

# 中国人生命意义感与孤独感关系的元分析\*

申小杰<sup>1,3</sup>, 李艳丽<sup>2</sup>, 赵丹华<sup>1</sup>, 阎书昌<sup>1</sup>

(1. 河北师范大学教育学院, 石家庄 050024; 2. 石家庄幼儿师范高等专科学校教育系, 石家庄 050228; 3. 大名县第六中学, 邯郸 056900)

**摘要:**本研究采用元分析的方法考察中国人生命意义感与孤独感的关系, 纳入了符合标准的文献 25 篇, 包括 25 个效应量, 总样本量为 19807 人。结果发现, 生命意义感与孤独感存在较大程度负相关( $r = -0.35, p < 0.001$ )。生命意义感与孤独感关系受到生命意义感测量工具的调节, 但不同年龄被试群体与性别比例调节作用不显著。

**关键词:** 生命意义感; 孤独感; 元分析; 调节效应

**中图分类号:** B848

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1003-5184(2025)01-0038-09

## 1 引言

如果人注定是孤独的, 生命意义能否成为指引孤独之旅的一盏明灯? 现代社会, 孤独逐渐成为一个公共卫生问题(Holt - Lunstad, 2017)。我国大学生和老年人孤独感均处于较高水平(程苗苗, 赵必华, 2017; 张彧文 等, 2024)。孤独感对身心健康有消极影响, 往往是抑郁、焦虑和自杀的前兆(Gan et al., 2020), 常伴有头痛、疲劳、失眠等躯体症状(Majumdar et al., 2020)。识别孤独感的预防因素对有效减少孤独至关重要。已有研究表明, 生命意义感作为心理健康的保护因素, 具有引发积极应对方式、促进人际关系和谐等作用(张荣伟, 李丹, 2018), 近年来, 越来越多的研究者关注生命意义感与孤独感之间的联系, 但生命意义感与孤独感关系的效应量在不同的研究中存在不同程度的差异, 相关系数从 -0.585 到 0.02 均有报告(陆娟, 官火良, 2020; 占春旺, 胡光丽, 2013)。因此, 生命意义感与孤独感的关系究竟如何, 是否存在其他变量影响, 仍是需要进一步探讨的问题。虽然研究者已就西方人群为对象进行了元分析(Sutin et al., 2022), 但该元分析主要探究了目的感(生命意义感维度之一)与孤独感的关系。而且, 尚没有研究以中国人为研究对象考察该问题。中国是集体主义文化, 与西方强调个体主义文化有所差异。研究表明, 孤独与集体主义负相关, 与个人主义正相关(Helm et al., 2019)。集体主义文化中的个体更关注人际和谐与自身努力, 表现出更高的意义寻求, 个体主义文化中的个体更关

注自身优势、个人成就, 表现出更高的意义拥有(张荣伟, 2018)。因此, 本研究着眼于中国人群, 采用元分析技术, 通过整体效应量评估中国人生命意义感与孤独感之间的关系, 并探索影响两者关系的因素。

### 1.1 孤独感的概念及测量

孤独感是个体知觉到与他人缺少交际时所产生的痛苦的主观感受(de Jong - Gierveld & Jenny, 1987)。作为一种消极的情感体验, 它是个体社会关系数量不足与质量低下时, 社会关系需要得不到满足的产物(Peplua & Perlman, 1982)。孤独感的测量工具较多, 其中最常见的是 Russell(1996)编制的 UCLA 孤独感量表。还有量表是基于孤独感的多维理论编制, 如, Vincenzi 和 Grabosky(1987)编制的情绪 - 社交孤独量表(ESLI), 分别测量个体的情绪孤独与社交孤独; Gersonw 和 Perlman(1979)编制的状态 - 特质孤独感量表, 用来区分境遇性孤独与长期存在的特质性孤独; 以及孤独分类量表(Schmidt & Sermat, 1983), 测量分别由亲密关系、家庭关系和集体关系引发的孤独感。

### 1.2 生命意义感的概念及测量

Crumbaugh 和 Maholick(1964)认为生命意义感是与抑郁、消沉和自杀倾向相对立的一种有活力状态。George 和 Park(2017)提出, 生命意义感是个体感到生活是可以被理解的、被有价值的目标指引、并感到有价值的一种主观体验。但因为对生命意义感维度的认识差异, 生命意义感的概念一直难以界定,

