

# 生命意义感对大学新生日常烦心事和心理适应的影响<sup>\*</sup>

蒋海飞<sup>1</sup> 刘海骅<sup>2</sup> 苗森<sup>1</sup> 甘怡群<sup>\*\*1</sup>

(<sup>1</sup>北京大学心理学系, 北京, 100871) (<sup>2</sup>北京大学心理健康教育与咨询中心, 北京, 100871)

**摘要** 为验证日常烦心事对个体心理适应的作用过程, 并探讨生命意义感是否在烦心事知觉与心理适应之间起调节作用。研究采用纵向追踪方式对 153 名大学新生进行新近生活经历问卷、压力知觉量表、生命意义感量表和心理适应的测量。结果显示压力知觉在日常烦心事与心理适应之间起完全中介作用; 拥有意义在烦心事知觉与心理适应之间起调节作用, 但追求意义的调节作用不显著。这说明日常烦心事会通过压力知觉影响个体心理适应, 拥有意义对个体心理适应具有调节作用。

**关键词** 日常烦心事 生命意义感 拥有意义 追求意义 心理适应 大学新生

## 1 问题提出

压力会影响个体的心理和生理健康, 已有研究发现压力主要有两个方面来源, 一类是个体所经历的重大生活事件, 如离婚、车祸、地震、火灾等, 另一类是生活中的日常烦心事件, 如交通堵车、上班迟到、和朋友吵架等 (Lazarus, 1984)。在 20 世纪 80 年代以前, 对压力的研究主要集中在重大生活事件。但随着压力研究的不断深入, 很多研究者逐渐认识到压力的来源并不都来自于具有破坏性的重大生活事件, 且重大事件也不能够非常准确地预测个体的心理健康水平 (McIntyre, Korn, & Matsuo, 2008)。因此, 对日常生活中的烦心事件开始得到许多研究者关注。

日常烦心事 (Daily Hassles) 的概念最早是由 Kanner, Coyne 和 Schaefer 等人 (1981) 提出来的, 是指个体在日常生活中与环境相互作用所产生的较小、却令人烦恼的事件。在以往日常烦心事的研究中发现日常烦心事会对个体心理健康、生理健康及健康行为产生负面的影响 (路晓宁, 黄希庭, 2010; Almeida, 2005)。如在日常烦心事与心理健康的研究中发现个体的日常烦心事会对心理健康的整体水平产生负面影响 (Chang & Sanna, 2003), 具有较多日常烦心事的个体容易产生更多负面心理困扰, 对未来充满着更多无力感, 且较多日常烦心

事还可以预测以后随时间而增加的心理忧虑 (Lai, 2009; Pinquart, 2009)。Baker (2006) 采用日记法范式的研究也得到了类似结果。日常烦心事对个体生理健康产生严重的负面影响 (Friedberg, Dechene, & McKenzie, 2000; Sorbi, Maassen, & Spierings, 1996)。特别在一些慢性疾病的研究中, 日常烦心事被认为是其病因的重要来源。除此之外, 日常烦心事与个体的不健康行为也存在关系, 如有研究发现当个体有较多日常烦心事时其饮食时会更易去增加高脂肪食物 (O'Connor, Jones, & Ferguson, 2008), 其吸烟行为会显多于平常 (Aronson, Almeida, & Stawski, 2008)。

尽管大量研究证明了日常烦心事会对个体的心理健康会产生严重的负面影响 (Pinquart, 2009; Stoltzfus & Farkas, 2012), 但针对其作用过程的探讨却鲜有论述。Kemeny (2003) 的压力评估模型认为, 压力事件会对个体心理健康产生影响, 是因为当个体在接触到压力源时, 会对这些压力事件进行认知评价, 进而对刺激事件进行反应, 最终影响个体的心理健康状态。压力事件与心理反应之间的关系取决于个体对事件的认知评估以及个体所拥有的应对资源的有效性 (如应对策略、社会支持和人格因素等), 且应对资源的有效性会在个体的压力源评估知觉和心理反应之间起到调节作用 (Lazarus

\* 本研究得到国家自然科学基金面上项目 (31271094) 的资助。

\*\* 通讯作者: 甘怡群。E-mail: ygan@pku.edu.cn

& Folkman, 1984; Schlotz, Hammerfald, Ehlert, & Gaab, 2011)。日常烦心事与心理健康之间的关系是否适用于该模型,值得进一步的实证研究的验证。

