

认知重评策略与生活满意度:情绪和心理韧性的多重中介效应

陈琴, 王振宏

(陕西师范大学心理学院, 西安 710062)

【摘要】 目的:探讨大学生情绪调节策略、情绪、心理韧性与生活满意度之间的关系。**方法:**以364名大学生为被试,采用情绪调节问卷、积极和消极情感量表、自我韧性量表和生活满意度量表进行测试。**结果:**①相关分析表明,认知重评策略与消极情绪呈显著负相关,与积极情绪、心理韧性和生活满意度呈显著正相关。②多重中介模型分析表明,认知重评、积极和消极情绪对生活满意度的直接效应不显著;认知重评既通过心理韧性间接预测个体的生活满意度,还通过积极情绪—心理韧性中介链和消极情绪—心理韧性中介链对生活满意度产生间接效应。**结论:**认知重评不仅通过心理韧性的中介作用对生活满意度产生间接效应,还通过积极情绪和消极情绪预测心理韧性并最终预测生活满意度。

【关键词】 认知重评;生活满意度;情绪;心理韧性;多重中介

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2014)02-0306-05

Cognitive Reappraisal and Satisfaction with Life: Multiple Mediating of Affect and Resilience

CHEN Qin, WANG Zhen-hong

School of Psychology, Shanxi Normal University, Xi'an 710062, China

【Abstract】 Objective: To explore the relationships among cognitive reappraisal, affect, resilience, and life satisfaction in college students. **Methods:** 364 college students were surveyed with Emotion Regulation Questionnaire, Positive and Negative Affect Schedule, Ego-Resiliency Scale, and Satisfaction with Life Scale. **Results:** ①Correlation analysis showed that cognitive reappraisal was significantly and negatively correlated with negative affect, while cognitive reappraisal, positive affect, resilience and satisfaction with life positively correlated with each other. ②Multiple mediation modeling showed that cognitive reappraisal, positive affect and negative affect had no direct effects on life satisfaction. Cognitive reappraisal could exert effects on life satisfaction indirectly not only through resilience, but also through the chain mediating effect of positive affect—resilience and negative affect—resilience. **Conclusion:** Resilience, positive and negative affects have a mediating effect between the cognitive reappraisal and life satisfaction.

【Key words】 Cognitive reappraisal; Affect; Resilience; Satisfaction with life; Multiple mediation

生活满意度是主观幸福感的重要组成部分,是一个人根据自己选择的标准对其生活质量所做的总体评价^[1],也是心理健康的重要指标之一。情绪调节是指个体对“情绪的内容、情绪何时发生、如何进行情绪体验和表达”施加影响的过程。最普遍的两种情绪调节策略是认知重评和表达抑制,前者是先行关注策略,后者是反应关注策略,两者在情绪生成的不同时间点发挥作用,从而影响个体的情绪体验、外周生理、神经动力学(Neural dynamics)和身心健康^[2-5]。有研究表明情绪调节策略对个体的自尊和生活满意度具有显著的影响^[2],但情绪调节策略影响生活满意度内在机制的研究却很少。程利等人总结前人大量的研究结果时发现:与表达抑制相比,认知重评能够更好地降低消极情绪体验,增加积极情

绪体验,减少生理反应和交感神经系统的激活,降低杏仁核的激活水平,但对其他认知活动的完成不产生干扰,从而能更有利于人们的身心健康,提高工作效率;而表达抑制虽然能够降低情绪行为,但却增强了生理反应和交感神经系统的激活,并未降低杏仁核的激活水平,且干扰其他认知活动的完成^[6]。也有研究表明表达抑制对生活满意度的影响并不显著^[7]。也就是说相比于表达抑制,认知重评是一种积极的情绪调节策略,能更有效地调节个体的情绪体验,产生积极的结果,因此本文只探究情绪调节策略中认知重评策略影响生活满意度的内在作用机制。

心理韧性是指面对丧失、困难或者逆境时的有效应对和适应^[8],是个体重要的内在心理资源。那些对心理韧性起积极作用的因素被称之为保护性因素,主要是指能够促使个体更好地应对生活压力事

