中国心理学前沿
2023 年 8 月第 5 卷第 8 期

初中生积极心理品质与生命意义感的关系研究

黄远春　殷浩伟

西昌学院教师教育学院，西昌

摘　要 | 目的：以湖北省某初级中学为例，探讨积极心理品质与生命意义感的关系。方法：使用积极心理品质量表、生命意义感量表对309名初中生进行调查。结果：（1）初中生在积极心理品质和生命意义感上的总体均值分别为3.82（M=3）、5.02（M=4）；（2）积极心理品质、生命意义感在年级维度上的F值分别为11.929、74.572（p<0.001）；（3）积极心理品质与生命意义感的相关系数为0.684（p<0.01），回归系数为0.648，积极心理品质可以解释生命意义感46.7%的变异量（p<0.001）。结论：（1）初中生积极心理品质、生命意义感发展水平均较好；（2）初中生积极心理品质、生命意义感在年级维度上均差异显著；（3）积极心理品质与生命意义感呈显著的正相关，积极心理品质能够正向预测生命意义感。

关键词 | 初中生；积极心理品质；生命意义感

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

1　前言

积极心理品质（Positive Psychological Qualities）是指个体在面对困难、逆境和挑战时展现出的积极的心理特征和心理过程。它关注个体内在的优势和积极资源，以及个体对积极生活方式的持续追求[1]。研究认为积极心理品质有助于提高个体的心理韧性和幸福感，并提升个体的适应能力和生活质量[2]。在教育领域，积极心理品质研究，主要关注和探索了个体积极心理状态和品质对学习、发展和幸福感的影响以及培养学生的积极心理品质的途径和方法。梳理关于中学生积极心理品质的调查研究表明，积极心理品质对中学生主观幸福感、积极社会行为、生活满意度、抑郁和情绪有着预测作用[3]。

基金项目：本文系四川省人才培养质量和教学改革项目“师范类专业认证背景下涵养师范生乡村教育情怀的路径探索与实践”（JG2021-220）的中期研究成果。
通讯作者：黄远春，西昌学院教师教育学院心理学教授，研究方向：学校心理健康教育。
文章引用：黄远春，殷浩伟. 初中生积极心理品质与生命意义感的关系研究 [J]. 中国心理学前沿，2023，5（8）：862-869.
https://doi.org/10.35534/pc.0508100

生命意义感（Meaning of Life）是指个体在探索自我价值和寻求意义的过程中，对自己生命意义的认知[4]。研究者通常将生命意义感分为两个维度：拥有意义感和寻求意义感。拥有意义感属于认知维度，强调个体对意义的体验；而寻求意义感则属于动机维度，强调寻求意义的过程[5]。还有学者提出了生命意义感的五个维度，包括生命目标、生命价值、社会参与、人际关系和精神实践[6]。一项针对学生的生命意义感调查发现，近三成的学生缺乏生活意义感[7]。研究者认为，生命意义感对学生的心理健康有着至关重要的影响。中学生的生命意义感越高，其心理问题可能越少。当学生的生命意义感变弱时，自杀的想法也会增加[8]。此外，相关研究还发现，生命意义感与学生的真实自我、家庭功能和社会支持等不同领域之间存在相关性[9-11]。

关于积极心理品质与生命意义感的关系，研究者发现积极心理资本对于生命意义的识别和感知具有积极的影响，并对其生命意义产生正向预测作用。认为高水平的积极心理资本可以帮助个人建立更乐观、自信的态度，从而获得更加快乐的生活[12]。认为积极心理学的理论和实践应用可以帮助学生积极面对现实，发展乐观的人生态度。此外，学者还发现心理资本和生命意义对高职生的择业效能感有着重要影响[13]。在中学生积极心理品质的研究中也发现，积极心理资本是高中生心理健康和生命意义感的重要因素[14]。然而，现有研究主要集中在大学生、高中学生群体，对于初中生群体的研究相对较少。因此，本调查着眼于初中生群体，通过问卷调查探讨初中生积极心理品质和生命意义感之间的关系，为初级中学培养学生积极心理品质，提升他们生命意义感提供实证基础。

