

团体心理辅导对高职学生生命意义感的影响分析

李欣 陈瑞 郝思异 原续慧

鄂尔多斯职业学院, 内蒙古 鄂尔多斯 017010

[摘要] 关注学生心理健康发展, 是党中央及人民群众高度关注的问题, 在多元化的时代背景下, 学生心理健康问题层出不穷, 影响到社会和谐发展。为了全面落实新时代学生心理健康教育工作, 国家重点扶持学生心理健康教育工作。采用 2 (实验组、对照组) × 2 (前测、后测) 实验设计, 通过 2 次团体辅导干预, 有效提升了高职学生生命意义感的认识。通过学术思想的创新, 将团体心理辅导真正地融入到提升生命意义感水平中, 促进心理健康教育的高质量发展。

[关键词] 高职大学生; 生命意义感; 团体辅导

DOI: 10.33142/fme.v6i3.15868

中图分类号: G441

文献标识码: A

Analysis of the Impact of Group Psychological Counseling on the Sense of Meaning in Life of Vocational College Students

LI Xin, CHEN Rui, HAO Siyi, YUAN Xuhui

Ordos Vocational College, Ordos, Inner Mongolia, 017010, China

Abstract: Paying attention to the development of students' mental health is a highly concerned issue by the Party Central Committee and the people. In the context of diversified times, students' mental health problems are constantly emerging, affecting the harmonious development of society. In order to comprehensively implement the work of student mental health education in the new era, the state focuses on supporting the work of student mental health education. Adopting a 2 (experimental group, control group) × 2 (before testing, after testing) experimental design, through 2 groups counseling interventions, the understanding of the meaning of life among vocational college students was effectively enhanced. By innovating academic ideas, group psychological counseling can be truly integrated into enhancing the level of meaning in life, promoting the high-quality development of mental health education.

Keywords: vocational college students; sense of meaning in life; group counseling

生命意义感是学生对生命意义的感知, 包含了对生命死亡、生活目标、生命价值的感受, 国内学者针对生命意义感的研究强调了生命意义感是指对于人生存在的目的、价值、意义的感知, 涉及到个体对于人生意义目标的追求。其中冉雨琴 (2023) 在研究中针对生命意义感进行了阐述, 认为生命意义感水平越高, 就越能够从困境中发现积极因素, 同时生命意义感与自我效能感、乐观自信、希望等心理态度有着显著相关性, 生命意义感的培养, 有助于塑造学生勇于担当、知恩感恩的优秀品质。谢鑫 (2021) 等人在研究中指出“生命意义感”也被译作“生活意义感”“人生意义感”, 是个体对自我使命、价值和首要目标的主观感知。国内部分学者也开发了生命意义感的测量工具, 辛素飞 (2023) 在研究中将有生命意义感的问卷调查工具得到广泛应用, 如“生命意义感问卷”“生命意义感量表”等, 帮助研究者客观地评估个体对生命意义的感知程度。本研究采用宋秋蓉 (1992) 修订后《生活目的测试》的量表。

本研究以团体心理学理论为指导, 设计团体辅导方案帮助高职学生觉察自己对生命意义感的认识, 促进其心理健康发展。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

向某高职院校大学生发送“提升自己”团体辅导的招募通知, 从意向者中筛选被试, 要求在学业成绩、家庭经济情况 2 个方面基本保持同质, 选取 25 名大学生。同时招募 25 名学生成为对照组被试。

1.2 研究方法

1.2.1 评估测量工具

采用宋秋蓉 (1992) 修订后《生活目的测试》的量表, 对学生生活目的进行前后测。该量表含有 20 道题目, 采用 7 点评分, 计分方式为将各题得分予以相加, 得分越高表示生命意义感越高, 个人对生命越具有意义与目的; 反之, 得分低, 生命意义感低。宋秋蓉 (1992) 将此量表分成“对生命的热诚”“生活目标”“自主感”“逃避”“对未来期待”5 个维度。此量表经内容效度及建构效度的检验, 5 个维度对总量表的解释量占总变异量的 52.9%。在信度方面, 内部一致性 Cronbach 系数为 0.847。此生命意义量表为一般的相关研究者所采用, 评量生命意义的有效工具。