另一方面,尽管大量研究已证明日常烦心事与身心健康存在负相关,但也有研究表明上述关系受到个体差异的影响(Lai, 2009; Pinguart, 2009),如人格因素和自我效能感等(Gunthert, Cohen, & Armeli, 1999; Hampel & Petermann, 2006; Hutchinson & Williams, 2007; McIntyre, Korn, & Matsuo, 2008)。在本研究中将引入生命意义感(Meaning in Life)这一个体因素,将其看做一种应对资源,纳入研究的压力知觉评估模型。

生命意义感在心理领域最早是由 Fankl (1962)提出来的,近年来随着积极心理学的兴起,生命意义感作为一个非常重要的概念再次被广大研究者所关注(程明明,樊富珉,2010;张姝玥,许燕,杨浩铨,2010;Emmons, 2003; Heine, Proulx, & Vohs, 2006; )。Steger, Frazier 和 Oishi (2006) 的生命意义感理论认为生命意义包括认知和动机两个维度,其中认知维度为拥有意义(Presence of Meaning),强调结果;动机维度为追求意义(Search for Meaning in Life),强调过程(Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008)。以往研究中已证明生命意义感对个体心理健康起着一定的保护作用(Kleiman, Adams, & Kashdan, 2013; Volkert, Schulz, & Levke,

2013)。如 King, Hicks 和 Krull (2006)的研究中发现生命意义感对个体的心理健康有很好的预测作用。刘思斯和甘怡群(2010)在中国大学生的研究中也得到了类似的结果。生命意义感对重大事件后的创伤恢复也起着重要作用,如对经历美国 911 恐怖袭击和马德里火车爆炸案后的个体研究发现,生命意义感越高的个体在经历了重大创伤性事件后,其创伤后应激障碍的症状越少(Steger, Frazier, & Zacchanini, 2008)。

在本研究中聚焦于大学新生的日常烦心事,把心理适应作为心理健康的结果变量进行模型的验证。良好的心理适应是实现自我发展的重要前提,心理不适应会给个体带来巨大的负面影响,造成心理的亚健康状态,甚至出现心理疾病,个体的心理适应水平也被看成是心理健康水平的重要指标(Petersen, Louw, & Dumont, 2009)。另一方面,生命意义感对心理健康起到保护作用(Kleiman, Adams, & Kashdan, 2013; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000),它能够给个体提供生活目标、提供判断行为标准、提供自我价值感,甚至增加个体生活事件控制感(张姝玥,许燕,杨浩铨,2010)。因此,在本研究中将纳入生命意义感作为调节变量,探讨其在对日常烦心事知觉与心理健康的影响。具体模型见图 1。

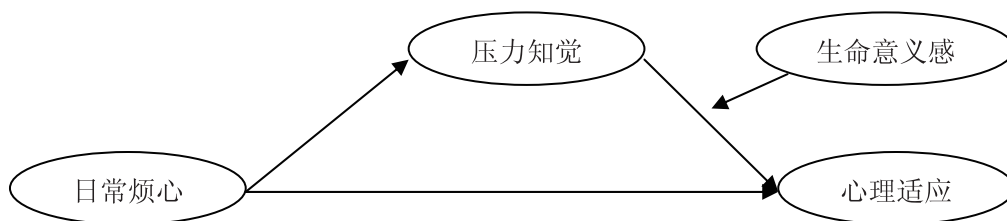


图 1 生命意义感在日常烦心事、压力知觉与心理适应之间的假设模型

## 2 研究方法

### 2.1 被试与研究程序

采用随机抽样的方式,抽取北京某高校大学新生 280 名作为被试,采用纵向设计,分两次收集数据。第一次数据收集在新学期开学的 9 月份,在课上发放问卷,填写日常烦心事问卷、压力知觉量表、生命意义感量表,收回有效问卷 251 份,有效率 87.15%。间隔 2 个月后,让被试再次填写生命意义感量表、压力知觉量表及中国大学生心理适应量表,共收回问卷 161 份。剔除无效问卷,两次匹配的有

效问卷为 153 份,其中女性为 68 人(44.44%),男性 83 人(55.56%)。在两次收集数据的过程中,遵循被试的知情和自愿原则,并在每次问卷填写后都给予小礼物作为答谢。

### 2.2 测量工具

#### 2.2.1 大学生新近生活经历问卷 ICSRLE

大学生新近生活经历问卷是由 Kohn 学者等人(1990)编制,由 46 个条目组成,分为自我认知、人际关系、恋爱问题、时间压力、学业疏离、就业烦恼及混合烦恼七个维度。鉴于大学新生对就业并

无过多烦恼,在结果分析时删除就业烦恼这个维度。问卷采用里克特5点评分。在以往的研究中表明该问卷具有良好信效度(Swickert & Rosentreter, 2002),本研究中各个维度的内部一致性处于为.83~.94之间,总量表的内部一致性.91。

