

# 高职生个人成长主动性与生活满意度的关系研究

李雨佳

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2024年9月29日; 录用日期: 2024年11月14日; 发布日期: 2024年11月25日

## 摘要

选取重庆市各高职院校的615名高职生作为研究对象, 采用《个人成长主动性量表》《生活满意度量表》对当前高职生个人成长主动性水平和生活满意度进行调查, 并探讨二者关系, 旨在为高职院校心理健康工作的开展提供新的思路和参考。结果发现: (1) 高职生个人成长主动性处于中等偏上水平, 在性别和年级上存在显著差异; (2) 高职生生活满意度处于中等水平, 在性别、年级和是否有留守经历上存在显著差异; (3) 高职生个人成长主动性总分及其四个维度均与生活满意度呈显著正相关; (4) 高职生个人成长主动性及其各维度均对生活满意度产生显著正向影响。结论: 高职生的个人成长主动性与生活满意度显著相关, 且个人成长主动性对生活满意度具有积极影响。

## 关键词

高职生, 个人成长主动性, 生活满意度

# Research on the Relationship between Personal Growth Initiative and Life Satisfaction of Higher Vocational Students

Yujia Li

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Sep. 29<sup>th</sup>, 2024; accepted: Nov. 14<sup>th</sup>, 2024; published: Nov. 25<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

A total of 615 higher vocational students from higher vocational colleges in Chongqing were selected as the research objects, and the personal growth initiative level and life satisfaction were

investigated by using the Personal Growth Initiative Scale and the Life Satisfaction Scale, and the relationship between the two was discussed, aiming to provide new ideas and references for the development of mental health in higher vocational colleges. The results showed that: (1) The personal growth initiative of higher vocational students was at the upper middle level, and there were significant differences in gender and grade; (2) The life satisfaction of higher vocational students was at a medium level, and there were significant differences in gender, grade and whether they had left-behind experience. (3) The total score of personal growth initiative and its four dimensions were significantly positively correlated with life satisfaction. (4) The personal growth initiative of higher vocational students and its dimensions had a significant positive impact on life satisfaction. Conclusion: The personal growth initiative of higher vocational students is significantly correlated with life satisfaction, and personal growth initiative has a positive impact on life satisfaction.

## Keywords

Higher Vocational Students, Personal Growth Initiative, Life Satisfaction

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

随着积极心理学的发展, Keyes 提出心理健康双因素模型, 该模型主张心理健康应同时包括心理疾病的缺失和高主观幸福感的存在。其中, 生活满意度常被学者作为心理健康的积极指标进行调查。生活满意度是指个体对自己生活状况的总体评价与感受, 可以反映出个体的心理健康状况。已有研究证实, 较高的生活满意度通常与良好的心理健康状态相关联, 表现为较低的焦虑和抑郁水平[1], 较少的外化行为问题, 如网络成瘾、自杀意念等[2] [3]。同时, 大学生这一庞大群体受到了学者的广泛关注, 从整体来看, 大学生的生活满意度呈现出一定的多样性: 部分学生对自己的生活感到满意, 而另一些学生则可能面临诸多挑战[4] [5]。在此背景下, 需要特别关注高职生这一子群体。一方面, 随着国家对职业教育的重视, 高职生群体的规模不断壮大; 另一方面, 由于他们在教育背景、学习方式、就业前景等方面与普通大学生存在明显不同, 导致了两者在生活满意度上的差异, 而这些差异恰恰反映了高职生群体的独特生活体验和心理需求。因此, 有必要深入探讨高职生在生活满意度方面的具体情况和所面临的挑战, 以便为高职院校心理健康工作的开展提供有效的支持和参考。

个人成长主动性作为积极心理学领域的新兴概念, 指的是个体在成长的过程中有意识、积极主动地去提升和完善自己的一种意识和心理倾向[6]。有研究表明, 个人成长主动性对心理健康有显著的正向预测作用[7]。然而, 目前有关生活满意度与个人成长主动性关系的研究尚不多, 更多是以个人成长主动性作为中介去展开研究[8] [9]。因此, 本研究选取高职生作为研究对象, 调查他们的个人成长主动性水平与生活满意度的状况, 分析各变量在人口学变量上的差异, 并进一步对两者的关系进行探讨, 以期为学生个人成长主动性水平、提高学生生活满意度提供一些依据和建议。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

从重庆市四所高职院校中, 选取大一至大二的学生进行问卷调查, 共发放问卷 700 份, 回收有效问卷 615 份, 回收率为 87.9%, 研究对象基本情况详见表 1。

