

青少年负性生活事件与生命意义感: 感恩的中介作用

徐诗韵

泰州学院教育科学学院

DOI:10.12238/mef.v7i8.9078

[摘要] 采用方便取样法,选取青少年生活事件量表、青少年感恩量表、生命意义感问卷三量表,对920名青少年进行问卷调查,旨在考察青少年负性生活事件对生命意义感的影响,以及感恩在其中的中介效应。研究结果表明:青少年负性生活事件能负向预测感恩和生命意义感,青少年感恩能够正向预测生命意义感,感恩在负性生活事件与青少年生命意义感之间起到完全中介作用。该研究结果对提升青少年生命意义感具有一定参考价值。

[关键词] 负性生活事件; 生命意义感; 感恩; 青少年

中图分类号: G812.45 **文献标识码:** A

Negative Life Events and Sense of Meaning in Life among Adolescents: The Mediating Effect of Gratitude

Shiyun Xu

Department of Education Science, Taizhou University

[Abstract] A convenience sampling method was used to select the Youth Life Events Scale, Youth Gratitude Scale, and Meaning in Life Scale, which were administered to 920 adolescents to examine the effects of negative life events on sense of meaning in life, and the mediating effect of gratitude. The results showed that negative life events negatively predicted gratitude and sense of meaning in life in adolescents, gratitude positively predicted sense of meaning in life, and gratitude played a fully mediating role between negative life events and sense of meaning in life among adolescents. The research findings have certain reference value for enhancing sense of meaning in life among adolescents.

[Key words] negative life events; sense of meaning in life; gratitude; adolescents

前言

青少年阶段正处于心理冲突和问题多发的“危险期”,心理发展尚不成熟,压力应对能力以及社会适应能力的缺乏等原因使其更容易受到突发社会变化的冲击。近些年来,关于青少年自杀和自伤的报道日益增多。据研究,新冠疫情暴发后,我国青少年自杀意念和行为的发生率分别攀升至20.9%和10.8%,显著超过疫情前的数据^[1]。此外,有调查显示,我国中学生中有22.9%报告有过自杀意念,4.7%报告有过自杀未遂,这一比例略高于日本和印度尼西亚等地区^[2]。根据前人研究可知,自杀意念、青少年的自伤行为、抑郁和焦虑等心理与行为问题的出现均与生命意义感的缺失存在较大的相关性^[3]。生命意义感是人们对生命目标与目的的理解和追求,是中学生面对挫折时的精神支柱^[4]。提高生命意义感水平,能保证个体身心健康发展以及幸福感水平的提高^[5]。在此背景下,研究青少年生命意义感的影响机制,从而提升生命意义感对学生的成长和发展有着重要意义。而负性生活事件作为外部应激源,会对个体带来负面影响,从而导

致各种心理健康问题的产生,影响青少年的生命意义感^[6]。感恩可以作为一种积极情绪缓解负性刺激带来的消极情绪情感、减轻痛苦体验,承担着重要的心理保护机制^[7]。因此,本研究聚焦负性生活事件、感恩及生命意义感的关系,提出研究假设:假设1:青少年负性生活事件能负向预测感恩和生命意义感;假设2:青少年感恩能够正向预测生命意义感;假设3:感恩在负性生活事件与青少年生命意义感之间起到中介作用。

1 研究方法

1.1 被试

本研究采用问卷调查法,采用方便抽样在江苏省泰州市两所中学,选取初中一到高二5个年级,以班级为单位采取整群抽样,共发放920份问卷,回收有效问卷862份,有效率93.7%。

1.2 研究工具

1.2.1 青少年生活事件量表

本研究采用刘贤臣开发,后经辛秀红等人于2015年修订的《青少年生活事件量表》。用于评估青少年经历的负性生活事件

的频率和强度。量表包含26项可能引发青少年心理反应的负性生活事件,并要求受访者在开始之前确认这些事件在过去的六个月之内是否发生^[8]。量表由惩罚经历、损失体验、人际交往压力、学习压力和健康适应五个因子组成。每个生活事件的负面影响程度分为五个级别,从“无影响”到“影响极重”,得分越高,说明该学生面临的负性生活事件越多。量表内部一致性信度为0.89,各维度内部一致性信度在0.70-0.75之间。

1.2.2青少年感恩量表

本研究采用何安明编制的《青少年感恩量表》,该量表设置基于“对象、内容和操作”三维结构模型^[9],包含“他人、社会、自然”三个对象维度,以及“状态感恩”和“特质感恩”两个内容维度,和“感知和体验”“表达和回报”两个操作维度。这个评估工具的核心目标在于衡量青少年的感激之情,一共包含23道题目,使用5分制,而12、15、22三题则是逆向计分。总分越高,说明个体的感恩水平越高。这个量表的总体内部一致性系数达到了0.90,而其各个部分的内部一致性信度则在0.62-0.81之间。

