

感恩对大学生主观幸福感的影响：自尊的中介效应

罗晓

四川大学心理健康教育中心，四川成都

摘要：目的：探讨感恩对大学生主观幸福感的影响，以及自尊在其中的中介作用。方法：采用感恩量表、主观幸福感量表和自尊量表对某高校398名大一学生进行问卷调查。结果：（1）感恩和自尊、主观幸福感都存在显著的正相关（ $r=0.311, 0.308; p<0.01$ ），自尊和主观幸福感存在显著的正相关（ $r=0.501, p<0.01$ ）；（2）感恩不仅可以直接预测大学生的主观幸福感，还可以通过自尊的中介作用间接预测主观幸福感。结论：自尊在感恩和主观幸福感之间起到部分中介作用。

关键词：感恩；主观幸福感；自尊；中介作用

The Impact of Gratitude on College Students' Subjective Well-being: The Mediating Effect of Self-esteem

Xiao Luo

Psychological Health Educational Center, Sichuan University, Chengdu, Sichuan

Abstract: Objective: To investigate the impact of gratitude on college students' subjective well-being and the mediating effect of self-esteem between them. Methods: A questionnaire survey was administered to 398 freshmen at a particular university. The instruments used included the Gratitude Scale, the Subjective Well-being Scale, and the Self-esteem Scale. Results: (1) There were significant positive correlations between gratitude and self-esteem, as well as between gratitude and subjective well-being ($r=0.311, 0.308; p<0.01$). Additionally, a significant positive correlation was found between self-esteem and subjective well-being ($r=0.501, p<0.01$); (2) Gratitude could not only directly predict college students' subjective well-being but also indirectly predict it via the mediating effect of self-esteem. Conclusion: Self-esteem serves as a partial mediator between gratitude and subjective well-being.

Keywords: Gratitude; Subjective Well-being; Self-esteem; Mediating Effect

1 引言

感恩被定义为“更广泛的生活取向的一部分，即注意和欣赏世界上的积极因素”[1]。在某种程度上，感恩是一种在人们接受被视为昂贵、有价值和无私的援助后产生的情感[2]；感恩的感觉是我们最常体验的积极情绪之一，让我们感受到开心、坚持和快乐[3]。主观幸福感是指个体根据自定的标准对其生活质量的整体性评估[4]，一些学者在积极探讨感恩对主观幸福感的影响，比如，丁凤琴发现感恩与主观幸福感、生活满意度、积极情感均显著正相关，感恩的个体主观幸福感更强[5]。李兆良等通过对117名大学生进行问卷调查后发现，大学生外显感恩与内隐感恩相关不显著，外显感恩对大学生的主观幸福感有显著影响[6]。Zhang 等通过研究发现，一般感恩和情感感恩在横断面水平上均积极预测主观幸福感[7]。因此本研究提出假设1：感恩能够积极预测主观幸福感。

自尊是一个人对自己价值的综合评价，它被广泛认为是一种相对稳定的特征，由动机和认知成分组成[8]，有研究表明，感恩与领悟社会支持、自尊、生命意义感呈显著正相关[9]；感恩和自尊在正义世界信念和网络利他行为之间存在多重中介作用，感恩能够正向预测自尊[10]。还有一些研究显示了自尊对主观幸福感存在影响，比如，马文燕等发现领悟社会支持、自尊和心理韧性对主观幸福感均有显著的正向预测作用[11]；韩国职前幼儿教师们的幸福、自尊和感恩倾向的总分之间存在显著的正相关关系，对幸福的预测最大的自变量是自尊，其次是感恩性格[12]。因此本研究提出假设2：自尊在感恩和主观幸福感之间起中介作用。

2 对象与方法

2.1 对象

采取随机整群抽样法，在四川某高校大一学生中进行了问卷调查，为了方便数据分析和处理，本研究主要通过线上问卷调查的方式，在教室向学生现场展示问卷二维码，让学生当堂扫描二维码填写问卷进行问卷调查。参与问卷调查的学生398人，回收有效问卷387份，有效率97.23%。在387份有效

问卷中，男生233人（60.2%），女生154人（39.8%）；生源地在城市的192人（49.6%），城镇80人（20.7%），农村115人（29.7%），平均年龄18.18岁（标准差0.691）。

2.2 方法

2.2.1 感恩量表

本研究采用McCullough等 [13]编制的感恩量表测评被试的感恩情况。该量表共有6道题目，使用7级李克特计分方法，从“1=非常不同意”到“7=非常同意”，总分越高表明被试感恩程度越高。本研究中，感恩量表的Cronbach's α 系数为0.717。

2.2.2 主观幸福感

本研究采用Lyubomirsky和 Lepper [14]编制的主观幸福感量表测评被试的主观幸福感。该量表共有4道题目，使用7级李克特计分方法，本研究中，主观幸福感量表的Cronbach's α 系数为0.756。

