

大学生感恩与主观幸福感的关系：应对方式的中介作用

曹梦艳, 杨 珊, 孙 远*

江汉大学教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2024年8月12日; 录用日期: 2024年9月23日; 发布日期: 2024年10月10日

摘 要

目的: 探讨大学生感恩、应对方式和主观幸福感之间的关系。方法: 采用《多维感恩量表》《简易应对方式量表》以及《幸福感指数量表》, 随机抽取388名大学生作为被试进行问卷调查并收集数据分析。结果: 1) 感恩和主观幸福感存在显著正相关。2) 积极应对方式对主观幸福感有正向预测作用。3) 消极应对方式对主观幸福感有负向预测作用。4) 应对方式在感恩与主观幸福感之间起部分中介作用。结论: 大学生感恩不仅直接影响主观幸福感, 并且通过影响积极应对和消极应对的应对方式, 进一步影响主观幸福感。

关键词

大学生感恩, 主观幸福感, 应对方式, 积极应对, 消极应对

The Relationship between Gratitude and Subjective Well-Being Among College Students: The Mediation Role of Coping Strategies

Mengyan Cao, Shan Yang, Yuan Sun*

School of Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: Aug. 12th, 2024; accepted: Sep. 23rd, 2024; published: Oct. 10th, 2024

Abstract

Objective: To explore the relationship between gratitude, coping style and subjective well-being of

*通讯作者。

文章引用: 曹梦艳, 杨珊, 孙远. 大学生感恩与主观幸福感的关系: 应对方式的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(10): 25-34. DOI: 10.12677/ass.2024.1310890

college students. **Methods:** A total of 388 college students were randomly selected as subjects to conduct questionnaire surveys and data analysis using the Multidimensional Gratitude Scale, the Simple Coping Style Scale and the Well-Being Index Scale. **Results:** 1) There was a significant positive correlation between gratitude and subjective happiness. 2) Positive coping style had a positive predictive effect on subjective well-being. 3) Negative coping style has a negative predictive effect on subjective well-being. 4) Coping style plays a partial mediating role in the relationship between gratitude and subjective well-being. **Conclusion:** College students' gratitude not only directly affects subjective well-being, but also further affects subjective well-being by influencing the coping styles of positive and negative coping.

Keywords

College Students' Gratitude, Subjective Well-Being, Coping Style, Positively Coping, Negative Coping

Copyright © 2024 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

在近年来的大学生群体中，学业压力和就业压力日益增大，学生对幸福感的追求更趋明显。主观幸福感被定义为个体对自己生活的整体评价，强调个体的愉悦情绪和生活满意度。具有较高主观幸福感的个体往往展现出更强的心理韧性和适应能力，更易于建立积极的人际关系，更能在面对生活挑战时保持乐观和积极的态度。本研究主要探讨的主观幸福感虽然目前暂无一个准确定义[1]，但大多数学者将主观幸福感定义为“一个人对自己生活的整体评价”。这一定义强调了主观幸福感是个体对自己生活的总体评价，而不仅仅是特定方面的评价，它有三个主要特点：主观性；整体性；稳定性[2]。

感恩作为一种重要的心理特质，越来越被视为重拾幸福感的关键因素。心理学中研究认为，感恩不仅仅是对他人恩惠的感激，更是一种广泛的生活态度，能够促进个体的心理健康和幸福感，感恩一词源自拉丁文“gratia”，意味着同情、仁慈、好心和感激[3][4]。大量研究发现，感恩水平程度更高的人，拥有更高的关系质量。同样，感恩自古以来就根植于中华文化之中[5]。追溯至国内文献，“感恩”一词最早出自《三国志·吴志·朱桓传》中，记载的是朱桓分配良吏照顾病患，不断供应食粥，激发了众人深切的感激之情[6]。

