

大学生生命意义感及无法忍受不确定性的关系

刘亚 冯静 吴丹

江苏师范大学科文学院 江苏 徐州 221132

【摘要】目的：为探讨新型冠状病毒肺炎疫情下大学生生命意义感及无法忍受不确定性的关系。方法：采用滚雪球的方式在网上随机发放生命意义感量表和无法忍受不确定性量表问卷进行施测，共回收有效问卷 1184 份。结果：疫情期间大学生生命意义感水平整体均较低，无法忍受不确定性水平整体均较高；无法忍受不确定性与生命意义感呈负相关，且无法忍受不确定性的两个维度能够预测生命意义感 24.1% 的变异量。结论：疫情期间大学生生命意义感及无法忍受不确定性情况需要及时关注，提高大学生不确定性容忍度能够提升大学生生命意义感。

【关键词】大学生；生命意义感；无法忍受不确定性

The Relationship between College Students' Sense of Meaning in Life and Intolerance of Uncertainty

Ya Liu, Jing Feng, Dan Wu

Jiangsu Normal University Kewen College Jiangsu Xuzhou 221132

Abstract: Objective: To explore the relationship between college students' sense of meaning in life and intolerance of uncertainty under the new coronavirus pneumonia epidemic. Methods: The meaning of life scale and the intolerable uncertainty scale questionnaires were randomly distributed on the Internet by means of snowballing, and a total of 1184 valid questionnaires were recovered. Results: During the epidemic, the overall level of college students' sense of meaning in life was low, and the level of unbearable uncertainty was generally high; unbearable uncertainty was negatively correlated with sense of life meaning, and the two dimensions of unbearable uncertainty could be predicted 24.1% variation in the sense of meaning in life. Conclusion: During the epidemic, college students' sense of meaning in life and unbearable uncertainty need timely attention. Improving college students' uncertainty tolerance can improve college students' sense of meaning in life.

Keywords: College students; Life meaning feeling; Intolerance of uncertainty

1 问题提出

新型冠状病毒肺炎疫情这一突发公共卫生事件的发生，在改变大学生的学习、交往方式等的同时，也迫使大学生不得不面临生活学习中诸多新添的诸多不确定性因素，包括疫情发展态势以及其对大学生生命安全、人际交往、网课学习、自我管理等方面的影响。诸多不确定性因素无疑考验着大学生的心理承受能力，出现紧张、焦虑、失眠、抑郁情绪、学习困难、空虚、无聊等应激反应，潜在增加大学生罹患严重心理问题甚至出现自杀的概率。

生命意义感，作为个体对生命、生活的心理感受，指个体主动理解生命的含义，并努力寻找生命价值与方向^[1]。已有研究发现，生命意义感与个体的心理健康^[2]等显著正相关，与生活事件^[3]、学习倦怠^[4]等显著负相关。生命意义感不仅可以预测大学生的自杀意念^[5]，还可以预测大学生的社会性无聊感^[6]。提升生命意义感有助于降低大学生的社会性无聊感和学习倦怠，减少自杀意念的出现。乐观等积极心理品质能够改善个体的生命意义感。低生命意义感能够反映个体的消极心理和行为。

不确定容忍度主要用来描述个体在应对不确定性情景时

表现出的认知、情绪或行为反应倾向的个体差异。已有研究发现，无法忍受不确定性与大学生社交焦虑^[7]、反刍思维^[8]显著正相关，对大学生的抑郁情绪、拖延行为有显著正向预测作用^[9]。

面对疫情这一突发公共卫生事件，了解大学生在疫情期间的生命意义感及不确定性容忍度的水平，有助于掌握疫情对大学生心理和行为产生的影响，及时做好大学生心理防疫，防范和疏解疫情影响下突发攸关生死的自杀、自残等应急突发事件，也能够为高校后续加强大学生生命教育提供借鉴。

2 对象与方法

2.1 研究对象

本研究为了方便取样，采用滚雪球的方式，在网上随机发放问卷，共回收问卷 1227 份，剔除用时过短或过长、规律作答等 43 份无效问卷，有效问卷为 1184 份，问卷有效率达 96.50%。其中男生 269 人，女生 915 人；大一 530 人，大二 399 人，大三 192 人，大四 63 人。

2.2 研究工具

2.2.1 生命意义感量表

生命意义感量表,共有20个项目,采用7点计分,总分越高代表个体的生命意义感水平越高,量表信效度均良好^[10]。

2.2.2 简版无法忍受不确定性量表

简版无法忍受不确定性量表由吴莉娟等人编制。共有12个项目,采用五级评分制,得分越高,表明不确定性容忍度越低,量表信效度均良好。

2.3 数据处理

采用SPSS22.0对数据进行统计分析。

3 研究结果

3.1 疫情期间大学生生命意义感及无法忍受不确定性总体情况

根据尹美琪等人的观点,64.9%的大学生深感缺乏生命意义,27.4%的大学生深感生活目标及意义尚不明确;而83.9%的大学生不确定性容忍度较低,16.0%的大学生难以忍受不确定性。可见,疫情期间大学生生命意义感总体水平较低,无法忍受不确定性水平较高。具体见表3.1。

表3.1 大学生生命意义感及不确定性容忍度

	M	SD
生命意义感	85.84	16.48
生活态度	28.12	6.19
生活目标	19.68	4.11
生命价值	23.17	5.33
生活自主	14.86	4.15
无法忍受不确定性	33.92	7.78
预期性行为	15.15	4.99
抑制性行为	9.37	2.41
预期性情绪	9.40	2.36

