

Optimism Brings Meaning of Life to College Students: Partial Mediation Effect of Well-Being

Ziming Yin¹, Meng Sun², Yan Wang^{1*}

¹School of Psychology, Capital Normal University, Beijing

²Beijing Key Laboratory of Learning and Cognition, Beijing

Email: yizimingxxx@163.com, psysunm@126.com, *wangyan@cnu.edu.cn

Received: Apr. 30th, 2019; accepted: May 16th, 2019; published: May 23rd, 2019

Abstract

The article is to understand the relationship between dispositional optimism, psychological well-being and meaning of Life, and discuss the mediating role of psychological well-being in dispositional optimism and meaning of Life. A paper questionnaire and questionnaire randomization were used to investigate the dispositional optimism and meaning of Life of 330 college students by filling in the questionnaire for dispositional optimism (The Life Orientation Test-Revised, LOT-R), meaning of life (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ) and psychological well-being (Psychological Well-being Scale). In order to examine the relationships between dispositional optimism and meaning of life, and the possible mediational role of psychological well-being, descriptive statistics and Pearson correlation coefficients were used. A total of 321 copies were recovered, with an effective rate of 97.3%, including 91 male and 230 female. After analysis: 1) There is a significant positive correlation between psychological well-being, dispositional optimism and meaning of Life; 2) Psychological well-being plays a partial intermediary role in the influence of dispositional optimism on the meaning of Life. Conclusions: 1) Dispositional optimism, psychological well-being, and meaning of Life have a statistically significant correlation. 2) Dispositional optimism affects the meaning of life through psychological well-being. Universities should set courses based on positive psychology about mental health to guide them.

Keywords

Dispositional Optimism, Psychological Well-Being, Meaning of Life, College Students, Positive Psychology

*通讯作者。

乐观给大学生带来生命意义：心理幸福感的部分中介作用

尹梓名¹, 孙 猛², 王 岩^{1*}

¹首都师范大学心理学院, 北京

²学习与认知重点实验室, 北京

Email: yizimingxxx@163.com, psysunm@126.com, *wangyan@cnu.edu.cn

收稿日期: 2019年4月30日; 录用日期: 2019年5月16日; 发布日期: 2019年5月23日

摘 要

了解大学生气质性乐观, 心理幸福感和生命意义感的关系, 讨论心理幸福感在气质性乐观与生命意义感上的中介作用。采用纸质问卷和问卷星随机对330名大学生进行气质性乐观和生命意义感的调查, 分别采用生活定向测验修订版(The revised Life Orientation Test, LOT-R)、生命意义量表(MLQ-search)、心理幸福感量表(Psychological Well-being Scale)为检测工具, 分析大学生气质性乐观及其相关因素, 构建结构方程模型分析心理幸福感在气质性乐观对生命意义感影响中的中介作用。共收回321份, 有效率97.3%, 其中男生91名, 女生230名。经分析: 1) 心理幸福感、气质性乐观和生命意义感之间有显著的正相关; 2) 心理幸福感在乐观对生命意义感的影响中起部分中介作用。结论: 1) 乐观、心理幸福感、生命意义感具有统计学意义上的相关关系。2) 乐观经由心理幸福感影响生命意义。在校大学生的心理幸福感、气质性乐观是影响大学生生命意义感的重要因素, 高校应当开展有针对性的积极教育进行引导。

关键词

气质性乐观, 心理幸福感, 生命意义感, 大学生, 积极心理学

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 引言

大学生一直是社会发展的基石, 但大学生仍有很多心理症状, 存在着无聊、抑郁等, 甚至产生自杀的意念(Owens et al., 2009), 主要是缺乏生命意义造成的。因此为了提升大学生的身心健康, 聚焦于大学生的生命意义是十分重要的。生命意义(the meaning of Life)是指个体对自身生活存在的目的、重要性和一致感的认识和整合。这是人们对自己生命目的和目标的理解和追求, 也就是说, 每个人的生命中都有一些独特或者核心的目标, 必须清楚地了解他们将要做什么, 并努力工作以实现自己的价值(Frankl, 1963)。具有生命意义感, 往往意味着个体对自己的未来有清晰的目标, 愿意为实现自己的价值努力。研究发现, 诸如乐观和希望感这样具有未来指向的积极因素和生命意义感有紧密的联系, 他们是生命意义的重要预测因素(Man et al., 2010; Mascaro & Rosen, 2005)。

