

意义追寻何以赋能心理资本？ ——大学生生命意义感对心理资本的增益效应

洪瑤¹, 陈旭²

1. 韶關學院, 廣東韶關;
2. 韶關市技師學院, 廣東韶關
DOI:10.62836/jer.v4n3.1031

摘要: 目的: 探討大學生生命意義感現狀, 以及生命意義感對大學生心理資本的影響。方法: 採用生命意義感量表、心理資本量表對856名在校大學生進行問卷調查。結果: ①不同性別 ($t=8.439, p=.000$)、不同年級 ($t=24.592, p=.000$) 大學生的生命意義感存在顯著差異; ②大學生生命意義感的意志自由、求意義的意志、生命的意義3個維度與心理資本的自信、樂觀、希望、韌性4個維度兩兩之間均存在正向相關關係 ($r=.535\sim.834, p<0.01$); ③在控制變項性別、年級後, 大學生生命意義感對心理資本有顯著正向預測作用 ($\beta=.877, p=0.000$), 聯合解釋心理資本得分變異量的66%。結論: 女大學生、大四年級學生的生命意義感水平相對較低, 重視生命意義教育有助於提高大學生心理資本, 為營造健康積極向上的人文氛圍提供參考。

關鍵詞: 生命意義感; 心理資本; 大學生

How Does the Pursuit of Meaning Empower Psychological Capital? – The Enhancing Effect of Meaning in Life on Psychological Capital Among University Students

Yao Hong¹, Xu Chen²

1. Shaoguan University, Shaoguan, Guangdong;
2. Shaoguan Technical College, Shaoguan, Guangdong

Abstract: This article explores the current status of meaning in life among university students and its impact on their psychological capital. Methods: A questionnaire survey was conducted on 856 university students using the Meaning in Life Scale and the Psychological Capital Scale. Results: ① Significant differences were found in meaning in life among university students of different genders ($t=8.439, p=.000$) and different grades ($t=24.592, p=.000$); ② The three dimensions of meaning in life (freedom of will, will to meaning, and meaning of life) were positively correlated with the four dimensions of psychological capital (self-confidence, optimism, hope, and resilience) ($r=.535\sim.834, p<0.01$); ③ After controlling for gender and grade, meaning in life had a significant positive predictive effect on psychological capital ($\beta=.877, p=0.000$), explaining 66% of the variance in psychological capital scores.

Conclusion: Female university students and fourth-year university students have relatively lower levels of meaning in life. Emphasizing education on the meaning of life can help improve university students' psychological capital and provide a reference for creating a healthy and positive humanistic atmosphere.

Keywords: meaning in life; psychological capital; university students

生命意义感 (meaning in life) 指个体感悟并追寻生命的真谛, 感受生命的重要性进而实现自我人生价值和意义[1]。生命意义感主要的特征是个人在面对应激情境时努力寻找生命意义的状态, 包括意志自由、求意义的意志、生命的意义三个方面[2]。意志自由(freedom of will), 指个体面对无法避免的苦难、死亡、罪恶时自由选择的态度; 求意义的意志(will to meaning), 指个体发现生命的意义与实现生命目的的投入程度; 生命的意义(meaning of life), 指个体通过创作、体验、态度彰显生命意义[3]。大学生处于特别人生阶段, 面临学业就业压力、成长环境差异化、人际关系复杂难题, 大部分学生处于焦虑、迷茫的状态中, 容易诱发消极情绪, 以致于对生命意义存在极端消极态度或者对生命意义与价值这类人生考题缺少思考和感知[4]。同时, 剧烈变化和日益复杂的社会环境引发大学生自身发展的不确定性, 导致大部分学生产生对生命意义自我怀疑和丧失对生命价值追求的信心和方向感, 冲击着大学生发现和实现生命意义的努力投入程度, 严重影响大学生身心健康和人生长远发展[5]。董高志等人的研究指出生命意义感在促进个体身心健康、疗愈心理创伤、推动心理发展、激发积极的应对策略以及增加亲社会行为等方面起着关键作用[6]。因此, 有必要加强对大学生生命意义感的持续关注好和研究, 旨在激发意志自由、求意义的意志、生命的意义, 助力增进大学生心理资本以应对生命当中各种挑战。