**Table 1.** Basic information of the research subjects (N = 615)**表 1.** 研究对象基本情况(N = 615)

人口学变量	分类	人数	占比(%)
性别	男	217	35.3
	女	398	64.7
年级	大一	411	66.8
	大二	204	33.2
是否班干部	是	144	23.4
	否	471	76.6
是否独生子女	是	138	22.4
	否	477	77.6
是否有留守经历	是	249	40.5
	否	366	59.5
生源地	农村	284	46.2
	城镇	331	53.8

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 基本资料调查表

采用自编问卷对高职生个体的基本情况进行调查, 问卷内容主要包括学校、性别、年级等。

### 2.2.2. 生活满意度量表(SWLS)

该量表由 Diener 等人(1985)编制, 共 5 个题项, 用于测量个体对总体生活质量的满意程度。量表采用李克特 7 点计分法, 1~7 分别对应“非常不符合”至“非常符合”, 得分越高表示个体对生活满意度水平越高。该量表在本研究中的内部一致性系数为 0.832。

### 2.2.3. 个人成长主动性量表(PGIS-II)

该量表由 Robitschek 等人(2012)编制, 共 16 个题项, 包括对改变的准备、计划性、利用资源、主动的行为四个维度。量表采用李克特 6 点计分法, 0~5 分别对应“完全不赞成”至“完全赞成”, 得分越高表明个体个人成长主动性水平越高。总量表在本研究中的内部一致性系数为 0.952。

## 2.3. 施测程序

经样本学校同意后, 由心理教师担任主试, 经过培训的研究生进行现场辅助, 在取得被试知情同意后, 利用心理健康教育课上进行集体施测, 鼓励被试进行真实反馈。被试在规定时间内将问卷填写完成后, 主试当场回收问卷。

## 2.4. 数据分析

使用 SPSS 26.0 对数据进行描述性统计及相关分析。

### 3. 研究结果

#### 3.1. 高职生个人成长主动性与生活满意度的描述性统计

对高职生个人成长主动性与生活满意度进行描述性统计, 结果表明高职生对改变的准备维度平均分为  $12.39 \pm 3.33$ , 计划性维度平均分为  $15.09 \pm 4.43$ , 利用资源平均分为  $9.45 \pm 2.53$ , 主动行动维度平均分为  $12.67 \pm 3.48$ , 个人成长主动性平均分为  $49.60 \pm 12.66$ , 处于中等偏上水平; 高职生生活满意度平均分为  $19.84 \pm 5.47$ , 处于中等水平。

#### 3.2. 高职生个人成长主动性与生活满意度在人口统计学变量上的差异检验

**Table 2.** The difference test of personal growth initiative and life satisfaction of higher vocational students in demographic variables

