

羞耻心对青少年主观幸福感的影响 ——亲社会行为和人际关系的作用*

何震¹ 詹林² 曾子豪¹ 胡义秋^{1,3,4}

(1. 湖南师范大学教育科学学院,长沙 410081; 2. 湖南师范大学图书馆,长沙 410081;
3. 湖南省心理健康教育研究基地,长沙 410081; 4. 认知与人类行为湖南省重点实验室,长沙 410081)

摘要:采用问卷法和追踪研究的范式,对702名青少年进行为期半年的追踪调查,考察羞耻心对青少年主观幸福感的影响机制。研究表明:(1)青少年的人际关系类别可划分为三组:人际关系优势组、人际关系一般组、亲子—同伴疏离组;(2)羞耻心是青少年主观幸福感的影响因素,且羞耻心正向预测青少年主观幸福感;(3)亲社会行为在羞耻心与青少年主观幸福感间发挥完全中介作用;(4)人际关系类型调节亲社会行为对青少年主观幸福感的影响。研究在立足中华传统文化的基础上,结合现代心理学的研究方法对青少年主观幸福感的发生机制进行了考察。揭示了青少年人际关系的异质性,并探究了羞耻心对青少年主观幸福感的影响,亲社会行为和人际关系类型在其中的中介和调节作用。

关键词:中华传统文化;羞耻心;亲社会行为;主观幸福感;人际关系

分类号:B844

1 引言

从古至今,人们对于幸福的追求从未停止过,中国对于幸福的描述最早可追溯到周代。《国语·晋书》中详细记载“夫德,福之基也”,表明中国人自古就认为道德是幸福的根基。而羞耻之心作为儒家文化中的重要品格,与道德素养有着天然联系,被孔孟等人认为能够唤醒个体的幸福感(高晓清,龙吟沐熙,2006)。时至今日,将道德与幸福进行联系仍具有十分重要的现实意义。党的二十大提出让人民生活幸福是“国之大者”,并强调道德是实现幸福的基石(张方玉,2019)。青少年是国家发展的基石,教育者不仅应关注如何将青少年培养为一名有德性的人才,更应重视其心理健康,提升青少年的主观幸福感。然而,既往大部分研究中对于主观幸福感的定义不包含任何道德价值,道德在个体幸福感的研究中常处于边缘化地位,采用这样的概念来解释个体的幸福感将存在一个明显的道德缺口(Arvanitis & Stichter, 2023; Diener, 2018)。因此本研究认为有必要从道德层面出发,解释个体的主观幸福感,以丰富青少年主观幸福感的研究。不仅如此,国内目前关于主观幸福感的研究大多是借鉴国外学者的理论

与视角。据此,本研究将在中华传统文化及其相关理论上,结合现代心理学进行实证研究,以期丰富和发展本土心理学课题,使本研究的结论更适用于解释中国青少年的主观幸福感。

羞耻心是儒家文化中的重要概念,孔子甚至认为知耻是一切道德的基础(高晓清,龙吟沐熙,2006)。羞耻心属于道德的范畴,是指个体在出现过失之后对自身进行反省,羞耻心亦是中华民族君子人格中的重要一环。同时,与西方强调罪文化不同,东方文化更侧重于耻文化,因此在东方哲学思想和人文伦理中,对“知耻”的教化作用给予了高度重视,这进一步印证了羞耻心在东方文化中的积极影响(郭英等,2023)。可见在中华文化背景下,羞耻心并非一种消极情绪,而是一种对自我进行内省,继而奋发向前的积极道德品质(王小凤,燕良轼,2019)。在儒家文化中幸福与道德之间存在一种天然的联系,比如儒家主张“德福一致”,认为道德是幸福的前提(邵龙宝,2020)。《论语·子罕》中指出“仁者不忧”,即有道德的人不会感到忧愁,可见道德水平高的人容易保持一个积极的心理状态。此外,一项基于中国文化背景的研究发现,良好的人格品质可以正向预测个体的主观幸福感(Xu et al.,

* 基金项目:全国教育规划项目“健康中国背景下青少年抑郁的多模态体系研究”(BBA240039)。

通讯作者:胡义秋, E-mail: fortune2000947@163.com

2022)。Van Kleef 和 Lelieveld(2022)在研究中发现羞耻具有促进个体进行社会修复的作用,对个体的心理健康有积极影响。在一项关于大学生羞耻情绪的研究中,研究者也发现羞耻情绪能对个体的心理和行为产生积极影响(范伟等,2019)。据此,本研究提出假设 H1:羞耻心可以预测青少年的主观幸福感。

亲社会行为作为个体社会适应性的外在表现,是指个体对他人或社会做出的有积极影响的行为,如助人、合作、分享等(Thielmann et al., 2020)。青少年期是社会性发展的关键期,其中亲社会行为则是青少年社会适应性的重要表现(Carlo et al., 2018)。迄今,随着积极心理学的发展,众多学者意识到应注重发展青少年的积极心理品质与行为(Seligman, 2019),因此如何提升个体的亲社会行为也得到了越来越多学者的关注。朱熹在《孟子集注》中提到:“羞,耻己之不善也”。说明羞耻心对内能使个体反省过错,从而提升道德修养。并且《朱子语类》中进一步注释:“人有耻,则能有所不为”。即羞耻心对外可以使个体约束自身行为,避免做出有损他人或社会的事情。值得注意的是,在中华文化中,羞耻心是一种能够使人做到“知耻而后勇”,继而奋发向前的积极情绪(俞国良,赵军燕,2009)。当羞耻心成为个体稳定的道德情感时,个体便会以理想中的道德标准来审视自身的言行举止,从而促使个体做出对他人和社会有益的行为(郝娜,崔丽莹,2022)。《孟子·公孙丑上》一章中指出:“羞恶之心,义之端也”,可见孟子认为羞耻之心就是个体施行仁义的开始。郭英等人(2023)在关于羞愧与亲社会行为的元分析中发现,相较于对照组而言,羞愧组会表现出更多的亲社会行为。同时,Roberts 等人(2014)发现内疚、羞耻等道德情绪较高的儿童其亲社会行为水平也越高。一项关于青少年亲社会行为的研究也发现,青少年的羞耻感可以促进其亲社会行为的发展(Crane et al., 2020)。

