

# 生命意义体验与大学生心理韧性的关系： 情绪智力与社会支持的链式中介作用

蔡 静

温州大学教育学院, 浙江 温州

收稿日期: 2024年3月13日; 录用日期: 2024年4月19日; 发布日期: 2024年4月30日

## 摘 要

目的: 探讨生命意义体验与大学生心理韧性的关系, 以及情绪智力和社会支持在其中的中介作用。方法: 2023年4月~2023年6月, 本研究采用方便取样的方式, 通过生命意义体验量表、情绪智力量表、社会支持评定量表和心理韧性量表对安徽省两所高校589名在读大学生展开研究。使用SPSS 27.0及PROCESS插件对数据进行处理, 包括共同方法偏差检验、各变量间的描述统计和相关分析、偏差校正百分位Bootstrap法、回归分析、链式中介效应分析等。结果: (1) 相关分析结果表明: 生命意义体验与情绪智力、社会支持、心理韧性之间存在显著正相关( $p < 0.01$ ); (2) 链式中介效应分析结果表明: 生命意义体验显著正向预测心理韧性( $\beta = 0.235, p < 0.001$ ), 并通过情绪智力的部分中介作用(effect = 0.067)、社会支持的部分中介作用(effect = 0.019)以及情绪智力和社会支持的链式中介作用(effect = 0.031)对心理韧性产生显著影响, 中介效应分别占总效应的26.38%、7.48%和12.20%。结论: 生命意义体验既直接影响大学生心理韧性, 也通过情绪智力和社会支持间接影响大学生心理韧性。

## 关键词

生命意义体验, 心理韧性, 情绪智力, 社会支持, 大学生

# The Relationship between the Presence of Meaning and Resilience in College Students: The Chain Mediating Role of Emotional Intelligence and Social Support

Jing Cai

College of Teacher Education, Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang

Received: Mar. 13<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 19<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 30<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

**Objective:** To explore the relationship between the presence of meaning and resilience of college students, and the mediating role of emotional intelligence and social support in it. **Methods:** From April 2023 to June 2023, this study was conducted on 589 college students enrolled in two colleges and universities in Anhui Province by means of the presence of meaning scale, emotional intelligence scale, social support rating scale, and resilience scale using a convenience sampling method. SPSS 27.0 and PROCESS plug-in were used to process the data, including common method bias test, descriptive statistics and correlation analysis among variables, bias-corrected percentile Bootstrap method, regression analysis, and chained mediation effect analysis. **Results:** (1) The results of correlation analysis showed that there was a significant positive correlation between the presence of meaning and emotional intelligence, social support, and resilience ( $p < 0.01$ ); (2) the results of chained mediation effect analysis showed that the presence of meaning significantly and positively predicted resilience ( $\beta = 0.235, p < 0.001$ ) and was mediated in part through emotional intelligence (effect = 0.067), partial mediating effect of social support (effect = 0.019), and chain mediating effect of emotional intelligence and social support (effect = 0.031) on resilience, and the mediating effects accounted for 26.38%, 7.48%, and 12.20% of the total effect, respectively. **Conclusion:** The presence of meaning affects college students' resilience both directly and indirectly through emotional intelligence and social support.

## Keywords

Presence of Meaning, Resilience, Emotional Intelligence, Social Support, College Students

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

近年来,随着社会环境不断转变、生活节奏日渐加快,大学生面临的各种压力也随之增大,各类心理问题逐渐凸显(Maykrantz & Houghton, 2020),如学业压力、适应困难、就业挫折引发的焦虑、抑郁等负面情绪,给大学生的心理健康带来巨大挑战(张珊明等, 2022)。根据2022版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》调查显示,24.1%的青年大学生存在抑郁高风险倾向(齐芳, 崔兴毅, 2023),极易受到周围环境变化而出现情绪波动甚至行为失调,严重影响心理健康。大学生正处于心理发展的重要阶段,心理调控和适应能力相对较弱,如何强化大学生群体的心理韧性,促进其心理健康的发展,已成为全社会普遍关切的现实问题(张丹, 胡雪庆, 刘勤学, 2021)。因此,研究影响大学生心理韧性的因素及内部机制对其个人的心理健康以及后续的干预具有十分重要的意义。

心理韧性(Resilience)又被译为心理弹性、抗逆力、复原力等(席居哲, 左志宏, Wu Wei, 2012),是指个体在遭遇逆境、创伤或其他重大压力等负性事件时良好的适应能力(Herrman et al., 2011),是每个人都拥有的一种内在心理力量(Windle, 2011)。从既有研究成果来看,影响大学生心理韧性的因素众多,其中较为关键的一个因素是生命意义感(刘雨佳等, 2023)。生命意义感最早由哲学家 Frankl 引入心理学领域(程明明, 樊富珉, 2010),Frankl (1962)认为,生命意义感是指人们对自己生命目的、目标的认识和追求。Steger 等人在此基础上提出生命意义感包含生命意义寻求(Search for Meaning in Life)和生命意义体验

