

生命意义感团体辅导 对大学生孤独感的干预研究

代玮迪 肖 阳 刘 杨 马珂悦

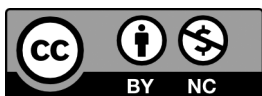
西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘 要 | 目的：本研究旨在探究生命意义感团体辅导对大学生孤独感的影响作用。方法：在四川某高校招募17名大学生作为被试，将17名被试分成干预组（ $n=8$ ）和对照组（ $n=9$ ），采用生命意义感量表中文版、大学生无聊倾向问卷对干预组和对照组进行前后测。结果：生命意义感团体干预后，干预组在生命意义感总分（ $t=-3.353$, $p<0.05$ ）以及拥有意义（ $t=-2.986$, $p<0.05$ ）维度得分显著提高，无聊倾向中孤独感（ $t=2.909$, $p<0.05$ ）维度显著降低。结论：生命意义感团体辅导可以有效缓解大学生孤独感。

关键词 | 生命意义感；孤独感；团体辅导；大学生

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

生命意义感（Meaning in Life）是个体理解自身的生活、自身被有价值的目标指引并且感受到生活有价值时的感受^[1]。斯蒂格（Steger）根据认知和动机两个角度将生命意义感分为拥有生命意义感和寻求生命意义感两个维度，其中拥有生命意义感属于认知维度，是指个体能够理解到自己生命的意义和价值；寻求生命意义感属于动机维度，是指个体主动重构和寻找生命意义体系和目标^[2]。生命意义感对人的身体健康有重要影响，拥有更高水平生命意义感的个体更容易体验到幸福感，而生命意义感较低的个体容易出现空虚无聊的现象^[3]。生命意义感丧失将使人深感痛苦，甚至导致自杀等心理危机的产生^[4]。

孤独感（Loneliness）是个体对交往的渴望与实际水平产生差距时引起的一种主观心理体验，常伴有寂寞、孤立、无助、郁闷等不良情绪反应和难耐的精神空虚感^[5]。无聊（Boredom）是人类普遍而常见的一种情绪。个体长期处于无聊状态下，心理健康状况会受到负面影响^[6]。黄时华等人认为无聊是个

人面对贫乏的外部刺激和内部刺激时,无法体验充分的需求满足,从而产生冷漠、孤独、抑郁、无助等不愉快的复合情绪状态。具有高度无聊倾向的个体,更容易将环境刺激知觉为单调的、受约束的,缺乏自我创造兴趣活动的的能力,更多地体验到孤独和无助^[7]。大学生人际方面的孤独感和紧张感所引起的无聊情绪使个体处于一种缺乏安全感、过于敏感的不和谐状态,再加上个体缺乏耐心,失去专注的可能,从而使行为的有效性大大降低,个体便会沉浸在这种消极无为、甘于等待的无聊状态^[8],久而久之,大学生会产生学习倦怠^[9]、手机成瘾^[10]、甚至是焦虑^[11]、抑郁与自杀^[8]等现象。

弗兰克尔(Frankl)认为人具有追求生命意义的本性,追寻生命意义是一种基本需要。如果人们没有找到生命的意义,会感到空虚无聊,也容易让人感到孤独^[12]。有研究表明,大学生生命意义对孤独感与无聊倾向具有一定的预测作用^[13],这说明人们可以通过提高个体对生命意义的认知来降低孤独感。团体辅导是提升生命意义感的一种有效干预方式,已有研究表明,生命意义感主题团体^[14]、萨提亚模式团体^[15]、叙事取向团体^[16]、沙盘与萨提亚模式相结合的团体^[17]等都可以显著提高大学生生命意义感。自我概念^[18]、人际关系^[19]、依恋^[20]、价值观^[21]、自我接纳^[22]、应对方式^[23]等是生命意义感的重要影响因素。本研究旨在研究生命意义感团体辅导对于改善大学生孤独感的作用。

2 研究方法

2.1 研究对象

从四川某高校进行“生命意义团体辅导”招募,共招募到17名本科生,其中男生2人,女生15人;大二4人,大三13人。11个汉族,6个少数民族,包括藏族、满族、苗族、维吾尔族、瑶族。按照性别以及年级将其分为干预组($n=8$)和对照组($n=9$)。干预组被试参加生命意义感团体辅导,对照组被试不参与任何干预,干预组与对照组不存在显著差异。

2.2 研究工具

2.2.1 生命意义感量表(MLQ)

