

自我联结与生命意义的关系：基本心理需要满足的中介作用

黄凤英, 李雨鑫, 刘亚楠

郑州大学教育学院, 河南 郑州

收稿日期: 2024年1月10日; 录用日期: 2024年2月21日; 发布日期: 2024年2月29日

摘要

“认识自己”对幸福具有重要意义。研究发现, 自我联结显著预测生命意义和基本心理需要满足, 基本心理需要满足的中介作用显著。也就是说, 自我联结不仅能直接预测生命意义, 而且能通过基本心理需要满足间接对生命意义产生重要影响。其中, 中介效应大于直接效应。

关键词

自我联结, 基本心理需要满足, 生命意义

The Relationship between Self-Connection and Meaning in Life: The Mediating Role of Basic Psychological Needs Satisfaction

Fengying Huang, Yuxin Li, Yanan Liu

Department of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

Received: Jan. 10th, 2024; accepted: Feb. 21st, 2024; published: Feb. 29th, 2024

Abstract

“Knowing oneself” is important for well-being. It was found that self-connection significantly predicted meaning in life and basic psychological needs satisfaction, with a significant mediating effect of basic psychological needs satisfaction. In other words, self-connection not only directly predicts life meaning, but also indirectly affects meaning in life through basic psychological needs satisfaction. And the mediating effect is larger than the direct effect.

Keywords

Self-Connection, Basic Psychological Needs Satisfaction, Meaning in Life

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

“认识自己”一直以来都是哲学和心理学关心的主题，但直到近年，心理学实证研究才开始直接概念化并操作化个体与自身内在感受、动机、和价值观的连接，及探究其对幸福和健康的影响(Klussman, Curtin, Langer, & Nichols, 2022a)。Klussman, Curtin, Langer, & Nichols (2020a)提出自我联结的概念，并将其定义为一种关注自我、与自我产生联结感的体验，包括自我觉察、在觉察基础上接纳真实自我、以及在行动上忠于真实自我这三种能力。他们认为，这三种成分在一个非等级结构中相互关联，并协同影响着与自我连接的体验(Klussman, Curtin, Langer, & Nichols, 2022a)。也就是说，缺乏这三种成分中的任何一种，个体都会经历更少的整体自我联结。自我决定理论指出，认识和澄清自己的需要和价值观，努力追求内源性目标，有助于提升人们的动机水平和幸福感(Ryan & Deci, 2000)。而实证研究发现，自我联结能够预测更高水平的生活满意度和心理繁荣，更少角色相关的倦怠(Klussman, Lindeman, Nichols, & Langer, 2021)，更高的意义寻求水平(Klussman, Nichols, & Langer, 2020b)。与自我相联结的个体，才能理解并接纳自己内在的价值观和目标，并按照这些价值观和目标行事。在物质主义、内卷等环境特征下，自我的异化泛滥，于实证层面探究自我联结的积极影响，有助于更好地澄清幸福的关键因素。

许多研究者指出，幸福是一个有结构的构念，其中意义即为幸福的核心建构之一(杨谦等, 2016)。生命意义指一个人的生活可以理解，由有价值的目标指引和驱动，对这个世界重要的程度(George & Park, 2016)。体验到生命意义的个体，更能建立起与和谐自我、较长期生活目的和愿望、以及持续的价值感的连接。研究发现，生命意义与一系列积极指标密切相关，如生活满意度、希望、身体健康、授权能力、心盛幸福等(Fave et al., 2011; 李占宏等, 2018)。诸多观点与实证研究表明，自我接纳、自我实现、自我发展是生命意义的重要来源(Wong, 1998; Schnell, 2009; Zhang et al., 2016)。长期以来，人们一直认为幸福是发现自己的长处和美德，并培养和体现这些优点的生活的结果。根据自我决定理论，自我实现意味着个体特性和潜能得以充分发展，这对个体健康和幸福至关重要(Ryan & Deci, 2000)。而自我联结除了强调对内在动机、目标、价值观和偏好的觉察和接纳，还强调在行动上遵循内在的真实愿望，以实现最内在的追求，这为可能为个体体验充盈的生命意义提供重要的来源。国外研究表明，自我联结与生命意义正相关(Klussman, Nichols, & Langer, 2020b)。因此，本研究假设，在中国大学生群体中，自我联结也可以显著预测生命意义。

基本心理需要满足是个体心理成长和健康发展的营养物(Ryan & Deci, 2000)。它指的是个体所处的情境对基本心理需要满足的程度，其中，自主需要强调了依从自己的真实意愿来行事的重要性；关联需要强调了爱人与被爱，以及建立良好社会关系的重要性；胜任则强调自信、有效完成所从事活动的重要性(Ryan & Deci, 2017)。研究发现，自我同情与基本心理需要满足正相关(皮陆杨等, 2024)，大学生内在目标追求正向预测基本心理需要满足(余金聪等, 2022)。从理论上讲，对自我的觉察和接纳应该促进一致的行为决策，行为经验也可能帮助个人更加意识到他们所感知的自我和/或接纳那个自我，而这可能促进个

