

The Relationships between Gratitude and Alienation: The Role of Regulatory Emotional Self-Efficacy

Di Yang, Yanan Liu

Department of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan
Email: lynpsy@zzu.edu.cn

Received: May. 9th, 2016; accepted: May. 24th, 2016; published: May. 31st, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Objective: To investigate the mediating effect of regulatory emotional self-efficacy on relationship between gratitude and alienation among college students. **Methods:** Totally 416 college students were selected randomly. And they were respectively surveyed with the Regulatory Emotional Self-efficacy Scale (RES), the Sense of Alienation in College Students Scale, and the Gratitude Questionnaire-6. **Results:** Regression analysis indicated negative predictability of gratitude and regulatory emotional self-efficacy to alienation. Gratitude still had significant negatively predictability statistical significance to alienation (β value decreased from -0.29 to -0.13 , $P < 0.01$) on the basis that regulatory emotional self-efficacy was controlled. **Conclusion:** The result of the research indicates regulatory emotional self-efficacy has a partial mediating effect between gratitude and alienation.

Keywords

Alienation, Regulatory Emotional Self-Efficacy, Gratitude

感恩与疏离感的关系：情绪调节自我效能感的作用

杨迪, 刘亚楠

郑州大学教育系, 河南 郑州

文章引用: 杨迪, 刘亚楠(2016). 感恩与疏离感的关系: 情绪调节自我效能感的作用. *心理学进展*, 6(5), 629-635.
<http://dx.doi.org/10.12677/ap.2016.65082>

Email: lynpsy@zzu.edu.cn

收稿日期: 2016年5月9日; 录用日期: 2016年5月24日; 发布日期: 2016年5月31日

摘要

目的: 研究大学生的情绪调节在感恩和疏离感之间的中介作用。方法: 随机选取416名大学生, 采用中文版情绪调节自我效能感量表(RES)、大学生疏离感量表(Sense of Alienation in College Students Scale)、感恩问卷(Gratitude Questionnaire-6)进行调查。结果: 回归分析显示情绪调节自我效能感和感恩对疏离感有负向预测作用, 控制了情绪调节自我效能感后, 感恩对疏离感的负向预测作用依然有统计学意义(β 值从-0.29减少到-0.13, $P < 0.01$)。结论: 在感恩和疏离感间, 情绪调节自我效能感可能起部分中介作用。

关键词

疏离感, 情绪调节自我效能感, 感恩

1. 引言

近年来, 随着积极心理学的兴起, 带动了人类幸福感及积极心理品质的研究。情绪调节自我效能感因其对情绪调节的影响, 引起了许多研究者的重视。国内外许多心理学家都对情绪调节自我效能感的定义进行了界定(汤冬玲, 董妍, 俞国良, 文书锋, 2010)。情绪调节自我效能感(Regulatory Emotional Self-Efficacy, RESE)指个体对能否有效调节自我情绪精神状态的一种自信程度(Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, & Pastorelli, 2003)。它能维护情绪调节, 缓和情绪紧张, 帮助调节情绪冲动和促进心理的健康(Caprara et al., 2008; Garnefski, Teedra, Kraaij, Legerstee, & Van, 2004; 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌, 2013)。

研究表明情绪调节自我效能感高的人有更高的主观幸福感, 体验到的积极情绪更多, 高外倾的个体更喜欢社交, 与他人有更多的沟通交流, 对自身的情绪调节能力也有更多的自信(张萍, 汪海彬, 2015)。大量研究表明, 情绪调节自我效能感与人格因素密切相关。人格特质中的外倾性与正性的情绪呈正相关, 神经质则与负性情绪相关性较强(Amin, Constable, & Canli, 2004; Costa & McCrae, 1990; Eysenck, 1990; Jeffrey & Jaak, 2006; Watson & Clark, 1997), 内倾型的个体更倾向于使用表达抑制策略, 从而减少自己与周围环境的交流(Gross & John, 2003)。

疏离感(Alienation)是指个体与周围的人、社会、自然以及自己的各种关系网络之间, 由于正常的关系发生了疏远(或被支配、控制), 使个体产生了不可控制感、社会孤立感、不可控制感、压迫拘束感、自我疏离感等消极的情感(Gross & John, 2003; 李静, 卢家楣, 2007)。Avshalom 与 Phil 认为冲动性较高(即神经质得分较高)的个体行为缺乏控制, 容易需求危险活动, 对每天的生活产生消极的情感, 同时认为自己是受害者, 更容易陷入对抗的人际关系, 从而产生更高的疏离感(李中权, 王力, 张厚粲, 刘恒超, 2010)。同时, 情绪调节自我效能感较高的个体, 能更好地控制情绪, 从而有较好的情绪稳定性(石长秀, 赵小军, 2013)。社会支持是个体在周围群体中得到认可和接受的重要体现, Bronfenbrenner 指出疏离感是个体对周围人, 社会及环境归属感的缺乏引发的, 社会支持是归属感的重要来源之一(邓琳双, 郑雪, 杨帮琰,