\* 基金项目: 河北省博士在读研究生创新能力培养资助项目(CXZZBS2025126)。

通信作者: 阎书昌, E-mail: yanshuchang@126.com。

并历经多种变化(张荣伟,李丹,2018)。生命意义感的测量工具较多,研究者从不同理论中提取出不同的生命意义感维度,编制了相应的测量工具。常见的有:生命意义感量表(Meaning in Life Questionnaire, MLQ)、生活目的测试(Purpose in Life Test, PIL)、一致感量表(Sense of Coherence Scale, SOC)、生命意义感及来源问卷(Source of Meaning and Meaning in Life Questionnaire, SoMe)、个人意义剖面(Personal Meaning Profile, PMP)等。目前,使用较多的是 Steger 等人(2006)编制的生命意义感量表(MLQ)。该量表由生命意义拥有(Presence of Meaning; MLQ - P)和生命意义寻求(Search for Meaning; MLQ - S)两个分量表组成,因具有良好的信效度和跨文化适用性,被广泛使用。

### 1.3 生命意义感与孤独感的关系

关于生命意义感与孤独感关系,有的理论支持生命意义感有助于转化孤独感。存在主义心理学指出,人是在关系中追求意义的存在(Heine et al., 2006),因此,生命意义要在关系背景中构建而成。自我决定理论指出,关系是人类三种基本心理需要之一,个体希望体验到社会关联,感受到被他人所接纳,并能够与之共享有意义的生命体验(Deci & Ryan, 2000)。因此,对生命意义的追寻会驱使个体更多的参与人际交往,从而有助于防止孤独感。研究表明,生命意义感高的个体更有可能设定与社会关系相关的目标,与他们的社区、家庭成员、朋友、配偶或伴侣的联系更紧密(Stavrova & Luhmann, 2016)。但也有理论降低了生命意义感对孤独感的转化作用,有的学者指出,作为生命意义感的一个维度,目标感的核心特征是参与,而这样的参与可能因为专注于提供满足的单独活动,降低了个体与他人联系的紧迫性(McKnight & Kashdan, 2009),这时,生命意义感提升的是个体应对孤独的能力(Folker et al., 2021)。孤独感的进化理论认为,群体内的攻击行为会对个体的生存和繁衍带来严重威胁(Georgiev et al., 2013),个体担心接近他人可能会带来排斥和攻击,从而激发回避他人的动机,通过减少潜在冲突来自我保护。因此,孤独感不仅因为关系需要的挫折降低个体生命意义感,同时,也有可能因人际回避,消解生命意义感对孤独感的转化作用。

实证研究上,针对不同群体的研究表明生命意义感与孤独感负相关(邓俊豪,2023;梁韵仪,2021;

麻超等,2023),而且随着时间的推移防止孤独感发展(Sutin et al., 2022)。但两者间的相关程度在不同研究中存在不同程度的差异,有的研究中两者的相关系数高于-0.5(占春旺,胡光丽,2013; Tam & Chan, 2019),相关程度大。有的研究则虽然显著,但相关性较弱(Folker et al., 2021)。综上,本研究提出假设:

H1: 生命意义感与孤独感存在负相关。

### 1.4 生命意义感与孤独感关系的调节变量

通过梳理,生命意义感与孤独感关系的研究结果不尽相同,这表明生命意义感与孤独感的关系虽然存在但并不稳定。因此,本研究在探索二者关系的基础上,也将识别调节二者关系的影响因素。将被试群体、生命意义感测量工具、性别比例等因素作为调节变量纳入元分析,进一步明确生命意义感与孤独感关系出现不一致的原因,并为未来研究提出建议。

首先,生命意义感与孤独感存在年龄差异。因此有必要考虑年龄阶段在生命意义感与孤独感关系中的调节作用。就生命意义感而言,生命意义体验的人生趋势是随年龄增加而增长(Reker et al., 1987)。就孤独感而言,实证研究表明,孤独感与年龄的关系遵循着一种双峰的U型分布。孤独感在18~25岁的年轻人中最为普遍,在成年中期趋于稳定,并且在65岁时再次达到顶峰(Nicolaisen & Thorsen, 2017)。因此,本研究将被试群体分为高中生、大学生、老年人,并提出假设:

H2a: 不同年龄的被试群体对生命意义感与孤独感的关系具有调节作用。

其次,不同生命意义感测量工具的理论背景、维度划分、题目数量存在差异,因此不同的测量工具可能因测量角度与内容的不同而反映出不同程度的生命意义感与孤独感的关系。例如,MLQ具有意义拥有和意义寻求两个分量表。有的研究用MLQ总量表分衡量个体的生命意义感,而有的研究则仅使用意义拥有分量表(MLQ - P)表示个体在生活中的生命意义感。PIL则是单维度,侧重于测量生命中的目标感。SOC则侧重于测量生命意义感中的认知成分,包括理解力、管理能力、意义感3个分量表(Antonovsky, 1987)。因此,本研究假设:

H2b: 不同的生命意义感测量工具会调节生命意义感与孤独感的关系。

最后,生命意义感与孤独感可能受到性别差异的影响,因此有必要考虑性别对生命意义感与孤独感关系的调节作用。就生命意义感而言,针对中学生与老年人群的研究发现,生命意义感不存在性别差异(韩静等,2021;魏灵真,刘衍玲,2020)。但也有研究表明,男性更容易经历生命意义危机和存在淡漠,女性更容易获得生命意义体验(张荣伟,2018)。就孤独感而言,大学生群体的研究结果存在差异,有的研究显示,孤独感不存在性别差异(邓俊豪,2023;郭晓坤,2011)。但也有研究指出,大学理科男生的情绪孤独程度偏高(孟晋,2002)。老年人群中,中国老年女性的孤独率高于老年男性(Dong & Chen, 2017)。而且,成年后,女性的孤独感水平稳步上升,而男性的孤独感水平呈U形曲线(von Soest et al., 2020)。因此,本研究假设:

H2c:性别比例会调节生命意义感与孤独感的关系。

## 2 方法

### 2.1 文献搜索

本研究全面检索了中文和英文文献。中文文献主要对CNKI、维普、万方进行检索,英文文献检索Web of Science、SpringerLink、Science Direct、Wiley数据库。中文文献检索中,生命意义感检索词为:“生命意义(感)”或“生活目的”或“心理一致性”;孤独感检索词为:“孤独感”或“孤独”。英文检索中,生命意义感检索词为“meaning in life”或“purpose in life”或“sense of coherence”为关键词,孤独感检索词为“loneliness”,联合“Chinese”进行检索。文献搜集截止时间为2024年1月,文献检索的时间范围为2010年6月~2024年1月。

### 2.2 文献纳入与排除标准

结合以往研究和本研究主题的要求,纳入元分析研究的标准为:(1)必须是测量生命意义感与孤独感关系的实证研究,排除纯理论和文献综述类文章;(2)研究被试为中国人;(3)明确报告了有效相关系数 $r$ 或者能够转换成 $r$ 的 $F$ 值、 $t$ 值等;(4)样本量大小明确;(5)不同研究之间样本独立。数据重复发表情况下,只纳入其中一篇。如出现学位论文

发表在学术期刊的情况,以学术期刊论文为准。文献筛选流程图见图1。在对文献题目、摘要与内容阅读后,排除不符合上述标准的文献,最终纳入文献25篇,其中中文文献21篇,英文文献4篇,25个独立样本的文献。

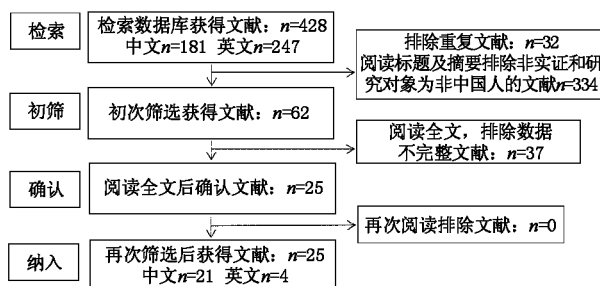


图1 元分析文献筛选流程图

### 2.3 文献编码及质量评价

对纳入元分析的文献进行如下编码:文献信息(作者名+文献发表时间),样本量大小,生命意义感与孤独感关系的效应值、被试群体、女性比例、生命意义感测量工具、出版类型(表1)。根据相关研究中文献质量评价表的编制方法(张亚利等,2019),本研究的文献质量评价标准为:(1)被试选取方式。分为随机选取、非随机选取、未报告三个等级,分别计2分、1分与0分;(2)数据有效率。分为数据有效率0.9及以上、0.8~0.9之间、0.8以下及未报告三个等级,分别计2分、1分与0分;(3)量表的内部一致性信度。分为0.8及以上、0.7~0.8之间、0.7以下及未报告三个等级,分别计2分、1分与0分;(4)刊物级别。CSSCI(含扩展版)、北大核心及SSCI期刊计2分,学位论文1分,普通期刊计0分。编码工作由一名教育博士与一名心理学研究生分别独立开展,一致性Kappa值为0.84。根据Kappa值的判断标准:0.75及以上为一致性非常好(Orwin, 1994),本研究中两名评分者的一致性达到了较高的水平。

### 2.4 数据处理

使用Excel进行前期的文献整理与编码,通过CMA3.0软件(Comprehensive Meta-analysis 3.0)计算元分析效应量、检验发表偏差以及分析调节效应。

