

高职大学生生命意义感与心理健康素质研究

林 宁

(开封大学 发展规划处 河南 开封 475004)

摘 要:为探讨当前高职院校大学生的生命意义感现状及其与心理健康素质的关系,采用《生命意义量表》与《症状自评量表》对某所高职院校的264名学生进行了测量,并运用SPSS15.0进行了统计分析。结果显示,高职院校大学生的生命意义感总体偏低;低年级的学生、男生以及理科生更具有生命意义感,对生命的控制和社会目标性更强;生命意义感总分与心理健康总分以及“人际关系敏感”、“焦虑”、“恐怖”、“偏执”因子等呈显著负相关;生命的热忱对心理健康素质有着较好的预测作用。据此,可以得出结论:年级、性别与学科类别等对高职大学生的生命意义感的影响显著;高职大学生的生命意义感与心理健康素质存在相关;对高职大学生进行生命教育势在必行。

关键词:生命意义感;高职大学生;心理健康素质;生命教育

中图分类号:G711,C913.5 文献标识码:A 文章编号:1009-5446(2019)01-0015-05

近10年来,高等职业教育培养了大批高素质的技术型、技能型人才,为促进经济社会发展做出了重要的贡献。尤其是近年来,以国家示范性高职院校建设、国家级优质院校建设为标志的一系列国家重大建设项目的实施,有效地推动了全国高职院校的高质量发展。立德树人,培养高职大学生的自信和健全人格是当前高职教育高水平、高质量发展的重要衡量标准之一。高职院校大学生的心理健康及其教育成为了一个不容忽视的教育内容。但是相关研究表明,“高职院校大学生的心理健康水平明显低于普通高校学生,人际关系不和谐、情感困扰、人格障碍、学业困扰和适应不良等是主要问题”^[1]。高职院校大学生的自信心不足,心理成熟水平总体偏低,他们能否健康成长与发展已成为经济社会稳定发展的重要一环。

已有的相关研究对于分析高职学生心理健康具有很大的启发作用。比如贾林祥、石春(2007)的研究表明,“心理健康是生命成长的内涵,生命意义对压力和心理健康的关系发挥调节作用”^[2];单常艳、王俊光(2009)的研究也表明,“生命教育是高校心

理健康教育开始深入到人的精神世界的重要趋势,关怀生命也成为心理健康教育的核心价值”^[3];而李旭、卢勤(2010)对普通大学新生的研究表明,“大学新生生命意义感状况不容乐观,生命意义感与心理健康状况密切相关”^[4]。但是目前从高职学生的心理健康情况以及学生的生命意义感等角度进行的研究却不多。基于此,本研究拟对高职院校大学生的生命意义感特征及其与心理健康素质的关系等相关情况进行分析探究,以为高职大学生的心理健康教育及其生命教育研究提供一定的思路。

一、基础研究概述

(一)研究方法

为了获取第一手实证研究资料,本研究采用分层随机抽样的方法,抽取河南省开封市某所高职院校的在校生300名,其中大一、大二、大三各100名进行团体测试。共发放问卷300份,回收问卷287份,其中有效问卷264份,有效率88%。所有数据均采用SPSS 15.0进行管理和统计分析,并根据数

收稿日期:2018-11-20

基金项目:全国教育科学规划单位资助教育部规划课题(FJB170667),河南省教育科学十三五规划2017年度课题([2017]-JKGHYB-0298)

作者简介:林宁(1977-),女,河南沈丘人,开封大学发展规划处副处长兼高教研究所所长,副教授,硕士,从事高等职业教育方面研究。

据分布情况和研究目的,采用了描述性统计和单因素方差分析等统计方法进行研究与分析。

(二) 研究工具

1. 生命意义感自评量表

本研究使用的生命意义感问卷改编自宋秋蓉(1992)对 Crumbaugh(1964)编制的《生命意义量表》(Purpose in Life Test,简称 PIL)^[5]。其中影响青少年生命意义的因素共有13项,包括5个分量表,分别是对生命的热忱、生活目标、自主感、逃避、未来期待等5个向度。此生命意义量表被相关研究者广为采用,是衡量生命意义的有效工具。被调查者对每个调查问题依其个人的实际感受予以勾选,得分越高代表生命意义感越高。

2. 《症状自评量表》(Symptom Check-List 90,简称 SCL-90)

该量表涉及躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等9个症状因子,共90个项目。量表采用5点式(0~4)评分,覆盖面大,反映症状准确丰富,信度、效度较高,得分越高,症状越明显。

二、研究结果与分析

(一) 高职大学生生命意义感整体情况

对264名高职大学生的《生命意义感自测量

表》依据分数高低分为高分组、中间组与低分组。调查结果显示,仅有42人(占总数的15.9%)的生命意义感属于高分组,149人(占总数的56.4%)属于中间组,73人(占总数的27.7%)属于低分组。即仅有15.9%的高职大学生具有明确的生活目标,并觉得生命是有意义的,56.4%的学生生活目标及意义不明确,剩余的27.7%的学生处于生命无意义、无目标状态。