(Presence of Meaning in Life)两个维度(Steger et al., 2006)。其中生命意义寻求指人们努力去建立或增加对生命含义和目标的理 解,属于动机维度(Emmons, 2003);生命意义体验指人们理解生命的含义,并且认识到自己在生命中的目的、目标或使命,属于认知维度(Steger et al., 2008)。随着研究不断深入,发现对于面临各种压力和心理问题的个体来说,生命意义体验预测更多积极改变、更少消极改变,而生命意义寻求预测更多消极改变、更少积极改变(Linley & Joseph, 2011)。目前关于生命意义体验对个体心理修复与成长的积极作用较为一致,但生命意义体验作用于心理韧性的内在机制鲜少探究。因此,厘清生命意义体验对心理韧性的潜在影响机制显得尤为重要。

生命意义体验提供人们一个理解自己、理解世界以及看待自己和世界关系的整体架构。具体来说,当人们理解了自己和世界,明白自己的存在是世界上独特的,明确自己生命中要努力实现的目标和价值,其自身就会体验到意义感。从生命意义的经典理论可知,个体体验到的生命意义是所有压力应对资源中最重要的一种,它能降低压力等负面情境对心理的消极影响,并具有持久性的积极效应(Aldwin et al., 2007)。相关研究也显示高水平的意义体验有助于缓解个体的心理创伤,增强心理复原力或韧性水平(苗淼, 甘怡群, 2021)。心理韧性框架模型以生态系统理论为指导兼顾重点与整合、因素与过程、内源与外源、韧性与非韧性,提供了一个更具研究指导性的心理韧性整合模型(Kumpfer, 2002)。该模型认为个体的心理韧性受到内源和外源不同因素的影响,如个人的积极性格、情绪智力等个人特征和家庭、社会等外部支持系统,均有助于逆境中适应或“反弹”能力的提升。此外,胡月琴等人也提出在个体韧性的恢复过程中,存在个人力和支持力两方面影响因素(胡月琴, 甘怡群, 2008)。综上,在心理韧性框架模型的指导下,本研究从内源(如情绪智力)和外源(如社会支持)两方面因素入手探究大学生生命意义体验对心理韧性的影响路径,以期为大学生心理韧性的干预措施提供科学的理论依据。

当下随着我国高等教育规模不断扩大,大学生普遍存在适应困难、找不到人生发展方向和目标等状况,部分学生甚至出现了自卑、焦虑、抑郁等十分突出的心理问题,其根源在于内心目标与价值的缺失,缺乏对于生命意义的本质理解与体验。生命意义的双系统模型指出(赵娜, 马敏, 辛自强, 2017),现实生活中顺境和逆境是共存的,在顺境中,体验到的生命意义能够提供积极情绪以及明确目标,有助于激发个体的内在动力获得价值感和意义感,进而增强心理韧性;在逆境中,生命意义体验则通过帮助个体聚焦自身发展目标和优势,避免消耗过多认知和情绪资源,挖掘逆境中潜在的成长机会,投入主要时间和精力并积极应对,表现出更强的韧性。可见对于生命意义体验高的大学生来说,无论身处顺境或是逆境均有助于其感知到人生目标、价值和意义,同时主动调动自身内外保护因子增强韧性,缓解面对心理困扰的脆弱性(赖雪芬, 刘王力, 2012)。简言之,高生命意义体验构建了心理韧性发展的有利环境,有助于个体更积极地应对并调整自我(侯湘铃, 胡天强, 谢琼, 2016),从而提升心理韧性。据此,提出假设一:生命意义体验可以正向预测大学生的心理韧性。

情绪智力(emotional intelligence)是自我调节系统的一种重要能力,Salovey 等首次提出情绪智力概念,将情绪智力定义为个体准确识别与评估自己与他人的情绪状态并利用这些情绪信息指导自身思维与行动的能力,其核心在于感知、使用、理解和管理情绪(Salovey & Mayer, 1990)。Das (1998)认为,生命意义体验在提供给个体人生发展方向和目标、行为评判标准的同时,也能进一步提升个体对于自我与所处环境的掌控感,更好地帮助个体调控和管理自身情绪(Das, 1998)。相关研究也表明,体验到的生命意义有助于个体以更长远的目标去理解人生的价值,从而调整自身的情绪和行为(MacKenzie & Baumeister, 2014),提高情绪智力水平(Dezutter et al., 2013)。此外,情绪智力具有增进积极情绪的功能(王保卫, 梁靖宇, 2020)。根据拓展-建构理论,积极情绪能够帮助个体建构持久的心理资源(高正亮, 童辉杰, 2010)。心理韧性作为重要的心理资源之一,有助于个体在逆境等负性事件中的良好适应(任春华, 陈效飞, 潘日余, 2023)。一方面,生命意义体验有助于提高个体的自我控制力,倾向于主动调节情绪(Garland et al.,

2015), 更好地管理并维持稳定的情绪状态。另一方面, 在压力情境下, 情绪智力作为内源性保护因子, 有利于个体积极情绪的体验, 表现出更强的韧性(安蓉, 裴燕燕, 2017)。据此, 提出假设二: 情绪智力在生命意义体验与大学生的心理韧性之间起中介作用。