此外,自私/无私幸福感模型认为无私之举能带来更持久的幸福感(Dambrun & Ricard, 2011)。亲社会行为作为一种积极的利他行为,不仅有利于社会和谐,也能反哺青少年的心理健康,提升其主观幸福感。在中华传统文化中,利他行为常与收获快乐和幸福相联系。《孟子·离娄章句下》中强调“爱人者,人恒爱之”,即一个人如果善待他人,他人也会善待自己,因此这种人可以收获到更多的爱与乐。同时,儒家重视“善行”和“善有善报”的理念,并且

认为这种“善报”不仅仅局限于物质利益,更重要的是能够收获内心的精神满足和幸福感(李祥俊等,2017)。不仅如此,在心理学领域,许多学者发现亲社会行为可以提升个体的主观幸福感。如在一项追踪研究中,研究者采取日记法评估亲社会行为与个体主观幸福感的关系,结果发现亲社会行为可以有效提升个体随后的幸福感(Weinstein & Ryan, 2010)。Kahana 等人(2013)发现个体的亲社会行为水平可以正向预测幸福感,个体的亲社会行为水平越高则随后产生的幸福感也更强。另外,Tian 等人(2015)发现亲社会行为可以在道德品格与小学生主观幸福感间起到中介作用。基于此,本研究提出假设 H2:亲社会行为在羞耻心与青少年主观幸福感之间发挥中介作用。

中华文化一向重视人际关系对个体发展的影响,人际关系的好坏会对个体的行为及其内在情感产生影响。《孟子·公孙丑上》中指出“不善者不可与处也,善者亦不可无也”,旨在强调消极的人际环境对个体的阻碍作用,同时亦强调了积极的人际环境对个体发展的促进作用。青春期的个体大部分时间都于校园和家庭中度过,因此亲子关系、同伴关系和师生关系是青少年人际关系的重要组成部分(Bronfenbrenner & Evans, 2000)。既往研究也表明这三种人际关系对青少年的幸福感有重要影响(Cui et al., 2022; Holfvesabel, 2014; Wang et al., 2023)。同时,根据发展情境论,个体自身因素与环境因素的共同作用是导致其出现心理与行为问题的重要因素(Lerner, 2002)。亲社会行为是个体的一种内部因素,而人际关系作为外部环境因素,两者可能对青少年的心理健康产生共同影响。此外,于桂兰和张诗琳(2022)通过研究发现拥有良好人际关系的个体,其亲社会行为对积极情绪的正向影响能够得到加强。Martela 和 Ryan(2016)在一项关于善行与个体幸福感的研究中发现,随着个体人际关系需求得到满足,善行对个体幸福感的影响也会增强。综上,基于儒学理论和相关实证研究,我们认为人际关系可能在亲社会行为与青少年主观幸福感间起到调节作用。

青少年正值身心发展的“疾风骤雨”期,同时也是个体社会交往能力发展的关键期,不同的个体在人际交往模式上也会存在差异。良好的人际关系模式是影响青少年身心健康发展的重要因素(Kiuru et al., 2020; Luo et al., 2017)。然而以往的研究往往从单一的人际关系角度出发来进行考察,但是

青少年实际生活中所经历的人际关系却并非只有一种(Zhao et al., 2020)。故探究青少年在人际关系上的异质性对于进一步解释青少年主观幸福感的发生具有重要意义。潜在剖面分析(latent profile analysis, LPA)作为一种以个体为中心的研究方法,能够区分被试类型,从而考察群体间的异质性。因此,采用潜在剖面分析探究青少年人际关系的异质性具有重要的应用价值(Wang et al., 2022)。既往研究显示青少年群体在人际关系上存在差异性,不同的青少年群体有着不同的人际关系模式(陆秋婷, 2014)。Wei 等人(2021)还发现大学生的人际关系类型可分为灵活-适应型、可利用-屈从型、敌意-回避型三类。此外,在一项对国人人际关系类型的研究中,结果显示国人的人际关系类型可分为四类:外圆-内方型、外不圆-内方型、外不圆-内不方型、外圆-内不方型(周明洁等, 2023)。基于此,本研究拟根据既往研究的范式(Li et al., 2023; Park et al., 2023),先通过潜在剖面分析的方法考察青少年在人际关系上的异质性,提出假设 H3:青少年的人际关系存在群体异质性。随后将人际关系后验类别作为调节变量纳入模型,考察人际关系类型在亲社会行为与青少年主观幸福感间的作用,提出假设 H4:人际关系在亲社会行为对青少年主观幸福感的影响间起到调节作用。

综上所述,本研究将结合以个体为中心和以变量为中心的研究方法,综合考察青少年主观幸福感的发生机制。首先,探究青少年在人际关系上的异质性;然后,构建一个以潜剖面分析后验类别为调节变量的调节中介模型,进一步考察青少年主观幸福感的发生机制(图 1)。本研究主要考察以下问题:(1)青少年群体在人际关系上是否存在异质性;(2)羞耻心是否可以预测青少年的主观幸福感;(3)亲社会行为是否在羞耻心与青少年主观幸福感之间起到中介作用;(4)人际关系类型能否调节模型中介路径的后半段,即亲社会行为对青少年主观幸福感的影响。

2 方法

2.1 研究对象

本研究采取整群抽样的方法,对湖南省长沙市某中学的初中学生进行为期半年的追踪研究。基于既往纵向研究的范式(Wright & Li, 2013; 熊茗伶等, 2024),同时根据温忠麟等人(2024)的建议,在追踪研究时调节变量应先于因变量,以避免反向因

