

中国成年人自省与主观幸福感的关系： 问题解决倾向的中介效应

王馥芸¹, 孙健敏¹, 李志强², 秦启文³

(1.中国人民大学劳动人事学院, 北京 100872; 2.内蒙古科技大学包头师范学院, 包头 014030; 3.西南大学文化与社会发展学院, 重庆 400715)

【摘要】 目的:探讨中国成年人自省、问题解决倾向与主观幸福感三者间的关系。**方法:**以中国成年人自省问卷、中文版问题解决问卷和中文版主观幸福感量表为测量工具,对安徽、北京、重庆等29个省、市、自治区的810名成年被试进行调查。**结果:**(1)中国成年人自省水平与问题解决倾向、主观幸福感均显著正相关,问题解决倾向和主观幸福感显著正相关;(2)中国成年人的自省水平能够显著预测其主观幸福感;(3)问题解决倾向在中国成年人自省与主观幸福感间起完全中介作用。**结论:**中国文化背景下,高自省水平的个体因倾向于积极解决自身遇到的问题,从而获得更高水平幸福感。

【关键词】 自省; 问题解决倾向; 主观幸福感; 中国成年人

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.01.021

Relationship between Self-reflection and Subjective Well-being among Chinese Adults: The Mediating Role of Problem Solving Tendency

WANG Fu-yun¹, SUN Jian-min¹, LI Zhi-qiang², QIN Qi-wen³

¹School of Labor and Human Resources, Renmin University of China, Beijing 100872, China;

²Baotou Teachers' College, Inner Mongolia University of Science and Technology, Baotou 014030, China;

³School of Culture and Social Development, Southwest University of China, Chongqing 400715, China

【Abstract】 Objective: To investigate the relationship among self-reflection, subjective well-being and problem solving tendency. **Methods:** A Sample of 810 Chinese adults from 29 provinces, municipalities and autonomous regions including Anhui, Beijing and Chongqing et al. were measured using the Self-reflection Questionnaire for Chinese Adults, Chinese Problem Solving Inventory and Subjective Happiness Scale. **Results:** (1)Self-reflection was positively correlated with problem-solving tendency and subjective well-being, and problem-solving tendency was positively correlated with subjective well-being. (2)The level of self-reflection significantly predicted their subjective well-being. (3)Problem solving tendency played a complete mediation role between self-reflection and subjective well-being. **Conclusion:** Under the Chinese cultural background, individuals with high levels of self-reflection tend to actively solve their own problems and thus obtain a higher level of well-being.

【Key words】 Self-reflection; Problem solving tendency; Subjective well-being; Chinese adults

自省能够帮助个体认识自我、完善自我,以及从过去的失败与灾难中总结经验教训,因此一直是人类发展过程中一个重要的主题^[1,2]。中国文化中对自省的论述一直和个体的德性密切关联,当今对自省的研究也多聚焦在其对个体自身修养的重要作用上^[3],尚缺乏自省对个体心理健康影响的相关研究。而西方研究者则在对自省的相关研究中发现了“自我聚焦悖论”(self-absorption paradox),即高度的自我反思和反复的自我认知会导致抑郁等一系列心理问题^[4]。随着积极心理学研究的兴起和繁荣,学界倡导心理学研究应聚焦人类积极优势和机能,研究幸福、生活满意度等主题^[5]。因此,自省作为一种在中国文化下被倡导的心理品质,它与个体积极心理

(如主观幸福感)的关系便是一个值得研究的主题。

在西方文化背景下,自省被理解为是评估个体自身的想法、情感和行为的内在倾向^[6]。主观幸福感是个体对自己已有的生活状态正是自己理想生活状态的一种主观肯定态度和感受,它是一种积极情感占优势地位、使个体从整体上对生活感到满意的心理状态^[7]。西方学者对自省和幸福感的研究得出了比较矛盾、复杂的结果。Lyubomirsky 和 Ross 的研究证明自省与幸福感呈负相关,并且在其进行的行为实验中,被试进行分心操作后的积极情绪水平高于自省后的积极情绪水平,说明自省会损害个体对自身幸福感的认知和体验^[8]。但也有研究显示,高自省与幸福感的增加相关,这与先前研究中自省对幸福感产生负面影响的结果相悖^[9]。因此,自省与