表 1 纳入元分析研究的基本资料

作者	样本量	效应量( <i>r</i> )	被试群体	女性比例	生命意义感量表	出版类型
邓俊豪,2022	3388	-0.43	大学生	0.66	PIL-4	学位论文
郭晓坤,2011	453	-0.15	大学生	0.73	PIL	学位论文
陆娟,2020	408	0.02	大学生	0.51	MLQ	普通期刊
程苗苗,2017	468	-0.35	大学生	0.69	生命态度剖面图	普通期刊
王继玉,2010	243	-0.44	大学生	0.56	生命态度剖面图	北大核心
麻超,2023-A	997	-0.25	高中生	0.56	MLQ	CSSCI 期刊
梁韵仪,2021	502	-0.14	老年人	0.55	老年人生命意义源量表	学位论文
占春旺,2013	268	-0.59	大学生	1.00	PIL	北大核心
宋皓杰,2013	802	-0.44	高中生+大学生	0.7	PIL	CSSCI 期刊
蒋怀滨,2016	187	-0.34	老年人	0.49	老年人生命意义问卷	北大核心
柯少菁,2017	1476	-0.35	大学生	0.35	MLQ-P	学位论文
麻超,2023-B	997	-0.25	高中生	0.56	MLQ	普通期刊
衡书鹏,2020	461	-0.47	NA	0.55	MLQ-P	CSSCI 期刊
蔡瑶瑶,2022	626	-0.48	大学生	0.38	MLQ	普通期刊
张荣伟,2020	1476	-0.36	大学生	0.35	MLQ	CSSCI 期刊
赵子依,2021	1599	-0.36	大学生	0.7	MLQ	普通期刊
朱澄铨,2022	465	-0.44	大学生	0.61	MLQ-P	北大核心
韩静,2021	473	-0.35	老年人	0.56	老年人生命意义源量表	普通期刊
刘耀娜,2023	608	-0.21	青年	NA	MLQ-S	会议论文
宋佳雨,2023	564	-0.15	大学生	0.58	MLQ	学位论文
林启修,2023	508	-0.39	大学生	0.52	MLQ	普通期刊
Siu-ming To,2016	670	-0.27	高中生	0.52	MLQ	SSCI 期刊
Jingwen Zhang,2024	248	-0.64	成年人+老年人	0.42	SOC	SSCI 期刊
Ying Liu,2022	1317	-0.49	高中生	0.54	MLQ	SSCI 期刊
Li-jie Huang,2018	603	-0.16	老年人	0.53	SOC	SSCI 期刊

注:(1)为减少篇幅,只列出了第一作者;(2)NA 表示文献未提供相关信息;(3)MLQ 表示 Steger 等人编制的生命意义感量表,该量表有两个分量表:意义拥有(MLQ-P)和意义寻求(MLQ-S);PIL 表示 Crumbaugh 编制的《生活目的测试》;SOC 表示 Antonovsky 编制的《一致感量表》。

3 结果

3.1 文献纳入与质量说明

最终得到符合元分析要求的文献 25 篇,共包含 25 个效应量,总样本量为 19807。文献质量评价分数的均值为 6.05 分,大于理论均值 4 分。

3.2 异质性检验

将生命意义感与孤独感关系的元分析数据进行 *Q* 检验,结果表明元分析中各研究的效应量异质, $Q=374.35, p<0.01$ ,应选定随机效应模型来进行元分析。 $I^2=93.59$ ,高于高异质性的分界取值 75% (Higgins et al., 2003),表明本研究中有 93.59% 的观察变异由两者关系中的真正差异造成,6.41% 由

随机误差造成。以上分析结果也暗示,某些影响因素可能会造成研究间的差异,因此需要对其中的调节变量进行深入分析。

3.3 出版偏倚检验

采用漏斗图检查本研究的发表偏倚,见图 2。从漏斗图来看,生命意义感与孤独感关系的研究文献集中在漏斗图上方,且基本均匀分布于漏斗图两侧,表明本研究存在严重发表偏差的可能性不大。

为了弥补漏斗图的主观性带来的不足,我们采用 Egger's 检验和失安全系数(Classic Fail-safe N)进一步评估发表偏倚,Egger's 检验结果表明,截距为 2.04,95% CI 为[-2.72,6.80], $p=0.38>0.05$

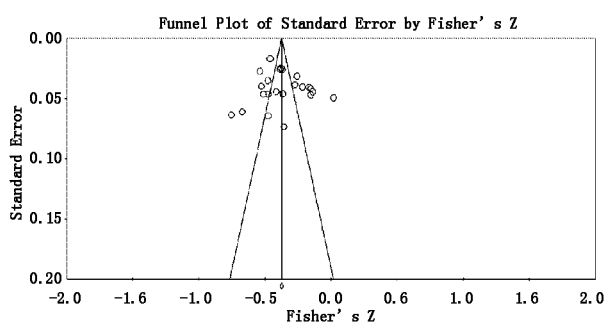


图2 生命意义感与孤独感关系漏斗图

(Egger et al,1997)。失安全系数结果为 4879,大于  $5k + 10$  ( $k = 25$ ),均表明本研究不存在严重的发表偏差。

### 3.4 敏感性分析

通过敏感性分析可以排除个别文献出现的极端值对元分析结果造成的干扰。逐步排除每项研究,看剩余研究总效应大小,结果显示生命意义感与孤独感关系效应量的波动范围在  $-0.36 \sim -0.33$  之间,与总效应量  $-0.35$  比较接近,表明结果稳定性