乐观, 即气质性乐观(dispositional optimism), 是一种对未来的总体的积极期待, 作为一种人格特质,

表现为期待未来有很多好的事情发生(Carver & Scheier, 2014)。研究发现,当个体对未来感到乐观的时候具有较高的生命意义感(孙猛,王岩,毕蓉,2017),乐观既是一种稳定的人格特质,又是一种认知结构,表示个体对未来好结果的总体期望(Scheier & Carver, 1985)。根据期待价值理论,当对目标保持积极期待时(乐观),个体便会坚持努力,即使遇到挫折也不轻言放弃;而当一个人对目标持有消极期待(悲观),遇到阻碍时,将采取回避行为,放弃目标行为(Carver & Scheier, 2014)。对目标实现的可能性的期望也可以促进个体对生命中重要目标的认识和追求,获得生命意义,比如对大学生的调查研究发现,希望和乐观两种不同的未来积极预期都能预测生命意义(孙猛,王岩,毕蓉,2017)。

我们认为,乐观个体对未来的积极预期,调动身心功能,促进个人潜能的实现有可能是个体具有较高生命意义感的原因。因此我们引入心理幸福感(psychology well-being, PWB),其着重于实现个人潜能,包括自主性、环境控制、个人成长、生活目标、与他人的积极关系和自我接纳 6 个维度(宋勃东,王岩,等,2015)。但与主观幸福感侧重点不同,主观幸福感(subjective well-being, SWB)——主要考察幸福是对生活的满意状况,拥有较多的积极情绪和较少的消极情绪,是评价个体生活质量的有效指标。SWB 与 PWB 虽然高度相关,但在结构上相互独立,心理体验上相互分离。SWB 从情感体验和总体评价来定义幸福,PWB 则关注个体的自我发展和成长(孙猛,王岩,毕蓉,2017)。心理幸福感不仅要获得快乐,还要通过充分发挥自身潜能来实现完美的体验(Ryff & Singer, 1998),心理幸福感与我们研究如何实现生命意义不谋而合。一方面,乐观与社会适应和身心健康有紧密的联系,个体的乐观水平越高,能够越快的从困境中恢复,他们也具有更高的幸福感和身体健康水平(Moghaddam et al., 1994)。乐观能够预测人们的幸福感,乐观程度越高,幸福感也就越高(孙猛,郝亚楠,王岩,2018)。乐观还是心理幸福感的一个重要的预测指标,乐观可以帮助个体在压力下保持健康,乐观组生活满意度比悲观组生活满意度更高,抑郁形成的可能性更低(Ryff & Singer, 1998)。在大学生样本中,发现乐观对心理幸福感具有正向预测的关系(张陆,佐斌,2007)。另一方面,高心理幸福感个体拥有很高的生命意义拥有得分,因为高幸福感的个体通常积极地建构自我的意义系统,他们擅长从寻常事物中发现意义,并将其纳入自己的意义系统,以提升意义拥有水平(杨谦,程巍,等,2016)。因此,心理幸福感可能在乐观与生命意义的关系中扮演了关键的作用。

综上,我们认为,乐观和生命意义在对未来目标的表征上有重要的重叠。乐观作为对未来的整体的、积极的看法(Carver & Scheier, 2014),对于生命意义的建构具有重要的作用。而心理幸福感是心理能量的外化表现,具有多元化结构,包括对自己和过去的生活的积极评估(自我接受),作为一个人持续成长和发展的感觉(个人成长),一个人的生活需要有目的和有意义的信念(生活目的),拥有与他人的良好关系(与其他人的积极关系),有效管理自己的生活和周边世界(环境掌握),需要能力和自我觉知(自主性)(Ryff & Keyes, 1995)。当这些满足时,生命意义也就是产生了。因此,我们假设心理幸福感在乐观与生命意义的关系中起到中介的作用。同时,我们认为乐观和心理幸福感作为两种不同的对未来生活的期待和追求,都能够独立地预测生命意义。

2. 方法

2.1. 被试

采用随机取样法,抽取大学文科和理科各年级的大学生为研究对象,施测问卷 330 份,有效问卷 321 份,样本中男生 91 人,女生 230 人,年龄介于 17~25 岁,平均年龄 21.5 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 气质性乐观问卷

生活定向测验修订版(The revised Life Orientation Test, LOT-R): 测量个体气质性乐观水平的常用量表。采用张勇等人(2006)修订的版本,内部一致性系数为 0.68。共 10 个题目,包括 6 个正式题目和 4 个附加