社会支持(social support)是个体在压力情境中, 获得的来自外界(亲人、朋友、团体等社会关系)提供的包括物质、情感和信息等方面的帮助(Gariepy et al., 2016)。众多文献表明, 个体处于复杂的社会关系网络中(Lambert et al., 2013), 体验到的生命意义能够帮助其改善人际关系(O'Donnell et al., 2014), 而拥有良好人际关系的个体同时也拥有良好的社会支持(李旭珊, 贾晓明, 2023)。正如 MacKenzie 和 Baumeister (2014)提出, 生命意义体验其中一个重要的积极作用是促进人与人之间相互交流, 信息共享和情感共鸣, 进而获得更多社会支持(MacKenzie & Baumeister, 2014)。与此同时, 社会支持理论认为, 个体在社会关系中获得的支持行为(如人际交往)能够促进其心理韧性的发展(Berkman, 1973)。一方面, 高水平生命意义体验者乐于花更多的时间和精力去维持良好的人际关系, 比如认真倾听他人的述说, 与他人分享日常生活等, 具有独特的人际魅力, 因而容易获得更高水平的社会支持(Stillman et al., 2011), 故生命意义体验与社会支持关系密切。另一方面, 社会支持作为心理韧性重要的外源性保护因子(唐慧琳, 王思怡, 胡永恒, 2022), 相关研究证明, 个体获得的社会支持越多, 使得个体相信自己被关心和接受, 适应力和抗压能力不断增强, 心理韧性也会相应提升(吕艺芝等, 2020)。据此, 提出假设三: 社会支持在生命意义体验与大学生的心理韧性之间起中介作用。

本研究除了探索情绪智力和社会支持在生命意义体验与心理韧性中的中介作用, 还关注情绪智力与社会支持的关联性问题。高情绪智力者往往具有更高的人际敏感性, 能够更好地处理人际交往中的问题, 从而保持良好的人际关系、在主观和客观上获得更多的社会支持, 并能充分利用所得到的支持(竺培梁, 2006)。情绪智力的混合模型认为情绪智力不仅是个体自我认知、自我管理、自我激励的能力, 也是认识他人与处理人际关系的一种能力(Salovey & Mayer, 1990)。相关研究表明, 情绪智力高的个体, 能够更好地管理自身与他人的情绪, 他们在交际能力、社会支持水平上的得分更高(Lopes et al., 2003)。对于存在焦虑、抑郁等心理困扰的大学生而言, 如果帮助其体验到更高水平的生命意义, 重新建立对于人生目标、价值和意义的新认知, 有助于提高其对于自我与周围环境的控制感, 乐于主动调节和管理自身情绪(夏锡梅, 侯川美, 2019), 提升情绪智力水平, 进而更好地处理人际关系, 所构建的人际关系网络更加稳定, 有利于获得更多的社会支持, 以良好的心态适应环境和各种压力(苏萍等, 2018), 增强韧性水平(刘雨佳等, 2023)。在此基础上, 本研究提出假设四: 情绪智力可以预测社会支持, 两者在生命意义体验与心理韧性之间起链式中介作用。

综上所述, 本研究构建一个链式中介模型, 在心理韧性框架模型的指导下, 综合考察生命意义体验与心理韧性之间的作用机制, 探讨内源性保护因素情绪智力和外源性保护因素社会支持的中介作用(理论模型见图 1)。研究结果在理论上有利于深入揭示大学生心理韧性的影响因素, 为大学生心理健康教育和咨询提供科学依据, 丰富心理韧性相关的理论研究成果; 在实践中有助于心理教育工作者从多角度着手, 进一步深入了解如何增强大学生心理韧性的相关问题, 促进其心理健康发展。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

2023 年 4 月~2023 年 6 月, 采用方便取样的方法对安徽省两所高校的大学生进行调查。在获得两所高校同意后, 由学校代表(如具有心理学背景的老师)向学生介绍研究内容, 并提供知情同意书。所有签署知情同意书的同学会收到一个微信二维码, 通过扫描二维码, 学生可以在手机上获得一份匿名电子问卷。最终共收到 630 份电子问卷。为保证问卷的质量和效果, 在问卷中加入了筛选题目, 以杜绝随机填写。

经过筛选,剔除回答不全和信息缺失的问卷,最终获得有效问卷 589 份,回收率为 93.49%。本研究包括 260 名男大学生(44.14%)和 329 名女大学生(55.86%)。其中,280 人(47.54%)主修文史哲与社会科学类,238 人(40.41%)主修理工农医类,71 人(12.05%)主修艺术体育类。此外,独生子女 252 人(42.78%),非独生子女 337 人(57.22%)。参与者年龄从 17 岁到 28 岁不等( $M=21.36$ ;  $SD=3.21$ )。

