001032>
- Cisler, J. M., & Koster, E. H. W. (2010). Mechanisms of Attentional Biases towards Threat in Anxiety Disorders: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 30, 203-216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.003>
- Everaert, J., Duyck, W., & Koster, E. H. W. (2014). Attention, Interpretation, and Memory Biases in Subclinical Depression: A Proof-of-Principle Test of the Combined Cognitive Biases Hypothesis. *Emotion*, 14, 331-340. <https://doi.org/10.1037/a0035250>
- Gerber, Z., & Anaki, D. (2019). Self-Compassion as a Buffer against Concrete but Not Abstract Threat. *Death Studies*, 43, 639-646. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1511195>
- Giannou, K., Taylor, J. R., & Lander, K. (2020). Exploring the Relationship between Mindfulness, Compassion and Unfamiliar Face Identification. *Journal of Cognitive Psychology (Hove, England)*, 32, 298-322. <https://doi.org/10.1080/20445911.2020.1739693>
- Hirsch, C. R., Clark, D. M., & Mathews, A. (2006). Imagery and Interpretations in Social Phobia: Support for the Combined Cognitive Biases Hypothesis. *Behavior Therapy*, 37, 223-236. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.02.001>
- Ho, S., Dai, D., Mak, C., & Liu, K. (2018). Cognitive Factors Associated with Depression and Anxiety in Adolescents: A Two-Year Longitudinal Study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18, 227-234. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.04.001>
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-Compassion Soothes the Savage Ego-Threat System: Effects on Negative Affect, Shame, Rumination, and Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 939-963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Mathews, A., & Macleod, C. (1994). Cognitive Approaches to Emotion and Emotional Disorders. *Annual Review of Psychology*, 45, 25-50. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.45.020194.000325>
- Mathews, A., & Macleod, C. (2005). Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167-195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*

- ty, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Rule, B. G., Taylor, B. R., & Dobbs, A. R. (1987). Priming Effects of Heat on Aggressive Thoughts. *Social Cognition*, 5, 131-143. <https://doi.org/10.1521/soco.1987.5.2.131>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14, 334-347. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- Surguladze, S., Brammer, M. J., Keedwell, P., Giampietro, V., Young, A. W., Travis, M. J., Phillips, M. L. et al. (2005). A Differential Pattern of Neural Response toward Sad versus Happy Facial Expressions in Major Depressive Disorder. *Biological Psychiatry*, 57, 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2004.10.028>
- Urban, E. J., Charles, S. T., Levine, L. J., & Almeida, D. M. (2018). Depression History and Memory Bias for Specific Daily Emotions. *PLOS ONE*, 13, e203574. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203574>
- Yip, V. T., & W., E. T. M. (2020). Self-Compassion and Attention: Self-Compassion Facilitates Disengagement from Negative Stimuli. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 593-609. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1778060>