

生命意义心理学理论取向与测量^{*}

程明明 樊富珉

(清华大学心理学系,北京 100084)

摘 要:生命意义的心理学理论与实证研究始于 20 世纪中期,经由存在主义心理学取向、人格与动机取向,到相对主义观点,再到积极心理学取向,生命意义的心理学研究逐渐摆脱“哲学风格”,从而完成了其“心理学化”的历程。20 世纪 60 年代开始,研究者们从生命意义感和生命意义源这两个研究维度出发,陆续开发了大量的测量工具。生命意义感和生命意义源测量的综合化成为近年来测量工具发展的趋势。生命意义的心理学研究在理论视角、测量内容与方法、实践应用等方面有着广阔的发展前景。

关键词:存在心理学;积极心理学;生命意义感;生命意义源

关于生命意义的研究在很长一段时期内被心理学家们所忽视,一方面因为生命意义难以概念化,另一方面因为它最初所指的是“人类为何存在(What is the meaning of life?)”这一形而上的哲学问题,而非心理学问题(Battista & Almond, 1973)。20 世纪 40 年代,心理治疗大师 Frankl 运用心理治疗的理论以二战时自己在纳粹集中营中经历的人生磨难为素材,写成《活出意义来》(Man's searching for meaning)(Frankl, 1962)一书。此书的诞生将生命意义从哲学研究领域带进了心理学研究领域,成为生命意义研究走向心理学化的重要里程碑。

半个多世纪的研究证实,生命意义的感受与心理功能积极与否密切相关;生命意义的缺失与某些精神疾病高度相关,如无意义感是慢性酒精中毒、低自尊、抑郁、自我认同危机等疾病的重要征兆(Yalom, 1980),而当个体感觉生命富有意义时则会提升个体的积极情感(King, Hicks, Krull, & GaisoDel, 2006),如幸福感(Ho, Cheung, & Cheung, 2010)、生活满意度(Zika & Chamberlain, 1992)和希望感(Mascaro & Rosen, 2005)等。从 Frankl (1962)的“意义治疗”(Logo therapy)到最近几年兴起的“意义中心治疗”(Meaning-centered therapy)(Wong, 2007)等临床研究同样证明重获意义感对于受到生命挫折及创伤的个体具有积极的治疗作用。由此可见,加强生命意义心理学研究的理论价值和现实意

义毋庸置疑。事实上,国外对生命意义的心理学研究方兴未艾,相比而言,我国学者对此问题的关注与研究较少,目前尚处于起步阶段。因此,了解国外生命意义心理学研究的进展与动态对于国内开展此项研究无疑是有所裨益的,也是“后发”研究所必须的。

1 生命意义的理论取向

当生命意义进入心理学研究的视野时,心理学家们试图将这一概念逐渐从哲学领域中分离出来。Frankl 最先提出了“自我超越的生命意义(self-transcendence)”这一概念,此后“存在的意义(existential meaning)”、“个人意义(personal meaning)”、“人生目的(purpose in life)”以及“生命意义(meaning in life)”等概念陆续出现,并随即成为心理学研究的专门术语。与哲学上的“生命意义(meaning of life)”相比较,这些概念更加强调人们所感受到的最重要的、个体本身的、具体的价值,以及个体对人生目的或人生重要事件的价值体验。基于这些生命意义的心理学概念,伴随着主流心理学理论的发展,生命意义理论研究的流变从传统的存在心理学取向、动机与人格取向、转向相对主义观点,再发展到最近兴起的积极心理学取向。不难看出,生命意义的理论流变承载着西方心理学从存在主义心理学到人本主义心理学再到积极心理学的历

^{*} 基金项目:清华大学亚洲研究中心 2008 年度一般项目。

通讯作者:樊富珉, E-mail: ffm@mail. tsinghua. edu. cn

史发展脉络。

1.1 存在心理学取向——“存在就是意义”

在诸多的哲学流派中,存在主义强调人的生命是“让自己经历的人生充满意义,并担负相应责任的过程”(Reker 2000)。一些心理学家站在存在主义的立场上,把存在、选择、自由、责任、焦虑等概念引入心理学研究的领域,强调人类的选择能力以及在逆境中寻找意义的能力。存在主义心理学取向将生命意义分为两个层面:

其一,生命意义是一种超越人类所能理解的规律或秩序。Yalom (1980)称之为“宇宙生命意义(cosmic meaning)”,即“生命超乎于普遍存在,人类的生命体在宇宙中与其周围环境达成一种和谐”。它包含了超越个体的某些东西,比如,精神上的崇拜。Frankl (1962)和 Fabry (1980)同样认为宇宙中有一种超越人类且无法被验证的规律,他们称之为生命的“终极意义”,而其他一些人称之为“神”、“自然”、“生命”或“生态系统”。在这个层面上的生命意义飘忽不定、很不具体,它给人们带来的是不断追寻意义的恒久动力,但其目的地似乎永远无法到达。

其二,生命意义体现在个体拥有的人生目标和经历的人生重要事件中。Frankl (1962)认为,生命的意义因人而异、因时而变,是个体在特定时间里感受到的特定意义;虽然每个人都在被生命所追问,但是个体只能用自己的生命经历去回答、用责任感去回应。相对于宇宙生命意义,Yalom (1980)在这一层面提出了“陆地生命意义(terrestrial meaning)”,即个体在实现自己的目的和目标过程中体验到生命是有意义的,表现为一种完全世俗的意义。Reker (2000)也持相同观点,他认为生命意义包括个体拥有人生的目的和向着目标奋进的动力,同时也包括个体对人生事件和经历所持有的价值观。因此,在Reker看来,生命意义是一个四维度结构的概念,包括意义如何经历(包含认知、行为、情感的结构成份)、意义经历的内容、意义经历的多样性和意义经历的质量。

生命意义的心理学研究始于存在主义心理学,它一度成为生命意义研究领域的主要流派。尽管Frankl提出的“自由意志”、“责任”等概念仍活跃在当今生命意义的研究领域,但心理学理论的分化与发展使得存在主义心理学已不再是“领衔主演”。动机与人格取向、相对主义观点、积极心理学取向等理论流派对生命意义的进一步阐释,使生命意义的理论研究逐渐脱离了“哲学风格”,真正成为心理学

研究的一个重要问题。

1.2 动机与人格取向——“不断的自我实现”

尽管Maslow是人本主义心理学家,其哲学基础也来源于存在主义,但他提出的动机和人格理论推动生命意义在心理学研究领域的发展偏离了存在主义。Maslow (1954)基于人的需要层次理论提出最迫切的需要是激励个体行动的主要动力。在满足低层次的需要迈向高层次的需要这一过程中,个体获得更加丰富的生命意义。此外,Maslow还发现,在需要的最高层次上,即自我实现层次,人们常常提到生命中曾有过一种“神秘”的经历和未曾体验过的幸福感,Maslow把这种感受称之为“高峰体验”,它是通向自我实现的途径之一。因此,在Maslow看来,生命的意义既来自于个体需要不断满足的过程,又来自于自我实现的过程,以及经历高峰体验的过程。Beumeister (1991)也假设人们有“活的有意义”这样的需要。他提出了个体获得意义的四种需要,即需要获得一种目的感、需要澄清自我价值观、需要培养一种效能感以及需要拥有自我价值感。这四种需要是个体寻找人生意义的动机所在。如果这四种需要能够得到满足,个体就会感觉到自己的生命充满着意义,反之就会产生挫折感、萎靡不振和情绪不稳等征兆。

Maddi (1970)也从动机与人格的角度对个体生命意义的追寻进行了阐述。他认为对意义的追寻主要源于个体先天本能的倾向,但后天的生活环境对其也有影响。他将人格分为“核心”和“边缘”两个水平。核心人格是个体与生俱来的,而边缘人格则是个体在先天本能和生活环境相互作用下习得的。边缘人格的理想状态——个体独特性(Individualism)会让个体拥有意义,并使个体感觉到能够有力的控制自己命运。

1.3 相对主义观点取向——“产生信念,获得意义”

Battista和Almond (1973)总结了宗教、存在主义、人本主义等取向对生命意义的哲学论述,提出了一种所谓的相对主义观点。他们强调任何信念体系(如,对神的崇拜)都能够指导人们获得生命的意义,并认为生命意义感就是个体对人生的积极关注以及对人生理想和生活目的的坚信程度。在他们看来,如果个体认为生命是有意义的,那么这表示他正在形成一些关于“生命是有意义的”信念,从这些信念中产生自己人生的目标以及让自己努力地去实现这些目标的动力,个体只有经历这样的过程才能获