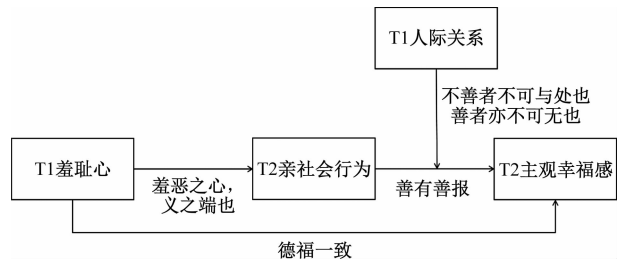


图 1 理论假设模型

果关系。另外,考虑到该校学生的实际情况,故第一次调查测量了自变量羞耻心、调节变量(亲子关系、同伴关系、师生关系)和因变量主观幸福感;第二次调查测量了中介变量亲社会行为和因变量主观幸福感。共收取问卷 1030 份,剔除无效问卷后共保留有效问卷 914 份。第二次调查由于部分被试转学、请假等客观原因未能参与调查,因此流失了一定数量的被试,共收取有效问卷 946 份。经过对两次调查问卷的仔细合并与审查,最终确定有效问卷共计 702 份。其中,被试年龄($M \pm SD$) = 13.84 ± 0.75 岁;男生 364 人(51.9%),女生 338 人(48.1%);家庭经济状况很好 110 人(15.7%),较好 402 人(57.3%),一般 174 人(24.8%),不太好 12 人(1.7%),很差 4 人(0.6%)。此外,参照既往研究的方法(胡义秋等, 2023),对流失的被试与追踪到的被试的主观幸福感进行 t 检验,结果表明不存在显著性差异($t = -0.947, p > 0.05$),说明本研究中被试不存在结构化的流失。

2.2 研究工具

2.2.1 羞耻心

采用由邱小艳和燕良弼(2016)编制的青少年良心问卷中的羞耻心分量表,量表共计 5 个条目。采用 5 点计分,从 1“完全不符合”到 5“完全符合”,得分越高表示羞耻心水平越高。本研究中 T1 时刻羞耻心分量表的 Cronbach's α 系数为 0.96。

2.2.2 主观幸福感

主观幸福感问卷包括 Diener 等人(1985)编制的总体生活满意度量表和 Watson 等人(1988)编制的积极情感-消极情感量表。总体生活满意度量表共计 5 个条目,采用 1~7 点计分;积极情感-消极情感量表共计 12 个条目,采用 1~7 点计分,其中消极情感的条目需进行反向计分。主观幸福感的得分采用标准化分数,具体计算方式为 Z 生活满意度 + Z 积极情感 - Z 消极情感。本研究中 T1 时刻主观幸福感问卷的 Cronbach's α 系数分别为 0.79; T2 时刻主观幸福感问卷的 Cronbach's α 系数分别

为 0.86。

2.2.3 亲社会行为

采用寇彧等人(2007)修订的亲社会倾向量表。量表共计 26 个条目,包含公开性、匿名性、利他性、依从性、情绪性、紧急性这 6 个维度。采用 5 点计分,无反向计分题,得分越高表示青少年的亲社会倾向越高。本研究中 T2 时刻青少年亲社会倾向量表的 Cronbach's α 系数为 0.98。

2.2.4 友谊质量

友谊质量问卷(Friendship Quality Questionnaire, FQQ)由周宗奎等人(2006)修订而成。量表共计 18 个条目,采用 1~5 点计分,从 1 为“完全不符”到 5 为“完全符合”,得分越高代表友谊质量越好。在本研究中,本研究中 T1 时刻友谊质量问卷的 Cronbach's α 系数为 0.88。

2.2.5 亲子关系

采用 Buchanan 等人(1991)编制而成的亲子亲密度量表(Parent-child Intimacy Questionnaire, PCIQ)。量表共计 18 个条目,采用 Likert 1~5 点计分,从 1 为“完全不符合”到 5 为“完全符合”,得分越高表示父子关系/母子关系越亲密。本研究中 T1 时刻父子关系分量表的 Cronbach's α 系数为 0.84。母子关系分量表的 Cronbach's α 系数为 0.85。

2.2.6 师生关系

使用江光荣(2004)年编制的《我的班级》问卷中的“师生关系”部分,评估学生对班主任与同学间正向互动关系的感受,理解这种关系如何影响他们的学习和生活。问卷共 8 个条目,采用 1~5 点计

分,从 1 为“偶尔”到 5“总是”,得分越高表示学生感受到的师生关系越好。本研究中 T1 时刻师生关系问卷的 Cronbach's α 系数为 0.94。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

由于本次研究数据均收集于被试自我报告,故存在不可避免的共同方法偏差影响。针对该问题,本研究在正式数据分析前,首先采用 Harman 单因素分析对所有问卷的题项进行探索性因素分析。结果发现,特征根大于 1 的因子共有 10 个,且第一个主因子解释的变异量为 27.21% (小于 40% 的临界标准)。其次使用 Mplus 进行建模,将六个量表的所有项目载荷在一个公因子上进行验证性因子分析,结果发现模型拟合指数很差, $\chi^2/df = 37.29$,CFI = 0.63,TLI = 0.53,RMSEA = 0.23,SRMR = 0.14。综上结果可知,本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2 描述统计及相关分析

本研究中各变量的均值、标准差以及相关系数见表 1,由于性别和家庭经济条件已被既往研究证明对个体主观幸福感存在影响,并且在随后的回归分析中也纳入了方程,故在此处也纳入相关分析(Batz-Barbarich et al., 2018; Herke et al., 2019)。结果显示,各变量之间两两显著正相关。人口学变量性别与 T1 羞耻心和 T2 主观幸福感存在显著相关,家庭经济条件与 T1 主观幸福感和 T2 主观幸福感呈显著正相关。

表 1 各变量的描述统计及相关分析结果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
性别	—									
家庭经济情况	0.04	—								
T1 羞耻心	0.14***	0.03	—							
T1 父子关系	-0.03	0.06	0.12**	—						
T1 母子关系	0.02	0.06	0.11**	0.74***	—					
T1 同伴关系	0.02	0.03	0.17***	0.40***	0.39***	—				
T1 师生关系	-0.04	0.05	0.21***	0.18***	0.11**	0.13**	—			
T1 主观幸福感	-0.01	0.10**	0.12**	0.42***	0.39***	0.47***	0.17***	—		
T2 主观幸福感	-0.08*	0.08*	0.12**	0.21***	0.21***	0.15***	0.16***	0.39***	—	
T2 亲社会行为	-0.03	0.04	0.14***	0.33***	0.28***	0.42***	0.10**	0.54***	0.28***	—
M	—	—	21.79	29.31	31.54	63.98	34.02	33.25	36.41	93.32
SD	—	—	4.45	8.45	8.48	13.84	8.36	17.77	14.03	23.74