### 2.2.2 压力知觉量表 PSS

压力知觉量表由Cohen等人于1983年编制,主要测量个体所知觉到的主观压力,共有14个条目,分为紧张感与失控感两个维度。量表采用里克特5点评分。在以往研究表明该量表具有良好信效度(骆宏,马剑虹,2004),本研究中两个维度的内部一致性分别为.85和.83,总量表的内部一致性.82。

### 2.2.3 生命意义感量表 MLQ

生命意义感量表是由Steger等人(2006)编制,中文版由刘思斯和甘怡群(2010)加以引进,量表包括9个条目,分为寻求意义感和存在意义感两个维度。量表采用里克特7点评分方式进行,评分越高,表明个体的生命意义感越强。在以往的研究中表明该量表具有良好的信效度(刘思斯,甘怡群,2010; Steger, Frazier, & Oishi, 2006),本研究中两个维度的内部一致性分别为.86和.87,总量表的内部一致性为.70。

### 2.2.4 中国大学生心理适应量表 CCSAS

中国大学生心理适应量表由方晓义,沃建中和蔺秀云(2005)编制,量表共包括60个条目,分为学习适应、择业适应、情绪适应、自我适应、校园生活适应、人际关系适应与满意度7个维度。考虑到大学新生刚踏入大学校园,与就业维度并无太大关系,故在本研究中将其删除。量表采用里克特5点评分的方式进行,得分越高,表明其心理适应越好。在以往的研究中表明其有良好的信效度(王瑞,吴少怡,刘言训,2009),本研究中各个维度的内部一致性在.78~.89之间,总量表的内部一致性为.92。

## 2.3 统计方法

研究使用SPSS 17.0统计软件,进行量表的内部一致性、平均数、标准差及相关等分析,使用M-Plus 7进行假设模型的验证。

## 3 结果

### 3.1 追踪测量的流失分析

由于部分被试在第二次问卷测量中未被追踪到,故对时间点1的有效数据进行流失分析。结果显示流失组与追踪组的被试在时间点1的主要变量得分上没有显著差异。

### 3.2 描述和相关统计分析结果

对时间点1的日常烦心事、压力知觉、生命意义感及时间点2的心理适应进行平均数、标准差和相关分析,结果显示日常烦心事与压力知觉存在显著的正相关,  $r=.40, p<.01$ ,日常烦心事与心理适应存在显著的负相关,  $r=-.19, p<.05$ ,压力知觉与心理适应存在显著的负相关,  $r=-.42, p<.01$ ,拥有意义与心理适应存在显著的正相关,  $r=.40, p<.01$ ,寻求意义与心理适应相关不显著,具体结果可见表1。

### 3.3 带调节的中介模型验证结果

本研究发现生命意义感的拥有意义和寻求意义两个维度之间的相关并不显著,这与刘思斯和甘怡群(2010)的研究一致。考虑到在以往的研究中关于拥有意义和寻求意义两个维度之间的关系并不一致(张姝玥,许燕,2012; Steger, Frazier, & Zacchanini, 2008),它们对个体的心理健康影响可能有着不同作用机制(Park, Park, & Peterson, 2010),故在本研究中将采用结构方程模型分别对拥有意义和寻求意义在压力知觉与心理适应之间的调节作用验证,考察带调节的中介模型。

考虑到由于变量测量方法导致的变量间相关偏倚的共同方法偏差存在,本研究采用构建单一方法

表1 研究变量的平均值、标准差和变量间的相关结果( $n=153$ )

	1	2	3	4	5	6
1 日常烦心事_t1	1.00					
2 压力知觉_t1	.40**	1.00				
3 寻求意义_t1	.23**	.21*	1.00			
4 拥有意义_t1	-.10	-.35**	-.13	1.00		
5 生命意义感_t1	.09	-.12	.63**	.69**	1.00	
6 心理适应_t2	-.19*	-.42**	.01	.40**	.32**	1.00
<i>M</i>	78.31	38.26	19.81	24.01	43.82	178.27
<i>SD</i>	20.69	6.72	5.71	6.15	7.84	20.57

注:双尾检验, \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ 。

表 2 共同方法偏差模型拟合指数

模型	$\chi^2/df$	$P$	CFI	NFI	RMSEA
未控制方法偏差	1.974	<.001	.927	.909	.080
控制方法偏差	1.288	.052	.982	.973	.043

