Research on the Influence Mechanism of Meaning in Life on Subjective Well-being of Military College Students

Tian Yanhui^{1,a*}, Wang Haishan^{1,b}, Bai Shengjun^{1,c}, Wei Ting^{1,d}

¹ college of Information and Communication, National University of Defense Technology, Xi'an, Shaanxi, China

^{a*} tianyanhui05@163.com

^b 278870421@qq.com

^c wmhuihd@163.com

^d weiting06@163.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore the influence factors and mechanism of subjective well-being among military college students, and providing effective evidence for psychological intervention. A total of 413 military college students were investigated with meaning in life questionnaire, mindful attention awareness scale and index of well-being scale, the results shows that the correlation between meaning in life and mindful attention awareness was positive significant ($r=0.18$, $P<0.05$), and also the correlation between meaning in life and index of well-being was positive significant ($r=0.26$, $P<0.01$), finally, the correlation between mindful attention awareness and index of well-being was also reached a significant level ($r=0.23$, $P<0.01$). The results of hierarchical regression analysis shows that, the meaning in life had a significant positive effect on the subjective well-being of military college students ($\beta=0.22$, $p<0.001$), and the mindful attention awareness played a partially mediation role between the meaning in life and subjective well-being, and it's size was 0.03. The conclusion also has given some enlightenment significance for education and management of military college students, which we could improve the meaning in life and mindfulness awareness of military college students, and finally then improved their subjective well-being level.

Keywords: Meaning in life, mindful attention awareness, index of well-being, military college student

军校大学生生命意义感对主观幸福感的影响机制研究

田艳辉^{1,a*} 王海山^{1,b} 白胜军^{1,c} 魏婷^{1,d}

¹ 国防科技大学信息通信学院, 西安, 陕西, 中国

^{a*} tianyanhui05@163.com

^b 278870421@qq.com

^c wmhuihd@163.com

^d weiting06@163.com

摘要: 探讨军校大学生主观幸福感的影响因素及作用机制, 为其进行有效心理干预提供依据。采用生命意义感量表、正念注意觉知量表和主观幸福感量表对 413 名在校军校大学生进行调查, 结果显示, 军校学员生命意义感与正念注意觉知 ($r=0.18$, $P<0.05$)、主观幸福感 ($r=0.26$, $P<0.01$) 显著正相关, 正念注意觉知与主观幸福感间 ($r=0.23$, $P<0.01$) 的正相关也达到显著性水平。层次回归分析的结果显示, 军校大学生生命意义感对主观幸福感具有显著的正向影响作用 ($\beta=0.22$, $P<0.001$), 正念注意觉知在生命意义感和主观幸福感起部分中介作用, 效应值为 0.03。该结论对军校大学生的日常教育和管理也具有一定的启示意义, 可以从提高军校大学生的生命意义感和正念注意觉知两个方面入手, 进而提高其主观幸福感水平。

关键词：生命意义感，正念，主观幸福感，军校大学生

1. 引言

军校大学生是军队未来建设和发展的关键，更是部队战斗力生成的重要人力资源支撑。然而，对于多数军校大学生来说，刚刚步入军营，尚未脱掉“孩子气”，就要练就“英雄胆”，稚气未脱的军校大学生在面对生活学习环境改变和高强度军事训练时，难免会产生水土不服，进而引发心理危机。近些年来，军校大学生出现心理预警数量呈明显上升趋势，严重心理疾患数量也有所增加，与同龄地方大学生相比，军校学员所面临的压力更大，更容易出现诸如焦虑、抑郁、情绪表达等心理问题^[1]。因此，关注军校大学生的心理健康，探讨其保护性因素和作用机制，无论是对军校大学生个人的成长进步，还是对部队的安全稳定乃至战斗力的提升都将起到重要的意义和价值。