件,减少消极发展结果出现可能性的内外部保护因素。内部保护因素包括较高的自我效能感、良好的沟通能力^[9]和较强的情绪调节能力^[11]等积极的个性特征;外部保护因素包括良好的人际关系、稳定的社会支持以及和谐的社会环境等,这些因素对维持心理韧性至关重要^[9]。作为情绪调节能力的一个方面,认知重评策略被认为是心理韧性的重要内部保护因素,对心理韧性具有预测作用^[10]。而心理韧性作为生活质量的保障因子,与心理健康呈显著正相关,与心理压力、抑郁和焦虑呈显著负相关^[11],Fredrickson等也发现心理韧性的增长能预测生活满意度的增加和抑郁症状的减少^[12]。这些结果表明了心理韧性在提升人们生活满意度中的重要性。因此,根据这些证据有理由推断:心理韧性可能在认知重评和生活满意度之间起中介作用。

认知重评策略的使用与情绪体验密切相关。在实验情景下指导被试使用不同的情绪调节策略(沉思和认知重评)回忆令自己感到愤怒的事件,结果表明认知重评是以一种更加积极的方式减少对消极情感的体验,降低生理反应,引起较强的副交感神经系统的激活^[3];Gross等人的研究发现习惯性使用认知重评者体验并表达更少的消极情绪、更多的积极情绪,表现出更少的抑郁症状,拥有更高的自尊水平^[2],且每天更多地使用认知重评策略可预测杏仁核激活的减少,加强与认知控制相关的前额叶皮层的激活^[13],也即经常使用认知重评策略可以改善个体的情绪状态,体验更多的积极情绪,而通过使用认知重评策略产生的积极情绪带来的舒适感又可以发展自身内在心理资源^[10],从而有助于平衡工作家庭关系^[14],提高个体的工作效率、生活满意度和心理健康水平^[5]。

个体体验到的积极情绪(尤其是在压力情景下)是获得心理韧性的重要方面。Fredrickson认为积极情绪能够拓展个体的瞬间思维,扩大注意的范围,增强认知灵活性,构建应对困境的资源,使生理应激反应恢复到正常的基线水平,正是由于积极情绪的这些功能,促进应激后的个体获得了心理韧性^[15]。大量研究表明积极情绪与生活满意度呈显著正相关^[16-18],也有研究表明,心理韧性的增长在积极情绪和生活满意度之间起完全中介作用^[12]。因此,本研究假设积极情绪和心理韧性在认知重评策略和生活满意度之间起链式中介作用。此外,尽管Cohn等人研究表明消极情绪与生活满意度之间没有显著相关性,只能预测心理韧性^[19],但也有研究表明消极情绪与

生活满意度呈显著负相关^[16,17],且Troy和Mauss认为,韧性个体会使用积极的情绪调节策略(如认知重评),改变对应激源的评估,使消极情绪反应减弱,而这种适应性的情绪反应转而又增强了个体的心理韧性^[10]。鉴于此,本研究假设:消极情绪与生活满意度相关,消极情绪与心理韧性也在认知重评和生活满意度之间起链式中介作用。与此同时,本研究也考察了模型中其他所有可能的单向路径关系。

1 方 法

1.1 被试

采用方便取样法,从西安市某两所大学选取375名大一学生作为研究对象。共获取有效问卷364份,有效回收率为97%,其中男生163人,女生201人,年龄为 19.34 ± 0.83 岁。

1.2 工具

1.2.1 积极情感和消极情感量表(PANAS) 本研究采用Watson等编制的积极和消极情感量表测量个体的积极和消极情绪^[20],各包括10个项目,采用5点计分法,1~5代表从“几乎没有”到“极其多”。但对该量表进行验证性因素分析时发现,积极情感量表中“警觉性高的”一项因子负荷量小于0.4且不显著,因子分析抽取公因子的结果发现该项属于消极情感维度,张卫东,刁静和Schick的跨文化研究也显示该项具有跨因子负荷^[21]。某些情绪术语在其它国家社会文化背景中所表征的意义可能与西方英语国家的不同,或者在其它国家语言中可能找不到对等的翻译,从而难以避免项目偏差(item bias)的问题^[21],因此将该项删除更为适当。本次测量中,剔除“警觉性高的”一项后积极情感量表的内部一致性信度为0.87,消极情感量表的内部一致性信度为0.83。

