

The Impact of the Sense of Meaning in Life on the Mental Health Level of College Students — A Chain Mediating Effect of Authenticity and Self-esteem

Jing Chen¹ Lu Chen¹ Jing Feng¹ Ying Zhong² Ru Zhang³

1.Law and Business School of Hubei University of Economics, Wuhan, Hubei, 430200, China

2.Hubei University of Commerce, Wuhan, Hubei, 430200, China

3.Wuhan University of Arts and Sciences, Wuhan, Hubei, 430200, China

Abstract

Objective: To explore the chain mediated effect of authenticity and self-esteem on the sense of meaning in life and mental health level of college students. **Methods:** A questionnaire survey was conducted on 2023 college students using the Depression Anxiety Stress Scale, Self Esteem Scale, Authenticity Scale, and Sense of Life Questionnaire. Convenient sampling was used in a university in Wuhan. **Results:** The impact of the sense of meaning in life on mental health is partially achieved through the bridging effect of self-esteem and authenticity. The mediating effect of authenticity on the sense of meaning in life and mental health is significant, while the mediating effect of self-esteem is not significant. **Conclusion:** Authenticity and self-esteem have a chain mediated effect on the sense of meaning in life and mental health levels of college students.

Keywords

sense of meaning in life; self esteem; authenticity; psychological health; college students; chain intermediary

生命意义感对大学生心理健康水平的影响——真实性和自尊的链式中介作用

陈静¹ 陈璐¹ 封静¹ 钟滢² 张茹³

1. 湖北经济学院法商学院, 中国·湖北 武汉 430200

2. 湖北商贸学院, 中国·湖北 武汉 430200

3. 武汉文理学院, 中国·湖北 武汉 430200

摘要

目的: 探讨真实性、自尊在大学生生命意义感和心理健康水平的链式中介效应。**方法:** 采用抑郁—焦虑—压力量表, 自尊量表, 真实性量表, 生命意义感问卷, 在武汉市某高校, 采用方便取样对2023名大学生进行问卷调查。**结果:** 生命意义感对心理健康的影响部分通过自尊与真实性的桥梁作用实现, 真实性在生命意义感和心理健康中的中介作用显著, 自尊的中介作用不显著。**结论:** 真实性, 自尊在大学生生命意义感和心理健康水平存在链式中介效应。

关键词

生命意义感; 自尊; 真实性; 心理健康; 大学生; 链式中介

1. 引言

生命意义感是个人对生命目标和价值的认识和体验, 当代大学生常体验到“无聊”“空虚”, 甚至出现负面消极想法或行为, 这与丧失生命意义感有关。如何提升大学生生

命意义感, 有利于其明确个人目标和方向, 发掘潜能, 实现自我成长和发展, 也有助于提高生命满意度和幸福感, 增强社会责任感和使命感。生命意义感较高的个体心理健康水平较高。生命意义感能够直接预测个体心理健康水平, 但二者的作用机制尚待探究^[1]。

【课题项目】 湖北经济学院法商学院2023年科学研究项目《生命意义感对大学生心理健康水平的影响——真实性和自尊的作用》(项目编号: 2023K20)。

【作者简介】 陈静(1988-), 女, 中国湖北武汉人, 硕士, 讲师, 从事大学生心理健康教育研究。

真实自我被定义为个体行为与其价值观、信仰、需求等内在心理活动的一致程度。目前研究表明真实性高的个体, 有更高的心理健康水平^[2]。真实性更高的个体具有更高的积极心理健康指标, 具有较低消极心理健康指标, 如更少的焦虑抑郁。Steger 提出理解“我是谁”“世界是什么样的”

如何融入周围世界”是生命意义感发展的认知基础。真实自我能够促进生命意义感的提升。真实性可能通过生命意义感影响心理健康水平。

生命意义感对心理健康水平的预测作用可能存在其他潜在机制,自尊作为中介变量可能影响了该过程。有研究表明,生命意义感完全通过自尊影响生活满意度。稳定且高自尊的个体,拥有较高的生活满意度水平。一项纵向研究^[1]发现,自尊能对生活满意度的发展有显著促进作用。个体生命意义感越明确,则对自我有更为积极关注和评价。生活满意度与心理健康水平呈正相关,生活满意度能够预测心理健康水平,生活满意度高,心理健康水平高。因此,可以推测,生命意义感通过自尊影响心理健康水平。