注:性别已进行虚拟化处理,0 表示“男生”,1 表示“女生”,家庭经济情况采用 1~5 点记分(从 1“很差”到 5“很好”);* $p < 0.05$,** $p < 0.01$,*** $p < 0.001$,下同。

表 2 青少年人际关系的潜剖面分析模型拟合结果

模型	AIC	BIC	aBIC	Entropy	LMR - LRT(p)	BLRT(p)	潜在类别比例
1	7500.49	7536.92	7511.52	—	—	—	—
2	7096.66	7155.86	7114.58	0.66	<0.001	<0.001	0.43/0.57
3	6660.29	6742.26	6685.10	0.90	<0.001	<0.001	0.11/0.31/0.58
4	6534.53	6639.27	6566.24	0.88	0.056	<0.001	0.10/0.15/0.46/0.29
5	6415.65	6543.16	6454.25	0.90	0.014	<0.001	0.03/0.15/0.08/0.45/0.29

3.3 青少年人际关系的潜在剖面分析

由于人际关系各量表的条目数不同,因此首先对父子关系分量表、母子关系分量表、友谊质量问卷、师生关系问卷计算均值,各变量使用均值进行潜在剖面分析,详细结果见表 2。4 类别模型的 LMR - LRT 大于 0.05,表明 4 类别模型与 3 类别模型相比没有明显差异,且 3 类别的 Entropy 为 0.90,说明模型分类效果较好。此外,虽然 5 类别模型相较于 4 类别模型更优,且 AIC、BIC、aBIC 和 Entropy 等值都良好,但其有一组人数仅为 28 人(3%)。综上所述,本研究在考虑多项信息指标后,从理论解释最优的角度出发,最终将青少年的人际关系划分为 3 个类别。

采用单因素方差分析进一步探究青少年人际关系 3 个组别间的关系,发现三组在各个人际关系得分均表现为 1 组 > 2 组 > 3 组。同时,由图 2 可知三组虽然在各个人际关系上存在差异,但这种差异在父子关系、母子关系和同伴关系上更能得到体现。这一结果可能与青春期个体人际关系的特殊性存在密切联系,本研究在后续也将针对这一发现进行更为深入的讨论。综上所述,将三组分别命名为人际关系优势组($n = 221$, 占比 31%);人际关系一般组($n = 405$, 占比 58%);亲子—同伴疏离组($n = 76$, 占比 11%)。

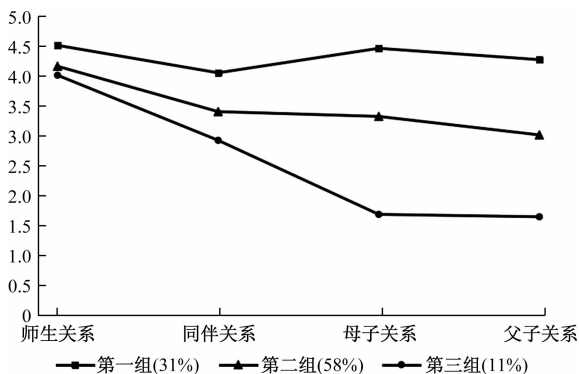


图 2 三组在人际关系四个变量上的应答概率

3.4 羞耻心对青少年主观幸福感的影响:有调节的中介效应检验

以羞耻心为自变量,亲社会行为为中介变量、人

际关系为调节变量、青少年主观幸福感为因变量构建有调节的中介效应模型。由于人际关系类别为分类变量,因此将其虚拟化后进行回归分析,同时将性别、家庭经济状况、T1 主观幸福感作为控制变量纳入方程,使用 SPSS 宏程序 PROCESS 插件的 Model 14 进行检验。

如表 3 所示,方程 1 显示 T1 羞耻心正向预测 T2 青少年主观幸福感($\beta = 0.07$, $t = 2.08$, $p < 0.05$);方程 2 显示 T1 羞耻心正向预测 T2 个体亲社会行为($\beta = 0.11$, $t = 3.02$, $p < 0.01$);方程 3 显示 T1 羞耻心对 T2 青少年主观幸福感的预测不显著($\beta = 0.002$, $t = 0.08$, $p > 0.05$)、T2 亲社会行为正向预测 T2 青少年主观幸福感($\beta = 0.55$, $t = 9.39$, $p < 0.001$)、T1 人际关系类型与 T2 亲社会行为的交互项显著预测 T2 青少年亲主观幸福感($\beta = -0.22$, $t = -3.10$, $p < 0.01$; $\beta = -0.29$, $t = -3.24$, $p < 0.01$)。上述结果说明,羞耻心、青少年人际关系类别、亲社会行为、青少年主观幸福感构成一个有调节的中介模型。当调节变量人际关系类别加入后,亲社会行为在羞耻心和青少年主观幸福感间发挥完全中介作用,这说明人际关系类别对亲社会行为到青少年主观幸福感这一中介路径的后半段发挥重要的调节作用。

进一步采用简单斜率图解释有调节的中介模型(图 3),考察亲社会行为在不同的人际关系类别中对青少年主观幸福感的影响。结果表明,亲社会行为在三种人际关系类别上对青少年主观幸福感的影响都显著($\beta_{\text{人际关系优势组}} = 0.55$, $t = 9.38$, $p < 0.001$; $\beta_{\text{人际关系一般组}} = 0.33$, $t = 7.87$, $p < 0.001$; $\beta_{\text{亲子-同伴疏离组}} = 0.26$, $t = 3.69$, $p < 0.001$)。各个组别下亲社会行为对青少年主观幸福感的影响存在差异,但总体而言,随着人际关系得分的升高,亲社会行为对青少年主观幸福感的影响增强,且在人际关系优势组时,亲社会行为对青少年主观幸福感的预测最强,这说明良好人际关系可以有效提升青少年的主观幸福感水平。

