DOI:10.3969/j.issn.1000-9760.2019.01.014

大学新生自我和谐与适应性关系：生命意义感的中介作用*

张欣艺　纪建茂
（滨州学院人文学院；滨州学院机电工程学院，滨州 256600）

摘　要　目的　调查大学新生自我和谐、大学适应性与生命意义感的关系。**方法**　采用自我和谐量表、大学生适应性量表和生活目的测试对 459 名大学生进行调查。**结果**　1）大学新生的自我和谐总分在性别（$t=-2.849$，$P<0.05$）、是否独生（$t=-2.203$，$P<0.05$）方面差异显著，适应性总分在是否独生（$t=2.653$，$P<0.05$）上差异显著，不同专业类别的大学新生在自我和谐（$F=6.288$，$P<0.05$）、适应性（$F=8.429$，$P<0.05$）以及生命意义感（$F=3.109$，$P<0.05$）上均差异显著。2）自我和谐总分与适应性总分存在显著负相关（$r=-0.769$，$P<0.05$），自我和谐总分与生命意义感总分存在显著负相关（$r=-0.564$，$P<0.05$），适应性总分与生命意义感总分存在显著正相关（$r=0.645$，$P<0.05$）。3）多元逐步回归分析表明，自我和谐总分、生命意义感总分对适应性总分具有显著预测作用（$R^2=0.66$，$P<0.05$）。4）生命意义感在大学新生自我和谐与适应性之间起部分中介作用。**结论**　大学新生的自我和谐程度和生命意义感影响大学适应，生命意义感是大学新生自我和谐程度影响适应性的中介机制之一。

关键词　大学新生；自我和谐；适应性；生命意义感
中图分类号：B844.2　　**文献标识码**：A　　**文章编号**：1000-9760(2019)02-060-05

Relationship between self-harmony and adaptation: mediating role of meaning in life

ZHANG Xinyi, JI Jianmao
(*College of humanities, Binzhou University, Binzhou;*
College of Electromechanical Engineering, Binzhou University, Binzhou, 256600, *China*)

Abstract: ***Objective***　To investigate the relationships among college freshmen's self-harmony, adaptation and meaning in life. ***Methods***　A total of 549 college freshmen were investigated with Self Consistency and Congruence Scale (SCCS), College Student Adaptability Inventory (CSAI) and Purpose in Life (PIL). ***Results***　The college freshmen had significant difference in gender ($t=-2.849$, $P<0.05$) and whether the one-child ($t=-2.203$, $P<0.05$) on SCCS. There was a significant difference in whether the one-child ($t=2.653$, $P<0.05$) on CSAI. Freshmen studied in different majors had significant difference on SCCS ($F=6.288$, $P<0.05$), CSAI ($F=8.429$, $P<0.05$) and PIL ($F=3.109$, $P<0.05$). Total score of SCCS and CSAI had significant negative correlation ($r=-0.769$, $P<0.05$). Total score of SCCS and PIL also had significant negative correlation ($r=-0.564$, $P<0.05$). While the total score of CSAI and PIL had significant positive correlation ($r=0.645$, $P<0.05$). The multiple stepwise regression analysis results showed that the total score of SCCS and PIL predicted the score of CSAI significantly ($R^2=0.66$, $P<0.05$). The meaning of life played a partial intermediary role between self-harmony and adaptation. ***Conclusion***　The self-harmony and the meaning in life of college freshmen influenced the university adjustment. The meaning of life was one of the mediating mechanisms in the influence of self-harmony on the adaptation.

Keywords: College freshmen; Self-harmony; Adaptation; Meaning in life

*［基金项目］滨州学院“青年人才创新工程”科研基金项目（BZXYQNRW201603）

步入大学是个体发展中的重要转折点,大学新生面临全新的学业要求、生活环境以及更多接触社会的机会,在过渡阶段如果不能调整状态、适应生活,那么将产生适应困难的问题[1],为心理健康埋下隐患,甚至影响整个大学阶段的学习和发展。廖友国等[2]对 293 篇大学生心理健康影响因素的文献进行元分析发现,自我和谐、健康适应等因子是影响国内大学生心理健康的重要因素。