1.2.3生命意义感问卷

本研究还采纳了王鑫强于2013年修订的《生命意义感问卷》。对Steger及其团队所创建的初级生活意识评估指标(MLQ)的翻译与调整,对中国的实际应用有着更好的效果^[10]。这个测试被划分为“生命意义体验感”和“生命意义寻求感”两个维度部分,每个维度包含部分都有5个题目,共计十个题目。每个题目采用7级评分,其中第2题为反向计分。总分越高,说明个体的生命意义感水平越高。该量表在本研究中整体内部一致性系数为0.83,生命意义体验感分问卷和生命意义寻求感问卷 α 系数为0.71、0.85,信效度良好。

1.2.4数据处理

使用SPSS26来整理和分析问卷数据,包括描述性分析、差异分析、相关分析和回归分析等,并利用SPSS的Process进行中介效应的检测。

2 结果与分析

2.1共同方法偏差

表1 负性生活事件、感恩对生命意义感的相关分析

变量	负性生活事件	感恩	生命意义感
负性生活事件	1		
感恩	** -0.20	1	
生命意义感	-0.12*	0.55**	1

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

为了确保所收集数据的客观性,本研究通过应用Harman的单因子检验方法,对三个测试量表中包含的所有全部问题都进行了因子分析。这一步骤的目的是检测数据中是否存在显著的共同方法偏差。分析结果显示,共有14个因子的特征根值超过1,

而最大的因子方差解释率仅为19.24%,远低于40%的临界标准。据此可以得出结论,本研究的数据并未受到明显的共同方法偏差影响。

2.2青少年负性生活事件、感恩和生命意义感的相关分析

为了考察负性生活事件、感恩、生命意义感三个变量之间的关系,对各变量进行皮尔逊积差相关分析,结果见表1。

相关分析结果表明,青少年负性生活事件与感恩、生命意义感呈显著的负相关($r = -0.20, p < 0.001$; $r = -0.12, p < 0.05$; $r = -0.22, p < 0.001$),说明负性生活事件得分高的个体,感恩、生命意义感较低。感恩与生命意义感呈显著性的正相关关系($r = 0.55, p < 0.001$),即青少年感恩越高,其生命意义感的水平也会越高。因此,可以假设这三个变量之间可能存在中介效应,然而,这一效应的作用机制尚需进一步的研究和实证检验。

2.3青少年感恩在负性生活事件与生命意义感之间的中介效应分析

在本研究中对负性生活事件、感恩、生命意义感进行了相关性分析,发现三个变量之间均存在显著相关性。为了深入探索这些变量之间的确切联系,本研究采用SPSS的ProcessV3.3插件进行中介效应检验。首先选择模型4,以负性生活事件为预测变量,感恩为中介变量,生命意义感为结果变量,由于年级作为人口学变量对青少年感恩及生命意义感总体水平具有显著影响,因此选择年级作为控制变量进行中介作用检验,具体结果见表2。

表2 负性生活事件、感恩对生命意义感的回归分析

回归方程		整体拟合参数			标准化回归系数	
因变量	预测变量	R	R^2	F	β	t
感恩	负性生活事件	0.219	0.048	10.681	-0.198	-4.165***
	年级					2.180
生命意义感	负性生活事件	0.150	0.023	4.853	-0.112	-2.32*
	年级					2.171
生命意义感	感恩	0.542	0.294	58.974	0.534	12.791***
	负性生活事件					-0.150
	年级					1.201

表3 感恩在负性生活事件与生命意义感间的中介效应分析

中介路径	效应	效应值	BootCI 下限	BootCI 上限
	总效应	-0.098	-0.179	-0.016
负性生活事件→生命意义感	直接效应	-0.006	-0.077	0.067
负性生活事件→感恩→生命意义感	中介效应	-0.092	-0.144	-0.044

回归分析结果表明,控制年级后,负性生活事件可以显著负向预测感恩($\beta = -0.198, t = -4.165, p < 0.001$)与生命意义感($\beta = -0.112, t = -2.33, p < 0.05$),该项检验结果验证了假设1。但当负性生活事件与感恩同时预测生命意义感时,感恩显著正向预测生命意义感水平($\beta = 0.534, t = 12.791, p < 0.001$),负性生活事件对生命意义感的直接效应不显著($\beta = -0.007, t = -0.150, p > 0.05$)。该项检验结果验证了假设2。

