

# 尽责性对大学生生活满意度的影响:有中介的调节模型

梁三才, 陈阿倩, 何美娜

(陕西师范大学心理学院暨陕西省行为与认知神经科学重点实验室, 西安 710062)

**【摘要】 目的:**探讨尽责性人格特质、正念、积极情绪对大学生生活满意度的影响。**方法:**采用大五人格量表简式版、正念注意觉知量表、积极情绪消极情绪量表和生活满意度量表对412名大学生进行问卷调查。**结果:**大学生尽责性与正念、积极情绪、生活满意度正相关;积极情绪、正念与生活满意度正相关;在尽责性对生活满意度的影响中,正念通过调节尽责性与生活满意度的关系而影响生活满意度;正念对尽责性与生活满意度关系的调节作用也是通过积极情绪的中介作用而实现的。**结论:**尽责性与生活满意度的关系是有中介的调节效应,这一结论揭示了尽责性与生活满意度之间的关系“何时”更强或更弱以及尽责性“怎样”影响生活满意度。

**【关键词】** 尽责性; 正念; 积极情绪; 生活满意度; 有中介的调节效应

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.06.031

## Effect of Conscientiousness on Life Satisfaction among College Students: A Mediated Moderation Model

LIANG San-cai, CHEN A-qian, HE Mei-na

School of Psychology, Shaanxi Normal University; Shaanxi Key Laboratory of Behavioral and Cognitive Neuroscience, Xi'an 710062, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the impact of conscientiousness, mindfulness, positive affect on life satisfaction among college students. **Methods:** 412 college students were investigated with four instruments, including Chinese Big Five Personality Inventory brief version, Mindful Attention Awareness Scale, Positive Affect and Negative Affect Scale, Satisfaction with Life Scale. **Results:** The conscientiousness had significant positive correlations with mindfulness, positive affect, and life satisfaction; while positive affect and mindfulness significantly related with life satisfaction; Mindfulness had impact on life satisfaction by means of moderating the relationship between conscientiousness and life satisfaction, while positive affect mediated the moderation of mindfulness on the relationship between conscientiousness and life satisfaction. **Conclusion:** The relationship between conscientiousness and life satisfaction forms a mediated moderation model.

**【Key words】** Conscientiousness; Mindfulness; Positive affect; Life satisfaction; Mediated moderation

尽责性作为一种细心、认真、严谨的人格特质,预示着个体更加勤奋、可靠、高效、有组织性、有责任心<sup>[1]</sup>,它包括能力、秩序、责任感、努力、自律、谨慎等成分<sup>[2]</sup>。正是由于尽责性具有这些积极品质,使得高尽责性的个体更容易实现目标和取得成就,从而具有更高的生活满意度。研究发现,尽责性不仅是学业成绩、工作绩效的强劲预测变量,还能有效正向预测个体的生活满意度水平<sup>[3-8]</sup>。DeNeve 和 Cooper 发现:尽责性与生活满意度显著正相关,它是大五人格特质中生活满意度的最强劲预测因素<sup>[9]</sup>。Haslam 等发现,尽责性与主观幸福感显著相关<sup>[10]</sup>,也有研究发现尽责性和外向性是主观幸福感的正向预测因素<sup>[3]</sup>;鉴于生活满意度是主观幸福感的主要成分,这些研究也揭示了尽责性与生活满意度之间的密切关系。然而,以往研究较少涉及对尽责性影响生活满意度的中介、调节机制的探讨。

虽然大量研究发现尽责性对生活满意度具有正向预测作用,但是也有研究表明,尽责性与生活满意度并不总是正向关系。例如,Boyce 等发现,高尽责性的个体在失业以后其生活满意度下降程度比低尽责性的个体更大,说明在特定情境(如失业)下高尽责性对于生活满意度具有反向的破坏作用<sup>[11]</sup>。可见,尽责性与生活满意度之间关系有时是正向关系、有时是反向关系,二者之间关系的性质或强度可能会受到一些调节变量的影响。因此,有必要探讨尽责性与生活满意度关系中调节变量的作用机制。

