

初中生感恩与心理健康的交叉滞后分析

惠秋平, 陈冉, 何安明

(信阳师范学院教育科学学院, 信阳 464000)

【摘要】 目的:考察初中生在7个月期间感恩与心理健康之间的因果关系。**方法:**对河南省一所初级中学的150名初中生进行7个月的纵向追踪研究,采用青少年感恩量表(AGS)以及心理健康自评量表(SCL-90)调查初中生的感恩与心理健康。然后采用二元交叉滞后回归分析法进行数据分析。**结果:**①相关分析表明,感恩与心理健康之间的相关系数显著;②交叉滞后回归显示,在控制了前测的心理健康之后,感恩及其因素1(对社会恩惠的感知和体验)可以显著正向预测心理健康。在控制了前测的感恩之后,前测的心理健康对后测的感恩的预测作用不显著。③感恩及其6因子与心理健康10因子交叉滞后回归显示,感恩可以负向预测抑郁、恐怖、偏执、睡眠饮食因子。对社会恩惠的感知和体验因素可以负向预测躯体化、强迫症状、焦虑、敌对、偏执、睡眠饮食因子。**结论:**感恩能够预测心理健康。

【关键词】 初中生;感恩;心理健康;交叉滞后分析

中图分类号:R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.04.039

Gratitude and Mental Health among Junior School Students: A Cross-Lagged Regression Analysis

HUI Qiu-ping, CHEN Ran, HE An-ming

School of Education Science, Xinyang Normal University, Xinyang 464000, China

【Abstract】 Objective: To explore the causal relationship between gratitude and mental health in adolescents. **Methods:** 150 junior school students in Henan Province were recruited in a 7-month follow study. The causal relationship between gratitude and mental health were examined by cross-lagged regression analysis. **Results:** ①Gratitude was significantly and positively related with mental health; ②After controlling for mental health at time1, cross lagged regression revealed that, gratitude at time1 positively predicted mental health at time2; After controlling for gratitude and its six factors at time1, mental health at time1 had no significantly predictive effects on gratitude and its six factors at time2; ③Cross lagged regression also revealed that gratitude negatively predicted depression, terror, paranoia, sleep diet, and that the first factor of gratitude negatively predicted somatization, forced symptoms, anxiety, hostility, paranoia, and sleep diet. **Conclusion:** Gratitude may have a causal influence on the mental health in adolescents.

【Key words】 Junior school students; Gratitude; Mental health; Cross-lagged regression analysis

Emmons 和 Kneezel 的研究认为感恩是精神功能及情绪的表征,这是因为具有感恩特质的个体很容易就注意到身边的一些积极事物,能更容易的产生积极的情感体验,这种积极的情感体验能与病理状态及各种负性情绪相抗衡,可以预防精神障碍和心理疾病的发生^[1]。Fredrickson 的研究认为构建拓展积极情绪的理论可以用于解释感恩对心理问题的抑制机制^[2]。例如, Fredrickson 等人的研究发现,美国“9.11”恐怖袭击事件发生后,幸存者普遍存在着感恩情绪,并且据研究结果显示,幸存者的感恩水平

越高,其心理问题发生的概率就越小^[3]。我国学者郑裕鸿等人的研究表明,感恩作为一种积极情绪,对创伤后应激障碍症状起着直接的缓冲抑制作用^[4]。Barusch 的研究指出,对生活采取一种感恩的态度能够减少生活中的压力性事件对心理健康的影响^[5]。

代维祝等人的研究表明,感恩对青少年的问题行为有抑制作用,在一定程度上可以抵消生活中的压力性事件对其产生的不利影响,对青少年的心理发展起到积极作用^[6]。董霞研究表明,感恩与心理症状存在极其显著的负相关,感恩水平越高,心理症状存在的可能性越低^[7]。张卫等的研究表明感恩对青少年的问题行为有抑制作用,感恩水平越高,青少年的外化和内化问题行为存在的可能性越低^[8]。

虽然目前国内外关于感恩与心理健康有很多研究,但是多倾向于横向研究,缺少从因果层面进行纵向研究。所以本研究采用交叉时序滞后设计,考察感恩与心理健康两个变量之间的相互作用及在情境

【基金项目】 国家社会科学基金项目(12CSH021, 14CSH040);教育部人文社会科学研究青年基金项目(11YJCZH049, 12YJCZH080);2013年度河南省高校科技创新人才(人文社科类)支持计划;2014年度河南省教育厅哲学社会科学重大课题攻关项目,河南省高等学校哲学社会科学优秀学者资助项目(2014-YXXZ-35);河南省高等学校青年骨干教师资助计划(2013GGJS-125);信阳师范学院高层次人才科研启动基金项目

