

存在孤独与生命意义感：领悟社会支持中介作用

李雨鑫¹, 樊秋俊², 黄凤英¹, 刘亚楠¹

¹郑州大学教育学院, 河南 郑州

²信阳学院教育学院, 河南 信阳

收稿日期: 2023年12月27日; 录用日期: 2024年2月19日; 发布日期: 2024年2月27日

摘要

基于欧文亚隆的存在主义心理治疗理论, 探究存在孤独对生命意义感的影响及其作用机制。研究选用了存在孤独量表、领悟社会支持量表及生命意义感量表对251名在校大学生进行线上调查。结果发现, 存在孤独与领悟社会支持、生命意义感显著负相关, 领悟社会支持与生命意义感显著正相关。存在孤独不仅可以直接负向预测个体的生命意义感, 还可以通过领悟社会支持间接负向预测个体的生命意义感。由此得出存在孤独可通过削弱领悟社会支持来降低生命意义感的结论。

关键词

存在孤独, 生命意义感, 领悟社会支持

Existential Isolation and the Meaning in Life: The Mediating Role of Perceiving Social Support

Yuxin Li¹, Qiujun Fan², Fengying Huang¹, Yanan Liu¹

¹College of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

²College of Education, Xinyang University, Xinyang Henan

Received: Dec. 27th, 2023; accepted: Feb. 19th, 2024; published: Feb. 27th, 2024

Abstract

Based on the existentialist psychotherapy theory of Irvin D Yalom, this paper explores the influ-

ence of existential isolation on the meaning in life and its mechanism. The research used the Existential Isolation Scale, the Perceived Social Support Scale and Meaning in life Questionnaire to conduct an online survey among 251 college students. The results showed that there was a significant negative correlation between existential isolation and perceived social support and the meaning in life, and a significant positive correlation between perceived social support and the meaning in life. Existential Isolation can not only directly and negatively predict individuals' sense of life meaning, but also indirectly and negatively predict individuals' sense of life meaning through perceived social support. It is concluded that the existential isolation can reduce the sense of meaning of life by impair perceived social support.

Keywords

Existential Isolation, The Meaning in Life, Perceiving Social Support

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

存在孤独最早由亚隆提出，他指出，存在孤独是一种根本性的孤独，是人与世界相分离的一种孤独感，被形容为个体和他人或其他生命体之间一个天然的无法逾越的鸿沟。(欧文·D·亚隆, 1980)“鸿沟”之所以存在是由于人类思维情感、主观体验的先天私有性，即使人们彼此之间有非常亲密愉快的互动也无法消除存在孤独。只要个体了解外部世界是通过个人感官而不是他人感官，其在存在的意义上就是孤独的。基于亚隆的定义，存在孤独是一种存在性根源的终极关怀。但尽管它作为一种既定的事实不可改变，在现实生活中，由于个人成长经历以及实际生活场景的差异，人们感知到存在孤独的程度是不相同的。为了进一步对存在孤独进行深入研究，从实证心理学的角度存在孤独被操作化定义为：一种不被理解的主观体验。即一个人在自己的经历中是孤独的，别人无法理解他的观点(Pinel et al., 2017)。换句话说存在孤独是人们对刺激的主观体验方面感受到与他人不同的程度。

生命意义(meaning in life, 简称“MIL”)又称“存在的意义(existential meaning)”(Frankl, 1985)。关于生命意义的探讨最早起源于哲学，主要聚焦于存在性问题：作为整体的人生为何而存在？其终极目的又是何？然而哲学所探讨的生命意义太过高深与复杂，远非心理学学科所能回答。但生命意义作为人生的终极话题，现代心理学对其进行理论与实证研究又很有必要。因此，心理学学者也将生命意义看作一种感知到生活中的意义程度的主观体验。20世纪中叶，Frankl首次将生命意义引入心理学学者视域。他认为，人类生活中的首要动机就是对意义的寻求——去努力发现并去实现生活中的意义(Frankl, 1985)。随后 Steger 及其同事将生命意义感的测量更精确化，系统总结了生命意义感的一些经典工具，如人生目的测验、人生观指数量表、心理统合感量表等，并针对这些工具存在的内容不清、结构不稳、测量不全等问题作出了改进，开发了生命意义感问卷(Steger et al., 2006)。

基于存在主义心理治疗理论，存在孤独与生命意义是人生的终极关怀，对终极关怀的觉察会引发个体的焦虑从而使个体产生防御机制(邱赤宏, 2017)。因此，存在孤独与生命意义感有着天然的联系。当个体与他人世界相隔绝时，脱离了人际关系，产生了存在孤独的体验，其生命意义也随之瓦解。从研究者对二者的定义来说，存在孤独与生命意义感同属主观体验的范畴，二者之间自然相互影响。存在孤独是感知到与他人主观体验不同，可能会诱发消极情绪(Constantino et al., 2019)，从而降低生命意义感。而且