体更好地满足基本心理需要。因此,本研究假设自我联结显著正向预测个体的基本心理需要满足。另外,已有研究表明,三种基本心理需要和善行共同解释生命意义总方差的 61% (Martela et al., 2018)。因此,本研究假设基本心理需要满足在自我联结和生命意义之间起中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

420 名在校大学生通过问卷星填写调查问卷。根据问卷内筛查认真程度的题目及做题时间进行数据筛选,得到有效样本为 384 人。样本的平均年龄为 22.11 岁,标准差为 2.58 岁。其中,男性 86 人,占 22.4%; 女性为 298, 占 77.6%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 自我联结量表(Self-Connection Scale, SCS)

自我联结量表是由 Klussman, Nichols, Curtin, Langer, & Orehek (2022b)编制的,用于衡量个体的自我联结水平。本研究采用回译法将该量表译成中文版。具体来说,3 名心理学研究生本着忠于原文的原则,将量表翻译成中文,再由两名英语专业研究生将其回译为英文,得以准确回译的条目被接受,未能准确回译则重新翻译,直至准确回译。在此过程中,1 名心理学教授依据专业性、可理解性和专业性等原则对量表条目进行审核和修改,最终得到自我联结量表中文版。量表共 12 个条目,包含三个维度:觉察自我、接纳自我和行动忠于自我。在本研究中,该量表的验证性因素分析的拟合指标为: $\chi^2(171.516)/df(51) = 3.363$, $p < 0.001$, CFI = 0.946, TLI = 0.931, RMSEA = 0.079; Cronbach's α 系数为 0.841。

2.2.2. SDT 基本心理需要满足量表(SDT Basic Psychological Needs Satisfaction Scale)中文版

Sheldon 和 Niemiec 编制了 9 项目的基本心理需要满足量表(Sheldon & Niemiec, 2006),杜健等人(2020)修订了该量表的中文版。本研究即采用其修订的 SDT 基本心理需要满足量表的中文版,其中自主感维度包含 3 条目,例如,“在我的生活中,我自由地用自己的方式做事”;胜任感包含 3 条目,比如“在我的生活中,我曾经接受并且赢得困难的挑战”等;关联感也包含 3 条目,比如“在我的生活中,我感到亲密地联系着对于我重要的他人”等。量表采用李克特 7 级评分,1 代表“非常不符合”,7 代表“非常符合”。所有条目相加,得分越高,个体的满足程度越高。本研究中,该量表的 Cronbach α 系数为 0.90 (自主感),0.90 (胜任感)和 0.94 (关联感)。

2.2.3. 整体生命意义量表(Global Meaning in Life Questionnaire, GMLQ)

使用 Costin 和 Vignoles (2020)编制的整体生命意义量表来测量个体的生命意义水平,包含 4 个条目,如“整体来说,我的生命是有意义的”、“我的存在充满意义”等。量表要求参与者对题目描述内容的同意程度,采用李克特 7 级评分,1 代表“强烈不同意”,7 代表“强烈同意”。所有条目相加得到总分,分数越高,个体的生命意义水平就越高。本研究中,该量表的 Cronbach's α 为 0.90。

2.3. 数据处理与统计

通过问卷星网页导出收集到的样本的数据,数据文件的格式为 SPSS 的专用格式。下一步,筛除无效数据,并利用 SPSS25.0、Process4.1 宏程序、Mplus8.3 对数据进行整理。

3. 结果与分析

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验对共同方法偏差进行检验。结果显示,单因子模型拟合状况很差: χ^2

(5628.55)/df(405) = 13.90, $p < 0.001$, CFI = 0.49, TLI = 0.45, RMSEA = 0.18, 表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 自我联结、基本心理需要满足和生命意义的描述统计及相关分析

采用皮尔逊相关分析, 对自我联结、基本心理需要满足和生命意义用 SPSS25.0 进行描述性统计和皮尔逊积差相关分析(表 1)。自我联结及其三个子维度, 与基本心理需要满足和生命意义之间, 两两之间均为显著正相关。

Table 1. Correlation between self-connection, basic psychological needs satisfaction and meaning in life
表 1. 自我联结、基本心理需要满足和生命意义的描述性分析

