

# 自我决定理论视角下意义思考与工作倦怠的关系

陈炜夷, 甘怡群, 郭兆龙, 聂晗颖, 冯莹, 柳之啸

(北京大学心理系, 北京 100871)

**【摘要】 目的:**探究工作动机自我决定倾向、心理需要满足、生命意义感在意义思考与工作倦怠间的中介作用。**方法:**采用内外工作动机量表、工作心理需要满足量表、工作倦怠量表及自编意义思考量表和生命意义感量表在基层公务员及市容容貌一线员工中收取问卷158份。**结果:**①意义思考与生命意义感正相关;②自我决定倾向在意义思考与心理需要满足间起到完全中介作用;③心理需要满足在自我决定倾向与生命意义感间起到完全中介作用;④生命意义感在心理需要满足与工作倦怠间起到部分中介作用;⑤意义思考对工作倦怠有正向的直接预测效应。**结论:**通过自我决定倾向、心理需要满足和生命意义感的中介作用,意义思考能够负向预测工作倦怠。

**【关键词】** 意义思考; 自我决定; 心理需要满足; 生命意义感; 工作倦怠

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)04-0646-06

## The Relationship between Meaning Thinking and Job Burnout from a Self-determination Perspective

CHEN Wei-yi, GAN Yi-qun, GUO Zhao-long, NIE Han-ying, FENG Ying, LIU Zhi-xiao

Department of Psychology, Peking University, Beijing 100871, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the mediating role of self-determined tendency of work motivation, psychological needs satisfaction, and meaning of life between meaning thinking and job burnout. **Methods:** A questionnaire survey was conducted among 158 civil servants and urban management staff in Beijing by use of Work Extrinsic and Intrinsic Motivation Scale, Basic Needs Satisfaction at Work Scale, Maslach Burnout Inventory-General Survey, and two self-developed scales: Meaning Thinking Scale and Meaning of Life Scale. **Results:** ①Meaning thinking positively related to meaning of life. ②Self-determination tendency fully mediated the relationship between meaning thinking and psychological needs satisfaction. ③Psychological needs satisfaction fully mediated the relationship between self-determination tendency and meaning of life. ④Meaning of life partially mediated the relationship between psychological needs satisfaction and job burnout. ⑤Meaning thinking has a positively direct effect on job burnout. **Conclusion:** Meaning thinking can negatively predict job burnout through the mediating effect of self-determination, psychological needs satisfaction and meaning of life.

**【Key words】** Meaning thinking; Self-determination; Psychological needs satisfaction; Meaning of life; Job burnout

意义治疗大师Frankl提出对生命意义的追寻是人类的基本动机之一,每个活着的人都要为自己的“存在”找到意义,意义的缺失是人类一切心灵痛苦和不适的根源<sup>[1]</sup>。近年来,随着积极心理学运动在西方的兴起,越来越多的学者开始关注那些能够促进和提高个体心理健康、主观幸福感、积极情绪、工作效能等的“保护因子”,如乐观、自我效能、心理弹性等。Wong<sup>[2]</sup>认为,如果个体想获得生命的意义,最好的方式是关注个体自我成长的积极作用,而不是消极的死亡防御。大量研究表明,生命意义感对于个体的生理、心理及精神健康的维护都发挥着重要的作用<sup>[3,4]</sup>。生命意义感不仅能预测个体的幸福感、积极情绪和健康程度,同时也能预测伤心、抑郁等消极情绪和应对方式<sup>[5]</sup>。生命意义为人们提供生活的

目标、行为的价值和准则、对生活事件的控制感以及自我价值感<sup>[6]</sup>,而生命意义的缺失会导致更多的抑郁、焦虑、物质滥用、无助感和更高的自杀倾向<sup>[7]</sup>。

Stegar把生命意义分为意义寻求(search for meaning)和意义的体验(presence of meaning)两个维度<sup>[7]</sup>。意义寻求指人们试图找到或建构自己生命意义的努力过程,意义的体验指个体在多大程度上认为自己的生命是有价值和有意义的。Frankl认为寻求意义是人类的本能,人们通过意义寻求去发现生命的意义和存在的价值。按照Frankl的理论,意义寻求与意义体验应该呈现正相关的关系,但研究发现,在不同文化背景和情景下,意义寻求与意义体验可以表现出正相关或负相关的关系<sup>[8]</sup>,个体寻求生命的意义有可能是因为他们体验到了生命意义的缺失,而对生命意义的寻求可能会带来生命意义体验的增加。我国学者张姝玥、许燕在高中生中进行的横断研究和纵向研究发现,意义寻求与意义体验是相对