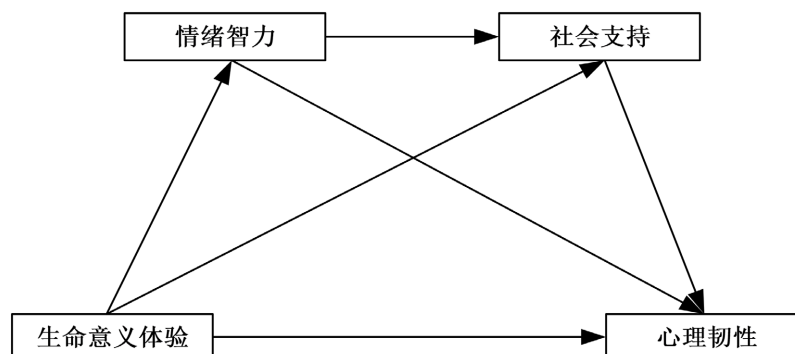


Figure 1. Theoretical model  
图 1. 理论模型

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 生命意义体验

采用 Steger 等人(2006)编制(Steger et al., 2006),经刘思斯和甘怡群(2010)修订的生命意义感量表(刘思斯, 甘怡群, 2010)。该量表共 9 个项目,分为生命意义体验和生命意义寻求两个维度。本研究使用生命意义体验分量表来测量个体知觉到的意义感水平,可以帮助测量个体感知到自己人生有意义、有价值和有目标的程度。生命意义体验量表共包含 5 个题项,例如:“我明白自己生活的意义”等。采用 7 点计分,“1 = 非常不符合”~“7 = 非常符合”。分数越高表明个体的生命意义体验越高。本研究中,该量表在本研究中内部一致性系数为 0.799。

### 2.2.2. 情绪智力

采用 Schutte (1998)等根据 Salovey 和 Mayer 的情绪智力理论编制(Schutte et al., 1998),中文版由王才康教授修订(王才康, 2002)。该量表共 33 个项目,分为情绪感知、自我情绪管理、他人情绪管理和情绪利用四个维度。采用 5 点计分,“1 = 完全不符合”~“5 = 完全符合”,其中 5、28、33 为反向计分,其余 30 个项目均为正向计分,分数越高表明个体的情绪智力水平越高。本研究中,该量表在本研究中内部一致性系数为 0.941。

### 2.2.3. 社会支持

采用肖水源(1994)编制(肖水源, 1994),该量表共 10 个项目,分为客观支持、主观支持和对支持的利用度三个维度。一般认为量表总分小于 20 分,说明获得社会支持较少;总分为 20~30 分,说明具有一般社会支持;总分为 30~40 分,说明具有较满意的社会支持度。考虑到高校大学生的实际情况,对量表中的一些题目进行了修订,比如将“邻居”改为“同宿舍的人”,“同事”改为“同学”,“夫妻”改为“恋人”,“工作单位”改为“学校”等。本研究中,该量表在本研究中内部一致性系数为 0.836。

### 2.2.4. 心理韧性

采用胡月琴、甘怡群(2008)编制的心理韧性量表(胡月琴, 甘怡群, 2008)。该量表共包含 27 个项目,分为个人力和支持力两个因素,其中前者包含目标专注、情绪控制和积极认知三个因子,后者包含家庭

支持和人际协助两个因子。采用 5 点计分, “1 = 完全不符合” ~ “5 = 完全符合”。分数越高表示个体的心理韧性水平越高。本研究中, 该量表在本研究中内部一致性系数为 0.889。

### 2.3. 统计分析方法

以上数据分析和假设验证借助 SPSS 27.0 完成。将生命意义体验作为自变量, 将心理韧性作为因变量, 将年龄、是否独生子女作为控制变量。采用 SPSS 27.0 完成对问卷数据的初步整理, 并进行描述性统计; 采用 Pearson 相关法进行相关分析, 初步确定不同变量之间的相关情况; 采用 Hayes (2013)编制的 process 模型 6 进行链式中介作用分析(Hayes, 2017), 以及 Bootstrap 抽样方法进行中介效应检验, 探究生命意义体验对心理韧性的作用机制。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差检验

由于本研究采用自我报告的数据收集方法, 可能存在着共同方法偏差的效应(周浩, 龙立荣, 2004), 因此在收集过程中采用了匿名等方式进行了控制。此外, 研究还采用 Harman 单因子检验进行统计控制, 将所有变量的项目进行未旋转的主成分因素分析。结果发现, 共 13 个因子的特征值大于 1, 最大因子解释的变异量为 25.41%, 小于 40%, 表明不存在严重的共同方法偏差效应。

### 3.2. 描述统计和相关分析

采用 Pearson 相关来分析各研究变量之间的关系, 各变量的描述统计和相关分析如表 1 所示。生命意义体验、情绪智力、社会支持、心理韧性两两变量之间均呈显著正相关。此外, 年龄与生命意义体验、情绪智力、社会支持、心理韧性均呈显著正相关, 是否独生子女与生命意义体验、情绪智力、社会支持、心理韧性均呈显著负相关。因此在后续分析中, 将年龄和是否独生子女纳入控制变量。

