

情绪弹性、自我效能感与幸福感的链式中介作用：宜人性与青少年压力的关系研究

杨嘉仪, 宋肖肖, 李 凌*

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2026年1月11日; 录用日期: 2026年1月22日; 发布日期: 2026年2月9日

摘 要

本研究旨在探讨宜人性与青少年压力知觉的关系, 以及情绪弹性、自我效能感、主观幸福感在其中的链式中介作用。采用方便抽样法选取314名高中生为被试, 通过问卷法收集数据并进行中介效应检验。结果显示: 宜人性显著负向预测青少年压力知觉; 情绪弹性与自我效能感、情绪弹性与主观幸福感、自我效能感与主观幸福感的链式中介作用均显著; 情绪弹性、自我效能感、主观幸福感三者共同构成的链式中介路径亦显著, 中介效应占总效应的57.13%。本研究揭示了宜人性影响青少年压力的多重内在机制, 丰富了人格与压力关系的理论研究, 为青少年压力干预提供了实证依据和实践启示。

关键词

宜人性, 情绪弹性, 自我效能感, 幸福感, 链式中介

The Chain Mediating Role of Emotional Resilience, Self-Efficacy and Well-Being: A Study on the Relationship between Agreeableness and Adolescent Stress

Jiayi Yang, Xiaoxiao Song, Ling Li*

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: January 11, 2026; accepted: January 22, 2026; published: February 9, 2026

Abstract

This study aims to explore the relationship between agreeableness and adolescent stress perception,

*通讯作者。

文章引用: 杨嘉仪, 宋肖肖, 李凌(2026). 情绪弹性、自我效能感与幸福感的链式中介作用: 宜人性与青少年压力的关系研究. 心理学进展, 16(2), 226-232. DOI: 10.12677/ap.2026.162080

as well as the chain mediating role of emotional resilience, self-efficacy, and subjective well-being in it. A convenient sampling method was used to select 314 high school students as subjects, and data were collected through questionnaires for mediating effect test. The results showed that: agreeableness significantly negatively predicted adolescent stress perception; the chain mediating effects of emotional resilience and self-efficacy, emotional resilience and subjective well-being, and self-efficacy and subjective well-being were all significant; the chain mediating path composed of emotional resilience, self-efficacy, and subjective well-being was also significant, with the mediating effect accounting for 57.13% of the total effect. This study reveals the multiple internal mechanisms by which agreeableness affects adolescent stress, enriches the theoretical research on the relationship between personality and stress, and provides empirical basis and practical enlightenment for adolescent stress intervention.

Keywords

Agreeableness, Emotional Resilience, Self-Efficacy, Well-Being, Chain Mediation

Copyright © 2026 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

随着生活节奏加快,压力已成为现代人不可回避的问题,其与心理健康的关联备受社会关注。压力是由心理压力源和反应构成的认知与行为体验过程,Lazarus & Folkman (1984)将其定义为人与环境的特殊关系,即环境需求超出自身应对能力或威胁心理健康时的状态。根据“一般压力”理论(Jun & Choi, 2015),压力会引发负面问题行为,其中人际关系与学业压力是青少年情绪困扰和心理健康问题的主要诱因,高压环境下的青少年更易产生焦虑、抑郁等不良情绪(楼玮群, 齐铤, 2000)。

宜人性是大五人格模型(由 Allport 提出, McCras 和 Costa 确立)的重要特质,指个体在人际互动中表现出的积极、友善、包容与合作倾向。高宜人性者乐观慷慨、乐于助人,低宜人性者多疑、不善相处。研究表明,宜人性与心理压力密切相关:越南大学生研究显示宜人性对心理压力有负向作用(Anglim et al., 2020);李文道等(2000)发现宜人性正向预测中学生主动型压力应对方式(主动型应对利于降低压力),郑岚戈等(2023)进一步证实宜人性对压力水平有显著预测作用。据此提出研究假设 1: 宜人性与压力知觉呈显著负相关。

情绪弹性是心理弹性的核心组成,指个体在消极情境中衍生积极情绪或快速恢复的能力(Kesebir, 2019),可帮助个体从压力状态快速恢复(Tugade & Fredrickson, 2004),减轻压力对心理健康的伤害,且负向预测高中生学业压力(朱炳达, 2020),高情绪弹性个体缓解压力效果更优(赵凡, 2015)。同时,人格特质对情绪弹性有显著预测效应(张敏, 卢家楣, 2011),情绪弹性对压力呈负向预测(朱炳达, 2020)。