自我和谐是 Rogers 人格理论中最为重要的概念之一,他认为个体有着协调自我与经验关系的趋向,如果自我与经验不能协调统一,则会出现心理的紧张状态[3],这种"紧张状态"表现在大学新生身上则可能引发一系列的适应性问题。研究表明,自我和谐与大学生的孤独感、人际关系有密切关系。低自我和谐程度者,会更多地体验到孤独感,从而更多地受到人际关系问题的困扰[4]。于频等[5]对重庆某高校大一新生进行调查研究发现,大学生的适应性与自我和谐得分呈显著正相关,自我和谐程度越高则适应性越好。

生命意义感与个体人格特征密切相关,是影响个体心理健康的重要因素之一,具有较高生命意义感的个体能够更少体验到负面情绪[6]。梁家凤等[7]的研究表明,大学生的社会性无聊感与生命意义感呈显著负相关,具有较高水平生命意义感的大学生会有更加明确的目标和积极的心态。生命意义感的建构模型将意义感分为一般意义感和情境意义感两个类别,前者形成于个体成长早期阶段,影响着个体的整体取向,而情境意义感产生于特定环境中[8]。大学新生在面对新环境时会产生情境意义感,当其与个体的一般意义感存在较大差异时,便会产生适应性问题,将给大学生带来较大压力,甚至痛苦体验。目前,国内尚缺乏对大学新生自我和谐、生命意义感与适应性关系的直接研究。本文旨在探索三者的相关关系,揭示变量之间的内在机制,为大学生的心理健康教育提供一定启示。

1　对象与方法

1.1　对象

采用随机取样的办法,在某普通本科院校中对 480 名大一新生发放问卷,回收有效问卷 459 份(95.63%)。其中男生 291 人(63.40%),女生 168 人(36.60%);独生子女 185 人(40.31%),非独生子女 274 人(59.69%);文科 174 人(37.91%),理科 232 人(50.54%),其它 53 人(11.55%)。

1.2　方法

1.2.1　自我和谐量表　采用王登峰编制的自我和谐量表。该表由 35 个条目、3 个维度构成,采用 5 点计分。将自我的灵活性维度反向计分后,可得量表总分,分数越高,自我和谐程度越低。分量表的同质性信度分别为 0.85、0.81、0.64。

1.2.2　大学生适应性量表　采用卢谢峰编制的大学生适应性量表。该量表由66个条目、7个维度和1个效度量表构成,采用5点计分。量表总得分越高,表示适应性越强。分量表 α 系数在0.58 ~ 0.78,总量表 α 系数为0.898,且量表具有较好的构想和效标效度。

1.2.3　生活目的测试　采用宋秋蓉修订的生活目的测试量表。该量表主要评价青少年的生命意义感,由 20 个条目构成,内部一致性信度为 0.847,采用 5 点计分。量表总得分越高,表示生命意义感越强。

由专业人员对大学生进行集体问卷测试,当场收回问卷。

1.3　统计学方法

数据录入 Excel,采用 SPSS17.0 进行描述统计、t 检验、方差分析、相关分析与回归分析。

2　结果

2.1　自我和谐、适应性及生命意义感在人口统计学方面的比较

男生的自我和谐总分显著低于女生,独生子女的自我和谐总分显著低于非独生子女,而适应性总分显著高于非独生子女。在专业类别上进行方差分析,不同专业类别在自我和谐、适应性、生命意义感分数上均有显著差异。进一步事后检验结果显示,文科学生的自我和谐总分显著高于理科,适应性总分显著低于理科,生命意义感边缘显著低于理科。见表 1。

表 1　自我和谐、适应性及生命意义感在人口统计学方面的比较($\bar{x} \pm s$)

人口统计学指标	自我和谐总分	t/F	适应性总分	t/F	生命意义感	t/F
性别						
男	85.37 ± 18.08	−2.849 *	223.06 ± 35.16	1.902	95.91 ± 14.29	−0.053
女	90.32 ± 17.62		216.83 ± 32.99		95.99 ± 15.45	
是否独生						
独生	84.94 ± 19.19	−2.203 *	225.88 ± 37.08	2.653 *	97.00 ± 15.05	1.296
非独生	88.70 ± 17.11		217.38 ± 32.25		95.23 ± 14.46	
专业类别						
文科	90.90 ± 17.44		212.49 ± 33.61		94.26 ± 15.24	
理科	84.55 ± 17.91	6.288 *	226.31 ± 34.26	8.429 *	97.50 ± 14.50	3.109 *
其它	88.10 ± 18.89		220.66 ± 33.59		95.91 ± 13.29	