**Table 1.** Descriptive statistics and correlation analysis ( $N = 589$ )

**表 1.** 描述统计和相关分析( $N = 589$ )

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1) 年龄	21.36	3.21	1							
2) 性别	-	-	-0.044	1						
3) 专业	-	-	0.140**	-0.150**	1					
4) 是否独生子女	-	-	-0.172**	0.047	-0.044	1				
5) 生命意义体验	5.50	0.92	0.137**	-0.048	-0.011	-0.158**	1			
6) 情绪智力	3.89	0.51	0.082*	0.008	0.020	-0.205**	0.575**	1		
7) 社会支持	2.83	0.50	0.095*	-0.004	0.032	-0.150**	0.280**	0.362**	1	
8) 心理韧性	3.49	0.54	0.109**	0.038	0.021	-0.237**	0.464**	0.483**	0.490**	1

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

### 3.3. 情绪智力和社会支持在生命意义体验与心理韧性之间的中介效应检验

根据研究假设, 使用 Hayes (2013)编制的 SPSS 宏程序 process 模型 6 进行中介效应分析(Hayes, 2017)。

将年龄、是否独生子女作为控制变量，以生命意义体验为自变量，心理韧性为因变量，情绪智力和社会支持为链式中介变量，得到路径模型(如图 2)。链式中介回归分析结果表明(如表 2 所示)：生命意义体验可以显著预测情绪智力( $\beta = 0.558, p < 0.001$ )；情绪智力( $\beta = 0.289, p < 0.001$ )和生命意义体验( $\beta = 0.097, p = 0.040$ )可以显著预测社会支持；情绪智力( $\beta = 0.204, p < 0.001$ )社会支持( $\beta = 0.334, p < 0.001$ )和生命意义体验( $\beta = 0.235, p < 0.001$ )可以显著预测心理韧性。

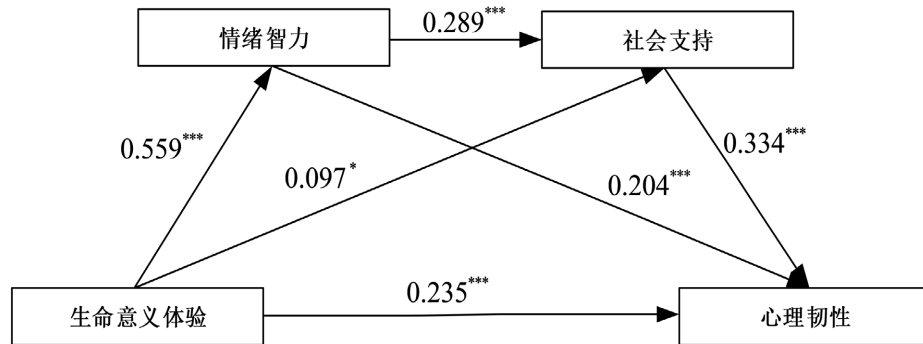


Figure 2. Chain-mediated effects of emotional intelligence and social support  
图 2. 情绪智力和社会支持的链式中介效应

Table 2. Chained mediator regression analysis  
表 2. 链式中介回归分析

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t
情绪智力	生命意义体验	0.587	0.344	102.533***	0.558	16.377***
	年龄				-0.015	-0.424
	是否独生子女				-0.119	-3.466***
社会支持	生命意义体验	0.383	0.147	25.053***	0.097	2.058*
	情绪智力				0.289	6.120***
	年龄				0.046	1.185
心理韧性	是否独生子女				-0.068	-1.716
	生命意义体验	0.630	0.398	76.911***	0.235	5.921***
	情绪智力				0.204	4.982***
	社会支持				0.334	9.586***
	年龄				0.010	0.295
	是否独生子女				-0.106	-3.184**

采用偏差校正百分位 Bootstrap (重复取样 5000 次)进行中介效应检验，结果如表 3 所示：三条中介效应路径的 95%置信区间均不包括 0，说明这三个中介效应均达到显著性水平。生命意义体验对心理韧性的中介效应(占总效应的 46.06%)是通过三条中介产生的：第一条中介路径是“生命意义体验→情绪智力→心理韧性”(indirect effect = 0.067)；第二条路径是“生命意义体验→社会支持→心理韧性”(indirect

effect = 0.019); 第三条路径是“生命意义体验→情绪智力→社会支持→心理韧性”(indirect effect = 0.031), 情绪智力和社会支持在生命意义体验与心理韧性之间起链式中介作用。

**Table 3.** Chained mediation effect test  
**表 3.** 链式中介效应检验

	间接效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对中介效应(%)
总间接效应	0.117	0.016	0.086	0.149	46.06
生命意义体验→情绪智力→心理韧性	0.067	0.013	0.041	0.093	26.38
生命意义体验→社会支持→心理韧性	0.019	0.009	0.000	0.037	7.48
生命意义体验→情绪智力→社会支持→心理韧性	0.031	0.007	0.020	0.046	12.20

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(5000 次)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. 生命意义体验与心理韧性的关系

