

# 自欺影响幸福感：自尊和心理弹性的链式中介作用

徐霞霞<sup>1\*</sup>, 王雨晨<sup>1</sup>, 冯果<sup>1,2#</sup>

<sup>1</sup>西南交通大学心理研究与咨询中心, 四川 成都

<sup>2</sup>西南交通大学应用心理学研究院, 四川 成都

收稿日期: 2022年4月14日; 录用日期: 2022年5月11日; 发布日期: 2022年5月18日

## 摘要

以561名大学生为被试, 考察自尊和心理弹性在自我欺骗与主观幸福感间的链式中介作用。结果发现: 1) 自我欺骗、自尊、心理弹性和主观幸福感呈两两间正相关; 2) 自我欺骗不仅能显著正向预测主观幸福感, 还可通过自尊和心理弹性的单独中介作用以及自尊 - 心理弹性的链式中介效应对主观幸福感产生影响。该结论有助于理清幸福感的本质及其影响因素的作用机制。

## 关键词

自我欺骗, 自尊, 心理弹性, 主观幸福感

# Self-Deception Affecting Subjective Well-Being: The Chain Mediation of Self-Esteem and Mental Resilience

Xiaxia Xu<sup>1\*</sup>, Yuchen Wang<sup>1</sup>, Guo Feng<sup>1,2#</sup>

<sup>1</sup>Psychological Research and Counseling Center, Southwest Jiaotong University, Chengdu Sichuan

<sup>2</sup>Institute of Applied Psychology, Southwest Jiaotong University, Chengdu Sichuan

Received: Apr. 14<sup>th</sup>, 2022; accepted: May 11<sup>th</sup>, 2022; published: May 18<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

To explore the relationship between self-deception and subjective well-being and the mediating

\*第一作者。

#通讯作者。

role of self-esteem and mental resilience, a total of 561 college students were investigated with the Self-Deceptive Enhancement Questionnaire, General Well-Being Schedule, Self-Esteem Scale and the Connor-Davidson Resilience Scale. The results showed: 1) Self-deception, subjective well-being, self-esteem and mental resilience were positively correlated with each other. 2) Mediation analysis revealed that self-deception affected the subjective well-being through the mediation of self-esteem and mental resilience. The mediation effects contained three paths: the separate mediation effect of self-esteem and mental resilience and the serial mediation effect of self-esteem and mental resilience. This study uncovers the mechanism underlying the relationship between self-deception and subjective well-being. Self-deception not only directly affects subjective well-being, but also indirectly affects through the chain mediating effect of self-esteem and mental resilience.

## Keywords

Self-Deception, Self-Esteem, Mental Resilience, Subjective Well-Being

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

“幸福”是人们孜孜以求却又难以破解的人生谜题，也是近年来心理学研究的热点问题。主观幸福感(subjective well-being)指个体对生活质量进行总体评价而产生的情感评价和生活满意度，其关键在于人们对已发生事件在情绪和认知上的评价。研究者发现，个性特征和自我认知会对个体幸福感产生重要影响(聂晗颖, 甘怡群, 2017; 张瑞平, 李庆安, 2017)。一般认为，更加清晰、正确的自我认知有助于提升个体幸福感。但一些研究却挑战了这一观点，自我欺骗对幸福感的提升不但没有伤害，反而有好处(Sheridan et al., 2015; 范伟, 杨博, 刘娟, 傅小兰, 2017)。

掩耳盗铃、画饼充饥等现象可谓耳熟能详。自我欺骗(self-deception)指认知主体在意识中相信一个错误观念，而将正确观念存在潜意识当中(Kurzman & Athena Aktipis, 2007)。自我欺骗与个体的幸福感、积极自我认知、自尊、自我服务偏向等存在密切关联(Lopez & Fuxjager, 2012)。自欺的人善于忽略或合理化负面信息以维持积极的自我概念(Chance, Gino, Norton, & Ariely, 2015); 而积极的自我概念是个体主观幸福感的重要影响因素(孟男, 王玉慧, 雷雳, 2017)。同时，自欺也可以看作是一种心理防御机制，能够对威胁性的思想和感受起到抵御效果，从而在一定程度上维持和提升主观幸福感(Erez, Johnson, & Judge, 1995)。基于此，提出研究假设 1：自我欺骗能显著正向预测主观幸福感。