2.2.3 自尊量表

本研究采用Rosenberg(1965)编制，季益富和于欣[15]修订的中文版自尊量表测试被试的自尊情况，该量表由10个条目组成，总分范围是10~40分，分数越高，表示自尊水平越高。本研究中，自尊量表的Cronbach's α 系数为0.905。

2.3 数据处理

本研究采用IBM SPSS 27.0进行数据处理与分析，包括变量的描述性分析、共同方法偏差检验、相关分析等。采用Hayes（2013）编制的SPSS宏程序Process进行中介效应分析。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

自我报告法进行数据分析可能导致共同方法偏差，本研究采取Harman单因子检验法做共同方法偏差分析，将感恩、自尊和主观幸福感这3个变量的所有项目作探索性因子分析，结果表明，特征值大

于1的因子有4个，第一个因子解释的累积变异量为20.93%，低于40%的标准。因此可以认为本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2 感恩、自尊、主观幸福感的相关分析

为了验证自尊是否在感恩和主观幸福感之间起到中介作用，本研究对这三个变量进行了相关分析。结果见表1：

表1. 变量之间的相关分析

变量	M	D	1	2	3
1.感恩	30.79	5.50	1		
2.自尊	28.14	5.48	0.311**	1	
3.主观幸福感	18.39	4.46	0.308**	0.501**	1

注：** $p<0.01$

从表1可以看出，感恩和自尊、主观幸福感都存在显著的正相关（ $r=0.311, p<0.01$ ； $r=0.308, p<0.01$ ），自尊和主观幸福感也存在显著的正相关（ $r=0.501, p<0.01$ ）。

3.3 自尊在感恩和主观幸福感之间的中介效应

以感恩为自变量，主观幸福感为因变量，自尊为中介变量，性别和生源地为控制变量，采用Hayes的中介效应检验的非参数百分位Bootstrap方法，引用模型4，抽样5000次后，检验自尊在感恩和主观幸福感之间的中介效应。各变量间的回归关系分析结果如表2所示。

表2. 变量间的回归关系分析

回归方程		整体拟合系数		回归系数显著性		
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
自尊	感恩	0.361	0.130	19.135***	0.184	6.421***
	性别				-0.149	-2.788**
	生源地				-0.086	-2.831**
主观幸福感	自尊	0.530	0.281	37.321***	0.901	9.509***
	感恩				0.215	3.845***
	性别				-0.142	-1.413
	生源地				0.018	0.326

注：*** $p<0.001$ ，** $p<0.01$

从表2的回归分析可以看出，感恩可以正向预测自尊（ $\beta=0.184, p<0.001$ ），自尊和感恩可以

正向预测主观幸福感（ $\beta=0.901, p<0.001$ ； $\beta=0.215, p<0.001$ ）。性别可以负向预测自尊（ $\beta=-0.149, p<0.01$ ），生源地可以负向预测自尊（ $\beta=-0.086, p<0.01$ ）。

表3. 中介效应分析

效应及路径	效应值	标准误	95%置信区间	
			下限	上限
直接效应：感恩→主观幸福感	0.215	0.056	0.105	0.325
间接效应：感恩→自尊→主观幸福感	0.166	0.032	0.105	0.231

从表3可以看出，自尊在感恩和主观幸福感之间起到部分中介作用。这个作用通过两条路径进行：（1）感恩→主观幸福感（效应值=0.215，标准误=0.056），该路径95%的置信区间为[0.105,0.325]，没有包括0，说明该效应是显著的；（2）感恩→自尊→主观幸福感，该路径带来的效应值为0.166，标准误是0.032，95%的置信区间为[0.105, 0.231]，没有包括0，说明该效应也是显著的。自尊在感恩和主观幸福感之间起到部分中介效应，该中介效应见图1：

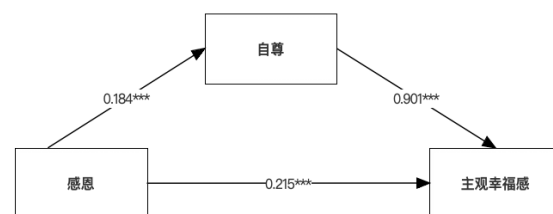


图1. 中介效应图

4 讨论

4.1 感恩对主观幸福感的影响

本研究相关分析表明，感恩和主观幸福感存在显著的正相关关系，且感恩对主观幸福感有显著的正向预测作用，假设1成立。已有研究表明，中学生感恩与主观幸福感、社会支持、抗挫折能力相关显著[16]；特质感恩与主观幸福感呈显著正相关，特质感恩是主观幸福感的重要影响因素[17]。本研究发现感恩对主观幸福感有显著的正向预测作用，这与以上研究结果是一致的。

