

■ 时论与争鸣

DOI: 10.15998/j.cnki.issn1673-8012.2022.02.012

当代大学生的“佛系”特征、成因及影响 ——基于16所高校717名大学生的调查研究



徐美华¹, 刘 轩²

(1. 苏州大学 政治与公共管理学院, 苏州 215000; 2. 南京工业大学 经济与管理学院, 南京 211816)

摘 要:为促进和引导高校“佛系”大学生身心健康发展,提升当前高校学生教育管理工作的有效性,以新的理论视角,基于工作要求-资源模型和压力应对模型的心理学分析框架,采用质性研究和实证研究相结合的方法对16所高校717名大学生进行调查分析,旨在厘清大学生的“佛系”特征、探索“佛系”大学生的成因和影响机制。研究发现“佛系”大学生具有低目标承诺、低自我超越、低人际交往和高依从性的“三低一高”特征;大学生在佛系特征得分上总体情况良好,但有近一半的同学却将自己标榜为“佛系青年”;“佛系”大学生无人口学特征差异,但在获奖和高校层次分布上具有显著差别;高支持性的学校环境和高亲密度的家庭氛围能显著降低“佛系”大学生的人数比例,竞争压力与“佛系”大学生人数的关系则呈现U型的非线性分布形态;看似洒脱的“佛系”心态实质上却会对个体的社会适应性和主观幸福感产生显著的负面影响。

关键词:“佛系”特征;教育管理;影响机制;大学生

[中图分类号]G641 [文献标志码]A [文章编号]1673-8012(2022)02-0117-11

“佛系”青年是当今互联网上最流行的“网红”用语之一。“要佛系”“我也是佛了”等口头禅越来越多地成为当下大学生们追求新异、标榜个性的为人之道和“无欲无求”“凡事随缘”“躺平”的处世哲学。什么是“佛系”青年?“佛系”青年是怎样“炼成”的?又有何种影响?高校应该如何去教育和引导大学生?这些问题近年来逐渐引起了学界对于“佛系”青年的关注。叶穗冰认为,“佛系”是青年在现代社会释放焦虑、逃避困惑,在“佛系”外衣的保护下放纵自我的犬儒主义的本质表现^[1]。朱美

收稿日期:2021-04-13

基金项目:江苏省高校哲学社会科学(思政专项)“高校‘佛系’青年的表征、影响及引导路径研究”(2019SJB475);江苏省社会科学基金项目“基于创业失败视角的高校学生创业教育体系和社会支持体系研究”(17JYB010)

作者简介:徐美华,苏州大学政治与公共管理学院党委副书记,副院长,副研究员,主要从事高等教育史和大学生教育与管理研究;

通信作者:刘轩,南京工业大学经济与管理学院副教授,博士,主要从事就业与创业管理和大学生心理与行为研究。

引用格式:徐美华,刘轩.当代大学生的“佛系”特征、成因及影响:基于16所高校717名大学生的调查研究[J].重庆高教研究,2022,10(2):117-127.

Citation format: XU Meihua, LIU Xuan. The characteristics, causes and influences of the “buddha-like mindset” of contemporary college students: based on a survey of 717 college students from 16 universities [J]. Chongqing higher education research, 2022, 10(2): 117-127.

燕指出,“佛系”青年以潇洒脱俗的人生态度、随遇而安的处世哲学、无欲无求的人生追求为主要特征,表面上淡泊豁达,实际上萎靡颓废,是对自我的调侃和对现实的逃避^[2]。陶志欢认为,兴趣的消退、人生价值观的迷失、成长需求的失衡以及心理期待的落差是“佛系”青年形成的根本原因^[3]。虽然国内学者对于“佛系”青年进行了初步探讨并取得了一些成果,但对于“佛系青年”的心理和行为特征及成因的研究还局限于对现象的简单描述或者经验式的演绎推理,缺乏具体的、可操作的量化评价指标,对于“佛系”心理生成的原因和可能会产生的后果缺少实证数据的有力支撑,并且也未能基于合适的心理学理论框架对问题进行阐释。那么“佛系”青年到底具有怎样的个性心理特征?“佛系”特征会受到哪些因素的影响?“与世无争”“无欲无求”或“躺平”真的有利于社会适应、实现内心的幸福吗?为回应这些问题,本研究在已有研究成果的基础上,基于心理学的理论分析框架,以当代大学生为研究对象,采用质性和实证研究相结合的混合方法,分析“佛系”大学生的心理特征和形成机制,探讨促进“佛系”大学生身心健康发展的教育和引导路径。本研究的主要理论贡献在于,首次采用心理测量的方法和手段,明确了大学生“佛系”特征的心理结构,开发出具有较好信度和效度的测量工具;其次以工作要求—资源模型和压力应对模型作为全新的理论分析视角,阐释了“佛系”特征的生成和作用机理,理论假设得到了调查数据的实证支持;最后对于大学生“佛系”特征的研究,一方面有效验证了工作要求—资源模型和压力应对模型的合理性和适用性,可以作为“佛系”大学生管理的理论依据,另一方面对于竞争压力与“佛系”大学生人数之间的 U 型曲线关系的探讨,进一步丰富和完善了压力与应对理论。