感恩心理被视为对生活中积极事物的感激和欣赏，是积极情绪和心态的表现。在心理学上，对感恩的定义主要从三个观点展开，分别是认知观点、情感观点、生活导向的观点。从认知观点角度出发，学者们认为感恩心态源于个人对未经预见的正面结果的认识，这些结果来自于他人的慷慨相助。而从情绪观点的角度出发，心理学家认同感恩是在受益于他人恩泽后所感受的正向情感体验[7]。McCullough 等人(2001)指出当一个人察觉到自己从帮助他的人那里得到了一份真诚、自发和宝贵的帮助或赠予时，便会触发个体的感恩之情。从生活导向的角度出发，部分学者提出，感恩的概念已经超越了单纯受惠后的感激情绪表达，它还涵盖受惠者对施惠者所拥有能力的珍视，以及实现目标后感受到的成就感与喜悦。因此，感恩也被视作一种更广泛的生活态度，其核心在于清晰认知并积极肯定世界上的美好事物[8]。

研究表明，个体的应对方式在塑造主观幸福感中发挥重要作用。应对方式是指当个体遭遇压力事件时，为了应对压力而启用的一系列认知策略和行为方式。个体所采取的应对方式不仅是对压力的适应性

反应,也是个体处理压力和寻求解决方案的多样化手段[9][10]。应对方式与心理健康存在显著相关,是应激与心理健康的中介机制。许多研究表明,采用积极的问题导向型应对方式有助于提高个体的心理韧性和适应能力,减轻负面情绪,增强主观幸福感。相反,过度依赖情绪导向型或消极应对方式则可能导致心理健康问题和幸福感下降。因此,培养健康的应对方式对于个体心理健康和幸福感具有重要意义。

目前的研究聚焦于感恩与幸福感之间的联系,但对其具体作用机制的探讨尚显不足。研究指出,感恩对个体幸福感的影响并非直接产生,而是通过中介变量介入的过程。这些中介变量构成了感恩对幸福感影响的核心原因[11]。有关研究显示,面对生活困境时,感恩程度高的人更倾向于采用向上的认知评价,并以更积极的方式应对问题。因此,有必要深入研究这些影响因素,以全面理解感恩心理与主观幸福感的关系。具体而言,本研究将侧重探讨个体应对方式在感恩心理与主观幸福感关系中的中介作用。

基于上述背景,通过对国内外文献的阅读梳理提出研究几点假设:大学生感恩与主观幸福感呈显著正相关;积极应对正向预测主观幸福感;消极应对负向预测主观幸福感;应对方式在感恩对于主观幸福感的影响中起到中介作用。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究所有被试均为武汉在校大学生,本次通过线上随机发放问卷的方式一共收集到了 467 份问卷,剔除无效问卷后,一共收集到 388 份有效问卷,问卷有效率为 83.084%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 多维感恩量表

本研究将使用经过甘启颖(2009)修订的多维感恩量表。该量表采用 5 点评定法,从 1 = 非常不同意,过渡到 5 = 非常同意,共有 44 个项目,克隆巴赫一致性系数为 0.822。本研究中量表克隆巴赫一致性系数为 0.904,信度情况良好,可以用于研究。

2.2.2. 简易应对方式量表

本研究选用解亚宁(1998)修订的简易应对方式问卷。该量表总计 20 个题目,共包括积极应对和消极应对两个维度。采用四级评分进行评定,共有不采取、偶尔采取、有时采取和经常采取四个选择,对应评分为 1 到 4。全量表的 α 系数为 0.90;积极应对量表的 α 系数为 0.89;消极应对量表的 α 系数为 0.78。因此该量表信度良好,是有效的施测工具。