生命意义感深刻影响个体的心理知觉, 当个体在所处环境和认知基础上感悟到生命目标和存在价值, 会影响心理和行为。有研究表明, 生命意义感

与个体的幸福感[7]、心理健康[8]、心理复原力[9]有显著的正相关; 与自杀意念[10,11]、无聊感[12]有显著的负相关, 因此, 本研究关注生命意义感对心理资本的具体影响十分值得探讨。

大学生心理资本指促进大学生个人成长和绩效提升的心理资源, 是在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态[13]。心理资本是一种同时具有特质性和状态性的心理素质, 包括自信、乐观、希望和韧性四个方面[14]。自信是指个体对接受并努力完成挑战性的任务有信心, 乐观是指个体对当前或未来的事务乐观对待, 希望是指个体完成任务目标的动机状态, 韧性是指个体当遇到困难和挫折时能够保持坚韧及时恢复积极状态。研究发现, 生命意义感促使青年体验生命中的美好事物, 不断调节自身适应性, 以更为平和的态度对待和降低应激情境带来的创伤, 从而达到减轻压力、提高自我效能的作用显著[15]。生命意义感提升大学生学习投入, 在学习活动中更好地理解 and 探索生命的意义, 极大程度激发学习动机[16]。生命意义感高的学生往往在实现目标时有更好的应对技巧, 在生活中表现出积极、快乐、充满希望[17]。积极寻求生命意义有利于快速地调整状态, 调动内外部保护因子来增强心理韧性从而保护自身在困境中良好适应并免受伤害[18]。综上所述, 生命意义感与心理资本各维度之间存在相关, 且大学生生命意义感水平越高, 越有可能形成较高的心理资本, 进而保持良好的心理和行为状态。

1 对象与方法

本研究依据随机抽样方法抽取广东省内2所高

校在校大学生为调查对象，委托高校辅导员发放给学生填写，所有调查对象在调查前均已阅读调查说明，通过问卷星平台共回收有效问卷856份。采用spss 22.0进行独立样本t检验和单因素方差分析比较不同人口学特征大学生的各量表得分，采用Pearson相关分析探讨变量间的相关性，采用逐步线性回归分析探讨变量间的影响作用。

采用梁进龙编制的大学生生命意义感量表和Dudasova编制的心理资本量表[2,19]。其中，生命意义感量表20个题项，分为意志自由、求意义的意志、生命的意义三个维度，心理资本量表12个题项，分为自信、乐观、希望、韧性4个维度，采用5点Likert式计分法，从“非常不符合”到“非常符合”分别记1到5分，得分越高，分别表明大学生生命意义感和心理资本程度越高。本研究中量表的Cronbach's α 系数分别为0.954、0.945。

2 结果

2.1 不同背景变项大学生生命意义感差异分析

如表1所示，独立样本t检验结果显示不同性别大学生的生命意义感得分有显著差异 ($t=8.439$, $p=.000$)，且男生生命意义感得分高于女生；单因素方差分析结果显示不同年级大学生的生命意义感得分有显著差异 ($t=24.592$, $p=.000$)，两两比较结果表明，大四学生生命意义感得分分别低于大一、大二、大三学生；不同学科大学生的生命意义感得分无显著差异 ($t=-1.127$, $p=.260$)。

2.2 生命意义感与心理资本相关分析与回归分析

如表2所示，相关分析结果显示生命意义感的三个维度与心理资本四个维度两两之间均存在正向

表1. 不同背景变项大学生生命意义感差异分析表

变项	分组	N	M	SD	t值	P值	差异比较 (事后比较)
性别	男生	620	3.850	.598	8.439***	.000	男生>女生
	女生	236	3.436	.743			
年级	大一	319	3.773	.624	24.592***	.000	大一>大四 大二>大四 大三>大四
	大二	271	3.812	.575			
	大三	149	3.271	.709			
	大四	117	3.736	.733			
学科	文科	331	3.703	.636	-1.127	.260	
	理科	525	3.756	.686			

注: * $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$

资料来源: 本研究整理

表2. 大学生生命意义感和心理资本的相关关系表 (r)

变项	意志自由	求意义的意志	生命的意义	希望	自信	乐观	韧性
意志自由	1						
求意义的意志	.759**	1					
生命的意义	.723**	.834**	1				
希望	.602**	.648**	.730**	1			
自信	.535**	.640**	.685**	.639**	1		
乐观	.604**	.663**	.727**	.653**	.826**	1	
韧性	.605**	.656**	.724**	.654**	.744**	.816**	1

