

· 心理评估 ·

心性修养问卷的编制^{*}张颖颖 何英健 梁媛 黄志浩 黄时华[△]

广州中医药大学 510006 △通信作者 E-mail:hshjg@gzucm.edu.cn

* 基金项目:国家自然科学基金青年项目(编号:71904034);2023 年度教育科学规划课题(高等教育专项)立项(编号:2023GXJK032);广东省社科联 2023 年度扶持省社科类社会组织开展课题研究项目(编号:GD2023SKFC13)

【摘要】目的:基于心学与中医学《黄帝内经》在心性修养上的相通性探讨心性修养内涵,探索心性修养的结构维度,尝试编制可测量心性修养水平的工具问卷。**方法:**研究 1 采用访谈法,使用 Nvivo 20 分析心学和中医学专家对心性修养的理解,提炼心性修养维度。研究 2 编制了心性修养问卷,采用 Amos 24.0 以及 SPSS 25.0 等软件对中医心性修养水平问卷信效度进行检验。**结果:**研究 1 提炼出了观内、少欲、真乐、拥德、善予 5 个维度的心性修养结构,并首次提出了心性修养的内涵概念。研究 2 共涉及 1844 名被试,心性修养问卷具有较好的内部一致性和结构效度,与生命意义感、主观幸福感、君子人格等校标呈正相关。**结论:**研究首次明确了心性修养的内涵及其结构维度,心性修养是在中华优秀传统文化背景下,个体逐渐塑造的内心世界与不断实践的外在行为综合展现出来的一种心理状态,具有观内、少欲、真乐、拥德、善予等维度;心性修养问卷是测量大学生群体心性修养水平的有效工具,其应用范围有待进一步扩展研究。

【关键词】心性修养;中医心理学;信度;效度

中图分类号:R395.6,B841.7 文献标识码:A 文章编号:2096-4811(2025)04-0620-10

DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2025.04.029

(中国健康心理学杂志,2025,33(4):620-629)

Preparation of mental cultivation questionnaire

ZHANG Yingying, HE Yingjian, LIANG Yuan, HUANG Zhihao, HUANG Shihua

Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510006, China

【Abstract】Objective: The preliminary study on the communication between the theory of the philosophy of the heart and Huangdi Neijing found that the mental cultivation has rich psychological connotation and value. However, existing research has not delved into the specific connotations and internal structure of mental cultivation, nor has it provided effective tools for evaluation. In order to fill this research gap, there is a plan to investigate the structure of mental cultivation, develop a questionnaire on this subject, and assess its reliability and validity. **Methods:** In study 1, qualitative interviews were conducted with Philosophy of Heart and TCM experts to gather contents of understanding of the concept of mental cultivation. Grounded theory analysis was employed to propose an operational definition and structural dimensions for mental cultivation. In Study 2, a questionnaire on mental cultivation was compiled based

Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol, 2023, 261(5):1215-1227

[19] 普艳敏, 马欣妍, 陈泓霓, 等. 领悟社会支持对呼吸系统疾病患者家庭照顾者心理弹性的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(5): 673-680

[20] Ferreira N S, Costa V P, Miranda J F, et al. Psychological stress and intraocular pressure in glaucoma: A randomized controlled trial[J]. Ophthalmol Glaucoma, 2024, 24: 131-135

[21] Duong A T, Van Tassel S H. Depression and glaucoma: A review and considerations for researchers and providers[J]. Int Ophthalmol Clin, 2022, 62(4): 39-44

[22] 张侍玉, 李倩, 朱家峰, 等. 基于 PERMA 模式的积极心理干预对癌症患者主观幸福感和负性情绪影响的 Meta 分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(5): 661-666

[23] Sabel B A, Lehnigk L. Is mental stress the primary cause of glaucoma[J]. Klin Monbl Augenheilkd, 2021, 238(2): 132-145

[24] Zhang X, Liang Y, Huang Y, et al. Evaluation of the observation-

al associations and shared genetics between glaucoma with depression and anxiety[J]. Invest Ophthalmol Vis Sci, 2024, 65(3): 12-12

[25] Cheng B T, Tanna A P. Psychological distress and depressive symptoms are associated with lower patient satisfaction among adults with glaucoma[J]. Ophthalmol Glaucoma, 2022, 5(3): 371-373

[26] 程宇, 徐嘉诚. 个性化心理护理对老年股骨颈骨折患者负性情绪的心理干预[J]. 实用手外科杂志, 2024, 38(2): 271-272

[27] Hua Y, Lu H, Dai J, et al. Self-management challenges and support needs among patients with primary glaucoma: A qualitative study[J]. BMC Nurs, 2023, 22(1): 426-426

[28] Hu H, Ma Y, Cheng A, et al. Clinical value of cognitive behavioral nursing model to patients with congenital glaucoma[J]. Technol Health Care, 2024, 32(3): 1757-1766

(收稿日期:2025-01-19)

on the findings of Study 1, using open coding content. The questionnaire's reliability and validity were then preliminarily assessed among college students, with a total of 1844 participants. **Results:** The study identified five structural dimensions of mental cultivation: inner cultivation, less desire, true happiness, pledge virtue, and willingness to be generous. The follow-up correlation analysis conducted through the sampled college students who participated in correlation analysis, showed that both the overall level of mental cultivation and each individual factor remained at an acceptable level of internal consistency. **Conclusion:** The structure of mental cultivation consists of five factors: inner cultivation, less desire, true happiness, pledge virtue, and willingness to be generous. The compiled questionnaire for mental cultivation demonstrates acceptable reliability and validity, making it a useful tool for measuring the level of mental cultivation among college students.

【Keywords】 Mental cultivation; Psychology of traditional Chinese medicine; Reliability; Validity

心性修养，这一深植于中国传统文化的核心理念，自古以来便被视为个体成长与和谐社会的基石。中国传统文化以儒家思想为核心，儒学精华部分之一是有关心性修养的观点。心学作为儒学的一个重要流派，以明代陈献章、湛若水和王阳明为代表，在心性修养方面有着独到的见解和深入的思考：陈献章^[1]主张“心即理”，强调“宇宙在我”的主体价值，其心学原理和方法体现了对心性修养的重视，通过静坐冥想等方式体悟天地真理，达到与自然合一的境界。湛若水^[2]提出“随处体认天理”，认为心性修养需在实际生活中磨炼，通过日常行为规范和道德实践提升境界。王阳明^[3]则强调在事务中磨炼心性和能力，提倡“知行合一”，通过实践深化理解，还主张通过“致良知”去除私欲，达到内心清明。总的来说，传统心学认为心性修养是一种内外兼修的过程，既需要内在的体悟和修炼，也需要外在的实践和磨炼。心性修养的目标在于达到与自然、与社会的和谐统一，实现人的内在价值和精神境界的提升。在这个过程中，人们需要不断反省自我、去除私欲、提升道德境界，以实现真正的内心清明和宁静。