正念是个体有意识地把注意维持在当前内在或外部体验之上并对其不做任何判断的一种自我调节方法<sup>[12]</sup>。一些研究表明,正念与生活满意度密切相关,如 Brown 和 Ryan 发现,正念与生活满意度间存在显著的正相关<sup>[13]</sup>;刘斯漫等发现,正念与主观幸福感呈显著正相关,正念水平高的个体有较高的主观幸福感、积极情感、生活满意度<sup>[14]</sup>;正念认知干预治疗研究也发现,在受干预个体正念水平提高的同时,

其生活满意度水平也有所提高<sup>[15,16]</sup>。也有一些研究表明,正念与尽责性有着密切关系,如Giluk研究发现,正念与尽责性显著正相关,并且二者都具有深思熟虑、有效反应的特征;高尽责性个体的特征之一是自律,高正念个体则具有较高的自我调节能力,由于自律和自我调节又具有内在一致性,因此,正念与尽责性不仅紧密相关而且可能存在交互作用<sup>[12]</sup>。另外,Feltman等<sup>[17]</sup>和Barnhofer等<sup>[18]</sup>发现,正念是抑郁的保护因素,它能调节人格特质(如神经质)与消极情绪(如愤怒、抑郁)间的关系。可见,正念可能是人格特质(如神经质)与心理健康变量(如抑郁)间关系的调节变量。鉴于生活满意度是衡量心理健康状况的重要指标,由此本研究推测,正念可能在尽责性与生活满意度的关系中具有调节作用。

积极情绪是一种愉悦感受,它的范围较广,包含欣喜、兴趣、满意、爱等因素<sup>[19]</sup>。积极情绪体验是幸福生活的重要成分,对个体的适应和成长具有广泛的功能和意义。Fredrickson的积极情绪扩展-建设理论认为,积极情绪能扩展个体的瞬间思维和活动序列,能促使个体产生新颖且广泛的思想与行动;这些新颖经验的累积能转化成重要的个人资源,并且能够提高个体的生活满意度<sup>[3,5,10,20-22]</sup>。此外,积极心理学认为,积极情绪和尽责性都是能够影响生活满意度的重要心理资源,有研究发现尽责性与积极情绪正相关<sup>[5,10]</sup>,尽责性高的个体倾向于具有更多积极情绪。由此本研究推测,积极情绪可能是尽责性与生活满意度之间关系的中介变量。

如前所述,正念与尽责性、生活满意度密切相关,且它在尽责性与生活满意度之间可能起调节作用。以往研究还发现,正念与积极情绪正相关<sup>[12,20,23]</sup>,正念训练也能促进积极情绪的产生<sup>[24]</sup>。那么,正念是否可以通过影响个体的积极情绪进而影响其生活满意度?尽责性对生活满意度的影响是否会因正念和积极情绪的作用而有所不同?也就是说,正念及积极情绪在尽责性与生活满意度关系中是否会构成一个有中介的调节模型?对这些问题的探讨将有助于揭示尽责性影响生活满意度的作用机制。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采用方便取样法,以西安市一所高校的本科生为研究对象,从每个年级随机选取了3个班进行团体施测,共发放问卷450份,现场回收有效问卷412份,有效率为91.6%。其中,男生177人,女生235

人;大一、大二、大三、大四年级学生分别为99人、132人、99人和82人;理工科学生284人,文科学生128人;城镇学生与农村学生分别各为206人。

### 1.2 工具

1.2.1 大五人格简式量表(Chinese Big Five Personality Inventory brief version, CBF-PI-B)<sup>[25]</sup> 选取该量表中的尽责性分量表,共8个条目,采用李克特五点评分(1-非常不符合,5-非常符合),总分越高表示尽责性水平越高。本研究中该分量表Cronbach  $\alpha$ 系数为0.73。