李慧玲, 胡金凤, 罗琳, 2012)。

感恩是一种积极情绪, 是个体受到恩惠后的情绪反映(Emmons, 2000)。McCullough 等人又把感恩定义为一种情感特质, 个体产生认知情绪时, 会对他人的恩惠做出认知, 个体的这种认知又会给自己带来积极的后果(黄慧, 2014)。Fredrickson 提出, 感恩有助于个体构建生理, 心理, 知识和社会等资源, 有助于个体获得更多的社会支持(阿瑟·S·雷伯, 1996)。因此, 我们假设, 高感恩的个体会获得更多的社会支持, 从而与疏离感呈负相关。McCullough 等人指出, 感恩与生活满意度, 积极情绪, 乐观等呈显著正相关。情绪调节自我效能感包括: 表达积极管理消极情绪的能力感, 识别自身情绪状态的能力感, 理解他人情绪状态的能力感(Bandura et al., 2003; Caprara & Gerbino, 2001)。因此, 我们认为, 感恩与情绪调节自我效能感间呈正相关。又因外倾性与个体的积极情绪高度相关, 高外倾性的个体更倾向于社交及与人共同沟通交流, 得到更多的社会支持, 从而减少自身的疏离感(Eisenberg, Cumberland, Spinrad, Fabes, Shepard, & Reiser et al., 2001)。综上, 可以假设情绪调节自我效能感是联接感恩和疏离感的重要因素。

查阅大量国内外文献, 未发现感恩, 疏离感和情绪调节自我效能感的相关研究, 通过探究, 综上所述, 本文提出三个有关假设: 假设一: 大学生的感恩与疏离感显著负相关; 假设二: 大学生的感恩、情绪调节自我效能感对疏离感有一定的预测作用; 假设三: 情绪调节自我效能感在感恩和疏离感之间起部分中介作用。

2. 方法

2.1. 对象

取郑州大学等高校的在校大学生 440 人, 其中有效问卷 417 份。女生 248 名, 男生 132 名, 未注明性别信息 37 名。被试年龄在 16 到 23 岁之间, 均值为 18.1。

2.2. 研究工具

2.2.1. 情绪调节自我效能感量表(Regulatory Emotional Self-Efficacy Scale (RES))

采用 Caprara 编制的情绪调节自我效能感量表(Regulatory Emotional Self-Efficacy Scale, RES)。包含 12 个项目, 三个维度, 分别是: 表达积极情绪自我效能感, 克制沮丧自我效能感, 克服愤怒自我效能感(Caprara, Scabini, Barbaranelli, Pastorelli, Regalia, & Bandura, 1999)。每个项目按 1~7 级评分, 分数高低与情绪调节自我效能感呈正相关。该研究中, 该量表的内部一致性度为 0.82, 各分量表内部一致性信度在 0.74~0.76 之间。

2.2.2. 自编大学生疏离感量表(Sense of Alienation in College Students Scale)

本研究采用福建师范大学《大学生疏离感现状调查及与家庭功能及人际信任的关系研究》中作者的自编问卷, 邓君(2011)在日本学者宫下一博和小林利宣的理论基础上, 通过开放式问卷和访谈法大学生疏离感分为四个维度: 文化疏离, 自我疏离, 人际关系疏离及文化价值疏离。该问卷包含 19 道题, 采用七级评分制, “1”表示完全不符合, “7”表示完全符合。量表内部一致性信度在 0.682~0.801 之间, 量表总内部一致性信度达到 0.828, 有较好的信度和效度。

2.2.3. 感恩的测量(Gratitude Questionnaire-6)

学术界对于感恩的测量量表主要有以下两种: 《六题项感恩问卷》(The Gratitude Questionnaire-6, 简称 GQ-6)和《感恩怨恨与感激问卷》(The Gratitude Resentment and Appreciation Test)。我们采用了由 McCullough 等人编制的 GQ-6 量表。GQ-6 共 6 个题项, 其中有 2 个题项是反向计分题, 是一个七级自评

