

人格特质与主观幸福感:情绪调节的中介作用

李中权¹ 王力*² 张厚粲³ 柳恒超⁴

(¹南京大学社会学院心理系 南京 210093)(²中国科学院心理研究所 北京 100101)

(³北京师范大学心理学院 北京 100875)(⁴上海市委党校 上海 200233)

摘要 通过对 1163 名大学生被试进行人格特质、情绪调节策略的使用以及主观幸福感的调查,本研究探讨了气质性人格特质(神经质和外倾性)这种稳定的内在心理结构对主观幸福感产生影响的可能机制。结果发现:(1)除直接影响个体的主观幸福感外,神经质和外倾性还会通过重新评价策略的使用间接影响主观幸福感;(2)人格特质和重新评价策略的使用可以有效预测个体主观幸福感的变异;(3)习惯性地使用表达抑制策略对个体的主观幸福感并没有显著的影响。这些结果表明重新评价策略的使用在人格特质对主观幸福感的影响中具有重要的中介作用。该发现对进一步制定改善和提高个体的主观幸福感的干预措施具有重要的启示和指导意义。

关键词 主观幸福感 人格特质 情绪调节 重新评价 表达抑制

1 问题提出

主观幸福感作为评价个人和社会生活品质的重要指标以及标识个体心理健康的重要内容,逐渐成为心理学研究的热点问题之一^[1]。大量的研究发现,人格因素是预测个体主观幸福感的最可靠、最有力的指标之一,其中气质性人格特质(神经质和外倾性)与个体主观幸福感的联系最为密切^[2]。神经质和外倾性与主观幸福感之间为何会有紧密联系已成为研究者们目前主要关注的问题^[3]。

近年来有关情绪与情绪调节研究的发展,为我们理解人格特质与主观幸福感之间的关系提供了新的视角。情绪是由外部或内部的刺激所激活的个体内部相互协调的主观感受、表达行为和生理反应等情绪反应倾向系统产生反应的过程,而情绪调节则是作用于情绪反应过程不同时间,影响个体产生何种情绪以及如何体验和表达这些情绪的过程^[4]。重新评价和表达抑制是受到较多关注的两种情绪调节策略,实验室研究发现这两种策略会产生不同的短期情感、认知和社会结果^[5-6];个体差异研究则发现这两种策略的使用在人群中具有稳定而系统的差异,神经质和外倾性影响个体对重新评价策略的使用,外倾性还影响个体对表达抑制策略的使用,两种策略的习惯性使用会影响个体对正性和负性情感的体验和表达,从而影响个体的生活满意度^[7]。

由此可以看出:(1)神经质和外倾性对主观幸福感具有重要的影响;(2)神经质和外倾性会影响个体对不同情绪调节策略的使用;(3)不同情绪调节策略的使用会影响个体的主观幸福感。因而,完全有理由从情绪调节角度解释人格特质与主观幸福感的之间联系。为此,本研究建构了一个以情绪调节为中介变量的人格特质与主观幸福感各成分之间关系的理论假设模型。希望通过对实际数据的分析检验和修正该模型,得到一个符合中国文化背景的理论模型,以表征人格特质、情绪调节和主观幸福感之间的关系。

2 方法

2.1 被试

采用随机整群取样法,共获得 1163 名大学生被试,其中

男性 476 人,女性 687 人,年龄在 16.42~25.33 岁之间,平均年龄为 20.59 ± 1.20 岁。

2.2 测量工具

用艾森克人格问卷简式版^[8]来测量神经质和外倾性这两个人格维度,在本研究中的 α 系数分别为 0.78 和 0.75。用情绪调节量表^[9]来测量个体使用重新评价和表达抑制策略进行情绪调节的情况,在本研究中的 α 系数分别为 0.84 和 0.81。用国际通用的测量主观性幸福感的量表组合:生活满意度量表(SWLS)^[10]与正性和负性感情检核表(PANAS)^[11],在本研究中 SWLS 的 α 系数为 0.80, PANAS 的正性和负性感情维度上的 α 系数分别为 0.83 和 0.81。

3 结果

为简化模型测量部分的结构,并方便对中介效应的显著性检验,本研究对所测各个维度的项目采用随机组合法进行打包处理(Parceling),使每个维度的指标减少到 3 个,各指标的得分为包内各项目得分的平均数。