自我效能感由班杜拉提出,指个体对自身能否完成某一成就行为的主观判断。研究显示,宜人性与自我效能感呈正相关(苑杰等, 2023),压力与自我效能感显著负相关(余鹏等, 2005),且情绪弹性可正向预测自我效能感(宋霞, 2018)。据此提出研究假设 2: 情绪弹性、自我效能感在宜人性与压力之间起到链式中介作用。

主观幸福感(SWB)由 Diener (1999)定义为个体根据自定标准对生活质量的整体性评估。中国大五人格研究表明,宜人性与主观幸福感显著正相关(郑旺等, 2023),宜人性可通过人际关系或个人成就间接影响幸福感(Steel et al., 2008)。压力是影响青少年主观幸福感的重要因素,大学生主观幸福感与就业压力呈双向负作用,提升幸福感可降低压力(刘芷含, 2019);情绪弹性与幸福感关联紧密(Kesebir, 2019)。据此

提出研究假设 3: 情绪弹性、主观幸福感在宜人性与压力之间起到链式中介作用。

此外, 宜人性可显著预测情绪弹性, 情绪弹性与自我效能感正相关, 自我效能感与主观幸福感呈正相关(李风华, 2016), 强自我效能感有助于提升幸福感, 进而通过幸福感与压力的双向作用帮助青少年应对压力。基于此提出研究假设 4: 自我效能感、幸福感在宜人性与压力之间起链式中介作用; 研究假设 5: 情绪弹性、自我效能感、幸福感在宜人性与压力之间起链式中介作用。

2. 研究方法

2.1. 被试

采用方便抽样法, 选取河北省某中学高一、高二学生为被试, 发放网络问卷。回收有效问卷 314 份, 其中男生 159 名、女生 155 名; 被试年龄 15~19 岁, 平均年龄 16.41 岁($SD=0.65$)。所有被试在指导下独立完成问卷, 保障数据真实客观。

2.2. 研究工具

2.2.1. 大五人格量表简版(BFI-10)

该量表为人格测量量表(Carciofo et al., 2016), 含 10 个条目, 归为 5 个维度, 采用 5 级计分(1~5 分), 维度分数由相关条目反向计分后相加得出, 本研究 α 系数为 0.71。

2.2.2. 情绪风格量表(ESQ)

该量表是基于英文版量表(Kesebir, 2019)的中文版(经回译保证信息完整), 含 24 个条目, 测量健康情感生活的 6 个维度, 7 级评分, 分值越高代表对应情绪风格倾向越明显, 本研究 α 系数为 0.86。

2.2.3. 新的自我效能感量表(NGSES)

该量表为简版心理测量工具(Chen et al., 2001), 含 3 个条目, 5 级评分, 得分范围 3~15 分, 得分越高自我效能感越强, 本研究 α 系数为 0.90。

2.2.4. 世界卫生组织幸福指数(WHO-5)

该量表为中文版量表(王舟, 卞茜, 2011), 由世界卫生组织心理研究协作中心修订, 含 5 个条目, 6 级计分(0~5 分), 总分 0~25 分, 得分越高幸福感水平越高, 本研究 α 系数为 0.92。

2.2.5. 压力知觉量表(PSS-4)

该量表为中文版简版量表(刘婉婷等, 2015), 含 4 个条目(2 个反向计分), 用于衡量个体对压力事件的身心反应(如紧张、身体不适), 5 级计分, 得分范围 0~16 分, 正向计分后总分越高压力知觉越强, 本研究 α 系数为 0.57。

2.3. 数据处理及分析

采用 SPSS 25.0 进行描述性统计分析; 通过 Harman 单因素法检验共同方法偏差; 运用 SPSS 宏程序 Process 检验序列中介效应。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

对 5 个量表的所有条目进行探索性因子分析, 采用 Harman 单因素法检验共同方法偏差。结果显示, 共抽取出 10 个特征值大于 1 的因子, 第一个因子的累积方差解释率为 20.4%, 低于 40% 的临界标准, 表明本研究不存在明显的共同方法偏差。

3.2. 描述性统计和相关分析

相关分析表明, 宜人性与情绪弹性、自我效能感、主观幸福感均呈显著正相关($r = 0.273$ 、 $r = 0.284$ 、 $r = 0.224$, 均 $p < 0.01$), 与压力知觉显著负相关($r = -0.361$, $p < 0.01$); 情绪弹性、自我效能感、主观幸福感均与压力知觉显著负相关($r = -0.543$ 、 $r = -0.385$ 、 $r = -0.678$, 均 $p < 0.01$), 且三者间两两显著正相关。详情见表 1。