刘思斯、甘怡群将斯蒂格等编制的生命意义感量表修订为中文版(the meaning in life questionnaire, MLQ),共有9个项目,采用Likert 7点记分。该量表分为“拥有生命意义感”和“寻求生命意义感”两个维度。其中“拥有生命意义感”维度分数高,代表被试感觉自己的生命是有意且有所追求的;而“寻求生命意义感”维度分数高,代表被试正在努力寻找自己生命的意义。该中文修订版总量表的Cronbach's α 系数为0.710,两个分量表Cronbach's α 系数分别为0.81和0.72。

2.2.2 大学生无聊倾向问卷(BPQ)

黄时华在法默(Farmer)和桑德伯格(Sundberg)的无聊倾向量表(BPS)的基础上进行修订和编制,该问卷结合了我国大学生的文化背景,适用于我国大学生无聊倾向的测量。此问卷共30道题,采用Likert 7点记分,问卷分为两个维度:外部刺激和内部刺激,其中属于外部刺激维度的因子有4个,分别为:紧张性、约束性、单调性和孤独感;属于内部刺激维度的2个因子分别为:创造性和自控性,其中17、18、19、20、21、22、23、24均为反向计分。总问卷Cronbach's α 系数为0.87,两个分问卷(外部刺激和内部刺激)的Cronbach's α 系数分别是0.88和0.70。

2.3 干预设计

两组被试分别于干预开始前、干预结束后填写生命意义感量表(MLQ)和大学生无聊倾向问卷(BPQ),干预组接受连续八周,每周一次,每次 2 小时的生命意义感团体辅导干预,对照组不采取任何干预。团体领导者为具有充足团体辅导经验的应用心理专业硕士研究生,系统接受过团体辅导培训。

2.4 干预方法

本研究的生命意义感团体辅导方案,以自我认识、人际关系、亲密关系、价值观、自我接纳、应对方式等六个主题为基础设计方案,促进成员对于自己生命中的几个重要部分产生理解与反思,每一周的方案包括热身活动、主题活动、分享讨论、总结感受收获四个部分,重点在于第二、三环节,使成员在主题活动与讨论中产生深刻的认识,提高自己的生命意义感,并且借助团体中人际的力量,提高自我的力量,如表 1 所示。

表 1 生命意义感团体辅导干预方案

Table 1 Sense of meaning in life group counseling intervention program

主题		团体目标	团体内容
第一周	相见欢	领导者、成员相互认识、建立关系;澄清成员期待,了解团体目标与内容;订定团体规范,建立团体的共识和默契	大风吹小风吹
			喜相逢
第二周	成长史	促进成员们相互了解认识,引导成员回顾自己的一生,感受那些对自己重要的时刻	制定团体规则
			制作团队的 logo
第三周	和谐人际	帮助成员了解自我的人际关系状况,并发现人际圈中重要的支持力量;加深成员们之间的联结,形成团体动力	小鸡进化论
			我的生命线
第四周	亲密关系	使成员们意识到自己对于亲密关系的看法以及发现自己身边的支持力量	我的感受与收获
			松鼠与大树
第五周	价值观	使成员们意识到自己的价值观,并找到自己人生中觉得重要的事情,并回忆自己曾做的选择	人际关系原子图
			我的感受与收获
第六周	自我接纳	帮助成员自我认识,能够客观地评价自己,接纳自我	相似圈
			我身边的力量
第七周	应对方式	帮助成员们成长,提高应对挫折的能力,拥有更多的应对方式与情绪管理能力	我的感受与收获
			特别的小事
第八周	分别与祝福	总结回顾团体过程,成员相互祝福,告别团体,展望未来	价值拍卖
			我的感受与收获
			回顾与复盘
			我的自画像
			天生我才
			我的感受与收获
			应对方式特质
			我的应对方式
			我的感受与收获
			抢凳子
			分享回顾感受
			互送礼物
			相互祝福
			愿望清单

2.5 统计方法

采用 SPSS 23.0 录入并整理数据,对数据进行描述性统计分析、独立样本 t 检验和配对样本 t 检验统计分析。

3 结果

3.1 干预前不同组别差异

采用独立样本 t 检验,对干预组和对照组成员在生命意义感和无聊倾向得分进行差异性检验。结果发现,干预组和对照组在生命意义感和无聊倾向上不存在显著差异 ($p>0.05$)。结果表明,干预组和对照组是同质群体,可按此分组进行后续操作,如表 2 所示。

表 2 干预组和对照组生命意义感、无聊倾向前测差异 ($M\pm SD$)

Table 2 The different between the intervention group and the control group in sense of life meaning, boredom tendency ($M\pm SD$)

	干预组	对照组	t	p
生命意义感	40.63 \pm 10.24	40.89 \pm 9.61	-0.055	0.957
无聊倾向	120.25 \pm 28.19	121.22 \pm 26.53	-0.073	0.945