**表 2.** 高职生个人成长主动性与生活满意度在人口统计学变量上的差异检验

人口学变量	分类	对改变的准备 ( $M \pm SD$ )	计划性 ( $M \pm SD$ )	利用资源 ( $M \pm SD$ )	主动行动 ( $M \pm SD$ )	个人成长 主动性 ( $M \pm SD$ )	生活满意度 ( $M \pm SD$ )
性别	男	$13.11 \pm 3.40$	$16.05 \pm 4.51$	$9.78 \pm 2.64$	$13.29 \pm 3.42$	$52.24 \pm 12.84$	$20.84 \pm 5.68$
	女	$12.00 \pm 3.22$	$14.56 \pm 4.30$	$9.27 \pm 2.45$	$12.33 \pm 3.47$	$48.17 \pm 12.33$	$19.30 \pm 5.27$
	<i>t</i>	3.989***	4.030***	2.420**	3.298**	3.853***	3.365**
年级	大一	$12.61 \pm 3.29$	$15.39 \pm 4.53$	$9.53 \pm 2.54$	$12.90 \pm 3.50$	$50.42 \pm 12.80$	$20.30 \pm 5.35$
	大二	$11.96 \pm 3.37$	$14.49 \pm 4.17$	$9.29 \pm 2.51$	$12.22 \pm 3.41$	$47.96 \pm 12.23$	$18.92 \pm 5.60$
	<i>t</i>	2.290*	2.386*	1.080	2.280*	2.280*	2.961**
是否 班干部	是	$12.62 \pm 3.76$	$15.53 \pm 4.73$	$9.60 \pm 2.88$	$13.16 \pm 3.74$	$50.90 \pm 14.36$	$20.26 \pm 6.39$
	否	$12.32 \pm 3.18$	$14.95 \pm 4.33$	$9.41 \pm 2.41$	$12.52 \pm 3.39$	$49.20 \pm 12.08$	$19.72 \pm 5.16$
	<i>t</i>	0.860	1.363	0.796	1.921	1.287	0.929
是否 独生子女	是	$12.37 \pm 3.64$	$15.55 \pm 4.72$	$9.50 \pm 2.71$	$12.90 \pm 3.67$	$50.32 \pm 13.63$	$20.27 \pm 5.36$
	否	$12.40 \pm 3.23$	$14.95 \pm 4.34$	$9.44 \pm 2.48$	$12.61 \pm 3.43$	$49.39 \pm 12.37$	$19.72 \pm 5.50$
	<i>t</i>	-0.083	1.395	0.261	0.864	0.756	1.039
是否有 留守经历	是	$12.39 \pm 3.31$	$14.81 \pm 4.32$	$9.35 \pm 2.44$	$12.47 \pm 3.54$	$49.01 \pm 12.32$	$19.07 \pm 5.60$
	否	$12.39 \pm 3.34$	$15.28 \pm 4.50$	$9.52 \pm 2.59$	$12.81 \pm 3.44$	$50.01 \pm 12.88$	$20.37 \pm 5.32$
	<i>t</i>	-0.004	-1.296	-0.849	-1.219	-0.959	-2.898**
生源地	农村	$12.33 \pm 3.03$	$14.89 \pm 4.07$	$9.39 \pm 2.36$	$12.72 \pm 3.14$	$49.33 \pm 11.55$	$19.70 \pm 5.08$
	城镇	$12.44 \pm 3.57$	$15.26 \pm 4.72$	$9.50 \pm 2.67$	$12.63 \pm 3.76$	$49.84 \pm 13.54$	$19.96 \pm 5.79$
	<i>t</i>	-0.414	-1.033	-0.573	0.302	-0.503	-0.586

注: \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ 。

差异检验结果(详见表 2)显示, 高职生个人成长主动性总体得分在性别、年级上存在显著差异( $p < 0.05$ ), 具体表现为: 男生显著高于女生; 大一学生显著高于大二学生。同时, 高职生个人成长主动性各维度在性别、年级上也存在显著差异( $p < 0.05$ ), 具体表现为: 男生在对改变的准备、计划性、利用资源和主动行动维度上显著高于女生; 大一学生在对改变的准备、计划性和主动行动维度上显著高于大二学生。高职生生活满意度得分在性别、年级和是否有留守经历上存在显著差异( $p < 0.01$ ), 具体表现为: 男生显著高于女生; 大一学生显著高于大二学生; 无留守经历的学生显著高于有留守经历的学生。

### 3.3. 高职生个人成长主动性与生活满意度的相关分析

将高职生个人成长主动性与生活满意度得分进行相关分析, 具体结果见表 3。结果显示高职生个人成长主动性与生活满意度呈现显著正相关( $p < 0.001$ ), 且个人成长主动性各维度间、各维度与生活满意度间均存在显著正相关( $p < 0.001$ )。

**Table 3.** Correlation analysis between personal growth initiative and life satisfaction of higher vocational students

**表 3.** 高职生个人成长主动性与生活满意度的相关分析

	对改变的准备	计划性	利用资源	主动行动	个人成长主动性	生活满意度
对改变的准备	1					
计划性	0.885***	1				
利用资源	0.720***	0.715***	1			
主动行动	0.778***	0.813***	0.779***	1		
个人成长主动性	0.930***	0.949***	0.853***	0.920***	1	
生活满意度	0.397***	0.380***	0.323***	0.391***	0.409***	1

注: \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ 。

### 3.4. 高职生个人成长主动性与生活满意度的预测作用

为进一步探讨个人成长主动性与生活满意度之间的关系, 将个人成长主动性及其下属维度分别作为自变量, 将生活满意度作为因变量, 对数据进行回归分析。结果显示, 个人成长主动性对生活满意度具有显著正向预测作用( $F = 123.503$ ,  $p < 0.001$ ), 并且个人成长主动性各维度均会对生活满意度产生显著的正向影响( $p < 0.001$ )。