较好。

### 3.5 主效应

通过随机效应模型分析表明,共有 25 项独立的生命意义感与孤独感关系的效应量,被试总数为 19807,生命意义感与孤独感的整体相关系数为  $-0.35$  ( $95\% \text{ CI} = -0.40 \sim -0.30$ ,  $Z = -12.47$ ,  $p < 0.001$ ),根据 Gignac 和 Szodorai(2016)的标准,基于元分析推导的相关性,第 25、第 50 和第 75 个百分点数分别对应于 0.11、0.19 和 0.29 的相关性,将 0.10、0.20 和 0.30 的相关性视为相对较小、典型和相对较大。因此,可以认为本研究中生命意义感和孤独感存在较大程度的负相关。

### 3.6 调节效应分析

在影响因素的考察上,检验了被试群体、生命意义感测量工具、性别比例 3 个变量的调节效应。其中,被试群体和生命意义感测量工具为分类变量,采用亚组分析,见表 2。性别比例属于连续变量,采用元回归分析。

表2 生命意义感与孤独感关系的亚组分析

调节变量		$k$	$r$	95% CI	$Q_b$	$p$
被试群体	高中生	4	-0.32	-0.45, -0.18	2.83	0.24
	大学生	13	-0.35	-0.41, -0.29		
	老年人	4	-0.24	-0.35, -0.13		
生命意义感测量工具	MLQ	10	-0.31	-0.39, -0.22	38.62***	0.00
	MLQ-P	3	-0.42	-0.49, -0.33		
	MLQ-S	1	-0.21	-0.29, -0.14		
	PIL	3	-0.41	-0.61, -0.16		
	PIL-4	1	-0.43	-0.46, -0.40		
	SOC	2	-0.43	-0.77, -0.12		
	老年人生命意义问卷	1	-0.34	-0.46, -0.21		
	老年人生命意义源量表	2	-0.24	-0.44, -0.03		
生命态度剖面图		2	-0.39	-0.48, -0.30		

表2 结果显示,不同年龄被试群体在生命意义感与孤独感的关系中调节作用不显著;生命意义感测量工具在生命意义感与孤独感的关系中调节作用显著,其中,PIL-4 的效应量最大。同时,元回归结果表明,性别比例在生命意义感与孤独感的关系中,调节作用不显著 ( $Beta = -0.14$ ,  $SE = 0.23$ ,  $95\% \text{ CI} [-0.58, 0.31]$ ,  $p = 0.54$ )。

## 4 讨论

### 4.1 生命意义感与孤独感的关系

本研究对中国人生命意义感与孤独感之间关系的实证研究进行元分析,结果显示,存在较大程度负相关,与以往大多数研究结果一致 (Sutin et al., 2022; 邓俊豪, 2023; 麻超, 刘亚飞, 2023; 张荣伟等, 2020),支持了生命意义感有助于转化孤独感的观

点。作为心理健康的保护性因素,个体赋予生活价值和意义的能力,是孤独感的关键预测指标(Macià et al., 2021)。生命意义感提供给个体生活的方向和目标、对事件的掌控感以及自我价值感等(Das, 1998)。拥有明确和清晰的目标与方向,个体更可能积极的投入到生活与人际交往中,接近新朋友、加入一个团体等(Steger et al., 2008)。而拥有较高的自我价值感和对事件的掌控感让个体更从容、更自信,无形中提升了个体的人际魅力和孤独忍耐力。

#### 4.2 生命意义感与孤独感关系的影响因素

亚组分析结果显示,不同年龄被试群体不能显著调节生命意义感与孤独感的关系,研究假设 H2a 未得到支持,这表明两者的关系不随年龄的变化而变化。这与国外的研究结果一致,以西方人为被试的研究显示,目的感(生命意义感)和孤独感之间的关系没有受到年龄的调节(Sutin et al., 2022)。一种可能的解释是,生命意义感和孤独感在成年后往往会表现出规范和非规范的变化(Allan et al., 2015; Luhmann & Hawkley, 2016)。成年早期的个体因所处的心理发展阶段容易产生孤独感,虽然意义拥有体验不高,但意义寻求动力较强(Steger & Kashdan, 2009)。老年人普遍存在孤独感,但老年人生命意义的来源渠道多,意义拥有体验高(Read et al., 2005)。另外,由于没有检索到针对中国成年中期群体的生命意义与孤独感关系的研究,本研究没有纳入成年中期群体,根据生命意义感随年龄增加而增长(Reker et al., 1987),孤独感水平随年龄呈U型分布的规律(Nicolaisen & Thorsen, 2017),结果或许会不同,因此,不同年龄阶段的调节作用仍需要进一步验证。