得一种积极的意义感。

相对主义观点从哲学对“生命意义”的阐释出发,提出了一种心理科学的分析框架。它与其他理论观点的不同之处在于个体获得积极生命意义的决定因素是信念产生的过程,而非信念本身的内容,这对发展积极的生命意义具有重要作用。

1.4 积极心理学取向——“意义在于积极的追寻”

本世纪初,积极心理学作为一个新的研究领域在美国心理学界兴起。近几年来,随着积极心理学在各个领域的拓展,生命意义也进入了其研究的视野。Steger、Wong等站在生命意义积极心理学研究的前沿展开了相关理论的探讨。

Steger(2006)认为如果生命没有意义,个体便会面对一种枯燥无味、令人颓废的人生。他将生命意义定义为“个体存在的意义感和对自我重要性的感知”,并提出了生命意义的二维模型,即“拥有意义(present of meaning)”和“追寻意义(search for meaning)”。“拥有意义”是指个体对自己活得是否有意义的感受程度(强调结果);“追寻意义”则是指个体对意义的积极寻找程度(强调过程)。Steger认为个体只有积极地寻找生命意义,才能在这个过程中获得真正的快乐与满足,也才能真正拥有“有意义的人生”。

Wong(2007, 2009)将存在主义心理学与积极心理学理论相结合,提出了“意义管理理论”(Meaning Management Theory, MMT)。该理论阐述了个体管理意义的过程,这些意义与满足人们生存和快乐的基本需要相关。Wong认为意义管理的主要内容是人们的内心世界,既包括自我感受、期望、知觉、思想,又包括内心的呐喊和对秘密的渴望;意义管理的对象则是人们所有的恐惧与希望、记忆与梦魇、爱欲与憎恶、遗憾与欢庆、怀疑与信任,以及人们经历的种种意义。通过管理来发现快乐的源泉和人生的希望,从而获得一种意义感和满足感,用来应对人生的挫折、不幸和死亡。

积极心理学取向使得生命意义心理学理论研究视角从关注人们的消极心理功能逐渐转向积极心理功能。正如我们所看到的,存在主义心理学中“焦虑”、“选择”、“经历痛苦”等概念逐渐被积极心理学中的“乐观”、“积极”、“希望”等概念所替代,生命意义的获得不再仅仅局限于抑郁、自杀、死亡等消极心理因素的相关研究,越来越多的研究者更加关注普通人的积极心理因素。与此同时,积极心理学融合其他理论产生了多样的理论分支,丰富了生命意

义的理论研究。比如,积极心理学融合存在主义心理学理论,促使“积极存在心理学”(Wong, 2009)的产生水到渠成。该理论认为如果个体想获得生命的意义,最好的方法就是关注个体自我成长的积极作用而不是消极的死亡防御。与存在主义心理学相比,该理论既强调个体“存在的意义”,又重视积极心理功能的拓展。

总之,以上四种理论取向分别从生命存在的目的和价值、意义获得的动力、意义产生的过程等角度对生命意义进行了阐释,各述其道,莫衷一是,但总的来说,无论哪种理论观点下的生命意义都是个体主动获得的一种情感和价值体验。

2 生命意义的测量

生命意义在理论研究上的争鸣给测量带来了一定难度,但正因如此,研究者们基于不同的生命意义理论取向,并借鉴其他相关心理学理论,从多种理论视角开发了不同功用的测量工具。从现有文献来看,对生命意义的实证研究主要集中在两个维度:生命意义感和生命意义源。生命意义感是指人们在经历人生事件中获得意义的感受程度,生命意义源是指人们在人生过程中借以获得意义的具体事件。研究者们主要从这两个维度开发了大量的测量工具。

2.1 生命意义感的测量

大量的研究显示,生命意义感与消极的或积极的心理因素密切相关,因此,如何有效的测量生命意义感,一直是研究者们关注的重心。研究者们从20世纪60~70年代开始不断推陈出新,研制和开发出不同功用的测量工具。这些工具侧重于测量人们对生命意义的感受强度。其中生命目的量表(Purpose in Life Test, PIL)、关注生命指标(Life Regard Index, LRI)和一致感量表(Sense of Coherence, SOC)是测量生命意义感最常用的量表。

生命目的量表由Crumbaugh和Maholick(1968)发展而来。该量表基于意义治疗的基本观点,用来测量Frankl提出的“存在空虚感”和“自由意志”这两个概念。后续的研究报告了其内部一致性从0.70到0.97,建构效度和同时效度的研究也证实了该量表适合用以测量生命的意义和目的(如:Zika & Chamberlain, 1992; Steger et al., 2006)。