生命意义感同时也是一种主观判断(Costin & Vignoles, 2020), 存在孤独可能会作为生命意义感判断的负向依据。因此, 存在孤独可能负向预测生命意义感。

存在孤独与生命意义感之间的关系可能被领悟社会支持所中介。领悟社会支持指的是个体感受到的社会关系或社会交往中的支持与帮助(Barrera, 1986)。存在孤独是个体与世界的隔绝, 长时间的存在孤独——与他人感知到的主观体验不同会使人感到缺乏社会支持。先前研究发现, 领悟社会支持中介了利他行为与生命意义感(李占宏等, 2018)。领悟到的社会支持加强了个体与外部世界的联系, 当个体感到自身与外部世界联结时, 就更容易认为生活是有意义的, 领悟社会支持是个体生命意义感的一个重要来源。因此, 存在孤独可能通过削弱领悟社会支持来破坏个体的生命意义感。

基于以上研究, 本研究以大学生群体为样本, 旨在以实证的方式探讨存在孤独、领悟社会支持和生命意义感的关系。首先对三者关系进行了初步的相关探索, 之后构建了中介模型检验三者之间的具体关系。本研究假设: H1: 存在孤独分别与生命意义感、领悟社会支持呈负相关。H2: 领悟社会支持在存在孤独与生命意义感之间起中介作用。

基于假设构建模型图, 如图 1 所示。

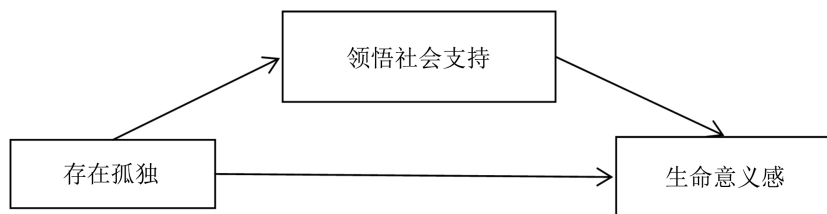


Figure 1. Mediation hypothesis model
图 1. 中介假设模型

2. 研究方法

2.1. 被试

共收集 322 份样本, 通过两道检测题筛选后有效数据为 251 份, 问卷有效率为 77.95%。

被试年龄分布在 17~35 之间($M = 21.48$, $SD = 1.79$), 女性 166 人, 占比 66.1%, 男性 85 人, 占比 33.9%。

2.2. 施测程序

前期将测量所需量表同人口统计学项目一起编入问卷星。为了避免额外因素的干扰, 以及被试知晓研究目的后的影响, 问卷题目定为《人格与社会心理调查》, 在问卷星中以一页的形式呈现。之后以线上问卷的形式进行数据收集, 所收集的样本数据均由问卷星网站统一录入, 之后导出为 excel 形式再导入 IBM SPSS Statistics 26.0 中进行数据筛选与分析。

2.3. 研究工具

2.3.1. 存在孤独量表(Existential Isolation Scale, the EIS)

采用 Pinel 等人编制的存在孤独量表, 测量的是人们感知到自身与他人对刺激的主观体验不同的程度(Pinel et al., 2017)。该问卷 6 道题目, 分为 2 道正向, 4 道反向题目。采用 Likert7 点记分。量表题目举例: “我觉得我和周围的其他人经常对事物有着相同的理解和感受。” “人们通常不会认同我的观点。” “其他人通常不理解我的经历。” 原研究者研究表明存在孤独量表具有良好的内部一致性($\alpha = 0.81$), 重测信度为($r = 0.78$)以及较强的鉴别、收敛和标准效度(Pinel et al., 2017)。在本研究中, EIS 显示出良好的内部

一致性, 其 Cronbach's α 系数为 0.735。

2.3.2. 生命意义感问卷(Meaning in life Questionnaire, MLQ)

采用的 Steger 等编制的生命意义感量表的中文修订版(刘思斯, 甘怡群, 2010)。该问卷分为两个维度, 生命意义体验(the presence of meaning, MLQ-P)和生命意义寻求(the search for meaning, MLQ-S)。本研究只采用生命意义体验维度, 有 1 道反向题目, 采用 Likert7 点记分, 从 1 到 7 代表从完全不符合到完全符合。该量表生命意义体验分量表包含 5 道题目, 在本研究中其 α 系数为 0.906。

2.3.3. 领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale, PSSS)

采用 Zimet 等人编制的领悟社会支持量表的中文修订版(陈维等, 2016)。量表有 12 个条目, 7 点计分。量表上所得的分数越高, 表明个体领悟社会支持的程度越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.951。