此外，中医学的“整体观”对人与自然和谐关系的深刻洞察，使得中医学在追求个体健康的同时，也注重道德修养和精神境界的提升^[4]，即以个体的创造性实践活动去参悟天地化育，使其修为与宇宙大化流行相互呼应；经由心的感通，而至于“物我合一”的境界，从而获得个体精神境界的超越性提升。这与心学通过心性修养实现与自然合一、提升道德水平的境界相呼应。心学与中医学的相通性为跨学科研究提供了新的视角和可能，心性修养所蕴含的心理价值还有待发掘与分析，其具体心理内涵及内部结构的探讨需要进一步深化，同时缺乏有效的评估工具。为了填补这一空白，基于传统心学和中医学理论，本研究通过理论分析、质性研究和心理测量的实证分析方法，对心性修养的晦涩难懂部分进行了“解构和简化”，探究心性修养的心理内涵与结构维度，以期实现对心性修养相关传统文化的传承与时代化创新。

1 研究 1 心性修养的结构构建：基于质性研究的结果

1.1 目的

基于心性修养前期研究^[5]，通过对心学专家与中医学专家的访谈内容进行质性分析，利用扎根理论方法，提炼并构建心性修养的操作性定义，并探索其内在的结构维度。

1.2 访谈对象

采用目的性抽样法，根据以下标准邀请了 8 名心学或中医学专家作为访谈对象：①心学和中国哲学专业方向，拥有 10 年及以上相关的研究经历；或中医和心身医学专业方向，具有中医执业医师资格证，拥有中医临床工作经验 5 年及以上；②具备博士学位或副教授（或副主任医师）以上专业职称；③清楚本研究目的，能够积极完整地配合完成访谈。其中，男性 4 名，女性 4 名；年龄 33~83 岁，平均年龄 53.8 岁；专家领域为心学和中国哲学专业方向 3 名，中医和心身医学专业方向 5 名。

1.3 资料收集与分析

研究者根据访谈提纲与访谈对象进行面谈或线上访谈。提纲包括 3 个问题：①您认为什么是“心性修养”？提到“心性修养”您首先会想到哪些词汇？②您认为“心性修养”水平高的人有什么特点？在日常生活中有什么具体的行为？③您平时在生活中会做与“心性修养”相关的事情吗？访谈时长在 30~60 分钟，平均时长 44 分 18 秒。在征得访谈对象同意后，对其访谈内容进行录音，随后整理为逐字稿，导入 Nvivo 20 软件进行资料分析。依据扎根理论^[6]，经历多次整理、编码和理论模型构建，对访谈文稿进行 3 级编码：①开放式编码，以开放态度对访谈文稿逐句编码，标记提取有价值编码；②选择性编码，意义相近的开放式编码合并，梳理编码间内在联系；③理论性（核心式）编码，将选择性编码归纳合并，建立树状节点。通过以上 3 个层次的编码过程，获取关键事件和表现特征以提炼具体维度，进而构建关于心性修养的理论框架体系。

1.4 结果

在开放式编码阶段,初步产生 107 个码号,涉及 384 个参考点;在选择性编码阶段通过同类比较和异类比较,将开放式编码中的码号凝练为更精简的

20 个码号;在理论性编码阶段,将选择性编码中建立的 20 个码号,合并为 6 个结构节点,分别是观内、少欲、定心、拥德、真乐与善予,每个结构各有其特征,见表 1。

表 1 心性修养结构访谈编码

理论性编码	选择性编码	参考点	开放式编码(举例)
观 内	自我省察	25	认识自我;自省;吾日三省吾身;睡前三思;内心对自己有要求;纠正自己的认识
	丰富知识	15	拓宽知识边界;腹有诗书气自华;扩大经验;读书能提升自我;通过学习涵养自己
	提升思维	21	换个角度看问题;通过理性思考去处理行为;通达;有胸怀;有动力;从更宽广的视野看待问题
少 欲	合理表达欲望	20	少年戒色;壮年戒斗;老年戒得;战胜一些欲望;把欲望放在适度的位置
	淡泊名利	25	低调;淡泊名利;不盲目攀比;不急功近利
定 心	简单生活	11	做减法;勤俭节约;简朴;断舍离;生活禅
	回归当下	16	打坐;瑜伽;回归自我;抓住当下
拥 德	养性怡情	25	制作美食;养花;听舒缓的音乐;慢跑;旅游;弹琴
	处变不惊	23	治怒;遇事沉着冷静;控制情绪;钝感力;调整好自己的心态
	明礼诚信	18	礼貌;语言文明;举止得体;敬老爱幼;真实;诚实守信
真 乐	志存高远	12	向往美好事物;有主见;有信念;有情怀;立言;立功;有明确的人生目标;横渠四句
	知行合一	17	言行一致;随处可见天理;道德品格的观念和行为的养成;把学问跟自己的日常生活融汇在一起;有良知;立德;人性张扬;人性本善
	致良知	27	静养端倪;发明本心;道德修养;道德水平高;道德本性的觉醒;人禽之辨在道德
善 予	知足常乐	34	精神富足;知足常乐;满足于现状;活在当下,注重对现阶段生活的体验
	平常之乐	8	把握生活中的小确幸;主观幸福感强
真 乐	自得其乐	18	自得其所;开辟自己的人生道路;祥和、怡然、安心
	仁 爱	31	做善事;真善美;有仁心;有感情;有爱心;医者仁心;仁者爱人;悲悯之心
	责任担当	12	提升工作能力;热爱工作;尽职尽责;敢于负责任
	正 义	18	见利思义;义气;坚守底线;敢于和违背道德原则的现象作斗争

1.5 理论模型构建

根据本研究的访谈结果,整合出心性修养的 6 个结构维度,分别是观内、少欲、定心、拥德、真乐和善予。其中前 5 个维度与前期研究的结论一致,还增加了“善予”维度。

观内在前期研究中被视作心性修养的起点,在心性修养过程中有着重要地位,从开放式编码中的“认识自我”、“自省”等参考点中可以看出,心性修养注重对自我的体察,首先发现自我意识,再对自我意识探索再到进一步的思考,心性修养所追求的反观向内、回归内在本心,需要有着从外在世界转向内心体验的视角转换过程作为先决条件,故将积极向内探求,反省自我,归纳为自我省察。“内心对自己有要求”是心性修养开始的原动力,其实现途径突出体现在“读书”过程中,多名专家访谈过程中均涉及阅读对丰富内心世界的作用“读书能提升自我”、“扩大经验”等,从书、诗、文等文化载体中汲取力量,“通过读书涵养自己”,丰富知识,不断提升对自我的修养。同时,这个过程中也是提升思维、认知水平的过程,看待问题的角度有所转变,如“通达”、“从更宽广的视野看待问题”等描述,而后对行为实践具有指导意义,需要“通过理性思考去处理行为”。