通讯作者:秦启文,qqw921@163.com

幸福感的关系及其机制需要进一步研究。

在中国文化背景下,自省被定义为个体在对个人取向和社会取向的自我进行省察、反思时,表现出的探索性、预防性、弥补性及超越性的心理倾向^[10]。根据健全人格理论,具有健全人格的人不论在什么环境中都能成为幸福的进取者^[11],而自省是健全人格结构的第二层积极自我的组成成分,是健全人格的基础^[12]。因此,在中国文化背景下,自省应该是和个体的幸福感密切相关的。故本研究提出假设1:个体的自省水平与其主观幸福感呈正相关,自省水平能够正向预测主观幸福感。

问题解决是指由一定问题情境引起的、一系列的、有目标指向性的心理操作过程,也是指利用某些方法和策略,由问题的初始状态启动,经过问题空间,即问题的中间状态向问题的目标状态推进,最后达成解决目标的过程^[13],其既与自省密切相关,又是幸福感的重要预测因素。在自我调控理论中,自省属于自我调控的重要组成部分,也会对问题解决产生影响。在面对压力情境下,适应性自省促进了情感监控功能和问题解决行为,其过程会导致行为改变,改善问题解决^[14]。在自省作为一种认知能力时,其和推理以及问题解决显著相关,在控制了年龄、情绪和症状后,自省与其依旧是正相关^[15]。问题解决能力又是心理幸福感的重要预测指标^[16],社会性问题解决中的积极问题解决倾向、理性问题解决与主观幸福感存在显著的正相关。高职大学生的积极问题解决倾向可以显著地正向预测大学生主观幸福感指数^[17]。问题解决也被概念化为适应性情绪调节策略之一^[18],问题解决能力能够调节负性压力事件对幸福感的影响,其问题解决能力越强,在面对负性压力事件时,其幸福感受到的负面影响越小^[19]。由于问题解决改善个体情绪体验的强大功效,在心理咨询领域还诞生了“问题解决疗法”,通过提升来访者的问题解决能力,解决现实生活中的实际问题,改善其心理状况,提升其幸福感^[20]。综上,本研究提出假设2:个体的问题解决倾向在自省与主观幸福感间起中介作用。

1 对象与方法

1.1 被试

本研究采用方便抽样,选取来自安徽、北京、重庆等29个省、市、自治区的856名成年被试为调查对象,收回有效问卷810份,有效率为94.6%。其中男性457名(56.4%),女性353名(43.6%);年龄18-30

岁430人(53.1%),31-40岁164人(20.2%),41-50岁177人(21.9%),51岁以上39人(4.8%);未婚346人(42.7%),已婚454人(56.1%),离异10人(1.2%);学历高中及以下139人(17.1%),专科123人(15.2%),本科473人(58.4%),研究生及以上75人(9.3%)。

1.2 研究工具

1.2.1 中国成年人自省问卷(Self-reflection Questionnaire) 该问卷包括自省个人取向、自省社会取向两个分问卷,以及两道质量检测题^[10]。个人取向分问卷有19个题项,分为个人探索性、个人预防性、个人弥补性、个人超越性四维度。社会取向分问卷有20个题项,分为社会探索性、社会预防性、社会弥补性、社会超越性四维度。该量表6点计分,得分越高表示相关特质的水平越高。在本研究中,两个分问卷的Cronbach α 系数分别是0.91、0.93。

1.2.2 中文版问题解决问卷(Chinese Problem Solving Inventory) 该问卷由35个项目组成,其中32个项目被分成三个维度,旨在测量三个构念:(1)问题解决信心(Problem Solving Confidence, PSC, 11题),指相信自己的解决问题的能力;(2)接近-回避风格(Approach-Avoidance Style, AAS, 16题),指接近或避免问题解决的总倾向;个人控制(Personal Control, PC, 5题)指在解决现实生活中问题的同时控制情绪和行为的信念;另有3题不计分^[21]。问卷6点评分,按“非常同意”到“非常不同意”分6个等级,分数越低表示对自我问题解决能力的评价越高。本研究中该问卷Cronbach α 系数为0.83。