2.4. 数据处理

运用 IBM SPSS Statistics 26.0 对数据进行共同方法偏差检验、描述性统计、相关分析以及运用 PROCESS 插件进行中介效应分析, 检验方法为 Bootstrap 法。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

通过 Harman 单因子检验法进行检验(汤丹丹, 温忠麟, 2020), 结果显示有 7 个因子的特征根大于 1, 且最大因子方差解释率为 32.74% (小于 40%), 结果可接受, 并不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 描述性统计及相关分析

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis

表 1. 描述统计及相关分析

	1	2	3
1) 存在孤独	1		
2) 生命意义体验	-0.34**	1	
3) 领悟社会支持	-0.50**	0.47**	1

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ 。

各个变量之间的相关关系如表 1 所示。其中存在孤独与生命意义体验显著负相关($r = -0.34, p < 0.01$), 与领悟社会支持显著负相关($r = -0.50, p < 0.01$)。生命意义体验与领悟社会支持显著正相关($r = 0.47, p < 0.01$)。

3.3. 中介效应分析

在相关关系的基础上, 使用 SPSS 的插件 PROCESS (Hayes 开发)进行中介效应的分析, 分析时采用的是 PROCESS 操作手册中的模型 4, 即以存在孤独为自变量, 生命意义体验为因变量, 领悟社会支持为中介变量进行中介效应分析。

结果表明, 存在孤独对生命意义体验的直接预测作用显著($B = -0.39, t = -5.70, p < 0.01$), 当放入中介变量后, 存在孤独对生命意义体验的预测作用依然显著($B = -0.16, t = -2.11, p < 0.05$)。存在孤独对领悟社

会支持的预测作用显著($B = -1.23, t = -9.18, p < 0.01$)领悟社会支持对生命意义体验的正向预测作用显著($B = 0.19, t = 6.35, p < 0.01$), 详见表 2。

Table 2. Mediating test with existential isolation as independent variable
表 2. 以存在孤独为自变量中介检验

回归方程(N = 251)		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F (df)	B	t
领悟社会支持		0.50	0.25	84.36 (1)		
	存在孤独				-1.23	-9.18**
生命意义体验		0.49	0.24	38.97 (2)		
	领悟社会支持				0.19	6.35**
	存在孤独				-0.16	-2.11*
生命意义体验		0.34	0.12	32.52 (1)		
	存在孤独				-0.39	-5.70**

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ 。

此外, 存在孤独对生命意义体验影响的直接效应及领悟社会支持的中介效应的 bootstrap 95%置信区间上、下限均不包含 0 (见表 3), 表明存在孤独不仅能够直接预测生命意义体验, 而且能够通过领悟社会支持的中介作用预测生命意义体验。该直接效应(-0.16)和间接效应(-0.23)分别占总效应(-0.39)的 41.03%、58.07%。

Table 3. Decomposition table of total effect, direct effect and mediating effect (with existential isolation as independent variable)

表 3. 总效应、直接效应及中介效应分解表(以存在孤独为自变量)

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对效应值
总效应	-0.39	0.07	-0.53	-0.26	
直接效应	-0.16	0.07	-0.30	-0.01	41.03%
领悟社会支持的中介效应	-0.23	0.06	-0.36	-0.13	58.97%

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

本研究结果发现, 存在孤独能显著负向预测生命意义感, 并且领悟社会支持可以中介二者的关系。本研究的结果有助于理解存在孤独的独特价值, 对提高个体的幸福感有着重要意义。

4.1. 存在孤独与生命意义感的关系

各变量之间的相关性结果显示, 存在孤独与较低领悟社会支持与较低的生命意义体验相关。存在孤独与领悟社会支持之间也存在着显著的负相关关系。验证了本研究假设 H1。

首先存在孤独与生命意义体验之间存在着显著的负相关关系。这表明在日常生活中,具有高存在孤独特质的个体其生命意义感较低。这说明存在孤独确实可以降低生命意义感。可以从以下几个方面来看:一、根据欧文亚隆的存在主义心理治疗理论。存在孤独与无意义是四大终极关怀之一。存在孤独与生命意义感有着天然的关联。存在孤独的状态是感知到自己仿佛是一座孤岛,失去了联结,就会使人丧失意义,处于低生命意义体验的状态。二、存在孤独与生命意义感都属于主观体验范畴。存在孤独是感知到与他人主观体验不同的程度。生命意义感是由对个人的生命是否有意义的判断而生的主观体验。主观体验间是相互影响的,消极的主观体验会降低积极的主观体验。这可能是由于生命意义感和存在孤独本质上都是一种主观体验(Heintzelman et al., 2013)。由于本质上的相同,因此二者会相互影响。二者之间负向的相关性可能是由于存在孤独与生命意义感与情绪有着千丝万缕的联系。生命意义感与积极情绪正相关,再控制一些变量如自尊后,个体的积极情绪可以显著预测生命意义(Lambert et al., 2013)。而存在孤独是一种感知到与他人主观体验不同的负面体验,与消极情绪相关。