2　研究对象与方法

2.1　研究对象

以湖北省某初中学校学生为研究对象，采用分层随机抽样的方法，从该校初一、初二、初三年级中分别随机抽取两个班级，共发放问卷调查 321 份。收回有效问卷 309 份，有效率达到了 96%。其中样本中男生 161 人，女生 148 人，初一 103 人，初二 98 人，初三 108 人。

2.2　研究工具

2.2.1　积极心理品质量表

该量表由李国强改编，量表分为孝顺、仁慈、正义、廉忠、公平、勇敢、创造力七个维度，共 24 道题，采用利克特五点计分法，1 ~ 5 分代表“完全不同意”到“完全同意”。该量表的比较值 M 为 3，克隆巴赫 a 系数为 0.806，分半信度为 0.756，KMO=0.814，Bartlett 球形检验达到显著水平，量表总分与各因素的相关度在 0.5 ~ 0.79 之间，并达到了 0.01 的显著性。因此，该量表具有良好的信效度。

2.2.2　中学生生命意义感量表

该量表由王鑫强改编，量表分为拥有意义感和寻求意义感两个维度，共 10 道题，采用利克特七点计分法，1 ~ 7 分代表“完全不符合”到“完全符合”，其中第 2 题为反向计分。该量表的比较值 M 为 4，内部一致性系数为 0.83，探索性因素分析表明，KMO=0.865、Bartlett 球形检验达到显著水平。因此，该量表具有良好的信效度。

https://doi.org/10.35534/pc.0508100

2.3 数据分析

本研究采用问卷调查的方式，收集完样本数据后，使用 SPSS 26.0 软件进行数据分析。

3 研究结果

3.1 积极心理品质、生命意义感的总体特征分析

3.1.1 积极心理品质的总体特征分析

对调查数据进行描述统计分析，得到初中学生在积极心理品质量表中的总体及各维度得分的均值和标准差，结果如表 1 所示。

表 1 积极心理品质总体及各维度均值和标准差

Table 1 Overall and dimensional mean and standard deviation of positive psychological quality

	M	SD
孝顺	3.81	0.64
仁慈	3.96	0.63
正义	3.78	0.66
廉忠	3.66	0.78
公平	3.91	0.64
勇敢	3.97	0.65
创造力	3.77	0.70
总体	3.82	0.44

从表 1 可以看出，初中学生积极心理品质七个维度均值及总体均值都大于比较值（*M*=3）。

3.1.2 生命意义感的总体特征分析

对调查数据，进行描述统计分析，得到初中学生在生命意义感量表中的总体及各维度得分的均值和标准差，结果如表 2 所示。

表 2 生命意义感总体及各维度均值和标准差

Table 2 Mean and standard deviation of the total and dimensions of the sense of meaning of life

	M	SD
拥有意义感	4.90	1.31
寻求意义感	5.15	1.06
总体	5.02	1.01

从表 2 可以看出，初中学生生命意义感两个维度均值及总体均值都大于比较值（*M*=4）。

3.2 积极心理品质、生命意义感在不同年级上的差异分析

3.2.1 积极心理品质在年级维度上的差异分析

对 309 名初中生积极心理品质各维度进行单因素方差分析，结果如表 3 所示。

表 3 积极心理品质在年级维度上的差异分析

Table 3 Difference analysis of positive psychological quality in grade level

积极心理品质	年级	*N*	*M*	*F*	LSD	Sig
孝顺	三个年级	103 98 108	3.73	4.813**	1>2、3	0.009
仁慈	三个年级	103 98 108	3.81	8.663***	1>2、3	0.000
正义	三个年级	103 98 108	3.67	8.345***	1>2、3	0.000
廉忠	三个年级	103 98 108	3.59	4.707**	1>2、3	0.010
公平	三个年级	103 98 108	3.80	5.387**	1>2、3	0.005
勇敢	三个年级	103 98 108	3.89	2.962		0.053
创造力	三个年级	103 98 108	3.71	4.187*	1>3	0.016
总体	三个年级	309	3.74	11.929***	1>2、3	0.000

