

负性生活事件对大学生生命意义感的影响： 反刍思维的中介作用

杨文丽

咸阳师范学院, 陕西 咸阳 712000

DOI:10.61369/SE.2025040026

摘要： 探讨负性生活事件与大学生生命意义感之间的关系，以及反刍思维的中介作用。采用青少年生活事件量表、生命意义感量表、反刍思维量表对385名大学生进行问卷调查。结果显示：负性生活事件、反刍思维与生命意义感均呈显著负相关，反刍思维在负性生活事件和生命意义感之间起中介作用，中介效应占比为26.97%。负性生活事件可通过反刍思维间接影响生命意义感，研究结果可为提高大学生生命意义感提供新思路。

关键词： 负性生活事件；反刍思维；大学生生命意义感

The Impact of Negative Life Events on College Students' Sense of Life Meaning: The Mediating Role of Rumination

Yang Wenli

Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi 712000

Abstract： This study explores the relationship between negative life events and college students' sense of life meaning, as well as the mediating role of rumination. A questionnaire survey was conducted among 385 college students using the Adolescent Life Events Scale, the Sense of Life Meaning Scale, and the Rumination Scale. The results showed that there was a significant negative correlation between negative life events, ruminative thinking, and a sense of meaning in life, and a significant positive correlation between rumination and the sense of life meaning. Rumination plays a mediating role between negative life events and the sense of life meaning, with a mediating effect accounting for 26.97%. Negative life events can indirectly affect the sense of life meaning through rumination. The research results can provide new ideas for improving college students' sense of life meaning.

Keywords： negative life events; rumination; college students' sense of life meaning

引言

2016年，北京大学心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文指出，在北大大一学生中有30.4%厌恶学习，有40.4%认为人生无意义，并首次提出“空心病”这一概念，典型表现为人生价值和意义缺失，体验到强烈的孤独感与无意义感。随着经济的高速发展与教育资源的优化，当代大学生群体中涌现出精神生活空虚、生命意义感缺失的现象^[1]。

生命意义感是指个体认识到生命的意义和价值，包含生命意义体验和生命意义追求两个维度^[2]。生命意义感是大学生心理健康的重要影响因素之一，生命意义感缺失会使个体感到空虚、无聊，产生抑郁情绪，还会诱发网络依赖、手机成瘾等不良问题行为，甚至促使个体出现自杀意念并产生自杀行为^[3]。因此，深入探究大学生的生命意义感影响因素及作用机制，能为大学生心理健康教育工作提供理论参考与实践启示。

负性生活事件是指在生活中遇到的能引起个体消极情绪情感体验的各种刺激事件^[4]。当代大学生在成长历程中不仅面临升学选拔、素质培养等多重竞争压力，更在全球化与互联网浪潮的叠加影响下，遭遇愈发复杂的生活情境，涉及人际关系、学业、就业、考研等多方面。负性生活事件是个体生活中的主要应激源，经常遭受负性生活事件的个体更容易产生焦虑、抑郁等心理问题，还会提高产生自杀意念的风险概率。负性生活事件对生命意义感有显著负向影响，生活中所遭遇的负性生活事件越多，个体的生命意义感会显著降低^[5]。但负性生活事件对生命意义感的作用机制还不明晰，不利于针对性采取措施提高大学生生命意义感。

反刍思维是一种人格特质，指个体沉溺于负面情绪之中，反复思考情绪产生的原因以及可能会带来的负面影响，并且未采取任何实

际行动改变现状^[6]。认知资源理论认为，个体产生反刍思维的关键在于日常生活中遭遇了许多不同压力的负性生活事件。负性生活事件的发生能显著正向预测反刍思维。反刍思维与生命意义感间呈显著负相关，反刍思维高的个体，生命意义感水平低。当个体遭遇负性生活事件，会感到焦虑、无助，若无法使用合理的方式缓解压力，则易形成反刍思维，反刍思维使个体反复沉浸在消极情绪中，这些情绪使个体难以承受，影响个体对生命意义感的体验与追求。积极青少年发展模型认为外部资源和内部资源共同决定青少年的健康发展。负性生活事件作为应激源，反刍思维作为人格特质共同影响个体的生命意义感。