表3 有调节的中介效应检验

变量	方程1(因变量:T2 主观幸福感)			方程2(因变量:T2 亲社会行为)			方程3(因变量:T2 主观幸福感)		
	β	t	95% CI	β	t	95% CI	β	t	95% CI
性别	0.01	0.20	[-0.12,0.15]	-0.02	-0.30	[-0.17,0.12]	0.03	0.53	[-0.08,0.14]
家庭经济状况	0.07	1.90	[-0.01,0.19]	0.01	0.28	[-0.09,0.11]	0.07	1.67	[-0.01,0.14]
T1 主观幸福感	0.37	10.55***	[0.30,0.44]	0.26	7.05***	[0.19,0.33]	0.21	7.00***	[0.15,0.27]
T1 羞耻心	0.07	2.08*	[0.01,0.14]	0.11	3.02**	[0.04,0.18]	0.002	0.08	[-0.05,0.06]
人际关系一般组							-0.54	-7.91***	[-0.68,-0.41]
亲子一同伴疏离组							-0.82	-7.46***	[-1.03,-0.60]
T2 亲社会行为							0.55	9.39***	[0.43,0.66]
T2 亲社会行为 × 人际关系一般组							-0.22	-3.10**	[-0.36,-0.08]
T2 亲社会行为 × 亲子一同伴疏离组							-0.29	-3.24**	[-0.47,-0.11]
R^2	0.16			0.09			0.45		
F	33.08***			16.73***			62.53***		

注:人际关系类别为分类变量,其中人际关系优势组 = 1,人际关系一般组 = 2,亲子一同伴疏离组 = 3,以人际关系优势组为基准组。实际上,本研究也对未将 T1 主观幸福感纳入控制变量时的有调节的中介模型进行了检验,其显著性结果不存在区别。

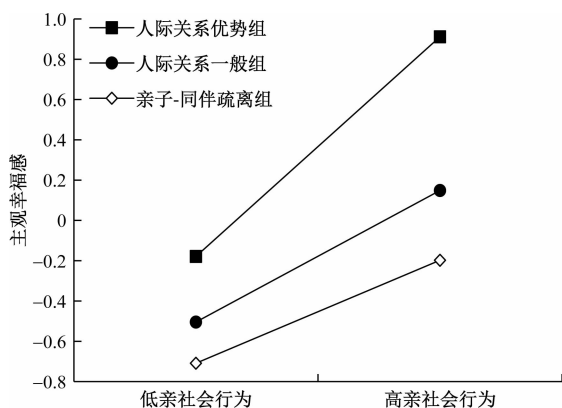


图3 人际关系类别在亲社会行为与青少年主观幸福感间的调节作用

4 讨论

《易传》中提到“关乎人文,以化成天下”,即强调了文化对个体具有浸染和熏陶的作用(杨晓薇, 2022)。中华文化纵贯上下五千余年,传承至今历久弥新,而中华传统美德更是每一个中国人的根和魂。同时,青少年时期是个体心理品质得到发展和走向成熟的关键期,主观幸福感作为一种积极的心理资源,对青少年的身心发展具有积极的促进作用(Bortes et al., 2021)。本研究植根于中华文化深厚的历史底蕴,并融入现代心理学的研究方法开展本土化研究,进一步丰富了中国青少年主观幸福感的相关研究。同时,本研究立足于立德树人的教育实践,为学校德育和中国新时代背景下青少年的幸福感教育提供了理论依据。在详细考察青少年主观幸福感的影响因素及发生机制后,本研究得到了一些新的发现。

4.1 羞耻心对青少年主观幸福感的影响

“孔颜之乐”和“君子之乐”构成了儒家的人生幸福观,儒家认为个人注重内省是提升美德并获得幸福的重要途径。因此,儒家在此基础上提出了“德福一致”的主张,主张道德是实现幸福的基础(邵龙宝, 2020)。孟子提出“无耻之耻,无耻矣”,即一个不知羞耻的人是一个真正意义上道德感缺失的人。羞耻心作为衡量道德水平的一项重要指标,对个体的幸福感发展具有重要影响(俞国良, 赵军燕, 2009)。在中华文化背景下,羞耻不仅不是一种负性情绪,反而是一种使人奋发向上的精神力量,如“知耻近乎勇”,可见羞耻心对个体的心理健康有着积极的推动作用。反观在西方文化中,羞耻心一词更多情况下作为贬义出现,即一种与痛苦、不安相关的负性情感(Sheehy et al., 2019)。因此,羞耻心对于个体心理健康的影响在中华文化中和在西方文化中呈现出截然不同的结果,在中华文化中羞耻之心会促进个体心理的积极发展,而在西方文化中羞耻心则会增加个体出现心理健康问题的风险(Duarte et al., 2017; Yakeley, 2018; 郭英等, 2023)。涂可国(2020)进一步指出,知耻与个体的自豪感和心理满足感密切相关,若一个人知耻,则会产生进取之心和心理荣誉感,便会自觉做到“不降其志,不辱其身”。此外,文化一个体一致性模式也认为个体具有某种在其文化背景下更受尊重的特质时会感到更幸福(Diener, 2012)。羞耻之心是儒家君子人格的表现,儒学发展横跨千年,已经深深植根于每个国人心中,成为中华民族特有的文化一心理结构。由此可见,具有高羞耻心的个体会对自身更为认同,因而具有更高的幸福感。因此,儒家所倡导的“德福一