2.2.3. 幸福感指数量表

本研究使用幸福感指数量表(Index of Well-Being, Index of General Affect, Campbell *et al.* 1976)作为衡量被试主观幸福感程度的依据。该量表包括总体情感指数和生活满意度,每个项目均为 7 级计分。前者由 8 个项目组成,他们从不同角度描述了情感的内涵;而后者仅有一项,计算总分时将总体情感指数量表之平均得分与生活满意度问卷的得分(权重为 1:1)相加。其范围在 2.1 (最不幸福)和 14.7 (最幸福)之间。在本研究中,该量表内部一致性系数为 0.908,信度良好,可以用于研究施测。

2.3. 数据处理

本研究利用 SPSS26.0 软件对有效数据进行录入并分析。统计方法主要使用描述性统计、相关分析、t 检验、单因素方差分析、多元回归分析、中介效应检验等来探讨大学生感恩、应对方式和主观幸福感的

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法对样本进行共同方法偏差检验。结果显示, 有 6 个因子的特征根大于 1, 其中第一个因子的方差解释率为 16.443%, 小于 40% 的临界标准, 表明本研究不存在共同方法偏差问题。

3.2. 大学生感恩和主观幸福感的总体情况

Table 1. Overall situation of gratitude and subjective well-being of college students
表 1. 大学生感恩和主观幸福感的总体情况

	N	M	SD
感恩	388	123.390	20.831
主观幸福感	388	7.861	2.461

从表 1 来看, 武汉大学生的感恩得分情况是 123.390 ± 20.831 , 处于中等水平。主观幸福感得分情况为 7.861 ± 2.461 , 处于中等水平。

3.3. 感恩、应对方式、主观幸福感的相关分析

Table 2. Correlation analysis of gratitude, coping style, and subjective well-being
表 2. 感恩、应对方式、主观幸福感的相关分析

	简单感激	富足感	对他人感激	感恩	积极应对	消极应对	主观幸福感
简单感激	1						
富足感	0.042	1					
对他人感激	0.008	0.043	1				
感恩	0.575**	0.682**	0.518**	1			
积极应对	0.142**	0.165**	0.052	0.208**	1		
消极应对	-0.109*	-0.148*	-0.116**	-0.210**	-0.269**	1	
主观幸福感	0.184**	0.257**	0.034	0.281**	0.279**	-0.245**	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

根据表 2 的结果来看, 感恩、应对方式、主观幸福感两两之间存在显著性相关($p < 0.05$)。其中, 感恩与主观幸福感呈显著正相关, 感恩与积极应对存在显著正相关, 积极应对和主观幸福感之间存在显著正相关, 积极应对和消极应对之间存在显著负相关, 感恩与消极应对存在显著负相关, 消极应对和主观幸福感之间存在显著负相关。

3.4. 感恩及感恩不同维度、应对方式对主观幸福感的回归分析

相关分析显示感恩、应对方式、主观幸福感两两之间存在显著性相关, 为进一步探讨三者间的关系, 本研究采用多元回归对其进行分析。

由表 3 可以看出, 以感恩水平为自变量, 主观幸福感为因变量, 进行线性回归分析时, 大学生感恩水平对主观幸福感有显著的回归效应($p < 0.001$), 感恩水平可以预测主观幸福感, 即感恩水平越高, 大学生主观幸福感越高。

Table 3. Regression analysis of gratitude on subjective well-being**表 3.** 感恩对主观幸福感的回归分析

	B	β	t	R	R ²	F		
常数项感恩	3.771	0.033	0.281	5.223	5.744	0.281	0.079	32.995***

因变量：主观幸福感；注：*** $p < 0.001$ 。

Table 4. Regression analysis of subjective well-being with different dimensions of gratitude**表 4.** 感恩不同维度对主观幸福感的回归分析

	B	β	t	R	R ²	F
常数项			3.394			5.533
简单感激	0.173	0.038	3.569	0.311	0.089	13.679***
富足感	0.249	0.046	5.119			

因变量：主观幸福感；注：*** $p < 0.001$ 。

由表 4 可以看到，以简单感激和富足感和对他人感激作为自变量，主观幸福感为因变量，做线性回归分析，结果显示简单感激和富足感均对主观幸福感有显著的回归效应($p < 0.001$)，且富足感的回归效应大于简单感激。