通讯作者:陈冉

中的稳定性,以期探明变量间的相互预测关系,揭示其中蕴涵的某些准因果关系,为后续研究提供参考。

1 方 法

1.1 对象

采用方便取样法抽取河南省一所市级中学八年级三个班和七年级两个班的学生为研究对象。测查分两次进行,中间相隔7个月。在前测(2014年5月)对被试的感恩与心理健康进行施测,在后测(2014年12月)继续测查相同的变量,将在前测、后测中有缺失值或不认真答题的被试,以及只有前测或只有后测的被试删除,最后保留有效被试共150名,其中,男生73人,女生77人。

1.2 研究工具

1.2.1 感恩量表 采用何安明编制的《青少年感恩量表》(Adolescent Gratitude Scale, AGS)^[9]。量表共有23个题目,分为6个因素。

1.2.2 心理健康量表 采用SCL-90量表为初中生心理健康的测评工具。该量表共有90个项目,10个因子,依次是:躯体化、强迫、抑郁、焦虑、敌对、人际敏感、恐怖、偏执、精神病性和其他。

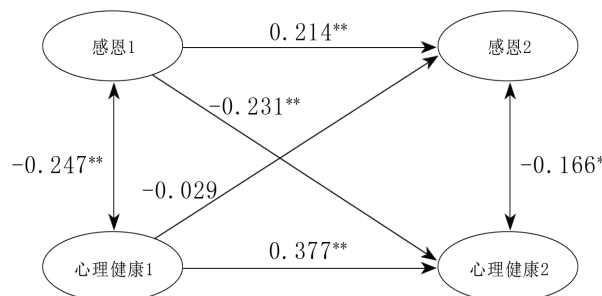
2 结 果

在相关分析的基础上,以心理健康(SCL-90总分)为被预测变量,以感恩及其6因子为预测变量,采用Enter法对总样本进行二元回归分析。

从图1可见,前测与后测时间点测得的感恩相关为0.214($P<0.01$),两个时间点测得的心理健康的相关为0.377($P<0.01$),前测测得的感恩与心理健康的相关为-0.247($P<0.01$),后测时则为-0.166($P<0.05$),表明同步相关和稳定性相关基本上一致,符合交叉滞后设计的基本假设。在图1中,两条交叉的斜线表示用Enter法进行的二元回归分析结果,斜线处的数据为标准化的偏回归系数 β (下同)。控制了前测的感恩后,前测的心理健康对后测的感恩无显著预测意义($\beta=-0.029$, $P>0.05$);而控制了前测的心理健康后,前测的感恩能显著预测后测的心理健康($\beta=-0.231$, $P<0.01$)。结果表明:感恩能显著预测心理健康。

从图2可见,前测与后测时间点测得的对社会恩惠的感知和体验相关为0.315($P<0.01$),两个时间点测得的心理健康的相关为0.377($P<0.01$),前测测得的对社会恩惠的感知和体验与心理健康的相关为-0.336($P<0.01$),后测时则为-0.272($P<0.01$),表明

同步相关和稳定性相关基本上一致,符合交叉滞后设计的基本假设。在控制了前测的对社会恩惠的感知和体验后,前测的心理健康对后测的对社会恩惠的感知和体验无显著预测意义($\beta=-0.033$, $P>0.05$);而控制了前测的心理健康后,前测的对社会恩惠的感知和体验能显著预测后测的心理健康($\beta=-0.177$, $P<0.05$)。



注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$,下同。

图1 感恩与心理健康的交叉滞后回归分析图

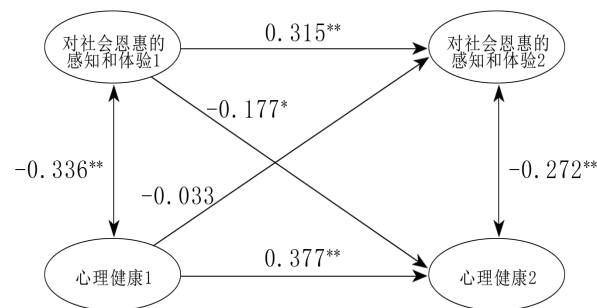


图2 对社会恩惠的感知和体验与心理健康的交叉滞后回归分析图

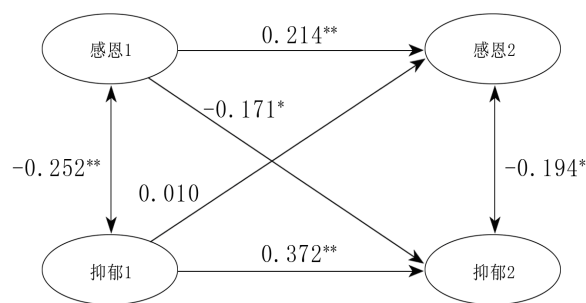


图3 感恩与抑郁的交叉滞后回归分析图

在相关分析的基础上,以心理健康10因子(躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和睡眠饮食)为被预测变量,以感恩及其6因子为预测变量,采用Enter法对总样本进行二元回归分析。