Table 1. Results of descriptive statistics and correlation analysis
表 1. 描述性统计和相关分析结果

	M ± SD	宜人性	情绪弹性	自我效能感	主观幸福感	压力知觉
宜人性	6.54 ± 1.37	1				
情绪弹性	16.14 ± 4.35	0.273	1			
自我效能感	9.70 ± 2.65	0.284	0.320	1		
主观幸福感	13.76 ± 5.80	0.224	0.492	0.294	1	
压力知觉	7.25 ± 2.73	-0.361	-0.543	-0.385	-0.678	1

3.3. 链式中介效应检验

以宜人性为自变量, 情绪弹性、自我效能感、主观幸福感为中介变量, 压力知觉为因变量, 采用 Process Model6 (Bootstrap = 5000 次)检验 8 条路径: 直接路径(宜人性→压力知觉)效应值-0.3082 (95%CI: -0.4460~-0.1503), 假设 1 成立; 间接路径 1 (宜人性→情绪弹性→压力知觉)、2 (宜人性→自我效能感→压力知觉)、4 (宜人性→情绪弹性→自我效能感→压力知觉)、5 (宜人性→情绪弹性→主观幸福感→压力知觉)、6 (宜人性→自我效能感→主观幸福感→压力知觉)、7 (宜人性→情绪弹性→自我效能感→主观幸福感→压力知觉)置信区间均不包含 0, 假设 2、3、4、5 成立; 路径 3 (宜人性→主观幸福感→压力知觉)置信区间包含 0, 中介不显著。中介效应占总效应 57.13%, 模型成立。详情见表 2 和图 1。

Table 2. Chain mediating effect
表 2. 链式中介效应

效应	路径	效应量	SE	置信区间(95%)	
				上限	下限
中介效应	宜人性→情绪弹性→压力知觉(indirect1)	-0.1170	0.044	-0.4460	-0.1503
	宜人性→自我效能感→压力知觉(indirect2)	-0.0528	0.023	-0.1038	-0.0133
	宜人性→主观幸福感→压力知觉(indirect3)	-0.0674	0.059	-0.1883	0.0413
	宜人性→情绪弹性→自我效能感→压力知觉(indirect4)	-0.0177	0.009	-0.0367	-0.0041
	宜人性→情绪弹性→主观幸福感→压力知觉(indirect5)	-0.1168	0.035	-0.1892	-0.0535
	宜人性→自我效能感→主观幸福感→压力知觉(indirect6)	-0.0291	0.016	-0.0670	-0.0022
	宜人性→情绪弹性→自我效能感→主观幸福感→压力知觉(indirect7)	-0.0098	0.006	-0.0227	-0.0010
总中介效应	indirect1 + indirect2 + indirect3 + indirect4 + indirect5 + indirect6 + indirect7	-0.4106	0.093	-0.5920	-0.2245
直接效应	宜人性→压力知觉(direct)	-0.3082	0.080	-0.4460	-0.1503
总效应	间接效应 + 直接效应	-0.7187	0.105	-0.9257	-0.5118

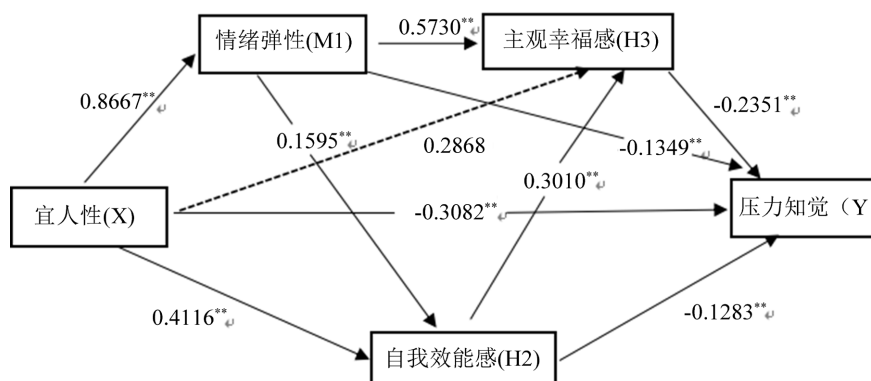


Figure 1. Diagram of the chain mediating effect model
图 1. 链式中介效应模型图

4. 结论

本研究揭示了青少年大五人格宜人性维度与压力知觉关系中，情绪弹性、自我效能感和主观幸福感的链式中介作用，是对青少年人格特点影响压力机制的新探索。研究结果显示，宜人性对青少年压力知觉具有显著直接效应：宜人性倾向越强，压力知觉水平越低。这与既往研究一致，宜人性包含的善解人意、乐于助人等特质与心理健康呈显著正相关(Costa & McCrae, 1992)，高宜人性个体更易以积极心态应对压力，采取寻求社会支持、问题解决等积极策略，缓解压力影响(史琼, 2017)，为传统人格特质理论提供了实证支持。