综上所述，本研究试图考察大学生负性生活事件与生命意义感之间的关系，以及反刍思维在两者之间的作用，为大学生心理健康教育提供参考借鉴。

一、研究对象与方法

（一）研究对象

本研究采用随机抽样法开展问卷调查，以陕西某高校大学生为研究被试，共发放问卷420份，剔除无效问卷后，有效问卷385份，有效率为90%。其中，女生272人（70.6%），男生113人（29.3%），平均年龄为19.81±1.52岁。

（二）研究工具

1. 负性生活事件量表

采用的青少年生活事件量表（ASLEC）由刘贤臣（1997）编制、辛秀红（2015）等人改编修订^[7]。量表共27个题目，若某事件没有发生过，记0分；若发生，采用从1“无影响”到5“重度影响”的五点计分法，分数越高，表明个体经历的负面生活事件越多，受到的影响程度越大。该量表在本研究中的内部一致性信度为0.90。

2. 生命意义感量表

采用的生命意义感量表（MLQ）由Steger（2006）编制、王鑫强（2013）进行中文修订^[8]。量表共10个题目，拥有生命意义感维度、追求生命意义感维度各5题。除第2题采用反向计分，其余题采用从1“完全不符合”到7“完全符合”七点计分法，分数越高，表明个体的生命意义感水平越高。该量表在本研究中的内部一致性信度为0.88。

3. 反刍思维量表

采用的反刍思维量表（RRS）由韩秀（2009）翻译修订^[9]。量表共22个题目，包含症状反刍、强迫思考、反省思考三个维度，采用从1“从未”到4“总是”的四点计分法，分数越高，表明个体的反刍思维程度越严重。该量表在本研究中的内部一致性信度为0.84。

（三）统计处理

采用SPSS27.0对收集数据分析，包括描述统计分析、共同方法偏差和相关分析。结合Hayes和Matthes编制的process宏程序对中介模型进行分析， $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

二、结果

（一）共同方法偏差

采用Harman单因素检验共同方法偏差^[10]。检测结果显示，

共有10个因子的特征值大于1，其中第一个因子的解释变异量为32.67%，小于临界标准40%。因此，本研究不存在严重的共同方法偏差。

（二）描述性统计

大学生生命意义感与负性生活事件、反刍思维之间均呈显著负相关，负性生活事件与反刍思维间呈显著正相关。详见表1。

表1 各变量描述统计与相关分析					
	M	SD	1	2	3
1. 负性生活事件	33.9	12.21	—		
2. 生命意义感	48.11	10.61	-0.24**	—	
3. 反刍思维	43.67	13.57	0.37**	-0.17**	—

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

（三）反刍思维在负性生活事件与生命意义感之间的中介效应

为检验反刍思维在负性生活事件与生命意义感之间的中介作用，运用Hayes开发的SPSS宏程序中PROCESS4.3插件进行数据分析，分析结果见表2。在控制了其他变量后，负性生活事件显著负向预测生命意义感（ $\beta=-0.37$ ， $P<0.001$ ）。当加入反刍思维变量后，反刍思维显著负向预测生命意义感（ $\beta=-0.36$ ， $P<0.001$ ），负性生活事件可显著正向预测反刍思维（ $\beta=0.27$ ， $P<0.001$ ），依然负向预测生命意义感（ $\beta=-0.15$ ， $P<0.001$ ）。通过进一步中介效应分析，结果表明反刍思维的中介效应量为-0.15，占总效应量的比例为26.97%，95%的置信区间为[-0.19，-0.12]，不包括0，中介效应显著，负性生活事件可以通过反刍思维的间接作用影响大学生的生命意义感。