个体真实性具体表现在一致性、清晰性、接纳性和真诚性四个方面,它与自我密切相关,是影响心理健康的重要因素。研究表明,个体真实性与相倚性自尊、生活满意度、主观幸福感、心理幸福感等心理健康指标均存在显著相关^[4],高真实自我个体的自尊水平更高,而相对高的自尊与健康的心理健康水平有显著正相关,也有研究通过因果研究发现高自尊的个体会有更积极的行动状态。高自尊有助于促进真实性发展,有更高水平的生活满意度和更低水平的焦虑/抑郁。有研究验证,自尊在真实性与心理健康中起到中介作用^[5]。

综合已有研究,可以推测真实性和自尊在生命意义感和心理健康水平之间存在链式中介作用,研究内容涉及以下研究假设:

H1: 生命意义感与心理健康水平存在显著相关;

H2: 真实性在生命意义感和心理健康水平之间起中介作用;

H3: 自尊在生命意义感和心理健康水平之间起中介作用;

H4: 自尊和真实性在生命意义感和心理健康水平之间存在链式中介作用。

2 研究对象与工具

2.1 研究对象

在武汉市某高校,采取方便抽样的方法,对2023名大学生进行问卷调查,回收整理后得到有效试卷1951份,有效率为96.2%。其中男生141人(50.2%),女生140人(49.8%),本科生188人(67%),专科生93人(33%)。

2.2 研究工具

2.2.1 心理健康水平量表

抑郁-焦虑-压力量表(Depression Anxiety Stress Scale 21, DASS-21),该量表共21个题项,包含测试抑郁,焦虑和压力等的3个因子。DASS-21采用里克特4点评分,分量表总分越高,心理健康水平越低。总量表的 α 系数为0.89, KMO值为0.93,信效度良好。

2.2.2 自尊量表

自尊量表(Self-esteem Scale, SES)是广泛测量外显

自尊的工具,共10个题项,采用里克特7点计分,总分越高,自尊水平越高。该量表有较好的信效度。在本研究中,该量表的内部一致性系数为0.856。

2.2.3 真实性量表

真实性量表(Authenticity Scale)共12个题项,包含自我疏离,接受外部影响,真实生活等3个因子。真实性量表为里克特7点自评量表,得分越高,分量表总分越高。自我疏离和接受外部影响得分越高,说明真实性越低。自我疏离量表、接受外部影响量表和真实生活量表的Cronbach α 系数分别为0.78, 0.78, 0.69。

2.2.4 生命意义感问卷

生命意义感问卷生命意义感量表(Meaning in Life Questionnaire, MLQ)信效度良好。该量表共10个题项,包含寻求意义感和拥有意义感等2个因子,量表采用里克特7点评分,得分越高,生命意义感的水平越高。在本研究中,该量表前后测量的信度为0.750和0.864。

2.3 数据处理

本研究采用SPSS22.0对数据进行统计分析。

3 研究结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验方法检验是否存在共同方法偏差,共提取出8个特征根大于1的因子,第一个因子解释变异量为27.39%,小于临界值40%,不存在明显的共同方法偏差。

3.2 描述性统计及相关分析

相关分析结果(表1)显示,心理健康与生命意义感呈显著负相关($r=-0.22, P < 0.01$),与自尊($r=0.09, P < 0.01$)和真实性呈显著正相关($r=0.42, P < 0.01$);自尊与真实性($r=0.29, P < 0.01$)和生命意义感($r=0.14, P < 0.01$)呈显著正相关;真实性和生命意义感($r=0.10, P < 0.01$)呈显著正相关。此外,性别、年龄、年级、地区和是否独生等人口学变量与研究变量之间存在相关关系,因此在后续分析中将它们作为控制变量。

3.3 中介效应检验及路径分析结果

建立结构方程模型考察自尊、真实性在生命意义感与心理健康间的链式中介作用。在控制性别、年龄、年级、地区和是否独生等人口学变量的基础上,采用SPSS宏程序,用Bootstrap方法进行5000次重复抽样,直接检验中介效应,链式中介效应模型及各变量间的路径关系的结果如图1所示。生命意义感—自尊—心理健康的间接路径系数以及自尊到心理健康的路径系数未达到显著水平,除此以外模型中的其他所有路径系数均达到显著水平。

表 1 描述性统计与相关分析 (n=1951)