关注生命指标由Battista和Almond(1973)从相对主义观点发展而来,包括“人生规划”和“目标实现”两个分量表。Battista和Almond仅报告了量表的临时稳定性为0.94,但后续的研究对LRI进行了

进一步信度和效度的检验,如 Debats (1990) 报告了两个分量表的内部一致性分别为 0.79 和 0.80,以及整个量表的内部一致性为 0.86。效度研究显示该量表与正向校标(包括幸福感、生活满意、自尊、正向情感)和负向效标(包括焦虑、敌对、抑郁、心理痛苦和消极情绪)存在相关,(如 Zika & Chamberlain,1992)。

一致感量表由 Antonovsky (1987) 从健康和应对的理论视角发展而来,包括三个分量表(理解力、处事能力、意义感),尽管它本身不能直接测量生命意义的概念,但可以通过测量个体的控制力和自我效能测量出与意义相关的特殊世界观。有些研究者在研究中仅使用意义感分量来测量个体生命意义感。在 Antonovsky 的 26 个研究中,整个量表的内部一致性系数从 0.82 到 0.95,时间间隔为两年的重测信度为 0.54。

使用 PIL、LRI 和 SOC 进行的相关研究基本证实了它们高度的内部一致性和稳定性。然而,在量表的开发和应用的同时,学界的相关讨论也应运而生。比如,在生命意义感的结构维度上,研究者存在不同的观点,如 PIL 是单维度结构,而 LRI 则是两维度结构。此外,一些研究者对量表本身也提出一些质疑,比如,有些研究者认为 PIL 的许多题目都是表达抑郁的感受或态度,成为了间接测量抑郁的工具,从而与测量心理健康的量表相混淆;SOC 的“意义感”分量表中许多题目关注的是对生活的兴趣而不是意义;LRI 中“目标实现”分量表在“很大程度上是对生活的一种美好感受”(DeVogler & Ebersole,1980)。尽管如此,这三个量表自开发以来不仅被广泛应用于生命意义相关研究,而且还带动了后续量表的开发。

20 世纪 90 年代,随着生命意义在心理学研究领域的拓展,研究者们又陆续开发了许多测量生命意义感的量表,如 Reed (1991) 从健康与应对角度开发了的自我超越量表(Self-Transcendence Scale, STS),Reker (1992) 从态度测量角度发展了生命态度量表(Life Attitude Profile-Revised, LAP-R)。进入 21 世纪后,基于临床、心理健康等不同的研究需要,研究者们开发出更多的测量工具,如精神意义量表(Spiritual Meaning Scale, SMS) (Masaro, Rosen, & Morey, 2004)、生命意义问卷(Meaning in Life Questionnaire, MLQ) (Steger, Frazier, Kaler, & Oishi, 2006)、生命意义评估量表(The Schedule for Meaning in Life Evaluation, SMiLE) (Fegg, Kramer, L'hoste, &

Borasio, 2008)、生命意义指标(Meaning in Life Index, MILI) (Francis & Hilis, 2008)、以及有意义生活的测量(Meaningful life Measure, MIM) (Morgan & Farisides, 2009) 等,这些量表的开发预示着生命意义感的测量进入了一个新的大发展时期,其中 Steger 等在 2006 年开发的 MLQ 在测量内容上有新的突破,而 Morgan 和 Farisides 在 2009 年开发的 MIM 在测量方法上也有很大的改进。

Steger 等 (2006) 认为现有的量表存在两个问题,一是难以满足临床测量的需要,二是大部分量表都偏重于测量个体“获得的(或拥有的)生命意义感”的结果,而忽视了“对意义积极寻找”的过程。基于这两点,他们结合积极心理学理论发展了“生命意义问卷”(MLQ)。该量表包括“拥有意义”和“追寻意义”两个维度,Steger 使用 MLQ 进一步探讨了生命意义与宗教(Steger & Frazier, 2005)、人格和认知风格(Steger, Kashdam, Sullivan, & Lorentz, 2008)、以及年龄(Steger, Oishi, & Kashdan, 2009)等变量的关系,并获得较好的信度和效度指标。