少欲在前期研究中,处于心性修养发展的第二个阶段,是随观内而来的结果,亦是心性修养的初始

目标,是反观向内后,逐渐摆脱向外求索的状态,减少汲汲于外的追逐,伴随而来的是外在欲望的消减。心学观点中认为这并不是直接否认了人的欲望,相应的开放性编码中,“合理表达欲望”、“把欲望放在适度的位置”都是对人欲的审视,指出了欲望需要适度,需要把控,强调要克除过分的欲念,摆脱有累之心,通过对欲望的省查最终完成作圣之功,成就圣贤之心;中医学提出顺应自然,取法于天地阴阳自然变化之理,对心性的修养,需要对欲望有所克制。在人生的不同阶段所欲之事不同,需要克制的情绪也存在差异,对于心境变化的影响“淡泊名利”的状态最值得提倡,合理把控欲望往往需要经历“做减法”、“简单的生活状态”,涉及“生活禅”,生活中的禅意、修养,需要通过心性修养的工夫,减少私欲,适度嗜欲,摆脱非分的执着,而能明澄本心。

“定心”是指内心安定无杂念,因心安而定,则不受外界事物变化牵动,安于当下的状态,经过对内在私欲的审视并适当的“节欲制情”后,会进入这一阶段。回归当下,是定心的核心,这意味着将注意力集中在当前正在经历的事情上,而不是被过去的回忆或未来的担忧所困扰,这和正念疗法^[2]所提倡的“关注当下”相契合。“冥想”、“瑜伽”、“打坐”这类活动有助于个体“抓住当下”、“审视自我”、达到心理上的整体提升^[8-9]。值得注意的是,定心的实现并非通过

强制或压抑本心来实现,而是顺应自然、随顺天理的过程。程颢强调真正的“定”并非使心念不动,而是任何情况下都能保持内心平和稳定。养性怡情,是定心的具体操作和实践方法。在回归当下的基础上,可以通过多种方式来陶冶情操,如访谈中提到的“制作美食”、“养花”、“听舒缓的音乐”、“弹琴”、“慢跑”、“旅游”等。这些活动与现代生活方式相适应,同时也与中医提倡的“动以养形、静以养神”的理念相契合。此外,太极拳、八段锦这类动静相宜的中医传统保健功法,能收敛身心,调和气血,达到养性怡情的状态。而处变不惊,则是定心所呈现出来的一种心态。在面对生活中的突变与困境时,定心的人能够保持“沉着冷静”,很好地“控制情绪”并“调整好自己的心态”。这种心态与心理学中的“钝感力”有相似之处^[10],都强调在面对压力和挫折时保持冷静和坚韧的品质。

“拥德”是在“定心”基础上,个体德行修养进一步深化的重要阶段。在“拥德”的过程中,个体通过不断学习和实践,积极形成并追求高远的人生目标,深刻体验到生命的意义与价值,进而实现道德人格的完善,最终成为一个有道德的成功人士。志存高远是在“拥德”的起点。志不立,天下无可成之事。志存高远意味“有主见”、“有信念”、“有情怀”,“有明确的人生目标”。如张载所言之“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平”,这种志向和追求,激励着个体不断超越自我,实现道德境界的不断提升。其次,“知行合一”是“拥德”在道德实践层面的重要要求。强调人的主体意愿必须与见诸于外的践行结合,要“言行一致”,注重“道德品格的观念和行为的养成”,要求个体在道德认知的基础上,积极付诸实践,将道德理念转化为具体的道德行为。此外,“致良知”是“拥德”的核心内容与目标。良知是个体内心深处的道德准则和判断力,致良知就是要不断挖掘和提升自己的良知水平,使其成为指导自己行为的最高准则。通过致良知,个体能够明辨是非、善恶,正确处理各种道德问题,实现道德境界的升华。这一过程体现了“道德本性的觉醒”,是人禽在道德层面的根本区别。

真乐是在经历了心性修养各个阶段后,还自发的伴随着内在情绪上的变化,前期研究认为真乐是心性修养最终的自然归处,也是心性修养所带来的生命价值与意义。《内经》云,“以恬愉为务,以自得为功”,指出内心充满淡淡的幸福喜悦并不是因外物而产生的,而是因主体道德人格才得以确立。心学大家陈献章指出“真乐何从生,生于氤氲间”,认为心性涵养功夫不仅高扬了主体精神,实现了道德人格的觉醒,也同样带来了豁达乐观,满足愉悦的高峰体验。

着眼于当前事物的现状,从中感悟到“知足常乐”,这种状态延伸在日常生活的点滴小事中,可体会“平常之乐”,再到无须从外物中获得幸福感,而是内心自有安然、祥和、舒适的心理状态,可谓“自得其乐”,经过心性修养的过程达到乐于内心,更能乐于自然的状态,感受到了“自得其所”,有信心能够把握好人生,做到“开辟自己的人生道路”。

与前期研究不同之处在于,通过对专家的质性访谈,通过逐级编码,还析出了“善予”这一心性修养构成部分,善予是指以施予为乐,社会责任感产生的状态。前期理论研究中,未能在哲学与中医学在心性修养相通性层面发现这一点,可能因其与“拥德”内容存在递进关系,是比拥德更深层次的心性修养阶段。汉代儒学者郑玄解释中国古代五经的《周礼》^[11]中的“德行”,德为内,行在外,在心为德,施之为行。善予是在拥德层面发展之上,心性修养发展臻于完美的阶段,不易被觉察。在心性修养的道德水平、个人境界都达到一定程度时所产生的仁爱之心,能够主动承担对工作、对他人、对社会的责任,有“责任担当”,立身修性,乐善好施。特别是教师、医者两种职业,在访谈过程中涉及众多,“仁心”、“爱心”等职业道德要素相较于其他职业更加突出。此外,善予不只在物质层面付出,更多的是在精神层面的奉献精神,同时,能够保持正义感、坚守底线,敢于为他人鸣不平,敢于和违背道德原则的现象作斗争。