注：* $P < 0.05$

2.2　自我和谐、适应性与生命意义感的 Pearson 相关分析

自我和谐总分与适应性总分、生命意义感均为显著负相关，适应性总分与生命意义感呈显著正相关。见表 2。

表 2　自我和谐、适应性及生命意义感的相关分析结果(n = 459)

变量		自我和谐总分	适应性总分	生命意义感
自我和谐总分	87.19 ± 18.06	1.00		
适应性总分	220.79 ± 34.48	−0.769 *	1.00	
生命意义感	95.94 ± 14.71	−0.564 *	0.645 *	1.00

注：* $P < 0.05$

2.3　自我和谐、生命意义感与适应性的回归分析

以适应性总分为因变量，以自我和谐总分、生命意义感为自变量进行多元逐步回归分析，自我和谐总分、生命意义感进入回归方程，差异有统计学意义，回归系数分别为 −0.593、0.316，决定系数为 0.660，说明自变量对因变量具有预测作用。见表 3。

表 3　自我和谐、生命意义感与适应性回归分析

因变量	自变量	β	t	R^2	F
适应性总分	自我和谐总分	−0.593	−17.948 *	0.660	436.635 *
	生命意义感	0.316	9.569 *		

注：* $P < 0.05$

2.4　生命意义感在自我和谐总分与适应性总分间的中介效应

根据温忠麟等提出的中介效应检验程序，以自我和谐总分(X)为自变量，适应性总分(Y)为因变量，生命意义感(W)为中介变量进行中介效应分析，结果见表 4。由于 4 个 t 检验均显著，所以生命意义感在自我和谐与适应性之间起部分中介作用，中介效应占总效应的比例为 0.564 × 0.316/0.769 = 23.18%。

表 4　生命意义感的中介效应依次检验

标准化回归方程		回归系数检验
第 1 步	y = −0.769x	SE = 0.059, t = −25.514 *
第 2 步	w = −0.564x	SE = 0.032, t = −14.584 *
第 3 步	y = 0.316w	SE = 0.079, t = 9.569 *
	−0.593x	SE = 0.064, t = −17.948 *

注：* $P < 0.05$

3　讨论

3.1　大学新生自我和谐、适应性及生命意义感基本情况

在对不同类别大学新生的自我和谐总分的比较中发现，女生的分数显著高于男生，非独生子女的分数显著高于独生子女，文科生的分数显著高于理科生，这就说明男生、独生子女、理科生的自我和谐程度相对较高。在适应性总分的比较中发现，独生子女的分数显著高于非独生子女，理科生的分数显著高于文科生，表明独生子女、理科生的大学适应性较好。在生命意义感分数的比较中发现，理科生的分数边缘显著高于文科生。

理科生适应性表现出来的优势与其有较高的自我和谐性及生命意义感相关，也可能与其专业学

习特点有关,通常理科生在大学阶段学习的专业课程安排紧凑、学习任务明确,与中学阶段的学习情况更接近,容易适应。独生子女表现出来的优势可能与家庭教育方式及生活环境相关,独生子女通常在家庭中处于中心地位,获得的家庭支持和情感关怀更多[9];此外,独生子女大多来自城市,对其而言入学前后的外在大环境改变相对较小。因此,在资源竞争激烈的大学环境中,独生子女在入学后对自我和谐的调整和环境适应更快。最后,男生表现出的优势可能与其在自我认同上的优势有关[10],而且男生通常更豁达、不拘小节,面对问题时自我调整能力更高,所以自我和谐程度高于女生。

3.2　大学生新生自我和谐、生命意义感与适应性的相关分析

本文结果显示,大学新生的自我和谐与适应性、自我和谐与生命意义感均呈显著负相关,自我和谐与生命意义感呈显著正相关,自我和谐总分、生命意义感能够显著预测适应性总分。表明大学新生的自我和谐程度与生命意义感越高,适应性越好。自我和谐程度与生命意义感高的大学新生,能够更好地基于自我经验调整所面对新环境时产生的自我差距,能够将自我与外界环境协调统一,明确个人生活目标,可更好地适应大学环境。而自我和谐程度与生命意义感较低的大学生,在进入大学后内心将体验到更多的冲突和矛盾,生活目标模糊,则可能表现出抑郁情绪、手机依赖、人际关系困难等多方面问题[11],导致适应不良的产生。