## 4. 研究讨论

### 4.1. 高职生个人成长主动性与生活满意度的总体特点

研究发现, 高职生个人成长主动性总体处于中等偏上水平, 与前人的研究结果相似[10][11], 这表明高职生具有较高的个人成长主动性。究其原因, 一方面是由于大学教育通常鼓励学生自主学习和探索, 同时, 学校也会为学生提供丰富的资源, 如讲座、实习机会、社团活动等。另一方面是由于学生在大学阶段自我意识不断提升, 对未来的规划逐渐明晰, 从而增强个体的成长主动性。同时, 大学生活相比高中更加独立, 学生需要自主管理时间和事务, 这种责任感也会促进他们主动寻求个人发展机会。但从各维度均分来看, 高职生在改变的准备(均分 3.10)和计划性(均分 3.02)上相对较弱。由此可见, 高职生虽主

动寻求成长,但由于缺乏专业的指导和有效的规划,导致他们在改变时不知道如何准备和实施计划。因此,学校可通过开设专业的职业规划指导课程、“时间管理”等主题的团体心理辅导课程来增强学生目标管理能力,以促进学生主动成长。

同时,研究结果显示,高职生生活满意度处于中等水平,与前人的研究结果一致[12][13]。这可能是由于高职教育更侧重于技能与实践,课程安排紧凑,学生往往面临着更大的学业压力,从而体验到更多消极情绪,且高职生的生活大部分时间可能被学业填满,导致他们没有足够时间和精力去参与社交活动、发展个人兴趣和爱好,自感生活质量达不到期望,因此,学生体验到生活满意度并不高。

#### 4.2. 高职生个人成长主动性与生活满意度在人口统计学变量上的差异分析

研究发现,高职生个人成长主动性在性别和年级上存在显著差异;生活满意度在性别、年级和是否有留守经历上存在显著的差异。

从性别差异上来看,男生个人成长主动性的总体得分及其各维度得分均显著高于女生,这可能由于男生在成长过程中往往被鼓励要具有冒险精神和独立性,这种社会化过程使得男生在面对改变和挑战时接受度较高,更乐于主动行动,比如主动寻求帮助、积极参与活动和建立社交网络等,而这些行为使得他们能够更好地获取并利用外部资源来促进个人的成长。相较而言,女生会表现得更加温柔、细腻与关怀,在面对外部挑战时,可能因考虑他人的需求而更少地为自己争取资源,更倾向于选择保守的方法,且易受到情绪的波动影响,从而影响其个人成长主动性。同时,男生生活满意度得分也显著高于女生,与罗小漫和常伟莘的研究结果相符[12]。这可能与不同性别在生理结构、情绪管理及人际关系等方面的差异有关,相比于男性,女性特有的生物学特征、激素水平等会增加女性对负性情绪的体验,并且女性往往较多内化情绪,更加关注情感和人际关系,更容易受负面情绪的困扰,从而影响其生活满意度。

从年级差异上来看,大一学生个人成长主动性的总体得分及“对改变的准备”“计划性”“主动的行动”三个维度得分均显著高于大二学生,这可能是由于大一学生刚刚进入大学,正处于适应和探索的新阶段,充满了对未来的期待和探索的热情,往往会更愿意尝试新事物,积极参与各种活动和项目,主动地获取知识和技能,从而表现出更高的个人成长主动性。同时,大一学生生活满意度得分也显著高于大二学生,与卢奔芳和杨小青的研究结果一致[14]。这可能是由于新环境的新鲜体验、新社交网络的建立、自我探索的新发现以及适应新生活的成功经验往往会使大一学生表现出更高的生活满意度。然而,随着年级的增加,学生开始面临着更多的学业压力和现实问题,如就业、实习等,感受到更多的消极情绪,从而影响他们对生活的满意度。

除此之外,无留守经历的学生生活满意度得分显著高于有留守经历的学生,与以往的研究结果一致[14][15],这可能是由于无留守经历的学生能够从家庭中获得更多的情感支持和关心、及时的帮助和指导,使得他们在面对挑战时更具信心,而这种积极心态对生活满意度有着直接影响。

#### 4.3. 高职生个人成长主动性对生活满意度的影响

经相关分析发现,高职生个人成长主动性与生活满意度呈显著正相关。进一步回归分析发现,高职生个人成长主动性及其各维度均能显著正向预测生活满意度,与易尚文等人的研究结果一致[16],说明高职生个人成长主动性水平越高,生活满意度越高。首先,个人成长主动性水平高的学生往往有着明确的目标设定和追求,了解自己的需求和长处,在生活和学习中会更有方向感和动力。其次,个人成长主动性水平高的学生通常表现出更高的自我效能感和心理韧性,能够快速适应变化,有效应对逆境,从而体验到更多的积极情绪,影响其对当下生活的满意程度。另外,主动成长的学生通常具备较强的社交能力,能够建立和维持良好的人际关系,并且能够有效地利用周围的资源和机会,通过参与更多的活动来丰富