1.2.2 干预方法

研究采用前测后测对比实验法, 选取被试 55 名, 其

中干预组 25 人, 对照组 33 人。在第二次团体辅导时有个别同学退出。最终剩余有效被试 39 人, 其中干预组 22 人, 对照组 17 人; 男性 24 人, 女性 15 人; 平均年龄 19.62 ± 1.02 岁, 开展为期 2 周的团体心理辅导, 对照组被试则不接受团体心理辅导。

1.3 团体心理辅导

1.3.1 团体心理方案设计原则

团体心理辅导是在团体情境下进行的一种心理咨询形式, 要达成有效的辅导效果, 必须进行有针对性的辅导方案设计。

1.3.2 团体辅导活动内容设计。

第一次团辅活动主要目标: 帮助成员之间互相认识, 形成和谐、接纳、互相尊重的团体氛围, 初步建立团体规范, 通过分组讨论的形式探索生命的意义和价值。

表 1 第一次团辅活动内容及目标

	活动内容	时间	目标
热身活动	你抓我逃	5min	减少团体成员的陌生感, 促进成员互动交流
	绘制个性名签并分享	15min	增进成员间了解
	抽签分组	5min	为分组讨论做准备
主要活动	共同建立团体规范	5min	共同探讨和建立团体规范, 形成融洽的团体氛围
	引导团体成员思考“生命”	10min	通过小组成员交流分享自己是怎样理解生命的, 形成对生命的感受
	生命的价值	30min	通过小组讨论生命的意义和价值, 是我们存在的意义和目的

第二次团辅活动主要目标: 引导学生关注生命中的美好事物, 从过去, 当下和未来展开活动, 发现和感受生命的美好, 提升幸福感, 珍惜当下, 更加热爱生命, 明确人生目标并为之努力奋斗。

表 2 第二次团辅活动内容及目标

	活动内容	时间	目标
主要活动	生命的美好主题绘画	20min	发现生命中的美好的事物, 树立积极的生命观增加幸福感。
	绘画展示团体成员分享	10min	通过成员展示启发同学发现其实美好就在我们身边。
	愿望拍卖	25min	通过愿望拍卖, 澄清自己的人生目标是什么, 学会取舍
	团体成员分享	5min	思考怎样实现愿望?
结束活动	总结收获 团体成员互送祝福	10min	分享团体中的感受和收获, 共同成长互送祝福, 给彼此赋能。

1.3.3 团体心理辅导实施

本研究采用结构化的团体辅导, 每周固定时间接受团

体辅导, 连续 2 周, 每次 90 分钟, 地点为某高职院校团体辅导室。

1.3.4 数据统计

采用 SPSS25 对数据进行组间组内的 t 检验。

2 结果与分析

2.1 前测干预组与对照组比较

由表 3 可以看出, 团体辅导前干预组和对照组在生活目的量表总分及其各维度上并不存在显著差异。

表 3 团体辅导前干预组和对照组各维度的差异比较

n1=22, n2=17

生活目的维度		M	SD	t	p
生活感受	n1	37.09	6.487	-.142	.613
	n2	37.41	7.600		
生活目标	n1	28.18	4.727	.291	.887
	n2	27.71	5.486		
生命态度	n1	10.00	3.055	.773	.616
	n2	9.18	3.592		
自主感	n1	7.45	2.577	-.469	.614
	n2	7.88	3.120		
生活目的量表总分 PIL20	n1	82.73	12.687	.123	.962
	n2	82.18	15.208		