1.2.2 情绪调节问卷(ERQ) 本研究采用Gross^[5]编制的情绪调节问卷中的认知重评策略量表,包括6个项目,采用7点计分法,1~7代表从“非常不赞同”到“非常赞同”。本次测量中认知重评策略量表的内部一致性信度为0.73。

1.2.3 心理韧性量表(ER) 本研究采用Block和Kremen^[22]编制的自我韧性量表(Ego-Resiliency Scale, ER)测量个体的心理韧性。该量表包括14个项目,采用Likert 4点计分法,1~4代表“完全不符合”到“完全符合”。本次测量的内部一致性信度为0.76。

1.2.4 生活满意度量表(SWLS) 本研究采用Diener等人编制的生活满意度量表来评定个体对自己生活

的满意程度^[23],包括5个项目,采用7点计分法,1~7代表从“强烈反对”到“极力赞成”。本次测量的内部一致性信度为0.75。

1.3 数据处理

采用Spss13.0和Amos7.0统计软件对数据进行整理和分析。

2 结 果

2.1 认知重评、情绪、心理韧性与生活满意度的相关

对认知重评、积极情绪、消极情绪、心理韧性和生活满意度进行描述性统计和Pearson相关分析,结果见表1。认知重评与积极情绪、心理韧性和生活满意度呈显著正相关,与消极情绪呈显著负相关;积极情绪与心理韧性和生活满意度呈显著正相关;消极情绪与心理韧性和生活满意度呈显著负相关。

表1 认知重评、情绪、心理韧性与生活满意度的相关矩阵(n=364)

	$\bar{X} \pm s$	1	2	3	4
1.认知重评	28.84±4.79				
2.积极情绪	29.27±5.92	0.28**			
3.消极情绪	21.36±5.79	-0.18**	-0.08		
4.心理韧性	38.69±5.18	0.45**	0.54**	-0.27**	
5.生活满意度	19.20±5.05	0.21**	0.29**	-0.14**	0.29**

注:* $P<0.05$,** $P<0.01$,*** $P<0.001$,下同。

2.2 情绪和心理韧性对认知重评与生活满意度之间关系的中介效应

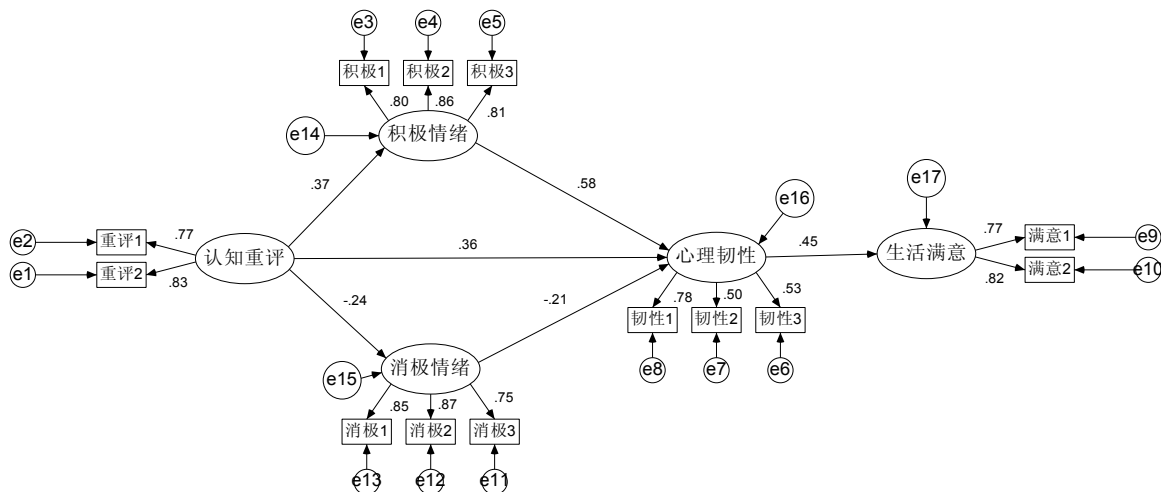
首先,本研究建立了多重中介模型,考察积极情绪、消极情绪和心理韧性在认知重评与生活满意度之间多重中介效应。多重中介模型(multiple mediation models)是指多个中介变量在自变量与因变量之间起作用的现象^[24]。其次,为了控制量表的不稳定