综上所述,本研究采用扎根理论,并结合前期理论研究,提出心性修养的初步定义:认为心性修养是在中华优秀传统文化背景下,个体逐渐塑造的内心世界与不断实践的外在行为综合展现出来的一种心理状态,它涵盖了认知、态度、情感和行为等多个方面,包括观内、少欲、定心、拥德、真乐和善予等特征维度,其核心在于道德修养。作为一种综合心理状态,个体首先将注意力由外部世界转向内心;逐渐摆脱汲汲于外的想法、欲望,回归简单质朴的生活本质;然后在或动或静的修养功夫下达到重拾澄澈、明莹的本体之心的“定”的内在状态;在这一境界下伴随而来了富足、丰盛、愉悦的内在情绪体验;继而高扬主体精神,重建道德人格;与他人建立更深刻的关系,以施予为乐,社会责任感增强,具有奉献精神。

2 研究 2 心性修养的测评工具开发:基于量化研究的结果

2.1 目的

基于研究 1 心性修养访谈的结果,将开放式编码内容提炼成条目,编制出可测量心性修养水平的心性修养问卷,并在大学生群体中进行信度与效度检验。

2.2 初始问卷的编制

初试问卷,将 384 个参考点进行高频词汇分析,词频查询分析中尝试不同“显示最小长度”词汇限制下高频词汇,提高词频查询的质量,依据词频在显示最常见字词=100 的条件下,最小长度=2 时出现的前 50 个高频词汇所在原句、相关句内容提炼成条目,共计 50 题,其中包含 2 道注意力检验题目(设置固定答案,不计入总分),作答选项为固定答案以外选项则该份问卷记为无效,48 题采用 Likert Scale 5 点量表,由被试根据描述条目选择最符合自己程度一项,“1”表示不符合,“5”表示完全符合,总分在 48~240 分。

2.3 研究对象

目标样本量:在数据收集前通过 G * Power 计算^[12]。样本估算运用先验分析(priori),设置参数双侧检验水平(Tails),中等效应量($\rho=0.30$)和把握度 $1-\beta$ (power = 0.95),计算出需要的最小样本量为 $n=134$,结合经验法要求样本量为问卷条目数的 5~10 倍(250~500),本次研究满足样本目标。

样本 1:用于 50 题初始问卷的探索性因素分析。采用方便取样的方法,在广东省某高校发放了 600 份纸质问卷,回收有效问卷 532 份。其中男生 195 人(36.7%)、女生 337 人(63.3%),年龄 17~25 (19.94±1.33)岁。

样本 2:用于 24 题正式问卷的验证性因子分析。以纸质版与问卷星电子版相结合形式发布问卷,电子版问卷内容、形式与纸质版完全一致(施测群体为未参与探索性因子分析大学生,电子问卷设置每个 IP 仅可作答 1 次),在广东省 3 所高校中进行施测,共收到 640 份问卷,有效率 100%。其中男生 314 人(49.1%)、女生 326 人(50.9%),年龄 18~26(20.42±1.50)岁。人口学相关内容调查:家庭常住人口数量 3 人以上 423 人(66.1%),家庭常住人口数量 3 人及以下 217 人(33.9%);非独生子女 396 人(61.7%),独生子女 244 人(38.2%)。

样本 3:用于 24 题正式问卷的校标关联度与重测信度检验。以班级为单位在广东省某高校内发放了 700 份纸质问卷(施测群体为未参与探索性因子分析大学生),有效问卷 672 份,其中男生 375 人(55.8%)、女生 297 人(44.2%),年龄 17~21(19.93±1.48)岁。

2.4 效标测量工具

生命意义感:采用生命意义感量表中文版(Meaning in Life Questionnaire, C-MLQ),该问卷由 Steger 等^[13] 编制,由刘思斯等^[14] 引入国内并在大学生群体中检验其信、效度,共计 9 个条目,2 个

维度,用于测量生命意义感,采用 7 点计分法,总体系数(Cronbach 系数 $\alpha=0.71$),生命意义感($\alpha=0.81$),寻求意义感($\alpha=0.72$)。

主观幸福感:采用生活满意度量表中文版(Satisfaction with Life Scale, SWLS),该问卷由 Diener 等^[15] 编制,由熊承清等^[16] 检测其中文版在居民中的信、效度,共计 5 个条目,是用于衡量一个人生活质量的综合性心理指标,采用 7 点计分法,总体(Cronbach 系数 $\alpha=0.78$),分数越高,表示生活质量越高,生活满意度越高。

君子人格:采用君子人格量表,该问卷由葛泉语等^[17] 编制,共计 30 个条目,5 个维度,用于测量孔子思想中的君子人格,采用 7 点计分法,总体系数(Cronbach 系数 $\alpha=0.90$),智仁勇($\alpha=0.93$),恭而有礼($\alpha=0.91$),喻义怀德($\alpha=0.92$),有所不为($\alpha=0.92$),持己无争($\alpha=0.89$)。

2.5 统计处理

采用 SPSS 25.0 进行探索性分析、项目分析、信度与相关分析。采用 Amos 24.0 进行验证性因素分析。采用内部一致性信度(Cronbach's α 系数)和重测信度对问卷的信度进行评价。以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2.6 结果

2.6.1 探索性因素分析 探索性因素分析采用 50 个条目的初测问卷。样本 1 的数据进行 Bartlett 球形检验($\chi^2=6375.861$, $df=276$, $P < 0.001$)和 KMO 检验($KMO=0.95$),结果表明,各条目之间可能共享潜在因素,适合进行因素分析。采用主成分分析法及最大方差法,综合特征根不小于 1 的因素抽取原则和碎石图来确定因素数。剔除 3 种类型的数据:共同度小于 0.4、单一因子载荷小于 0.45、在多个因素上载荷量绝对值之差小于 0.2。每剔除 1 个条目,重新进行一次每剔除一个项目则重新进行一次探索性因素分析,直至不再有项目满足以上任意条件。在剔除 26 个条目后,最终保留 24 个条目,分布在 5 个因素上。5 个因素的累积贡献率为 63.01% (见表 2)。根据题项内容,5 个因素依次命名为观内、少欲、真乐、拥德、善予。

最后,检查是否存在题目冗余的情况。对 24 个条目进行项目分析,根据总分排序对高分组(前 27%)和低分组(后 27%)进行独立样本 t 检验,所有条目在高低分组中均具有显著差异,区分度较好;各项目得分和总分的相关系数在 0.51~0.74,符合同质性检验相关系数大于 0.4 的标准;各项目的标准差在 0.73~1.14,离散程度均较高。因此,24 个条目均保留。