亚组分析结果显示,生命意义感测量工具显著调节生命意义感与孤独感的关系,证实了研究假设 H2b。造成研究结果不同的根本原因,可能是源于生命意义感概念及其维度的不统一。不同学者编制的生命意义感量表侧重于生命意义感的不同维度,例如, PIL 主要测量生活中的目的性,而 SOC 主要测量生命意义感的一致性。生命意义感的不同维度转化孤独感的作用的大小差异可能造成了研究结果的不同。其中 PIL-4 测量的生命意义感与孤独感关系的效应量最大, SOC 测量的效应量最小。表明目标感可能在生命意义感不同维度中对转化孤独感具

有更大的作用。目标感可以促使个体更多的参与到社会活动与人际交往中,从而减少孤独感。这一结果也提示,未来的研究可以进一步探究生命意义感不同维度与孤独感的关系。同时,结合有的研究者使用 MLQ 总分表示生命意义感,而有的研究者仅仅使用 MLQ-P 代表生命意义感这一现象,学界应进一步统一对生命意义感的认识。研究者未来在选用生命意义感量表时,应详细了解不同量表的维度与内容,结合研究目标合理选择。

元回归分析的结果表明,性别比例不能显著调节生命意义感与孤独感的关系,研究假设 H2c 未得到支持,这可能表明生命意义感与孤独感的关系具有跨性别的稳定性。可能的解释是,虽然我国传统社会具有性别差异的文化背景,但随着社会与经济发展,男女在受教育、就业、家庭分工上的差异逐渐在缩小,性别愈加平等。个别研究中出现的性别差异可能是抽样原因造成的,如,理科学校相对于其他学校,男生多女生少,部分男生的情感需要得不到满足就可能导致孤独体验(孟晋, 2002)。

#### 4.3 研究不足与展望

本研究的不足:(1)本次研究只分析了年龄阶段、生命意义感测量工具、性别比例几个调节变量,未来可进一步探究其它潜在的调节变量,如文化背景、学历等。(2)进行亚组分析的调节变量的数量分布不均衡,以大学生为被试的研究比以高中生和老年人作为被试的研究更多,而且,缺少了成年中期群体,这可能会在一定程度上影响研究结果。(3)基于相关研究难以得出明确的因果结论,未来可尝试借助实验研究明确生命意义感对孤独感的转化作用;(4)虽然生命意义感与孤独感的关系密切,但其中具体的影响机制还不是很清楚。生命意义感的几个维度:一致性、目的性、重要性,与孤独感的不同维度:情绪孤独、社交孤独,之间的关系仍需要进一步探究。

#### 5 结论

本研究通过元分析方法,探究了中国人生意义感与孤独感的关系及影响因素,得出如下结论:(1)生命意义感与孤独感存在较大程度负相关。(2)不同生命意义感量表对生命意义感与孤独感的关系具有调节作用,但不同年龄群体及性别比例调节作用不显著。