Table 5. Regression analysis of positive coping styles on subjective well-being**表 5.** 积极应对方式对主观幸福感的回归分析

	B	β	t	R	R ²	F
常数项	6.274		20.709			
积极应对	0.077	0.279	5.705	0.279	0.078	32.545***

因变量：主观幸福感；注：*** $p < 0.001$ 。

由表 5 可知，以积极应对方式为自变量，主观幸福感为因变量，进行线性回归分析时，积极应对可以显著正向预测主观幸福感($p < 0.001$)，即采取积极应对方式的倾向更高的个体，主观幸福感也会更高。

Table 6. Regression analysis of negative coping styles on subjective well-being**表 6.** 消极应对方式对主观幸福感的回归分析

	B	β	t	R	R ²	F
常数项	9.800		23.976			
感恩	-0.115	-0.245	-4.968	0.281	0.060	24.679***

因变量：主观幸福感；注：*** $p < 0.001$ 。

由表 6 可知，以消极应对方式为自变量，主观幸福感为因变量，进行线性回归分析时的结果表明，消极应对可以显著负向预测主观幸福感($p < 0.001$)，即采用消极应对方式倾向更高的个体，其主观幸福感反而会更低。

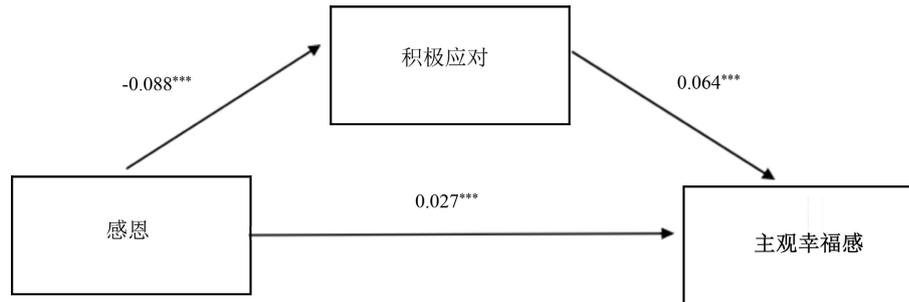
3.5. 应对方式在感恩与主观幸福感之间的中介效应

3.5.1. 积极应对在感恩与主观幸福感之间的中介效应

为了探讨感恩对主观幸福感显著正向影响的内在机制，本研究进一步引入积极应对作为中介变量带

入结构方程模型。通过采用 SPSS 宏程序 Process 中的 Model 4 来进行中介效应的检验, 根据 Bootstrap 的方法来验证分析积极应对在感恩与主观幸福感的中介作用。本研究积极应对在感恩与主观幸福感之间的部分中介。

积极应对在感恩与主观幸福感三者间路径系数如图 1 所示。



注: *** $p < 0.01$ 。

Figure 1. Path coefficient diagram of gratitude, positive coping and subjective well-being

图 1. 感恩、积极应对与主观幸福感的路径系数图

Table 7. The mediating effect of positive coping on the relationship between gratitude and subjective well-being

表 7. 积极应对在感恩与主观幸福感之间的中介效应

因变量	自变量	R	R ²	F	β	t
主观幸福感	感恩	0.281	0.079	32.995	0.033	5.744***
积极应对	感恩	0.208	0.043	17.373	0.088	4.168***
主观幸福感	感恩	0.360	0.1296	28.665	0.028	4.789***
	积极应对					

注: *** $p < 0.001$ 。

由表 7 信息可知, 感恩对积极应对有显著正向预测($\beta = 0.088$, $t = 4.168$, $p < 0.001$), 当加入了积极应对的中介作用后, 感恩水平对主观幸福感的正向预测显著($\beta = 0.028$, $t = 4.789$, $p < 0.001$)。