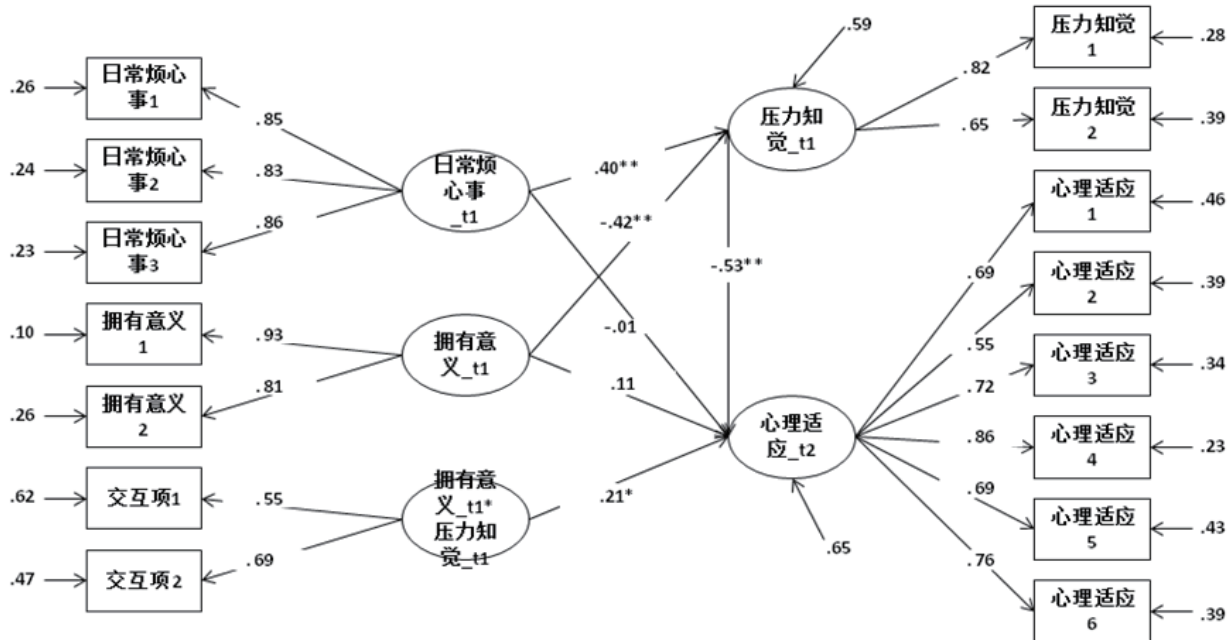


图 2 带调节的中介模型——拥有意义为调节变量

潜变量，在测量潜变量的题目层面控制由于共同方法导致的研究结果偏倚（周浩，龙立荣，2004）。比较未控制共同方法偏差与控制共同方法偏差的模型，结果显示，模型纳入方法潜因子后，模型拟合更好，拟合指数显著提高，具体结果见表 2。

纳入共同方法偏差后的拥有意义模型验证了研究的假设模型（可见图 2），即压力知觉在日常烦心事与心理适应之间起到完全中介的作用，其路径系数是  $-.53$ ， $p < .01$ ，拥有意义对压力知觉与心理适应之间存在着显著的调节效应，其路径系数是  $.21$ ， $p < .05$ 。

根据最新的中介检验研究成果和统计软件的发展，对中介效应的检验采用偏差校正的百分位 Bootstrap 法进行检验（方杰，张敏强，2012；温忠麟，刘红云，侯杰泰，2012；Preacher & Hayes, 2008）。把心理适应作因变量，日常烦心事作自变量，压力知觉作中介变量，拥有意义感作调节变量，将抽样次数设为 5000 次，对带调节中介模型进行检验。结果显示，在拥有意义高中低的分组上，高分组和中分组的中介效应显著，而低分组的中介效应不显著。具体的 Bootstrap 中介效应检验结果见表 3。

为进一步验证拥有意义作为调节变量对结果变量心理适应的影响，进行简单斜率分析。从简单斜

率图（图 3）可以发现，高拥有意义的个体随着压力知觉的增大，其心理适应水平出现轻微降低，而低拥有生命意义的个体随着压力知觉的增大，其心理适应水平出现迅速下降。

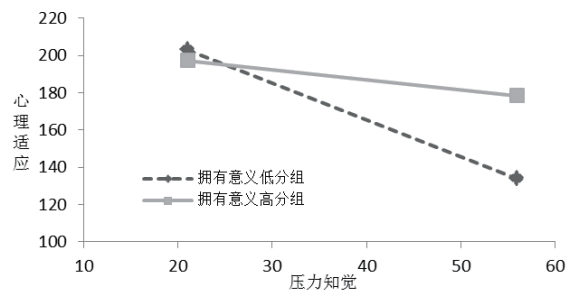


图 3 拥有意义的调节作用

同样，对寻求意义模型进行未控制共同方法偏差与控制共同方法偏差的模型比较，结果发现模型纳入方法潜因子后，模型拟合更好，拟合指数显著提高，具体结果见表 4。纳入共同方法偏差后的寻求意义模型部分验证了研究假设模型（图 4）。