表 2 保留施测条目及探索性因素分析

施测条目	观 内	少 欲	真 乐	拥 德	善 予	共同度
我可以把欲望转化为动力。	0.70	-0.15	-0.01	-0.08	-0.01	0.58
我会通过理性思考,从更宽阔的视角去看待问题。	0.67	-0.04	-0.06	0.05	-0.14	0.65
自我认知出现错误时,我能觉察。	0.64	-0.01	-0.09	0.03	-0.09	0.60
我对我自己有一定的认识。	0.62	-0.09	-0.03	0.11	-0.19	0.57
通过自我觉察,我有了更广泛的思维。	0.61	-0.06	-0.11	-0.04	0.08	0.55
我做到了每日自省。	0.60	0.02	-0.08	-0.24	0.12	0.62
我能分辨别人的过度赞扬或有偏颇的指责,并从中走出。	0.58	-0.05	0.01	-0.05	-0.05	0.51
我做事低调,不会大肆炫耀获得的成果。	-0.20	0.75	-0.26	0.15	0.02	0.65
我淡泊名利,不盲目攀比或急功近利。	-0.07	0.67	0.00	-0.04	-0.03	0.63
我是一个心平气和的人。	-0.04	0.65	0.07	-0.05	-0.11	0.68
我可以战胜一些世俗的欲望(如:购买欲、胜负欲)。	0.00	0.64	-0.06	-0.07	-0.06	0.55
我内心安定、平静。	-0.05	0.64	0.07	-0.04	-0.08	0.69
我把欲望控制在适度的位置。	-0.03	0.63	-0.06	0.05	-0.07	0.62
我能体会到平常之乐。	-0.03	-0.13	0.75	0.01	-0.07	0.74
我活在当下,安心把握现在。	0.00	-0.11	0.75	-0.12	-0.01	0.67
我精神富足,对生活现状是满意的。	-0.06	-0.10	0.73	-0.04	-0.03	0.73
我知足常乐。	-0.17	0.03	0.69	-0.07	0.05	0.68
我认为道德与良知关系密切。	-0.06	0.07	-0.15	0.79	-0.15	0.69
我认为有良知、立德于身是重要的。	-0.16	0.02	-0.04	0.68	0.08	0.62
看到美的事物时,我感到快乐。	0.02	-0.09	-0.01	0.67	-0.10	0.58
我能从帮助他人中获得快乐。	-0.01	-0.03	-0.04	0.48	0.12	0.54
我有爱心,愿意参加一些公益活动。	-0.11	-0.07	-0.06	-0.09	0.82	0.77
我是个热爱工作,敬业奉献的人。	-0.04	-0.03	0.00	-0.11	0.63	0.63
我有正义感,敢于和违背道德原则的现象作斗争,并能坚守底线。	-0.07	-0.07	-0.02	0.02	0.63	0.60
旋转后特征值	3.79	3.51	3.12	2.50	2.20	
旋转载荷平方和	15.78%	14.63%	13.01%	10.41%	9.19%	63.01%
因子内部一致性信度	0.86	0.87	0.86	0.77	0.76	

注:因素负荷值低于 0.45 的项目未列出

表 3 验证性因子分析

项 目	卡方自由度比		TLI	CFI	RMSEA
	χ^2/df	χ^2/df			
实测值	2.573	<3	0.930	0.938	0.054
适配值			≥ 0.9	≥ 0.9	<0.08
路 径			Estimate	AVE	CR
			(载荷系数)	(聚合效度)	(组合信度)
我可以把欲望转化为动力。	<--- 观内	0.662	0.473	0.862	
我会通过理性思考,从更宽阔的视角去看待问题。	<--- 观内	0.767			
我做到了每日自省。	<--- 观内	0.634			
我对我自己有一定的认识。	<--- 观内	0.642			
通过自我觉察,我有了更广泛的思维。	<--- 观内	0.670			
自我认知出现错误时,我能觉察。	<--- 观内	0.743			
我能分辨别人的过度赞扬或有偏颇的指责,并从中走出。	<--- 观内	0.685			
我做事低调,不会大肆炫耀获得的成果。	<--- 少欲	0.560	0.527	0.868	
我淡泊名利,不盲目攀比或急功近利。	<--- 少欲	0.737			
我可以战胜一些世俗的欲望(如:购买欲、胜负欲)。	<--- 少欲	0.652			
我把欲望控制在适度的位置。	<--- 少欲	0.758			
我是一个心平气和的人。	<--- 少欲	0.795			
我内心安定、平静。	<--- 少欲	0.820			
我能体会到平常之乐。	<--- 真乐	0.807	0.603	0.859	
我精神富足,对生活现状是满意的。	<--- 真乐	0.814			
我活在当下,安心把握现在。	<--- 真乐	0.739			
我知足常乐。	<--- 真乐	0.744			
我认为道德与良知关系密切。	<--- 拥德	0.651	0.449	0.765	
我认为有良知、立德于身是重要的。	<--- 拥德	0.677			
看到美的事物时,我感到快乐。	<--- 拥德	0.628			
我能从帮助他人中获得快乐。	<--- 拥德	0.721			
我有爱心,愿意参加一些公益活动。	<--- 善予	0.700	0.510	0.758	
我是个热爱工作,敬业奉献的人。	<--- 善予	0.732			
我有正义感,敢于和违背道德原则的现象作斗争,并能坚守底线。	<--- 善予	0.711			

表 4 验证性因子分析标准化相关系数

项目	观内	少欲	真乐	拥德	善予
观内	0.473*	0.792	0.697*	0.709	0.757
少欲		0.527*	0.758*	0.574*	0.660*
真乐			0.603*	0.704	0.661*
拥德				0.449*	0.772
善予					0.510*
AVE	0.688	0.726	0.777	0.670	0.714
平方根					

注: * AVE 平方根大于相关系数

2.6.2 验证性因素分析 对样本 2 中的 24 题心性修养问卷的结构模型进行拟合, 拟合指数良好, 各个条目在相应因子上都具有较高载荷系数(0.56~0.81); 各因子聚合效度 AVE 在 0.45~0.60; 组合信度 CR 在 0.76~0.87; 标准化相关系数 AVE 平方根大于多数相关系数, 区分效度较好, 见表 3、4。

表 5 心性修养问卷与效标变量的相关性(r)

变量	$\bar{x} \pm s$	观内	少欲	真乐	拥德	善予	心性修养总分
生命意义感总分	45.73±6.98	0.596**	0.498**	0.501**	0.347**	0.492**	0.592**
生命意义感	25.34±3.96	0.414**	0.333**	0.320**	0.226**	0.312**	0.393**
寻求意义感	20.39±4.16	0.606**	0.519**	0.535**	0.366**	0.528**	0.619**
主观幸福感	23.87±5.88	0.516**	0.533**	0.590**	0.295**	0.463**	0.583**
君子人格问卷总分	155.33±21.75	0.610**	0.579**	0.591**	0.460**	0.580**	0.677**
智仁勇	40.44±7.97	0.693**	0.625**	0.611**	0.405**	0.589**	0.712**
恭而有礼	39.39±6.50	0.446**	0.421**	0.462**	0.476**	0.465**	0.532**
寓义怀德	30.53±6.67	0.612**	0.594**	0.562**	0.441**	0.595**	0.676**
有所不为	29.42±8.33	-0.071	-0.072	-0.010	-0.038	-0.042	-0.060
持己无争	15.55±3.11	0.439**	0.482**	0.417**	0.343**	0.411**	0.507**

