

初一年级学生生命意义感现状及提升研究

——以重庆市巴南中学校为例

方康孝, 庞文汐

重庆市巴南中学校, 重庆

收稿日期: 2024年4月2日; 录用日期: 2024年5月21日; 发布日期: 2024年5月31日

摘要

本研究主要是分为两个部分, 第一部分是通过整群抽样的方式调查初一年级学生生命意义感现状, 在生命意义感维度中, 生命态度得分最高, 长辈关系维度得分最低。第二部分是通过团体干预的方式对学生生命意义感进行干预, 干预后初一年级学生生命意义感的得分显著提高。

关键词

初一年级, 学生, 生命意义感

A Study on the Status Quo and Promotion of the Sense of Meaning of Life of Grade One Students

—A Case Study of Banan Middle School in Chongqing

Kangxiao Fang, Wenxi Pang

Chongqing Banan Middle School, Chongqing

Received: Apr. 2nd, 2024; accepted: May 21st, 2024; published: May 31st, 2024

Abstract

This research is divided into two parts. The first part is to investigate the status of the sense of life meaning of the first-grade students through cluster sampling, the relationship between elders had the lowest score. The second part is to intervene the students' sense of life meaning by group intervention, and the scores of the first-grade students' sense of life meaning are significantly im-

proved after the intervention.

Keywords

Grade One, Students, Sense of Meaning of Life

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

中学生自残自伤事件屡见不鲜, 生命意义感是学生减少自残自伤的保护因素, 缺失生命意义会影响个体的身心健康, 严重者甚至放弃生命, 初一年级是青春期的起始年级, 是小学到初中的过渡时期, 身体发育迅速增长, 学生开始出现青春期的心理特征, 开始更加关注自己在他人心中的形象, 内心世界愈加丰富, 但由于身体和心灵发育并不匹配, 不少学生会感觉焦虑、失落, 严重者有轻生的念头, 学生没有认识到生命的珍贵和不可再来性, 因此本研究以本校初一年级学生为例, 调查初一年级学生生命意义感的现状, 并通过设计相关课程提升学生生命意义感, 初一年级学生生命意义感的提升可以帮助学生更好地度过“初二分流”现象, 学生在未来的学业生活中内心有更多的保护性因素, 并能感受到生命的美好, 意识到生命的重要性, 不仅可以减少自残自伤现象的出现, 也能营造一个更加和谐美好的社会环境, 提升人与人之间的和谐感, 减少校园霸凌和伤人事件。

2. 研究对象及研究方法

2.1. 研究方法

(一) 问卷调查法。

本研究采用刘丽君(2009)编制的《中学生个人生命意义问卷》, 运用问卷调查法以团体调查的方式了解初一年级学生生命意义感现状, 另外通过前后测对比研究学生生命意义感的变化, 以判断干预效果是否显著。

(二) 行动研究法。

樊富珉(2005)认为团体辅导是团体领导者运用适当的辅导方法和策略, 引导团体成员在互动交往中观察、学习、体验、认识自我、探索自我、接纳自我, 调整和改善与他人的关系, 学习新的人际技能的助人过程。本研究采取团体辅导的方式对初一年级学生进行 15 次干预, 并根据前后统计数据的差异变化得出结论, 15 次干预主要是通过每周一次的心理健康教育课程进行, 连续进行 15 周, 教师为我校 3 名专职心理教师, 均为心理学研究生, 拥有国家二级心理咨询师资格证。

2.2. 研究对象

本研究采取整群抽样的方式, 在初一开学初期, 以班级为单位, 对重庆市巴南中学校初 2024 级(2024 年毕业)全体学生开展《中学生生命意义感》问卷调查, 本次有效问卷 690 份。

2021~2022 学年, 研究者通过 3 个月(每周一次, 每次 40 分钟)的生命意义感提升课程对其辅导, 干预完成后, 被试完成后测问卷,

2.3. 研究工具

使用 SPSS.21.0, 对被试的生命意义感进行描述性统计, 及对被试在辅导前后生命意义感发展水平的得分分别进行平均数差异检验和方差分析。

初一年级生命意义感课程提升方案

本方案根据中学生生命意义感问卷, 设计三个单元 15 节生命意义感课课程, 分别是关系类、认知类和成长类, 采用每周一节的方式。

单元	课题				
关系类	积极回应	我的家人	我的朋友	距离产生美	师生心交流
认知类	用心倾听	情绪会表达	与压力同行	多角度看问题	自我暗示
成长类	寻找珍宝	勇敢说不	挫而不折	自我设限	愿望星空