采用 Bootstrap 法对调节和中介作用进行检验（结果显示，在追求意义高中低的分组上，中介效应均显著，压力知觉的中介效应得到有效检验，具体结果见表 5。

## 4 讨论

表3 Bootstrap 中介效应检验

	拥有意义	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
压力知觉	17.86	-.17	.05	-.29	-.09
压力知觉	24.01	-.12	.04	-.22	-.05
压力知觉	30.15	-.06	.05	-.17	.03

#### 4.1 压力知觉在日常烦心事与心理适应的中介作用

日常烦心事与心理健康、身体健康之间的关系在以往的研究中已经得到了验证（Almeida, 2005; Pinquart, 2009）。本研究通过纵向设计对大学新生日常烦心事与心理适应关系进行研究, 结果发现日常烦心事与新生的心理适应之间存在着负相关, 日常烦心事越多, 其心理适应状态会越差, 这与前人的研究一致（路晓宁, 黄希庭, 2010; Lai, 2009）。在进一步探究两者关系时, 研究发现压力知觉在日常烦心事与心理适应之间起到完全中介的作用。

压力知觉是压力的知觉评估过程, 它是个体对察觉到刺激进行是否可控、是否对自身形成威胁或挑战的知觉评价过程, 这个过程会引发个体对事件赋予一定的意义（Schlotz, Hammerfald, Ehlert, & Gaab, 2011）。大学新生在面对日常烦心事时, 他们首先会对日常烦心事进行认知评估与知觉, 进而

影响到心理适应。因此, 可以说大学新生日常生活中的细小的生活事件本身很少作为压力而存在, 而是个体对其进行的知觉与评估, 才把这些微小事件体验为厌烦的、有压力的烦心事件, 最终影响到大学新生的心理适应。

#### 4.2 生命意义感的调节作用

本研究发现生命意义感的拥有意义在日常烦心事的压力知觉与心理适应之间起到调节作用。这也就是说, 感知到较多日常烦心事时, 高拥有意义的大学新生仍然能够保持良好的心理适应, 而低拥有意义的大学新生的心理适应状态会变差。这与以往研究发现的 生命意义感对个体心理健康的保护作用一致（李虹, 2006; Henry, Lovegrove, Steger, Chen, Cigularov, & Tomazic, 2014）。生命意义感对个体有强大的积极心理功能, 拥有意义对个体发展起着非常重要的促进作用, 它不仅可以给个体提供目标感与自我价值感

表4 共同方法偏差模型拟合指数

模型	$\chi^2/df$	P	CFI	NFI	RMSEA
未控制方法偏差	1.677	<.001	.947	.935	.079
控制方法偏差	1.053	.357	.997	.995	.019