注：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001，以下均同。“1”代表初一，“2”代表初二，“3”代表初三。

由表 3 的数据可知，初中三个年级学生的组间差距的显著性大小在孝顺、仁慈、正义、廉忠、公平、创造力维度，以及总体上依次为 0.009、0.000、0.000、0.010、0.005、0.016、0.000，均小于显著性水平 0.05，表明三个年级学生在孝顺、仁慈、正义、廉忠、公平、创造力维度，以及总体上存在显著差异。

3.2.2 生命意义感在年级维度上的差异分析

以年级为因子，分别对 309 名初中生生命意义感各维度进行单因素方差分析，结果如表 4 所示。

表 4 生命意义感在年级维度上的差异分析

Table 4 Analysis of the difference in the sense of meaning of life in the grade level

	年级	*N*	*M*	*F*	LSD	Sig
拥有意义感	三个年级	103 98 108	4.87	43.944***	1>2>3	0.000
寻求意义感	三个年级	103 98 108	4.91	55.627***	1>2>3	0.000
总体	三个年级	309	4.89	74.572***	1>2>3	0.000

注：“1”代表初一，“2”代表初二，“3”代表初三。

由表 4 的数据可知，初中三个年级学生的组间差距的显著性大小在拥有意义感、寻求意义感维度和总体上均为 0.000，小于显著性水平 0.001，表明初中三个年级学生在生命意义感两维度及总体上存在显著差异。

3.3 积极心理品质与生命意义感的相关分析

对 309 名初中生的积极心理品质各维度的得分与生命意义感各维度的得分进行相关分析，结果如

https://doi.org/10.35534/pc.0508100

表 5 所示。

表 5　积极心理品质与生命意义感的相关分析

Table 5　Correlation analysis between positive psychological qualities and sense of meaning in life

	孝顺	仁慈	正义	廉忠	公平	勇敢	创造力	总体
拥有意义感	0.277**	0.313**	0.375**	0.299**	0.285**	0.306**	0.289**	0.470**
寻求意义感	0.475**	0.429**	0.525**	0.447**	0.442**	0.415**	0.482**	0.712**
总体	0.429**	0.461**	0.519**	0.429**	0.417**	0.417**	0.441**	0.684**

由表 5 的数据可知，在各维度上，积极心理品质七个维度分别与生命意义感两个维度两两呈显著的正相关。在总体上，初中生的积极心理品质与生命意义感之间呈显著的正相关（r=0.684，p<0.01）。

3.4　积极心理品质对于生命意义感的回归分析

为了考察积极心理品质对生命意义感的预测作用，将积极心理品质作为自变量，生命意义感作为因变量进行一元线性回归分析，结果如表 6 所示。

表 6　积极心理品质对生命意义感的一元线性回归分析

Table 6　Univariate linear regression analysis of positive psychological quality on the sense of meaning of life

自变量	因变量	B	t	R	R^2	F
积极心理品质	生命意义感	0.648	16.408***	0.684	0.467	269.223***

由表 6 的数据可知，积极心理品质与生命意义感的回归系数为 0.648，积极心理品质可以解释生命意义感 46.7% 的变异量，表明初中生的积极心理品质能够正向预测生命意义感。

4　分析和讨论

4.1　积极心理品质、生命意义感的总体特征分析

4.1.1　积极心理品质的总体特征分析

由表 1 可知，初中生积极心理品质的总体均值及七个维度的均值均高于比较值（M=3），表明初中生的积极心理品质发展水平较好。林慧育（2014）、李国强（2019）和李维巧（2022）都得出了相似的结论。在七个子维度的得分上，按得分大小排列依次为勇敢、仁慈、公平、孝顺、正义、创造力、廉忠。然而，该结果与学者李维巧（2022）的研究存在一些差异。在本研究中，勇敢品质得分排名第一，勇气是衡量学生抗挫折能力的重要标准，对青少年的成长至关重要。该结果表明当前社会，青少年能够勇敢地面对生活中的困难和挫折。排名第二的是仁慈品质，该品质是儒家传统文化的核心特征，中国人历史上一直很注重对人要仁爱，该结果表明儒家传统文化能对青少年产生重要的影响。排名第三的是公平品质，“公