一、大学生“佛系”特征生成与影响机理的理论分析

对于“佛系青年”的形成机理,已有研究主要从习得性无助和犬儒主义的理论视角对“佛系青年”的成因和现象进行了阐释。习得性无助是 Seligman 在一项动物学习的实验中所提出的概念。研究发现,狗在多次遭受电击而无法逃脱后,当再给予电击时,即便此时有逃脱的机会,狗也会放弃行动,选择趴在原地继续等待痛苦的降临^[4]。习得性无助是因为个体连续不断地遭受打击而感到对所有事物无能为力而丧失信心,不再抱有希望的一种心理状态,而“佛系”特征被认为是习得性无助的表现之一,并且控制感的缺失是导致“佛系”心理产生的可能原因。犬儒主义则是对“佛系”心理进行解释的另一个重要视角。犬儒主义肇始于古希腊的犬儒主义哲学流派,是对人们过度追求物质、财富和权力的不满与嘲讽。早期的犬儒主义者拒绝接受任何世俗的约定和价值观,认为金钱、权力、名利等是个人痛苦的来源,个人要想追求完美的幸福就要放弃社会、放弃家庭责任、放弃名利^[5]⁶²。犬儒主义者可谓是愤世嫉俗的理想主义者,但在生活中屡屡遭遇挫折之后,犬儒主义者也极易演变为玩世不恭的虚无主义者,表现为对他人缺乏同情理解,否认价值和冲突,怀疑和否认美好价值的存在,放弃对人生理想的追求。因此,“佛系”被认为是披着犬儒主义外衣的现代犬儒主义和虚无主义的表现形式。对于犬儒主义的成因,学术界目前也存在两种不同的观点:一种观点认为犬儒主义是与生俱来的人格特质,不会随着环境变化而改变;另一种观点则视犬儒主义为情境性和特定性的概念,认为犬儒主义是一种状态,产生于具体的情景,会随着环境因素的变化而变化^[6]。

综上所述,习得性无助和犬儒主义处世观是已有研究阐释青年“佛系”现象及成因的理论逻辑。本研究则尝试选择新的理论视角,以心理学的工作要求—资源模型和压力应对模型为逻辑分析框架,对“佛系”大学生的成因及影响机理进行理论阐释,探讨“佛系”大学生教育引导的可能性。随着生活节奏的加快和社会竞争的日趋激烈,大学生面临着学业、经济、人际以及就业等多种压力,工作要求—资源模型认为个人能力、控制感、家庭和社会支持等是个人有效应对外部工作要求的重要资源^[7],当

外在的各种要求超出了个体所掌控的资源时,个体便会产生压力。而在面对形形色色的压力时,压力应对理论指出每个人有着不同的应对风格和方式,应对方式是个体解决问题和应对危机时的个人偏爱模式和习惯性的固定反应^[8]。根据对心理后果可能产生的不同影响,应对方式可分为积极、消极以及混合的应对方式^[9],以被动、逃避、听之任之、退缩为特征的“佛系”特征多属于消极的应对风格和压力反应模式,往往会导致不良的心理后果。不少研究也证实了不良的应对方式容易导致诸如学业倦怠、玩世不恭等行为的产生^[10],并且消极的压力应对方式也会显著降低个人的幸福感和社会适应性^[11]。依据压力应对理论的相关研究成果,个体采用何种压力应对方式主要受到人格特征、家庭教养方式、社会支持等因素的影响^[12]。其中人格特征对于应对方式的影响往往也受到情境因素的制约^[13]。因此,针对犬儒主义的先天说与后天说之争,披着新犬儒主义外衣的“佛系”特征则兼具先天稳定性和情境状态性的综合特性。本研究认为,当代大学生的“佛系”特征受到先天遗传因素以及后天家庭氛围与学校成长环境的共同影响,家庭的教养方式和家庭氛围等与“佛系”特征的早期形成具有密切的关系。“佛系”特征也并非固定不变,随着后期学习与工作环境因素的变化,也可产生习得性改变,具有情境性和可塑性。综合工作要求-资源模型和压力应对模型的理论观点,当大学生在面对学校人际交往、学业竞争、就业等多种压力时,如果高校和家庭能够为其提供积极的社会支持,提高个人心理资源的可得性,为其心理赋能,则会减少逃避、退缩、玩世不恭等“佛系”特征的产生,这也为“佛系”大学生的教育和引导的可能和可为提供了重要的理论基础。

二、大学生“佛系”特征调查问卷的编制

(一) 大学生“佛系”特征的扎根研究

扎根研究是针对某一现象来发展并归纳式地引导出理论和概念的一种质性研究方法。本研究首先对36名自认为“佛系”的大学生展开深度访谈。访谈问题包括“您认为什么是‘佛系’?主要特点是什么?”“在待人接物上,你的‘佛系’具体体现在哪些方面?能否列举几个具体的事例?”“在学习生活和人际交往中,你喜欢做些什么事情?不喜欢做些什么事情?为什么?”“能否谈谈你自己的性格特点?包括优点和缺点。”“能否谈谈你的生活观和学习观,你是如何看待大学的学习与生活的?”通过对访谈资料的扎根研究形成包括喜爱独处、不善表达、沉默少语、喜欢简单、不可以强求、缺少恒心等在内的39个初级编码,并根据概念间的关联性及类属,形成3个二级编码,分别是社会交往、态度观念、行动目标(见表1)。为了检验理论模型的饱和度,研究者对10名佛系大学生的访谈资料进行了开放式编码,结果发现新访谈资料中并未产生新的概念,说明达到了理论饱和度。