1.2.2 生活满意度量表(Satisfaction with Life Scale, SWLS)<sup>[26]</sup> 共5个条目,采用李克特七点评分(1-非常不同意,7-非常同意),总分越高表示生活满意度水平越高。本研究中该量表Cronbach  $\alpha$ 系数为0.89。

1.2.3 积极情绪消极情绪量表(Positive Affect and Negative Affect Scale, PANAS)<sup>[27]</sup> 选取积极情绪分量表,共10个条目,采用李克特五点评分(1-几乎没有,5-非常强),总分越高表示积极情绪水平越高。本研究中该分量表Cronbach  $\alpha$ 系数为0.91。

1.2.4 正念注意觉知量表(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)<sup>[28]</sup> 该量表共15个条目,采用六级评分(1-总是,6-从不),总分越高表示正念水平越高。本研究中该量表Cronbach  $\alpha$ 系数为0.80。

### 1.3 数据处理与分析

利用SPSS19.0软件录入数据并进行相关分析、分层回归分析及简单斜率检验;利用AMOS17.0软件进行结构方程模型的路径分析。

## 2 结 果

### 2.1 共同方法偏差检验

使用Harman单因子检验法对相关问卷的所有题项进行了共同方法偏差检验<sup>[29]</sup>。结果显示,未旋转探索性因子分析中特征值大于1的因子共有8个,并且第一个因子对变异量的解释率为20.12%,远小于40%的临界标准。这说明本研究不存在共同方法偏差。

### 2.2 相关分析

表1表明,尽责性与积极情绪、正念、生活满意度显著正相关,积极情绪、正念与生活满意度显著正相关。

### 2.3 有中介的调节作用分析

本研究旨在探讨正念对尽责性与生活满意度之间关系的调节作用,以及积极情绪对尽责性影响生活满意度的中介作用,根据叶宝娟和温忠麟的观点

[30],这属于有中介的调节模型。对此类模型国内学者多采用依次检验方法进行分层回归分析。具体如下:首先,将自变量(尽责性)、调节变量(正念)中心化,并得到中心化后的乘积项(尽责性 $\times$ 正念)。然后在控制性别、年级等变量情况下对各变量做分层回归(见表2):第一步,采用逐步进入法做因变量(生活满意度)对控制变量(性别、年级)、自变量(尽责性)、调节变量(正念)以及乘积项(尽责性 $\times$ 正念)的回归分析。结果发现,在控制性别、年级等变量情况下,尽责性、正念及乘积项对生活满意度都有显著

预测作用。其中,乘积项显著表明正念对尽责性与生活满意度的关系有调节作用,调节效应 $\Delta R^2=0.03$  ( $P=0.001$ ),额外解释了3%的变异。

表1 尽责性、积极情绪、正念、生活满意度等变量之间的相关分析

变量	1	2	3	4
1 尽责性	1			
2 积极情绪	0.21***	1		
3 正念	0.50***	0.04	1	
4 生活满意度	0.28***	0.27***	0.22***	1

注:\*\*\* $P<0.001$ 。

表2 有中介的调节作用的分层回归检验

		第一步 因变量:生活满意度		第二步 因变量:积极情绪		第三步 因变量:生活满意度	
		$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$
控制变量	性别	0.06	0.01	-0.03	0.01	0.06	0.01
	年级	0.06		0.09		0.04	
预测变量	尽责性(X)	0.18***	0.06***	0.25***	0.04***	0.13*	0.06***
	正念(U)	0.14*	0.01	-0.09	0.01	0.16*	0.01
	尽责性 $\times$ 正念(UX)	0.18***	0.03**	0.16**	0.03**	0.14**	0.03**
	积极情绪(W)					0.21***	0.04***