采用单因素方差分析统计方法对3组学生在各分量表上的得分进行差异比较,见表1。结果显示,3组学生在生命意义观的5个分量表上得分均存在显著差异。这说明高职大学生生命意义感较低的状况,主要表现在缺乏生命的热忱、没有生活目标、缺少生活希望、缺乏对生活的控制感和自主感以及不愿意对生活负责等5个方面。

(二) 生命意义感在不同年级、不同学科类别以及不同性别间的差异

生命意义感在不同年级、不同学科类别以及不同性别间的差异采用单因素方差分析的统计方法进行比较。结果发现,在生活目标与对未来的期待方面,1年级学生明显优于3年级学生;在自主感、逃避两方面,不同学科与性别之间都存在理工科显著优于文科,男生显著优于女生的情况。详见表2、表3。

表1 不同组生命意义感差异比较($\bar{x}\pm s$)

	低分组($n=73$)	中间组($n=149$)	高分组($n=42$)	F
对生命的热忱	27.86±6.35	35.28±0.30	45.02±3.98	131.02***
生活目标	24.78±5.06	30.56±3.24	36.27±2.67	99.86***
自主感	6.89±2.45	10.87±1.58	11.89±1.45	54.60***
逃避	7.89±3.64	10.77±2.01	11.06±2.43	32.89***
对未来期望	10.23±3.75	11.24±2.37	12.89±1.56	15.34***
总分	77.69±11.54	98.06±5.63	116.04±5.50	291.05***

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

表2 生命意义感在不同年级之间的差异($\bar{x}\pm s$)

	一年级	二年级	三年级	F
对生命的热忱	35.08±5.67	34.29±5.83	33.76±6.04	1.32
生活目标	36.79±5.21	26.94±5.46	23.35±5.87	6.59**
自主感	10.10±2.04	9.86±2.13	8.92±2.34	0.76
逃避	11.12±2.36	10.75±2.08	9.05±2.79	2.60
对未来期望	11.63±3.08	10.59±2.56	9.06±3.46	7.02**
总分	104.72±14.68	92.43±13.87	84.14±14.09	2.68

注:** $P<0.01$

(三) 生命意义感与心理健康素质各因子之间的相关分析

高职院校大学生生命意义感与心理健康各因子的相关分析显示,生命意义感总分与“人际关系敏

感”因子呈显著负相关。“对生命的热诚”与“心理健康总分”“焦虑”“恐怖”“偏执”因子呈显著负相关;“未来的期望”与“强迫症状”“人际关系敏感”因子呈显著负相关。见表 4。

表 3 生命意义感在不同学科、不同性别之间的差异($\bar{x}\pm s$)

	学科			性别		
	理工科	文科	F	男生	女生	F
对生命的热忱	34.87±6.24	33.56±6.35	0.76	34.28±6.78	33.06±6.39	0.92
生活目标	29.74±5.49	28.64±4.87	0.64	28.53±4.89	27.49±4.68	1.07
自主感	9.26±2.07	8.2±2.03	6.53**	9.08±2.10	8.16±2.34	6.64**
逃避	9.41±2.46	8.20±2.89	5.89**	9.87±2.14	8.79±2.54	5.89**
对未来期望	11.52±2.34	11.30±2.75	0.23	10.85±2.16	10.97±2.60	0.27
总分	94.8±15.03	89.9±14.26	4.35*	92.61±14.21	88.47±9.97	1.76

注: ** $P<0.01$, * $P<0.05$

表 4 生命意义感与心理健康素质各因子之间的相关(r)

	对生命的热忱	生活目标	自主感	逃避	对未来期望	生命意义感总分
躯体化	-0.08	-0.07	0.09	-0.07	-0.04	0.12
强迫症状	-0.07	-0.03	-0.05	-0.10	-0.22**	0.17*
人际关系敏感	-0.12	-0.04	0.04	-0.07	-0.17*	0.06
抑郁	-0.13	-0.05	0.02	-0.11	-0.10	0.26**
焦虑	-0.18*	-0.04	-0.06	0.06	-0.07	0.11
敌对	-0.07	-0.02	-0.02	-0.11	-0.03	0.09
恐怖	-0.17*	-0.19*	0.01	-0.07	0.11	0.04
偏执	0.21**	-0.18*	-0.04	0.08	-0.06	0.18*
精神病性	-0.11	-0.04	-0.08	-0.05	-0.18*	0.07
心理健康总分	-0.16*	-0.08	-0.03	-0.12	-0.11	0.11