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$, 以下同。

2.2 干预组前测和后测比较

由表 4 可以看出, 干预组被干预后, 生活目的量表的总分显著提高了 ($P < 0.05$), 分维度中生活感受显著提高 ($P < 0.05$)。

表 4 团体辅导后干预组各维度的差异比较

n1=团辅前, n2=团辅后

生活目的维度		M	SD	t	p
生活感受	n1	37.09	6.487	2.365	.028*
	n2	34.64	7.569		
生活目标	n1	28.18	4.727	1.768	.092
	n2	27.09	4.374		
生命态度	n1	10.00	3.055	.480	.636
	n2	9.64	3.125		
自主感	n1	7.45	2.577	.779	.445
	n2	7.00	2.268		
生活目的量表总分 PIL20	n1	82.73	12.687	2.338	.029*
	n2	78.36	14.585		

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$, 以下同。

2.3 对照组前测和后测比较

由表 5 可以看出, 对照组在所有维度和总分上并无显著变化。

表 5 团体辅导后对照组各维度的差异比较

n1=团辅前, n2=团辅后

生活目的维度		M	SD	t	p
生活感受	n1	37.41	7.600	.347	.733
	n2	37.00	6.874		
生活目标	n1	27.71	5.486	.232	.820
	n2	27.41	4.887		
生命态度	n1	9.18	3.592	-.299	.768
	n2	9.35	3.372		
自主感	n1	7.88	3.120	.591	.563
	n2	7.41	2.808		
生活目的量表总分 PIL20	n1	82.18	15.208	.426	.676
	n2	81.18	13.035		

注: 表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$, 以下同。

2.4 干预组与对照组后测比较

由表 6 可以看出, 后测干预组和对照组在生活目的量表总分差异显著。其他各维度上并不存在显著差异。

表 6 团体辅导后干预组和对照组各维度的差异比较

n1=22, n2=17

生活目的维度		M	SD	t	p
生活感受	n1	34.64	7.569	-1.006	.649
	n2	37.00	6.874		
生活目标	n1	27.09	4.374	-.216	.308
	n2	27.41	4.887		
生命态度	n1	9.64	3.125	.271	.899
	n2	9.35	3.372		
自主感	n1	7.00	2.268	-.507	.256
	n2	7.41	2.808		
生活目的量表总分 PIL20	n1	78.36	14.585	3.898	.000***
	n2	41.83	42.217		

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$, 以下同。

2.5 定量分析

根据干预结果, 可以看出团体辅导后, 干预组被干预后, 生活目的量表的总分显著提高了 ($P < 0.05$), 分维度中生活感受显著提高 ($P < 0.05$); 后测干预组和对照组在生活目的量表总分差异显著 ($P < 0.05$); 对照组前后检测结果显示并无显著差异, 说明团体辅导对干预成员生命意义感提高起到了至关重要的作用, 团体辅导是有效的。

2.6 定性分析

在团体辅导对大学生生命意义感的促进表现在三个方面。一是有助于培养探索生命的意义和价值, 能够引导团体成员思考“生命”“生命的价值”, 发现自己的生命价值, 学会理解生命的意义感, 形成对生命的感受, 探析我们存在的意义和目的。以达到悦纳生命、完善生命的意义。二是提升幸福感, 引导学生关注生命中的美好事物, 从过

去, 当下和未来展开活动, 发现和感受生命的美好, 提升幸福感, 珍惜当下, 更加热爱生命, 明确人生目标并为之努力奋斗。三是有助于自信提升水平。用积极视角更加全面客观地看待周围学习生活, 对待生活、学习更加积极乐观, 能够心怀自信, 畅想未来。

2.7 影响团体辅导效果的因素分析

2.7.1 被试的主观意愿

大多数学生对于生命意义感的兴趣以及本身对于生命意义感的探索。大学生对于自身的生命意义感状况感到不满, 因此, 参加团体辅导的积极性较高, 迫切地想要探索自己的生命意义感。最重要的是, 在 2 次团辅中, 被试都严格遵守团体契约, 团体的相对稳定性给成员带来了较高的安全感, 温暖抱持的团体环境促使成员可以安全、自由地表达自己的观点, 分享自己的想法。

2.7.2 团体辅导方案的目标性

团体心理辅导具有较强的目标性是提升大学生生命意义感水平有效干预的原因之一。在确定团体辅导方案之前, 本研究通过文献查阅和初步调查对大学生的生命意义感水平有效的了解, 发现高职学生的生命意义感水平位于低中等水平, 对生命的目标感水平不高, 存在着上升的空间。