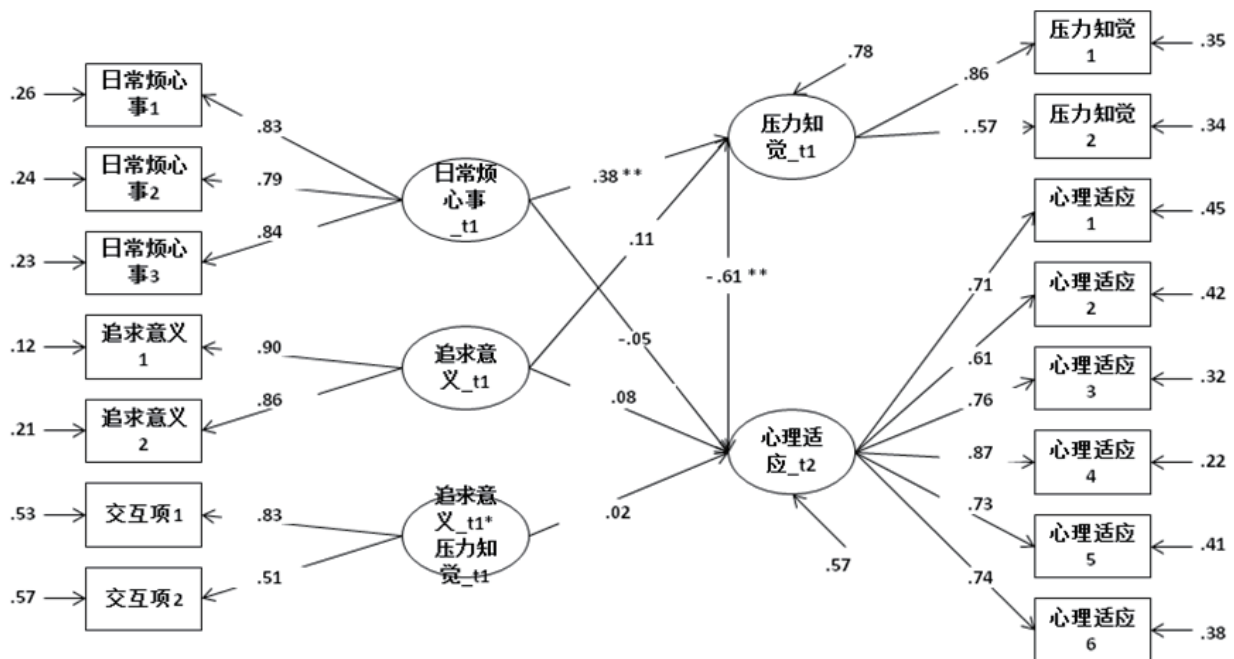


图4 带调节的中介模型——寻求意义为调节变量

表 5 Bootstrap 中介效应检验

	追求意义	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
压力知觉	14.10	-.19	.06	-.33	-.09
压力知觉	19.81	-.17	.05	-.28	-.09
压力知觉	25.51	-.15	.06	-.28	-.06

(Brassai, Piko, & Steger, 2011; Steger, Kawabata, & Shimai, 2008), 还可以帮助个体在面对刺激事件时获得更多的控制感和更多的积极情绪(张姝玥, 许燕, 杨浩铿, 2010; King, Hicks, & Krull, 2006)。这也就意味着拥有较高的生命意义的大学新生会有更多的自我价值观和生活目标感, 他们在知觉到日常烦心事时, 会表现出更多的控制感与积极情绪, 从而积极地应对相应的烦心事, 获得更好的心理适应。

本研究同时还发现追求意义在日常烦心事的知觉与心理健康之间的调节作用不显著。以往的研究发现, 追求意义与拥有意义之间存着正相关、负相关和不相关几种可能的关系(张姝玥, 许燕, 2012; Steger, Frazier, & Zacchanini, 2008)。在 Park, Park 和 Peterson (2010) 的研究中发现, 拥有意义和追求意义与个体的心理状态有不同的关系。追求意义是个体努力去建立或增加自己对生命含义和目标的理解的过程(Steger, Kawabata, & Shimai, 2008), 它强调的是过程。因此, 在个体在追求意义时并不一定拥有良好的生命意义感, 追求意义不一定会获得意义(Davis & Morgan, 2008; Park, 2010)。从意义追求到获得意义需要通过认知重评来实现, 并非所有的认知重评都有益处, 拥有意义需要通过建设性的意义重评获得, 如理性反思(Intellectual Reflcetion)和理性反刍(Intellectual Rumination), 而非建设性的意义重评, 比如神经质性反刍(Neurotic Rumination)则并不会帮助个体获得意义(Boyratz, Horne, & Sayger, 2010)。在以往的研究中也发现, 在意义寻求过程中理性反思有助于获得意义, 神经质性反刍则会造成个体的适应不良和痛苦(Boyratz & Efstathiou, 2011; Boyraz, Horne & Sayger, 2010; Park, 2010)。因此, 这在一定程度上表明拥有意义与追求意义是两种相对独立的状态, 两者对其他变量的关系存在着不同的作用机制。

#### 4.3 研究意义、不足及展望

研究通过纵向问卷的方式对大学新生进行研究, 验证了压力知觉在大学新生的日常烦心事与心理适应起到完全中介的作用, 且生命意义感的拥有

意义维度在压力知觉与心理适应之间发挥显著的调节作用, 这为提高大学新生的心理适应提供了一个可能的预防及干预启发。一方面, 可以通过加强高中与大学教育接轨, 在新入学的过程中尽量减少新生的日常烦心事的产生, 并通过对日常事件知觉的积极引导, 让学生能够较少感知到日常烦心事; 另一方面, 可以加强学生的生命意义的教育与引导, 帮助新生获得更多的生命意义, 以期在新生面对较大的日常烦心事知觉时, 发挥保护性作用。

本研究也存在一定的不足。首先, 尽管本研究采用纵向设计, 但仅选取了两个时间点。为了增强纵向模型的说服力, 在将来的研究中, 可以考虑进行三个时间点的数据收集。第二, 所有变量均采用自我报告的方式进行测量, 受到共同方法偏差的影响, 未来的研究可考虑进行实验研究, 以保证因果关系的内部效度。最后, 本研究中发现追求意义与拥有意义对个体的心理健康起着不同作用, 因此, 将来的研究中需进一步对两者关系及作用机制可进行研究。