注: ** $P<0.01$, * $P<0.05$

为进一步明确生命意义感对心理健康素质的影响,以心理健康素质总分为因变量,以对生命的热忱、生活目标、对未来期望以及生命意义感总分为预测变量,进行逐个回归分析。见表 5。结果显示,将对生命的热忱代进心理健康回归方程,可以解释心理健康 11% 的变异量。得到的心理健康回归方程为,高职院校大学心理健康素质 = $0.16 \times$ 对生命的热忱。这说明生命的热忱对心理健康素质有着较好的预测作用。

表 5 生命意义感对心理健康素质总分的回归分析

因变量	自变量	R	R ²	F	t
心理健康总分	对生命的热忱	0.11	0.16	15.89**	-2.21

注: ** $P<0.01$

三、高职院校大学生生命意义感调查结果分析

(一) 高职大学生生命意义感总体偏低

本次调查结果显示,高职院校大学生的生命意义状况不容乐观。本研究受测者在 PIL 得分上的平均数普遍偏低,为 97.26 分,显示目前高职院校大学生的生命意义感多数偏低。有 63.6% 的学生生活目标及意义不明确,有 27.7% 的学生处于生命无意义、无目的状态。生活目标与生活意义不明确,乃至处在生命无意义、无目的状态,是当前高职院校大学生生活迷茫,虚度光阴,没有积极人生追求的重要表象。具备这些典型负向生命意义感的高职大学生,经常会感到精神疲惫、生活乏味,缺少生活的意义感和精神上的归属感,对生命存在的价值采取漠视的

态度,更缺少对生活目标的追求。他们在3年(多数院校常常还包含1年的实习期)的学校教育中,如果没有及时接受合理的生命观教育,以及正确的价值观、人生观指引,步入社会后一旦遇到他们无法承受的沉重压力,经常会采用极端的方式找回他们想要的平等感与尊严感,以至于伤害自己或他人的生命。典型的事例是2010年发生在富士康公司的连续跳楼轻生惨案,这给我们敲醒了务必在高职学生中开展生命教育的警钟。

(二) 年级、性别与学科类别对高职大学生生命意义感的显著影响

本研究发现,生命意义感在不同年级、性别与学科类别学生之间存在着显著差异。低年级的学生、男生以及理科生更具有生命意义感,对生命的控制能力以及社会目标性更强。

对于低年级的学生来说,刚刚从有规律有步骤的高中生涯转到大学阶段,中学的生活与学习方式还保持着一定的惯性,对大学生活的激情与向往还处在较高的积极状态。因此,低年级比高年级学生表现出更好的生命意义感。男生比女生表现出更强的社会控制感,是因为男生倾向于自己独立解决问题。遇到挫折时,男生会积极地寻找解决问题的办法,希望自己掌控生活。而女生较多地倾向于情绪导向,经常会沉浸在自己的情绪当中,不愿意独自面对问题,而是希望寻求他人的帮助来解决问题^[4]。理工科生与文科生相比,理工科生比较关注具体的事物。理工科生希望自己的一切都是有条不紊、清清楚楚的,他们会给自己设定明确的奋斗目标,而文科生则较多的关注内在的感受。

(三) 高职大学生生命意义感与心理健康素质存在相关

在对高职大学生生命意义感与心理健康素质各因子的相互关系进行分析后,得出如下结论:第一,学生的生命意义感越强,其强迫症状、抑郁症和偏执的表现就越少;第二,学生对生命越热情,心理健康水平越高,焦虑、恐惧感和偏执的意念就越低;第三,学生对未来如果充满期望,则其强迫症状、人际关系敏感、精神病性等因子的得分就会很低。可见高职院校学生的生命意义感与心理健康素质之间的关系较为紧密;第四,生命的热忱对心理健康素质有着较好的预测作用。研究结果在一定程度上证明了生命意义感在高职院校大学生心理健康素质培养中的重