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 性别	1.69	0.46	1								
2 年龄	19.53	1.11	-0.19**	1							
3 年级	1.73	0.79	-0.05*	0.69**	1						
4 地区	1.97	0.86	0.02	-0.06**	-0.01	1					
5 是否独生	1.63	0.48	0.09**	-0.04	-0.06*	-0.30**	1				
6 心理健康	21.87	17.98	0.02	-0.06**	-0.01	-0.06*	0.01	1			
7 自尊	22.82	3.63	0.14**	-0.03	-0.02	-0.03	0.08**	0.09**	1		
8 真实性	45.81	9.31	0.12**	-0.05*	-0.03	-0.04	0.07**	0.42**	0.29**	1	
9 生命意义感	47.08	9.57	0.01	0.06*	0.06**	0.07**	-0.03	-0.22**	0.14**	0.10**	1

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

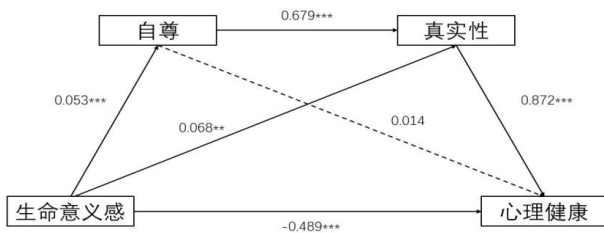


图 1 链式中介效应模型及各变量间的路径关系结果

进一步中介效应分析结果表明(见表2),生命意义感对心理健康的直接效应95%的区间为[-0.563, -0.415],直接效应值为-0.489,直接效应显著;自尊和真实性在生命意义感与心理健康之间的链式中介效应95%的区间为[0.014, 0.053],中介效应值为0.031,链式中介效应显著。

义感与心理健康之间的链式中介效应95%的区间为[0.014, 0.053],中介效应值为0.031,链式中介效应显著。

4 讨论

4.1 生命意义感和心理健康的关系

本研究验证了生命意义感对抑郁—焦虑—压力具有负向预测作用,即假设1乘成立,这与已有的研究结果一致^[1,3]。生命意义感越强,心理健康水平越高。生命意义感越强,越能够感知到生活的目标及价值,并能够积极地追求生命价值,目标性越强,能激发自我的潜能,体验生命的快乐和意义,有利于减少和调整负面情绪体验,提高心理健康水平。

表 2 中介效应检验及偏差校正 Bootstrap 的 95% 置信区间

效应	路径	效应值	Boot 标准误	95% 置信区间		间接效应 / 直接效应
				上限	下限	
直接效应	生命意义感—心理健康	-0.489	0.038	-0.563	-0.415	
中介效应	生命意义感—自尊—心理健康	0.001	0.007	-0.013	0.016	0.20%
	生命意义感—真实性—心理健康	0.059	0.025	0.011	0.111	12.07%
	生命意义感—自尊—真实性—心理健康	0.031	0.010	0.014	0.053	6.34%
总间接效应		0.091	0.032	0.032	0.154	18.61%
总效应		-0.397	0.042	-0.479	-0.316	

4.2 自尊和真实性的链式中介效应

本研究验证了自尊和真实性的链式中介作用,即假设4成立。个体真实性具体表现在一致性、清晰性、接纳性和真诚性四个方面,它与自我密切相关。自尊是个体对自我概念及其价值的主观评价,是个体感知和评价自我的一种心理状态。高自尊水平的个体对自我有着更加一致的、清晰的认知,对自我更为接纳,自尊水平越高,越有助于提升自我的真实性。有实证研究证明,自尊能够显著预测真实性水平。真实自我对于心理健康有着显著预测作用:真实性更高的个体具有更高的积极心理健康指标,具有较低消极心理健康指标,如更少的焦虑抑郁。由此可见,生命意义感通过增强自尊、提高真实性,进而对心理健康水平起到积极的促进作用。

健康水平存在链式中介效应。在大学生心理健康教育工作中,要通过课程教学、课外实践、团体辅导等多种方式引导学生探索生命意义,提高生命意义感,重视自尊和真实性对提升大学生心理健康水平的重要作用。

参考文献

- [1] 肖禹,李晓飞.大学生生命意义感对正向情绪的影响:学习适应的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(8):1234-1238.
- [2] 高飞,迟晓慧,宋晓凡.大学生情绪智力、生命意义感与生活满意度的关系:自尊的中介作用[J].教育生物学杂志,2021,9(9):347-352.
- [3] 贾月辉,葛杰,姚业祥,等.达斡尔族留守学生生活满意度与心理健康的关系[J].中华疾病控制杂志,2021,25(1):381-387.
- [4] 刘群英,张进辅,陈加.个体真实性的心理学研究述评[J].心理科学进展,2009,17(6):1302-1308.

5 结语

研究发现,真实性,自尊在大学生生命意义感和心理