在众多心理健康的指标体系中，主观幸福感近些年来收到了学术界的普遍关注，“你幸福吗？”甚至成为了年度的流行词，这也充分反映了在物质文明充分发展后人们对生活品质所提出的新要求。主观幸福感指的是个体依据自身标准对当前生活质量的总体评价，包括情感体验（正性情感和负性情感）和认知评价（总体生活满意度）两个部分^[2]，主观幸福感是积极心理学的重要研究内容之一，也是衡量个体心理健康水平的核心指标，有研究表明，高主观幸福感的个体生理上更健康更长寿，事业上更成功^[3]。基于此，本研究将主观幸福感作为军校大学生心理健康状况的指标，探讨其影响因素及内部作用机制，以期对军校大学生的管理和心理干预提供必要的理论依据。生命意义感指的是个体感觉到自己的生活可以被理解，自己被有价值的目标指引并且感到自己的生活有价值时的感受^[4]，研究表明，生命意义感与快乐、生活满意度、身体健康等一系列积极指标显著正相关，而与焦虑、抑郁、PTSD、酒精和毒品滥用等消极指标显著负相关^[5]。关于生命意义感与主观幸福感关系的研究中，牛端的研究表明，生命意义感对科技人员的主观幸福感具有显著的正相关关系^[6]；谢其利等人则以老年人群体为对象，验证了生命意义感影响主观幸福感的跨群体适用性。生命意义感描述了个体感觉到自己的人生有意义、有目标、有价值的程度，可以帮助人们确立人生目标，提升自我价值^[7]，在生命意义感的驱动下，个体的行为会更具使命感，行为的持久性和动力性也更强，即使面对眼前的困境，也往往能够调整看待问题的视角，赋予困境以积极的意义，进而拥有积极的归因方式和良好的自我效能感。因此，本研究认为，军校大学生生命意义感会对其主观幸福感

产生积极的促进作用。

生命意义感作为一种底层的、基础性的生活态度，其对主观幸福感的影响可能并不是直接的，而是通过某种行为方式实现，正念可能在该过程中扮演中介作用。正念指的是个体有目的地将注意力维持在当前的体验或某种刺激上，而不做任何判断和评价的心理特质和行为方式^[8]，是一种起源于禅学的心理治疗方法，正念疗法能够促进个体更好地适应环境，维持个体的情绪稳定。多数研究表明，正念干预能够有效降低个体的焦虑、抑郁等负性情绪，减少反社会性行为，同时提高幸福感^[9, 10]。生命意义感和正念关系的研究目前少有涉及，王秦飞和黄灵等人虽然证实了生命意义感和正念间的正相关关系，但在验证其内在因果关系时普遍认为正念是生命意义感的原因而非结果^[11, 12]。弗兰克认为，人类最基本的动机就是追寻生命的意义，当一个人缺乏生命意义感时，就会产生无聊、空虚、厌烦等感觉，严重者甚至产生神经官能症^[13]，而当一个人充满生命意义感时，就会赋予周围的事物和情境以特定意义，用更加积极的态度对待周围的人和在工作，而不会将其视为累赘，对待生活也更为专注，用心做好每一件事。基于以上分析，本研究认为，正念可能是生命意义感的结果而非原因，并据此构建了以正念为中介变量的研究模型，如图1所示。

图1 研究模型图

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采用整群方便抽样的方法，从西安、武汉、南京、长沙等四个城市的四所军校中抽取10个教学班共计413名大学生作为本研究的调查对象，共发放调查问卷413份，收回398份，剔除无效问卷，共得到有效调查问卷376份，有效回收率为94.5%。调查对象的人口学变量分布如下：男生293人（77.9%），女生83人（22.1%）；大一学生241人（64.1%），大二学生87人（23.1%），大三学生48人（12.8%）；政治面貌中，党员31人（8.2%），团员335人（89.1%），群众10人（2.7%）；入学前身份分布中，士兵为193人（51.3%），

士官为 124 人 (33.0%), 地方青年为 59 人 (15.7%); 调查对象的年龄分布中, 最小的 19 岁, 最大的 27 岁, 均值为 21.7 岁, 标准差为 1.30 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 生命意义感量表 (the Meaning in Life Questionnaire, MLQ)

采用 Stege 编写^[14], 刘思斯等人修订的生命意义感量表^[15], 原始量表共包括 10 个项目, 修订后的量表共包括 9 个项目, 归属于生命意义感和寻求意义感两个维度, 采用 Likert7 点计分, 1-7 分别代表“完全不符合-完全符合”, 得分越高表明生命意义感越强。本研究中, 两个维度的 Cronbach' s α 系数分别为 0.703 和 0.778, 总量表的 Cronbach' s α 系数为 0.843。

2.2.2. 正念注意觉知量表 (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)

采用 Brown 编写的 15 题项正念注意觉知量表^[16], 该量表也是目前测量正念水平时最为常用的评估工具, 采用 Likert5 点计分, 1-5 分别代表“几乎总是-几乎没有”, 所有题项均采用反向描述, 得分越高正念觉知越强。本量表为单维结构, 分别从个体的认知、情绪和生理等方面进行总体评估, 本研究中其 Cronbach' s α 系数为 0.944。

