

# The Relationship among Positive Emotion, Meaning in Life and Life Satisfaction in Master Students

Juanjuan Li, Dan Zhao

School of Psychology, Shaanxi Normal University, Xi'an  
Email: [lijuan1989@163.com](mailto:lijuan1989@163.com)

Received: Nov. 11<sup>th</sup>, 2013; revised: Nov. 14<sup>th</sup>, 2013; accepted: Nov. 20<sup>th</sup>, 2013

Copyright © 2014 Juanjuan Li, Dan Zhao. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. In accordance of the Creative Commons Attribution License all Copyrights © 2014 are reserved for Hans and the owner of the intellectual property Juanjuan Li, Dan Zhao. All Copyright © 2014 are guarded by law and by Hans as a guardian.

**Abstract: Objective:** To explore the relationship among positive emotion, meaning in life and life satisfaction in master students, and to provide reference for their mental health. **Methods:** Measured 266 graduates from three colleges in Shaanxi Province with the positive Sub-Scale of Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Chinese Meaning in Life Questionnaire (C-MLQ) and Life Satisfaction Scales Applicable to College Students (CSLSS). **Results:** The males' mean score of positive emotion and meaning in life is higher than females' ( $p < 0.05$ ), but males' life satisfaction scored lower than females' ( $p < 0.05$ ). There were significantly positively correlation among the scores of positive emotion, meaning in life and life satisfaction ( $r = 0.29 - 0.31, p < 0.01$ ); The effect of positive emotion on life satisfaction was mediated (the mediating effect was  $0.06, p < 0.05$ ) and moderated ( $\beta = -0.18, p < 0.05$ ) by meaning in life, compared to higher meaning in life, the effect of positive emotion on life satisfaction was much stronger for less meaning in life. **Conclusion:** Meaning in life played mediating and moderating role in the relationship between positive emotion and life satisfaction in master students.

**Keywords:** Positive Emotion; Meaning in Life; Life Satisfaction; Mediator; Moderate

## 硕士研究生积极情绪与生活满意度的关系： 生命意义感的作用

李娟娟, 赵丹

陕西师范大学心理学院, 西安  
Email: [lijuan1989@163.com](mailto:lijuan1989@163.com)

收稿日期: 2013年11月11日; 修回日期: 2013年11月14日; 录用日期: 2013年11月20日

**摘要: 研究目的:** 探讨大学生积极情绪、生命意义感和生活满意度的关系, 为大学生心理健康教育提供一定借鉴。 **方法:** 选取陕西省三所大学硕士研究生 266 名, 用正负性情绪量表(PANAS)、中文版生命意义感问卷(C-MLQ)和生活满意度评定量表(CSLSS)进行测查。 **结果:** 男生的积极情绪和生命意义感得分均高于女生( $p < 0.05$ ), 而生活满意度得分低于女生( $p < 0.05$ ); 积极情绪、生命意义感和生活满意度各量表得分之间均呈正相关( $r = 0.29 - 0.31$ , 均  $p < 0.01$ ); 生命意义感在积极情绪和生活满意度之间存在部分中介效应(中介效应值为  $0.06, p < 0.05$ )和调节效应( $\beta = -0.18, p < 0.05$ )。 **结论:** 硕士研究生生命意义感在积极情绪和生活满意度之间存在中介和调节作用。

**关键词:** 积极情绪; 生命意义感; 生活满意度; 中介作用; 调节作用

## 1. 引言

随着积极心理学的兴起与发展，有关积极情绪、生命意义感和生活满意度等的研究越来越受到人们的重视。积极情绪(positive emotion)是指与个体需要的满足相联系的、伴随愉悦主观体验的情绪。近年来的研究表明，积极情绪可以增强个体的生活满意度，促使其心理更加健康(Fredrickson et al., 2008; Seligman et al., 2005)。生命意义感(meaning in life)作为一种重要的个体资源被定义为对自己的生命有某种价值或实现某种目标的体验(Ryff & Singer, 1998)。研究发现，积极情绪可以很好的预测个体的生命意义感(King et al., 2006)。Fredrickson(2008)关于积极情绪的拓展-建构理论(broaden-building theory)指出积极情绪通过建构个体的资源增加其生活满意度。个体资源在此充当了积极情绪影响生活满意度的中介变量，积极情绪能帮助个体积极思维，发现个人的价值和生命意义，有利于个体的身体健康(Fredrickson et al., 2008)。

心理学领域中，很多研究者探讨过生命意义，其中弗兰克尔提出了最著名也最重要的生命意义理论，他认为人类具有寻求意义的本能，它驱使人们不断发现其生命的意义和目的；如果人们感受不到生命的意义，就会陷入存在空虚，这种空虚可能会导致心理问题的产生和自杀(何忠强，杨凤池，2003)；这一理论主要从动机维度来界定生命意义。生命意义的认知维度关注个体对自我和世界的理解。当人们理解了自己和世界，明确自己在世界上存在的价值，确定自己的生命要尽力实现的事情，那么他就会体验到生命意义感(M. F. Steger et al., 2008)。生命意义不仅对个体的生存至关重要，也是健康和幸福不可或缺的元素。Zika和 Chamberlain(1992)考察了生命意义与幸福感的关系，发现生命意义与积极情绪和幸福感均存在显著正相关(Zika & Chamberlain, 1992)。Steger 等人的研究也发现，对生命意义的认知与积极情绪和生活满意度有较高的正相关(King et al., 2006; Steger et al., 2011)，生命意义感能有效地预测个体的生活满意度(Steger et al., 2011; 王孟成，戴晓阳，2008)。