除了在传统的定性研究基础上获得测量工具外,有些量表的开发使用了因素分析法获得量表的条目。如 Morgan 和 Farsides (2009) 发展的“有意义生活的测量”(MIM) 量表,该量表的编制直接在 PIL 和 LRI 题目的基础上形成条目库,使用探索性和验证性因素分析的方法,从条目库中获得二阶 5 维度结构的量表。在此研究中,经过信效度检验,该量表具有良好的心理学测量指标。

经过半个世纪的研究和开发历程,生命意义感测量工具已发展到相对成熟的阶段。研究者们不断尝试新的测量方法,探究新的测量内容,使生命意义感的测量形成了 PIL、LRI 和 SOC-M 依旧经典,新量表百花齐放的局面。这些量表的大量开发和广泛应用又为生命意义的心理学研究拓宽了道路。尽管如此,量表在开发过程中仍存在一定的局限性。一些重要因素在量表开发过程中常常被研究者所忽视。比如,年龄和文化因素是生命意义的重要变量,因为不同年龄段、不同文化背景的被试对生命意义感知程度有所不同。此外,定量研究法是大部分研究者们开发生命意义感量表最常用的方法,在量表开发过程中,仅仅使用这种单一的方法往往会丢失一些重要的信息。

2.2 生命意义源的测量

相对于生命意义感而言,生命意义源的实证研究起步较晚。从测量方法上看,20 世纪 80 年代开

始,研究者多使用定性方法来探讨不同人群的生命意义源。进入90年代,研究者逐渐使用定量研究或定性与定量的混合研究方法陆续开发出生命意义源的测量工具。从测量结构上看,生命意义源主要集中在关系、个人发展、宗教以及服务等几个维度,而且,测量结果显示,不同的社会-人口背景、个体发展阶段、文化和种族特征等导致了生命意义源表现不同。

DeVogel和Ebersole(1980)最先设计了一份意义问答题(Meaning Essay Questions, MEQ)用来调查人们生命意义的来源。问卷内容分为两个部分:第一部分让被试写下什么是他们目前经历的最有意义的事情;另一部分请他们举例说明。他们使用这份问卷对青少年、大学生和成人等不同人群进行了一系列定性研究。研究发现,“关系”、“服务”、“成长”、“信念”和“获得”是这些人群共有的生命意义来源。

进入90年代,研究者逐渐使用定量研究、定性与定量的混合研究陆续开发出生命意义源的定量测量工具。Reker(1996)使用定量的方法发展了生命意义源简述量表(Sources of Meaning Profile-Revised, SOMP-R)并进行了修订,该量表包括自我关注、个体主义、集体主义和自我超越4个维度。有研究者将该量表在加拿大、澳大利亚以及以色列被试中进行了测试,内部一致性信度从0.71到0.80,三个月的重测信度为0.70。效度检验结果显示,该量表与自我超越的生命意义和个人意义感呈正相关,与抑郁呈负相关。

Prager(1997)使用SOMP量表对澳大利亚和以色列女性进行了一项跨文化研究,他们发现两国18~29岁的年轻女性被试除了在“自我超越”这一意义来源水平上没有显著差异外,在其他3个生命意义来源的水平上都存在显著差异。因此,他们认为个体所认同的价值和意义会被固定在一定的历史文化群体中,人们在获得生命意义的来源时具有文化和语言环境的敏感性。为了弥补SOMP量表跨文化测量的不足,Prager与他的研究小组(2000)用定性和定量混合的方法,以阿拉伯人和犹太以色列人为被试,发展了生命意义源量表(Source of Meaning in life Scale, SML),该量表包括家庭关系、家庭和社会价值观、物质观、宁静/和平、自我发展、人际关系/归属感、休闲活动、与动物相处、与伴侣的关系、公共意识以及生活满意等11个维度。测试结果显示,SML避免了阿拉伯和犹太以色列两种文化差异的影响。

由于MEQ难以进行统计已较少被研究者使用,而SOMP-R设计简单又具有良好的信效度,因而成为后续研究常用量表之一。相对于SOMP-R,SML发展出了更多的维度来测量生命意义的来源,但从结果不难看出,SML有些维度似乎显得重复和繁杂,比如家庭关系、人际关系和伴侣关系3个维度都表示人们之间的关系,因此可以合并为一个维度,即关系维度。