致”理念,道明了羞耻之心与个人幸福感之间的天然一致性。

4.2 亲社会行为的中介作用

本研究发现亲社会行为在羞耻心与青少年主观幸福感间发挥完全中介作用。这说明“有德心然无善举则难以得福焉”。羞耻心在中华文化背景下作为一种积极的情绪和人格品质可以促进青少年身心健康发展。一方面,羞耻心越高的个体,其善于反思自身的过错,进而调整自身的言行举止,因此具有更高的道德水平,故能表现出更多的亲社会行为(Crane et al., 2020; Roberts et al., 2014)。如“羞恶之心,义之端也”,即当个体有了羞耻心后,才更可能去弘扬道义,帮助他人和服务社会。另一方面,在中华文化背景下,助人为乐作为一种美德已植根于每个国人的言行之中。“善行”是中华传统文化中的一个重要概念,“善有善报”是国人普遍认可的一种因果关系模式。同时在中华文化中,通过“善行”获取的回报更多是精神层面的满足感和幸福感(李祥俊, 2017)。人们在实施亲社会行为的同时可以获得情感上的奖励,因此形成了一种良好的模式,即帮助他人——获得幸福(Aknin et al., 2013)。正如“赠人玫瑰,手有余香”那般,个体能够在帮助他人的过程中收获快乐和幸福(Weinstein & Ryan, 2010)。又如《易传》中提到“积善之家必有余庆,积恶之家必有余殃”,即多行好事的人家必定能收获幸福,而多行不义的人家必定自食恶果。由此可见,在中华文化背景下,道德、亲社会行为、幸福感之间存在着密切联系,亲社会行为可以充当羞耻心与主观幸福感之间的桥梁与纽带。

4.3 青少年人际关系的异质性

生态系统理论指出,家庭和学校是青少年生活和学习的两大重要微观环境系统,两者都是影响青少年社会适应的重要因素(Bronfenbrenner & Evans, 2000)。本研究通过潜在剖面分析发现了青少年的人际关系存在异质性,其可以分为三类:人际关系优势组、人际关系一般组和亲子—同伴疏离组。同时,通过潜在剖面分析的应答概率图,本研究进一步发现三组虽然在四种人际关系上存在差异,但这种差异集中体现在同伴关系、父子关系和母子关系上,这一结果提示我们同伴和父母比起学校教师,其在青少年成长的过程中发挥的影响可能更为重要。从生态系统理论的视角来看,家庭是个体从出生开始便直接接触的微观环境,而亲子关系作为家庭系统中重要的一环更是对个体身心发展具有深远影响

(Bronfenbrenner, 1986)。不仅如此,校园生态系统中的同伴关系对青春期个体身心发展的影响与亲子关系同等重要(Diener et al., 2018)。Kaufman等人(2020)一项基于亲子—同伴关系溢出理论的研究发现,亲子关系与同伴关系之间存在双向影响的关系,即较差的亲子关系可能导致青少年出现不良的同伴关系,而不良的同伴关系又会对亲子关系造成消极影响,从而形成恶性循环。值得注意的是,在中华文化背景下,家庭和学校一直被视为孩子教育的重要场所。一方面,中国形成了独有的家学文化,《颜氏家训·教子》中指出“父母威严而有慈,则子女畏慎而生孝矣”,即父母与孩子保持一个爱而有教的关系最有利于孩子的健全发展。此外,无论是哪一组的青少年,其父子关系得分均低于母子关系得分。这可能与中华文化中固有的“严父慈母”形象存在联系,父亲在孩子的人生中往往扮演着一个更具权威性的角色(Petren et al., 2019)。另一方面,中国自古以来便重视益友对个体成长的影响。《论语》中有云“见贤思齐焉,见不贤而内自省也”。对于青春期的个体而言,其在校园中所处的时间较长,因此拥有稳定且积极的同伴关系对青少年的健康成长而言同样具有重要意义(Lodder et al., 2017)。

4.4 人际关系的调节作用

积极心理学所讲的就是“他人”,任何个体在生活中无时无刻不在与他人产生联系。有着良好人际关系的青少年更容易获取帮助和支持,因此其心理状态亦会更佳。本研究以人际关系的后验类别为调节变量构建了一个有调节的中介模型,发现人际关系类别在亲社会行为对青少年主观幸福感的影响中起到调节作用,并且人际关系优势组的个体其亲社会行为对主观幸福感的正向影响作用最强。亲子关系、同伴关系和师生关系是青少年期最主要的三大人际关系,也是关于青少年心理健康研究中研究得最多的三种人际关系。无论是何种人际关系,其都会对青少年的身心发展产生重要影响(Chen et al., 2015)。既往研究发现,拥有良好人际关系的个体,相较于人际关系较差的个体而言其积极心理品质能够得到更好的发展(马蓓蓓等, 2019)。不仅如此,在学校心理实践工作中,大多数存在问题的来访者都报告其面临着至少一个人际关系方面的问题。《孟子·公孙丑上》中提到“不善者不可与处也,善者亦不可无也”,即积极的人际关系对个体的身心发展是有益的,而不健康的人际关系则会危害个体

的发展。综上所述,良好的人际关系对于青少年的成长而言至关重要。

4.5 研究的不足与展望

首先,本研究所招募的被试均来自同一所中学,样本构成较为单一。同时,本次研究的所有被试均为初中学生,而青春期是一个时间跨度较长的阶段,其涵盖的青少年群体并不仅限于初中学生。这些因素可能会对研究结果的普适性产生一定影响。鉴于此,我们计划在未来条件允许的情况下,进一步拓展被试群体的广度和深度,以增强研究的生态效度,确保研究结果的稳定性和可靠性。其次,在中华文化及东亚文化圈中,羞耻心通常被视作积极的内在品质,是君子之风的重要表现。然而,在西方文化背景下,羞耻心往往被视为消极品质与负面情绪。因此,本研究得出的结论在中国文化背景下虽具有一定的合理性和可靠性,但在解释跨文化现象时可能存在一定的局限性,故我们希望未来深入开展跨文化研究。

5 结论

综上所述,本研究发现:(1)青少年的人际关系类别可划分为三组:人际关系优势组、人际关系一般组、亲子—同伴疏离组;(2)羞耻心是青少年主观幸福感的影响因素,且羞耻心正向预测青少年主观幸福感;(3)亲社会行为在羞耻心与青少年主观幸福感间发挥完全中介作用;(4)人际关系类别调节亲社会行为对青少年主观幸福感的影响,具体表现为随着人际关系得分的升高,亲社会行为对青少年主观幸福感的影响增强。

参考文献:

Aknin, L. B., Barrington - Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas - Diener, R., ... Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well - being: Cross - cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635 - 652.