	1	2	3	4	5	6
1) 自我联结	1					
2) 觉察自我	0.78***	1				
3) 接纳自我	0.71***	0.26***	1			
4) 行动忠于自我	0.83***	0.50***	0.44***	1		
5) 基本心理需要满足	0.57***	0.43***	0.36***	0.52***	1	
6) 生命意义	0.49***	0.44***	0.29***	0.42***	0.60***	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.3. 基本心理需要满足在自我联结和生命意义之间的中介效应

相关分析的结果表明, 自我联结、基本心理需要满足和生命意义这几个变量符合进一步的中介效应检验所需的条件。根据对前人研究结果的梳理, 本研究推测自我联结(自变量)除了对生命意义(因变量)存在直接的影响之外, 还可能通过基本心理需要满足(中介变量)来影响生命意义。首先, 使用 Hayes 开发的 Process4.1 宏程序的模型 4 进行中介效应分析, 对基本心理需要满足在自我联结和生命意义之间的中介效应进行检验。结果(见表 2)发现, 自我联结对生命意义的直接预测作用显著($B = 0.49, t = 11.09, p < 0.001$); 放入中介变量后, 自我联结对生命意义的预测作用依然显著($B = 0.23, t = 4.78, p < 0.001$)。自我联结对基本心理需要满足的正向预测作用显著($B = 0.56, t = 13.37, p < 0.001$), 基本心理需要满足对生命意义的正向预测作用显著($B = 0.46, t = 9.56, p < 0.001$)。

Table 2. Mediating test with self-connection as independent variable

表 2. 以自我联结为自变量的中介检验

回归方程(N = 233)		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F (df)	B	t
基本心理需要满足		0.56	0.32	178.80 (1)***		
	自我联结				0.56	13.37***
生命意义		0.62	0.39	121.85 (2)***		
	基本心理需要满足				0.46	9.56***
	自我联结				0.23	4.78***

续表

生命意义	0.49	0.24	123.04 (1)***		
自我联结				0.49	11.09***

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

此外,自我联结对生命意义的直接效应及基本心理需要满足的中介效应的 bootstrap95%置信区间的上限和下限均不包含 0 (见表 3),表明自我联结对不仅能直接预测生命意义,而且能通过基本心理需要满足的中介作用预测生命意义。该模型中的直接效应(0.232)和中介效应(0.262)分别占总效应(0.494)的 46.9% 和 53.1%。

Table 3. Total effect, direct effect and mediating effect (with self-connection as independent variable)**表 3.** 总效应、直接效应及中介效应分解表(以自我联结为自变量)

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对效应值
总效应	0.494	0.045	0.406	0.581	
直接效应	0.232	0.048	0.136	0.327	46.9%
基本心理需要满足的中介效应	0.262	0.046	0.176	0.357	53.1%

注: Boot 标准误、Boot CI 下限和 Boot CI 上限分别指通过偏差矫正的百分位 Bootstrap 法估计的间接效应的标准误差、95%置信区间的下限和上限。

4. 讨论

4.1. 自我联结对生命意义的影响

自我联结和较高水平的生命意义和基本心理需要满足有关,这证实了自我联结对个体幸福具有积极影响的假设。与真实的感受建立连接,接纳自我的真实愿望,并依从本心的行动是个体心理健康发展和幸福的关键条件之一。一方面,自我联结作为一种心理特质,与幸福的各个方面密切相关,如心理繁荣、生活满意度、生活意义和积极情绪(Klussman et al., 2020a; Klussman, Nichols, & Langer, 2020b)。另一方面,自我联结可能能够超越其他传统的积极心理变量的影响,促进个体稳定和持久的幸福感。比如,最近的研究表明,积极情绪与那些高度自我联结的人的幸福感无关,但相比之下,自我联结低的人则更能从积极情绪中获益显著(Klussman et al., 2020a)。而积极情绪与较为短暂的、波动的幸福感是相关联的(刘萍, 张荣伟, 李丹, 2022)。此外,追求生命意义的个体更看重人生目标和自我实现的价值,被认为更不容易受困于当下的负性体验(杨慷等, 2016)。因此,当个体能与深层的人生价值和目标相连接的时候,他们可能体验到更大的生命意义,生成更多韧性和希望感。高水平的自我联结有助于个人以不同的方式看待压力事件(Klussman, Lindeman, Nichols, & Langer, 2021)。也许那些自我联结的人(因此他们意识到自己是谁,接受自己是谁,并相应地采取行动)在生活中遵循的道路会引导他们走向他们认为适合他们价值目标的机会和情况,这进一步增加了目标实现的可能,有助于体验到更多的生命意义。

4.2. 基本心理需要满足的中介作用

本研究发现,自我联结除了能够直接预测个体的生命意义,还通过基本心理需要满足的中介作用对生命意义起间接影响,且中介效应大于直接效应。这可以从两个方面去理解。第一,自我联结中的觉察、接纳和忠实于真实自我的行动,为基本心理需要的满足提供了重要的前置条件。自我意识是自我联结的