自尊(Self-esteem)反映了个体对自己欣赏、重视和认可的程度，被证明是个体主观幸福感最有力的预测变量之一(Anusic & Schimmack, 2016)。高自尊个体对自己持积极态度，相信自己比他人优秀，能够更快从不愉快事件中恢复并体会到更少的痛苦(Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohns, 2003)。在面对困境时，高自尊个体倾向于直面现实，对各类问题也表现出较好的应对能力(牟晓红, 刘儒德, 庄鸿娟, 王佳, 刘颖, 2016)，而这些均有助于主观幸福感的提升。此外，研究发现随着自欺程度增高，个体可能表现出更高的自尊水平(Robins, Hendin, & Trzesniewski, 2001)，即个体在自我欺骗中产生的“积极自我认知错觉”，有助于自尊水平的提高。因此，提出假设 2：自我欺骗可通过自尊的中介作用影响主观幸福感。

心理弹性指个体在压力性事件或逆境前，能够较快恢复适应并保持良好行为(Masten, 2014)，与主观

幸福感密切相关(Satici, 2016)。心理弹性不仅能够减轻个体的焦虑和抑郁水平(洪炜, 谢中垚, 周丽丽, 郝树伟, 徐红红, 2015), 还能够提升生活满意度(贾士昱, 刘建平, 叶宝娟, 2018), 这些研究验证了心理弹性在幸福感提升中所起到的重要作用。自我欺骗也能有效提升个体的适应性行为(Lopez & Fuxjager, 2012): 个体通过自欺, 在面对困难时保持良好心态和适应能力来提升心理弹性, 从而提高幸福感。基于此, 提出假设 3: 心理弹性在自我欺骗和主观幸福感间起到中介作用。

同时, 自尊对个体心理弹性起重要保护作用, 能够显著正向预测个体的心理弹性水平(柴晓运, 郭海英, 林丹华, 刘影, 苏双, 2018; Arslan, 2016)。面对困难时, 高自尊个体拥有较高自信, 往往能采取积极策略解决问题。同时, 缓冲假设将自尊心看作一种资源, 可以帮助人们更快从痛苦中走出, 并缓解压力、创伤和不幸。面对困境时, 高自尊作为一种心理资源帮助人们缓解压力, 促进心理弹性水平, 从而提高主观幸福感。因此, 提出假设 4: 自尊和心理弹性在自我欺骗和主观幸福感间起链式中介效应。

综上所述, 构建了自我欺骗通过个性特征(自尊)和调节适应能力(心理弹性)对主观幸福感产生影响的多重中介模型, 以期更全面、深入地探究自欺与主观幸福感的关系及其内在心理机制, 为探索自欺的积极意义提供确切依据。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 对象

采用方便取样法, 选取国内高校大学生为被试, 共发放问卷 572 份, 回收有效问卷 561 份, 有效回收率为 98.08%。其中男生 173 人, 女生 388 人; 大一 140 人, 大二 87 人, 大三 93 人, 大四 182 人, 研究生 59 人; 城镇 325 人, 农村 236 人; 所有被试平均年龄为 20.11 岁( $SD = 1.45$  岁)。

### 2.2. 工具

#### 2.2.1. 自欺性提升量表(SDE)

该量表由 Paulhus (1991) 进行编制, 共 20 个条目, 采用 7 级计分法(1~7)。总分越高说明个体的自我欺骗程度越高。在本研究中, 该量表的一致性系数为 0.76。

#### 2.2.2. 总体幸福感量表(GWBS)

该量表由 Fazio 编制, 段建华(1996)进行中文版修订。量表共 18 个条目, 分为 6 个维度: 对生活的满足和幸福、对健康的担心、精力、心情忧郁或愉快、对情感和行为控制、松弛或紧张。总分越高, 表明主观幸福感越强烈。在本研究中, 该量表的一致性系数为 0.78。

#### 2.2.3. 自尊量表(SES)

该量表由 Rosenberg 编制, 汪向东等(1999)进行中文版修订。量表共 10 个项目, 采用 4 级计分法(1~4)。总分越高说明个体的自尊水平越高。在本研究中, 该量表的一致性系数为 0.89。

#### 2.2.4. 心理弹性量表(CD-RISC)

该量表由 Connor 和 Davidson 编制, Yu & Zhang (2007)进行中文版修订。量表共 25 个项目, 采用 5 级计分法(0~4), 总分越高, 反映个体的心理弹性水平越高。在本研究中, 该量表的一致性系数为 0.92。