青少年，尤其是高中生，面临学业、人际、经济等多重压力，易产生负性情绪(Stroud et al., 2009)。本研究证实，情绪弹性与宜人性正相关、与压力知觉负相关(张敏, 卢家楣, 2011)，宜人性正向预测情绪弹性，进而负向预测压力知觉，情绪弹性单独中介效应显著。同时，宜人性能显著正向预测自我效能感，宜人性倾向个体更加积极乐观，对个体消极情绪的起保护性作用，这与前人研究结果相一致(苑杰等, 2023)。自我效能感负向预测压力知觉(刘红云, 孟庆茂, 张雷, 2004; Jex & Gudanowski, 1999)，其单独中介效应已被多群体验证(Wang et al, 2014)。此外，情绪弹性与自我效能感正相关(张琳琳, 2012)，形成“宜人性→情绪弹性→自我效能感→压力知觉”的显著链式中介路径。

宜人性对主观幸福感直接预测不显著，但主观幸福感负向预测压力知觉(Lee, 2007)，单独中介效应不显著。而情绪弹性与主观幸福感高相关，且能正向预测主观幸福感(Stroud et al., 2009)，形成“宜人性→情绪弹性→主观幸福感→压力知觉”的显著链式中介路径，表明宜人性需通过情绪弹性传导，间接借助主观幸福感影响压力知觉。

本研究发现，自我效能感能够正向预测主观幸福感。自我效能感通常被认为是一个人在某一方面有较高的自信心。这种较高的自信心会使个体产生积极情感，从而会增强他们的幸福感，其结果与以往研究相一致(余鹏, 宿淑华, 李丽, 2005)，即自我效能与主观幸福感间存在极其显著的正相关，自我效能对主观幸福感有明显的预测作用，而后的提高也能够使个体更多采用积极的应对方式(王晓丹, 2007)，从而减低个体的压力知觉。实验结果也表明自我效能感与主观幸福感的在宜人性与压力知觉间的链式中介效应显著。。

本研究验证了“宜人性→情绪弹性→自我效能感→主观幸福感→压力知觉”的链式中介路径。高宜人性个体情绪弹性更强，能快速从负性情绪中恢复(Hemenover, 2003)，提升自我效能感(张琳琳, 2012)；高自我效能感促进积极心理状态，增强幸福感(余鹏, 宿淑华, 李丽, 2005)，最终减少压力影响，该链式中介效应显著。但需要注意的是，高宜人性个体易陷入“好人综合症”，核心源于特质自带的利他倾向

与边界感缺失的矛盾,即过度取悦他人时,常为满足他人需求牺牲自我的时间、精力。对学业压力繁重的青少年而言,这种“被动迎合”超出自身调节负荷,打破情绪弹性的恢复平衡,反而将利他特质转化为压力源。此情境差异本研究未深入,需后续结合人际边界、情境强度等变量进一步验证。

本研究存在一些局限,仅选取高中生样本,无法代表所有青少年群体,限制了模型普适性。未来可扩大样本范围,纳入不同年龄段和背景青少年,设计初一至高三的长期追踪研究,深化模型有效性检验。此外,测量工具未细化压力来源分类(如内部心理压力、生活事件压力),后续研究需重点优化,以精准把握青少年压力成因与承受差异。