4.2 自尊的中介作用

本研究表明,感恩可以正向预测自尊,自尊可以正向预测主观幸福感,自尊在感恩和主观幸福感之间起到部分中介作用,假设2成立。有研究发现,感恩轨迹与中学生抑郁相关,自尊在其中起中介作用[18];感恩能够显著正向预测自尊及应对方式[19];朋友支持、教师支持、自尊和主观幸福感之间呈现显著正相关,自尊能够显著正向预测主观幸福感[20];自尊、主观幸福感和学校满意度之间存在显著的正相关关系,自尊能够显著正向预测青少年的主观幸福感[21]。这些研究与本研究得出的结论是相符的,感恩可以正向预测自尊,自尊可以正向显著的预测主观幸福感。

5 结论与不足

本研究旨在探讨感恩对大学生主观幸福感的影响,以及自尊在其中的中介作用。通过实证研究发现,感恩、自尊、主观幸福感两两存在显著的正相关;感恩对大学生主观幸福感具有显著的正向预测作用,并能通过自尊的中介作用间接影响主观幸福感。因此,可以在大学生群体中进行感恩教育,帮助提升学生的自尊,进而提升学生的主观幸福感。

同时,本研究也存在不足之处,如样本来自某高校大一学生,可能会存在取样单一影响调查结果的准确性。以后会在不同地区不同学校抽取样本进行差异性研究,也会开展同一样本在不同年级的追踪研究,提升结果的普适性。

致谢

本文由项目基金:四川省应用心理学研究中心项目(CSXL-212A09)资助。

参考文献

- [1] Wood, A. M., Froh, J. J. and Geraghty, A. W. A. (2010) Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
- [2] Wood, A. M., Joseph, S. and Maltby, J. (2008) Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity

- above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.
- [3] Bono, G., Emmons, R. A. and McCullough, M. E. (2004) Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive psychology in practice*, 464-481.
- [4] Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- [5] 丁凤琴,赵虎英. 感恩的个体主观幸福感更强?——一项元分析[J]. *心理科学进展*, 2018, 26(10): 1749-1764.
- [6] 李兆良,周芳蕊. 大学生内隐感恩与外显感恩对主观幸福感的影响[J]. *中国临床心理学杂志*, 2018, 26(4): 811-813+820.
- [7] Zhang, L. T., Zhu, N. Z., Li, W. J., Li, C. C. and Kong, F. (2022) Cognitive-affective structure of gratitude and its relationships with subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 196, 111758.
- [8] Kernis, M. H. (2003) Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- [9] 和青森,李俊芝,刘玲霞,张丹丹,井晓磊. 感恩对护理本科生生命意义感的影响: 领悟社会支持与自尊的链式中介作用[J]. *中国健康心理学杂志*, 2022, 30(7): 1049-1053.
- [10] Jiang, H. B., Chen, G. and Wang, T. (2017) Relationship between belief in a just world and Internet altruistic behavior in a sample of Chinese undergraduates: Multiple mediating roles of gratitude and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 104, 493-498.
- [11] 马文燕,高朋,黄大伟,邹维兴. 留守青少年领悟社会支持和主观幸福感的关系: 自尊与心理韧性的链式中介效应[J]. *贵州师范学院学报*. 2021, 37(6): 14-22.
- [12] Hwang, H., Kang, H., Tak, J. and Lee, S. (2015) Impact of Self-esteem and Gratitude Disposition on Happiness in Pre-service Early Childhood Teacher. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 3447-3453.
- [13] McCullough, M. E., Emmons, R. A. and Tsang, J. (2002) The Grateful Disposition: A conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- [14] Lyubomirsky, S. and Lepper, H. S. (1999) A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

- [15]季益富, 于欣. 自尊量表(The Self-Esteem Scale, SES)[J]. 中国心理卫生杂志(增刊), 1999:18-320.
- [16]罗利, 周天梅. 中学生感恩与主观幸福感的关系: 抗挫折能力与社会支持的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2015, 31(4): 467-474.
- [17]Kong, F., Yang, K. R., Yan, W. J. and Li, X. W. (2021) How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1611-1622.
- [18]Huang, L. Y., Zhao, S., Shi, Y. X., Ou, L. T., Du, H. F. and Chi, P. L. (2025) Sowing seeds of gratitude: the effect of the trajectories of Adolescents' gratitude on depression and the mediating role of self-esteem. *Journal of Positive Psychology*, 1-13.
- [19]Zhang, J., Wang, L., Tang, Z. X., Li, X. and Hu, Q. (2025) The Impact of Gratitude on Coping Styles among Chinese College Students: The Mediating Effects of Perceived Social Support and Self-Esteem. *Studia Psychologica*, 67(2), 107-120.
- [20]陈子循, 王晖, 冯映雪, 刘霞. 同伴侵害对留守青少年主观幸福感的影响: 自尊和社会支持的作用[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(5): 605-614.
- [21]Zhang, L., Zhou, J. W. and Wei, R. G. (2025) Problem Behavior and Depression in Chinese Adolescents: A Moderated Multiple Mediation Model. *Psychology in the Schools*, 62(4), 1133-1145.