**【基金项目】** 本研究得到国家自然科学基金面上项目(31271094)资助

通讯作者: 甘怡群, E-mail: ygan@pku.edu.cn

独立的两个过程<sup>[9]</sup>,并且不同意义寻求和体验程度的个体存在注意偏向上的差异<sup>[10]</sup>。此外,除了在意​​义寻求、意义体验上存在着个体差异,对意义的“需求”程度也存在着个体差异,有些个体能够忍受没有意义的工作和生活,而有些个体则时时刻刻都需要为自己的生活和从事的工作找到意义,对意义需求程度的不同,导致人们在生活选择和应对方式上都会表现出不同。而在以往的研究中,多数学者仅关注了对意义的寻求,缺少对意义需求的关注。

根据对生命意义的不同定义,学者们开发出大量的测量工具<sup>[11]</sup>,虽然是从不同的角度出发,但在内容上却存在着大量的重合,在使用方法上也各有利弊。常用的问卷包括由 Crumbaugh 和 Maholick 根据 Frankl 的意义治疗理论编制而成的生命目的量表 (Purpose in Life Test, PIL),由 Battista 和 Almond 开​​发的生命关注指标 (Life Regard Index, LRI),以及近年来由 Stegar 等人根据意义寻求和意义体验两维度编制的生命意义感量表 (the Meaning in Life Questionnaire, MLQ),该量表由我国学者刘思斯、甘怡群在大学生群体中作了中文版修订<sup>[12]</sup>,王鑫强在中学生群体中作了修订<sup>[13]</sup>。Stegar 的问卷虽然区分出意义寻求和意义体验,但一共只有十个条目,用五个条目去测量个体的生命意义体验明显在内容上过于单薄。Morgan 和 Farisides 在 2009 年编制了有意义的生活问卷 (Meaningful Life Measure, MLM)<sup>[14]</sup>。此问卷以 PIL、LRI 的原始题目为基础,利用探索性因素分析和验证性因素分析方法构造问卷的维度,最终形成的问卷共包括生活热情、生活信念、生命目的、生活成就和生命价值 5 个维度,包含 23 个题目。此问卷的测量方法有了很大改进,设计内容也比较全面,但是由于其题目是直接由以前的问卷编制而来,依然很可能会保留原量表存在的问题。

除了测量工具种类繁多之外,关于生命意义的研究大多关注它的后果变量,较少有研究考察它的前因变量和形成机制,对有关生命意义影响因素的研究也非常少,尤其缺少实证研究的支持。

在个体的心理成长中,伴随着两种倾向,一种指向积极的成长和​​心理的繁荣,同时另一种指向心理资源的消耗和心理功能的不良<sup>[15]</sup>。Deci 和 Ryan 提出的自我决定理论 (Self-Determination Theory) 认为个体的基本心理需要由自主需要 (autonomy)、胜任需要 (competence) 以及关系需要 (relatedness) 三方面组成<sup>[16]</sup>。自我决定理论不再简单地对动机进行内部动机和外部动机的二元划分,而是把动机视为个体

自我决定维度上的连续体。在人格成长和整合的过程中,个体通过不断地感知外界信息和获得反馈,逐渐将开始的外部动机内化为自主性动机,这就是个体自我决定的过程。在自主性动机形成的过程中,外界反馈发挥着重要的作用。三种基本心理需要的满足能够为个体的积极成长提供充足的养分,因此个体对于能够提升心理需要满足的任务和目标会表现出越来越强烈的自主性动机<sup>[17]</sup>。根据自我决定程度由低到高可以将动机划分为无动机、外部动机和内部动机。内部动机反映了个体对行为本身的兴趣和好奇心,表现了主动的探索精神,是学习行为的内在源泉。而外部动机体现了外界环境对个体行为的决定作用。外部动机按照自我决定由低到高又可以分为外部调节、内射调节、认同调节和整合调节。外部调节指个体为了获得外部的奖励或者避免惩罚而从事某种活动。内射调节指个体由于来自内部的某种负性情绪和压力而不得已从事某种活动。外部调节和内射调节又称为控制性动机,属于外部动机中自我决定程度较低的一段。认同调节指个体认同其所从事的活动对于维护其自尊和自身价值的重要性。整合调节指个体将从​​事的活动和自身的需要与自我概念整合到一起。认同调节和整合调节又称为自主性动机,虽然属于外部动机,但是处于自我决定程度较高的一端。研究显示,自主性动机比控制性动机更能预测个体行为的坚持程度<sup>[18]</sup>,更能激发学生的学习乐趣和对学业失败的积极应对行为<sup>[19]</sup>,对运动员的心理疲劳程度也有负向的预测作用<sup>[20]</sup>。在组织心理学的研究中发现,自主性动机对工作投入、工作绩效、工作满意度有显著的正向预测作用,而控制性动机虽然在短期内对工作绩效有预测作用,但长期来看,会降低个体的工作满意度和心理适应<sup>[21]</sup>。Fernet 等发现,自主性动机与高工作效率和低工作倦怠相关<sup>[22]</sup>。