Arvanitis, A., & Stüchter, M. (2023). Why being morally virtuous enhances well - being: A self - determination theory approach. *Journal of Moral Education*, 52(3), 362 - 378.

Batz - Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. K. (2018). A meta - analysis of gender differences in subjective well - being: Estimating effect sizes and associations with gender inequality. *Psychological Science*, 29(9), 1491 - 1503.

Bortes, C., Ragnarsson, S., Strandh, M., & Petersen, S. (2021). The bidirectional relationship between subjective well - being and academic achievement in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*,

50(5), 992 - 1002.

Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723 - 742.

Bronfenbrenner, U., & Evans, G. W. (2000). Developmental science in the 21 century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social Development*, 9(1), 115 - 125.

Buchanan, C. M., Maccoby, E. E., & Dornbusch, S. M. (1991). Caught between parents: Adolescents' experience in divorced homes. *Child Development*, 62(5), 1008 - 1029.

Carlo, G., White, R. M. B., Streit, C., Knight, G. P., & Zeiders, K. H. (2018). Longitudinal relations among parenting styles, prosocial behaviors, and academic outcomes in U. S. Mexican adolescents. *Child Development*, 89(2), 577 - 592.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap - Deeder, J., ... Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216 - 236.

Crane, J., Harper, J. M., Bean, R. A., & Holmes, E. (2020). Family implicit rules, shame, and adolescent prosocial and antisocial communication behaviors. *Family Journal*, 28(1), 72 - 82.

Cui, M., Janhonen - Abruquah, H., & Darling, C. A. (2022). Parent - child communication, relationship quality, and female young adult children's well - being in US and Finland. *Journal of Comparative Family Studies*, 52(4), 648 - 667.

Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self - centeredness and selflessness: A theory of self - based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15(2), 138 - 157.

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well - being research. *American Psychologist*, 67(8), 590 - 597.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71 - 75.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well - being. *Collabra. Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>

Duarte, C., Stubbs, J., Pinto - Gouveia, J., Matos, M., Gale, C., Morris, L., & Gilbert, P. (2017). The Impact of self - criticism and self - reassurance on weight - related affect and well - being in participants of a commercial weight management programme. *Obesity Facts*, 10(2), 65 - 75.

Herke, M., Rathmann, K., & Richter, M. (2019). Trajectories of students' well - being in secondary education in Germany and differences by social background. *European Journal of Public Health*, 29(5), 960 - 965.

Holfvesabel, M. A. (2014). Learning, interaction and relationships as components of student well - being: Differences between classes from student and teacher perspective. *Social Indicators Research*, 119(3), 1535 - 1555.

Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B., & Midlarsky, E. (2013). Altruism, helping, and volunteering: Pathways to

- well-being in late life. *Journal of Aging and Health*, 25(1), 159-187.
- Kaufman, T. M. L., Kretschmer, T., Huitsing, G., & Veenstra, R. (2020). Caught in a vicious cycle? Explaining bidirectional spillover between parent-child relationships and peer victimization. *Development and Psychopathology*, 32(1), 11-20.
- Kiuru, N., Wang, M. T., Salmela-Aro, K., Kannas, L., Ahonen, T., & Hirvonen, R. (2020). Associations between adolescents' interpersonal relationships, school well-being, and academic achievement during educational transitions. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(5), 1057-1072.
- Lerner, R. M. (2002). *Concepts and Theories of Human Development* (3rd edition). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Li, S., Liao, Y., Wu, X., Mei, X., Zeng, Y., Wu, J., & Ye, Z. (2023). Associations between nonrestorative sleep, perceived stress, resilience, and emotional distress in freshmen students: A latent profile analysis and moderated mediation model. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023(1), 8168838. <https://doi.org/10.1155/2023/8168838>
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46(5), 709-720.
- Luo, Y., Xiang, Z., Zhang, H., & Wang, Z. (2017). Protective factors for depressive symptoms in adolescents: Interpersonal relationships and perceived social support. *Psychology in the Schools*, 54(8), 808-820.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The Benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84(6), 750-764.
- Park, J., Jung, H. J., & Han, Y. (2023). Latent profile analysis of associations among children's risk profiles, rights, and subjective well-being across 16 countries. *Current Psychology*, 42(20), 16801-16814.
- Petren, R. E., Lardier, D. T., Bible, J., Bermea, A., & van Eeden-Moorefield, B. (2019). Parental relationship stability and parent-adult child relationships in stepfamilies: A test of alternative models. *Journal of Family Psychology*, 33(2), 143-153.
- Roberts, W., Strayer, J., & Denham, S. (2014). Empathy, anger, guilt: Emotions and prosocial behaviour. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 46(4), 465-474.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23.
- Sheehy, K., Noureen, A., Khaliq, A., Dhingra, K., Husain, N., Pontin, E. E., ... Taylor, P. J. (2019). An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, 101779. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101779>
- Thielmann, I., Spadaro, G., & Balliet, D. (2020). Personality and prosocial behavior: A theoretical framework and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(1), 30-90.
- Tian, L., Du, M., & Huebner, E. S. (2015). The effect of gratitude on elementary school students' subjective well-being in schools: The mediating role of prosocial behavior. *Social Indicators Research*, 122, 887-904.
- Van Kleef, G. A., & Lelieveld, G. J. (2022). Moving the self and others to do good: The emotional underpinnings of prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 44, 80-88.
- Wang, L., Cheng, Y., Jiang, S., & Zhou, Z. (2023). Neighborhood quality and subjective well-being among children: A moderated mediation model of out-of-school activities and friendship quality. *Child Indicators Research*, 16(4), 1607-1626.
- Wang, Y., Kim, E., & Yi, Z. (2022). Robustness of latent profile analysis to measurement noninvariance between profiles. *Educational and Psychological Measurement*, 82(1), 5-28.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Arterberry, B. J., Liu, S., & Wang, K. T. (2021). Latent profile analysis of interpersonal problems: Attachment, basic psychological need frustration, and psychological outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 68(4), 467-488.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222-244.
- Wright, M. F., & Li, Y. (2013). The association between cyber victimization and subsequent cyber aggression: The moderating effect of peer rejection. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 662-674.
- Xu, X., Xu, Y., Zhao, J., Ye, P., Yu, M., Lai, Y., ... Huang, Q. (2022). Good personality and subjective well-being: Presence of meaning in life and perceived social support as mediators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14028. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114028>
- Yakeley, J. (2018). Shame, culture and mental health. *Nordic Journal of Psychiatry*, 72(Suppl. 1), 20-22.
- Zhao, Y., Zhao, Y., Lee, Y. T., & Chen, L. (2020). Cumulative interpersonal relationship risk and resilience models for bullying victimization and depression in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 155, 109706. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109706>
- 范伟, 任梦梦, 肖俊泽, 简增邨, 杜晓明, 傅小兰. (2019). 羞耻情绪对欺骗行为的影响: 自我控制的作用. *心理学报*, 51(09), 992-1006.
- 高晓清, 龙吟沐熙. (2006). 儒家“三达德”在大学教育中的意义生成. *大学教育科学*, 175(03), 37-42, 124.
- 郭英, 田鑫, 胡东, 白书琳, 周蜀溪. (2023). 羞愧对亲社会行为影响的三水平元分析. *心理科学进展*, 31(03), 371-385.
- 郝娜, 崔丽莹. (2022). 补偿他人还是保护自己? 内疚与羞耻情绪对合作行为的影响差异. *心理科学进展*, 30(07), 1626-1636.
- 胡义秋, 何震, 曾子豪, 詹林, 申自力. (2023). 亲子关系对青少年抑郁的影响: 认知灵活性和友谊质量的作用. *中国临床心理学杂志*, 31(03), 682-687.
- 江光荣. (2004). 中小学班级环境: 结构与测量. *心理科学*, 27