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$ ,\*\*\* $P<0.001$

第二步,将积极情绪作为因变量,采用逐步进入法将控制变量(性别、年级)、自变量(尽责性)、调节变量(正念)与乘积项(尽责性 $\times$ 正念)作为预测变量进行回归分析。结果发现,在控制性别、年级等变量情况下,自变量(尽责性)、乘积项对积极情绪有显著的预测作用。其中,乘积项显著表明正念对尽责性与积极情绪之间关系也有调节作用。简单斜率检验表明:当正念水平较高时,尽责性能显著预测积极情绪( $b=3.06$ ,  $SE=0.64$ ,  $P<0.001$ );当正念水平较低时,尽责性不能显著预测积极情绪( $b=0.10$ ,  $SE=0.67$ ,  $P=0.135$ )。

第三步,仍将生活满意度作为因变量,在第一步基础上添加中介变量积极情绪作为预测变量并采用逐步进入法进行回归分析。结果显示,在控制性别、年级等变量情况下,尽责性、积极情绪对生活满意度预测效应均显著;在加入积极情绪后,尽责性对生活满意度的预测力有所下降,但仍显著。因此,积极情绪在尽责性与生活满意度间起部分中介作用。另外,将积极情绪加入回归方程后,乘积项对生活满意度的预测力也有所下降,但仍显著,可见,正念对尽责性与生活满意度间关系的调节作用是部分通过积极情绪这一中介变量实现的。模型中总的调节效应为0.18,直接的调节效应为0.14,因此,间接调节效应占总调节效应的比例为22.2%。

为了更好地检验有中介的调节作用,以尽责性、

正念、尽责性 $\times$ 正念、积极情绪、生活满意度为显变量建立了诸变量关系间的路径模型(如图1)。模型拟合指数为: $\chi^2(1)=1.326$ 、 $RMSEA=0.032$ 、 $CFI=0.998$ 、 $GFI=0.998$ 、 $AGFI=0.975$ 、 $TLI=0.979$ ,可见数据拟合很好,进一步说明尽责性与生活满意度之间有中介的调节模型成立。

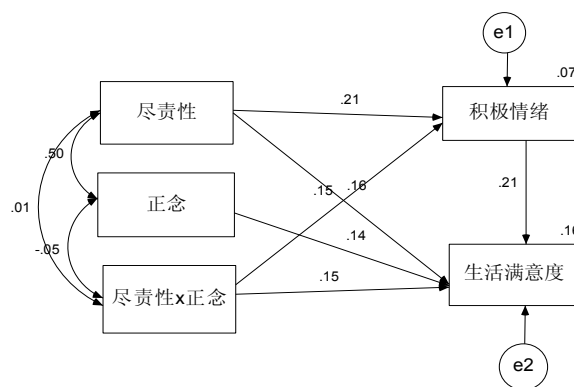


图1 有中介的调节模型

利用SPSS 19.0软件中的PROCESS插件进行了简单斜率检验。结果发现:当正念水平较高时( $M+1SD$ ),尽责性对生活满意度有显著正向预测作用( $b=2.46$ ,  $SE=0.50$ ,  $P<0.001$ );当正念水平较低时( $M-1SD$ ),尽责性对生活满意度预测作用不显著( $b=0.36$ ,  $SE=0.52$ ,  $P=0.493$ )。这说明尽责性对生活满意度的预测作用随正念水平不同而不同,从而进一步体现



了正念在尽责性与生活满意度间的调节作用。

### 3 讨 论

本研究发现,尽责性与积极情绪、正念、生活满意度显著正相关,说明尽责性越高的个体其积极情绪、正念及生活满意度水平都倾向于越高;积极情绪与生活满意度显著正相关,说明积极情绪较高的个体其生活满意度水平也倾向于越高;正念与生活满意度也显著正相关,说明正念水平较高的个体也倾向于具有较高的生活满意度。这些结果与前人得出的结论一致<sup>[5,12,20]</sup>,同时也为揭示尽责性与生活满意度间的中介、调节机制奠定了基础。