性和潜在变量多个项目造成的膨胀测量误差,对各个量表的项目进行打包处理。其中对单一维度量表:积极情绪、消极情绪和生活满意度量表采用项目-结构平衡法,分别先进行因子分析,把题目按负荷大小由高到低排列,然后根据小组数将题目轮流由高到低、再反过来依次排列^[25],积极情绪和消极情绪量表分别打包成三个项目小组,生活满意度量表打包成两个项目小组;心理韧性量表和认知重评量表虽然是单一维度的量表,但进行因素分析时发现,心理韧性量表包括三个方面,认知重评量表包含两个方面,所以采用内容取向法^[25],将心理韧性量表打包成三个项目小组,将认知重评量表打包成两个项目小组。

本研究中将认知重评作为预测变量,生活满意度作为结果变量,以积极情绪、消极情绪和心理韧性作为中介变量进行路径分析,考虑所有单向路径关系得到模型M0的拟合指标见表2。该模型的拟合程度较好,但进一步考察发现有些路径系数不显著,按标准化路径关系“由小到大”的顺序逐一剔除不显著的路径(消极情绪→生活满意度, $\beta=-0.02$, $P>0.05$;认知重评→生活满意度, $\beta=0.06$, $P>0.05$;积极情绪→生活满意度, $\beta=0.16$, $P>0.05$)后,所得修正模型M1见附图。进一步对两模型进行比较,发现两个模型不存在显著差异($\Delta\chi^2=2.7$, $\Delta df=3$, $P>0.05$),修正模型M1的拟合指标更优且更加简洁,更好地拟合了数据(见表2)。

表2 初始模型(M0)和修正模型(M1)的拟合指数

Model	χ^2	df	χ^2/df	CFI	GFI	AGFI	RMSEA
M0	96.24	56	1.72	0.978	0.961	0.936	0.044
M1	98.94	59	1.68	0.979	0.960	0.938	0.043



附图 情绪和心理韧性多重中介认知重评与生活满意度之间关系的路径图

2.3 中介效应的显著性检验

从该模型中可以看出,认知重评、积极和消极情绪对生活满意度的直接效应不显著。采用bootstrap程序检验中介效应的显著性,结果发现中介变量的间接效应均显著。为了提高检验的功效,采用bootstrap程序得出的标准化估计值及其标准误,运用Sobel检验法^[26]对积极情绪、消极情绪、心理韧性和两条中介链的中介效应进行显著性检验。见表3,各条路径的 z 值都达到了显著水平,验证了积极情绪、消极情绪和心理韧性在认知重评与生活满意度间的多重中介效应。

表3 对中介效应显著性的Sobel检验

路径	标准化的间接效应估计	z 值
认知重评→积极情绪→心理韧性	$0.37 \times 0.58 = 0.22$	5.69***
积极情绪→心理韧性→生活满意度	$0.58 \times 0.45 = 0.26$	6.44***
认知重评→消极情绪→心理韧性	$(-0.24) \times (-0.21) = 0.05$	2.69**
消极情绪→心理韧性→生活满意度	$(-0.21) \times 0.45 = 0.09$	-3.39***
认知重评→积极情绪→心理韧性→生活满意度	$0.37 \times 0.58 \times 0.45 = 0.10$	4.62***
认知重评→消极情绪→心理韧性→生活满意度	$(-0.24) \times (-0.21) \times 0.45 = 0.02$	2.55*
认知重评→心理韧性→生活满意度	$0.36 \times 0.45 = 0.16$	4.68***

