

共情的界定及其测量

宋平 中国政法大学刑事司法学院

两千多年前,孔子提倡“己所不欲,勿施于人”,这需要一种“感同身受”的能力,在西方学界可称之为共情(empathy),它是指个体对他人的情绪和精神状态的理解,以及对他人行为的推测,也就是我们常说的“感同身受”。对他人处境的认识可指导个体进行有效的社会行为决策。例如,共情具有增强亲社会行为和削弱反社会行为的作用。一般研究认为,共情会增加积极行为(如帮助行为),并防止或减少反社会行为,包括攻击和青少年犯罪等。

共情涉及情绪、认知和行为

由于共情本身的复杂性,心理学家们对其概念的界定表现出多样性,如认知共情、面部共情、情绪感染、情感共情、自主情感共情、审美共情、共情悲伤、个人悲伤和共情关注等。但通过总结上述概念可知,心理学家从不同的角度对共情进行了界定,其界定方式主要有如下几种:一是情感性界定方式,注重共情的情绪反应特征,认为共情是对他人情绪状态的认同性反应,其核心是与他人所处情境相一致的情绪状态,如有学者把共情定义为一种由知觉移入他人的情绪状态而引起的基本情绪反应;二是认知性界定方式,强调共情的认知特征,注重对他人的情感、社会认知、角色扮演等因素在共情产生中的作用,认为共情是对他人的感受、意图、思想和自我评价的感知,是指设身处地理解他人的想法,在智力上理解他人的情感状态;三是综合界定方式,着重认知成分和情绪成分的相互作用对共情的影响,如共情是“理解和分享他人情感状态的能力”。共情既是认知过程,也是一种情感能力。

在我国,研究者多把共情界定为一种替代性的情绪反应能力,既能分享他人情感,对他人的处境感同身受,又能客观认知、理解和分析他人的情感。2009年,刘聪慧等人提出了共情的动态理论模型,认为个体面对(或想象)一个或多个个体时,首先体会到其情绪情感,然后在区别自我与他人的前提下,对其总体状况进行认知评估,进而产生一种伴有相应行为(外显或内隐行为)的情绪情感反应,而共情是主体将这种情绪情感和行为指向客体的心理过程。可见,共情涉及情绪、认知和行为多层面的过程,既有自下而上的动态知觉,也有自上而下的认知控制过程。此外,共情还有状态共情(state empathy)和特质共情(trait empathy)之分,前者由情境引发,后者是指个体具有共情倾向的能力。

共情的测量可自评、可他评可主观、可客观

共情概念的复杂性导致其测量的多样性。近30年来,心理学家在不同层面上对共情进行了测量,有自评、他评和自我报告等主观方式,也有测量神经生理指标等相对客观的方式。

自然观察法是对被观察者在一定情境中的共情行为表现进行系统观察。例如,1980年,Strayerd等人通过对14个平均年龄为59个月的孩子进行观察,测量孩子在自由玩耍时对身旁其他孩子四种情绪(高兴、悲伤、愤怒和受伤)的情感反应,其中对其他孩子表现出的安慰、帮助行为被界定为亲社会行为的表现。此测量方法可以客观观察个体共情的表现行为,但对其主观层面的考察具有局限性。

目前,问卷测量是共情的主要测量方式,可分为测量认知共情的问卷、测量情感共情的问卷和综合测量问卷。已有的共情量表包括HES(The Hogan Empathy Scale)量表、情感性共情量表(Questionnaire Measure of Emotional Empathy, QMEE)、人际反应指标量表(Interpersonal Reactivity Index, IRI)、共情指数量表(Empathy Quotient, EQ)、基本共情量表(Basic Empathy Scale, BES)和共情量表(Empathy Scale, Escale)。上述量表都具有较好的内容效度、分半信度和重测信度。其中

人际反应指标量表可用来测量共情的认知成分和情感成分，适用于青少年和成人，已被大量研究者使用，该量表包括观点采择、想象共情、共情关注和个人忧伤四个维度，共有 28 个题目。问卷测量可同时测量较大样本，且方便统计，但存在社会赞许性问题。

很多研究者使用相对客观的指标测量共情，如心率或者皮肤电等指标，这在一定程度上弥补了问卷测量的缺陷。比如，利用功能磁共振成像(fMRI)测量个体认知反应和情绪表达的研究发现，当被试观察痛苦的面部表情时，脑岛和前扣带回皮层区域同时被激活，且脑岛和左前额叶的激活程度与被试自陈的共情得分相关。经颅磁刺激(TMS)研究发现，个体在观看针刺他人的手或脚时，代表手部肌肉运动变化的大脑皮层会发生变化，这表明，观看别人的痛楚会有感觉表征。

除了量表测量和神经生理测量之外，研究者让被试观看图片、听故事、看录像，然后进行共情的主观自我报告测量。例如，有研究者通过让被试阅读故事，测量其所表现出来的愉快、悲伤、恐惧和愤怒，被试观察故事和主人公的图片后需要报告自己的情绪状态，并从中选出能说明自己情绪体验的图片，以此来测量被试是否产生了共情。

上述测量方式各有利弊，问卷测量可同时测量大样本，具有方便快捷的优点，且方便统计，但存在社会赞许性问题；认知神经科学方式的测量客观，但对相对复杂的共情的测量具有局限性；通过听故事和观看视频来测量共情对测量复杂共情具有一定的优势，但实时测量神经生理机制需要进一步的技术改进，提高数据的信噪比。

尽管对共情的界定缺乏一致性，不同测量方式也各有利弊，但研究者们依旧在某些观点上达成了共识。第一，共情具有个体差异性；第二，共情可以通过较好的测量工具加以测量；第三，共情对人的行为有影响。此外，共情可以通过训练而习得，并具有随年龄增长而提高的倾向。在犯罪矫治系统中，司法人员可通过对罪犯的共情提高训练来进行心理矫治。