参考文献

- 李风华,刘琴,龙理良,赵英,奉水东.(2016).大学生应对方式,自我效能感与主观幸福感的关系. *中国健康心理学杂志*, (9), 1320-1324. <https://doi.10.13342/j.cnki.cjhp.2016.09.012>
- 李文道,钮丽丽,邹泓(2000).中学生压力生活事件、人格特点对压力应对的影响. *心理发展与教育*, (4), 8-13.
- 刘红云,孟庆茂,张雷(2004).教师集体效能和自我效能对工作压力影响作用的调节——多水平分析研究. *心理科学*, 27(5), 1073-1076.
- 刘婉婷,蚁金瑶,钟明天,朱熊兆(2015).压力知觉量表在不同性别大学生中的测量等值性. *中国临床心理学杂志*, 23(5), 944-946.
- 刘芷含(2019).大学生就业压力与主观幸福感:双向中介效应. *中国临床心理学杂志*, 27(2), 378-382.
- 楼玮群,齐敏(2000).高中生压力源和心理健康的研究. *心理科学*, 23(2), 155-253.
- 史琼(2017).当代大学生大五人格与心理健康的关系:应对方式的中介作用. *中国校医*, 31(10), 721-723, 726.
- 宋霞(2018).初中生学业倦怠与自我效能感、情绪弹性的关系研究. 硕士学位论文, 南宁: 广西民族大学.
- 王晓丹(2007).大学生主观幸福感与压力应对方式的相关研究. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 王舟,卞茜(2011).世界卫生组织五项身心健康指标在识别高中生抑郁障碍中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 25(4), 279-283.
- 余鹏,宿淑华,李丽(2005).大学生归因方式、自我效能感与主观幸福感的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 13(1), 42-44.
- 苑杰,龙丽婷,丁佳豪,章梦琦,陈晓,孙小楠等(2023).自我效能感在中国成人大五人格与抑郁症状间的中介效应. *中国健康心理学杂志*, 31(7), 993-1000.
- 张琳琳(2012).大专生情绪弹性及其与社会支持、自我效能、应对方式的关系研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 张敏,卢家楣(2011).青少年情绪弹性的影响因素研究. *心理科学*, 34(3), 593-597.
- 赵凡(2015).压力情境下不同情绪弹性初中生的自我损耗研究. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 郑岚戈,吴晓颖,邢成建,刘婧毓,乔骊珠,牛春娟等(2023).大学生压力知觉在人格与抑郁情绪间的中介作用. *心理月刊*, 18(5), 44-47, 74.
- 郑旺,黄泰安,张颖书,谭祖印,郭庆科(2023).大五人格与中国人的主观幸福感:对近20余年本土研究的元分析. *中国临床心理学杂志*, 31(3), 714-722.
- 朱炳达(2020).高中生情绪弹性、学业压力和抑郁倾向的关系及干预研究. 硕士学位论文, 宁波: 宁波大学.
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting Psychological and Subjective Well-Being from Personality: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 146, 279-323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Carciolo, R., Yang, J., Song, N., Du, F., & Zhang, K. (2016). Psychometric Evaluation of Chinese-Language 44-Item and 10-Item Big Five Personality Inventories, Including Correlations with Chronotype, Mindfulness and Mind Wandering. *PLOS ONE*, 11, e0149963. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149963>
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4, 62-83. <https://doi.org/10.1177/109442810141004>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEP Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual*. Psychological Assessment Resources.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

- Hemenover, S. H. (2003). Individual Differences in Rate of Affect Change: Studies in Affective Chronometry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 121-131. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.121>
- Jex, S. M., & Elacqua, T. C. (1999). Self-esteem as a Moderator: A Comparison of Global and Organization-based Measures. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 71-81. <https://doi.org/10.1348/096317999166509>
- Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic Stress and Internet Addiction from General Strain Theory Framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282-287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001>
- Kesebir, P., Gasiorowska, A., Goldman, R., Hirshberg, M. J., & Davidson, R. J. (2019). Emotional Style Questionnaire: A Multidimensional Measure of Healthy Emotionality. *Psychological Assessment*, 31, 1234-1246. <https://doi.org/10.1037/pas0000745>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lee, B. (2007). Moderating Effects of Religious/spiritual Coping in the Relation between Perceived Stress and Psychological Well-being. *Pastoral Psychology*, 55, 751-759. <https://doi.org/10.1007/s11089-007-0080-3>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134, 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Stroud, L. R., Foster, E., Papandonatos, G. D., Handwerger, K., Granger, D. A., Kivlighan, K. T. et al. (2009). Stress Response and the Adolescent Transition: Performance versus Peer Rejection Stressors. *Development and Psychopathology*, 21, 47-68. <https://doi.org/10.1017/s0954579409000042>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Wang, Y., Yao, L., Liu, L., Yang, X., Wu, H., Wang, J. et al. (2014). The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Big Five Personality and Depressive Symptoms among Chinese Unemployed Population: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 14, Article No. 61. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-14-61>