正无私”，公平是社会稳定的重要基础，也是自古以来中华文化所倡导的美德，更是当代社会文明建设的重要任务，该结果表明初中生追求社会公平正义。廉忠品质得分相对较低，说明廉忠文化对初中学生的影响较小，学生在该品质方面还需要加强培养。

4.1.2 生命意义感的总体特征分析

由表 2 可知，初中生生命意义感的总体均值及两个维度的均值均高于比较值（M=4），表明初中生的生命意义感发展水平较好。这一结果与先前的研究者王洁聪（2022）得出的结论相一致，表明大多数初中生都在不断地探索自我人生价值，实现生命意义。从分维度上来看，寻求意义感得分高于拥有意义感得分，这与研究者魏灵真（2020）研究结果一致。这说明学生不断地追求自身人生的意义，实现生活中的目标，并通过这种追求获得自我完善。初中生拥有意义感的发展水平也较好，表明他们能够从自身和生活中发现价值，并感受生命的美好。

4.2 积极心理品质、生命意义感在年级维度上的差异分析

4.2.1 积极心理品质在年级维度上的差异分析

由表 3 可知，初一学生积极心理品质总体发展水平均要高于初二、初三学生。表明积极心理品质发展在初中生阶段不太稳定，这可能与学生青春期身心发展特点、学业压力、人际关系发展等原因有关。除勇敢品质外的其他六种品质中，初一学生显著高于初二、初三学生，这可能与初一学生刚刚进入初中阶段，还未完全改变已有的学习模式，人际交往方式未发生较大改变，学习压力也没有初二、初三年级大，从而使得初一学生的积极品质发展水平较高。初二、初三年级学生发展水平相对较差，这可能是与学生身心发展特点改变有关，青春期学生独立意识增强，他们渴望摆脱成人世界对他们的束缚，关注自己的内心世界，追求与众不同。同时，他们面临着学业、同伴关系、异性交往等问题，这些都有可能会导致他们积极心理品质发展水平降低。

4.2.2 生命意义感在年级维度上的差异分析

由表 4 可知，生命意义感在年级维度上存在显著差异，该结果与研究者魏灵真是一致的（魏灵真，2020），具体表现为初一学生总体发展水平高于初二学生，初三学生发展水平相对较差。个人认为，出现这种情况的原因可能是因为相较于初三年级，较低年级学生的学业压力较小、休闲时间更多、课外活动更加丰富，学生有更多的精力去支配自己的生活，完成自己认为有价值的事情，在个人与生活中更能找到生命的价值，体验生活的意义。而初三学生，他们面临着升学的压力，以及父母、老师对自己的期待，他们的课外活动大大减少，放松时间减少，从而使他们生命意义感减弱。

4.3 积极心理品质与生命意义感的关系分析

由表 5 可知，积极心理品质在总体及七个维度上与生命意义感总体及两个维度上两两皆呈显著的正相关，表明积极心理品质与生命意义感之间有着显著的正相关关系。由表 6 可知，初中生积极心理品质能够正向预测生命意义感，表明初中生积极心理品质越高，生命意义感就越强。

上述结果表明，初中生积极心理品质与生命意义感之间存在一定的关系。原因可能是，积极心理品质有助于初中学生正确面对生活中的压力和难题，在成功解决压力和难题的同时个人能够获得自我价值

https://doi.org/10.35534/pc.0508100

感，生命意义感也能得到相应的提高。同样，生命意义感的提高也有利于积极心理品质的培养。这也提示广大教育者，提高学生生命意义感可以从培养学生的积极心理品质入手，以学校教育为主要阵地，结合家庭教育、社会教育，三位一体共同促进积极心理品质和生命意义感的发展。

5 结论

第一，初中生积极心理品质和生命意义感发展水平均较好。

第二，初中生积极心理品质、生命意义感均在年级维度上存在显著差异。

第三，初中生积极心理品质与生命意义感之间存在着显著的正相关关系，积极心理品质能正向预测生命意义感。

参考文献

[1] Park N，Peterson C，Seligman M E P. Strengths of character and well-being [J]. Journal of Social and Clinical Psychology，2004，23（5）.