3. 研究结果

3.1. 初一年级学生发展水平

Table 1. The demographic distribution of life sense in grade one

表 1. 初一年级生命意义感调查人口学分布

维度	人数	
性别	男	341
	女	348
户籍	城市	494
	农村	196
父亲文化程度	小学及以下	46
	初中	295
	高中或中专	263
	大学及以上	86
母亲文化程度	小学及以下	58
	初中	311
	高中或中专	251
	大学及以上	70
是否独生子女	是	262
	否	428

由表 1 可知, 我校初一年级学生在人口学变量上的分布情况。

Table 2. The total scores and subscales of the sense of meaning of life

表 2. 初一学生生命意义感总分及分量表情况

维度	平均分	标准差
生活态度	3.79	0.76
未来期待及追求	3.88	0.88
一般关系	3.83	0.85
自主性	3.92	0.85
亲密关系	3.95	0.89
生命态度	4.08	0.83

续表

经济状况	3.93	0.98
长辈关系	2.93	0.98
生命意义感	3.83	0.64

由表 2 可知, 初一学生生命意义感量表中, 生命意义感均分为 3.83, 生活态度均分为 3.79, 未来期待及追求均分为 3.88, 一般关系均分为 3.83, 自主性均分为 3.92, 亲密关系均分为 3.95, 生命态度均分为 4.08, 经济状况均分 3.93, 长辈关系均分为 2.93, 其中生命态度得分最高, 长辈关系得分最低, 总量表的分数均高于 3, 说明初一年级生命意义感总体较高, 但研究发现初一学生长辈关系得分偏低, 与老师和父母的关系有待改善。

3.2. 初一年级学生生命意义感水平在人口学变量上的差异

(一) 初一学生生命意义感在各维度得分的差异分析报告

为检验不同性别初一学生在生命意义感各维度上的差异分析, 采用独立样本 T 检验, 对数据进行统计, 结果如下。

由表 3 可知, 初一年级学生的生命意义感总分在性别上差异不显著, 在八个维度中只有生活态度维度上差异显著, 男生得分显著高于女生, 说明初一年级男生在生活态度上更加积极乐观, 有更加积极的态度。

Table 3. Gender differences in the sense of meaning of life among junior high school students

表 3. 初一学生生命意义感在性别上的差异

维度	男生	女生	t	p
生活态度	3.88 ± 0.76	3.69 ± 0.76	3.28	0.001**
未来期待及追求	3.90 ± 0.88	3.85 ± 0.85	0.65	0.51
一般关系	3.81 ± 0.93	3.84 ± 0.96	-0.31	0.75
自主性	3.93 ± 0.87	3.91 ± 0.85	0.20	0.84
亲密关系	3.93 ± 0.89	3.97 ± 0.88	-0.63	0.53
生命态度	4.14 ± 0.85	4.03 ± 0.82	1.38	0.17
经济状况	3.95 ± 0.94	3.91 ± 1.02	0.50	0.61
长辈关系	3.00 ± 0.99	2.87 ± 0.97	1.73	0.08
生命意义感	3.86 ± 0.65	3.79 ± 0.62	1.40	0.16

注: *表示显著水平在 0.05 水平以上, **表示显著水平在 0.01 以上, ***显著水平在 0.001 以上, 下同。

Table 4. Differences in the sense of meaning of life in household registration

表 4. 初一学生生命意义感在户籍上的差异

维度	城市	农村	t	p
生活态度	3.78 ± 0.77	3.81 ± 0.74	-0.47	0.64
未来期待及追求	3.85 ± 0.90	3.93 ± 0.77	-1.15	0.25
一般关系	3.81 ± 0.87	3.86 ± 0.80	-0.62	0.54
自主性	3.91 ± 0.87	3.93 ± 0.81	-0.09	0.98
亲密关系	3.95 ± 0.90	3.95 ± 0.86	-0.03	0.98
生命态度	4.06 ± 0.87	4.11 ± 0.74	-0.73	0.47
经济状况	3.94 ± 0.98	3.93 ± 0.98	0.09	0.93
长辈关系	2.90 ± 0.98	3.02 ± 0.98	-1.36	0.17
生命意义感	3.86 ± 0.65	3.79 ± 0.62	1.40	0.16