量表。个体得分总分越高表明个体的感恩倾向越高。GQ-6的 α 系数是0.707。

2.3. 统计方法

采用 SPSS17.0 统计软件进行数据录入。利用 Pearson 相关分析了解了各变量间的相关程度。用层次回归分析检验, 感恩和疏离感的中介变量是情绪调节自我效能感。利用 Bias-Corrected Bootstrap 程序进行中介效应的显著性效应。

3. 结果

3.1. 自我效能感与感恩和疏离感的相关分析

情绪调节自我效能感、表达积极情绪自我效能感、克制愤怒自我效能感、克服沮丧自我效能感得分均与感恩得分呈正相关, 情绪调节自我效能感、表达积极情绪自我效能感、克制愤怒自我效能感、克服沮丧自我效能感得分与疏离感总分均呈负相关; 感恩得分与疏离感总分呈负相关(表 1)。

3.2. 情绪调节自我效能感在感恩和疏离感间的中介作用分析

3.2.1. 情绪调节自我效能感、感恩对疏离感的回归分析

以疏离感得分为结果变量, 情绪调节自我效能感及其三个维度得分和感恩、得分为预测变量。首先将各两个变量对应的数据进行中心化, 采用逐步多远回归分析。结果表明, 情绪调节自我效能感、感恩、疏离感依次进入回归方程, 这三个回归方程模型的相关系数 $R = 0.533$, $R^2 = 0.285$, 调整 $R^2 = 0.281$, 可见此两项对疏离感的联合预测力为 28.1% ($F = 82.13$)。根据前文的假设, 要构建情绪调节自我效能感在感恩和疏离感的中介效应模型。从而继续研究此三类变量间的关系(表 2)。

3.2.2. 情绪调节自我效能感在感恩和疏离感的中介效应分析

以疏离感得分为因变量, 以感恩总分为自变量, 以情绪调节自我效能感得分为中介变量, 运用三步分析法研究感恩和疏离感间的关系: Step 1 是感恩对情绪调节自我效能感的回归分析, 得到路径 c ; Step 2 为感恩对情绪调节自我效能感的回归分析, 得到路径系数 a ; Step 3 加入情绪调节自我效能感, 进行情绪调节自我效能感与感恩对疏离感的回归分析, 得到路径系数 b 和 c' 。

结果: 在 Step 1 的回归分析中, 感恩对疏离感由负向预测的作用; 在 Step 2 回归分析中, 感恩负向预测情绪调节自我效能感; Step 3 把中介变量即情绪调节自我效能感纳入回归方程中, 控制情绪调节自我效能感对疏离感的影响, 感恩依然负向预测疏离感。同时, 回归系数从 -0.995 减少到 -0.694, 说明情绪调节自我效能感在感恩于疏离感之间发挥着部分中介的作用(表 3)。

Table 1. Correlation analysis with gratitude, alienation and regulatory emotional self-efficacy

表 1. 情绪调节自我效能感与感恩和疏离感的相关分析

变量	$\bar{x} \pm s$	表达积极情绪自我效能	克制愤怒自我效能	克服沮丧自我效能	情绪调节自我效能感	感恩
表达积极情绪自我效能	23.4 ± 3.4					
克制愤怒自我效能	17.6 ± 4.9	0.180**				
克服沮丧自我效能	18.3 ± 4.4	0.314**	0.575**			
情绪调节自我效能感	59.3 ± 9.8	0.580**	0.825**	0.849**		
感恩	34.1 ± 5.5	0.383**	0.226**	0.245**	0.358**	
疏离感	46.9 ± 13.2	-0.488**	-0.285**	-0.353**	-0.459**	-0.418**

注: ** $P < 0.01$ 。

Table 2. Multiple regression analysis of gratitude, regulatory emotional self-efficacy (independent variables) and alienation (dependent variable) (n = 417)**表 2.** 以疏离感为因变量(情绪调节自我效能感, 感恩为自变量)的多重线性回归分析(n = 417)

自变量	偏回归系数				标准化偏回归系数
	系数(b/Coef)	标准误(SE)	t 值	P 值	
情绪调节自我效能感	-0.35	0.0445	-7.95	0.000	-0.44
感恩	-0.29	0.0445	-6.54	0.000	-0.38

Table 3. The mediation effect of regulatory emotional self-efficacy on the relation between gratitude and alienation**表 3.** 情绪调节自我效能感在感恩和疏离感间的中介效应

步骤	因变量	自变量	标准化偏回归系数(β)	R ²	t 值
1(路径 c)	疏离感	感恩	-0.995	0.175	-9.374**
2(路径 a)	情绪调节自我效能感	感恩	0.635	0.128	7.802**
3(路径 b)	疏离感	情绪调节自我效能感	-0.615	0.210	-10.502**
(路径 c')		感恩	-0.694	0.285	-6.545**