题目。附加题目不记入总分。该量表实际为二因素模型,即气质乐观和气质悲观,每维度各3题,采用5点计分,分数的高低表示偏向于该维度所描述的特征,气质乐观得分越高代表越乐观,气质悲观得分越高代表越悲观,本研究的总问卷,乐观维度和悲观维度的克伦巴赫 α 系数分别为0.618, 0.624, 0.57。

2.2.2. 生命意义问卷

生命意义量表(MLQ-search):采用 Steger (2006)等人编制、修订的生命意义表分为意义感与意义寻求两个维度,各五个题目,王孟成和戴晓阳(2008)考察了本量表在中国大学生中的适用性,具有良好的一致性(意义体验和意义寻求的内部一致性系数为0.85和0.82),量表采用7点计分,本研究的总问卷、意义感和意义寻求的克伦巴赫 α 系数分别为0.83, 0.85, 0.88。

2.2.3. 心理幸福感问卷

心理幸福感量表(Psychological Well-being Scale):Ryff(1989)教授基于六因素模型,在1989年编制的《Ryff多维心理幸福感量表》,包括自我接纳、自主性、掌控环境、个人成长、与他人的积极关系、生活目标感六个维度,共84个题目。量表信度、效度较好,内部一致性较好(全量表的内在一致性系数为0.94,各分量表内在一致性系数也在0.67以上)。该量表采用六点记分的方法:1)很不同意,2)不同意,3)有点不同意,4)有点同意,5)同意,6)非常同意。本研究的总问卷、自主性、掌握环境、个人成长、与别人积极关系、生活目标和自我接纳的克伦巴赫 α 系数分别为0.95, 0.72, 0.82, 0.84, 0.85, 0.77, 0.71。

2.3. 施测程序及数据处理

对被试进行测量,统一的指导语,同时施测3个问卷,平衡问卷呈现的先后顺序。应用SPSS 19.0进行相关分析、构建结构方程模型验证心理幸福感的中介作用。 $P < 0.05$ 表示差异有统计意义。

3. 结果

3.1. 乐观、心理幸福感与生命意义的相关

首先对气质性乐观、生命意义和心理幸福感都进行相关分析,结果见表1。

Table 1. Correlation analysis of variable

表 1. 变量间的相关

	均值	标准差	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.乐观维度	10.23	2.37	-										
2.悲观维度	10.60	2.23	0.24**	-									
3.乐观水平	20.83	3.62	0.80**	0.77**	-								
4.意义感	22.97	6.24	0.34**	0.26**	0.21**	-							
5.意义寻求	25.08	6.12	0.14*	0.06	0.20**	0.42**	-						
6.自主性	53.69	8.43	0.03	0.04	0.25**	0.34**	0.19**	-					
7.掌握环境	58.45	9.53	0.18**	0.17**	0.15**	0.50**	0.15**	0.73**	-				
8.个人成长	62.40	10.05	0.17**	0.23**	0.25**	0.24**	0.22**	0.59**	0.92**	-			
9.与别人积极关系	60.88	10.82	0.10	0.14*	0.22**	0.41**	0.18**	0.55**	0.74**	0.88**	-		
10.生活目标	55.11	9.59	0.20**	0.19**	0.05	0.41**	0.23**	0.50**	0.82**	0.57**	0.86**	-	
11.自我接纳	53.94	8.53	0.16**	0.15**	0.13*	0.29**	0.16**	0.54**	0.76**	0.81**	0.58**	0.90**	-
12.心理幸福感	344.88	48.68	0.16**	0.18**	0.35**	0.20**	0.07	0.60**	0.79**	0.76**	0.76**	0.72**	0.81**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ (下同)。

结果表明乐观维度和意义感($r = 0.34; p < 0.001$)、意义寻求($r = 0.14; p < 0.05$)、心理幸福感($r = 0.16; p < 0.01$)都存在显著的正相关。悲观维度和意义感($r = 0.26; p < 0.001$)、心理幸福感($r = 0.18; p < 0.001$)存在显著的正相关。乐观水平和意义感($r = 0.21; p < 0.001$)、意义寻求($r = 0.20; p < 0.001$)、心理幸福感($r = 0.35; p < 0.001$)存在显著的正相关。意义感与心理幸福感($r = 0.20; p < 0.001$)存在显著的正相关。