注: * $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$

资料来源: 本研究整理

相关关系 ($r=.535\sim.834, p<0.01$)。如表3所示, 以生命意义感为自变项, 心理资本为因变项, 以性别 (男=1, 女=2)、年级 (大一=1, 大二=2, 大三=3, 大四=4)、学科 (文科=1, 理科=2) 为控制变项。逐步线性回归分析结果显示, 性别、年级与心理资本显著正向影响, 生命意义感对心理资本有显著正向预测作用 ($\beta=.877, p=0.000$), 联合解释心理资本得分变异的66%。

3 讨论

本研究发现, 广东高校在校大学生的生命意义感得分处于中等水平, 稍低于其他关于高校大学生生命意义感水平的研究结论[20,21]。表明广东高校大学生生命意义感水平有进一步提升的空间。究其原因, 一方面, 高校大学生面临社会压力和外部环境冲击可能影响生命意义感, 未来不确定性使他们感到迷茫, 适应新环境和建立社交关系困难导致他们沮丧, 社交媒体平台加剧社会比较以致自我价值感降低[22], 在“AI赋能”时代, 生命意义感作为中介间接影响大学生网络成瘾成瘾[23,24]。另一方面, 高校大学生所处特殊人生阶段, 内部环境矛盾也可能影响生命意义感, 长期面临学业压力可能导致他们感到失望, 缺乏支持系统和亲密关系、家庭问题对他们心理产生负面影响, 自我认知和自我发现陷入困局影响价值观的建立[25]。因此, 有必要提高对高校大学生生命意义教育的重视, 着重从意志自由、求意义的意志、生命的意义方面不同的侧重点引导学生感悟生命意义, 以健康积极向上的心态应对人生。

本研究中, 女大学生、大四年级学生的生命意义感相对较低。由于生理结构的差异, 女大学

生在情感方面更为敏感和容易受到外界干扰, 就业、婚姻和育儿等因素的影响也可能使女大学生相比男大学生更容易出现自我否定和对未来发展缺乏信心的状态[26]。大四年级学生面对激烈的就业竞争和不确定的职场环境, 更为直观地感受到外部环境的冲击, 以致于生命意义感降低[27]。因此, 日后研究可考量更多影响生命意义感的链式因素, 同时, 关注女大学生、大四年级学生这类重点群体的生命意义教育, 制定相关支持措施提供精准帮扶。

在本研究, 大学生生命意义感的3个维度与心理资本的4个维度两两之间均存在正向相关关系, 且大学生生命意义感对心理资本有显著正向预测作用。表明生命意义感水平越高, 大学生心理资本程度越高, 这也提示我们有必要重视生命意义感教育在大学生人生发展中的作用。即将步入社会的青年大学生, 正处于探寻职业决策的关键时刻, 有较高意志自由、求意义的意志、生命的意义的大学生, 拥有更强的心理动力奔赴未来[20]。生命意义感水平反映了个体感知到生命有意义的程度, 有较高生命意义感的大学生, 更可能真切感受到自身与外部世界紧密相联, 发自我对他人和社会的价值, 在面对生活的各种挑战时保持积极、乐观的心态, 从而更好地实现自己的潜力和目标[28]。因此, 考虑到生命意义感对大学生心理资本的正向预测作用, 建议制定并实施专门的生命意义感培养项目。

综上所述, 有必要进一步强化大学生生命意义感教育, 通过开设生命教育课程、团体心理辅导、加强社会支持等多种方式引导大学生感知自我和体悟生活。但本研究仅关注了调查阶段广东高校大学

表3. 大学生生命意义感和心理资本回归分析表

自变项	系数 (β)	标准误 (SE)	t值	P值	标准化回归系数
性别	.065	.036	1.813*	.070	.041
年级	.097	.015	6.473***	.000	.144
生命意义感	.877	.022	39.987***	.000	.832

注: 因变项是心理资本; * $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$; $R^2=0.660$, $R^2_{adj}=0.659$