外在动机内化的过程会受到人格因素和环境因素两方面的影响。对个人特质影响动机内化的研究当前主要集中在个人因果定向上,即个人对自身行为的归因倾向,包括自主定向和控制定向两个维度。自主定向的个体把目标和行为归因于自己的内心意愿,更容易将外界的奖励内化为自主性动机;而控制定向的个体更倾向于把目标和行为归因于外界环境的影响和压力,会表现出更强的控制性动机。目前鲜有研究探索个体的认知风格、动机倾向与生命意义之间的关系。

从动机理论的视角来看,生命的意义就是“不断

的自我实现”。Maslow的动机理论认为<sup>[23]</sup>,个体行动的最主要的动力来源于个体最迫切的需要。每个人都有低级需要和高级需要,在高级需要的满足过程中,个体能够体验到更丰富、更完整的生命意义和价值感。自我决定理论把个体的自我实现看成是一个动力的过程,涉及内部动机、外部动机的内化和情绪的整合三部分<sup>[18]</sup>,认为人作为一种生命的有机体,具有积极成长和自我调节的倾向,个体通过目标和动机的整合获得自我实现,促进人格的完善和身心的成长。对意义的寻求作为一种基本的心理冲动和心理需要,会影响个体的动机倾向,对动机的自我决定过程有一定的影响,而生命意义的获得作为自我实现的一种体现,是个体自我决定的终极结果。

工作倦怠指个体因为不能积极有效地面对工作中产生的压力,而逐渐产生的生理、心理等方面的耗竭状态。Maslach<sup>[24]</sup>把工作倦怠总结为情绪衰竭、玩世不恭和工作效能感降低三方面。在以往关于工作倦怠前因变量的研究中,多关注外部环境因素对工作倦怠的影响,对于工作倦怠与个体人格因素及认知风格关系的研究还相对较少,缺少对个体自身调节能力的关注,对于生命意义和工作倦怠关系的研究更是鲜见。

目前我国正处于社会转型的阶段,面对快节奏的生活、日益增加的生存压力和越来越快的社会变革,人们很容易迷失自己,出现各种心理和生理上的适应不良。能否从繁忙的工作中挖掘并找到自己的生命意义,对于个体的工作热情、工作投入、职业倦怠及生活幸福感都会有很大的影响。对生命意义的寻求会表现出一定的人格特点,存在一定的个体差异,有些人在不断追问和探寻着自己生活的意义到底是什么,而有些人会将“活着”视为理所当然,埋头于日常生活当中,很少会就“我为什么活着”“我生活的意义在哪里”这样形而上又抽象的问题加以思索。个体在意义寻求和意义需求程度上所表现出的差异与个体的自我决定倾向有何关系,以及它会如何影响个体的心理需要满足和工作倦怠,是本文想要研究的问题。本研究将选取工作倦怠为结果变量,从自我决定理论的视角出发,考察个体的意义思考水平、动机因素及生命意义感对工作倦怠的影响。

综上所述,基于自我决定理论的基本框架并结合生命意义的相关研究基础,本文提出如下假设:意义思考水平较高的个体会表现出较强的自我决定倾向,较高的心理需要满足、生命意义感,以及较低的工作倦怠;同时意义思考对生命意义感有正向的直