## 参考文献

- \* 表示元分析用到的文献
- \* 蔡瑶瑶,占丹玲,王礼申.(2022).情绪与社交孤独对大一新生病理性互联网使用的影响:生命意义感的中介作用.《卫生职业教育》,40(11),123-126.
- \* 程苗苗,赵必华.(2017).大学生社会支持和孤独感关系:生命意义感的中介效应.《皖西学院学报》,33(1),145-148.
- \* 邓俊豪.(2023).大学生孤独感、生命意义、忍耐与抑郁的关系(硕士学位论文).南方医科大学,广东.
- \* 郭晓坤.(2011).大学生孤独感、生命意义感与自杀态度的关系研究(硕士学位论文).曲阜师范大学,曲阜.
- \* 韩静,胡惠菊,唐启群,成杰.(2021).养老机构老年人生命意义源现状及影响因素分析.《全科护理》,19(15),2017-2021.
- \* 衡书鹏,赵换方,牛更枫,周宗奎.(2020).朋友圈点赞与主观幸福感的关系:一个有中介的调节模型.《心理发展与教育》,36(3),341-349.
- \* 蒋怀滨,张斌,王超,李子璇,陈艳,李丹凤.(2016).宽恕在老年人生命意义与孤独感间的中介作用.《中国老年学杂志》,36(20),5134-5135.
- \* 柯少菁.(2017).大学生生命意义的特点及与人际交往能力的关系研究(硕士学位论文).福建师范大学,福建.
- \* 梁韵仪.(2021).广州市老年人保健品营销活动参与动机及学习需求研究(硕士学位论文).南方医科大学,广东.
- \* 林启修.(2023).“守门人”培训对抑郁情绪的影响:生命意义与孤独感的链式中介效应.《潍坊工程职业学院学报》,36(3),43-49,56.
- \* 刘耀娜,王挺.(2023).青年孤独感对抑郁的影响研究:一个链式中介模型.第二十五届全国心理学学术会议摘要集,243-244.
- \* 陆娟,宫火良.(2020).大学生孤独感对手机成瘾倾向的影响:生命意义感的调节作用.《保定学院学报》,33(3),95-100.
- \* 麻超,刘亚飞.(2023).逆境中如何激发学生投入?孤独感和生命意义感的中介作用.《心理技术与应用》,11(2),107-116.
- \* 麻超,刘亚飞,于海波,武晓光.(2023).高中生生命意义感的类别特征及与孤独感的关系:基于潜在剖面分析.《心理与行为研究》,21(2),216-223.
- 孟晋.(2002).533名大学生孤独感状况调查.《中国健康心理学杂志》,10(2),113-116.
- \* 宋佳雨.(2023).大学生社会排斥对孤独感的影响:基本心理需要和生命意义感的链式中介作用(硕士学位论文).四川师范大学,成都.
- \* 宋皓杰,杜江红,李永鑫.(2013).生活目的与焦虑、孤独的关系:无聊的中介作用.《中国临床心理学杂志》,21(6),1033-1038.
- \* 王继玉,齐慧云.(2010).大学生生命意义认知与孤独感的关系研究.《中国健康心理学杂志》,18(6),703-704.
- 魏灵真,刘衍玲.(2020).中学生生命意义感的发展特点及其与心理健康的关系.《中小学心理健康教育》,(36),22-27.
- \* 占春旺,胡光丽.(2013).护理本科生孤独感与生命意义的关系研究.《护理学报》,20(7),69-72.
- 张潮,靳星星,陈泓逸,侯文花.(2021).生命意义感与心理健康关系的元分析.《中国健康心理学杂志》,29(6),821-825.
- 张荣伟.(2018).大学生生命意义的特点及影响机制(博士学位论文).上海师范大学,上海.
- \* 张荣伟,柯少菁,连榕,李丹.(2020).人际交往能力与生命意义的关系:孤独感和年级的作用.《心理发展与教育》,36(5),576-583.
- 张荣伟,李丹.(2018).如何过上有意义的生活?基于生命意义理论模型的整合.《心理科学进展》,26(4),744-760.
- 张彧文,王颖,辛照华,方嘉列,宋锐,黎浩岑,等.(2024).老年人孤独感严重程度以及社交孤独、情感孤独的影响因素:以上海市三个区为例.《复旦学报(医学版)》,51(1),1-11.
- \* 赵子依.(2021).无聊倾向对大学生手机游戏沉迷的影响调查与研究.《成才之路》,(36),19-21.
- \* 朱澄铨,苏芮莹,黄凤英,刘亚楠.(2022).孤独对抑郁的影响:一个有调节的中介模型.《中国健康心理学杂志》,30(4),498-503.
- 张亚利,李森,俞国良.(2019).自尊与社交焦虑的关系:基于中国学生群体的元分析.《心理科学进展》,27(6),1005-1018.
- Allan, B. A., Duffy, R. D., & Douglass, R. (2015). Meaning in life and work: A developmental perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 10(4), 323-331.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey - Bass.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207.
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *The Journal of Humanistic Counseling*, 36(4), 199-211.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- de Jong - Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53