1.2.3 中文版主观幸福感量表(Subjective Happiness Scale) 该量表通过与他人的比较和特征描述测量个体的主观幸福感。量表共4个题目,采用Likert 7级计分,如“总的来说,我认为自己是个()的人”,选项从“非常不幸福”到“非常幸福”七个选项代表分值从1到7,得分越高表示主观幸福感水平越高^[22]。该量表在本研究中的 α 系数为0.81。

1.3 数据收集分析方法

采取现场团体施测与网络个别施测相结合的办法。现场施测由受过心理学问卷施测培训的研究人员团体施测纸质问卷,施测前阅读、讲解指导语,并全程监控作答,回收问卷时将大面积漏答和规律作答的问卷进行剔除。网络施测采用问卷星编制问卷链接,发放至被试的手机端或电脑端,由其独自进行作答,问卷链接在第一页呈现指导语,并提前将每道题设为必答题(不允许跳过、漏答),设置每道题最少

作答时间,并通过质量检测题将重复题项不同作答的问卷直接剔除。纸质问卷先根据质量检测题删除重复题项不同作答的问卷,然后两种问卷均统计印象管理题得分,将所有得12分(两题均选择“非常符合”)的问卷进行剔除。最后采用SPSS 22.0对所有有效问卷进行共同方法偏差检验、相关分析、平均数差异检验,采用Mplus 7.0进行结构方程模型检验。

2 结 果

2.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因素法检验本研究中全部量表所收集到的数据,对所有测量题目做因素分析^[23]。探索性因素分析结果显示,有12个因素的特征根大于1,第一个主成分因素可以解释的变异量为24.83%,低于40%的标准。因此,可判定本研究中不存在严重的共同方法偏差。

2.2 自省、问题解决倾向与主观幸福感相关分析

由表1可见,在控制了性别和年龄因素的影响后,除个人取向分问卷与问题解决倾向子维度(个人控制)相关不显著外,自省两个分问卷(个人取向自省、社会取向自省)与中介变量问题解决倾向及其三个子维度(问题解决信心、接近-回避风格、个人控制),以及预测变量主观幸福感间均呈显著正相关;主观幸福感与问题解决倾向及其三个子维度两两之间也呈显著正相关。

2.3 问题解决倾向的中介作用

由于自省分为个人取向自省与社会取向自省,中国成年人自省问卷也据此分为两个分问卷,故从这两种取向自省分别检验问题解决倾向的中介效应。由于测量题目较多,为减少参数估计出现偏误,分别以个人取向自省和社会取向自省的四个维度各自的均分作为观测变量;以问题解决问卷的三个维度作为潜变量问题解决倾向的观测变量;主观幸福感问卷仅有四个题目,就以原题项作为观测变量。

表1 自省、问题解决与主观幸福感的相关矩阵(n=810)

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
个人取向自省	4.63	0.65	1						
社会取向自省	4.70	0.66	0.78**	1					
问题解决总平均分	3.93	0.47	0.39**	0.44**	1				
问题解决信心	4.16	0.61	0.48**	0.53**	0.79**	1			
接近-回避风格	4.01	0.52	0.43**	0.47**	0.73**	0.61**	1		
个人控制	3.24	0.86	0.04	0.07*	0.72**	0.24**	0.22**	1	
主观幸福感	4.91	1.22	0.22**	0.26**	0.32**	0.36**	0.17**	0.19**	1