注: ** $P < 0.01$ 。

中介效应显著性检验运用 Bias-Corrected Bootstrap 程序。开始采用重复随机抽样的方法在问卷原始数据(n = 416)中抽取, 1000 个样本, 根据样本拟合感恩情绪调节自我效能感至疏离感的中介效应模型, 生成 1000 个中介效应估计值并按大小排序。如果中介效应 95% 的置信区间没有包括 0, 则有统计学意义。经检验, 得到感恩至疏离感间接效应 95% 置信区间为-0.1911 到-0.0848, 说明中介效应有统计学意义, 即感恩对疏离感的直接效应为-0.29。直接效应 95% 置信区间为-0.3788 到-0.2038, 都不包含 0。说明情绪调节自我效能感部分调节感恩与疏离感间的关系。中介效应占总效应的 30.3%。

4. 讨论

4.1. 感恩, 情绪调节自我效能感与生命意义的关系

首先讨论了大学生的情绪调节自我效能感与感恩和疏离感之间的关系。结果表明, 大学生感恩与疏离感间呈负相关, 情绪调节自我效能感(表达积极情绪自我效能, 克制愤怒自我效能, 克服沮丧自我效能)(田学英, 2012)与感恩呈正相关, 与疏离感呈负相关。疏离感有文化疏离, 自我疏离, 关系疏离和环境疏离这四个部分(徐夫真, 张文新, 张玲玲, 2009), 如果人们心存感恩, 可能会提高对他人的责任感, 亲密感, 从而提高人际关系水平, 同时也能让人们能更好的与周边环境相处。而当一个人有着较高的情绪调节自我效能感, 能适时表达积极情绪, 克制沮丧和愤怒, 能更好的与周围的人和环境相处, 从而能减少与他人的隔阂, 减少疏离感(魏源, 2004)。

对情绪的自我调节是一个复杂的过程, 它包括发起、避免、抑制、维持或调节内在的心理感受以及其他不同的情绪成分(包括生理过程、认知和行为等)(Eisenberg & Spinrad, 2004)。是否有效合理地调节自己的情绪, 并形成正确合理的认知, 对大学生的身心健康有着非常重要的影响。Bandura 和 Caprara 等人认为, 情绪调节自我效能感是指个体对是否能有效调节自身情绪状态的一种自信程度(Bandura et al., 2003)。本论文认为情绪调节自我效能感是个体对自身协调各项情绪的评价。本研究分别以感恩为预测变量, 情绪调节自我效能感为中介变量, 疏离感为结果变量, 构建情绪调节自我效能感在感恩于疏离感间的中介模型。结果主要是依据以往研究和 Bootstrap 程序检验得出。结果表明, 情绪调节自我效能感的中介效应显著, 起部分中介作用, 占总效应的 30.3%。也就是说, 感恩对疏离感有着负向的预测作用, 并

通过情绪调节自我效能感间接调节。究其原因, 可能是因为高感恩特质的人, 能得到更多的社会支持, 同时, 高感恩特质的人更倾向于向外界寻求帮助, 人格更倾向于外倾性, 情绪调节比较稳定, 所以会产生较少的疏离感(Flett, Blankstein, & Obertinsky, 1996)。

该研究结果证实了部分假设, 即感恩这种人格特质部分地通过情绪调节自我效能感来影响个体的疏离感。这个结果启示我们, 一些感恩程度较低的人, 可以通过主动向外界寻求帮助的方式, 产生良性循环, 从而增加积极情绪, 减少消极情绪以及与环境的疏离感, 从而提高个体的幸福感, 同时, 青少年的周围群体可以通过为青少年提供社会支持, 增加青少年的归属感, 从而影响青少年的疏离感(汤毅晖, 黄海, 雷良忻, 2004)。同时, 大学生疏离感可能与过渡时期的心理发展特点, 对学习生活的适应, 及学习压力和社会经验增多有关, 面对陌生的人际关系, 不同的社会文化和环境以及不同的价值观, 情绪稳定性低的大学生, 通常表现出过度的焦虑和不安全, 从而直接妨碍到他们的人际交往, 增加了疏离感(黄海, 李翠景, 桂娅菲, 周春燕, 吴和鸣, 张建育, 2015; 解小青, 2011)。