由表 4 可知, 初一年级学生生命意义感在户籍上没有明显差异, 城市和农村孩子的生命意义感上没有差别。

Table 5. The sense of life meaning of junior one students is different in whether they are only children or not
表 5. 初一学生生命意义感在是否独生子女上差异

维度	独生子女	非独生子女	t	p
生活态度	3.79 ± 0.79	3.79 ± 0.75	-0.02	0.98
未来期待及追求	3.84 ± 0.91	3.90 ± 0.84	-0.79	0.43
一般关系	3.81 ± 0.87	3.84 ± 0.84	-0.47	0.64
自主性	3.91 ± 0.87	3.93 ± 0.85	-0.27	0.79
亲密关系	3.91 ± 0.92	3.97 ± 0.86	-0.86	0.39
生命态度	4.04 ± 0.90	4.10 ± 0.79	-0.80	0.43
经济状况	3.94 ± 0.98	3.93 ± 0.98	0.05	0.96
长辈关系	2.94 ± 1.05	2.93 ± 0.93	0.14	0.89
生命意义感	3.81 ± 0.66	3.84 ± 0.62	-0.50	0.62

由表 5 可知, 初一年级学生生命意义感在是否独生子女上没有明显差异, 独生子女和非独生子女的生命意义感得分没有差别。

3.3. 生命意义感提升课程对初一学生生命意义感的干预效果

Table 6. The change of students' sense of life meaning before and after intervention
表 6. 干预前后学生在生命意义感维度上的变化

维度		M ± SD	t	p
生活态度	干预前	3.79 ± 0.76	-5.71	<0.001
	干预后	3.94 ± 0.78		
未来期待及追求	干预前	4.70 ± 1.03	-3.95	<0.001
	干预后	4.84 ± 1.04		
一般关系	干预前	3.88 ± 0.87	-3.33	0.001
	干预后	3.98 ± 0.87		
自主性	干预前	3.83 ± 0.85	-4.55	<0.001
	干预后	3.96 ± 0.85		
亲密关系	干预前	2.93 ± 0.98	-6.18	<0.001
	干预后	3.15 ± 1.00		
生命态度	干预前	3.95 ± 0.89	-4.37	<0.001
	干预后	4.08 ± 0.86		
经济状况	干预前	4.08 ± 0.83	-6.17	<0.001
	干预后	4.25 ± 0.89		
长辈关系	干预前	3.93 ± 0.98	-5.14	<0.001
	干预后	4.12 ± 0.91		
生命意义感	干预前	3.83 ± 0.64	-6.95	<0.001
	干预后	3.97 ± 0.68		

根据表 6 显示, 学生通过 3 个月的干预, 生命意义感得到了有效提升, 生活态度、自主性、未来期待、一般关系、长辈关系、生命态度、经济状况、总均分等所有维度的均分相对于 3 个月前都有了明显的提升, 配对样本 t 检验差异十分显著。

如表 6 所示: 与干预前相比, 通过生命教育课程干预后, 初一年级学生生命意义感总分和生活态度、未来期待与追求、一般关系、自主性、亲密关系、生命态度、经济状况、长辈关系等维度上前后测差异显著, 表明生命意义感提升课程能够有效地提高学生的生命意义感。

4. 讨论

4.1. 初一学生生命意义感发展水平

初中学生调查有效问卷 690 份, 初一年级的总体生命意义感得分平均偏上, 初一年级生命意义感得分水平较好, 这与邓琳(2022)的研究保持一致, 生命意义感得分在户籍上、是否独生子女上没有明显差异, 但初一年级生命意义感得分中的生活态度在性别上存在明显差异, 男生的生活态度得分明显高于女生, 这与邓琳(2022)的研究结果相似, 初一男生的生命意义感得分总体高于女生。初一年级时期女生发育要早于男生, 在心理上更早地进入青春期, 对于外界刺激会更加敏感, 因此对生活态度上相对会消极一些。

4.2. 生命教育课程对初一年级学生生命意义感的作用因子

生命教育课程干预后学生生命意义感得分有显著提升, 在生活态度、未来期待、一般关系、自主性、亲密关系、生命态度、经济状况、长辈关系和生命意义感等维度相较于前测有显著提高。具体结合文献分析其中的作用因子, 可能会有如下一些作用因子:

1. 体验式与情景性较强

孟晓莹(2021)认为生命是体验的过程, 生命教育应该重视体验的过程, 体现教育即生活且来源于生活的理念, 学校是生命教育的重要场所, 教师是生命教育发挥主导作用的实施者, 在生命教育过程中从现实情景出发更能获得学生的共鸣。研究中的生命教育课程借助于心理健康课的媒体, 学生处于安全接纳的课堂氛围中, 和说教讲述的课堂有所不同的是生命教育课程主要以学生体验为主, 课堂设计有一定的情境性和体验性, 学生可以在课堂上体验生活中的情境, 去体验生命的意义和感受生命的变化, 从而明确当下的目的和找到应该去实现的人生目标。

2. 朋辈自助氛围强

杨斯尧(2022)认为朋辈心理互助是朋辈教育在心理健康教育工作中的运用, 指激发学生自身潜能, 充分发挥“助人自助、共同成长”的效应, 形成“人人为我, 我为人人”的心理育人氛围。在学生出现心理状况时, 朋辈的力量是及时的, 并且也可以通过同伴的事例和所思所想来找到自己生命的意义。对一个人最初的学习来源于模仿, 对于青少年群体来说, 对于他人的模仿学习至关重要, 生命教育课程有分享和讨论的环节, 这类环节可以给青少年群体提供他人看待问题的视角, 增强其对生命意义的感悟, 在生活中找到更加有意义的事情。

3. 团体辅导聚焦性较强

舒鑫(2023)认为团体辅导活动是在集体的环境中引导团体成员探索和发展自我, 通过他人的互动进行觉察和反思, 增加对自己的了解和反思。本次课程的设计主要依据是刘丽君的《中学生生命意义感问卷》, 设计的课程逻辑上主要是依据中学生生命意义缺失的部分, 从关系层面、认知层面以及体验方面进行干预, 聚焦性强, 学生能在团体互动中增加对自己和他人了解, 获得更好的成长。

5. 结论

(1) 初一年级生命意义感得分平均偏上, 生命意义感得分在是否独生子女、户籍上没有明显差异。生命意义感中的生活态度得分男生显著高于女生。

(2) 生命意义感课程能显著提升初一年级的生命意义感得分。

6. 反思和进一步讨论

生命教育是一个长期的过程, 学校的心理健康教育工作不仅要解决学生成长过程中的发展性问题, 更应该培养学生对生命的看法, 增强学生的生命意义感, 让学生感受到被鼓励和支持。在探索 and 实践中, 我们结合前人研究、实践发现: 生命教育是持续的历程, 应该有更加连贯的主题, 在本次系列团辅中, 主要是分为三个部分: 关系类、认知类和成长类。三个类型的活动学生主动参与度较高、学生有更加积极的认知、我们也采用了一些方式: 比如心理剧表演和团体辅导, 也有一些艺术创作的内容, 但有的时候发现几次课程之后, 学生可能会出现一定的疲惫心理, 因此我们在课堂中也应该采用不同的形式相结合, 比如分享课、团辅课等等。活动除了传统的手抄报之外, 还可以增加一些漫画比赛、生命摄影作品展等。生命意义感的提高有时还应发挥家、校、社在学生心理健康教育中的协同作用, 注重家校一体, 例如开展家长成长营, 邀请家长来听讲座, 上家庭教育课程。今后也可以更多的借助社会力量, 比如开展社区实践, 邀请医生开展活动或咨询, 构建家校社一体教育、资源共享的机制, 解决学校单一化教学带来的一些不足。

基金项目

本文系重庆市教育学会第十届基础教育科研课题“基于初一学生生命意义感提升的生命教育课程构建及实施研究”课题批号 XH2021A134 阶段成果。

参考文献

- 邓琳(2022). *初中生主观幸福感和生命意义的关系: 核心自我评价的中介作用和干预研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 樊富珉(2005). *团体心理咨询(心理咨询与治疗丛书)*. 高等教育出版社.
- 刘丽君(2009). *中学生个人生命意义问卷的初步编制*. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 孟晓莹(2021). 中小学校生命教育课程的价值与诉求. *宁波教育学院学报*, 23(3), 97-100.
- 舒鑫(2023). 团体辅导活动: 高中学校主题班会的新形式. *基础教育研究*, (20), 86-88.
- 杨斯尧(2022). *朋辈心理互助对七年级学生心理弹性培养的促进研究*. 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳大学.