### 2.3. 数据处理

采用 SPSS 22.0 进行共同方法偏差和描述性统计分析, 采用 Mplus 8.3 进行结构方程模型分析及多重中介效应检验。

### 3. 结果

#### 3.1. 共同方法偏差的控制与检验

为减少共同方法偏差,在程序上采取匿名作答。在统计上,采用 Harman 单因素法(周浩,龙立荣,2004),在未旋转情况下得到 16 个特征根大于 1 的公因子,第一因子解释的变异量为 18.20% (<40%),因此不受严重的共同方法偏差影响。

#### 3.2. 各变量描述统计及其相关分析

相关分析的结果如表 1 所示,主观幸福感、自我欺骗、自尊、心理弹性呈两两间显著正相关( $p < 0.001$ ),具体见表 1。

**Table 1.** The descriptive statistical and correlation analysis (N = 561)

**表 1.** 描述性统计结果和变量间相关分析(N = 561)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
1. 自我欺骗	78.85	13.36	1			
2. 自尊	30.29	4.89	0.55**	1		
3. 心理弹性	59.27	13.22	0.58**	0.70**	1	
4. 主观幸福感	80.72	11.58	0.53**	0.62**	0.61**	1

注: \*\*代表  $p < 0.01$ 。

#### 3.3. 自我欺骗对主观幸福感的影响机制: 链式中介效应分析

构建结构方程模型,检验自我欺骗对主观幸福感影响,以及自尊与心理弹性的中介作用。采用 Mplus 8.3 和极大似然法进行模型拟合性分析。

回归分析结果表明(表 2),自我欺骗对自尊水平( $\beta = 0.55, p < 0.001$ )能够进行显著正向预测;自我欺骗对心理弹性( $\beta = 0.30, p < 0.001$ )、主观幸福感( $\beta = 0.20, p < 0.001$ )能够进行显著正向预测;自尊对心理弹性( $\beta = 0.53, p < 0.001$ )和主观幸福感( $\beta = 0.39, p < 0.001$ )能够进行显著正向预测;心理弹性对主观幸福感( $\beta = 0.26, p < 0.001$ )能够进行显著正向预测。

**Table 2.** The regression analysis in the mediating model

**表 2.** 模型中变量关系的回归分析

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性		
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\beta$	Bootstrap 下限	Bootstrap 上限	<i>t</i>
主观幸福感	自我欺骗	0.53	0.29	0.53	0.41	0.52	17.85***
	自尊	0.55	0.30	0.55	0.17	0.22	15.36***
心理弹性	自我欺骗	0.73	0.54	0.30	0.22	0.36	8.60**
	自尊			0.53	1.22	1.63	15.38***
主观幸福感	自我欺骗	0.69	0.47	0.20	0.11	0.24	5.14***
	自尊			0.34	0.59	1.01	7.73***
	心理弹性			0.26	0.14	0.30	5.64***

注: \*\*\*代表  $p < 0.001$ 。

采用非参数百分位 Bootstrap 方法(温忠麟, 叶宝娟, 2014)对中介效应的显著性进行检验, 共重复抽样 5000 次。结果如表 3 所示, 自尊和心理弹性的单独中介效应, 及自尊-心理弹性的链式中介效应均显著, 三个间接效应的置信区间均不包含 0 值。自我欺骗预测个体主观幸福感的链式中介模型, 见图 1。

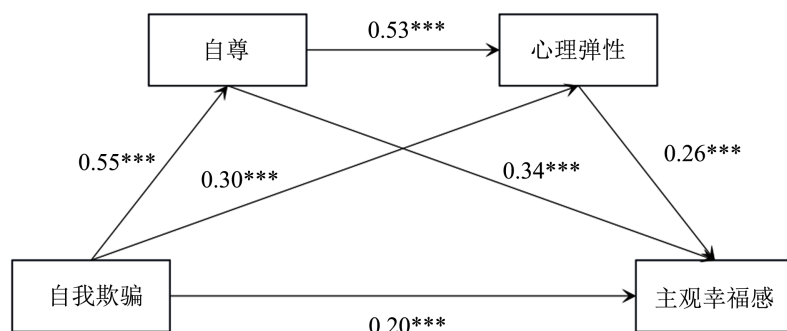


Figure 1. The chain mediating model of self-deception and subjective well-being  
图 1. 自我欺骗与主观幸福感的链式中介模型图