本研究还发现,正念与积极情绪相关不显著。以往大多数研究表明,正念与积极情绪显著相关<sup>[20,21,31]</sup>,并且正念练习能提高个体的积极情绪<sup>[22]</sup>。但 Col-lard 等人却发现,正念训练后积极情绪却没有发生变化<sup>[16]</sup>。他们认为这是由于 PANAS 积极情绪分量表使用积极情感形容词而不是消极情感形容词来描述情感,这种描述方式给测量本身带来了激活与兴奋偏差(activation and excitement bias),导致该量表不能准确测量积极情绪;显然,本研究 PANAS 量表带来的激活与兴奋偏差也可能是正念与积极情绪不相关的原因之一。可见,正念与积极情绪之间的关系是比较复杂的,需要进一步加以研究。

近年来,尽责性人格特质影响生活满意度的中介、调节机制开始受到关注。例如,张严文等探讨了责任性(即尽责性)在影响同性恋者生活满意度中的有调节的中介作用<sup>[32]</sup>。本研究则探讨了尽责性与生活满意度之间有中介的调节效应,发现尽责性与生活满意度之间的关系随正念水平不同而不同:当正念水平较高时,尽责性与生活满意度间关系较强;但当正念水平较低时,尽责性对生活满意度预测作用便不显著了。换言之,正念能放大尽责性对生活满意度的影响。

本研究发现,正念是尽责性与生活满意度间的调节变量,这与以往研究具有内在一致性。Giluk 发现<sup>[12]</sup>,尽责性与正念共有聚焦于自律、自我调节、深思以及有意反应等特点,二者在影响心理健康变量(抑郁或生活满意度)方面可能存在交互作用,而这种交互作用就是正念在尽责性与生活满意度之间起调节作用的一种具体体现。另外,Feltman 等发现<sup>[17]</sup>,正念在神经质人格特质与心理健康变量(特质愤怒和抑郁)之间起调节作用:当正念水平较低时,神经质能显著预测特质愤怒和抑郁;而当正念水平较

高时,神经质与特质愤怒及抑郁的关系较弱。结合本研究结果可以看出,正念是大五人格特质(神经质、外向性或尽责性)与心理健康变量(抑郁或生活满意度)之间的一个重要调节变量。正念这种调节作用可以说明大五人格特质(如尽责性)与心理健康变量(如生活满意度)之间的关系何时更强、何时更弱,这为生活满意度的干预提供了新的思路。

本研究发现,尽责性不仅能直接影响生活满意度,而且还能通过积极情绪这一中介变量间接影响生活满意度。以往研究发现,尽责性与积极情绪显著正相关<sup>[5]</sup>,尽责性高的个体更加勤奋、可靠、高效、有组织性、有责任心<sup>[1]</sup>,他们更容易实现目标和取得成就,因而他们能经常体验到积极情绪。另一方面,积极情绪与生活满意度分别属于主观幸福感的情感和认知成分,有研究表明二者显著正相关,并且经常体验到积极情绪的个体也具有更高生活满意度<sup>[3,5,10,20]</sup>。总之,尽责性高的个体有更多积极情绪,从而具有更高生活满意度,也就是说,积极情绪是尽责性与生活满意度之间的中介变量。

本研究还发现,当个体正念水平较高时,尽责性能显著预测积极情绪,而积极情绪与较高的生活满意度相联系,这说明此时积极情绪在尽责性与生活满意度间起中介作用;当个体正念水平较低时,尽责性不能显著预测积极情绪,也不能显著预测生活满意度,这就意味着此时积极情绪在尽责性与生活满意度之间不具有中介效应。也就是说,正念对尽责性和生活满意度间关系的调节作用是通过积极情绪这一中介作用实现的。另外,本研究还显示,正念的调节作用在模型增加了积极情绪这一中介变量后显著降低,但仍然显著。这说明,积极情绪在正念调节尽责性与生活满意度关系中起部分中介作用。