3.2 干预前后大学生生命意义感变化情况

生命意义感团体辅导干预后,干预组大学生生命意义感水平有显著提高 ($t=-3.353$, $p<0.05$),其中拥有意义维度存在显著差异 ($t=-2.986$, $p<0.05$),寻求意义维度具有边缘显著性提高 ($t=-2.201$, $p<0.1$)。对照组大学生生命意义感及各个维度均不存在显著差异,如表 3 所示。

表 3 干预前后大学生生命意义感的变化 ($N=17$)

Table 3 Changes of college students' sense of life meaning before and after intervention ($N=17$)

变量	干预组 ($N=8$)				对照组 ($N=9$)			
	干预前	干预后	t	p	干预前	干预后	t	p
拥有意义	19.63 \pm 7.33	25.13 \pm 5.92	-2.986	0.020*	20.00 \pm 6.95	20.33 \pm 4.64	-0.108	0.917
寻求意义	21.00 \pm 3.25	22.50 \pm 2.67	-2.201	0.064	20.89 \pm 3.06	18.33 \pm 6.86	0.975	0.358
生命意义感	40.63 \pm 10.24	47.63 \pm 7.95	-3.353	0.012*	40.89 \pm 9.61	38.67 \pm 10.65	0.412	0.691

注: ** $p<0.01$, * $p<0.05$ 。

3.3 干预前后大学生无聊倾向变化情况

生命意义感团体辅导干预后,干预组大学生无聊倾向中的孤独感因子有显著降低 ($t=2.909$, $p<0.05$),其他因子不存在显著差异。对照组大学生无聊倾向及其各维度、因子均不存在显著差异,如

表 4 所示。

表 4 干预前后大学生无聊倾向的变化 (N=17)

Table 4 Changes of boredom tendency of college students before and after intervention (N=17)

变量	干预组 (N=8)				对照组 (N=9)			
	干预前	干预后	<i>t</i>	<i>p</i>	干预前	干预后	<i>t</i>	<i>p</i>
紧张性	14.00 ± 3.85	14.25 ± 2.77	-0.357	0.732	14.11 ± 3.62	12.78 ± 6.44	0.566	0.587
约束性	14.88 ± 3.44	14.50 ± 2.51	0.629	0.549	14.78 ± 3.23	11.33 ± 5.00	1.540	0.162
单调性	40.25 ± 14.64	33.38 ± 14.38	1.317	0.229	41.11 ± 13.93	42.56 ± 17.99	-0.198	0.848
孤独感	18.25 ± 8.03	14.00 ± 5.04	2.909	0.023*	19.11 ± 7.94	26.44 ± 13.67	-1.362	0.210
外部刺激	87.38 ± 23.95	76.13 ± 17.91	1.646	0.144	89.11 ± 23.00	93.11 ± 42.32	-0.252	0.808
创造性	6.75 ± 2.19	6.25 ± 2.82	1.080	0.316	6.89 ± 2.09	7.11 ± 3.69	-0.132	0.899
自控性	26.13 ± 5.11	26.00 ± 4.97	0.071	0.946	25.22 ± 5.50	22.22 ± 9.67	0.705	0.501
内部刺激	32.88 ± 6.47	32.25 ± 7.27	0.301	0.772	32.11 ± 6.47	29.33 ± 12.47	0.515	0.620
无聊倾向	120.25 ± 28.19	108.38 ± 23.33	1.794	0.116	122.22 ± 26.53	122.44 ± 30.43	-0.102	0.921

注: ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。

4 讨论

本研究结果表明,干预组大学生经过 8 次生命意义感团体辅导员干预后,生命意义感总分以及拥有意义维度得分显著提高,寻求意义维度也有一定的提升,但未达到显著水平;对照组没有显著变化。此结果与刘慧瀛等人的研究结果基本一致^[24],证明生命意义感团体辅导的有效性。干预组大学生孤独感得分显著下降,对照组则没有显著变化,证明生命意义感团体辅导可降低大学生孤独感。与王继玉等人的研究结果一致^[13]。在团体中成员通过反思与互动,可以意识到自己生命的意义,增加对未来努力的热情,内心的感受从开始的无聊、孤独无助,逐渐变得充满力量。张荣伟等人提出人际交往能力的提高可以提高个体生命意义感,也可降低其孤独感^[25]。首先,在团体辅导中,每位成员既是求助者,同时也是助人者,每个人都能感受到团体与他人的支持,真诚信任的氛围起到一定的助人效果,降低成员的孤独感。其次,团体可以使成员对自身的个性特点与行为模式有更多的觉察,提高自我意识水平,完善自我。再次,团体是现实中人际关系的缩影,团体中的互动带给成员一定的反思与学习,使其发生领悟与改变,调整其应对方式,提高人际交往能力^[15]。获得人际交往经验并用于日常生活中,人际交往能力以及交往意愿提高,孤独性有所降低。团体更多地提高了大学生对于生命意义的感受能力,对于提高他们追寻生命意义的动力的作用较小。因此,生命意义感团体对于降低大学生无聊倾向的作用较小。