接作用。见图1。

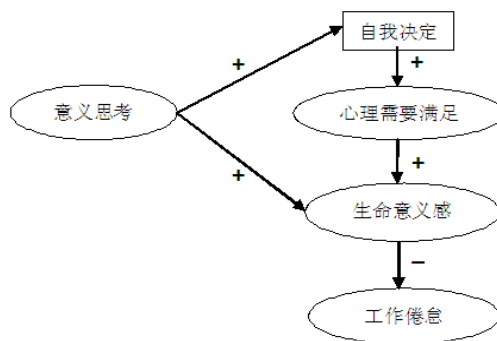


图1 自我决定、心理需要满足、生命意义感对意义思考和工作倦怠中介作用的假设模型

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采用方便取样的方法,在北京基层公务员和一线员工中共发放问卷190份,回收有效问卷158份,有效回收率为83.2%。男性80人,女性78人,其中25-49岁的被试占72.8%,平均年龄41.06岁,标准差10.637。已婚74%,未婚18.4%,离异或丧偶占7.6%。其中38.7%为高中及高中以下学历,大专及本科学历占58.8%,研究生及以上学历2.5%。参与者在填答问卷前均签署了知情同意书及保密协定,填答问卷后,参与者获得感谢及一份小礼品。

### 1.2 工具

1.2.1 内外部工作动机 采用Tremblay编制的18个条目的WEIMS(Work Extrinsic and Intrinsic Motivation Scale)量表<sup>[25]</sup>。该量表包括6个分量表,分别为无动机、外部动机、内摄调节、认同调节、整合调节和内部动机,每个分量表含有3个条目,采用7点评分。本研究中,该量表的内部一致性信度为0.707~0.863。个体工作动机的自我决定指数可由以下公式获得,即工作自我决定倾向= $(-3 \times \text{无动机}) + (-2 \times \text{外部动机}) + (-1 \times \text{内摄调节}) + (+1 \times \text{认同调节}) + (+2 \times \text{整合调节}) + (+3 \times \text{内部动机})$ 。该指标可以反映个体工作动机的相对自我决定程度,当取值为负值的时候表示个体的自我决定程度较低,当取值为正值的时候表示个体工作动机的自我决定程度相对较高。

1.2.2 心理需要满足 采用Willy Lens等<sup>[26]</sup>编制的W-BNS(Work-related Basic Need Satisfaction Scale)量表<sup>[25]</sup>。共包括15个条目,分别测量自主满足(如“我可以按照我认为最好的方式来完成我的工作”)、胜任满足(如“我很擅长我的工作”)和关系满足(如“我与一些同事是非常亲密的朋友”),各包含5个条



目。问卷采用5点计分,本研究中的内部一致性信度为0.710,0.743和0.701,总量表的内部一致性信度为0.853。

1.2.3 工作倦怠 采用中文版MBI-GS(Maslach Burnout Inventory-General Survey)量表<sup>[27]</sup>。该量表具有良好的内部一致性信度、重测信度以及效标效度。MBI-GS为7点评分量表。原量表由三个维度构成,分别是情绪衰竭、玩世不恭和工作效能感。由于工作效能感均需要反向计分,且有研究指出工作效能感更多反应的是工作投入而非工作倦怠的程度,因此本研究中仅采用情绪衰竭和玩世不恭两个维度,来代表工作倦怠。本研究中,该量表的内部一致性信度为0.886。

1.2.4 意义思考及生命意义感 以Stegar的MLQ和Morgan的MLM问卷为基础,自编意义思考量表和生命意义感量表,分别测量个体对意义的寻求以及生命意义的体验程度。意义思考量表包含两个维度,分别为意义寻求和意义需求,各包括4个条目(如测量意义寻求的“我总是在思考如何能让我的生命变得更更有意义”;测量意义需求的“如果我不能感受到我每天做的事情有什么意义,我会很难受”),意义需求是在之前的现存量表中并未涉及的,而如上文中所提到的,在对意义的需求上也存在着个体差异,把对意义的需求和对意义的寻求综合考虑更能反映个体整体的意义思考水平。在本研究中,意义寻求维度的内部一致性信度为0.749,意义需求维度的内部一致性信度为0.768,两维度的CFA拟合结果良好( $\chi^2/df=2.09$ , RMSEA=0.083, CFI=0.97, NNFI=0.95)。生命意义感量表包含5个维度,分别是信念、价值、目标、自我超越和积极体验,共17个条目。本研究中,该量表的内部一致性信度为0.730-0.786,总量表的内部一致性信度为0.923。CFA拟合指标良好( $\chi^2/df=2.14$ , RMSEA=0.085, CFI=0.97, NNFI=0.96)。

### 1.3 统计方法

使用SPSS17.0统计软件进行变量描述统计分析和bootstrap中介作用检验,并使用Lisrel8.72建立结构方程模型,对自编的意义思考问卷和生命意义感问卷做验证性因素分析并全面检验各个变量之间的关系。