4.2. 未来研究方向

研究表明, 情绪调节自我效能感在大学生感恩和疏离感间起中介作用, 也采用了路径分析的方法更细致的了解了调节的过程。因国内外并没有关于这三者的研究, 因此, 本研究构建了情绪调节自我效能感在感恩和疏离感之间的中介效应模型, 对三者的关系进行了深入的探讨和研究。但本研究存在一些局限, 如被试范围较窄, 不具有普遍及推广意义; 样本量不大, 所得结果代表性有限, 有待于进一步研究, 同时也缺乏对被试的横向纵向追踪研究。通过研究, 发现了人格特质与情绪调节自我效能感, 疏离感以及感恩之间的相关关系, 可以探究更多人格心理特质与情绪调节自我效能感, 疏离感, 感恩(等各类积极消极情绪), 归属感, 社会支持等积极心理学重要概念间的相关关系; 此外, 未来可以通过增加样本量和提高样本代表性的方法, 通过横向-纵向研究的方法, 对此三者关系有更清晰的认识。在本文的研究中, 人格特质与此三者有着密切联系, 可将人格心理学与积极心理学结合。因疏离感涉及的领域较广, 可与宗教, 政治, 哲学及医学相结合, 深入探究疏离感的产生机制, 发展过程及应用领域。

5. 结论

- 1) 大学生的感恩与疏离感显著负相关;
- 2) 大学生的感恩、情绪调节自我效能感对疏离感有一定的预测作用;
- 3) 情绪调节自我效能感在感恩和疏离感之间起部分中介作用。

基金项目

教育部人文社科项目资助, 项目号: 13YJC190015。

参考文献 (References)

- 阿瑟·S·雷伯, 编著, 李伯黍, 译(1996). 心理学词典. 上海: 上海译文出版社.
- 邓君(2011). 大学生疏离感现状调查及与家庭功能及人际信任的关系研究. 硕士学位论文, 福建师范大学, 福州.
- 邓琳双, 郑雪, 杨帮琰, 李慧玲, 胡金凤, 罗琳(2012). 人格与青少年疏离感的关系: 社会支持的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 20(5), 692-696.
- 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 刘毅, 黎建斌(2013). 青少年情绪调节自我效能感与主观幸福感: 情绪调节方式的中介作用. *心理科学*, 36(1), 139-144.
- 黄海, 李翠景, 桂娅菲, 周春燕, 吴和鸣, 张建育(2015). 大学生冲动性与手机依赖的关系: 疏离感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 23(4), 674-677.
- 黄慧(2014). 大学生物质主义价值观、感恩与主观幸福感的关系研究. 硕士学位论文, 湖南师范大学, 长沙.

- 李静, 卢家楣(2007). 不同情绪调节方式对记忆的影响. *心理学报*, 39(6), 1084-1092.
- 李中权, 王力, 张厚粲, 刘恒超(2010). 人格特质与主观幸福感: 情绪调节的中介作用. *心理科学*, 33(1), 165-167.
- 石长秀, 赵小军(2013). 大学生应对方式对情绪调节自我效能感的影响. *西华大学学报(哲学社会科学版)*, 32(6), 105-108.
- 汤冬玲, 董妍, 俞国良, 文书锋(2010). 情绪调节自我效能感: 一个新的研究主题. *心理科学进展*, 18(4), 598-604.
- 汤毅晖, 黄海, 雷良忻(2004). 青少年疏离感与家庭功能、人格的关系研究. *中国临床心理学杂志*, (2), 158-160.
- 田学英(2012). *情绪调节自我效能感: 结构、作用机制及影响因素*. 博士论文, 上海师范大学, 上海.
- 魏源(2004). 大学生学习自我效能感的测量与干预研究. *心理学报*, 27(4), 905-908.
- 解小青(2011). 大学生情绪管理的现状与对策分析. *教育与职业*, (6), 82-84.
- 徐夫真, 张文新, 张玲玲(2009). 家庭功能对青少年疏离感的影响: 有调节的中介效应. *心理学报*, 41(12), 1165-1174.
- 张萍, 汪海彬(2015). 大学生情绪调节自我效能感在神经质、外倾性和主观幸福感间的中介作用. *中国心理健康杂志*, 29(2), 139-144.
- Caprara, G. V., Scabini, E., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C., & Bandura, A. (1999). Perceived Emotional and Interpersonal Self-Efficacy and Good Social Functioning. *Giornale Italiano di Psicologia*, 26, 769-789.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of Affective self-Regulatory Efficacy on Diverse Spheres of Psychosocial Functioning. *Child Development*, 74, 769-782.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M. et al. (2001). The Relations of Regulation and Emotionality to Children's Externalizing and Internalizing Problem Behavior. *Child Development*, 72, 1112-1134.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75, 334-339.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertinsky, M. (1996). Affect Intensity, Coping Style, Mood Regulation Expectancies, and Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20, 221-228.