Table 8. Positive coping decomposes the mediating effect between gratitude and subjective well-being

表 8. 积极应对在感恩与主观幸福感间的中介效应分解

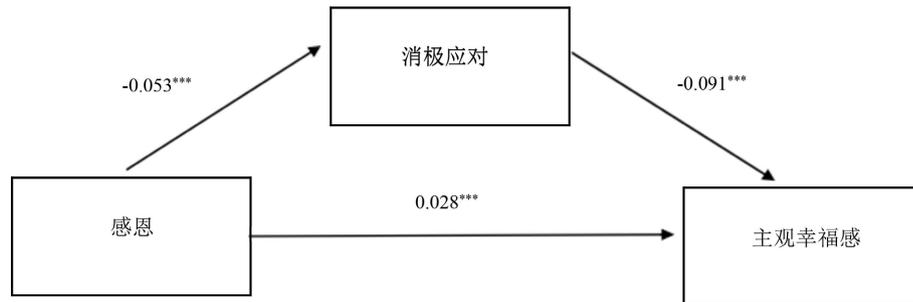
	效应值	Se	95%置信区间		效应量
			LLCI	ULCI	
总效应	0.033	0.006	0.022	0.045	
直接效应	0.027	0.006	0.016	0.039	81.818%
中介效应	0.006	0.002	0.003	0.009	18.182%

使用 Bootstrap 法进行中介分析, 感恩对于主观幸福感的总效应显著 95%置信区间[0.022, 0.045]。积极应对的中介效应值为 0.006, 效应量为 18.182%, 95%置信区间[0.003, 0.009]不包含 0, 说明积极应对在感恩与主观幸福感之间存在显著的中介作用, 结果可见表 8。

3.5.2. 消极应对在感恩与主观幸福感之间的中介效应

本研究引入消极应对作为中介变量，通过采用 SPSS 宏程序 Process 中的 Model4 来进行中介效应的检验，根据 Bootstrap 的方法来验证分析消极应对在感恩与主观幸福感的中介作用。本研究中，消极应对在感恩与主观幸福感之间起部分中介的作用。

消极应对在感恩与主观幸福感三者间路径系数如图 2 所示。



注：*** $p < 0.01$ 。

Figure 2. Path coefficient diagram of gratitude, negative coping and subjective well-being
图 2. 感恩、消极应对与主观幸福感的路径系数图

由表 9 可知，感恩对消极应对有显著负向预测($\beta = -0.053$, $t = -4.227$, $p < 0.001$)，当加入了消极应对的中介作用后，感恩水平对主观幸福感的正向预测显著($\beta = 0.028$, $t = 4.887$, $p < 0.001$)。

Table 9. The mediating effect of negative coping on the relationship between gratitude and subjective well-being
表 9. 消极应对在感恩与主观幸福感之间的中介效应

因变量	自变量	R	R ²	F	β	t
主观幸福感	感恩	0.281	0.079	32.995	0.033	5.744***
消极应对	感恩	0.210	0.044	17.869	-0.053	-4.227***
主观幸福感	感恩	0.339	0.115	25.012	0.028	4.887***
	消极应对				-0.091	-3.971***

注：*** $p < 0.001$ 。

Table 10. Negative coping decomposes the mediating effect between gratitude and subjective well-being
表 10. 消极应对在感恩与主观幸福感间的中介效应分解

	效应值	Se	95%置信区间		效应量
			LLCI	ULCI	
总效应	0.033	0.006	0.022	0.045	
直接效应	0.028	0.006	0.017	0.040	84.848%
中介效应	0.005	0.002	0.002	0.008	15.152%

使用 Bootstrap 法进行中介分析，感恩对于主观幸福感的总效应显著，95%置信区间[0.022, 0.045]。消极应对的中介效应值为 0.005，效应量为 15.152%，95%置信区间[0.002, 0.008]不包含 0，说明消极应对在感恩与主观幸福感之间存在显著的中介作用，结果可见表 10。