2.7.3 团体辅导方案的设置

本研究其他水平未呈现显著性, 原因有二: 其一, 团体辅导设置次数过少, 经过文献调查, 团体辅导达到好的效果应设置最少 3 次以上。其二, 团体辅导内容, 在其他水平方向上未进行细化。如生活感受为以一次团辅目标、生活目标为一次目标, 以此类推。故本研究猜测以生命意义感为团体辅导的研究, 将各个方向为目标进行团体辅导, 高职学生的生命意义感会显著提高。

2.7.4 创新

首先, 和其他研究相比, 本研究以高职学生为被试, 采用团体辅导对干预组进行生命意义感心理干预, 效果明显, 丰富了高职学生生命意义感心理的研究内容。其次, 在团体辅导前, 干预组和对照组的生命意义感不存在明显差异。团体辅导后, 干预组生命意义感明显高于对照组, 这表示两组学生对自己的生命意义感有比较清楚的认识, 干预组认为自己团体辅导后发现和感受到生命的美好, 提升了幸福感, 更加热爱生命, 说明本研究的团体辅导方案切实能够提升高职学生的生命意义感水平, 丰富了团体辅导提升生命意义感的研究结果。

3 结语

总而言之, 探讨了团体心理辅导对高职学生生命意义感的影响, 可以清晰地看到, 团体心理辅导不仅为学生提供了一个安全、互动的环境, 让他们在集体中感受到归属感和支持, 还通过各种活动和互动, 有效地促进了学生的心理健康发展。学校应重视团体心理辅导的开展, 加强师资队伍建设和完善心理辅导体系, 以更好地促进学生的心理健康发展。

[参考文献]

- [1] 李哲. 团体心理辅导在高职生心理健康教育中的实践研究[J]. 现代职业教育, 2020(42): 194-195.
- [2] 梁燕燕. 在高职心理健康教育工作中有效应用团体心理辅导的实践与探索[J]. 科学咨询(教育科研), 2022(10): 155-157.
- [3] 邢秀茶, 曹雪梅. 大学生人际交往团体心理辅导的实效研究[J]. 心理科学, 2003(6): 1142-1143.
- [4] 孙时进, 范新河, 刘伟. 团体心理咨询对提高大学生自信心的效果研究[J]. 心理科学, 2000(1): 77-79.
- [5] 杨绍慧, 李远菊. 团体心理辅导在高职心理健康教育课程教学中的应用研究[J]. 成才, 2021(17): 55-56.
- [6] 孙时进, 范新河, 刘伟. 团体心理咨询对提高大学生自信心的效果研究[J]. 心理科学, 2000(1): 77-79.
- [7] 刘伟, 温斌, 吕晶, 等. 集中、封闭式团体咨询对提高大学生自信心效果的研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2009(9): 381-382.
- [8] 朱金凤. 积极心理学视角下团体辅导对大学生自信心的促进性研究[D]. 山西: 山西师范大学, 2014.
- [9] 胡梦弟. 积极心理团体辅导对提升大学生自信水平的干预研究[J]. 柳州职业技术学院学报, 2014(5): 41-44.
- [10] 倪士光, 张步先, 赵国亮. 团体心理辅导对贫困大学生自信心干预的探讨[J]. 中国健康心理学杂志, 2008(1): 1-3.
- [11] 车丽萍. 当代大学生自信特点研究[D]. 重庆: 西南师范大学, 2002.
- [12] 樊富珉, 何瑾. 团体心理辅导[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2010.
- [13] 尹元华, 周颖萍, 王新春, 等. 团体辅导对高职贫困女大学生自信心促进的研究[J]. 青岛职业技术学院学报, 2023, 36(1): 33-38.

作者简介: 李欣(1996.8—), 女, 汉族, 内蒙古巴彦淖尔市, 助教, 2022年6月内蒙古师范大学发展与教育心理学, 硕士研究生, 心理健康教育。