资料来源: 本研究整理

生生命意义感情况, 后续研究可进一步扩大调查规模或考虑中介调节因素, 以提供更全面、深入的认识。

参考文献

- [1]王鑫强,游雅媛,张大均.(2016). 生命意义感量表中文修订版在大学生中的信效度及与心理素质的关系.西南大学学报(自然科学版)(10), 161-167.
- [2]梁进龙,崔新玲,吴和堂,彭兰香.(2018). 大学生生命意义感量表编制及信效度分析.中国卫生事业管理, 35(4), 303-307.
- [3]Wu HT, Chou MJ, Lei MS (2015). Development of Taiwan College Students' Sense of Life Meaning Scale. *Universal Journal of Educational Research*, 3(8): 536-545.
- [4]蔡瑶瑶,林冰娜,邓碧静,肖晓静,郝伟昭.(2023). 正念对大学生生命意义感的影响: 心理资本的中介作用.校园心理(06), 426-431.
- [5]胡婧,王詠.(2023). 生命意义感与青少年内外化问题行为的关系: 社会联结和心理韧性的链式中介作用.中国健康心理学杂志(12), 1853-1859.
- [6]董高志,林晓勤&罗云.(2025). 大学生怀旧对未来自我连续性的影响: 生命意义感的中介作用与觉醒躺平的调节作用.中国临床心理学杂志,33(04),740-745+750.
- [7]Li, A. Y. C., & Liu, J. K. K. (2023). Effects of intrinsic and extrinsic religiosity on well-being through meaning in life and its gender difference among adolescents in Hong Kong: A mediation study. *Current Psychology*, 42(9), 7171-7181.
- [8]Aruta, J. J. B. R. (2023). The quest to mental well-being: Nature connectedness, materialism and the mediating role of meaning in life in the Philippine context. *Current Psychology*, 42(2), 1058-1069.
- [9]杨金容,原露露,高玉琴.(2021). 护士生命意义感的研究进展.中国护理管理, 21(11), 1700-1704.
- [10]张平,王培,张迪,张兰鸽.(2022). 大学新生自我概念清晰性和生命意义感对自杀意念的影响.中国心理卫生杂志(11), 975-980.
- [11]张野,苑波,王凯,申婷.(2021). 冲动性特质对高中生自杀意念的影响: 校园排斥与生命意义感的作用.心理与行为研究(01), 89-95.
- [12]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(04), 629-634.
- [13]Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- [14]Luthans, F., & Youssef, C. M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.
- [15]杨笑笑.(2024). 生命意义感在青年女性肺癌患者家庭关怀度与自我效能间的中介效应分析.上海护理(01), 38-41.
- [16]谷莲莲,程萍.(2023). 大学生生命意义感与学习投入的关系——基于全媒体时代背景下的研究.滁州职业技术学院学报(04), 30-34.
- [17]Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592.
- [18]袁玮玮,张兴慧,孟珂冰,徐芮.(2024). 家庭功能对大学生生活满意度的影响: 生命意义与心理韧性的链式中介效应.中国健康心理学杂志, 1-11.
- [19]Dudasova, L., Prochazka, J., Vaculik, M., & Lorenz, T. (2021). Measuring psychological capital: Revision of the compound psychological capital scale (CPC-12). *PloS one*, 16(3), e0247114.
- [20]王秋红,李三阳,罗新红,李李宁.(2023). 生命意义感在医院校大学生心理健康状况、职业决策自我效能感间的中介作用.中国健康心理学杂志(12), 1893-1898.
- [21]郭楠.(2023). 大学生生命意义感现状研究.心理月刊(07), 57-59.
- [22]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(03), 403-409.
- [23]乔晓熔,胡炳政&郑满利.(2025). 大学生自我概念清晰性对短视频成瘾的影响: 生命意义感的中介作用.科教导

- 刊,(30),103-105.
- [24]侯洁,曾宏丽,王勃,郑怡飞&赵凤青.(2025).AI赋能还是隐忧?大学生AI使用动机的异质性及与心理健康的相互作用.心理科学,48(05),1038-1050.
- [25]陈梅.(2022).大学生生命意义感、学业自我效能感和生活满意度的关系——以广东某高校为例.太原城市职业技术学院学报(04), 159-161.
- [26]徐可妍,刘佳南,张阿瑞,费杉杉.(2022).女大学生生命意义感现状调查.品位·经典(09), 53-55+59.
- [27]王一卓.(2022).高校毕业年级大学生生命意义感现状调查分析.品位·经典(23), 80-82.
- [28]刘群,赵峰,张姝玥.(2020).相生相成:拥有生命意义与亲社会行为相互关系的纵向研究.心理科学(06), 1438-1445.