Table 3. The chain mediating effects of Self-Esteem and Mental Resilience

表 3. 自尊和心理弹性的链式中介效应检验

	标准化 间接效应	置信区间(95%)			
		SE	上限	下限	效应量
总间接效应	0.33	0.03	0.28	0.39	62.36%
自我欺骗 → 自尊 → 主观幸福感	0.18	0.03	0.13	0.24	34.46%
自我欺骗 → 心理弹性 → 主观幸福感	0.08	0.02	0.05	0.11	14.05%
自我欺骗 → 自尊 → 心理弹性 → 主观幸福感	0.07	0.02	0.05	0.10	13.67%

注: \*\*\*代表  $p < 0.001$ 。

#### 4. 讨论

研究探讨了自我欺骗与主观幸福感的关系, 以及自尊和心理弹性在其中的作用机制。结果发现, 自我欺骗可以显著正向预测主观幸福感, 说明自欺对幸福感的提升发挥着积极作用。同时, 研究发现自尊和心理弹性在两者间起重要中介作用, 即自欺不仅能够直接提升主观幸福感, 还可以通过增强个体自尊水平和心理弹性水平, 间接影响个体的幸福感。

与以往国外研究结果一致(Sheridan et al., 2015), 研究发现自我欺骗可以正向影响主观幸福感, 验证了假设 1, 也在一定程度上说明该研究结果具有跨文化一致性。研究者普遍认为自我欺骗会表现出积极偏差加工, 并且这种积极偏向贯穿于信息搜索、信息解释和信息记忆等基本信息加工中(von Hippel & Trivers, 2011)。这不仅能让个体从积极角度去看待生活事件, 而且能帮助个体抵御负面信息可能产生的消极影响, 从而提升个体的生活满意度和积极情绪、降低消极情绪。

自我欺骗还可以通过自尊的中介作用间接影响主观幸福感, 中介效应量为 34.46%, 验证了假设 2。个体在自我欺骗时会忽略或扭曲对自己的负面信息, 从而维持对自己的积极认知。自欺除了带来心理满足外, 还能在人际交往中发挥益处, 如当个体表现的自信大方时, 也能更好地获取他人信任(陆慧菁, 2012)。而这些都助于维护并提高个体的自尊水平, 并进一步提高个体幸福感。

研究发现, 心理弹性也在自我欺骗对主观幸福感影响中起到了中介作用, 中介效应量为 14.05%, 证

明了假设 3。即自我欺骗能够正向影响心理弹性,并通过心理弹性影响主观幸福感。这一结果拓展了该领域的工作。个体通过自欺抵御那些对自己不利的信息,以此增强个体的控制感和自信心(Lopez & Fuxjager, 2012),从而使得自欺的个体在面对困境和压力时能够维持更良好心态。并且,自欺个体往往会高估自己能力,这也让他们相信自己有足够力量战胜困境。

同时,研究验证了假设 4,即自欺可以通过自尊和心理弹性的链式中介影响主观幸福感,中介效应量为 13.67%。与以往研究相一致,自尊能够正向促进心理弹性能力(Lee et al., 2013)。个体通过自欺,维护自我形象并从人际间获益,提升了个体自尊水平(陆慧菁, 2012; Chance et al., 2015);而自尊水平的提高让个体更快处理好消极情绪和心理状态,强化个体的心理弹性水平,并提升个体幸福感(Satici, 2016)。综上所述,研究通过链式中介验证了自我欺骗可以直接或间接通过自尊和心理弹性影响个体幸福感,自我欺骗可以是促进心理健康和幸福感的应对策略。但需要指出的是,虽然自欺能给人们带来积极价值,但自欺也可能对人们的生活产生消极影响。例如,对于疾病的否认(Sims, 2017)、因作弊对自己成绩的错误估计(Chance et al., 2011)及对毒瘾的维持(Martínez-González, López, Iglesias, & Verdejo-García, 2016)等。因此如何合理利用自欺的积极效应,可成为下一步的研究方向。