3.3　大学新生自我和谐、生命意义感与适应性的关系

本文结果显示,自我和谐总分、生命意义感可以解释适应性总分中 66% 的变异。进一步中介效应分析发现,生命意义感在自我和谐与适应性之间起部分中介作用,中介效应占比 23.18%。这就说明,大学新生的自我和谐程度通过生命意义感间接作用于其大学适应性,也即自我和谐程度越高,学生体验到的生命意义感越强,对大学学习、生活等诸方面的适应性越好。

生命意义感是人格组成中可以通过特定方法来塑造的一种特质[6],个体内外和谐统一,更加有利于自身树立明确目标、追求生命价值。已有研究证明,大学的自我和谐程度与生命意义感的关系密切[12],个体的自我和谐程度高表明内外协调一致,则会对生活产生更多期待与目标,生命意义感越强。Heintzelman 等[13]研究表明,生命意义感与个体情绪体验密切相关,积极情绪对生命意义感的提高具有促进作用,同时也能够进一步提高个体的心理健康水平,那么就更有利于大学新生适应新环境。然而,当新生的自我和谐程度较低时,强烈的冲突体验给个体带来负面情绪,不仅降低生命意义感,而且容易产生社会性无聊感,甚至自杀意念等问题,这些无疑增加大学适应的难度。蒋海飞等[14]研究也表明,生命意义感在日常烦心事压力知觉和心理适应间起调节作用,具有较低生命意义感的大学新生在面对日常烦心事时心理适应状态变差。综上所述,自我和谐程度较高的学生,在面对新大学环境时能够积极进行自我调整,在一定程度上通过树立目标、追求价值提高生命意义感,获得更好的适应性。

参考文献:

[1] 高峰强,徐敏霞,王鹏,等. 大一新生羞怯与适应的交叉滞后分析[J]. 心理科学,2017,40(2):353-359. DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.20170216.

[2] 廖友国,何伟,吴真真. 中国大学生心理健康影响因素的元分析[J]. 扬州大学学报(高教研究版),2017,21(5):41-46. DOI:10.19411/j.cnki.1007-8606.2017.05.009.

[3] 石国兴,王紫微. 心理和谐概念辨析[J]. 心理科学,2013,36(1):234-239. DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.2013.01.040.

[4] 刘海娟,姚德雯. 大学生手机成瘾与孤独感和自我和谐的关系[J]. 心理与行为研究,2016,14(3):406-410. DOI:10.3969/j.issn.1672-0628.2016.03.018.

[5] 于频,朱华华,王萍萍,等. 大学新生心理适应现状调查分析及研究——以重庆工商大学 2015 级为例[J]. 重庆工商大学学报(自然科学版),2017,34(3):116-122. DOI:10.16055/j.issn.1672-058X.2017.0003.022.

[6] Disabato DJ, Kashdan TB, Short JL, et al. What predicts positive life events that influence the course of depression a longitudinal examination of gratitude and meaning in life[J]. Cog Therapy Res, 2017, 41(3):444-458. DOI:10.1007/s10608-016-9785-x.

[7] 梁家凤,李炳全. 大学生生命意义感、社会性无聊感与学习倦怠的相关性[J]. 中国健康心理学杂志,2017,25(2):222-226. DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2017.02.018.

(下转第 067 页)

3.3　加强体医结合的实证研究

通过对文献高频关键词的聚类分析得出，目前体医结合研究热点主要集中在体医结合公共服务模式建构和创新、政策法规、人才培养等定性研究，针对相关疾病的定量分析的实证研究较少，应积极倡导现代医学逐渐向健康医学、预防医学和康复学医转变，构建不同疾病的运动干预实验，探索有效的、简单可行的运动处方库。

综上所述，目前体医结合的相关研究仍然处于初级发展阶段，应加强体育与医疗部门的合作研究，探索运动医疗康复人才培养模式，促进体医结合相关研究成果的产出，为提高全民健康素养。

参考文献：

[1] 龙佳怀，刘玉. 健康中国建设背景下全面科学健身的实然与应然[J]. 体育科学，2017，37(6)：91-97. DOI：10.16469/j.css.201706010.