3.1 测量模型检验

采用 LISREL 检验测量模型与实际数据的拟合程度,结果显示: $\chi^2(168, N = 1163) = 472.19, CFI = 0.98, NFI = 0.97, NNFI = 0.97, RMSEA = 0.039, SRMR = 0.035$ 。所有观测变量在对应的潜变量上的标准化载荷均达到了显著水平($p < 0.001$),且在 0.50 以上。这表明测量模型比较理想,可进一步检验结构模型。

3.2 结构模型检验

根据先前的研究成果和本研究所获数据,分别构建了 4 个结构模型。首先构建了假设模型(模型 a),然后在此基础上,根据潜变量相关矩阵中各因子之间的相关值的大小以及假设模型中各条路径的路径系数的大小和显著性,分别构建了 3 个修正模型:通过增加神经质和表达抑制之间的路径构建了模型 b;通过将表达抑制到主观幸福感各成分的 3 个路径系数限制为 0 建构了模型 c;最后,基于模型 c,将重新评价到生活满意度的路径系数限制为 0 建构了模型 d。

表 1 列出了 4 个结构模型的模型拟合指数。模型 a 与实际数据拟合良好,表明情绪调节策略在神经质和外倾性与主

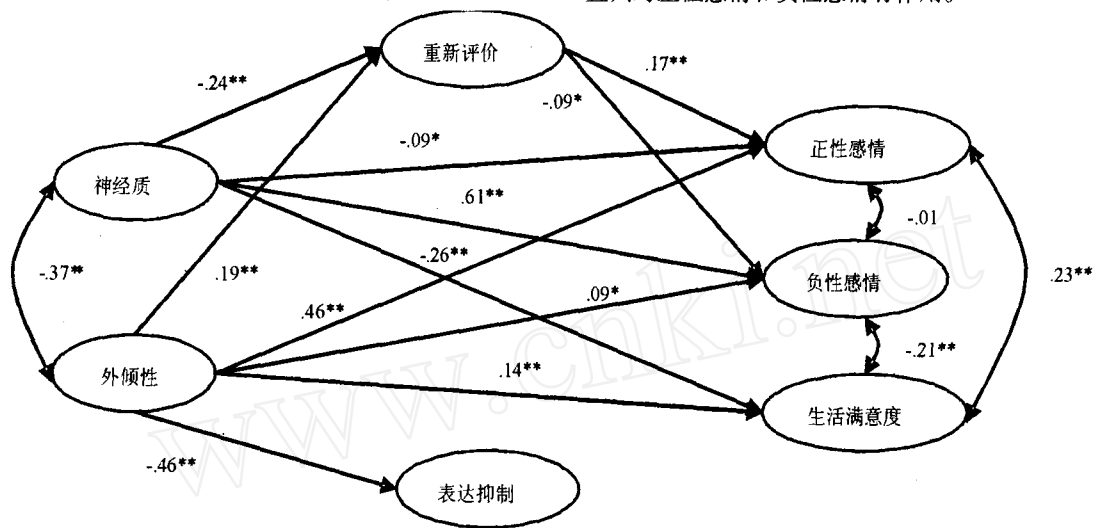
* 通讯作者:王力。E-mail: wangli@psych.ac.cn

表1 各结构模型的模型拟合指数

模型	χ^2	df	CFI	NFI	NNFI	RMSEA	SRMR
模型 a	472.28	169	0.98	0.97	0.97	0.039	0.035
模型 b	472.19	168	0.98	0.97	0.97	0.039	0.035
模型 c	474.14	172	0.98	0.97	0.98	0.039	0.035
模型 d	474.09	173	0.98	0.97	0.98	0.039	0.035

观幸福感之间起着中介作用。模型 b 拟合良好,但与模型 a 相比,两者的 $\Delta\chi^2(1, N = 1163) = 0.09, p > 0.01$,表明增加从神经质到表达抑制的路径并没有使模型发生明显改变。模型 c 拟合良好,与模型 a 相比,两者的 $\Delta\chi^2(3, N = 1163) = 1.86, p > 0.01$,表明减少从表达抑制到主观幸福感各成分的路径没有使模型发生明显改变。模型 d 的拟合良好,与模型

a 相比,两者的 $\Delta\chi^2(4, N = 1163) = 1.81, p > 0.01$,表明减少从表达抑制到主观幸福感各成分的路径以及重新评价到生活满意度的路径并没有使模型发生明显改变,再结合它们的标准化路径系数也接近于 0,可认为在神经质和外倾性对主观幸福感各成分的影响中,只有重新评价起到了中介作用,且只对正性感情和负性感情有作用。