从图3可见,前测与后测时间点测得的感恩相关为0.214($P<0.01$),两个时间点测得的抑郁的相关为0.372($P<0.01$),前测测得的感恩与抑郁的相关为-

0.252($P<0.01$), 后测时则为-0.194 ($P<0.05$), 表明同步相关和稳定性相关基本上一致, 符合交叉滞后设计的基本假设。在控制了前测的感恩后, 前测的抑郁对后测的感恩无显著预测意义($\beta=0.010, P>0.05$); 而控制了前测的抑郁后, 前测的感恩能显著预测后测的抑郁($\beta=-0.171, P<0.05$)。结果表明: 感恩能显著负向预测抑郁因子。

采用上述相同的程序, 发现感恩能显著预测恐怖、偏执、睡眠饮食因子(图略)。

从图4可见, 前测与后测时间点测得的对社会恩惠的感知和体验相关为0.315($P<0.01$), 两个时间点测得的强迫症状的相关为0.405($P<0.01$), 前测测得的对社会恩惠的感知和体验与强迫症状的相关为-0.243($P<0.01$), 后测时则为-0.197($P<0.05$), 表明同步相关和稳定性相关基本上一致, 符合交叉滞后设计的基本假设。控制了前测的对社会恩惠的感知和体验后, 前测的强迫症状对后测的对社会恩惠的感知和体验无显著预测意义($\beta=-0.064, P>0.05$); 而控制了前测的强迫症状后, 前测的对社会恩惠的感知和体验能显著预测后测的强迫症状($\beta=-0.183, P<0.05$)。结果表明: 对社会恩惠的感知和体验因子能显著负向预测强迫症状因子。

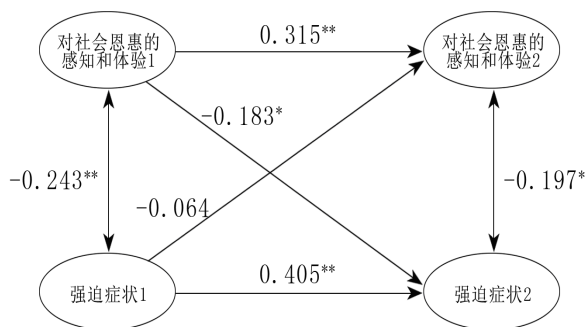


图4 对社会恩惠的感知和体验与强迫症状的交叉滞后回归分析图

采用同样的检验程序发现, 对社会恩惠的感知和体验因子可以显著预测躯体化、焦虑、敌对、偏执、睡眠饮食因子(图略)。

3 讨 论

研究结果发现, 感恩与心理健康相关显著, 并且通过二元交叉滞后回归分析可知, 感恩对心理健康有显著正向预测作用, 而心理健康对感恩则没有显著的预测意义, 因为在控制了前测的感恩后, 前测的心理健康对后测的感恩的标准化偏回归系数不显著, 表明前测的心理健康对后测的感恩没有显著的

预测作用; 而在控制了前测的心理健康后, 前测的感恩对后测的心理健康的标准化偏回归系数依然显著, 表明前测的感恩对后测的心理健康仍有独立的预测作用。

研究结果还发现, 在感恩各因子与心理健康的关系上, 感恩因素1对社会恩惠的感知和体验对心理健康有显著正向预测作用, 而心理健康对因素1则没有显著的预测意义。在感恩总分与心理健康各因子的关系上, 感恩对抑郁、恐怖、偏执、睡眠饮食有显著负向预测作用, 而抑郁、恐怖、偏执、睡眠饮食对感恩则没有显著的预测意义。在感恩各因子与心理健康各因子的关系上, 感恩因子1对社会恩惠的感知和体验对心理健康的躯体化、强迫症状、焦虑、敌对、偏执、睡眠饮食因子有显著负向预测作用, 而躯体化、强迫症状、焦虑、敌对、偏执、睡眠饮食对感恩因子1则没有显著的预测意义。

该研究结果与国内外许多相关研究结果一致。如 Emmons 认为大学生感恩倾向与睡眠质量、心理健康水平成正比^[10]。Kendler 认为习惯于感恩的个体, 时常能保持较好的心理状态^[5]。Laird 等人认为习惯于感恩的个体能体验到较少的抑郁和焦虑情绪^[11]。Emmons, Kneezel 认为具有感恩特质的个体能够预防精神障碍和心理疾病的发生^[1]。Wood, Joseph, Lloyd, Atkins 等人认为睡前通过感恩认知暗示可以增进心理及身体健康^[12]。董霞认为感恩与心理症状存在着极其显著的负相关^[7]。该研究以初中生为研究对象, 不仅是对前期研究结果的再次验证, 更是从纵向角度的进一步拓展, 说明感恩与心理健康之间不仅存在着较高的相关关系, 而且存在着一定程度的因果关系。初中生的感恩程度能够显著预测其心理健康状况。