注: * $P<0.05$, ** $P<0.001$

2.7 小结

基于研究 2 所得的访谈结果, 本研究开发并编制了用于测量心性修养的研究工具, 得到了包含 24 个条目的心性修养问卷, 问卷信效度指标理想, 符合心理统计学要求。心性修养问卷最终确定观内、少欲、真乐、拥德、善予 5 个维度, 这与初步构建的心性修养结构不完全一致。主要是“定心”并未作为一个独立的维度显现。原属于“定心”维度的条目, 与“少欲”、“真乐”等其他维度存在高度的交叉, 这提示心性修养的各个阶段或维度可能是相互交织、相互影响的。“定心”可能贯穿于心性修养的整个过程, 是达到其他阶段(如“少欲”和“真乐”)的基础。因此, 尽管在问卷中没有单独列出“定心”作为一个维度, 但其在整个问卷的条目和结构中都有所体现。

通过验证性因素分析和效标效度分析, 验证了该问卷在大学生群体中稳定的心理内涵及其结构维度。结果发现, 问卷总分及其各维度之间均呈显著相关关系, 而且问卷总分与生命意义感量表、主观幸福感量表及君子人格问卷总分呈正相关。心性修养与生命意义感量表中的生命意义感总体及寻求意义感因子相关性较高, 而与生命意义感因子相关性稍

2.6.3 内容信度及校标检验 对样本 3 数据进行相关分析, 心性修养与生命意义感量表总分获得意义感、寻求意义感、生命意义感总体、主观幸福感和君子人格中的智仁勇、恭而有礼、喻义怀德、持己无争及君子人格总体均呈正相关, 与有所不为无显著相关, 见表 5。将家庭成员数量与是否独生子女作为控制变量, 对心性修养与所有效标关联变量进行偏相关分析($n=672$)表明, 君子人格中有所不为与观内和少欲的相关由不显著变为显著, 观内($r=-0.079, P=0.042$), 少欲($r=-0.076, P=0.048$), 结果在统计学上呈负相关, 但相关度不紧密。

间隔 4 周后对参与相关分析研究的大学生进行抽样重测, 抽取 100 名已作答被试, 其中有效样本 91 个, 重测总体内部一致性 α 系数为 0.936, 重测后观内、少欲、真乐、拥德、善予各结构因子的相关系数在 0.542~0.712, 呈显著正相关($P<0.001$)。

弱。可能由于寻求意义感表明被试者正努力寻找自己存在的理由或生命的意义, 这种寻找的过程需要将目光从外在的世界转换到自己的内心, 需要体察自我感受, 进行对内在的探索, 同时在实践中对外在世界的认识不断加深, 与观内具有一定一致性。此外, 寻求意义感维度的条目中“我已经发现一个让自己满意的活的目的”, 此处的“满意”与真乐境界对生活的态度较为一致, 需要内心豁达, 精神富足。

心性修养与主观幸福感相关性均较高, 特别是真乐与生活满意度量表相关性较高。生活满意度量表用以评价个体主观幸福感知成分之一的生活满意度, 是用以衡量生活质量的综合性心理指标^[18-19], 真乐的修养道路上需要经历从外物、从日常生活中所体会的“平常之乐”, 最终才能达到无须外物, 乐于内心的“自得其乐”, 故集中于外物当下情境而得到的快乐与从日常生活中汲取点滴小事的幸福感都与生活满意度有密切联系。

君子人格中“君子”所代表的儒学思想与中医学的有“仁心仁德”的医者一脉相顺, 都是中华优秀传统文化背景下人生理想、生活态度、行为方式与准则所凝结出的美好人格化身^[20]。君子人格量表与

心性修养对道德的重视,使二者天然具有高度相关性,君子人格量表也是唯一与心性修养拥德结构相关联的校标工具。再者,君子人格量表的开发研究者同样为国内学者,与外来引入的译制量表不同,文化趋同的内核上与心性修养相关性更高。

此外,分析结果不仅为心性修养问卷效度提供了证据,同时也凸显了变量之间的潜在关联。如,家庭成员数量与是否独生子女作为控制变量时,君子人格中有所不为与观内、少欲的相关关系由不显著变为显著,但相关度不紧密,这可能是因为家庭常住人口成员数量较少、独生子女家庭内部产生的资源竞争意识相对淡薄,更容易将注意力由外部世界转向内心,逐渐摆脱汲汲于外的想法、欲望,故一定程度上表现出了“有所不为”。

3 讨 论

3.1 心性修养的内涵及结构

本研究以心学与中医学角度相结合在心性修养上的相通性前期研究为基础,对心学专家与中医学专家进行关于心性修养的访谈,提炼了心性修养在心学与中医学角度下的定义,并对其结构进行探索。心性修养是在中华优秀传统文化背景下,个体逐渐塑造的内心世界与不断实践的外在行为综合展现出来的一种心理状态,它涵盖了认知、态度、情感和行为等多个方面,包括观内、少欲、定心、拥德、真乐和善予等特征维度,其核心在于道德修养。

研究基于扎根理论通过质性访谈研究而建构起心性修养的 6 个维度之中 5 个与心性修养发展的 5 个阶段相匹配,同时析出了新的结构“善予”,前期理论研究未能在哲学与中医学在心性修养相通性层面发现这一点,可能因其与“拥德”内容存在递进关系,是比拥德更深层次的心性修养阶段。善予是在拥德层面发展之上,心性修养发展臻于完美的阶段,不易被觉察。此外,善予不只在物质层面付出,更多的是在精神层面的奉献精神,同时,能够保持“正义感”、“坚守底线”,敢为他人鸣不平,“敢于和违背道德原则的现象作斗争”。

研究还验证了心性修养包含的维度为观内、少欲、真乐、拥德、善予,同时发现基于定心维度的条目分散存在于其他维度(少欲;真乐)之间,该维度可能包含于心性修养的其他维度之中,无法作为心性修养的独立结构。心性修养作为一种综合心理状态,个体首先将注意力由外部世界转向内心;逐渐摆脱汲汲于外的想法、欲望,回归简单质朴的生活本质;在这一境界下伴随而来了富足、丰盛、愉悦的内在情绪体验;继而高扬主体精神,重建道德人格;与他人建立更深刻的联系,以施予为乐,社会责任感增强,