本研究发现生命意义体验正向预测大学生的心理韧性, 假设一得到验证。这一研究表明, 生命意义体验对心理韧性的增强发挥重要的积极效应(King et al., 2006)。以往研究多数探讨生命意义感与心理韧性两者的关系(谭华玉, 黎光明, 2019), 本研究进一步细化, 关注到生命意义感的不同维度, 相较于意义追寻对于心理修复与成长不相一致的研究结果, 意义体验的积极作用则更为一致。同时也进一步印证了生命意义的双系统模型, 高水平的生命意义体验使得大学生无论身处顺境或逆境都能够更大程度上感知到人生存在的目的、意义与价值(赵娜, 马敏, 辛自强, 2017), 积极挖掘出对自身成长有利的内部外资源, 一方面从内部个人力的角度看, 对生命意义的高水平体验有助于增进积极情绪(Steger et al., 2006), 提高内在心理力量, 以乐观平和的心态应对自身处境, 不断增强心理韧性(赖雪芬, 刘王力, 2012); 另一方面从外部支持力的角度看, 经历生命意义体验的人具有积极的人际幸福感, 例如强大的社会关系和社会支持(Yu & Chang, 2018), 个体主观感受到的社会支持越多, 获得更多信心和动力应对环境, 心理韧性水平也会相应提升。可见生命意义体验不但关乎每个个体自身的内在心理, 涉及目标、情绪等, 而且包含丰富的人际韵味, 具有服务社会人际关系的功能(Twenge et al., 2007), 进而对心理韧性的增强具有重要的积极作用。

### 4.2. 情绪智力在生命意义体验与大学生心理韧性之间的中介作用

本研究发现情绪智力在生命意义体验与大学生的心理韧性之间起中介作用, 假设二得到验证。这一研究表明, 生命意义体验通过促进大学生情绪智力的提升, 进而对其心理韧性产生积极影响。随着现代社会的迅猛发展和变革, 无论对于刚刚踏入校园大门处于懵懂阶段的大学生, 还是经历过社会岗位供不应求, 就业形势愈加严峻的大学生而言, 体验到更高水平的生命意义意味着能够以更加积极乐观的心态明确自己的人生目的和长远目标, 同时更具有信心和内在动力提升对自身与生活事件的掌控感(Das, 1998), 进而调整自身情绪和行为, 避免产生过多负面情绪(Zhao et al., 2021), 这对于提升情绪智力具有



重要的积极效应。此外,进一步印证了拓展-建构理论,情绪智力作为个体特征变量,属于内源性保护性因子,高情绪智力的大学生能够在学业活动和逆境中获得更多积极情绪体验(Sánchez-Álvarez et al., 2016),促进个体心理韧性等资源的积累(高正亮,童辉杰,2010),从而缓解周围环境带来的各种压力和紧张情绪,最终达到新的平衡,使个体获得良好适应。相关研究同样表明,情绪智力与心理韧性呈正相关,能够有效预测个体心理韧性(魏丽芹,宫庆慧,高荣慧,2012)。可见激发大学生的生命意义体验极其重要,有助于其情绪智力的提升,进而增强心理韧性水平。

### 4.3. 社会支持在生命意义体验与大学生心理韧性之间的中介作用

本研究发现社会支持在生命意义体验与大学生的心理韧性之间起中介作用,假设三得到验证。这表明较高水平的生命意义体验更有助于大学生社会支持的获得进而增强其心理韧性。相关文献表明,经历意义体验的人具有更加积极的社会人际幸福感(Yu & Chang, 2018)。因为体验到高水平生命意义的大学生群体,对于个人目的和目标具有明确定位(García-Alandete, 2015),这不仅有助于自我肯定,同时也能够促进人际和谐,推动个体积极改变、自我拓展(Aron & Aron, 1996),与周围的人建立联结,进而获得更多社会支持(刘亚楠等,2016)。此外,印证了社会支持理论,当个体拥有更多来自社会环境等外部支持时,这些资源对其心理韧性的增强具有重要的积极效应(Berkman & Syme, 1979)。已有研究表明,内外部多种因素可以影响个体心理韧性的水平,其中社会支持是个体心理韧性形成的重要外部影响因素之一(王芬芬,李玉香,姜海燕,2022)。尤其在面临重大压力等负面情境时,如果家人、朋友等能够及时给予关心与帮助,此时个体可能在与外界环境的积极互动中获得更多动力,提升抗压力从而表现出更强的心理韧性。可见个体体验到的生命意义越高,获得的社会支持会越多,更能积极应对逆境,淡化内心脆弱,心理韧性也会进一步提升。

### 4.4. 情绪智力和社会支持在生命意义体验与心理韧性之间的链式中介作用

对于生命意义体验与心理韧性中介机制的进一步探讨发现,生命意义体验可以通过情绪智力和社会支持的链式中介作用影响心理韧性,假设四得到验证。这一研究结果表明,情绪智力可以预测社会支持,这与 Viswesvaran (1999)等人的研究结果一致(Viswesvaran et al., 1999)。他们认为情绪智力是社会支持潜在的重要变量,情绪智力较高的个体可以较好地评估他人情绪,也能设身处地理解他人情绪,进而可以改善人际关系,并获得更多的社会支持。面对各种压力与不适,情绪智力较高的大学生能更好地识别、表达和控制自己的情绪,也更能理解别人的情感(雷万胜,李露,刘建平,2021),进而敏锐地接收到来自家人、朋友等给予的社会支持,同时能够充分利用获得的支持,使自身社会支持网络更大,质量更高(Austin, 2005)。正如先前研究所表明,生命意义体验作为所有压力应对资源中最重要的一种(Aldwin et al., 2007),有助于个体更大程度上积极乐观地感知到人生的目标、意义与价值,提升对自我与环境的掌控力,易于自身情绪的调节,高水平的情绪智力有利于个体对自我认同度的提高,所构建的人际关系网络更加稳定,在困难情境中更倾向于积极寻求现实环境中的支持(苏萍等,2018),并充分利用获得的社会支持,提升适应环境和各种压力的韧性水平(唐慧琳,王思怡,胡永恒,2022),进而更加积极地面对未来生活,促进个体的心理健康。这一研究结果为心理教育工作者在增强大学生心理韧性方面的实践提供了重要的借鉴。