2.2.3. 主观幸福感量表 (Index of Well-Being, IWB)

采用 Campbell 编写的幸福感指数量表^[17], 该量表包含总体情感指数量表和生活满意度问卷两部分, 前者由 8 个项目组成, 分别从不同角度描述情感的内涵, 后者只有 1 项。计算总分时将总体情感指数量表的平均得分与生活满意度问卷的得分 (权重为 1.1) 相加, 得分越高, 感知到的幸福感越强。本研究中,

其 Cronbach' s α 系数为 0.949。

2.3. 数据处理

将收集到的数据录入 SPSS23.0, 采用信度分析的方法验证研究工具的可靠性, 采用皮尔逊积差相关检验变量间的相关关系, 为后续因果关系的检验提供基础, 采用层次回归分析的方法检验生命意义感对主观幸福感的影响及正念在该过程中的中介作用。使用的统计软件为 SPSS23.0 和 Hayes 基于 SPSS/SAS 开发的 PROCESS 宏程序 3.3。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

由于本研究中所使用的问卷均为调查对象自评, 不可避免受到共同方法偏差的影响, 本研究采用 Harman 单因素法对可能存在的方法学效应进行了检验。将调查涉及到的所有题型进行探索性因素分析, 未旋转因子分析的结果显示, 共可析出 5 个特征根大于 1 的公因子, 其中第一公因子特征根为 10.22, 可解释总方差变异 30.97%, 低于 40% 的经验标准。因此, 可认为本研究中不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 变量间的相关分析

变量的均值、标准差及彼此间的相关关系如表 1 所示。人口学变量与主要研究变量间的相关关系中, 年级与生命意义感 ($r=-0.21, p<0.01$)、正念 ($r=-0.13, p<0.01$)、主观幸福感 ($r=-0.23, p<0.01$) 显著负相关; 入学前身份与生命意义感 ($r=-0.13, p<0.05$)、正念 ($r=-0.13, p<0.05$)、主观幸福感 ($r=-0.13, p<0.05$) 显著负相关。主要研究变量间均呈现显著的正相关关系, 其中, 生命意义感与正念 ($r=0.18, p<0.05$) 和主观幸福感 ($r=0.26, p<0.01$) 显著正相关; 正念与主观幸福感显著正相关 ($r=0.23, p<0.01$)。以上变量间的相关为后续假设检验提供了基础。

表 1 变量的均值、标准差及相关关系

变量	M $\pm$ SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1 性别	1.22 $\pm$ 0.42	1							
2 年龄	21.70 $\pm$ 1.30	0.17**	1						
3 年级	1.49 $\pm$ 0.71	-0.12*	0.03	1					
4 政治面貌	1.94 $\pm$ 0.33	0.01	0.01	-0.31**	1				
5 入学前身份	1.64 $\pm$ 0.74	-0.11*	0.10	0.58**	-0.32**	1			
6 生命意义感	5.32 $\pm$ 1.09	0.06	-0.04	-0.21**	0.01	-0.13*	1		
7 正念	4.55 $\pm$ 1.06	0.08	0.03	-0.13**	-0.09	-0.13*	0.18*	1	
8 主观幸福感	11.15 $\pm$ 3.01	-0.08	-0.04	-0.23**	0.09	-0.13*	0.26**	0.23**	1

注: *表示 $p<0.05$, **表示 $p<0.01$ 。

3.3 正念在生命意义感和主观幸福感间的中介作用

根据温忠麟^[18]等检验中介效应的程序对正念在生命意义感和主观幸福感间的中介作用进行检验,结果如表2所示。第一步,做主观幸福感对的生命意义感回归,结果显示生命意义感对主观幸福感具有显著的正向影响($\beta=0.22, p<0.001$),如M1所示;第二步,做正念对生命意义感的回归,结果显示生命意义感对正念的预测作用同样显著($\beta=0.14, p<0.001$),

如M3所示;第三步,同时做主观幸福感对生命意义感和正念的回归,结果显示,生命意义感对主观幸福感具有显著的正向预测作用($\beta=0.19, p<0.001$),正念对主观幸福感的作用也到显著性水平($\beta=0.20, p<0.001$),如M4所示。由此说明,正念在生命意义感和主观幸福感起部分中介作用。采用Hayes编写的PROCESS3.3宏程序对正念中介作用的大小进行检验,设置bootstrap=5000,结果显示,中介作用的大小为0.03,95%置信区间为[0.03, 0.065],置信区间中不包括零,说明中介效应显著。