自己的经验，因而获得更高的生活满意度。

## 5. 研究结论

- (1) 高职生个人成长主动性处于中等偏上水平，在性别和年级上存在显著差异；
- (2) 高职生生活满意度处于中等水平，在性别、年级和是否有留守经历上存在显著差异；
- (3) 高职生个人成长主动性总分及其四个维度均与生活满意度呈显著正相关，且个人成长主动性及其各维度均对生活满意度产生显著正向影响。

## 6. 教育启示

根据上述研究结论，可以得出以下教育启示：

(1) 注重性别和年级差异。高职院校应关注不同性别和年级的学生在个人成长主动性和生活满意度方面的差异，可以针对性别和年级特点设计相应的教育活动和心理辅导方案，激发学生的个人成长主动性，提升他们的生活满意度，以促进学生全面发展。

(2) 加强个人成长教育。鉴于个人成长主动性与生活满意度之间的显著正相关，学校应重视个人成长教育，通过课程、讲座、心理辅导等多种形式，培养学生的自我发展意识，帮助他们主动设定目标、寻求成长机会。

(3) 支持留守经历的学生。研究发现留守经历对高职生的生活满意度有显著影响，高职院校可基于这一结果，建立学生互助小组、专门的心理辅导团队等，为有留守经历的学生提供心理支持，帮助他们适应生活与学习环境、处理情感困扰，增强社会支持网络，提升心理健康和生活质量。学校还可以定期组织一些社交活动，例如户外拓展等，帮助留守经历的学生建立友谊，减少孤独感以提升其整体的生活满意度。

(4) 丰富课外活动与实践。结合学生的专业课程，学校可设计并开展丰富的课外活动与社会实践，让学生在实操中体验成长的乐趣，增强自信心和自我效能感，从而提升他们的成长主动性和生活满意度。

## 参考文献

- [1] 杨嘉安, 鞠文静, 张文琳, 等. 大学生焦虑抑郁情绪及儿时体罚经历与生活满意度的关系[J]. 神经疾病与精神卫生, 2022, 22(7): 505-510.
- [2] 周惠玉, 梁圆圆, 刘晓明. 大学生生活满意度对网络成瘾的影响: 社会支持和自尊的多重中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(5): 919-923.
- [3] 程刚, 黄大炜, 吴映雪, 等. 大学新生家庭社会经济地位与自杀意念的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(6): 951-956.
- [4] 梁茵, 李文秀, 房金涛, 等. 北京市海淀区大学生生活满意度现状及影响因素[J]. 职业与健康, 2017, 33(21): 2995-2998.
- [5] 宋娜, 王荔. 新常态下云南大学生社会心态现状——基于问卷调查和访谈的实证研究[J]. 教育现代化, 2017, 4(49): 356-358+366.
- [6] 孙灯勇, 王倩, 王梅, 等. 个人成长主动性的概念、测量及影响[J]. 心理科学进展, 2014, 22(9): 1413-1422.
- [7] 郭纪昌. 青少年学生个人成长主动性的发展特点、影响因素及其作用机制研究[D]: [博士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2018.
- [8] 李美华, 余彩云. 贫困生心理资本、个人成长主动性对心理健康的影响研究[J]. 教育评论, 2019(11): 15-21.
- [9] 张樱樱, 吴银银, 叶子青, 等. 流动儿童班级环境、个人成长主动性和幸福感的关系: 基于潜变量增长模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(6): 1380-1385.
- [10] 郭璟钰, 李平, 谢汝恩, 等. 大学生个人成长主动性与主观幸福感的关系[J]. 科教文汇(上旬刊), 2020(31): 167-

169.

- 
- [11] 潘文昭. 高职生基本心理需要与生命意义感: 心理资本和个人成长主动性的链式中介及干预[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2023.
- [12] 罗小漫, 常伟莘. 高职生心理弹性与生活满意度的关系研究[J]. 现代职业教育, 2019(20): 116-117.
- [13] 陈梅. 大学生生命意义感、学业自我效能感和生活满意度的关系——以广东某高校为例[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022(4): 159-161.
- [14] 卢奔芳, 杨小青. 高职生生活满意度调查与分析[J]. 广西教育, 2012(4): 10-12.
- [15] 王凯玉. 有留守经历的大一学生心理安全感、自尊与生活满意度的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2017.
- [16] 王晓娜. 高中生个人成长主动性与主观幸福感关系研究[J]. 少年儿童研究, 2020(11): 41-48+66.