第二步,采用温忠麟提出的带有偏差校正的非参数百分位Bootstrap方法进行验证,以负性生活事件为自变量,感恩为中介变量,生命意义感为因变量,执行了5000次重复的Bootstrap程序^[11]。根据Bootstrap结果,如果中介效应的95%置信区间不包含零,则表明中介效应在统计上是显著的;反之,则表明中介效应不显著。具体的分析结果展示在表3中。感恩的中介效应的置信区间Bootstrap 95%为 $[-0.143, -0.043]$ 不包括0,说明感恩本的中介效应显著,效应值为 -0.092 ;但是直接效应的置信区间包括0表示由负性生活事件对生命意义感产生的直接效应不显著,因此得出感恩在负性生活事件与生命意义感之间起完全中介作用的结论,中介效应图如图1所示:

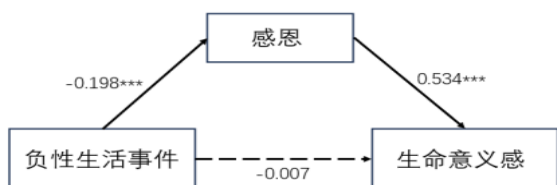


图1 感恩在青少年负性生活事件和生命意义感之间的中介效应

上述检验结果验证了假设3,即负性生活事件通过负向影响感恩进而对生命意义感产生影响,感恩在负性生活事件与感恩之间起完全中介作用。

3 讨论

本研究揭示了青少年的负性生活事件、感恩和生命意义感之间存在显著的关联性。研究发现,负性生活事件与感恩呈显著负相关,表明在青少年经历压力事件时,感恩水平会明显下降,这可能加剧消极情绪的影响。在面对不良事件时,感恩作为一种积极情绪,难免受到负面事件的影响。进一步分析显示,负性生活事件与生命意义感也呈显著负相关,这意味着经历更多负面事件的青少年,其生命意义感较低。这一现象可以解释为,在青春期,青少年不仅要面对学业、人际关系等多重压力,还需应对家庭和社会的期望,这些因素削弱了他们对生活的积极体验,进而影响了他们对生命意义的认知和追求。与此同时,感恩与生命意义感之间呈现显著的正向关联,表明感恩的提升能够帮助青少年增强对生命意义的认知,促进个人积极成长。感恩作为内在

的积极资源,不仅可以面对压力时起到保护和缓冲作用,还能够减少焦虑、抑郁等消极情绪,帮助青少年更好地追求人生目标,实现自我价值。

[基金项目]

江苏省高校哲学社会科学研究立项课题《“后疫情”时代下生命教育融入中学班级文化建设的应用研究》研究成果,项目编号:2022SJYB2327;江苏省学位与研究生学会“三教协同”重大创新项目阶段性成果,编号JSSYXHZD2023-1。

[参考文献]

[1]Kleiman M E,Adams M L,Kashdan B T, et al. Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal dedications by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model[J].Journal of Research in Personality,2013,47(5):539-546.

[2]高鑫,万宇辉,谢阳.中学生童年期虐待经历和近期负性生活事件与自杀心理行为的关联[J].中国学校卫生,2021,42(3):392-395+398.

[3]王中杰,王学振,彭英.初中生自杀风险的潜在类别及其保护因素[J].中国健康心理学杂志,2023,31(02):233-238.

[4]Steger M F.Meaning in Life[J].Encyclopedia of Adolescence,2009(3):1666-1677.

[5]向思雅,魏绮雯,郑少丹.大学生社会性无聊感、生命意义感与自杀意念[J].中国健康心理学杂志,2016,24(04):522-526.

[6]刘贤臣,刘连启,李传琦.青少年应激性生活事件和应对方式研究[J].中国心理卫生杂志,1998,(01):47-49+64.

[7]Wood M A,Maltby J,Gillett R,etal.The role of gratitude in the development of social support,stress,and depression: Two longitudinal studies[J].Journal of Research in Personality,2007,42(4):854-871.

[8]辛秀红,姚树桥.青少年生活事件量表效度与信度的再评价及常模更新[J].中国心理卫生杂志,2015,29(05):355-60.

[9]何安明,刘华山,惠秋平.感恩三维结构理论模型的建构[J].心理研究,2013,6(03):11-7.

[10]王鑫强.生命意义感量表中文修订版在中学生群体中的信效度[J].中国临床心理学杂志,2013,21(05):764-767+770.

[11]方杰,张敏强.中介效应的点估计和区间估计:乘积分布法、非参数Bootstrap和MCMC法[J].心理学报,2012,44(10):1408-1420.

作者简介:

徐诗韵(1992--),女,汉族,江苏泰州人,泰州学院,研究生硕士,从事学科课程论、心理健康教育研究。