表1 大学生“佛系”特征扎根研究编码

三级编码	二级编码	一级编码
大学生 佛系特征	社会交往	享受独处、不善表达、沉默少语、不爱交际、讲究缘分、互不干扰、自我关注、对别人的事没兴趣、回避人际冲突、回避竞争、依从、低原则性、服从安排、甘为人后
	态度观念	喜欢稳定安逸、喜欢简单、顺其自然、开心就行、容易满足、安于现状、随意随性、对自己要求不高、不刻意强求、看淡输赢、避免自寻烦恼
	行动目标	动力不足、缺乏兴趣、缺乏目标理想、缺乏斗志、做事被动、得过且过、无长远规划、低进取心、拖沓松懈、做事缺少恒心、缺少行动力、嫌麻烦、不愿投入、缺少掌控

(二) 问卷编制与调查过程

根据扎根研究所形成的概念系统,本研究初步编制了包含32个题项的大学生“佛系”特征调查问卷,采用先分层后整群抽样的方法收集调查数据。先按照学校所处地区、学校类型、学校层次、办学

性质等特征将高校划分为东部、中部和西部高校,本科院校和高职院校,普通本科高校和重点本科高校,民办高校和公办高校等不同类别,整理出高校调查列表。课题组再依据自身所拥有的资源和条件,从调查列表中选取部分高校,同时保证所调查对象能够有效覆盖不同地区、类型、层次、办学性质的高校。最后采取整群抽样的方法,从所选取的高校中再随机抽取 1~2 个班级进行问卷调查。最终在 2019 年 3—5 月,从苏州大学、南京工业大学、南京审计大学、中国矿业大学、淮阴工学院、北方民族大学、苏大文正学院、安徽工商职业学院、无锡职业技术学院、苏州农业职业技术学院等共 16 所高校中获取大学生样本 802 份,在剔除无效问卷后,保留有效样本 717 份,有效率为 89.4%。为了避免测量的同源误差,调查分两个阶段实施。第一阶段主要调查大学生的家庭氛围、学校环境评价与学业表现等情况,间隔一周后,在第二阶段再收集大学生的佛系特征、社会适应性和主观幸福感等数据。

(三) 大学生“佛系”特征调查问卷的探索性和验证性因素分析

1. 探索性因素分析

通过项目分析,首先删除 CITC 系数不显著的 7 个题项,余下的题项则采用交叉验证(Cross-validation)的方法,将 717 份调查问卷按照 50% 的比率随机分成两份。对其中一份样本($n_1 = 360$)进行探索性因素分析,另一份样本数据($n_2 = 357$)用来对探索性因素分析的结果实施验证性因素分析。探索性因素分析选择主成分分析,采用极大方差法,以因子载荷值大于 0.3 且在多个因子上不存在近似载荷值为标准,经过多次探索,删除不符合标准的 5 个题项后,最终抽取出特征根值大于 1 的因子 4 个, $KMO = 0.901$,Bartlett's 球形检验值为 3 094.652, $P < 0.001$,方差累计解释率为 58.033%,说明探索性因素分析的结果良好。

因子 1 所包含的题项包括“消极被动、学习生活缺乏目标、做事不投入”等内容,反映了个体缺乏对目标的承诺以及相应的目标追求行为,因此将因子 1 命名为“低目标承诺”;因子 2 包含的题项主要包括“厌恶竞争、追求安逸、讨厌变化和改变”等内容,反映个体缺乏迎接挑战和突破现状与自我的特征,因此将因子 2 命名为“低自我超越”。因子 3 包含的题项主要包括“喜爱独处、不善表达、回避团体活动”等内容,反映个体社会退缩、不善人际交往的特点,因此将因子 3 命名为“低人际交往”;因子 4 包含的题项主要包括“随大流、缺乏原则性、无主见”等内容,反映了个体缺乏自主、从众、无原则性的特点,因此将因子 4 命名为“高依从性”(见表 2)。探索性因素分析的结果表明,大学生的佛系特征包括“低目标承诺、低自我超越、低人际交往和高依从性”4 个维度,呈现“三低一高”特征。

表 2 大学生“佛系”特征调查问卷的探索性因素分析结果($n_1 = 360$)

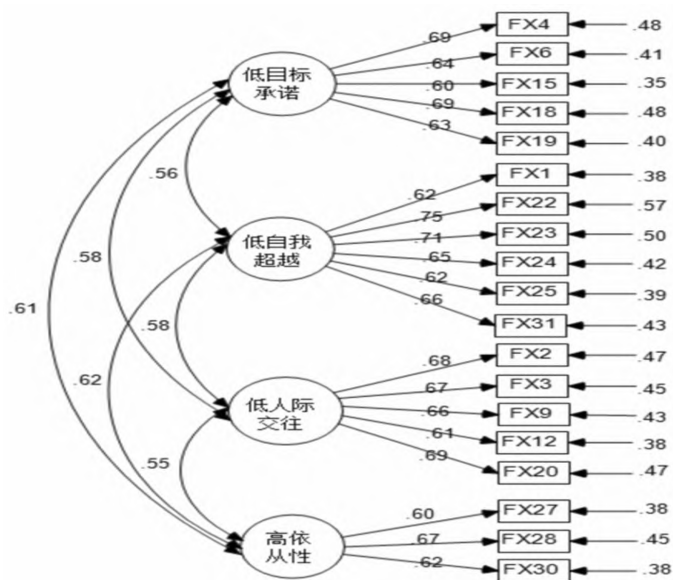
因子名称	因子类别	题项	共同度	因子载荷
因子 1: 低目标承诺	F1	我做事情动力不足,比较懒散	0.651	0.756
	F1	我做事情不太主动,比较拖沓	0.548	0.684
	F1	在生活和学习上,我没有太明确的目标,得过且过	0.559	0.625
	F1	我不喜欢那些需要自己投入大量时间和精力事情	0.432	0.575
	F1	我做事情大都抱着无所谓的态度	0.514	0.559
因子 2: 低自我超越	F2	我不是一个争强好胜的人	0.713	0.817
	F2	我不喜欢跟别人竞争	0.624	0.723
	F2	我比较喜欢安逸、稳定的生活	0.600	0.707
	F2	我没有什么企图心,对自己要求不高	0.618	0.560
	F2	我遇事随缘,不太喜欢刻意强求	0.430	0.530
	F2	我是一个特别容易满足,并且安于现状的人	0.566	0.521