[2] 张鲲，杨丽娜，张嘉旭，等. 健康中国：“体医结合”至“体医融合”的模式初探[J]. 福建体育科技，2017，36(6)：1-4.

[3] 郭建军. 体医融合推动健康革命路径探讨[J]. 慢性病学杂志，2017，18(11)：1189-1192. DOI：10.16440/j.cnki.1674-8166.2017.11.001.

[4] 向宇宏，李承伟. “体医融合”下我国学校体育的发展[J]. 体育学刊，2017，24(5)：76-81. DOI：10.16237/j.cnki.cn44-1404/g8.2017.05.009.

[5] 王占坤，陈华伟，唐闻捷，等. 21 世纪初以来我国公共体育服务研究回顾与展望：基于文献计量学和科学知识图谱分析[J]. 首都体育学院学报，2015，27(2)：110-117. DOI：10.14036/j.cnki.cn11-4513.2015.02.003.

[6] 谭潇，段春波，郭诚然，等. 2009-2013 年我国老年医学关键词分析[J]. 中国老年医学杂志，2014，33(6)：676-679.

[7] 朱晋伟，邹玲. 基于关键词共现聚类的战略管理研究热点分析[J]. 现代情报，2015，(10)：111-116.

[8] 张剑威，汤卫东. “体医结合”协同发展的时代意蕴、地方实践与推进思路[J]. 首都体育学院学报，2018，30(1)：73-77. DOI：10.14036/j.cnki.cn11-4513.2018.01.014.

[9] 钟旭. 中国与美英德法日五国科学基金项目资助强度研究[J]. 中国科技论坛，2010(5)：145-150. DOI：10.13580/j.cnki.fstc.2010.05.027.

[10] 彭国强，舒盛芳. 美国运动健康促进服务体系及其对健康中国的启示[J]. 体育与科学，2016，37(5)：112-120. DOI：10.13598/j.issn1004-4590.20161020.004.

[11] 汪波，黄晖明，杨宁. 运动是良医(Exercise is Medicine)：运动促进健康的新理念[J]. 体育与科学，2015，36(1)：8-11. DOI：10.13598/j.issn1004-4590.2015.01.002.

(收稿日期　2018-05-22)
(本文编辑：林琳)

(上接第 063 页)

[8] 赵娜，马敏，辛自强. 生命意义感获取的心理机制及其影响因素[J]. 心理科学进展，2017，25(6)：1003-1011. DOI：10.3724/SP.J.1042.2017.01003.

[9] 谢安娜，杨蕴萍. 大学新生学校适应与成人依恋的关系[J]. 中国临床心理学杂志，2015，23(2)：339-342. DOI：10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.02.034.

[10] 桂守才，王道阳，姚本先. 大学生自我认同感的差异[J]. 心理科学，2007(4)：869-872. DOI：10.16719/j.cnki.1671-6981.2007.04.058.

[11] 刘海娟，姚德雯. 大学生手机成瘾与孤独感和自我和谐的关系[J]. 心理与行为研究，2016，14(3)：406-410. DOI：10.3969/j.issn.1672-0628.2016.03.018.

[12] 魏艺铭，白艳巧. 大学生家庭亲密度、自我和谐与生命意义感的关系[J]. 华北水利水电大学学报(社会科学版)，2017，33(5)：113-115. DOI：10.13790/j.cnki.issn1008-4444.2017.05.025.

[13] Heintzelman SJ, King LA. On knowing more than we can tell：Intuitive processes and the experience of meaning[J]. J Pos Psychol, 2013, 8(6)：471-482. DOI：10.1080/17439760.2013.830758.

[14] 蒋海飞，刘海骅，苗淼，等. 生命意义感对大学新生日常烦心事和心理适应的影响[J]. 心理科学，2015，38(1)：123-130. DOI：10.16719/j.cnki.1671-6981.2015.01.014.

(收稿日期　2018-11-03)
(本文编辑：林琳)