要性,也进一步说明了对高职院校大学生进行生命教育是十分必要和非常迫切的。

四、高职院校大学生实施生命教育的对策建议

(一) 树立生命教育理念,打造立体式生命教育教师队伍

正如罗曼·罗兰所说,要散播阳光到别人心里,先得自己心里有阳光。在高职院校开展生命教育,关键在于深化教师的生命教育理念,提升教师的生命教育素养,建设一支优秀的、立体化的生命教育教师队伍。生命教育理论强调,教师要基于学生个体潜在的生命基质,甄选优良的教育方式,通过生命教育唤醒学生的生命意识,启发学生的精神世界,提升学生的生命质量。通过关注学生生命的整体发展过程,促使学生成长为一个充满生命活力,具备健全人格和鲜明个性的完整生命人^[6]。因此,首先要引导教师树立生命教育理念,提升教师对生命的热爱、尊重与关怀。高职院校首先培养的是有鲜活生命力的个体。在教学过程中,教师要尊重每一位学生,理解个体的独特性,珍视生命的价值。针对不同的学生,采用不同的衡量标准,坚持情感、态度和知识、技能并重的原则,注重生命的完整性,尊重个体的自主性,精心培养学生,呵护其每一点的进步。其次,要构建一支系统的心理辅导教师队伍,建立大学新生生命教育的“专业化、立体式”组织架构。在学校层面,设立校级心理健康指导中心,针对全校学生开展心理健康辅导工作。在各个学院,组建二级心理辅导站,建设院部心理辅导团队,针对本院系学生开展具有针对性的心理健康辅导工作。在班级单元,设立“朋辈心理辅导员”^[7],针对学生开展日常心理知识普及工作。这样,就形成了从专任教师到专业化生命教育组织结构,打造出立体式的专业化生命教育教师队伍。

(二) 开设独立的生命教育课程^[8]

由于我国的生命教育还不成熟,很多学生在进入大学校园之前没有接受过系统的生命教育,因此,我们认为在高职校园内必须开设独立的生命教育课程,对学生开展生命价值意义教育。如在全校范围内设立生命教育选修课乃至必修课,设置独立学科,以保证学生对生命教育知识的获取,提高其对生命价值生命意义的理解与认识。通过生命教育课程的

讲授与学习,提高学生对生命安全技能和生存技巧的掌握程度。同时,院校自行设立的其他人文素质教育课程,如“两课”、就业指导、创新创业及专业课程,在教学中也要注重渗透生命意义教育,使学生能够更好地认识、理解自身的生命价值,建立乐观的生命价值观。

(三)以心理健康教育为平台,拓展生命教育的多元化模式

当前,高职院校的心理健康教育机构设置以及专业人员配备都是非常正规与专业的,但是在执行其功能职责时,常有被动接受学生心理咨询的倾向。并且在学生心理问题症结归因时,往往忽视了学生生命教育知识匮乏的问题,缺少对学生生命价值意义的教育与引导,错失了最佳的心理咨询方案。因此,以本研究的结论,即高职大学生生命意义感与心理健康素质各因子存在相关联为依据,建议高职院校以心理健康教育为平台,在心理健康教育中普及生命教育,以此作为生命教育多元化的拓展形式之一。如在大学新生心理健康教育过程中,建立心理健康档案,为学生进一步接受生命教育提供重要的基础数据;通过对学生开展消防安全知识教育、场景模拟等系列活动,让学生在现实中自觉感悟生命、认

识生命,探索生命的意义与价值,尊重和珍惜生命,使生命教育触及灵魂。

参考文献:

- [1] 苏智慧,邱春荣.高职院校大学生心理健康分析与对策研究[J].中外教育研究,2011(1):23-26.
- [2] 贾林祥,石春.从生命意义的视角看当代大学生的心理健康及其教育[J].黑龙江高教研究,2007(9):142-145.
- [3] 单常艳,王俊光.高校生命教育与心理健康教育的建构研究[J].内蒙古师范大学学报:教育科学版,2009,22(9):54-56.
- [4] 李旭,卢勤.大学新生生命意义感与心理健康状况的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2010(10):1233-1235.
- [5] 汪向东.心理卫生评定量表手册[M].增订版.北京:中国心理卫生杂志社,1999:31.
- [6] 王北生,赵云红.从焦虑视角探寻与解读生命教育[J].中国教育学刊,2004(2):16-19.
- [7] 陈冀东,张亦慧.高职院校大学新生生命教育举措浅析——以深圳职业技术学院为例[J].科教导刊(上旬刊),2010(9).
- [8] 李宁.从生命观调查看高职院校生命教育的必要性——以开封大学为例[J].开封大学学报,2012(3):59-61.

[责任编辑:谢 华]

Relationship between Life Meaning and Mental Health of Higher Vocational College Students

LIN Ning

(Department of Development Planning, Kaifeng University, Kaifeng, Henan, 475004)

Abstract: To study the relationship between life meaning and mental health of higher vocational college students, the PIL and SCL-90 were adopted to survey a total of 264 students in a higher vocational college, and SPSS15.0 was used to analyze the data. Results showed that the level of life meaning of higher vocational college students was at a low level. Low-grade students, male students and students majored in science had stronger sense of life meaning, life control and social goals. The total score of life meaning was significantly negatively correlated with the total score of mental health, and with factors of interpersonal sensitivity, anxiety, horror, and paranoid. And the zest for life had significant prediction on mental health. Based on the above findings, this paper concluded that factors such as grade, gender and disciplines had significant impact on vocational college students' life meaning; and their life meaning had a close relation with mental health. As a result, life education is essential for higher vocational colleges students.

Key words: life meaning; higher vocational college students; mental health; life education