4. 讨论与建议

4.1. 感恩与主观幸福感的关系

近些年,不少学者开始探讨感恩与主观幸福感之间的关系,在本研究所做的相关性分析中,可以发现感恩与主观幸福感之间呈显著正相关,这与本研究的假设一致,同时 Watkins 等(2003)的相关研究也表明感恩的个体更不易感到被剥夺,生活满意度更高,生活态度更乐观[12]。研究过程发现,虽然感恩被认为是一种积极的心理品质,但感恩的不同方面对幸福感贡献不同,通过回归分析结果显示感恩别人这一变量对主观幸福感预测并不显著,这可能由于感恩别人可能更多地体现在社会交往和人际关系中,而这些因素对幸福感的影响可能更为复杂和间接,因此没有进入回归方程。

McCullough 等(2002)的研究发现,感恩水平高的人往往更容易体验到主观幸福感,因为感恩能够帮助个体更加积极地看待生活,增强他们对生活的满意度和幸福感[13]。当个体能够意识到他人的善意和支持,并对此表示感激时,他们往往会感受到更多的幸福和满足感。大量研究表明,感恩是对个体幸福感影响最大的人格特质之一,感恩是影响个体幸福感的重要因素[14][15]。马丽也通过对南京和石家庄两所学校发放问卷进行调查,主要采用六项目感恩问卷,主观幸福感量表等多种测量工具,采用回归和中介效应检验证明感恩与主观幸福感之间存在显著正相关,同时也有研究证明此假设[16][17]。

4.2. 应对方式在感恩与主观幸福感中的中介作用

研究发现将应对方式划分为积极应对和消极应对两个维度,可以更细致地理解它们在感恩与主观幸福感关系中的作用机制。根据 Lazarus 和 Folkman 的情绪聚焦应对理论(Emotion-Focused Coping Theory),遇见难题时,采取积极应对的个体倾向于直接或间接地处理问题,这样的处理方式有助于提高其适应能力,提升主观幸福感。相反,采取消极应对,如逃避、否认、自我指责等的个体则倾向于避免问题,这可能会加剧这类个体面临困难时的压力感,降低主观幸福感。在先前研究中已表明大学生的幸福感与应对方式的解决问题和求助维度呈正相关,与应对方式的自责、幻想、退避、合理化维度呈负相关,说明较多地使用解决问题和求助应对方式的大学生幸福感水平高,较多地使用自责、幻想、退避、合理化应对方式的大学生幸福感水平低。

通过对应对方式在感恩与主观幸福感之间的中介作用研究,得出感恩可以促使个体作出更多的积极应对,在这个前提条件下感恩水平高的个体更倾向于从积极角度解释生活事件,采取积极应对,而感恩水平低的个体,更有可能会采取消极的应对方式,个体可能更容易聚焦于生活中所缺少的,而不是已有的。这种消极偏向的认知模式使得他们在面对困境时难以看到问题背后的积极因素,转而倾向于采用逃避或否认等方式,从而放弃寻找解决方案。同时感恩可以加强个人的归宿感和社会联结,而感恩水平低可能导致个体在社会互动中表现出更多的疏离和不信任、不愿意或不擅长利用社会支持系统,这样的行为方式会减少此类个体面对困难时的外在帮助,同时增加了其采取消极应对方式的可能性。

4.3. 有关大学生感恩教育相关建议

根据研究结果显示感恩与主观幸福感之间显著正相关,并进一步通过对感恩三维度:简单感激、富足感进行回归分析发现,简单感激及富足感对主观幸福感预测显著,因此在针对大学生进行感恩教育或者心理健康教育时可以从以下几方面入手:

简单感激是对日常生活中基本帮助和支持的感激之情,在针对大学生简单感激的培养时可以通过日常感恩实践、感恩文化宣传及定期开展感恩主题活动来进行培养,同时应关注学生的情绪识别与表达能力,注重积极心态的培养,学会从逆境中寻找成长的机会和值得感恩的人和事。其次数据显示富足感对

主观幸福感变化预测更显著，富足感更多的是关注个人内心的满足与幸福感，即使没有外界的帮助与支持，也能感受到生活的美好。因此在教育中可以重点进行引导培养，如：可以引导学生树立正确价值观，理解富足感不仅仅来源于物质的丰富，更多的来自于内心的充实和满足。同时引导学生感恩现有资源，并引导学生提升自我价值感、合理规划生活，避免过度追求物质而忽略内心富足。

5. 结论

本研究通过大学生群体的调查确认了感恩与主观幸福感之间的正向关系。主要得出以下结论：1) 研究发现了感恩心态在提升个体幸福感中的重要作用。感恩不仅仅是一种情感体验，更是一种积极的心理态度，有助于个体更好地应对生活中的挑战和压力。2) 应对方式被确认为感恩与主观幸福感之间关系的中介因素。通过积极应对方式，感恩心态可以帮助个体更有效地应对生活中的各种情境，进而提升其主观幸福感。

然而本研究也有一些不足之处，主要是在研究方法上可以考虑多种研究方法以提高研究的信度和效度，并且研究对象为武汉在校大学生相对单一，后续可以扩大研究对象，考虑进行跨地区研究提升样本代表性。

因此基于本次研究，未来的研究可以从以下几方面展开：1) 进一步探讨不同文化背景下感恩心理和应对方式的交互作用，以及感恩教育在提升幸福感中的潜在作用。2) 同时，可以进行长期追踪调查，观察三者之间的动态变化。

基金项目

湖北省教育厅哲学社会科学研究项目“新时代大学生感恩心理的形成机制及培养研究”(22G067)阶段性成果。

参考文献

- [1] Wu, R., Huebner, E.S. and Tian, L. (2020) Chinese Children's Heterogeneous Gratitude Trajectories: Relations with Psychosocial Adjustment and Academic Adjustment. *School Psychology*, **35**, 201-214. <https://doi.org/10.1037/spq0000358>
- [2] Diener, E. and Emmons, R.A. (1984) The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, **47**, 1105-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- [3] Emmons, R.A. and Shelton, C.M. (2001) Gratitude and the Science of Positive Psychology. In: Snyder, C.R. and Lopez, S.J., Eds., *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, 459-471. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0033>
- [4] Algoe, S.B. (2012) Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, **6**, 455-469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- [5] 朱丹, 王国锋, 周宗奎, 杨棵青. 留守儿童品味方式的特点及其与感恩的关系——自尊的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(3): 546-549.
- [6] 夏征农. 辞海[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1999.
- [7] 马丽. 感恩与主观幸福感: 中介效应和调节效应的探讨[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京大学, 2011.
- [8] Wood, A.M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P.A. and Joseph, S. (2008) The Role of Gratitude in the Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality*, **42**, 854-871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- [9] 佟月华. 大学生应对方式与心理健康的关系研究[J]. 中国行为医学科学, 2004, 13(1): 94.
- [10] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998(2): 53-54.
- [11] 喻承甫, 张卫, 李董平, 肖婕婷. 感恩及其与幸福感的关系[J]. 心理科学进展, 2010, 18(7): 1110-1121.
- [12] Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. and Kolts, R.L. (2003) Gratitude and Happiness: Development of a Measure of

- Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, **31**, 431-451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- [13] McCullough, M., Emmons, E., Robert, T.A. and Jo-Ann. (2002) The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality & Social Psychology*, **82**, Article 112.
- [14] 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.
- [15] 何安明, 惠秋平, 刘华山. 大学生社会支持与孤独感的关系: 感恩的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(1): 150-153.
- [16] 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.
- [17] 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.