2.3 生命意义感与生命意义源测量的综合化

近年来,生命意义感与生命意义源的测量走向综合已成为一种趋势。Schnell(2009)基于行动理论发展了生命意义源和生命意义感问卷(The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire, SoMe)。他提出了一个所谓的“意义等级模型”,模型有5个由低到高的层次构成,分别是知觉、行动、目标、意义的来源和生命的意义。SoMe由151个题目组成,既包括对26种意义来源的测量,也提供了对意义感和意义危机感的测量。生命意义源分量表包括4个维度,即自我超越、自我实现、秩序和幸福;意义感分量表测量个体对经历过的有意义事件的主观感受程度;意义危机感分量表则测量个体由于空虚感和受挫感而导致无意义感的程度。

SoMe的开发推动生命意义测量在内容和方法上都向前迈出了新的一步。相对于以往量表,该量表在测量内容上试图对积极的生命意义感、消极的生命意义感和生命意义源进行综合测量,覆盖面相当广泛。不过,这种面广量大的“求全”量表也有明显的缺点。比如题目内容过多、施测时间过长,这些都会不同程度的影响到测量的信度和效度。尽管综合测量尚不完善,但不可否认,这种积极的尝试确实为后续量表的开发提供了另一种研究思路。

3 研究的展望

生命意义的心理学理论研究和测量工具的开发如今已走过半个多世纪的历程,也都取得了丰硕的成果和重大的进展。理论研究从关注消极心理功能转向积极心理功能,不同理论的整合又带动了新的研究导向;测量工具的开发凸显与理论取向的应和,测量方法更加多样化;跨文化研究也悄然兴起,这些研究进展都将推动生命意义的应用研究。我们可以预见,生命意义的理论研究、测量方法、跨文化研究以及应用研究等将会取得更多研究进展。

3.1 积极心理学为生命意义的理论研究带来更为广阔的发展前景

积极心理学是一个新的研究领域。越来越多的心理学家开始涉足此领域的研究,矛头指向过去近一个世纪中占主导地位的消极心理学模式,逐渐形成一场积极心理学运动。这场运动已波及生命意义的研究,并为其提供了新的理论视角,让人们在寻找意义的过程中超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极情绪,以更积极的、建设性的心态来面对生活的挑战。与此同时,积极心理学和其他理论的交叉融合将进一步拓宽生命意义的理论研究,这种发展趋势不仅仅局限于上文所述的存在积极心理学,还将扩大到更广泛的理论领域,如人格心理学与积极心理学相结合,探讨哪些积极的人格因素会让人们获得更丰富的生命意义。

3.2 生命意义的测量方法将更加多样化

生命意义的测量方法也有许多发展的空间。第一,定量与定性的混合研究将越来越被研究者们所重视和使用。混合研究以运用顺序法或并行法等资料收集方法为研究策略,以能最好的理解所研究的问题为目标,因而这种方法将为研究较为复杂的生命意义概念和生命意义的获得过程提供了一种既指向研究主旨又具有操作化的研究方法。第二,今后的研究需要更多的纵向设计。对不同时间点上的相同人群进行重复测量的纵向设计方法可以探讨不同时间点上变量之间的关系,这将为生命意义感和生命意义源的发展阶段提供一种动态的描述,如跨年代的纵向设计和跨年龄段的纵向设计等。第三,尽管 SML 提供了一种跨文化测量的先例,但在其应用中仍旧受文化的限制,研究者或许能够探索出更多跨文化测量的方式。由于图片具有直观和不受文化因素影响等特点,因此,使用图片开发非言语的测量工具进行生命意义的跨文化研究将是一种积极的尝试。

3.3 跨文化研究将成为生命意义心理学研究的一个重要视角

文化影响着人们认识世界的方式。跨文化研究将会成为生命意义心理学研究的一个重要视角。Steger 等(2008)根据独立性文化系统和互依性文化系统的理论,使用 MIL 量表探讨生命意义的追寻和生命意义感在美国与日本被试间的差异已是跨文化研究的经典范例。但必须承认的是,生命意义的心理学跨文化研究刚刚起步,未来的研究热点将集中探讨不同文化模式下的人们在获得生命意义的心理

形成机制方面有何文化差异,以及同一文化模式下,跨年龄段、跨时代的人们在获得生命意义的来源上存在哪些差异,这些分别着眼于横向和纵向两个不同维度的跨文化研究对于人们进行跨文化沟通和理解将具有重要意义。