已有研究大多集中于积极情绪对生活满意度的直接效应，而对积极情绪影响生活满意度的中介作用机制很少探讨。本研究针对我国硕士大学生群体探讨

生命意义感在积极情绪和生活满意度之间的中介和调节效应，以便进一步了解积极情绪对生活满意度的作用机制，从而为硕士大学生积极心理健康教育提供一定借鉴。

## 2. 研究

### 2.1. 研究对象

以陕西省某三所大学硕士研究生为研究对象，采取方便抽样法，抽取各年级文理科学生，以班级为单位进行团体施测，发放问卷 300 份，收回有效问卷 266 份(男生 107 名，女生 159 名)，有效回收率为 88.89%。年龄介于 20~29 岁之间，平均年龄为 24 岁。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 积极消极情绪量表(Positive and Negative Affect Scale, PANAS)(黄丽，杨廷忠，季忠民，2003)

运用其积极情绪分量表测量个体的积极情绪。包含积极情绪词 10 个，本研究中该量表的内部一致性  $\alpha$  系数为 0.87。

#### 2.2.2. 中文版生命意义感问卷(Chinese Meaning in Life Questionnaire, C-MLQ)(王孟成，戴晓阳，2008)

运用王孟成等修订的生命意义感问卷测量个体的生命意义感，本研究中该量表的内部一致性  $\alpha$  系数为 0.84。

#### 2.2.3. 生活满意度评定量表(Life Satisfaction Scale Applicable to College Students, CSLSS)(王宇中，时松和，2003)

共 6 个条目，每个条目分为 7 个等级，由被试进行选择，得分越高表示生活满意度越高，本研究中 CSLSS 的内部一致性  $\alpha$  系数为 0.78。

### 2.3. 统计方法

采用 SPSS16.0 软件进行数据统计，用独立样本  $t$  检验比较性别大学生在各变量得分上的差异，用相关分析了解各变量之间的相关程度，用回归分析检验生命意义感在积极情绪和生活满意度之间的中介作用和调节作用。

### 3. 结果

#### 3.1. 不同性别硕士研究生各项目评分比较

从表 1 可以看出，男生的积极情绪和生命意义感显著高于女生，而男生的生活满意度显著低于女生。

#### 3.2. 积极情绪、生命意义感和生活满意度的相关分析

从表 2 可以看出，积极情绪、生命意义感和生活满意度各量表得分之间均呈正相关。

#### 3.3. 生命意义感在积极情绪和生活满意度之间的中介和调节效应

对积极情绪、生命意义感在和生活满意度进行回归分析。将性别作为控制变量，对生命意义感在积极情绪和生活满意度之间的中介效应进行回归分析(见表 3)。结果显示：生命意义感在积极情绪与生活满意度间起部分中介作用(温忠麟，张雷，侯杰泰，刘红云，2004)。中介效应值为 0.07，中介效应占总效应的 20%。

对生命意义感的调节作用进行检验：1) 把性别作为控制变量；2) 对积极情绪和生命意义感得分做中心化处理(减去其样本均值)；3) 生成“积极情绪 × 生

命意义感”作为交互作用项；4) 以生活满意度为因变量进行分层回归分析，通过各层新增解释量( $\Delta R^2$ )是否显著来判断生命意义感的调节作用是否显著。由表 4 可知，引入交互作用项“积极情绪 × 生命意义感”后，新增解释量( $\Delta R^2$ )达到显著性水平( $p < 0.05$ )，表明生命意义感的调节作用显著。

为了更清晰地揭示生命意义感对积极情绪和生活满意度的调节作用，根据生命意义感得分将被试分

**Table 1. Means and standard deviations for all items in different genders (M ± SD)**

**表 1. 不同性别硕士研究生各项目评分比较(M ± SD)**

变量	人数	统计值	积极情绪	生命意义感	生活满意度
性别	男	107	33.30 ± 6.47	17.13 ± 2.83	9.52 ± 1.97
	女	159	29.42 ± 6.63	16.12 ± 1.98	10.00 ± 1.65
		<i>t</i> 值	4.72***	3.20**	-2.07*