## 2 结果

### 2.1 描述统计

表1展示所有变量的平均数、标准差及变量间

的相关系数。结果显示,意义思考和生命意义感均与自我决定和心理需要满足呈正相关;自我决定与心理需要满足正相关;生命意义感、自我决定、心理需要满足与工作倦怠呈负相关。相关分析的结果与研究预期基本一致。

表1 各变量的平均值、标准差及变量间相关

	M	SD	1	2	3	4	5
1 意义思考	36.39	6.23	1				
2 生命意义感	83.61	12.58	0.63**	1			
3 自我决定	2.11	3.90	0.25**	0.34**	1		
4 心理需要满足	52.05	7.13	0.20*	0.48**	0.36**	1	
5 工作倦怠	20.44	10.21	0.00	-0.33**	-0.21**	-0.61**	1

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

表2 Bootstrap 多重中介检验结果

结果变量	预测变量	Beta	SE	t
自我决定	意义思考	0.135	0.052	2.587*
	Adjusted R <sup>2</sup>	0.093*		
心理需要满足	意义思考	0.170	0.091	1.880
	自我决定	0.644	0.138	4.679***
	Adjusted R <sup>2</sup>	0.191***		
生命意义感	意义思考	0.954	0.121	7.867***
	自我决定	0.101	0.195	0.517
	心理需要满足	0.673	0.108	6.250***
	Adjusted R <sup>2</sup>	0.562***		
工作倦怠	意义思考	0.385	0.135	2.855**
	自我决定	-0.080	0.182	-0.437
	心理需要满足	-0.698	0.113	-6.176***
	生命意义感	-0.242	0.076	-3.170**
	Adjusted R <sup>2</sup>	0.427***		

### 2.2 中介作用检验

首先根据理论假设,用Preacher和Hayes<sup>[28]</sup>等推荐的Bias-Corrected Bootstrap方法(抽样5000次),以意义思考为自变量,工作倦怠为因变量,自我决定、心理需要满足和生命意义感为中介变量,得到意义思考对工作倦怠的中介效应估计区间,其95%的置信区间是[-0.7032,-0.2742],表明自我决定、心理需要满足、生命意义感的中介效应显著。同时意义思考对工作倦怠的直接效应也是显著的(Beta=0.385, SE=0.135,  $t=2.855$ ,  $P=0.0049$ )。具体结果见表2。

根据Bootstrap分析的结果,建立竞争模型M2(图2),对假设模型M1(图1)及其竞争模型M2建立结构方程模型,拟合结果见表3,由于M1和M2为嵌套模型, $\Delta\chi^2=33.41$ , $\Delta df=2$ ,由于 $33.41>13.26$ ( $\alpha=0.01$ 时 $\chi^2$ 的临界值),因此选择复杂模型M2。M2拟合指标良好,且路径系数均显著,因此确定M2为本研究的最终模型。从图2可以看出,自我决定在意义思考与心理需要满足之间起到完全中介作用(Sobel Z=2.70,  $P<0.05$ ),心理需要满足在自我决定与生命意义

感之间起到完全中介作用(Sobel  $Z=3.75, P<0.05$ ), 生命意义感在心理需要满足与工作倦怠之间起到部分中介作用(Sobel  $Z=-2.46, P<0.05$ ), 自我决定、心理需要满足在意义思考与生命意义感之间起到部分中介作用(Sobel  $Z=2.71, P<0.05$ ); 自我决定、心理需要满足、生命意义感在意义思考与工作倦怠之间起到部分中介作用(Sobel  $Z=-2.80, P<0.05$ ), 意义思考对工作倦怠的直接作用显著( $\beta=0.54, P<0.05$ ), 模型拟合结果与Bootstrap检验结果一致。

表3 M1、M2模型的拟合指数

	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	GFI	NNFI	RMSEA
M1(简约模型)	153.16	61	2.51	0.94	0.87	0.92	0.098
M2(复杂模型)	119.75	59	2.03	0.97	0.90	0.95	0.081