3.2. 心理幸福感对乐观与生命意义的中介效应 Bootstrap 检验

我们假设气质性乐观会影响心理幸福感，而生命意义感会受到心理幸福感的影响，乐观通过心理幸福感影响生命意义感，则心理幸福感是中介变量。

参照陈瑞等人对 Bootstrap 中介效应分析程序的总结(陈瑞, 郑毓煌, 刘文静, 2013), 采用模型 4 (见图 1), 样本量选择 4000, 在 95% 置信区间下, 中介检验的结果表明, 心理幸福感的中介效应显著(LLCI = 0.05, ULCI = 0.23), 中介效应大小为 0.14 (95% CI: 0.05~0.23)。此外, 控制了中介变量心理幸福感后, 自变量气质性乐观对因变量生命意义感的影响显著(LLCI = 0.29, ULCI = 0.63)。因此心理幸福感在气质性乐观对生命意义感的影响中发挥了部分中介作用。

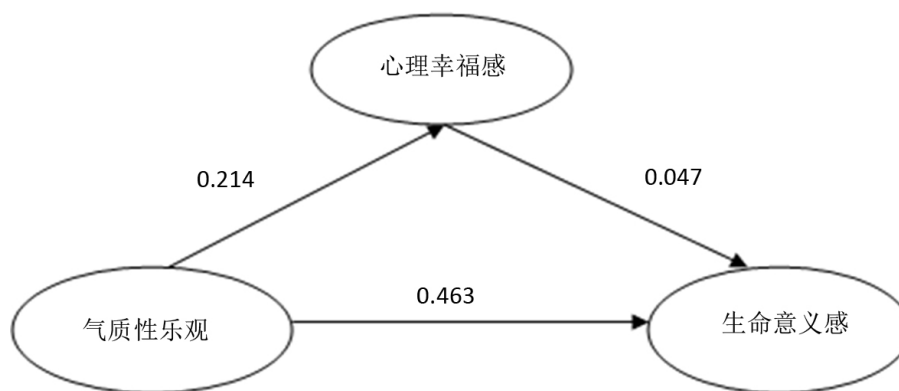


Figure 1. Mediating effect of well being on optimism and meaning of life

图 1. 心理幸福感在大学生气质性乐观与生命意义感中的中介作用模型

4. 讨论

本研究表明, 气质性乐观, 心理幸福感和生命意义感三者相关显著, 心理幸福感和气质性乐观都能够预测生命意义感。结构方程模型显示, 心理幸福感在气质性乐观对生命意义感的影响中发挥了部分中介作用。结果表明气质性乐观与心理幸福感, 在概念上有部分的重叠, 都对未来有积极的预期, 都是生命意义感的重要来源。

本研究发现, 心理幸福感、气质性乐观和生命意义感三者显著相关。乐观与幸福感方面, 乐观是心理幸福感重要的预测指标, 乐观可以帮助个体在压力下保持健康。当代大学生的乐观可以显著地预测心理幸福感(袁莉敏, 张日昇, 等, 2006)。乐观与意义感方面, 气质性乐观的人有正性偏向, 使乐观者表现出对正性信息的知觉偏向, 会选择性地忽视负性信息, 从而更加乐观(郝亚楠, 宋勃东, 王岩, 等, 2016)。其还是一种积极的期待, 且与生命意义感定义中“人生目的”大致相似(程明明, 樊富珉, 2010)。在心理幸福感与意义感方面, 高幸福感的个体善于从寻常事物中发现意义, 并将其融入自己的意义系统, 从而提高意义拥有水平(杨谦, 程巍, 等, 2016)。这也验证了幸福感对个体的生命意义感可能有促进作用的理论(沈清清, 蒋索, 2013)。心理幸福感包含有效管理自己的生活 and 周边世界(环境掌握)的维度(Ryff & Keyes, 1995), 因此当人们产生出一种控制感时, 认为可以有效的管理自己的生活, 以至可以取得渴望的目标时生命意义就产生了(Feldman & Snyder, 2006)。

气质性乐观和心理幸福感都有对未来的积极预期,这反映在气质性乐观的对未来好结果的总体期望和心理幸福感的生活目标维度上,根据 Carver 和 Scheier 的理论,当对目标保持积极期待时,个体便会努力追寻意义。另一种说法,对未来的积极预期也可以作为一种策略获得生命意义,当个体改变态度时,对未来目标更加乐观,也就会体验到更高的生命意义(Feldman & Snyder, 2006; Varahrami et al., 2009)。