### 4.5. 研究价值与未来展望

本研究旨在理解面对社会环境的不断变化与各种压力,如何从生命意义体验的视角,进一步增强大学生群体的心理韧性水平,促进其心理健康发展。然而,本研究还需要进一步完善:第一,本研究的结

论仅限于情绪智力和社会支持对大学生生命意义体验和心理韧性的中介效应。但实际上,可能还有其他中介变量,如自尊、心态、家庭等个体内外因素,未来可以结合相关因素进一步考察心理韧性框架模型对心理韧性的重要意义,进一步扩充该理论;第二,本研究仅采用横断设计考察了变量之间的相关关系和作用机制,研究不足以明确各变量之间的因果关系,在后续的研究中可采用纵向追踪设计,进一步丰富本研究的发现;第三,生命意义体验是本研究一个新颖的重要发现,未来的研究还可以采用实验方法,控制无关变量,细致地检验生命意义体验对个体认知、情绪、行为的影响,加深我们对生命意义体验的进一步认识与理解。

## 参考文献

- 安蓉,裴燕燕(2017). 大学生心理韧性在情绪智力与学业压力间的中介作用. *中国学校卫生*, 38(7), 1092-1095.
- 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.
- 高正亮,童辉杰(2010). 积极情绪的作用:拓展-建构理论. *中国健康心理学杂志*, 18(2), 246-249.
- 侯湘铃,胡天强,谢琼(2016). 青少年生命意义与主观幸福感的关系:自我效能的中介作用. *心理技术与应用*, (12), 738-743.
- 胡月琴,甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 赖雪芬,刘王力(2012). 大学生生命意义感与心理复原力的相关性分析. *中国学校卫生*, 33(11), 1374-1375.
- 雷万胜,李露,刘建平(2021). 情绪智力对大学生生活满意度的影响:生涯适应力的中介作用与压力性生活事件的调节作用. *心理学探新*, 41(3), 244-248.
- 李旭珊,贾晓明(2023). 无聊与大学生生命意义感的关系:内在和外在资源的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(4), 629-634.
- 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.
- 刘亚楠,张舒,刘璐怡,刘慧瀛(2016). 感恩与生命意义:领悟到的社会支持与归属感的多重中介模型. *中国特殊教育*, (4), 79-83+96.
- 刘雨佳,盛靓,徐柳青,赵泰格,高君杰,辛素飞(2023). 无聊倾向与初中生学习倦怠的关系:生命意义感和心理韧性的链式中介作用. *心理技术与应用*, 11(7), 430-439.
- 吕艺芝,李婷,王秋芳,刘磊,倪士光(2020). 社会支持与新冠肺炎抗疫一线医务工作者创伤后成长的关系:心理韧性和表达抑制的作用. *中国临床心理学杂志*, 28(4), 743-746.
- 苗淼,甘怡群(2021). 生命意义体验对未来取向应对的预测效应:正性情绪与积累资源的链式中介作用. *心理与行为研究*, 19(3), 403-409.
- 齐芳,崔兴毅(2023-02-27). 成年人自评心理健康状况总体良好. *光明日报*, 008.
- 任春华,陈效飞,潘日余(2023). 社会支持及心理复原力与大学生创伤后应激障碍的关联. *中国学校卫生*, 44(3), 407-410.
- 苏萍,许阳,喻承甫,甄霜菊,张卫(2018). 初中生情绪智力与问题性网络游戏使用:一个有调节的中介模型. *教育测量与评价*, (12), 57-64.
- 谭华玉,黎光明(2019). 大学生生命意义感与无聊状态的关系——心理弹性的中介效应. *教育学术月刊*, (2), 92-97.
- 唐慧琳,王思怡,胡永恒(2022). 初中生社会支持与自杀意念的关系:心理韧性的中介效应. *心理月刊*, 17(2), 33-35+79.
- 王保卫,梁靖宇(2020). 情绪智力与主观幸福感关系的元分析. *中国健康心理学杂志*, 28(6), 810-819.
- 王才康(2002). 情绪智力与大学生焦虑、抑郁和心境的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 10(4), 298-299.
- 王芬芬,李玉香,姜海燕(2022). 社会支持对高中生心理韧性的影响:自我效能感与自我调节学习的链式中介作用. *心理月刊*, (20), 15-17+83.
- 魏丽芹,宫庆慧,高荣慧(2012). 护理专业大专女生情绪智力与心理弹性的相关性分析. *中华护理杂志*, 47(1), 74-76.
- 席居哲,左志宏, Wu Wei (2012). 心理韧性研究诸进路. *心理科学进展*, (9), 1426-1447.
- 夏锡梅,侯川美(2019). 儿童攻击行为的情绪调节及神经机制. *中国健康心理学杂志*, 27(7), 1109-1115.