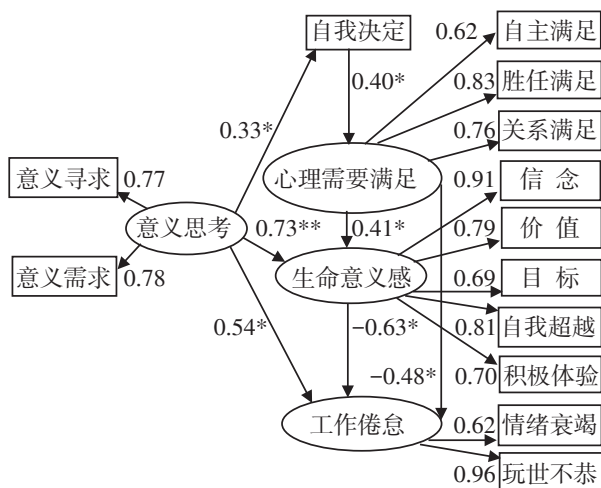


图2 自我决定、心理需要满足、生命意义感对意义思考和工作倦怠中介作用的最终模型

### 3 讨 论

本研究从自我决定理论的视角出发,通过Bootstrap和结构方程的方法考察了意义寻求与意义需求即意义思考水平与工作动机自我决定倾向、工作基本心理需要满足、生命意义感和工作倦怠之间的关系。模型检验结果与相关分析结果和研究假设基本一致。由路径图可以看出,意义思考与工作动机的自我决定倾向、生命意义感和工作倦怠都呈现直接的正相关;自我决定在意义思考与工作基本心理需要满足之间起到完全中介作用;工作基本心理需要满足在自我决定倾向与生命意义感之间起到完全中介作用;生命意义感在工作基本心理需要满足和工作倦怠之间起到负向的部分中介作用。

以上结果说明,个体工作动机的自我决定水平与意义思考的水平有一定的相关性。那些对意义需求程度更高、采取更多努力去寻找生命意义的个体

在工作中会表现出更高的自我决定倾向,他们的工作动机更多偏向内部动机而非外部动机。高意义思考水平的个体,对于“无意义”的忍耐度更低,对于这样的个体来说,对行为与动机的匹配性会有更高的要求,他们会更愿意相信行为的动力是来自于自身的兴趣和内在需要,而非外界环境的压力,而他们追求的目标也会表现出更多的自我一致性。这与动机理论中自我实现的需要和自我决定理论的基本观点是一致的<sup>[29]</sup>。在“我的生命需要意义”、“我要为我的生命找到意义”这样的内在驱力作用下,个体会更多地回避与内在需要相违背的任务,或为了避免认知失调,更会倾向于让自己相信,他们所从事的任务或者行为是与内心的需要相一致的。谭亚菲发现,生命意义感与内外控制倾向有关,表现为外控倾向越高,生命意义感越低<sup>[30]</sup>,这与本研究的结果一致。

意义思考与个体工作中的基本心理需要满足呈现出显著的正相关,在其中自我决定倾向发挥了完全的中介作用。如果个体在工作中不能体验到行为与内在动机的一致性,会妨碍三种基本心理需要的满足,而无法满足心理需要的目标会妨碍个体自主性动机的形成。这与动机倾向理论(Motive Disposition Theory)<sup>[31]</sup>的基本观点是一致的,在个体的成长过程中,对于长久以来能够为其带来正向强化、满足他们需求的目标个体会逐渐形成自主的内源性动机,表现出较高的自我决定倾向。在从“想要”到“获得”的过程中,动机的自我一致性发挥着重要的作用<sup>[29]</sup>。

在本研究中,意义思考与生命意义感之间存在着显著的正相关关系,不仅自我决定倾向和基本心理需要满足在其中起到了中介作用,意义思考对生命意义感的直接作用也是显著的。在前人的研究中,意义寻求与生命意义体验可以呈现出负相关或者正相关的关系,即意义寻求有可能是生命意义体验缺失的结果,而意义寻求也有可能带来生命意义体验的增加<sup>[32]</sup>。在本研究中,加入了对意义需求程度的测量,可以更全面的体现出个体进行意义思考和意义探索的程度。工作动机的自我决定倾向、工作基本心理需要满足与个体的生命意义感正相关,这一点在本研究中得到了证实。对于高意义思考水平和高自我决定倾向的个体来说,心理需要满足的获得和生命意义感的增强正是他们自我实现、自我决定的结果。