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

**Table 2. Correlations for positive emotion, meaning in life and life satisfaction**

**表 2. 积极情绪、生命意义感和生活满意度的相关分析**

条目	积极情绪	生命意义感
生命意义感	0.31**	
生活满意度	0.29**	0.29**

注：\*\* $p < 0.01$ 。

**Table 3. Meaning in life plays a mediating role between positive emotion and life satisfaction**

**表 3. 生命意义在积极情绪和生活满意度之间的中介效应**

步骤	预测量表	因变量	<i>B</i>	SE	$\beta$	<i>t</i>	$R^2$
第一步	积极情绪	满意度总分	0.09	0.02	0.36	5.94***	0.13
第二步	积极情绪	生命意义感	0.10	0.02	0.28	4.55***	0.11
第三步	积极情绪	满意度总分	0.08	0.02	0.29	4.74***	
	生命意义感	满意度总分	0.19	0.04	0.26	4.32***	0.18

注：\*\*\* $p < 0.001$ 。

**Table 4. Meaning in life plays a moderating role between positive emotion and life satisfaction**

**表 4. 生命意义在积极情绪和生活满意度之间的调节效应**

	自变量	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	$R^2$	$\Delta R^2$
第一层	性别	-0.48	-0.13	-2.64*	0.01	
第二层	积极情绪	0.08	0.29	4.74***		
	生命意义感	0.19	0.26	4.32***	0.18	0.17***
第三层	积极情绪 × 生命意义感	-0.02	-0.18	-3.09**	0.21	0.03**

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

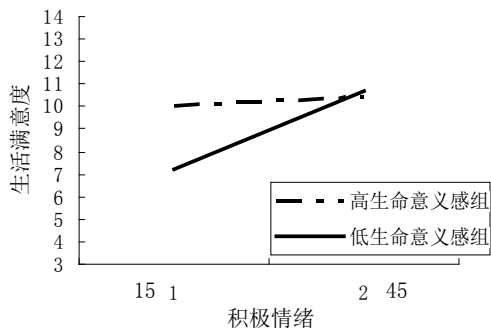


Figure 1. The moderated effect of meaning in life between positive emotion and life satisfaction

图 1. 生命意义感在积极情绪和生活满意度中的调节作用

为两组,即高生命意义感组(标准分数大于 1)和低生命意义感组(标准分数小于-1)。然后以生活满意度为因变量,积极情绪为自变量,分别对高、低生命意义感组进行回归分析。生命意义感的调节效应见图 1。从图 1 可知,高生命意义感组的生活满意度受积极情绪影响不显著( $p > 0.05$ );低生命意义感组( $B = 0.41, p < 0.01$ )的生活满意度受积极情绪影响显著。

#### 4. 讨论

本研究发现,硕士研究生中男生的积极情绪、生命意义感显著高于女生,而男生的生活满意显著低于女生。这可能与家庭和社会对男女的定位不同有关,男生要承担更多的责任,经历更多的人生考验,成功处理各种成长事件使得男生体验到更高的积极情绪和生命意义感,同时各种成长挫折也使得他们的生活满意度低于女生。

相关分析表明,积极情绪、生命意义感和生活满意度两两之间相关均显著,这与已有研究结果一致(King et al., 2006; Steger et al., 2011; 王孟成,戴晓阳, 2008)。回归分析表明,生命意义感在积极情绪和生活满意度关系间起着部分中介作用。由此可见,积极情绪不仅直接影响个体的生活满意度,而且通过生命意义感间接对生活满意度产生一定影响。分层回归分析结果显示,生命意义感在积极情绪和生活满意度关系间存在着调节效应,高生命意义感组的积极情绪对生活满意度无显著影响,低生命意义感组积极情绪对生活满意度的正向影响显著。这一研究结果对现行的研究生心理健康教育有极其重要的借鉴作用,心理健康

辅导老师可以通过教导学生情绪调节的方法、引导启发提高个体的生命意义感进而提高个体的生活满意度,尤其对那些生命意义感低的学生,产生的心理效应可进一步提高个体应对挫折的能力,影响其看待事物的态度,促进其身心健康发展。

这里需要指出,同一变量的中介作用和调节作用并不是互相排斥的(王建平,李董平,张卫,2010)。本研究结果表明,生命意义感在积极情绪和生活满意度之间同时具有中介和调节作用,生命意义感的中介作用表明积极情绪通过增加生命意义感而促进生活满意度的提高;生命意义感的调节作用则区分出不同水平的生命意义感个体的积极情绪对生活满意度的不同影响。

#### 参考文献 (References)

黄丽, 杨廷忠, 季忠民(2003). 正性负性情绪量表的中国人适用性研究. *中国心理卫生杂志*, 1期, 54-56.

王建平, 李董平, 张卫(2010). 家庭经济困难与青少年社会适应的关系: 应对效能的补偿、中介和调节效应. *北京师范大学学报(社会科学版)*, 4期, 22-32.

王孟成, 戴晓阳(2008). 中文人生意义问卷(C-MLQ)在大学生中的适用性. *中国临床心理学杂志*, 5期, 3.

王宇中, 时松和(2003). “大学生生活满意度评定量表(CSLSS)”的编制. *中国行为医学科学*, 2期, 199-201.

维克多·弗兰克尔, 著, 何忠强, 杨凤池, 译(2003). *追寻生命的意义*. 北京: 新华出版社.

温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 5期, 614-620.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.

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.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress—Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

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*, 28, 199-228.

Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 173-180.

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.