参 考 文 献

- 1 Emmons RA, Kneezel TT. Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 2005, 24 (2): 140-148
- 2 Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001, 56(3): 218-226
- 3 Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh CE, Larkin GR. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(2): 365-376

(下转第740页)

- psychological capital on employee absenteeism. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 2006, 13(2): 42-60
- 13 Papenhausen C. Half full half empty: the effects of top manager's dispositional optimism on strategic decision making and firm performance. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 2006, 7: 103-125
 - 14 柯江林,孙健敏,等. 心理资本:本土量表的开发及中西比较. *心理学报*, 2009, 41(9): 875-888
 - 15 柯江林,孙健敏. 心理资本对工作满意度、组织承诺与离职倾向的影响. *经济与管理研究*, 2014, 1: 121-128
 - 16 Salancik GR, Pfeffer J. A social information processing approach to job attitudes and task design. *Administrative Science Quarterly*, 1978, 23: 224-253
 - 17 唐晨. 学校工作团队心理资本对教师组织公民行为的影响:工作满意度的作用. 湖南师范大学, 2015
 - 18 毛晋平,谢颖. 中小学教师心理资本及其与工作投入关系的实证研究. *教师教育研究*, 2013, 25(5): 23-29
 - 19 Farh JL, Earley PC, Lin SC. Impetus for action: A cultural analysis of justice and organizational citizenship behavior in Chinese society. *Administrative Science Quarterly*, 1997, 42(3): 421-444
 - 20 胡咏梅. 中学教师工作满意度及其影响因素的实证研究. *教育学报*, 2007, 3(5): 47-52
 - 21 Malhotra NK, Kim SS, Patil A. Common method variance in IS research: A comparison of alternative approaches and a reanalysis of past research. *Management Science*, 2006, 52: 1865-1883
 - 22 陈晓萍,徐淑英,樊景立. 组织与管理研究的实证方法(第二版). 北京大学出版社, 2012. 452
 - 23 温福星. 多阶层线性模型的原理与应用. 北京:中国轻工业出版社, 2009
 - 24 Walumbwa FO, Peterson SJ, Avolio BJ, Hartnell CA. An investigation of the relationships among leader and follower psychological capital, service climate, and job performance. *Personnel Psychology*, 2010, 63: 937-963
 - 25 王震,孙健敏,张瑞娟. 管理者核心自我评价对下属组织公民行为的影响:道德式领导和集体主义导向的作用. *心理学报*, 2012, 44: 1231-1243
 - 26 Kozlowski SWJ, Bell BS. Work groups and teams in organizations. In WC Borman, DR Ilgen, RJ Klimoski(Eds.), *Handbook of psychology*(Vol. 12): Industrial and Organizational Psychology. New York: Wiley, 2003. 333-375
 - 27 Meindl JR. The romance of leadership as a follower-centric theory: A social constructionist approach. *The Leadership Quarterly*, 1995, 6: 329-341

(收稿日期:2015-02-05)

(上接第735页)

- 4 郑裕鸿,范方,喻承甫,罗廷琛. 青少年感恩与创伤后应激障碍症状的关系:社会支持和心理弹性的中介作用. *心理发展与教育*, 2011, 5: 522-528
- 5 张萍. 感恩情感的形成机制及其干预:基于特质和状态的研究视角. 上海:上海师范大学, 2012
- 6 代维祝,张卫,李董平,文超. 压力性生活事件与青少年问题行为:感恩与意向性自我调节的作用. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(6): 796-801
- 7 董霞. 感戴与心理健康、主观幸福感的关系研究. 南京:南京师范大学硕士学位论文, 2008
- 8 喻承甫,张卫,曾毅茵,等. 青少年感恩与问题行为的关系:学校联结的中介作用. *心理发展与教育*, 2011, 4: 425-433
- 9 何安明,刘华山,惠秋平. 基于特质感恩的青少年感恩量

表的编制——以自陈式量表初步验证感恩三维结构理论. *华东师范大学学报:教育科学版*, 2012, 2: 62-69

- 10 Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 77-389
- 11 Laird SP, Snyder CR, Rapoff MA, Green S. Measuring private prayer: Development, validation, and clinical application of the multidimensional prayer inventory. *International Journal for the Psychology of Religion*, 2004, 14 (4): 251-272
- 12 Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 2009, 66: 43-48

(收稿日期:2015-02-13)