具有奉献精神。

观内,是心性修养的一种方法,也是其起点,强调对自身知觉的探索与把握。这一阶段,个体开始将关注的焦点从外界转向内在,体察和发现自我意识,注重对自我意识的探索与进一步思考。

“少欲”是“观内”之后的结果,也是心性修养的初始目标。随着对自我内心的深入了解,人们开始认识到过多的欲望是导致内心纷乱的主要原因。因此,承认欲望存在,但能将其控制在合理范围内,逐渐摆脱贫向外求索的状态,减少私欲而达到少欲无虑状态,成为此阶段的重要任务。

真乐,是一种富足、丰盛、愉悦的内在情绪体验,是心性修养的自然归处。进入这一阶段,个体内心豁达,精神富足,容易感受到简朴之乐、自然之乐,内心清明,恬淡自然,精神和乐,超然物外,自得内心。

拥德,是心性修养的核心,亦是最终目标,是心性修养达到后所必然实现的人格确立阶段。在这一阶段,个体不仅完成了对道德理念的深刻理解和内化,更实现了良知与实践的统一,达到了知行合一的高尚境界,呈现出一种内在的、自发的道德自律。

善予是在拥德层面发展之上,心性修养发展臻于完美的阶段,不易被觉察。在心性修养的道德水平、个人境界都达到一定程度时所产生的仁爱之心,能够主动承担对工作、对他人、对社会的责任,有“责任担当”,立身修性,乐善好施。

3.2 心性修养问卷的测量学指标

心性修养问卷的总体内部一致性较高,且心性修养观内、少欲、真乐、拥德、善予 5 个结构因子的内部一致性较好;结构效度上,经探索性因素分析筛选后的问卷结构模型拟合指数良好可接受,区分效度较好,组合信度较好;在校标检测中,心性修养总体与各校标相关联度呈正相关,内容信度良好,故心性修养问卷可作为大学生群体测量心性修养水平的工具使用。

在校标选择上,“主观幸福感”与心学中“此学以自然为宗者也…自然之乐,乃真乐也。”蕴含的精神世界富足,与主观可感知的自得其乐的“真乐”本质上是相同的^[21]。二者都用来概括和解释一种自我对内心正向感受达到了较高程度的状态,故认为真乐与主观幸福感具有一定一致性。生活满意度是衡量一个人生活质量的综合性心理指标,指个人对生活经历质量的认知评价,是个体对自己生活质量的主观体验,在心理学范畴中是衡量个体主观幸福感的重要认知成分^[22],故选用生活满意度量表探索主观幸福感与心性修养水平中的“真乐”之间的内在一致性。

此外,主观幸福感强调自我的感受,对内进行探

索,故与心性修养中的“观内”具有较高相关性。心性修养强调心性修养过程对心性修养水平的影响,与寻求意义感因子及生命意义感总体相关性较高,特别是心性修养中的观内、真乐结构与之相关性更密切。生命意义感量表中文版的 2 个分量表之间无统计学意义的相关,有研究对这种相对独立的关系作了探讨,认为一些人由于生活中缺乏意义感而努力寻求生命的意义(可能的负相关关系),但这并不是唯一可能存在的情境。心性修养的“观内”是对自身知觉的探索与把握,从把握内心出发,将目光从外在的世界转换到自己的内心体验,体察发现自我意识,注重对自我意识的探索并进行进一步的思考。其对生命意义的思考、自省的过程都与寻求意义感相关。“士从事于学,功深力到,华落实存,乃浩然自得,则不知天地之为大、死生之为变,而况于富贵贫贱、功利得丧、屈信予夺之间哉。”“自得”的存在 3 个维度的理解,一指自身人格,二指心性修养,三指自由境界^[23]。若想达到“自得”境界,对认识自我,需要怀疑和自我批判的精神,通过自省,自我认知才能上升到达新的境界。这个自省的过程,包括了对自我行为的约束,和对自我行动的劝解,也就出现了由个人对自我内在的思考转化为外在表现,与人所表现出的性格、行为具有一致性。

君子人格量表根据孔子在《论语》^[24]中对君子的表述提炼而出,将君子人格定义为人格特质的一种,是人的一种一般意义上的品质、品格、行为、心意,其中包括道德的品质。儒家认为人的道德行为建立在心性修养的基础上,同时强调心性修养在道德修养过程中的重要意义,对人的一般意义状态的“修炼”。心性修养水平的高低,特别是“拥德”因素的发展,对君子人格的形成可能产生巨大影响。君子人格中提炼出的“喻义怀德”,与心性修养的“拥德”在本质相同。“拥德”是对道德水平确立,致良知与实践相结合、知行合一的境界,此时的道德水平到达一定高度,对高尚的德性拥护,行为自发向符合高道德水平的靠近。《内经·素问·四气调神大论》云“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”在天人相应观的指导下,在阳气充沛之时的春天,“生”、“予”、“赏”等行为是对有着五行之木特有的“生发”自然规律的顺从^[25]。儒学中素有“达则兼济天下”的宽阔胸怀,因此,当德、行做到知行合一的大家,往往具有了慷慨,慈悲的特质,则表现为“善予”的行动。

3.3 局限与展望

心性修养内涵定义从心学与中医学相结合的视角出发探讨心性修养,对心学专家与中医学专家进行心性修养相关内容的质性访谈,包含了心性修养

的内在思想、心性修养过程具体要求与其表现形式,可相对完整地对心性修养的内涵进行归纳总结。其局限是仅从心学与中医学的专家视角对心性修养内涵进行定义,可能无法涵盖全部传统文化思想对心性修养的认识,未来需要其他儒学以外的思想流派对心性修养内涵做进一步的补充和完善,加深对心性修养的认识。

此外,研究在实践中进一步验证心性修养问卷在大学生群体样本中的信度与效度,不断完善和发展心性修养水平的测量工具。但研究调查在大学生群体当中展开,可能由于学生群体受教育年限较高,群体素质整体向好,存在测量心性修养水平的问卷工具适用群体相对局限的不足之处。未来,塑造一代新人的心性修养,即人格自我实现的层面,必须重视人文精神的培养、必须大力开展心性修养的研究和教育,在实践中进一步验证心性修养问卷的样本普适性,不断完善和发展心性修养水平的测量工具。为完善当代心育建设理论构建与实践操作提供借鉴,需要把心性修养作为在整个漫长的现代化过程中思想教育的重要课题。