3.2 疫情期间大学生生命意义感与无法忍受不确定性的相关分析

大学生生命意义感总分与无法忍受不确定性总分显著负相关($r=-0.297, p<0.01$),具体见表3.2。

表3.2 大学生生命意义感与无法忍受不确定性的相关分析

	无法忍受 不确定性	预期性 行为	抑制性 行为	预期性 情绪
生命意义感	-.297**	-.347**	.239**	-.161**
生活态度	-.144**	-.252**	.194**	-.141**
生活目标	-.196**	-.350**	.252**	-.162**
生命价值	-.230**	-.342**	.142**	-.182**

生活自主	-.218**	-.216**	.230**	-0.037
------	---------	---------	--------	--------

3.3 疫情期间大学生无法忍受不确定性对生命意义感的回归分析

散点图显示无法忍受不确定性的三个维度均与生命意义感存在线性关系。将预期性行为、抑制性行为和预期性情绪作为预测变量,生命意义感作为因变量进行多元回归分析,可得预期性行为和抑制性行为进入回归方程,解释量为24.1%,即疫情期间预期性行为和抑制性行为能够有效预测大学生生命意义感水平。具体见表3.3。

表3.3 不确定性容忍度对大学生生命意义感的逐步回归分析

因变量	预测变量	R	R ²	B	Beta	t
生命意义感	预期性行为			-1.474	-4.46	-16.934***
	抑制性行为	0.491	0.241	2.477	0.36	13.741***
					2	

4 讨论

由数据分析可见,疫情期间大学生的生命态度受到较大影响,不容乐观,普遍感到生活缺少目标,生命意义感缺乏,而且大学生不确定性容忍度状况也较差。

疫情期间大学生的生命意义感与无法忍受不确定性之间显著负相关,且回归分析显示,无法忍受不确定性的预期性行为与抑制性行为两个维度能够显著预测大学生的生命意义感,也即无法忍受不确定性程度越低,大学生的生命意义感越高,提高大学生的不确定性容忍度,能够提升其生命意义感。已有研究显示,无法忍受不确定性能够显著预测经验性回避,而经验性回避是指个体回避内在不良经验的倾向,包括不良的身体感觉、消极情绪、厌恶思想等,疫情发生本就属于难以确定、无法掌控的负性生活事件,这势必会导致隔离在家期间的大学生生活学习规律阶段性失调,诱发大学生出现不良的心理及行为反应,包括焦虑、时间管理上散漫缺乏监督、网课学习倦怠、人际交往上缺少群体沟通、课外时间无聊感增强等,这些个体趋向于回避的不良经验长时间无法获得释放及疏解就会导致个体认知狭窄化、情绪抑郁化、行为极端化,在思考“人生”“人生价值”“生命意义”等问题时难以获得积极体验,进而不可避免出现焦虑、抑郁等情绪,逃避在互联网、游戏等消极事务中,涌现出无助感、无聊感、自杀意念等。低不确定性容忍度大学生更容易感受到对外界事物的失控感,加剧个体对生命意义的无助感和失望感,丧失心理及行为控制能力,出现拖延行为、职业决策困难、就业焦虑等情况。但是也有研究提出,感知环境不确定性能够显著正向预测个体的认知变化水平,且通过环境扫描行为更能促进个体对环境的认知与适应,这意味着个体对于环境的不确定性容忍度能够反应出个体的心理感受,且不确定性容忍度存在通过心理及行为训练得到改善的可

能。

参考文献:

- [1] Steger M F, Kashdan T B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year; Implications for outcome assessment. *Journal of Happiness Studies*, 8: 161-179.
- [2] 姚明珣. 大学生父母教养方式、生命态度和心理健康的相关研究[D]. 天津大学, 2014: 30-34.
- [3] 杨木子. 大学生生活事件、儒家式应对思维、生命意义感和主观幸福感的关系研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2018: 45-47.
- [4] 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(02): 222-226.
- [5] 陈艺华, 叶一舵, 王丽馨, 等. 大学生生命意义感与自杀意念的关系研究. *南京医科大学学报(社会科学版)*, 2012, 12(6): 423-426.
- [6] 向思雅, 魏绮雯, 郑少丹, 等. 大学生社会性无聊感、生命意义感与自杀意念[J]. *中国健康心理学杂志*, 2016, 24(04): 522-526.
- [7] 李志勇, 吴明证. 大学生自尊与社交焦虑的关系: 无法忍受不确定性的中介作用. *中国特殊教育*, 2013(05): 72-76.
- [8] 矫勋. 无法忍受不确定性对抑郁情绪的影响: 沉思反应的中介作用和情绪调节的调节作用[D]. 哈尔滨师范大学, 2019: 45-52.
- [9] 徐同洁, 胡平. 不确定性拒斥与大学生拖延行为: 自尊和消极应对的序列中介作用[J]. *中国人民大学教育学报*, 2018(01): 88-96.
- [10] 尹美琪. (). 大学生宗教信仰与人生意义感、心理需求及心理健康关系之研究[D]. 硕士论文. 台湾: 台湾国立师范大学教育心理与辅导研究所, 1988.

作者简介:

刘亚, 男, 河南信阳, 江苏师范大学科文学院, 讲师, 大学生思政与心理健康教育;

冯静, 女, 江苏徐州, 江苏师范大学科文学院, 讲师, 大学生思政教育;

吴丹, 女, 江苏徐州, 江苏师范大学科文学院, 助教, 大学生思政教育。

基金项目: 江苏省高校哲学社会科学思想政治工作专题研究项目——“独立学院大学生生命态度及其对思政工作的启示研究”(2019SJB917)。