[2] Peterson C，Seligman M E P. Character strengths and virtues：A handbook and classification [M]. Oxford University Press，2004.

[3] 林育慧. 中学生积极心理品质与团体归属感的关系研究 [D]. 福州：福建师范大学，2014.

[4] Steger M F，Kashdan T B，Sullivan B A，et al. Understanding the search for meaning in life：Personality，cognitive style，and the dynamic between seeking and experiencing meaning [J]. Journal of personality，2008，76（2）：199-228.

[5] 王晓娜. 高中生个人成长主动性与主观幸福感关系研究 [J]. 少年儿童研究，2020（11）：41-48，66.

[6] Reker G T，Chamberlain K. Exploring Existential Meaning：Optimizing Human Development Across the Life Span [M]. Canadian Psychological Association，2000.

[7] 孟四清，刘金明. 中学生生命意义感及相关问题的调查 [J]. 天津市教科院学报，2020（4）：45-52.

[8] 张姝玥，林艳，黄婷. 中学生生命意义与主观幸福感心理健康自杀意念的相关性 [J]. 中国学校卫生，2013，34（8）：927-928，931.

[9] 李小静. 中学生真实自我对生命意义感的影响：基本心理需要与自尊的链式中介作用 [J]. 教育观察，2022，11（23）：14-17，40.

[10] 班硕. 家庭功能与感恩对中学生生命意义感的影响及干预研究 [D]. 石家庄：河北师范大学，2022.

[11] 岳磊，吴佳珂，吴幸哲，等. 社会支持对中学生生命意义感的影响：一个链式中介模型 [C] //中国心理学会. 第二十三届全国心理学学术会议摘要集（下）. 2021：37-38.

[12] 张晓州，罗杰，彭婷. 大学生积极心理资本对生命意义感的影响——情绪智力的中介作用 [J]. 集美大学学报（教育科学版），2019，20（6）：16-21，46.

[13] 王冬梅. 心理资本和生命意义感对高职生择业效能感的影响研究 [J]. 大学，2021（1）：155-156.

[14] 杨晨晨. 高中生领悟社会支持、积极心理资本与生命意义感的关系及干预研究 [D]. 南宁：广西民族大学，2021.

Relationship Research between Positive Psychological Qualities and Meaning of Life

Huang Yuanchun Yin Haowei

School of teacher education, Xichang University, Xichang

Abstract: Objective: Taking middle school students from a certain junior high school in Hubei Province as an example, this study explores the relationship between positive psychological qualities and meaning of life. Methods: A survey was conducted on 309 middle school students using the Positive Psychological Quality Scale and the Meaning of Life Scale. Results: (1) The average score of middle school students in positive psychological qualities and meaning of life were 3.82 (M=3) and 5.02 (M=4), respectively. (2) The F values of positive psychological qualities and meaning of life on the grade dimension were 11.929 and 74.572 (p<0.001) respectively. (3) The correlation coefficient between positive psychological qualities and meaning of life was 0.684 (p<0.01), and the regression coefficient was 0.648, with positive psychological qualities explaining 46.7% of the variation in meaning of life (p<0.001). Conclusion: (1) The development level of positive psychological qualities and meaning of life in middle school students is relatively good. (2) There are significant differences in positive psychological qualities and meaning of life among middle school students on the grade level. (3) Positive psychological qualities are significantly positively correlated with meaning of life and positive psychological qualities can positively predict meaning of life.

Key words: Middle school students; Positive psychological qualities; Meaning of life

https://doi.org/10.35534/pc.0508100