参考文献

- [1]陈献章.陈献章全章[M].北京:中华书局,1987
- [2]湛若水.泉翁大全集[M].台湾:中央研究院中国文哲研究所,2017
- [3]王阳明.传习录译注[M].北京:中华书局,2018
- [4]高媛媛.中国传统心性学说与过程哲学的比较研究[J].云南社会科学,2015(4):50-54+82
- [5]刘心宁,黄时华.《黄帝内经》与明代心学在心性修养上的相通性[J].中华中医药杂志,2022,37(12):7272-7275
- [6]Anselm S,Juliet C.Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques.[J]. Modern Language Journal, 1992,21(1):138-139
- [7]孟璐,孟刚.中国传统文化“接纳、关注当下”理念下的心理治疗标准模式探索[J].大众标准化,2021(19):224-225+228
- [8]任俊,黄璐,张振新.基于心理学视域的冥想研究[J].心理科学进展,2010,18(5):857-864
- [9]叶少剑.打坐健身机制新探[J].医学与哲学(B),2014,35(11):75-77
- [10]汪依桃,张茜.钝感力训练应用于人际敏感大学生的效果研究[J].教育教学论坛,2022(14):52-55
- [11]钱玄,钱兴奇,王华宝,等.周礼[M].长沙:岳麓书社,2001
- [12]Franz F,Edgar E,Axel B,et al.Statistical power analyses using G * Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses[J]. Behavior Research Methods,2009,41(4):1149-1160
- [13]Steger M F,Frazier P,Kaler M,et al.The meaning in life questionnaire: Assessing the presence and search for meaning in life.[J].J Counsel Psychol 2006,53:80-93
- [14]刘思斯,甘怡群.生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度[J].中国心理卫生杂志,2010,24(6):478-482
- [15]Diener E,Suh Eunkook M.Subjective well-being: Three decades of progress [J].Psychological Bulletin,1999,125(2):276-302
- [16]熊承清,许远理.生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和

· 儿童青少年心理 ·

护理学专业学生无手机恐惧潜在剖面分析及其与健康生活方式的关系*

刘 艺 赵 倩 崔文香[△]

延边大学护理学院(吉林延吉) 133000 △通信作者

*基金项目:2024年度延边大学科技发展计划应用基础项目(编号:602024142)

【摘要】目的:探究护理学专业学生无手机恐惧的潜在类别,分析不同无手机恐惧潜在类别与健康生活方式关系及其影响因素,为护理学专业学生健康生活方式的干预提供实证参考。**方法:**采用方便抽样方法,预调查选取2023年4—6月吉林省1所高校100名护生;正式调查选取2023年7—12月辽宁省、山东省、吉林省的3所高校的933名护理学专业为研究对象,采用一般资料调查问卷、无手机恐惧量表、大学生健康生活方式评价量表修订版进行问卷调查。应用SPSS 28.0软件进行数据分析,运用Mplus 8.3软件构建潜在剖面模型。运用“以个人为中心”的潜在剖面分析方法探究护理学专业学生健康生活方式的类别,并运用多元Logistic回归分析探究一般人口学变量与健康生活方式潜在分类的关系。**结果:**护理专业学生健康生活方式可分为3种潜在类别:轻度无手机恐惧组(98名,10.5%)、中度无手机恐惧组(500名,33.6%)、重度无手机恐惧组(335名,35.9%)。多元Logistic回归分析结果显示:性别、年级、学生干部、气质类型、使用手机娱乐消遣、平均每天手机使用时间为无手机恐惧的影响因素($P < 0.05$),男生(中度组OR=0.48;重度组OR=0.35)、研一(中度组OR=5.26;重度组OR=6.22)、学生干部(重度组OR=1.85)、多血质(中度组OR=0.24;重度组OR=0.18)、粘液质(重度组OR=0.35)、娱乐消遣(中度组OR=3.18)、使用手机年限(重度组OR=1.07)、平均每天手机使用时间(中度组OR=1.07;重度组OR=1.16)。**结论:**护生健康生活方式存在3种不同潜在类别,健康生活方式现象应受到家庭、学校和社会更多重视,未来可针对不同类型的护生采取积极的预防和干预措施,提高健康生活方式水平,以缓解护生的无手机恐惧现状。

【关键词】 无手机恐惧;护理学专业学生;潜在剖面分析;健康生活方式;气质类型

中图分类号:R395.6,B844.2 文献标识码:A 文章编号:2096-4811(2025)04-0629-07

DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2025.04.030

(中国健康心理学杂志,2025,33(4):629-635)

Latent profile analysis on the nursing students' healthy lifestyle and the association with nomophobia

LIU Yi,ZHAO Qian,CUI Wenxiang

Yanbian University,Yanji 133000,China

【Abstract】 **Objective:** To investigate the potential categories of nomophobia among nursing students and the differences in their main demographic characteristics, analyze the influencing factors of different potential categories, and provide empirical references for the prevention and intervention of nomophobia among nursing students. **Methods:** Using a convenient sampling method, a pre-survey was conducted to select 100 nursing students from a university in Jilin Province from April to June 2023. For the formal investigation, 933 nursing students from three universities in Liaoning Province, Shandong Province, and Jilin Province from July to December 2023 were selected as the research subjects. The Mobile Phone Fear Scale was employed for the questionnaire survey. The "person-centered" latent profile analysis method was utilized to explore the categories of nomophobia among nursing students, and multiple logistic regression analysis was employed to investigate the relationship between general demographic variables and

效度[J].中国健康心理学杂志,2009,17(8):948-949

[17]葛枭语,李小明,侯玉波.孔子思想中的君子人格:心理学测量的探索[J].心理学报,2021,53(12):1321-1334

[18]周厚余,周莲英.城市居民生活满意度与心理健康的的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2008,16(7):806-808

[19]贾旖璠,白学军,张志杰,等.社会支持对大学生生活满意度的影响:安全感与积极心理资本的链式中介效应[J].中国健康心理学杂志,2021,29(11):1703-1707

[20]陈来.孔夫子与现代世界[M].北京:北京大学出版社,2011

[21]黄强,武道房.论陈献章“端倪”哲学与其诗学“自得之学”的关系

[J].浙江海洋大学学报(人文科学版),2020,37(1):45-49

[22]邱林,郑雪.主观幸福感的结构及其与人格特质的关系[J].应用心理学,2005(4):330-335+353

[23]刘宗镐.江门心学——从陈白沙到刘蕺山[D].西安:西北大学,2018

[24]孔子.论语[M].北京:中华书局,2016

[25]荣鸿.《素问》“生而勿杀、予而勿夺、赏而勿罚”语义辨析[J].岳阳职业技术学院学报,2004(1):56-58

(收稿日期:2025-01-07)