- (04), 839-843.
- 寇彧, 洪慧芳, 谭晨, 李磊. (2007). 青少年亲社会倾向量表的修订. *心理发展与教育*, 23(1), 112-117.
- 李祥俊. (2017). 儒家德福统一之实现路径析论. *河北学刊*, 37(04), 10-16.
- 陆秋婷. (2014). 小学生幼小衔接阶段人际关系生态化的研究(硕士学位论文). 北京林业大学.
- 马蓓蓓, 代文杰, 李彩娜. (2019). 流动青少年学校人际关系与主观幸福感:学业倦怠与学业投入的中介作用. *中国特殊教育*, (12), 63-71.
- 邱小艳, 燕良弼. (2016). 青少年良心问卷的编制及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 24(02), 240-244.
- 邵龙宝. (2020). 儒释道的知识观与生命伦理学研究. *伦理学研究*, (05), 83-89.
- 涂可国. (2020). 孟子“四心”“四端”与“四德”的真实逻辑. *武汉大学学报:哲学社会科学版*, 73(2), 34-49.
- 王小凤, 燕良弼. (2019). 中学生良心与学业成就的关系:学习投入的中介作用. *心理学探新*, 39(1), 77-82.
- 温忠麟, 王一帆, 马鹏, 孟进. (2024). 变量之间的影响关系和多重影响因素的共同作用类型. *心理学报*, 56(10), 1462-1470.
- 熊茗伶, 王泉泉, 熊昱可, 江雯琪, 任萍. (2024). 感知到父母施加的学业压力对不同性别青少年心理适应的影响:自我韧性的保护作用. *心理发展与教育*, 40(4), 542-550.
- 杨晓薇. (2022). 论中华民族文化的共同性——以白族“礼俗互动”为视角. *民族学刊*, 13(02), 11-18+134.
- 于桂兰, 张诗琳. (2022). 亲社会行为对员工创新绩效的双刃剑效应——基于情绪的中介作用及领导与成员交换关系的调节作用. *科技管理研究*, 42(20), 210-218.
- 俞国良, 赵军燕. (2009). 自我意识情绪:聚焦于自我的道德情绪研究. *心理发展与教育*, 25(2), 116-120.
- 张方玉. (2019). “孔颜之乐”的现代转型:论梁漱溟的新儒家幸福观. *中南大学学报(社会科学版)*, 25(04), 13-18.
- 周明洁, 李府桂, 穆蔚琦, 范为桥, 张建新, 张妙清. (2023). 外圆内方:中国人人际关系性的潜在剖面结构及其适应性. *心理学报*, 55(3), 390-405.
- 周宗奎, 赵冬梅, 孙晓军, 定险峰. (2006). 儿童的同伴交往与孤独感:一项2年纵向研究. *心理学报*, 38(05), 743-750.

The Effect of Shame on Adolescent Subjective Well-being: The Role of Prosocial Behavior and Interpersonal Relationships

HE Zhen¹ ZHAN Lin² ZENG Zihao¹ HU Yiqiu^{1,3,4}

(1. School of Education Science, Hunan Normal University, Changsha 410081; 2. Hunan Normal University Library, Changsha 410081; 3. China Research Center for Mental Health Education of Hunan Province, Changsha 410081; 4. Cognition and Human Behavior Key Laboratory of Hunan Province, Center for Mind-Brain Science, Hunan Normal University, Changsha 410081)

Abstract: Using a questionnaire method and a longitudinal research paradigm, a six-month longitudinal survey was conducted on 702 adolescents to examine the mechanisms by which shame influences adolescent subjective well-being. The results show that: (1) Adolescent interpersonal relationships can be categorized into three distinct groups: an advantageous interpersonal relationships group, an average interpersonal relationships group, and a parent-child and peer alienation group; (2) Shame is a significant predictor of adolescent subjective well-being, with a positive correlation between shame and well-being; (3) Prosocial behavior fully mediates the relationship between shame and adolescent subjective well-being; (4) Interpersonal relationship types moderate the effect of prosocial behavior on adolescent subjective well-being. Grounded in traditional Chinese cultural perspectives and incorporating modern psychological research methods, this study investigated the mechanisms underlying adolescent subjective well-being. The study revealed the heterogeneity of adolescent interpersonal relationships and explored the influence of shame on adolescent subjective well-being, as well as the mediating and moderating roles of prosocial behavior and interpersonal relationship types.

Key words: Chinese traditional culture; shame; prosocial behavior; subjective well-being; interpersonal relationships