心理幸福感作为中介变量,是因为心理幸福感的多维度结构涵盖的方面比乐观更大,心理幸福感可以提供更多快乐和生命满足(Ryff & Singer, 2008)。高幸福感的个体通常会主动建构自我的意义系统,他们对生命意义更加敏感,这也将有助于提升意义的积极影响(杨慷,程巍,等,2016)。心理幸福感重点在人们的情感体验,更重要的是人们的自我发展和成长,从另一个角度来定义和解释幸福感使得对幸福感的理解更加的全面和深刻。因此心理幸福感调节了气质性乐观与生命意义感的关系,是气质性乐观与生命意义感的中介变量。

5. 结论

本研究通过实证研究揭示了未来预期提供生命意义,发现了气质性乐观和心理幸福感都可以提供生命意义感。对未来目标持积极的期待是个体维持目标投入的关键因素,使得个体即使在目标追寻过程中遇到挫折也不至于轻易放弃,对未来的积极预期能够给个体带来生命意义(Scheier & Carver, 1985)。针对大学生群体,要充分认识到积极心理的重要性,对于心理问题的解决与大学生未来发展问题,可以通过给个体提供对未来的乐观看法和积极的目标的方法来增加生命意义,令大学生体验到较高的生命意义感,从而整体提升身心健康。

致 谢

感谢刘佳雨同学为本研究的数据收集工作做出的努力。

参考文献

- 陈瑞,郑毓煌,刘文静(2013). 中介效应分析:原理、程序、Bootstrap 方法及其应用. *营销科学学报*, 9(4), 120-135.
- 程明明,樊富珉(2010). 生命意义心理学理论取向与测量. *心理发展与教育*, 26(4), 431-437.
- 郝亚楠,宋勃东,王岩,等(2016). 气质性乐观的正性偏向及其神经生理研究证据. *心理科学进展*, 24(6), 946-957.
- 沈清清,蒋索(2013). 青少年的生命意义感与幸福感. *中国心理卫生杂志*, 27(8), 634-640.
- 宋勃东,李永娟,董好叶,方平,王岩(2015). 无惧失败预测幸福:成就动机对心理幸福感的预测作用. *心理科学*, 38(1), 203-208.
- 孙猛,郝亚楠,王岩,毕蓉(2018). 大学生乐观和悲观与幸福感的关系. *中国心理卫生杂志*, 32(7), 615-619.
- 孙猛,王岩,毕蓉(2017). 积极预期提供生命意义:希望比乐观更有效. *心理学进展*, 7(5), 641-648.
- 王孟成,戴晓阳(2008). 中文人生意义问卷(c-mlq)在大学生中的适用性. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 459-461.
- 杨慷,程巍,贺文洁,韩布新,杨昭宁(2016). 追求意义能带来幸福吗? *心理科学进展*, 24(9), 1496-1503.
- 袁莉敏,张日昇,赵会春,柳恒超(2006). 大学生乐观与心理幸福感的关系. *中国临床心理学杂志*, 14(6), 644-645+658.
- 张陆,佐斌(2007). 自我实现的幸福——心理幸福感研究述评. *心理科学进展*, 15(1), 134-139.
- 张勇,李恒芬,张亚林,邹韶红(2006). 认知倾向问卷在儿童和少年情绪障碍患者中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 14(5), 446-447.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional Optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2006). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 24, 401-421. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- Frankl, V. E. (1963). Man's Search for Meaning. *Pocket Books*, 67, 671-677.

- Man, Y. H., Cheung, F. M., & Shu, F. C. (2010). The Role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-Being. *Personality & Individual Differences, 48*, 658-663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality, 73*, 985-1014. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x>
- Moghaddam, B., Bolinao, M. L., Stein-Behrens, B. et al. (1994). Glucocorticoids Mediate the Stress-Induced Extracellular Accumulation of Glutamate. *Brain Research, 655*, 251-254. [https://doi.org/10.1016/0006-8993\(94\)91622-5](https://doi.org/10.1016/0006-8993(94)91622-5)
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A. et al. (2009). Posttraumatic Stress Disorder, Guilt, Depression, and Meaning in Life among Military Veterans. *Journal of Traumatic Stress, 22*, 654-657. <https://doi.org/10.1002/jts.20460>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality & Social Psychology, 57*, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality & Social Psychology, 69*, 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Varahrami, A., Arnau, R. C., Rosen, D. H., & Mascaro, N. (2009). The Relationships between Meaning, Hope, and Psychosocial Development. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy, 3*, 1-13.

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org