续表

因子名称	因子类别	题项	共同度	因子载荷
因子3: 低人际交往	F3	我不太喜爱跟别人沟通,平时话也不多	0.773	0.823
	F3	我不太喜欢跟别人交往,更喜欢一个人独处	0.761	0.818
	F3	我不太善于表达自己	0.598	0.626
	F3	我很少去参加校内或校外的团体活动	0.499	0.460
	F3	我只专注于自己的事情,别人的事情我不太关心	0.528	0.437
因子4: 高依从性	F4	别人给我安排任务时,我很少会拒绝	0.517	0.685
	F4	我喜欢“随大流”,不喜欢出风头	0.597	0.672
	F4	我做事情没有什么太大的原则	0.611	0.562
	F4	别人在讨论问题时,我很少会发表自己不同的观点	0.466	0.552

2. 验证性因素分析

在探索性因素分析的基础上,使用另一份样本数据($n_2 = 357$)对大学生“佛系”特征调查问卷的4个因子进行验证性因素分析。在高依从性因子中,由于题项“别人给我安排任务时,我很少会拒绝”的因子载荷为 $0.33 < 0.4$,因此删除该题后重新进行验证性分析,最终所建立的测量模型的拟合指标 $\chi^2/df = 2.675 < 5$, $IFI = 0.919$, $CFI = 0.918$, $TLI = 0.901$,大于或接近0.9, $SRMR = 0.049 < 0.08$, $RMSEA = 0.068 < 0.08$,说明模型拟合良好,问卷具有良好的结构效度。测量模型如图1。

图1 大学生“佛系”特征调查问卷的测量模型($n_2 = 357$)

3. 问卷信度和效度检验

对大学生“佛系”特征调查问卷以及各个维度进行信度和效度分析(见表3),问卷各维度的克隆巴赫 α 系数在0.674~0.833,分半信度在0.661~0.827,组合信度在0.702~0.812,总问卷的克隆巴赫 α 系数为0.910,分半信度为0.865,说明调查问卷信度良好,可以接受。另外本研究还在调查问卷中设计了一个选项为“是”或“否”二分变量的效标题项,以检验大学生“佛系”特征调查问卷的效标效度,题干为“根据问卷中所介绍的‘佛系’青年特征,你觉得自己属于‘佛系’青年吗?”独立样本 t 检验的结果显示,调查问卷各维度及总分在两个选项上的得分均存在统计学上的差异,说明问卷具有良好的效标效度(见表4),调查问卷可以作为调查和评价大学生“佛系”特征的测量工具。

表 3 大学生“佛系”特征调查问卷的信度分析($N=717$)

维度	克隆巴赫 α	分半信度	组合信度 CR
低目标承诺	0.799	0.751	0.778
低自我超越	0.833	0.827	0.812
低人际交往	0.797	0.757	0.778
高依从性	0.674	0.661	0.702
总问卷	0.910	0.865	—

表 4 高校大学生“佛系”特征调查问卷的效标效度分析($N=717$)

维度	是否属于佛系青年		t	P
	是($n=355$)	否($n=362$)		
低目标承诺	15.777 + 3.451	12.494 + 2.918	13.742 ***	0.000
低自我超越	20.766 + 3.806	17.395 + 3.748	11.950 ***	0.000
低人际交往	15.462 + 3.794	13.146 + 3.313	8.709 ***	0.000
高依从性	9.090 + 1.994	7.975 + 1.943	7.584 ***	0.000
问卷总分	61.096 + 10.619	51.011 + 9.414	13.462 ***	0.000

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

三、“佛系”大学生的分布与成因

在明确“佛系”大学生的具体心理特征和结构后,还需要进一步掌握“佛系”大学生的总体分布状况,分析差异及可能原因,才能为高校的学生管理和心理健康教育工作的开展提供有价值的信息。描述性统计分析的结果显示,大学生在“佛系”特征调查问卷上的总平均分为 56.004 ± 11.220 ,低目标承诺维度的平均分为 14.120 ± 3.589 ,低自我超越维度的平均分为 19.064 ± 4.134 ,低人际交往维度的平均分为 14.293 ± 3.741 ,高依从性维度的平均分为 8.527 ± 2.044 。由于问卷采用李克特五点式计分,如果以中数 3 分作为评判标准,那么大学生除了在低自我超越维度的项目均分(3.178 分)略高于 3 分外,其余 3 个维度的项目均分皆低于 3 分,说明当前大学生的整体情况还算良好。但是调查发现,约占所调查学生总体一半(355 人,占比 49.4%)的同学“标榜”自己是“佛系青年”,并且在“佛系”特征上的得分也确实显著高于非“佛系”学生,这个问题值得教育工作者深思。这说明“佛系”心态并非是我们原先认知的极少数现象,是校园的非主流文化,追求和标榜“佛系”在大学校园有蔓延之势,并获得了不少同学的认同。