3 讨 论

3.1 认知重评与情绪、心理韧性和生活满意度的关系

本研究的相关分析结果显示:认知重评策略的使用预示着更多的积极情绪体验,更高的心理韧性和生活满意度以及更少的消极情绪体验,这与以往的研究结果相一致^[5,19]。在情绪、情绪调节和应对领域,评价理论通常用于理解个体的情绪反应,情绪的产生并非源于某个特定事件,而是个体对该事件的主观评估导致了其情绪反应^[27],因此,评估在情绪的形成中有重要作用,以评估为核心的认知重评策略能有效地转变随之而来的情绪。行为和自主生理研究表明采用认知重评策略不仅可以降低个体情绪的心理体验和行为表达,也降低其相应的生理反应:减弱心血管等交感神经的激活,增强副交感神经系统的激活^[28]。神经影像学的研究结果也表明认知重评能够有效减少消极情绪体验,增加认知控制的PFC区域的激活,减少杏仁核和岛叶的反应,这些区域已经在消极情绪的认知调节中得到鉴定和证实^[4,13]。而积极情绪体验的增加、消极情绪体验的减少,生理反应有效、适时地调节,也必定会有利于个体资源的构建,有助于生活满意度的提高。

3.2 情绪和心理韧性在认知重评与生活满意度之间的多重中介作用

3.2.1 积极情绪和消极情绪在认知重评和心理韧性之间的中介作用

韧性产生直接影响,也可通过积极情绪和消极情绪的中介作用对心理韧性产生间接影响,证实了Troy和Mauss的假设^[10]:情绪调节作为一种保护因子,尤其是在压力情境下,有利于个体获得心理韧性。一方面,因为韧性个体会通过重新构造所遇情形,促进自身积极情绪反应的产生,而良好的情绪体验又会随着时间的累积,逐渐构建个人的内在资源,所以说积极情绪体验是获得心理韧性的重要方面^[29,30]。另一方面,本研究结果表明韧性个体通过使用认知重评策略改变对应激源的评估,使消极情绪反应减弱,而这种适应性的情绪反应也是个体获得心理韧性的重要方面。最后,认知重评对心理韧性的直接效应显著,且其预测效应要大于积极情绪和消极情绪在认知重评与心理韧性之间的间接效应,表明认知重评也有可能通过其他路径对心理韧性的建构产生影响,但需要进一步探究。

3.2.2 心理韧性在认知重评、情绪与生活满意度之间的中介作用

本研究中,心理韧性在认知重评与生活满意度之间的中介效应显著,表明认知重评策略作为一种保护因子可以有效地建构心理韧性,进而提高个体的生活满意度。积极情绪对生活满意度的直接效应不显著,心理韧性在积极情绪和生活满意度之间的中介效应显著,积极情绪和心理韧性在认知重评和生活满意度之间起链式中介作用,该结果与Cohn等人^[19]的研究是一致的,表明幸福的人变得更加满意,不单是因为他们感觉好,而是他们发展出更好的个人资源。消极情绪与生活满意度显著相关,不能直接预测生活满意度,但可以通过心理韧性间接预测生活满意度,消极情绪和心理韧性在认知重评与生活满意度之间的链式中介效应显著,这与本研究假设相一致,表明消极情绪体验的减少能预测心理韧性的增长,进而提高个体的生活满意度,但消极情绪—心理韧性的链式中介作用要弱于积极情绪—心理韧性的中介作用,这也突出了积极情绪在建构个人心理资源、促进生活质量和心理健康上的重要性^[12,19,29,30]。总之,使用认知重评策略、保持积极情绪体验和较少的消极情绪体验都可以通过心理韧性间接地提高个体的生活满意度。

最后需要指出的是,首先,本研究采用情绪调节量表测量个体的习惯性认知重评策略的使用情况对生活满意度影响的内在机制,以往的研究大多将情绪调节策略作为一种中间变量,而本研究则更注重其特质性。其次,本研究中只是探讨了认知重评策略对生活满意度作用机制的一部分,应该将人际关