此外,本研究发现,意义思考对于工作倦怠有显著的正向直接作用,虽然这并不是本研究的假设结

果,但在之前关于生命意义的研究中,有学者发现没有结果的意义寻求和穷思竭虑会引发个体的抑郁和消极情绪,可能会带来更多的痛苦和适应不良<sup>[33]</sup>,有些研究也表明,意义应对与心理健康之间的关系并不显著<sup>[34]</sup>。如果个体表现出较强的意义需求动机和意义寻求的努力,但却不能找到任何切实有效能够促进个体生命意义的结果,那么个体势必会处于一种被困住的状态之中,找不到自己存在的意义,进而会产生出一种“空虚感”,引发更多的负性情绪和心理问题<sup>[35]</sup>。因此仅当个体通过意义思考,产生更高的自我决定倾向,获得更高水平的基本心理需要满足和生命意义感的时候,意义思考才能够起到缓解工作倦怠的作用。反之,如果个体虽然进行了大量的意义思考,但并不能体验到心理需要满足的增加和生命意义感的增强时,意义思考反而会带来工作倦怠。可以说,意义思考对工作倦怠的削弱作用,需要借助个体自主性工作动机的提升,增强心理需要满足和生命意义感来实现。这对于个体和企业雇主的启示是,不能获得结果的意义寻求只会带来更多的压力和负性情绪,工作倦怠的避免需要提升个体的自主性工作动机,并且需要在工作获得更多的基本心理需要满足,体会到更丰富的生命意义。

本研究纳入了多个变量,包括意义思考、工作动机的自我决定倾向、工作基本心理需要满足、生命意义感和工作倦怠,以自我决定理论为出发点,探究了自我决定倾向、基本心理需要满足和生命意义感在意义思考与工作倦怠之间的中介作用,丰富了生命意义的相关研究。我国关于生命意义的研究尚处于起步阶段,即使在西方,在生命意义的概念、测量及生命意义理论的整合方面也仍有很大的挖掘空间。之前关于工作动机、工作倦怠与投入的研究中,多关注外部环境因素对工作倦怠的影响,缺少对个体自身调节能力和心理资源的关注,本研究在一定程度上弥补了这一缺失。

#### 参 考 文 献

- 1 Frankl VE. Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. New York: Washington Square Press, 1963
- 2 Wong PTP. Positive existential psychology. In Lopez S. Encyclopedia of positive psychology. Oxford: Blackwell, 2009. 345-351
- 3 Fry PS. The unique contribution of key existential factors to the prediction of psychological well-being of older adults following spousal loss. The Gerontologist, 2001, 41: 69-81
- 4 Reker GT. Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. The Gerontologist, 1997, 37: 709-716
- 5 张利燕. 生命意义的概念与个体差异. 心理研究, 2010, 3(5): 3-7
- 6 Das AK. Frankl and the realm of meaning. Journal of Humanistic Education and Development, 1998, 36: 199-211
- 7 Steger MF. Meaning in life. In Lopez SJ. Encyclopedia of positive psychology. Oxford: Blackwell, 2009. 605-610
- 8 Steger MF, Kashdan TB, Sullivan BA, et al. Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. Journal of Personality, 2008, 28: 199-228
- 9 张姝玥, 许燕. 高中生生命意义寻求与生命意义体验的关系. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(6): 871-873
- 10 张姝玥, 许燕. 不同生命意义寻求和体验程度个体的注意偏向研究. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(1): 28-31
- 11 程明明, 樊富珉. 生命意义心理学理论取向与测量. 心理发展与教育, 2010, 26(4): 431-437
- 12 刘思斯, 甘怡群. 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度. 中国心理卫生杂志, 2010, 24: 478-482
- 13 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. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(5): 764-767
- 14 Morgan J, Farsides T. Measuring meaning in life. Journal of Happiness Studies, 2009, 10(2): 197-214
- 15 Vansteenkiste M, Ryan RM. On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. Journal of Psychotherapy Integration, 2013(23): 263-280
- 16 Deci E L, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 2000, 11: 227-268
- 17 Niemiec CP, Ryan RM, Deci EL. The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post college life. Journal of Research in Personality, 2009, 43: 291-306
- 18 Ryan RM. Psychological needs and facilitation of the integrative process. Journal of Personality, 1995, 63: 397-427
- 19 Ryan RM, Connell JP. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. Journal of Personality and Social Psychology, 1989, 57: 749-761
- 20 孙国晓, 张力为. 自我决定动机影响运动员心理疲劳: 横向与纵向研究的证据. 体育科学, 2013, 33: 21-28
- 21 Breugh JA. The measurement of work autonomy. Human Relations, 1985, 38: 551-570
- 22 Fernet C, Guay F, Senecal C. Adjusting to job demands: The role of work self-determination and job control in predicting burnout. Journal of Vocational Behavior, 2004, 65: 39-56
- 23 Maslow AH. Motivation and personality. New York: Harper and Row Publishers, 1954

(下转第662页)