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

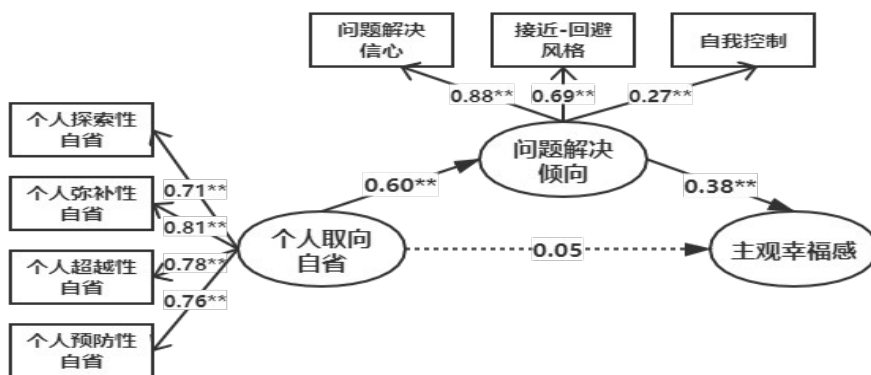
2.3.1 问题解决倾向在个人取向自省与主观幸福感间的中介作用 首先,单独构建个人取向自省和主观幸福感的无中介模型,拟合结果表明,模型的各个指标良好($\chi^2/df=2.47$, SRMR=0.02, CFI=0.98; TLI=0.98; RMSEA=0.09),个人取向自省对主观幸福感的预测系数显著($\beta_{\text{个人取向自省} \rightarrow \text{主观幸福感}}=0.27$, $P<0.01$)。其次,构建潜变量结构方程模型来验证问题解决倾向在个人取向自省与主观幸福感间的中介作用,如图1。拟合结果表明,模型的各个指标良好($\chi^2/df=3.58$, SRMR=0.04; CFI=0.96; TLI=0.95; RMSEA=0.06)。基于模型的拟合结果,采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 方法进行中介效应的检验,共计重复抽样1000次。结果表明,模型中自变量对中介变量的预测系数显著($\beta_{\text{个人取向自省} \rightarrow \text{问题解决倾向}}=0.60$, $P<0.01$),中介变量对因变量的预测系数显著($\beta_{\text{问题解决倾向} \rightarrow \text{主观幸福感}}=0.38$, $P<0.01$),自变量对因变量的预测系数不显著($\beta_{\text{个人取向自省} \rightarrow \text{主观幸福感}}=0.05$, $P=0.36$)。同时,结果显示,个人取向自省通过问题解决倾向对主观幸

福感的间接效应为0.23($P<0.01$),其95%的置信区间为[0.16, 0.31],间接效应显著;个人取向自省对主观幸福感的直接效应为0.05($P=0.42$),其95%的置信区间为[-0.027, 0.167],直接效应不显著。总效应为0.28,间接效应占总效应的82.14%。结合最初建立的无中介模型,可见加入问题解决倾向这个中介变量之后,个人取向自省对主观幸福感的影响消失了,由此可说明问题解决倾向在个人取向自省与主观幸福感间起着完全中介作用。

2.3.2 问题解决倾向在社会取向自省与主观幸福感间的中介作用 首先,单独构建社会取向自省和主观幸福感的无中介模型,拟合结果表明,模型的各个指标良好($\chi^2/df=3.16$, SRMR=0.02, CFI=0.98; TLI=0.97; RMSEA=0.05),社会取向自省对主观幸福感的预测系数显著($\beta_{\text{社会取向自省} \rightarrow \text{主观幸福感}}=0.28$, $P<0.01$)。其次,构建潜变量结构方程模型来验证问题解决倾向在社会取向自省与主观幸福感间的中介作用,如图2。拟合结果表明,模型的各个指标良好($\chi^2/df=$