注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

图1 以重新评价为中介变量的人格特质与主观幸福感之间关系模型

基于上述步骤,发现模型 d(见图 1)为与本研究中数据拟合最佳的模型。然而,这一模型虽然证实了本研究的部分假设,即神经质和外倾性通过重新评价影响个体主观幸福感的正性感情和负性感情成分,但确认这一结论仍需要经过进一步的中介效应显著性检验。

3.3 中介效应与直接效应检验

根据 Shrout 和 Bolger^[12]的研究,采用 LISREL 软件中的 Bootstrap 程序来进行中介效应的显著性检验。首先在原始数据($N = 1163$)中,随机抽取 1000 个 Bootstrap 样本,每个样

本的容量为原样本容量的 30% ($N = 348$)。然后,在 LISREL 中用模型 d 来拟合这些数据,保存下 1000 次运行中各条路径的路径系数。最后计算中介效应的平均路径系数。如果这些平均路径系数 95% 的置信区间(CI)没有包括 0,那么就表明其效应是显著的。从表 2 来看,重新评价的 4 个平均中介效应的 95% 置信区间都没有包括 0,说明其中介效应显著,即神经质和外倾性的确通过重新评价来影响个体的正性感情和负性感情。

表2 对中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

自变量	中介变量	因变量	标准化的间接效应	平均间接效应	平均数的标准误	95% 的置信区间	
						下限	上限
神经质	重新评价	正性感情	$(-0.24) \times (0.17) = 0.04$	-0.0251	0.00041	-0.0259	-0.0243
外倾性	重新评价	正性感情	$(0.19) \times (0.17) = 0.03$	0.0204	0.00035	0.0197	0.0211
神经质	重新评价	负性感情	$(-0.24) \times (-0.09) = 0.02$	0.0109	0.00029	0.0103	0.0115
外倾性	重新评价	负性感情	$(0.19) \times (-0.09) = 0.02$	-0.0095	0.00027	-0.0100	-0.0090

遵循类似的方法检验神经质和外倾性对主观幸福感各成分的直接效。结果显示,1000 个 Bootstrap 样本的所有平均直接效应的 95% 置信区间都没有包括 0。因而这两种人格特质对主观幸福感各成分的直接效应显著,表明除了通过重新评价影响主观幸福感外,神经质和外倾性对主观幸福感也有直接的影响。

4 讨论

本研究引入重新评价和表达抑制这两种情绪调节策略,

从情绪调节这一新视角,对人格特质与主观幸福感之间联系的可能机制进行探讨。结果显示:神经质和外倾性对主观幸福感的三个成分均有显著的影响;神经质对重新评价策略的使用有显著的负性影响,并通过重新评价策略的使用来间接影响正性感情和负性感情;外倾性对重新评价策略的使用有显著的正性影响,对表达抑制策略的使用有显著的负性影响,但只通过重新评价策略来间接影响正性和负性感情;神经质、外倾性和重新评价可以有效地预测个体主观幸福感的变异。

根据情绪调节过程模型^[13],重新评价策略的使用发生于

情绪反应倾向被激发之前,主要通过改变对潜在的情绪引出性情境的解释来改变该情境所带来的情绪影响。本研究发现,低神经质和高外倾性的个体都倾向于使用重新评价策略,并通过使用该策略影响个体的主观幸福感。低神经质的个体情绪稳定性较高,更容易在情绪被激发的早期阶段采用有效的方式来评价负性情绪引出性情境,以降低自身对负性情绪的体验和反应。高外倾性的个体更倾向于与他人进行沟通与交流,逐渐学会采用有效的调节策略来调整自身的情绪。本研究这一发现表明人格特质与主观幸福感之间并非是一种表面上的直接联系,其下隐藏着一系列复杂的中介环节,这些环节才是两者之间联系的真正原因。在本研究中,神经质和外倾性这两种人格特质对主观幸福感各成分均具有显著的直接影响。该结果表明除了重新评价策略的使用外,神经质和外倾性与主观幸福感之间还存在着其它的一些中介环节,如对情绪线索的知觉,对情境的选择和调整、对注意力的配置(专注或转移)以及对反应倾向的调整等。