## 5 结论

压力知觉在大学新生的日常烦心事与心理适应起到完全中介的作用, 即大学新生在面对日常烦心事时, 会对其进行压力知觉, 进而影响到个体的心理适应状态。

拥有意义在日常烦心事的知觉与心理适应之间起到显著的调节作用, 但追求意义的调节作用不显著。

### 参考文献

- 程明明, 樊富珉. (2010). 生命意义心理学理论取向与测量. *心理发展与教育*, 4, 431-437.
- 方杰, 张敏强. (2012). 中介效应的点估计和区间估计: 乘积分布法、非参数 Bootstrap 和 MCMC 法. *心理学报*, 44, 1408-1420.
- 方晓义, 沃建中, 蔺秀云. (2005). 《中国大学生适应量表》的编制. *心理与行为研究*, 3, 95-101.
- 李虹. (2006). 自我超越生命意义对压力和健康关系的调节作用. *心理学报*, 38, 422-427.
- 刘思斯, 甘怡群. (2010). 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*, 24, 478-482.
- 路晓宁, 黄希庭. (2010). 日常烦心事研究概况. *心理科学进展*, 18, 253-261.
- 骆宏, 马剑虹. (2004). 大学生抑郁症状、问题解决能力与压力感知的关系分析. *中国临床心理学杂志*, 12, 367-368.

- 王瑞, 吴少怡, 刘言训. (2009). 中国大学生人格量表与心理适应量表对6913例新生的测试分析. *山东大学学报*, 11, 131-137.
- 温忠麟, 刘红云, 侯杰泰. (2012). *调节效应和中介效应分析*. 北京: 教育科学出版社.
- 张姝玥, 许燕. (2012). 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*, 6, 871-873.
- 张姝玥, 许燕, 杨浩铿. (2010). 生命意义的内涵、测量及功能. *心理科学进展*, 18, 1756-1761.
- 周浩, 龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12, 942-950.
- Aronson, K. R., Almeida, D. M., Stawski, R. S., Klein, L. C., & Kozlowski, L. T. (2008). Smoking is associated with worse mood on stressful days: Results from a national diary study. *Annual Behavioral Medicine*, 36, 259-269.
- Almeida, D. M. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors accessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 64-68.
- Baker, S. R. (2006). Towards an idiographic understanding of the role of social problem solving in daily event, mood and health experiences: A prospective daily diary approach. *British Journal of Health Psychology*, 11, 513-531.
- Boyraz, G., & Efstathiou, N. (2011). Self-focused attention, meaning, and posttraumatic growth: The mediating role of positive and negative affect for bereaved women. *Journal of Loss and Trauma*, 16(1), 13-32.
- Boyraz, G., Horne, S. G., & Sayger, T. V. (2010). Finding positive meaning after loss: The mediating role of reflection for bereaved individuals. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 242-258.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51.
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2003). Experience of daily hassles and psychological adjustment among adolescents: Does it make a difference if one is optimistic or pessimistic? *Personality and Individual Differences*, 34, 867-879.
- Cohen, S., Kamarek, T., & Mermelstein, R., (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24, 385-396.
- Davis, C. G., & Morgan, M. S. (2008). Finding meaning, perceiving growth and acceptance of tinnitus. *Rehabilitation Psychology*, 53(2), 128-138.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.) *Flourishing: Positive psychology and the well-lived life* (pp. 105-128). Washington: American Psychological Association.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Friedberg, F., Dechene, L., McKenzie, M. J., & Fontanetta, R. (2000). Symptom patterns in long-duration chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 59-68.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1087-1100.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 124-129.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47, 539-546.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 409-415.
- 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, 88-110.
- Henry, K. L., Lovegrove, P. J., Steger, M. F., Chen, P. Y., Cigularov, K. P., & Tomazic, R. G. (2014). The potential role of meaning in life in the relationship between bullying victimization and suicidal ideation. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(2), 221-232.
- Hutchinson, J. G., & Williams, P. G. (2007). Neuroticism, daily hassles, and depressive symptoms: An examination of moderating and mediating effects. *Personality and Individual Differences*, 42, 1367-1378.
- Lai, J. C. L. (2009). Dispositional optimism buffers the impact of daily hassles on mental health in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47, 247-249.
- Lazarus, R. S. (1984). Puzzles in the study of daily hassles. *Journal of Behavioral Medicine*, 7, 375-389.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- McIntyre, K. P., Korn, J. H., & Matsuo, H. (2008). Sweating the small stuff: How different types of hassles result in the experience of stress. *Stress and Health*, 24, 383-392.
- O'Connor, D. B., Jones, F., Ferguson, E., Conner, M., & McMillan, B. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27, 20-31.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Pennebaker, J.W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Petersen, L., Louw J., & Dumont, K. (2009) Adjustment to university and academic performance among disadvantaged students in South Africa. *Educational Psychology*, 29, 99-115.
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 53-60.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Schlotz, W., Hammerfeld, K., Ehler, U., & Gaab, J. (2011). Individual differences in the cortisol response to stress in young healthy men: Testing the roles of perceived stress reactivity and threat appraisal using multiphase latent growth curve modeling. *Biological Psychology*, 87(2), 257-264.

- Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Sorbi, M. J., Maassen, G. H., & Spierings, E. L. (1996). A time series analysis of daily hassles and mood changes in the 3 days before the migraine attack. *Behavioral Medicine*, 22, 103–113.
- 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, 80–93.
- Steger, M. F., Frazier, P., & Zaccanini, J. L. (2008). Terrorism in two cultures: Traumatization and existential protective factors following the September 11th attacks and the Madrid train bombings. *Journal of Trauma and Loss*, 13, 511–527.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., & Shimai S. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42, 660–678.
- 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, 199–228.
- Stoltzfus, K. M., & Farkas, K. J. (2012). Alcohol use, daily hassles, and religious coping among students at a religiously affiliated college. *Substance Use and Misuse*, 47(10), 1134–1142.
- Swickert, R. J., Rosentreter, C. J., James, B., Hittner, J. B., & Mushrush, J. E. (2002). Extraversion, social support processes, and stress. *Personality and Individual Differences*, 32, 877–891.
- Volkert, J., Schulz, H. Brutt, A. L., & Andreas S. (2013). Meaning in life: Relationship to clinical diagnosis and psychotherapy outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 10, 1–8.

## Daily Hassles and Psychological Adjustment among Freshmen: The Moderating Effect of Meaning in Life

Jiang Haifei<sup>1</sup>, Liu Haihua<sup>2</sup>, Miao Miao<sup>1</sup>, Gan Yiqun<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> Department of Psychology, Peking University, Beijing, 100873 )

(<sup>2</sup> Center for Counseling and Psychological Health, Peking University, Beijing, 100873)

**Abstract** Perceived stress is proved to have great influences on both physiological and mental health. Despite that most studies of stress have focused on the pressure caused by great life events, more and more researchers are paying increasing attention to the stress caused by daily hassles. A large number of studies have been conducted to explore the relationships between daily hassles affecting psychological health (such as negative emotion) and health-related behavior (such as smoking and vegetable taking). In this study, we consider the other important concept: the meaning of life. It is emerging as an important topic in positive psychology. Plenty of studies have demonstrated that the meaning of life issue is of great importance to individuals' life development and is very essential to mental health. The present longitudinal study aimed to explore whether daily hassles can be applied to the model of stress perception and to test the moderating role of meaning of life in stress perception and psychological adjustment. In the present study, the self-reported data were collected from 153 freshmen. To avoid the common method variance, two waves of survey were administrated, using a time lagged design with two months in between. In the first wave, participants were asked to provide their ratings of the Inventory of College Students' Recent Life Experiences, the Perceived Stress Scale, the Questionnaire of Meaning of Life and some demographic information. In the second wave, psychological adjustment was assessed. After the investigation, the data collected in two waves were matched, put into the computer and analyzed by the software of SPSS 16.0 and M-Plus 7.

The results showed that daily hassles were positively correlated with perceived stress and were negatively correlated with psychological adjustment. Besides, both perceived stress and meaning of life were positively correlated with psychological adjustment. The Structural Equation Modeling (SEM) was employed to analyze the data. The results showed that perceived stress played a fully mediating role between daily hassles and psychological adjustment. The Questionnaire of Meaning of Life contains two subscales: presence of meaning and search for meaning. SEM showed that presence of meaning moderated the relationship between stress perception and psychological adjustment. That is to say, when freshmen are faced with daily hassles, those who possess higher level of meaning would adjust to college life better than those who possess lower level of meaning. However, the moderating role of search for meaning was not significant.

The present study not only examined the relationships between daily hassles, perceived stress and psychological adjustment which expanded the related areas and enriched the original theory, but also found that presence of meaning played an important role in the psychological adjustment among freshmen, which is a hot area of occupational health psychology. Daily hassles are the negative phenomenon that cannot be ignored. This study provides an effective intervention to improve the freshmen's psychological adaptation.

Future research can use three-wave-data to further explore the causal relationship among daily hassles, perceived stress, meaning of life and psychological adjustment. Besides, in order to generalize these results to other populations, more studies among different samples are required.

**Key words** daily hassles, perceived stress, meaning in life, presence of meaning, psychological adjustment, freshmen