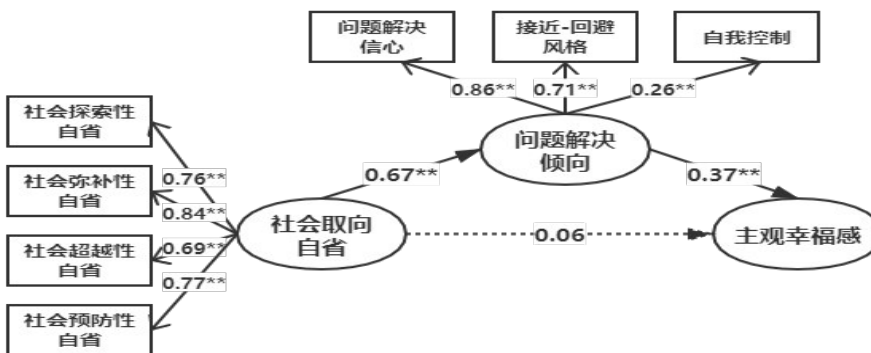
4.56, SRMR=0.04; CFI=0.95; TLI=0.94; RMSEA=0.07)。基于模型的拟合结果,采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 方法进行中介效应的检验,共计重复抽样 1000 次。结果表明,模型中自变量对中介变量的预测系数显著($\beta_{\text{社会取向自省} \rightarrow \text{问题解决倾向}}=0.67, P<0.01$),中介变量对因变量的预测系数显著($\beta_{\text{问题解决倾向} \rightarrow \text{主观幸福感}}=0.37, P<0.01$),自变量对因变量的预测系数不显著($\beta_{\text{社会取向自省} \rightarrow \text{主观幸福感}}=0.06, P=0.42$)。同时,结果显示,社会取向自省通过问题解决倾向对主观幸福

感的间接效应为 0.25($P<0.01$),其 95% 的置信区间为[0.16, 0.34],间接效应显著;社会取向自省对主观幸福感的直接效应为 0.06($P=0.42$),其 95% 的置信区间为[-0.09, 0.19],直接效应不显著。总效应为 0.31,间接效应占总效应的 80.65%。结合最初建立的无中介模型,可见加入问题解决倾向这个中介变量之后,社会取向自省对主观幸福感的影响消失了,由此可说明问题解决倾向在社会取向自省与主观幸福感间起着完全中介作用。



注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, 实线为路径系数显著的路径, 虚线为不显著的路径。

图1 问题解决倾向在个人取向自省与主观幸福感间的中介模型图



注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, 实线为路径系数显著的路径, 虚线为不显著的路径。

图2 问题解决倾向在社会取向自省与主观幸福感间的中介模型图

3 讨 论

本研究结果显示,个人取向和社会取向的自省对幸福感均有正向预测作用,说明中国成年人的生理、心理、道德、学业/职业等个体属性的自我及经历,以及与他人、集体交往中的关系等社会属性的自我及经历均对幸福感产生影响。与之相比,西方文化背景下的自省从概念界定到测量都仅限于个体属性的自我,相关研究也只涉及了个人取向自省与幸福感的关系,这再一次验证了集体主义社会文化背景对中国人的影响^[24]。该结果也进一步验证了健全人格的理论,自省作为健全人格的一个重要组成部

分,有助于个体成长为一个幸福的进取者^[11]。

在西方的研究中,自省和主观幸福感以及心理健康的关系不是简单的线性关系^[25]。其原因是,西方文化背景下的自省可以根据动机的积极和消极性分为两个部分,自我反思(self-reflection)和自我沉思(self-rumination)^[4]。自我沉思作为非适应性的自省,是个体对自身、环境和未来事件的负面解释^[26],并且由于频繁检索关于自身的负面记忆并导致自身压力增加,会导致认知控制的缺乏^[27],以致个体主观幸福感降低。而高适应性自省(自我反思)和去中心化呈正相关,去中心化认知能帮助个体客观地观察

自身,并无偏见地澄清自我认知,因此,高适应性自省水平的人拥有低水平抑郁症状^[13]。

而在中国文化背景下,中国人的自省虽然既由积极情境诱发,又由消极情境诱发,但其自省的动机和指向均是积极向上。并且对消极情境的自省主要聚焦在问题解决,自省的目的是为了了解决当前的困境、改正过失,例如问卷中的题项:“当性格弱点(如粗心、易怒等)给自己带来麻烦,我会反思如何修正”,“当和他人相处中出现问题,我会反思解决方案”^[10]。问题解决对幸福感的影响已被重复验证。还有研究显示,即使个体当天面临困难问题和巨大压力,由积极动机驱动的适应性自省程度较高的个体在做出解决问题的行为后也会表现出较少的情绪低落。这表明积极动机驱动的自省增强了日常问题解决行为的情绪调节功能,并可能有助于心理健康和应对压力^[13],这也是问题解决能够在自省和主观幸福感之间起重要中介效应的主要原因。因此,在问题解决倾向的中介下,中国成年人自省对幸福感产生正向预测作用。