系、自尊等中介变量以及人格特质、性别、文化等调节变量相结合全面地考察两者之间的内在机制,形成较为全面的、深入的理论观念。最后,情绪调节策略还包括表达抑制策略,Gross的诸多研究结果都表明表达抑制策略的使用对生活满意度产生负面影响,但两者之间的路径关系仍需要进一步深入研究。

本研究表明,习惯性使用认知重评策略不仅可以通过心理韧性的中介作用对生活满意度产生间接效应,还可以通过积极情绪-心理韧性和消极情绪-心理韧性两个中介链预测生活满意度。

参 考 文 献

- Diener E. Subject well-being. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 34-43
- John OP, Gross JJ. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 2004, 72: 1301-1333
- Ray RD, Wilhelm FH, Gross JJ. All in mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 94: 133-145
- Phan KL, Fitzgerald DA, Nathan PJ, et al. Neural substrates for voluntary suppression of negative affect: A functional magnetic resonance imaging study. *Biological Psychiatry*, 2005, 57: 210-219
- Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 348-362
- 程利,袁加锦,何媛媛,等. 情绪调节策略:认知重评优于表达抑制. *心理科学进展*, 2009, 17(4): 730-735
- 龚玲,王鑫强,齐晓栋. 情绪调节策略与生活满意度的关系:人际关系的中介作用. *西南师范大学学报(自然科学版)*, 2013, 38(6): 145-149
- Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86: 320-333
- 于肖楠,张建新. 韧性(resilience)——在压力下复原和成长的心理机制. *心理科学进展*, 2005, 13(5): 658-665
- Troy AS, Mauss IB. Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In Southwick SM, Litz BT, Charney D, et al. *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*. Cambridge University Press, 2011. 30-44
- Haddadi P, Besharat MA. Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2010, 5: 639-642
- Fredrickson BL, Cohn MA, Coffey KA, et al. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95: 1045-1062
- Drabant EM, McRae K, Manuck SB, et al. Individual differences in typical reappraisal use predict amygdala and prefrontal responses. *Biological Psychiatry*, 2009, 66: 367-373
- 赵简,孙健敏,张西超. 情绪调节策略对工作家庭关系的影响:情绪的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(6): 861-864
- Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001, 56: 218-226
- Liu Y, Wang ZH, Li ZG. Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 2012, 52: 833-838
- 秦红芳,朴婷姬. 中日大学生气质性乐观与生活满意度:情绪和应对效能的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(2): 259-262
- 刘亚,王振宏,马娟,等. 大学生外倾性与生活满意度的关系:情绪和自尊的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(5): 666-668
- Cohn MA, Fredrickson BL, Brown SL, et al. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 2009, 9: 361-368
- 黄丽,杨廷忠,季忠民. 正性负性情绪量表的中国人群适用性研究. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17: 54-56
- 张卫东,刁静, Schick CJ. 正、负性情绪的跨文化心理测量: PANAS 维度结构检验. *心理科学*, 2004, 27(1): 77-79
- Block J, Kremen AM. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70: 349-361
- 任俊著. *积极心理学*. 上海:上海教育出版社, 2006. 239-240, 132-136
- 柳士顺,凌文轻. 多重中介模型及其应用. *心理科学*, 2009, 32: 433-435
- 卞冉,车宏生,阳辉. 项目组合在结构方程模型中的应用. *心理科学进展*, 2007, 15(3): 567-576
- 温忠麟,张雷,侯杰泰,等. 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 2004, 36: 614-620
- Lazarus RS. Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 1991, 46: 352-367
- Giuliani NR, McRae K, Gross JJ. The up and down regulation of amusement: experiential, behavioral, and autonomic consequences. *Emotion*, 2008, 8: 714-719
- Fredrickson BL, Tugade M, Waugh CE, et al. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 365-376
- Zautra AJ, Johnson LM, Davis MC. Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, 73: 212-220

(收稿日期:2013-10-14)