研究还采用卡方检验的方法对这 355 名“佛系”大学生在性别、户籍、学校层次等人口学变量以及竞争压力、学校环境、家庭氛围、学业成就等方面的分布差异情况进行深入分析,统计结果见表 5。

表 5 “佛系”大学生分布差异的卡方检验($N=717$)

变量	类别	佛系($n=355$)		非佛系($n=362$)		χ^2	P
		人数	比例(%)	人数	比例(%)		
性别	男生	157	50.97	151	49.03	0.462	0.497 > 0.05
	女生	198	48.41	211	51.59		
户籍	农村	202	49.63	205	50.37	0.005	0.941 > 0.05
	城镇	153	49.40	157	50.60		

续表

变量	类别	佛系 (n = 355)		非佛系 (n = 362)		X^2	P
		人数	比例 (%)	人数	比例 (%)		
独生 子女	独生	180	50.28	178	49.72	0.168	0.681 < 0.05
	非独生	175	48.75	184	51.25		
学校 层次	高职高专	162	53.64	140	46.36	6.647*	0.036 < 0.05
	普通本科	108	50.70	105	49.30		
	重点本科	85	42.08	117	57.92		
获奖 学金	无获奖	300	51.46	283	48.54	4.726*	0.030 < 0.05
	有获奖	55	41.04	79	58.96		
竞争 压力	低竞争	75	55.56	60	44.44	8.610*	0.014 < 0.05
	中等竞争	206	45.37	248	54.63		
	强竞争	74	57.81	54	42.19		
学校 氛围	低支持性	72	61.54	45	38.46	8.519**	0.004 < 0.01
	高支持性	53	42.74	71	57.26		
家庭 氛围	低亲密性	70	61.40	44	38.60	10.941**	0.001 < 0.01
	高亲密性	153	43.59	198	56.41		

注:篇幅所限,部分结果未一一列出

结果显示,“佛系”大学生在性别、户籍、独生子女状况、专业上均没有显著性分布差异,但是在学校层次上和获奖情况方面有显著性分布差异。在获奖学生中,“佛系”大学生的人数比例为 41.04%,显著低于没有获得过奖学金同学中“佛系”大学生的人数比例 51.46%,并且在学校层次上,重点本科高校“佛系”人数的比例为 42.08%,明显低于普通本科的 50.70%和高职高专的 53.64%。高职高专“佛系”大学生的人数比例最多,在 3 个层次的高校大学生中位居首位,这也说明越是品学兼优的大学生,越不会去追求和标榜“佛系”。有理想、有抱负、敢于承担、勇于突破和超越自我的积极青年是国家和民族未来发展的希望所在,换言之,追求“佛系”心态则很难有所作为,很难取得骄人的成绩。

统计结果还发现,“佛系”大学生在不同竞争压力^①、不同学校氛围^②和不同家庭氛围^③的分组^④中存在显著性差异。在高支持性学校环境中,“佛系”大学生的人数比例为 42.74%,要显著低于低支持性学校环境中“佛系”的人数比例(61.54%),而在高亲密性家庭氛围中,“佛系”大学生的人数比例为 43.59%,也要显著低于低亲密性家庭氛围中“佛系”的人数比例(61.40%)。这间接说明,亲密的家庭氛围和支持性的学校环境都能够有效地降低“佛系”大学生的人数比例,体现了大学生外部支持性资源的重要性,也验证了工作要求—资源模型理论的观点。

本研究的另外一个重要发现是竞争压力对于“佛系”大学生的影响并不是简单的线性关系(如图

① 对于竞争压力的测量,选取的是江光荣(2004)所编制的班级环境调查问卷中的竞争维度。

② 对学校支持性氛围的测量,采用的是特拉华校园氛围量表(学生卷)2016 中文版,支持性得分是师生关系、多样性尊重和公平秩序 3 个维度的总分。

③ 对家庭亲密度的测量选用的是家庭环境量表中文版(FES-CV)的亲密性维度。

④ 由于 3 个变量属于连续性变量,因此对于竞争压力的分组,采用平均分加一个标准差定义为高分组,平均分减一个标准差定义为低分组,高低两组之间则为中等组,支持性学校氛围采用相同的分组方法;家庭亲密度则根据汪向东等的《心理卫生评定量表手册》(《中国卫生杂志社》,1999 年)的中国常模,将 9.6 分以上设为高分组,5.8 分以下设为低分组。