参 考 文 献

- Monika A, Sabine G. The importance of self-reflection and awareness for human development in hard times. *Research in Human Development*, 2018, (1): 1-13
- 王馥芸, 孙健敏. 自省—领导者自我提升的重要手段. *中国领导科学*, 2020, 2: 55-58
- 王馥芸, 董薇, 李志强, 等. 从《四库全书》看中国人的自省品格. *西南大学学报(社会科学版)*, 2017, (6): 112-122
- Trapnell PD, Campbell JD. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76(2): 284-304
- 王萍. 积极心理学的繁荣与演变——阴阳辩证哲理的回归. *心理学探新*, 2019, 39(5): 406-410
- Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, 30(4): 526-537
- Diener E. Traits can be powerful, but are not enough: lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 1996, 30(3): 389-399
- Lyubomirsky S, Ross L. Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76(6): 988-1007
- Haarhoff B, Thwaites R, Bennett-Levy J. Engagement with Self-Practice/Self-Reflection as a Professional Development Activity: The Role of Therapist Beliefs. *Australian Psychologist*, 2015, 50(5): 322-328
- 王馥芸, 秦启文. 中国成年人自省问卷编制. *中国临床心理学杂志*, 2020, 28(3), 465-470
- 黄希庭. 探究人格奥秘. 商务印书馆, 2014
- 黄希庭. 点燃心灵: 心理学研究与教学的契合. *苏州大学学报(教育科学版)*, 2016, 4(1): 57-64
- 程良道, 廖洁敏. 简论问题与问题解决的实质——问题解决心理探索之一. *湖北师范学院学报(哲学社会科学版)*, 2002, (4): 16-19
- Mori M, Tanno Y. Mediating role of decentering in the associations between self-reflection, self-rumination, and depressive symptoms. *Psychology*, 2015, 6(5): 613-621
- Van Camp LSC, Oldenburg JFE, Sabbe BGC. How self-reflection and self-certainty are related to neurocognitive functioning: an examination of cognitive insight in bipolar disorder. *Cognitive Neuropsychiatry*, 2016, 21(2): 130-145
- Elliott TR, Shewchuk RM, Miller DM, et al. Profiles in problem solving: Psychological well-being and distress among persons with diabetes mellitus. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 2001, 8(4): 283-291
- 刘艳. 高职大学生社会性问题解决能力与幸福感的关系研究. *当代教育理论与实践*, 2015, (9): 141-143
- Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 2010, 30(2): 217-237
- Chang EC, D'Zurilla TJ, Sanna LJ. Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 2009, 33(1): 33-49
- Bell AC, D'Zurilla TJ. Problem-solving therapy for depression: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2009, 29(4): 348-353
- 陈冲, 杨思, 崔梦侨. 问题解决问卷(PSI)中文版在大学生中使用的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(1): 26-27
- 高峰剑, 陈有国, 刘培朵, 等. 心理韧性、孤独感、自我效能感预测老年人主观幸福感的优势分析. *心理与行为研究*, 2017, (2): 227-232
- 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): 942-942
- 杨国枢. 华人自我的理论分析与实证研究: 社会取向与个人取向的观点. *本土心理学研究*, 2004, 22(3): 11-80
- Harrington, Rick, Loffredo, et al. Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *Journal of Psychology*, 2011, 145(1): 39-57
- Lyubomirsky S, Lepper HS. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 1999, 46(2): 137-155
- Whitmer, Anson J, Gotlib, et al. Switching and backward inhibition in major depressive disorder: the role of rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 2012, 121(3): 570-578

(收稿日期:2020-04-17)