### 参 考 文 献

- 1 McIlveen P, Beccaria C, Burton LJ. Beyond conscientiousness: Career optimism and satisfaction with academic major. *Journal of Vocational Behavior*, 2013, 83: 229-236
- 2 黄真浩,白新文,林琳. 尽责性和神经质影响拖延行为的中介机制. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(1): 140-144
- 3 Malkoç A. Big five personality traits and coping styles predict subjective wellbeing: A study with a Turkish sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2011, 12: 577-581
- 4 Nishimura T, Suzuki T. Basic psychological need satisfaction and frustration in Japan: Controlling for the Big Five personality traits. *Japanese Psychological Research*, 2016, 58(4): 320-331

- 5 Hayes N, Joseph S. Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 2003, 34(4): 723-727
- 6 Heller D, Watson D, Ilies R. The role of person vs. situation in life satisfaction: A critical examination. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2013, 53(4): 1689-1699
- 7 Weber M, Huebner ES. Early adolescents' personality and life satisfaction: A closer look at global vs. domain-specific satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 2015, 83: 31-36
- 8 Wood AM, Joseph S, Maltby J. Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 2008, 45(1): 49-54
- 9 DeNeve KM, Cooper H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subject well-being. *Psychological Bulletin*, 1998, 124: 197-229
- 10 Haslam N, Whelan J, Bastian B. Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 2009, 46(1): 40-42
- 11 Boyce CJ, Wood AM, Brown GDA. The dark side of conscientiousness: Conscientious people experience greater drops in life satisfaction following unemployment. *Journal of Research in Personality*, 2010, 44: 535-539
- 12 Giluk TL. Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 2009, 47(8): 805-811
- 13 Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(4): 822-848
- 14 刘斯漫, 刘柯廷, 李田田. 大学生正念对主观幸福感的影响: 情绪调节及心理弹性的中介作用. *心理科学*, 2015, 38(4): 889-895
- 15 Shapiro SL, Brown KW, Thoresen C, Plante TG. The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 2011, 67(3): 267-277
- 16 Collard P, Avny N, Boniwell I. Teaching Mindfulness Based Cognitive Therapy(MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of Mindfulness and Subjective well-Being. *Counselling Psychology Quarterly*, 2008, 21(4): 323-336
- 17 Feltman R, Robinson MD, Ode S. Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*, 2009, 43(6): 953-961
- 18 Barnhofer T, Duggan DS, Griffith JW. Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 2011, 51: 958-962
- 19 Russell JA, Barrett LF. Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76(5): 805-819
- 20 Schutte NS, Malouff JM. Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 2011, 50(7): 1116-1119
- 21 刘亚, 王振宏, 马娟, 霍静萍. 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
- 22 陈琴, 王振宏. 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. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(2): 306-310
- 23 Bajaj B, Gupta R, Pande N. Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 2016, 94: 96-100
- 24 Anderson ND, Lau MA, Segal ZV, et al. Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2007, 14(6): 449-463
- 25 王孟成, 戴晓阳, 姚树桥. 中国大五人格问卷的初步编制Ⅲ: 简式版的制定及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(4): 454-457
- 26 任俊. 积极心理学. 上海: 上海教育出版社, 2006. 86-90
- 27 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*, 2006, 17: 54-56
- 28 陈思佚, 崔红, 周仁来. 正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(2): 148-151
- 29 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 2004, 12(6): 942-950
- 30 叶宝娟, 温忠麟. 有中介的调节模型检验方法: 甄别和整合. *心理学报*, 2013, 45(9): 1050-1060
- 31 Jimenez SS, Niles BL, Park CL. A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 2010, 49: 645-650
- 32 张严文, 叶宝娟, 郑清. 责任性对同性恋者生活满意度的影响: 有调节的中介效应. *中国临床心理学杂志*, 2016, 24(5): 921-924

(收稿日期:2017-03-14)