- 肖水源(1994). 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, 4(2), 98-100.
- 张丹, 胡雪庆, 刘勤学(2021). 大学生压力和睡眠质量: 反刍思维和心理韧性的链式中介作用. *心理科学*, 44(1), 90-96.
- 张珊明, 张晓露, 罗匡, 杨元花(2022). 情感虐待对大学生焦虑情绪的影响: 心理韧性与安全感的作用. *心理技术与应用*, 10(11), 695-704.
- 赵娜, 马敏, 辛自强(2017). 生命意义感获取的心理机制及其影响因素. *心理科学进展*, 25(6), 1003-1011.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 竺培梁(2006). 重点高中生情绪智力研究. *心理科学*, 29(5), 1215-1218.
- Aldwin, C. M., Park, C. L., & Spiro, A. (2007). *Handbook of Health Psychology and Aging*. Guilford Press.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1996). Love and Expansion of the Self: The State of the Model. *Personal Relationships*, 3, 45-58. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00103.x>
- Austin, E. J. (2005). Emotional Intelligence and Emotional Information Processing. *Personality and Individual Differences*, 39, 403-414. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.017>
- Berkman, L. F. (1973). Social Networks Host Resistance and Mortality; a Nine-Year Follow-Up Study of Alameda County Residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 189-201.
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social Networks, Host Resistance, and Mortality: A Nine-Year Follow-Up Study of Alameda County Residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186-204. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a112674>
- Das, A. K. (1998). Frankl and the Realm of Meaning. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36, 199-211. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1998.tb00392.x>
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in Life: An Important Factor for the Psychological Well-Being of Chronically Ill Patients? *Rehabilitation Psychology*, 58, Article No. 334. <https://doi.org/10.1037/a0034393>
- Emmons, R. A. (2003). Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 105-128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Frankl, V. E. (1962). Psychiatry and Man's Quest for Meaning. *Journal of Religion and Health*, 1, 93-103. <http://www.jstor.org/stable/27504479> <https://doi.org/10.1007/BF01532076>
- García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? *The European Journal of Counselling Psychology*, 3, 89-98. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.27>
- Gariépy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallee, A. (2016). Social Support and Protection from Depression: Systematic Review of Current Findings in Western Countries. *The British Journal of Psychiatry*, 209, 284-293. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.169094>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, R. P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 26, 293-314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What Is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive Affect and the Experience of Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp. 179-224). Springer. [https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1\\_9](https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9)
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1418-1427. <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in Life and Posttraumatic Growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16, 150-159. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional Intelligence, Personality, and the Perceived Quality of Social Relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00242-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00242-8)

- MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2014). Meaning in Life: Nature, Needs, and Myths. In A. Batthyany, & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in Positive and Existential Psychology* (pp. 25-37). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_2)
- Maykrantz, S. A., & Houghton, J. D. (2020). Self-Leadership and Stress among College Students: Examining the Moderating Role of Coping Skills. *Journal of American College Health, 68*, 89-96. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515759>
- O'Donnell, M. B., Bentele, C. N., Grossman, H. B., Le, Y., Jang, H., & Steger, M. F. (2014). You, Me, and Meaning: An Integrative Review of Connections between Relationships and Meaning in Life. *Journal of Psychology in Africa, 24*, 44-50.  
<https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904097>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*, 185-211.  
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: A Meta-Analytic Investigation. *The Journal of Positive Psychology, 11*, 276-285.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167-177.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality, 76*, 199-228.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Stillman, T. F., Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Baumeister, R. F. (2011). Meaning as Magnetic Force: Evidence That Meaning in Life Promotes Interpersonal Appeal. *Social Psychological and Personality Science, 2*, 13-20.  
<https://doi.org/10.1177/1948550610378382>
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Bartels, J. M. (2007). Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 56-66. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.1.56>
- Viswesvaran, C., Sanchez, J. I., & Fisher, J. (1999). The Role of Social Support in the Process of Work Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Vocational Behavior, 54*, 314-334. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1661>
- Windle, G. (2011). What Is Resilience? A Review and Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology, 21*, 152-169.  
<https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Yu, E. A., & Chang, E. C. (2018). Parent-Child Closeness and Parents' Meaning in Life in Personal Meaning in Life: Examining Ethnic Differences. *The Family Journal, 26*, 300-305. <https://doi.org/10.1177/1066480718795122>
- Zhao, J., Zheng, H., Qin, C., Wang, Z., Vijayashree, J., & Jayashree, J. (2021). Withdrawn: Moderating Role in the Relationship between Job Stress and Deviant Emotional Intelligence in Education. *Aggression and Violent Behavior, 2021*.  
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101626>