2)。在低竞争压力组,“佛系”大学生的人数比例为 55.56%,在中等竞争压力组,“佛系”大学生的人数比例反而降至 45.37%,并未出现随着压力的增大而出现人数比例增加的现象,但是随着压力的进一步增加,到了高竞争压力组,“佛系”大学生的人数比例则迅速攀升,达到了 57.81%,并且分布达到统计的显著性水平($X^2=8.610, df=2, P=0.014<0.05$),竞争压力与“佛系”的关系表现为 U 型曲线关系。对此,本研究给出的解释是,在低竞争压力情境下,如果外部压力不足,个体可能会失去努力的方向和竞争的动力,无法激发大学生的斗志,表现为做事拖沓、缺乏坚持等“佛系”特征,压力尤其是挑战性压力也会带来正向影响,对个人发展有益^[14],例如高工作责任、上级期望、时间紧迫性等。但是当竞争压力过大,若控制资源不足以应对外部要求时,个体出于自我保护,会激活自我防卫机制,产生退缩、逃避、玩世不恭等消极行为,也会表现出更多“佛系”的特征。因此,压力太小或者过大都可能导致“佛系”大学生人数的增加,唯有形成适度竞争的压力氛围,营造公平、支持性的学校环境,才是有效控制高校“佛系”现象流行和蔓延的不二法门。

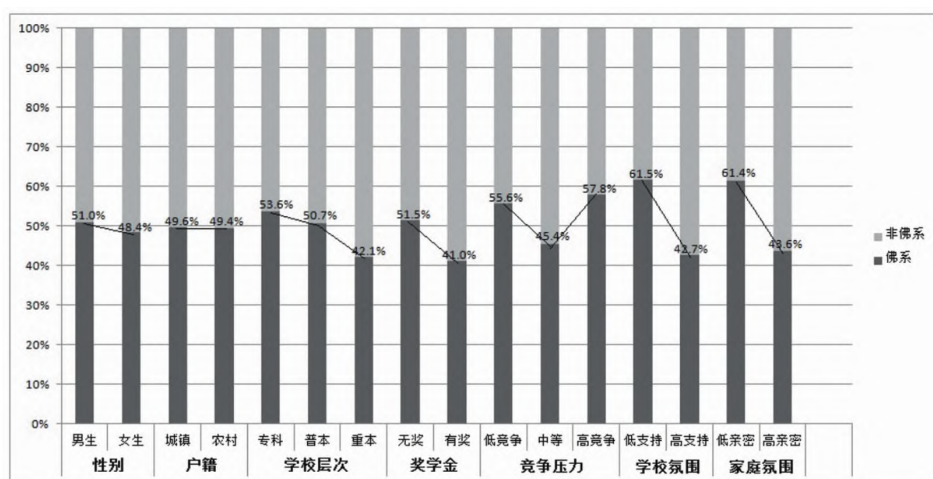


图2 “佛系”大学生的分布情况

四、大学生“佛系”特征对社会适应性和主观幸福感的作用机制模型

犬儒主义者认为远离世俗才能获得完美的幸福^{[5]67},那么“放弃名利”“安贫乐道”的“佛系”心态是否真能够给个体带来幸福?基于之前的理论分析和假设,本研究认为“佛系”特征属于消极的应对问题的风格和方式,会降低个人的适应性和幸福感。本部分以大学生的“佛系”特征作为外生潜变量,以社会适应性和主观幸福感作为内生潜变量,以性别、户籍、学校、专业等观测变量作为控制变量,探索“佛系”特征对大学生社会适应性和个人主观幸福感的影响。对于社会适应性的测量采用的是方从慧编制的“大学生社会适应量表”^[15],该量表包括学习适应、未来适应、心理适应、环境适应以及人际适应5个维度,共23个题项。本研究中各分量表的一致性系数在0.629~0.803,总量表的一致性系数为0.857。对于主观幸福感的测量,采用的是Campbell等编制的幸福感指数量表(IWB)^[16],该量表主要用于测量被试的幸福感。IWB量表共有9个题项,由包含1个题项的生活满意指数量表以及包含8个题项的总体情感指数量表构成。量表采用7点式计分,幸福感总分为两个分量表得分的加权总分,其中生活满意指数量表的权重值为1.1,总体情感指数量表的权重值为1。本研究中总量表的 α 系数为0.873,使用的两个量表均具有良好的内部一致性。

最终基于AMOS 19.0统计软件构建了大学生“佛系”特征对社会适应以及主观幸福感的作用机制模型,对结构方程模型的估计采用最大似然法ML。残差修正指数的结果显示环境适应和心理适应(简称“环理适应”)残差相关较高,两个因子的结构效度不太理想,因此将两个因子进行了打包处

理。最终所建立的结构方程模型的各项指数 $\chi^2/df=4.612<5$, $IFI=0.935$, $CFI=0.935$, $TLI=0.899$, 大于或接近 0.9, $SRMR=0.064<0.08$, $RMSEA=0.071<0.08$, 表明模型的拟合程度较好, 模型可以接受。结构方程模型的路径关系图显示, 在控制性别、户籍、学校层次、专业等人口和结构性变量的影响后, 大学生的“佛系”特征对主观幸福感具有显著的负向影响 ($\beta=-0.307$, $P<0.001$), 对社会适应性也存在显著的负向影响 ($\beta=-0.226$, $P<0.001$), 说明“佛系”特征不仅不会提升适应性、促进幸福, 反而对大学生社会适应性与主观幸福感产生不利的影响。“佛系”大学生在高幸福感组的“佛系”人数比例为 40.4%, 显著低于低幸福感组的 55.2%, 分布差异达到统计显著水平 ($\chi^2=4.282$, $df=1$, $P=0.039<0.05$) (如图 3)。因此, “安于现状”“回避竞争”“无欲无求”“一切随缘”“不去得罪人”的为人处世之道, 看似“淡泊豁达”“安贫乐道”, 实际上并不能真正给个体带来幸福感的提升和社会适应性的增强, 这种“佛系”的人生价值观和行为表现反而会降低个人的社会适应性和主观幸福感, “佛系”只不过是个人美化退缩、逃避、无能的托词罢了。