- (1), 119 – 128.
- Dong, X., & Chen, R. (2017). Gender differences in the experience of loneliness in US Chinese older adults. *Journal of Women & Aging*, 29(2), 115 – 125.
- Folker, A. P., Lauridsen, S. M., Hegelund, E. R., Wimmelmann, C. L., & Flensborg – Madsen, T. (2021). Does meaning protect against loneliness? Exploring empirical studies and theory. *Health Promotion International*, 36(2), 471 – 480.
- Gan, S. W., Ong, L. S., Lee, C. H., & Lin, Y. S. (2020). Perceived social support and life satisfaction of Malaysian Chinese young adults: The mediating effect of loneliness. *Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 458 – 469.
- Georgiev, A. V., Klimczuk, A. C. E., Traficante, D. M., & Maestripieri, D. (2013). When violence pays: A cost – benefit analysis of aggressive behavior in animals and humans. *Evolutionary Psychology*, 11(3), 678 – 699.
- Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258 – 261.
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74 – 78.
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 88 – 110.
- Helm, P. J., Greenberg, J., Park, Y. C., & Pinel, E. C. (2019). Feeling alone in your subjectivity: Introducing the State Trait Existential Isolation Model (STEIM). *Journal of Theoretical Social Psychology*, 3(3), 146 – 157.
- Higgins, J. P. T., Thompson, S. G., Deeks, J. J., & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta – analyses. *British Medical Journal*, 327(7414), 557 – 560.
- Holt – Lunstad, J. (2017). The Potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127 – 130.
- \* Huang, L. J., Du, W. T., Liu, Y. C., Guo, L. N., Zhang, J. J., Qin, M. M., & Liu, K. (2019). Loneliness, stress, and depressive symptoms among the Chinese rural empty nest elderly: A moderated mediation analysis. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(1), 73 – 78.
- \* Liu, Y., Hu, J., & Liu, J. (2022). Social support and depressive symptoms among adolescents during the COVID – 19 pandemic: The mediating roles of loneliness and meaning in life. *Frontiers in Public Health*, 10, 916898. doi: 10. 3389/fpubh. 2022. 916898.
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943 – 959.
- Macià, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M., Pascual – Leone, A., & Bartrés – Faz, D. (2021). Meaning in life: A major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness. *Frontiers in Psychology*, 12, 627547. doi: 10. 3389/fpsyg. 2021. 627547
- Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID – 19 pandemic and lockdown: Cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37(8), 1191 – 1200.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well – being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242 – 251.
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2017). What are friends for? Friendships and loneliness over the Lifespan — From 18 to 79 years. *The International Journal of Aging and Human Development*, 84(2), 126 – 158.
- Orwin, R. G. (1994). Evaluating coding decisions. In H. Cooper & L. V. Hedges (Eds.), *The Handbook of Research Synthesis*. New York: Russell Sage Foundation.
- Peplu, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Read, S., Westerhof, G. J., & Dittmann – Kohli, F. (2005). Degree and content of negative meaning in four different age groups in Germany. *The International Journal of Aging & Human Development*, 61(2), 85 – 104.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well – being: A life – span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44 – 49.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20 – 40.
- Schmidt, N., & Serrat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(5), 1038 – 1047.
- Sutin, A. R., Luchetti, M., Aschwanden, D., Lee, J. H., Sesker, A. A., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2022). Sense of purpose in life and concurrent loneliness and risk of incident loneliness: An individual – participant meta – analysis of 135, 227 individuals from 36 cohorts. *Journal of Affective Disorders*, 309, 211 – 220.
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a

- source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 470 – 479.
- Steger, M. F. , Frazier, P. , Oishi, S. , & Kaler, M. (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. , 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*, 76(2), 199 – 228.
- Steger, M. F. , Mann, J. R. , Michels, P. , & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(4), 353 – 358.
- Tam, K. Y. Y. , & Chan, C. S. (2019). The effects of lack of meaning on trait and state loneliness: Correlational and experience – sampling evidence. *Personality and Individual Differences*, 141, 76 – 80.
- \* To, S. R. (2016). Loneliness, the search for meaning, and the psychological well – being of economically disadvantaged Chinese adolescents living in Hong Kong: Implications for life skills development programs. *Children and Youth Services Review*, 71, 52 – 60.
- Vincenzi, H. , & Grabosky, F. (1987). Measuring the emotional/ social aspects of loneliness and isolation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 257 – 270.
- von Soest, T. , Luhmann, M. , Hansen, T. , & Gerstorf, D. (2020). Development of loneliness in midlife and old age: Its nature and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 388 – 406.
- \* Zhang, J. , Xiang, X. , Yang, X. , Mei, Q. , & Cheng, L. (2024). The effect of self – disclosure on loneliness among patients with coronary heart disease: The chain mediating effect of social support and sense of coherence. *Heart & Lung*, 64, 74 – 79.

## A Meta – analysis of the Relationship between the Meaning in Life and Loneliness in Chinese People

Shen Xiaojie<sup>1,3</sup>, Li Yanli<sup>2</sup>, Zhao Danhua<sup>1</sup>, Yan Shuchang<sup>1</sup>

(1. College of Education, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050024;

2. Department of Education, Shijiazhuang Preschool Teachers College, Shijiazhuang 050228;

3. 6th Middle School of Daming County, Handan 056900)

**Abstract:** In this study, a meta – analysis was used to investigate the relationship between the meaning in life and loneliness of Chinese people. 25 studies meeting the criteria, including 25 effect sizes, with a total sample size of 19,807 people. The results showed that there was a significant negative correlation between the meaning in life and loneliness ( $r = -0.35, p < 0.001$ ). The relationship between meaning in life and loneliness was moderated by means of meaning in life measurement, but the moderate effect of different age groups and sex ratio was not significant.

**Key words:** the meaning in life; loneliness; meta – analysis; moderate effect