## 5. 结论

研究探讨了自我欺骗对幸福感的影响及其机制,结果表明,1) 自我欺骗正向预测主观幸福感;2) 心理弹性和自尊在自我欺骗和主观幸福感之间起链式中介作用。

## 基金项目

国家自然科学基金青年项目(32000734),西南交通大学研究生教改项目(YJG4-2020-Y043)。

## 参考文献

- 柴晓运,郭海英,林丹华,刘影,苏双(2018). 情绪调节策略对流动儿童主观幸福感的影响:自尊和心理弹性的序列中介作用. *心理科学*, 41(1), 71-76.
- 段建华(1996). 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析. *中国临床心理学杂志*, 4(1), 56-57.
- 范伟,杨博,刘娟,傅小兰(2017). 自我欺骗:为了调节个体心理状态. *心理科学进展*, 25(8), 1349-1359.
- 洪炜,谢中垚,周丽丽,郝树伟,徐红红(2015). 心理弹性对基层公务员焦虑和抑郁的影响——有调节的中介模型. *中国临床心理学杂志*, 23(5), 795-798.
- 贾士昱,刘建平,叶宝娟(2018). 正念对大学生生活满意度的影响:自尊和心理弹性的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 26(1), 147-150.
- 陆慧菁(2012). 自我欺骗:通过欺骗自己更好地欺骗他人. *心理学报*, 44(9), 1265-1278.
- 孟男,王玉慧,雷雳(2017). 自拍照编辑与女大学生主观幸福感的关系:积极反馈与自我概念的中介作用. *心理发展与教育*, 33(6), 751-758.
- 牟晓红,刘儒德,庄鸿娟,王佳,刘颖(2016). 中学生外倾性对生活满意度的影响:自尊、积极应对的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 341-344.
- 聂晗颖,甘怡群(2017). 自我概念清晰性与生命意义感及主观幸福感的关系. *中国临床心理学杂志*, 25(5), 923-927.
- 汪向东,王希林,马弘编(1999). *心理卫生评定量表手册增订版*. 中国心理卫生杂志社.
- 温忠麟,叶宝娟(2014). 中介效应分析:方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 张瑞平,李庆安(2017). 大学生人格特质与主观幸福感的关系:儒家心理资产的中介作用. *心理科学*, 40(3), 657-663.
- 周浩,龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Anusic, I., & Schimmack, U. (2016). Stability and Change of Personality Traits, Self-Esteem, and Well-Being: Introducing the Meta-Analytic Stability and Change Model of Retest Correlations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 766-781. <https://doi.org/10.1037/pspp0000066>

- Arslan, G. (2016). Psychological Maltreatment, Emotional and Behavioral Problems in Adolescents: The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Child Abuse & Neglect*, *52*, 200-209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, *4*, 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Chance, Z., Gino, F., Norton, M. I., & Ariely, D. (2015). The Slow Decay and Quick Revival of Self-Deception. *Frontiers in Psychology*, *6*, Article No. 1075. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01075>
- Chance, Z., Norton, M. I., Gino, F., & Ariely, D. (2011). Temporal View of the Costs and Benefits of Self-Deception. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *108*, 15655-15659. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010658108>
- Erez, A., Johnson, D. E., & Judge, T. A. (1995). Self-Deception as a Mediator of the Relationship between Dispositions and Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, *19*, 597-612. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00088-N](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00088-N)
- Kurzban, R., & Athena Aktipis, C. (2007). Modularity and the Social Mind: Are Psychologists Too Selfish? *Personality and Social Psychology Review*, *11*, 131-149. <https://doi.org/10.1177/1088868306294906>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*, *91*, 269-279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Lopez, J. K., & Fuxjager, M. J. (2012). Self-Deception's Adaptive Value: Effects of Positive Thinking and the Winner Effect. *Consciousness and Cognition*, *21*, 315-324. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.10.008>
- Martínez-González, J. M., López, R. V., Iglesias, E. B., & Verdejo-García, A. (2016). Self-Deception as a Mechanism for the Maintenance of Drug Addiction. *Psicothema*, *28*, 13-19.
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, *85*, 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Paulhus, D. L. (1991). Measurement and Control of Response Bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of Social Psychological Attitudes, Vol. 1. Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* (pp. 17-59). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50006-X>
- Robins, R., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. (2001). Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 151-161. <https://doi.org/10.1177/0146167201272002>
- Satici, S. A. (2016). Psychological Vulnerability, Resilience, and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Hope. *Personality and Individual Differences*, *102*, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Sheridan, Z., Boman, P., Mergler, A., & Furlong, M. (2015). Examining Well-Being, Anxiety, and Self-Deception in University Students. *Cogent Psychology*, *2*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/23311908.2014.993850>
- Sims, A. C. (2017). Can Anosognosia for Hemiplegia Be Explained as Motivated Self-Deception? *Review of Philosophy and Psychology*, *8*, 337-353. <https://doi.org/10.1007/s13164-016-0307-2>
- Von Hippel, W., & Trivers, R. (2011). The Evolution and Psychology of Self-Deception. *The Behavioral and Brain Sciences*, *34*, 1-16. <https://doi.org/10.1017/S0140525X10001354>
- Yu, X. N., & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *35*, 19-30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>