4.2. 领悟社会支持的中介作用

本研究将领悟社会支持作为存在孤独和生命意义体验之间的中介进行了统计分析。结果显示存在孤独到生命意义体验的直接路径效应显著,领悟社会支持是存在孤独和生命意义体验之间的中介,验证了H2。领悟社会支持是存在孤独与生命意义感的中介。这可能是由于长时间的存在孤独体验导致形成了存在孤独特质,具有高特质存在孤独的个体更倾向于产生更多回避行为(Helm et al., 2020)。由此领悟到的社会支持程度会降低。而社会支持是生命意义感的重要来源,低社会支持会降低生命意义感。

4.3. 研究意义、局限与启示

本研究的开展有助于深入理解存在孤独与生命意义感之间的关系。从存在的角度出发,找出影响生命意义感的关键因素,探明领悟社会支持是否为存在孤独与生命意义感之间的内部机制。本研究聚焦于存在主义心理治疗理论中的两大终极关怀,其实证结果更够为存在主义取向的临床咨询师提供有力的现实依据支撑,使实际临床咨询工作开展更为顺利。同时由于存在孤独会对生命意义感造成负面影响,在实际的教育教学,教师若能及时关注那些高存在孤独特质的孩子,就能在早期帮助孩子们建构稳定的生命意义感来源,为教育实践提供了良好的依据。

本研究的样本主要为在校学生群体,总体来说样本缺乏多样性。未来可以考虑对多个年龄阶段的群体进行研究。对国外学者开发的存在孤独量表仅做了初步地修订,将来需要进一步修订,将其本土化,方便国内研究者的研究。本研究仅对存在孤独与生命意义感关系进行了初步探索,并没有详细讨论生命意义感中各个维度与存在孤独之间的关系,未来可以进行一些更细致的探讨。

5. 结论

本研究立足于欧文亚隆的存在主义心理治疗理论,通过横断数据初步检验了存在孤独与生命意义感之间的关系及其作用机制。具体来说,主要通过大学生样本得到以下结论。

- 1) 存在孤独分别与生命意义感、领悟社会支持显著负相关。高存在孤独的人的生命意义感和领悟社会支持较低。
- 2) 存在孤独可以通过降低领悟社会支持降低生命意义感。

参考文献

陈维, 卢聪, 杨晓晓, 张进辅(2016). 领悟社会支持量表的多元概化分析. *心理学探新*, 36(1), 75-78.
<http://doi.org/10.3969/j.issn.1003-5184.2016.01.014>

- 李占宏, 赵梦娇, 肖紫瑶, 刘亚楠(2018). 利他行为与生命意义感:领悟到的社会支持与自尊的中介作用. *中国特殊教育*, (5), 92-96.
- 刘思斯, 甘怡群(2010). 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 24(6), 478-482.
- 欧文·D.亚隆(2019). *存在主义心理治疗*. 商务印书馆.
- 邱赤宏(2017). *欧文·亚隆的存在心理治疗研究*. 博士学位论文, 吉林: 吉林大学.
- 汤丹丹, 温忠麟(2020). 共同方法偏差检验: 问题与建议. *心理科学*, 43(1), 215-223.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between Social Support Concepts, Measures, and Models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445. <http://doi.org/10.1007/BF00922627>
- Constantino, M. J., Sommer, R. K., Goodwin, B. J., Coyne, A. E., & Pinel, E. C. (2019). Existential Isolation as a Correlate of Clinical Distress, Beliefs about Psychotherapy, and Experiences with Mental Health Treatment. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29, 389-399. <http://doi.org/10.1037/int0000172>
- 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. <http://doi.org/10.1037/pspp0000225>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Pocket Books.
- Heintzelman, S. J., Trent, J., & King, L. A. (2013). Encounters with Objective Coherence and the Experience of Meaning in Life. *Psychological Science*, 24, 991-998. <http://doi.org/10.1177/0956797612465878>
- Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential Isolation, Loneliness, and Attachment in Young Adults. *Personality and Individual Differences*, 159, Article ID: 109890. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109890>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To Belong Is to Matter. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1418-1427. <http://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Pinel, E. C., Long, A. E., Murdoch, E. Q., & Helm, P. (2017). A Prisoner of One's Own Mind: Identifying and Understanding Existential Isolation. *Personality and Individual Differences*, 105, 54-63. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.024>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>