表2：反刍思维的中介模型检验					
回归方程		拟合指标		系统显著性	
结果变量	预测变量	R ²	F	β	t
生命意义感		0.15	64.13		
	性别			2.90	4.98***
	年级			1.20	4.12***
反刍思维	负性生活事件			-0.37	-11.89***
		0.14	60.03		
	性别			0.17	0.35
生命意义感	年级			0.26	1.12
	负性生活事件			0.27	13.26***
		0.33	133.95		
	性别			2.81	5.41***
	年级			1.05	4.05***
	负性生活事件			-0.15	-6.09***
	反刍思维			-0.36	-17.11***

表3：总效应、直接效应及中介效应分解表

	效应值	Boot 标准误差	BootCI 下限	BootCI 上限	相对效应值
总效应	-0.32	0.03	-0.36	-0.24	
直接效应	-0.15	0.03	-0.20	-0.09	73.03%
反刍思维的中介效应	-0.17	0.02	-0.19	-0.12	26.97%

三、讨论

本研究结果表明，负性生活事件与大学生生命意义感显著负相关，这表示遭遇过更多、强度更大负面生活事件的大学生表现出更低水平的生命意义感，结果与以往研究一致^[11]。负性生活事件是个体生活中应激源。大学时期是个体从青少年向成年过渡的阶段，生活方式、人际关系、学习方式等方面相较于高中而言，都发生了重大变化，大学生常常面临着多重叠加压力。但是他们处理问题的能力还未得到完全发展，当负面事件发生时，他们持续性地处于紧张状态，很容易产生焦虑、无力等负面情绪，削弱了他们对生活的积极体验，进而导致生命意义感降低。

本研究结果还表明，反刍思维在负性生活事件和生命意义感之间起部分中介作用，负性生活事件的发生能够显著提高个体的反刍程度，进而影响个体的生命意义感水平。当个体遭遇负性生活事件时，反刍思维水平高的个体会不断思考所遭遇事件的细节和原因，这种反复思考会强化他们对自身遭遇的负面认知。根据情绪级联模型的观点，反刍思维程度较高时会导致负面情绪的不断累积，这种情绪的累积会导致个体对自身能力产生怀疑，看不到事件的积极反馈，会把个人关注点都放在事件的消极面，长此以往，看不到生活的目标，怀疑人生的意义，对生命丧失希望，从而降低了生命意义感水平。

本研究发现了负性生活事件对大学生生命意义感的影响作用中，反刍思维这一人格特质起到了中介作用。在大学生心理健康教育工作中，可以通过培训、课程、团体辅导等多种方式，帮助大学生识别和改变消极的思维模式，降低反刍思维水平，以积极健康的心态面对生活中的各种挑战，为学校开展生命教育提供新思路。

参考文献

[1] 胡博. 让信仰生长：“空心病”现象背后的教育回归问题探析[J]. 兰州教育学院学报, 2017, 33(06):74-75.

[2]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).DOI: 10.1037/0022-0167.53.1.80.

[3] 王中杰, 王学振, 彭英, 等. 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(2):6.

[4] 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 等. 青少年生活事件量表的信度效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 1997(1期):34-36.

[5] 夏慧铃, 马智群. 留守儿童负性生活事件对抑郁的影响：生命意义和自尊的中介作用[J]. 现代预防医学, 2018, 45(4):4.

[6] 韩秀. 反刍思维对中学生神经质和抑郁的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2015(4):5.

[7] 辛秀红, 姚树桥. 青少年生活事件量表信度与信度的再评价及常模更新[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(5):6.

[8] 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(5):5.

[9] 韩秀, 杨宏飞. Nolen-Hoeksema 反刍思维量表在中国的试用[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(005):550-551.

[10] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法[J]. 心理科学进展, 2004, (06):942-950.

[11] 马元广. 人际关系对抑郁的影响：生活满意度与生命意义的链式中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2022.