有研究发现内倾的个体会更多地使用表达抑制策略,而该策略的使用会显著影响个体的主观幸福感^[7]。本研究的结果也证实内倾的个体会更多使用这种策略,但该策略的使用对主观幸福感的影响却并不明显。John 和 Gross 在探讨表达抑制对个体的不良影响时曾指出,尽管在西方文化背景下,研究结果表明表达抑制策略的使用会导致感情、社会和幸福感上的种种不良后果,但这一结论并没能推广到其他文化背景中^[14]。在中国文化传统中,克制、忍让和谦逊被认为是一种美德,处变不惊和喜怒不形于色是一种内在的社会要求。可能正是因为文化对情绪表达和情绪调节的影响,导致了表达抑制策略的使用在不同文化中产生不同的结果^[15-16]。

总之,本研究的发现证实了我们的部分假设,即神经质和外倾性两种人格特质仅通过重新评价的情绪调节策略影响个体主观幸福感的正性感情和负性感情成分。该发现在理论上扩展和深化了我们对主观幸福感的认识和理解,同时也提示可以采取有效的措施来改善和提高个体的主观幸福感,对具体的实践工作具有重要的启示。

5 参考文献

- Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 2000, 55 (1): 34-43
- Diener E, Oishi S, Lucas R E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*; 2003, 54: 403-425
- Rusting C L. Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: three conceptual frameworks. *Psychological Bulletin*, 1998, 124(2): 165-196
- Gross J J. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 1998b, 2(3): 271-299
- Gross J J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74 (1): 224-237
- 黄敏儿, 郭德俊. 原因调节与反应调节的情绪变化过程. *心理学报*, 2002, 34 (4): 371-380
- Gross J J, John O P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85 (2): 348-362
- 钱铭怡, 武国城, 朱荣春等. 艾森克人格问卷简式量表中文版 (EPQ-RSC) 的修订. *心理学报*, 2000, 32(3): 317-323
- 王力. 成人情绪调节对个体主观幸福感的意义. 博士论文. 北京: 北京师范大学, 2006
- Diener E, Emmons R A, Larsen R J, et al. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1): 71-75
- 王力, 李中权, 柳恒超等. PANAS-X 总维度量表在中国人群中的因素结构. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(6): 565-568
- Shrout P E, Bolger N. Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 2002, 7(3): 422-445
- Gross J J. Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 1999, 13 (5): 551-573
- John O P, Gross J J. Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 2004, 72(6): 1301-1333
- Mesquita C B, Frijda N H. Cultural variation in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 1992, 112(2): 179-204
- Butler, E A, Lee, T L, Gross, J J. Emotion Regulation and Culture: Are the Social Consequences of Emotion Suppression Culture-Specific? *Emotion*, 2007, 7(1): 30-48

Personality Traits and Subjective Well-being: the Mediating Role of Emotion Regulation

Li Zhongquan¹, Wang Li², Zhang Houcan³, Liu Hengchao⁴

(¹ Department of Psychology, School of Social and Behavioral Sciences, Nanjing University, Nanjing 210093)

(² Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101)

(³ School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875)(⁴ Shanghai Party Institute, Shanghai 200233)

Abstract A series of psychological tests including the Revised Eysenck Personality Questionnaire Short Scale for China, Emotion Regulation Scale, Satisfaction with Life Scale, and Positive Affect and Negative Affect Schedule were administered to 1163 college students. After analyzing the testing results, we obtained the following findings: (1) besides direct influences, neuroticism and extraversion also contributed to SWB through reappraisal strategy; (2) both personality traits and reappraisal strategy were significant factors in predicting SWB; (3) the chronic use of suppression strategy did not have significant influences on individuals' SWB. These findings suggest that reappraisal is an important and effective regulation strategy, and has significant implication for an individual's SWB. Especially, because reappraisal is a skill that can be acquired through learning, individuals can use the skill flexibly and effectively under the direction of experts to improve their SWB, and maintain and prompt their psychological health.

Key words subjective well-being, personality trait, emotion regulation, reappraisal, suppression