3.4 生命意义的心理学及其相关研究将进一步扩展其应用研究

理论研究的深入与拓展和测量工具的修订与开发推动着生命意义心理学应用研究进一步展开。未来研究将着眼于提高意义治疗在临床上的应用。最近一项研究已表明“意义中心治疗”对提升癌症患者的意义感具有良好的治疗效果(Breitbart, Rosenfield, Gibson, Pessin, Poppito et al. 2010)。然而,生命意义心理学研究的应用领域不能仅限于对心理疾病的治疗,而更应重视开展疾病的预防。因此,生命意义的心理学及其相关研究将广泛用于人们的“日常保健”,对人们进行“意义中心的教育与咨询”,让人们领悟和理解生命的意义,以积极的心态、快乐的情绪面对自己的人生,从而更加有效的预防某些心理疾病的发生。

参考文献:

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Gibson, C., Pessin H., Poppito, S., Nelson, C., et al. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: a pilot randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 19(1), 21-28.
- Crumbaugh, J., & Maholick, C. (1968). Cross-validation of purpose-in-life test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology*, 24(1), 74-81.
- Debats, D. L. (1990). The Life Regard Index: Reliability and validity. *Psychological Reports*, 67(1), 27-34.
- DeVogler, K. L., & Ebersole, P. (1980). Categorization of college students' meaning of life. *Psychological Reports*, 46(3), 387-390.
- Fabry, J. B. (1980). *The pursuit of meaning*. New York: Harper & Row.
- Fegg, M. J., Kramer, M., L'hoste, S., & Domenico Borasio, G. (2008). The schedule for meaning in life evaluation (SMiLE): Validation of a new instrument for meaning-in-life research. *Journal of Pain and Symptom Management*, 35(4), 356-364.
- Francis, L. J., & Hillis, P. R. (2008). The development of the Meaning in Life Index (MILI) and its relationship with personality and religious behaviours and beliefs among UK undergraduate students. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(2), 211-220.
- Frankl, V. E. (1962). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon

- Press.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658–663.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K., et al. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196.
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In Page, M. (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press. (pp. 137–186).
- Masaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 845–860.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985–1013.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 197–214.
- Prager, E., Savaya, R., & Bantur, L. (1997). Sources of personal meaning for older and younger Australian and Israeli women: Profiles and comparisons. *Aging and Society*, 17(2), 167–189.
- Prager, E. (2000). The development of a culturally sensitive measure of sources of life meaning. In Reker, G. T. & Chamberlain, K. (Eds.), *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development Across the Life Span*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. (pp. 123–136).
- Reed, P. G. (1991). Self-transcendence and mental health in the oldest-old adults. *Nursing Research*, 40(1), 5–11.
- Reker, G. T. (1992). *Manual of the Life Attitude Profile—Revised*. Peterborough, ON: Student Psychologists Press.
- Reker, G. T. (1996). *Manual of the sources of meaning profile-revised (SOMP-R)*. Peterborough, ON: Student psychologists Press.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspectives, dimensions, and measurement of existential meaning. In Reker, G. T. & Chamberlain, K. (Eds.), *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development Across the Life Span*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. (pp. 39–55).
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499.
- Steger, M. F., Frazier, P., Kaler, M., & Oishi, S. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582.
- Steger, M. F., Kashdam, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the searching for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Keiko Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660–678.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.
- Wong, P. T. P. (2007). Meaning management theory and death acceptance. In Tomer, A., Grafton, E., & Wong, P. T. P. (Eds.), *Existential & spiritual issues in death attitudes*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. (pp. 65–88).
- Wong, P. T. P. (2009). Positive existential psychology. In S. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology*. Oxford: Blackwell. (pp. 345–351).
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133–145.

Meaning in Life on Psychological Theory and Measurement

CHENG Ming-ming FAN Fu-min

(Department of Psychology in Tsinghua University, Beijing 100084)

Abstract: The theoretical and empirical study of meaning in life in psychology began in the middle of the twentieth century. From the theories of existentialism psychology, personality and motivation, relativism, to positive psychology, the research on meaning in life was far from the style of Philosophy, and became a most important psychological topic. Since the 1960s, researchers have gradually developed a lot of instruments to measure this concept from two dimensions: sense of meaning in life and the sources of meaning in life. The integration of sources and sense of meaning in life on measurement is the new tendency. There is wide development potential in the theoretical perspective, research content and methods and practical application for the psychological research of meaning in life.

Key words: existential psychology; positive psychology; sense of meaning in life; sources of meaning in life