- 异实证研究. 软科学, 2013, 27(6): 83-93
- 7 庞彤彤. 论价值观教育与心理健康教育相关性及其实践意义. 中国青年研究, 2007, 3: 15-18
  - 8 Kasser T, Ryan RM. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1996, 22(3): 280-287
  - 9 Sagiv L, Roccas S, Hazan O. Value pathways to well-being: Healthy values, valued goal attainment, and environmental congruence. In Linley A, Stephen J. *Positive psychology in practice*. New York: John Wiley, 2004. 68-85
  - 10 Sagiv C, Schwartz S. Value priorities and subjective well-being: Direct relation and congruity. *European Journal of Social Psychology*, 2000, 30: 177-198
  - 11 Sheldon KM, Kasser T. Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, 2008, 32: 37-45
  - 12 Bobowik M, Basabe N, Páez D, Jiménez A, Bilbao M. Personal values and well-being among Europeans, Spanish natives and immigrants to Spain: Does the culture matter? *Journal of Happiness Studies*, 2011, 12(3): 401-419
  - 13 Scott G, Greg J, Ciarrochi FP. Disadvantages of being an individualist in an individualistic culture: Idiocentrism, emotional competence, stress, and mental health. *Australian Psychologist*, 2004, 39(2): 143-153
  - 14 李祚山. 大学生文化取向与心理健康的关系研究. 中国健康心理学杂志, 2006, 14(3): 291-295
  - 15 Cohen P, Cohen J. *Life values and adolescent mental health*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1996
  - 16 李虹, 王善慧. 大学生的焦虑状况调查. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(2): 148-149
  - 17 陈坚, 连榕. 员工工作价值观结构研究. 人力资源管理, 2014, 88(1): 174-176
  - 18 汪卫东. 心理卫生评定量表手册. 增订版. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999
  - 19 杨廷忠, 黄丽, 吴贞一. 中文健康问卷在中国大陆人群心理障碍筛选的适宜性研究. 中华流行病学杂志, 2003, 24(9): 769-773
  - 20 温忠麟. 调节效应与中介效应分析. 北京: 教育科学出版社, 2012
  - 21 费孝通. 乡土中国生育制度. 北京: 北京大学出版社, 2008
  - 22 黄光国. 华人关系主义的理论建构. 载于杨国枢, 黄光国, 杨中芳主编的《华人本土心理学》. 重庆: 重庆大学出版社, 2008
  - 23 魏水英. “80后”青年的时代特征: 历史社会化的产物. 中国青年研究, 2009, 7: 14-16, 42
  - 24 徐振梅, 王锐兰. 职业 80 后: HR 研究的新焦点. 人才资源开发, 2008, 7: 32-33
  - 25 Schwartz SH. A theory of cultural values and some implications for work. *Applied Psychology — An International Review*, 1999, 48: 23-47
- (收稿日期: 2014-01-16)
- 
- (上接第 651 页)
- 24 Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, 52: 397-422
  - 25 Tremblay MA, Blanchard CM, Villeneuve M. Work extrinsic and intrinsic motivation scale: Its value for organizational psychology research. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 2009, 41: 213-226
  - 26 Lens W, Witte HD, Vansteenkiste M, et al. Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2010, 83: 981-1002
  - 27 李超平, 时勘, 罗正学, 杨悦, 李莉. 医护人员工作家庭冲突与工作倦怠的关系. 中国心理卫生杂志, 2003, 17: 807-809
  - 28 Preacher KJ, Hayes AF. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 2008, 40(3): 879-891
  - 29 Sheldon KM, Schuler J. Wanting, having, and needing: Integrating motive disposition theory and self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 101: 1106-1123
  - 30 谭亚菲. 大学生生命意义与自尊、内外控制倾向的关系. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(5): 823-825
  - 31 Atkinson JW. Motivational determinants of thematic apperception. In Stewart AJ. *Motivation and society*. San Francisco: Jossey-Bass, 1982. 3-40
  - 32 Steger MF, Kashdan TB, Sullivan BA, et al. Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 2008(28): 199-228
  - 33 Bonanno GA, Papa A, Lalande K, Zhang N, Noll G. Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic of China. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, 73: 86-98
  - 34 Danhauer SC, Carlson CR, Andrykowski MA. Positive psychosocial functioning in later life: Use of meaning-based coping strategies by nursing home residents. *Journal of Applied Gerontology*, 2005, 24: 299-318
  - 35 Welter PR. *Counseling and the search for meaning*. Waco, Tex: Word Books Press, 1987
- (收稿日期: 2014-01-25)