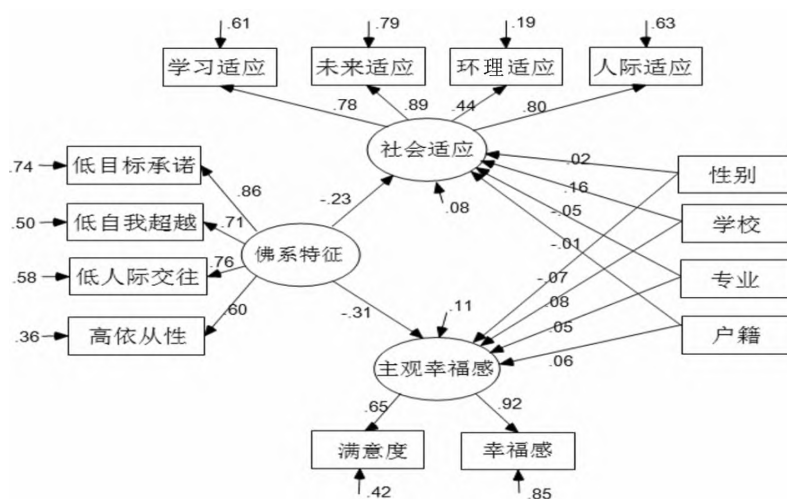


图3 大学生“佛系”特征与社会适应及主观幸福感的路径关系($N=717$)

五、研究结论与教育管理启示

通过扎根研究和对 16 所高校 717 名高校大学生的问卷抽样调查, 本研究的调查结果发现: (1) “佛系”大学生呈现出低目标承诺、低自我超越、低人际交往和高依从性的特征; (2) 大学生除了在低自我超越维度的项目均分略高于 3 分外, 其余 3 个维度项目均分都低于 3 分, 说明当代大学生的总体情况良好, 但却有 49.4% 的学生将自己标榜为“佛系”青年; (3) “佛系”大学生在性别、户籍、独生子女状况、专业上均无显著差异, 但在获奖和高校层次分布上具有显著差别。未获得过奖学金的大学生人群中, “佛系”人数的比例最高, 相对于本科院校, 高职高专的“佛系”大学生人数比例更高; (4) 高支持性的学校环境和高亲密度家庭氛围中的“佛系”大学生人数比例较少; (5) 竞争压力与“佛系”大学生的关系则呈现出 U 型的非线性分布形态, 中等压力环境下的“佛系”大学生的人数比例最少; (6) 大学生的“佛系”特征对个体的社会适应性和主观幸福感具有显著的负面影响。

基于以上调查结果, 针对大学生的“佛系”现象, 可以从以下 3 个方面对大学生进行教育与管理:

一是加强主流意识形态教育, 创新教育引导手段。大学阶段是确立价值观、人生观、世界观, 形成自我同一性的重要时期, 这一时期的大学生对社会思潮具有较为明显的盲从性, 容易受到非主流文化的影响。这也是调查发现有近一半的大学生将自己标榜为“佛系”青年的原因, 当然也不排除其中的一部分同学有跟风、盲从的可能。如果主流文化教育未能及时跟进, 引导解决好“三观”问题, 个体在

多元社会思潮的冲击下将更容易迷失自我。这需要高校紧抓大学生个人价值观形成的机遇期和关键期,对大学生加以精心引导和栽培,通过创新教育引导方式和手段,利用网络平台,一方面在大学生聚集的网络社区、空间发声,加强互动,提高大学生明辨是非的能力,另一方面积极建设可控可靠的自主网络平台和微信公众号,制作推送优质网络文化产品,积极弘扬主旋律,传播主流文化和正能量,主动占领高校思想文化教育的战略高地。

二是发挥竞争压力的积极作用,构建公平的竞争秩序。以往的大学生教育管理工作,尤其是大学生心理健康教育,常常只看到压力的负面效应而忽略了压力的积极意义。本研究发现,竞争压力与“佛系”大学生人数的关系表现为 U 型的曲线关系,即在低竞争压力情境下,由于竞争压力的失位,也可能会催生“佛系”青年。因此高校切不可因噎废食,过分担心竞争压力可能会给大学生心理健康造成负面的影响。建立公平公正的竞争秩序是发挥压力正向效应的保障,要给大学生提供公平竞争的机会,制定公平竞争的规则,建立多层次、多元化的奖励体系,让大学生充分意识到只要努力并发挥各自所长,就能有所收获,让大学生在公平竞争的秩序中拥抱“希望”,减少“躺平”。

三是构筑全方位社会支持系统,为大学生心理“赋能”。本研究基于工作要求—资源模型理论,发现在亲密的家庭氛围和支持性的学校环境中“佛系”大学生的人数比例最低。因此,应充分发挥高校、社会和家庭各自的作用,构建高校主导、社会多元主体参与的社会支持性系统,为大学生心理“赋能”。首先,高校可通过开设积极心理学、挫折教育等课程,教会大学生掌握应对压力和挫折的技巧,提升大学生积极的心理能量。其次,加强校企合作,着力帮助大学生解决学业和就业等困扰,为大学生提供坚实的外部支持。最后,可以利用现代化的信息技术打造家校互通平台,加强家校沟通,交流教育引导方式,与家庭一道,合力营造大学生良好的成长环境,为大学生健康成长保驾护航。