表2 正念在生命意义感和主观幸福感间的中介作用检验

控制变量	中介变量(正念)		结果变量(主观幸福感)		
	M ₂	M ₃	M ₀	M ₁	M ₄
性别	0.05	0.04	-0.11*	-0.12*	-0.13*
年龄	0.04	0.04	-0.02	-0.01	-0.02
年级	-0.11	-0.08	-0.24***	-0.19	-0.18**
政治面貌	-0.16*	-0.15**	0.01	0.03	0.06
入学前身份	-0.11	-0.11	0.01	0.01	0.03
自变量					
生命意义感		0.14**		0.22***	0.19***
正念					0.20***
Adjust R ²	0.04	0.05	0.05	0.10	0.13
F	3.74***	4.42***	5.07***	7.66***	8.90***

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

4. 讨论

4.1 军校大学生生命意义感对主观幸福感的正向影响

研究发现,军校学员生命意义感对主观幸福感具有显著的促进作用,也即军校学员感知到的生命意义感越强,主观幸福感也越强,该结论在以往研究中也体现^[19]。意义管理理论也认为,人类的存在需要生活意义、人生目的和对世界的理解,以及从复杂的人生经历和经验中发掘或创造意义,因此,寻找和赋予事物以意义是人类行为的重要动机。对于生命意义感较强的军校大学生来说,他们善于创造和发现意义,能够用这些意义说服自己,并将这些意义赋予具体的事物和情境中,即使在从事繁重工作、训练或生活不如意时,也能够从中找寻到意义,从意义中汲取动力,负重前行,体会到更高的主观幸福感。此外,有研究表明,生命意义感强的个体,在追寻意义的过程中,也往往能够建立起更加完善的人际关系,在与人际交往过程中,更能体会到来自他人的关心和帮助^[20],构建强有力的社会支持网络,进而促进其主观幸福感的提高。

4.2 正念在军校大学生生命意义感和主观幸福感间的中介作用

研究结果进一步显示,生命意义感除了能够直接影响军校大学生的主观幸福感外,还能通过正念的中介作用间接影响主观幸福感,也即正念在该过程中起“桥梁”作用,部分传递了生命意义感对主观幸福感的影响,该结论对于进一步揭示生命意义感影响主观幸福感的内部机制具有重要的理论价值。生命意义感对正念的影响可从以下两个方面理解:首先,生命意义感是一种能够给予个体方向感和价值感的目标,与目标感高度相关,个体往往会将对生命意义的认知赋予到具体的目标追寻过程中,而目标的聚焦往往会促使正念觉知水平的提升;其次,生命意义感较高的个体并不会放弃对意义的寻觅,而是会把寻找生命意义作为对当下已获取意义感的完善和扩大,进而获取更深刻的意义理解^[21],而意义寻觅的过程恰恰需要更高的正念水平,从而发现或者创造新的意义。正念对主观幸福感的影响比较容易理解,正念水平较高的个体,更容易接纳自身及周围环境,能够平和地对待人生中的挫折,面对眼前困难时能够心无旁骛地应对,即使挫折暂时无法解决,也能乐观看待,对学习和工作保持较高的满意度^[11],体验到更多的幸福感。此外,正念疗法认为心理问题产生的根源在于个体对待不同

事物时产生的差别心，一旦产生了某个事物好或某个事物不好的主观态度，就容易引起心理问题，而正念疗法的作用原理就是要消除差别心，对出现的负性情绪体验、观察、不评价，进而消除或缓解出现的心理问题。毫无疑问，个体维持较高的正念水平对于克服心理问题、维系心理健康具有重要的影响，对提高和维持较高的主观幸福感也具有重要的保护性作用。