基础,包括了解自己的价值观、目标、偏好和内部状态(Goleman et al., 2019),没有自我意识的基础,一个人就无法建立自我联结的其他三种能力(Klussman, Lindeman, Nichols, & Langer, 2021)。依据真实自我觉察、接纳和行动,才可能带来自主感(了解并接纳真实自我)、胜任感(做自己擅长和认为有价值的事情才能做得更好,拥有更多自信)、关联感(依据本心的真实感受与人交往,更少防御机制,人际关系可能更加和谐)。换句话说,自主感、联结感、胜任感的满足在某种程度上可能以自我联结为前提。第二,自我联结感所带来的基本心理需要被满足的体验可能增强了个体的内部动机、控制感、和真实性,进而有益于生命意义。自主、关联和胜任需要满足可以通过不同的途径提升个体的内部动机和内化的外部动机,使个体在活动过程中获得更多的趣味和欢愉,同时获得活动的价值和意义(陈晨,刘玉新,赵晨,2020)。具体说来,自主、关联和胜任满足能够提升个体的意愿支持、关系支持和积极反馈,这些都是个体建构和获得意义的重要方式。比如,自主满足越多,个体体验到的意愿支持越强,就更容易自发地从事某项任务;关联满足越多,个体体验到的关系支持越强,就更容易发展出更高水平的共情能力;胜任满足越高,个体在情境中获得的积极反馈越多,其体验到的掌控力越高。就三种需要满足来说,自主降低了个体的外部压力,关联强化了友爱互动的氛围,胜任提供难度适中的挑战和清晰的任务要求和规范,这些都有助于个体其发现、理解、认同,甚至接受所从事活动的价值和意义。

参考文献

- 陈晨,刘玉新,赵晨(2020). 独立、协同和平衡视角下的单维式基本心理需要满足. *心理科学进展*, 28(12), 2076-2090.
- 杜健,加藤和生,小林美绪(2020). 自我决定理论基本心理需要满足量表中文版在大学生中的信效度检验. *中国健康心理学杂志*, 28(2), 218-221.
- 李占宏,赵梦娇,刘慧瀛,刘亚楠,彭凯平(2018). 生命意义寻求的原因:成长抑或危机. *心理科学进展*, 26(12), 2192-2203.
- 刘萍,张荣伟,李丹(2022). 自我超越价值观对持久幸福感的作用及机制. *心理科学进展*, 30(3), 660-669.
- 皮陆杨,张桂莲,何坤镁,莫欣欣,郭蕾蕾(2024). 自我同情对大学生情绪问题的纵向影响:基本心理需要满足的双重作用模型. *中国健康心理学杂志*, 32(1), 149-155.
- 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.
- 余金聪,范纯琮,唐雪梅,吴于勤,王增珍(2022). 大学生目标内容与幸福感的关系:基本心理需要满足的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(2), 296-301.
- Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning Is about Mattering: Evaluating Coherence, Purpose, and Existential Mattering as Precursors of Meaning in Life Judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118, 864-884. <https://doi.org/10.1037/pspp0000225>
- Fave, A. D., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology*, 20, 205-220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020a). Examining the Effect of Mindfulness on Well-Being: Self-Connection as a Mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14, e5. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.29>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022a). The Importance of Awareness, Acceptance, and Alignment with the Self: A Framework for Understanding Self-Connection. *Europe's Journal of Psychology*, 18, 120-131. <https://doi.org/10.5964/ejop.3707>
- Klussman, K., Huntoon Lindeman, M. I., Lee Nichols, A., & Langer, J. (2021). Stress Mindset and Well-Being: The Indirect Effect of Self-Connection. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 5, 391-403. <https://doi.org/10.1002/jts5.106>
- Klussman, K., Nichols, A. L., & Langer, J. (2020b). The Role of Self-Connection in the Relationship between Mindfulness and Meaning: A Longitudinal Examination. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12, 636-659. <https://doi.org/10.1111/aphw.12200>
- Klussman, K., Nichols, A. L., Curtin, N., Langer, J., & Orehek, E. (2022b). Self-Connection and Well-Being: Development

-
- and Validation of a Self-Connection Scale. *European Journal of Social Psychology*, 52, 18-45. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2812>
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfactions and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1261-1282. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (Some): Relations to Demographics and Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 483-499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's Not Just the Amount That Counts: Balanced Need Satisfaction Also Affects Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 331-341. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.2.331>
- Wong, P. T. (1998). *Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.1037/t71097-000>
- Zhang, H., Sang, Z., Chan, D. K., Teng, F., Liu, M., Yu, S., & Tian, Y. (2016). Sources of Meaning in Life among Chinese University Students. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1473-1492. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9653-5>