六、研究不足与展望

本文首次尝试对高校大学生的“佛系”特征进行测量,并基于心理学的理论分析框架,改变以往“佛系”研究所采用的定性研究范式,借助定量研究的方法初步探析了高校大学生“佛系”特征及生成与影响机制,并据此探讨了高校“佛系”大学生的教育与引导路径。本研究存在以下几点不足:首先,在取样方面,虽然样本涵盖了不同地区、学校类型、学校层次、办学性质高校的大学生,但是样本数量还相对偏少,未来可以进一步扩大样本数量,并考虑不同专业、不同年级等因素,提高样本的代表性。其次,本研究基于心理学的视角,采用同源数据进行单水平分析有一定的局限性,因此期待未来研究者能够关注“佛系”的量化研究,一方面检验本研究测量工具的信度和效度,或者以更加全面的视角和方法开发出更优秀的测量工具。另一方面可以采用跟踪研究、准实验研究、多水平研究等其他研究方法,基于自我决定理论、自我污名化理论等,从朋辈关系、网络媒体、经济与社会转型、内卷化等更多视角,对高校大学生“佛系”的形成机制开展更为深入和广泛的研究。

参考文献:

- [1] 叶穗冰.当代中国“佛系青年”价值观初探[J].理论导刊,2018(8):63-67.
- [2] 朱美燕.佛系青年心理透视及其引导策略[J].中国青年研究,2018,268(6):86-90.
- [3] 陶志欢.“佛系”青年的生成机理与引导路径:以当代大学生为考察对象[J].中国青年社会科学,2019,38(1):96-103.
- [4] 余鹏.关于习得性无助的解释与教育干预[J].当代教育科学,2004(9):45-47.
- [5] 提摩太·贝维斯.世纪前沿:犬儒主义与后现代性[M].上海:上海人民出版社,2008.
- [6] 李焕荣,杨欢,刘得格.组织犬儒主义的概念界定、影响结果和形成机制[J].中国人力资源开发,2013(15):37-42.
- [7] 吴亮,张迪,伍新春.工作特征对工作者的影响:要求—控制模型与工作要求—资源模型的比较[J].心理科学进展,2010,18(2):348-355.

- [8] 杨雅婕. 应对方式、应对效能与内隐、外显心理健康的研究[D]. 苏州: 苏州大学,2008:1-2.
- [9] 辛素飞,刘丽君,辛自强,等. 中国大学生应对方式变迁的横断历史研究[J]. 心理与行为研究,2018,16(6): 779-785.
- [10] 庞智辉,游志麒,周宗奎,等. 大学生社会支持与学习倦怠的关系: 应对方式的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志,2010,18(5): 654-656,663.
- [11] 陈立芳,马绍斌,范存欣. 大学生压力、应对方式、社会支持与主观幸福感关系的结构模型[J]. 中国临床心理学杂志,2009,17(3): 266-268.
- [12] 汤燕妮. 大学生应对方式影响因素的研究[D]. 长沙: 湖南农业大学,2009:8-14.
- [13] 叶一舵,申艳娥. 应对及应对方式研究综述[J]. 心理科学,2002(6): 755-756.
- [14] 刘得格,时勤,王永丽,等. 挑战-阻碍性压力源与工作投入和满意度的关系[J]. 管理科学,2011,24(2): 1-9.
- [15] 方从慧. 当代大学生社会适应现状调查研究[D]. 重庆: 西南大学,2008:52-53.
- [16] 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社,1999:83-84.

(编辑: 杨慷慨 校对: 张 腾)

The Characteristics, Causes and Influences of the ‘Buddha-like Mindset’ of Contemporary College Students: Based on a Survey of 717 College Students from 16 Universities

XU Meihua¹, LIU Xuan²

(1. Politics and Public Administration School of Soochow University, Suzhou 215000, China;

2. Economics and Management School of Nanjing Tech University, Nanjing 211816, China)

Abstract: In order to promote and guide the physical and mental health development of “Buddha-like mindset” of students in colleges and universities and improve the effectiveness of current university students’ education and management, 717 college students in 16 colleges and universities were investigated and analyzed from a new theoretical perspective based on the psychological analysis framework of job demands-resource model and stress-response model, and the purpose is to clarify the characteristics of “Buddha-like mindset” of university students and to explore the causes and influence mechanism of “Buddha-like mindset” of college students. The results show that college students of “Buddha-like mindset” have the characteristics of low goal commitment, low self-transcendence, low interpersonal communication and high dependence; the overall situation of university students in the score of Buddhist characteristics is good, but nearly half of the students label themselves as “Buddha-like Youth”; there is no difference in demographic characteristics among “Buddha-like” university students, but there are significant differences in the distribution of award-winning and university level; the high supportive school environment and high family atmosphere can significantly reduce the proportion of “Buddha-like” university students, and the relationship between competitive pressure and “Buddha-like” university students presents a U-shaped nonlinear distribution; the seemingly free and easy “Buddha-like” mindset will actually have a significant negative impact on the individual social adaptability and subjective well-being.

Key words: characteristics of “Buddha-like mindset”; education management; influence mechanism; students in the colleges and universities