4. 3. 对教育管理启示

研究结论对军校大学生的教育管理也具有一定的启示意义。与地方大学生相比，军校大学生的身份特点赋予其双重属性，既要作为大学生完成必要的学业，又要履行军人使命，聚焦备战打仗，双重压力下势必面临更高的心理危机风险。本研究通过问卷调查及实证分析，初步探索了影响军校大学生主观幸福感的保护性因素，也即生命意义感和正念在提升主观幸福感方面具有显著的促进作用。鉴于此结论，我们在对军校大学生进行教育管理时，可重点从以下几个方面努力：首先，要注重提高军校大学生的生命意义感，军校大学生首先是一名军人，具有特殊的使命，要注重引导大学生从军人职能使命和个人实际相结合的角度赋予当下学习、训练以特殊意义，并从中获取不竭的前进动力；其次，鉴于正念在该过程中的作用，也可通过心理训练等形式，也可立足实际，教会学生掌握诸如身体扫描、三分钟呼吸空间、静坐、正念饮食、正念生活等正念训练方法，以提高军校大学生的主观幸福感。

5. 结论

本研究通过问卷调查及实证分析得出以下结论，军校大学生生命意义感对主观幸福感具有显著的正向促进作用，正念在过程中起部分中介作用。对军校大学生的教育管理及心理干预可重点从提高其生命意义感和正念觉知水平入手，合力发挥作用，双管齐下，共同促进其主观幸福感的提升。

REFERENCES

- [1] Li Xin, Xu Jian. The management of military cadets should be paid more attention to the cultivation of psychological protection ability in the new era [J]. Political work journal, 2019(9):49-51.
- [2] Diener, Ed. Subjective well-being[J]. Psychological Bulletin, 1984,95(3):542-575.
- [3] Diener E, Ryan K. Subjective Well-Being: A General Overview[J]. South African Journal of Psychology, 2009,39(4):391-406.
- [4] George L S, Park C L. Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions[J]. Review of General Psychology, 2016,20(3):205-220.
- [5] Heintzelman S J, King L A. Routines and Meaning in Life[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2018,45:688-699.
- [6] Niu duan, Huang wei. The Effects of Meaning in Life on Mindfulness and Subjective Happiness of Science-Technology Talents[J]. Journal of southwest jiaotong university (Social Sciences), 2019,20(4):1-10.
- [7] McKnight, Kashdan P E, Todd B. Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory[J]. Review of General Psychology, 2009,13(3):242-251.
- [8] Chiodelli R, Mello L T N, Jesus S N, et al. Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students[J]. Psicologia Reflexo E Crítica, 2018,31(1):1-10.
- [9] Dane, E. Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace[J]. Journal of Management, 2011,37(4):997-1018.
- [10] Liu Siman, Liu Keting, Li Tiantian.etc. The Impact of Mindfulness on Subjective Well-being of College Students: The Mediating Effects of Emotion Regulation and Resilience[J]. Journal of psychological science, 2015,38(4):889-895.
- [11] Wang Qinfei. The relation and intervention among mindfulness, psychological capital and meaning in life of undergraduates[D]. HeNan University, 2019.
- [12] Huang Ling. Correlation of mindfulness perception stress and sense of meaning of life in postoperative patients with colorectal cancer[D]. YanBian University, 2019.
- [13] Hutzell R R. The Continued Relevance of Man's Search for Meaning[J]. PsycCRITIQUES, 2006,51(5):102-112.
- [14] Steger M F, Frazier P, Oishi S, et al. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life[J]. Journal of Counseling Psychology, 2006,53(1):80-93.
- [15] LIU Sisi, GAN Yiqun. Reliability and validity of the Chinese version of the Meaning in Life Questionnaire[J]. Chinese Mental Health Journal, 2010,24(6):478-482.
- [16] Brown K W, Ryan R M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological

- well-being[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003,84(4):822-848.
- [17] Wang Xiangdong, Wang Xilin, Ma Hong. Manual of mental health rating scales[M]. *Chinese Mental Health Journal*, 1999.
- [18] Wen Zhonglin, Zhang Lei, Hou Jietai, etc. Testing and application of the mediating effects[J]. *Acta Psychological Sinica*, 2004(5):614-620.
- [19] Shen Linlin, Zhang Zhen. Relationship between Grandparenting Willingness and Grandparents' Subjective Well-being-Mediating Role of Family Cohesion and Meaning in Life[J]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2020,28(04):834-839.
- [20] Li Zining. The Influence of the Sense of Life Meaning on the Attitude to Death in the Elderly: The Mediating Role of Social Support[D]. *JiLin University*, 2019.
- [21] Xiong Pengdi, Yang Le, Zhu Zhuohong. Relation of posttraumatic growth to meaning of life and experiential avoidance in adolescents[J]. *Chinese Mental Health Journal*, 2015,29(1):40-46.