团体结束后,成员反馈在生命意义团体心理辅导过程中,安全信任的氛围使自己很放松,认识了很多朋友,对自己之后的人际交往有了新的期待,并且更加清楚地认识了自己,对生命意义的体会多了一些,觉得自己的生命有一定的意义,对其他人或者事物产生了更多的兴趣,也学习到了新的思考方式更好地应对挫折。成员的反馈结果与数据结果一致,在团体中对生命意义的感受有一定的增加,人际交往的孤独感有所降低。处于孤独状态的大学生往往缺乏社交活动,可能使社会功能逐渐恶化,进而形成抑郁情绪。孤独感的减少对于预防和减少抑郁情绪的产生具有指导意义。本研究结果证明,生命意义感团体辅导可以作为改善大学生孤独感的一种有效工作方式,对于预防大学生抑郁情绪有的一定的启示作用。

本研究存在一定的不足。首先,本研究的被试量较小,学生年级集中于大二、大三,缺少一定代表性,未来可扩大被试量进一步验证团体的有效性;其次,是对团体结束后进行追踪调查,了解团体的远期效果,还有待进一步研究。

5 结论

生命意义感团体辅导能够提高大学生生命意义感以及拥有意义感,降低其孤独感。

参考文献

- [1] George L S, Park C L. Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions [J]. *Review of General Psychology*, 2016, 20 (3): 205-220.
- [2] Steger M F. Structural Validity of the Life Regard Index [J]. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2007, 40 (2): 97-109.
- [3] 罗嘉文, 赖雪芬, 鲍振宙, 等. 生命意义、无聊倾向性与大学生自杀意念/企图的关系研究 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2022, 30 (10): 110-116.
- [4] 马元广. 人际关系对抑郁的影响: 生活满意度与生命意义的链式中介效应 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2016, 24 (4): 1459-1463.
- [5] Peplan L A, Perlman D L. *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* [M]. New York: Wiley, 1982, 2 (7): 1-18.
- [6] 钟泳如, 黄时华, 熊松滨. 大学生的无聊倾向性与心理健康 [J]. *心理发展与教育*, 2010, 27 (3): 308-314.
- [7] 黄时华. 大学生无聊倾向问卷的初步编制 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2014, 22 (7): 1086-1090.
- [8] 阮吕竹琼. 大学生无聊倾向性对其自杀意念及人际关系的影响 [D]. 广州: 华南师范大学, 2012.
- [9] 赵鑫, 李莹莹, 金佳, 等. 大学生无聊倾向对学习倦怠的影响: 情绪调节策略的中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2016, 24 (1): 64-68, 80.
- [10] 姚梦萍, 贾振彪, 陈欣, 等. 大学生无聊倾向与手机依赖行为关系 [J]. *中国公共卫生*, 2015, 31 (2): 215-217.
- [11] 张慧如, 张伟达, 傅王倩, 等. 孤独感对创造性倾向的影响: 无聊倾向和焦虑情绪的中介作用 [J]. *心理发展与教育*, 2024, 40 (1): 132-141.
- [12] Frankl V E. *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* [M]. New York: Pocket Books, 1963.
- [13] 王继玉, 齐慧云. 大学生生命意义认知与孤独感的关系研究 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2010, 18 (6): 703-704.
- [14] 胡新月. 抑郁大学生生命教育主题团体辅导干预研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2020.
- [15] 陈秀珍, 杨玖林, 杨晓娟. 萨提亚模式团体干预对大学生生命意义感的提升作用 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2022, 30 (2): 256-260.
- [16] 盛晨. 叙事取向团体辅导对大学生生命意义感的干预 [D]. 新疆维吾尔自治区: 石河子大学, 2022.
- [17] 王恩娜, 彭贤. 沙盘游戏和萨提亚模式结合的团体辅导提升大学生生命意义感的研究 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25 (2): 315-318, 332.

- [18] 陈芳芳. 大学生基本心理需要、自我概念和生命意义感的关系研究 [D]. 开封: 河南大学, 2018.
- [19] 于永菊, 何敏. 大学新生人际关系感知压力与自杀行为: 生命意义感和无法容忍不确定性的调节作用 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2022, 21 (8): 743-750.
- [20] 张然. 医学生成人依恋与死亡态度的关系: 生命意义感和自尊的中介作用 [D]. 太原: 山西医科大学, 2023.
- [21] 汤思尧, 肖蓉, 张瑞雪. 医学生物质主义价值观和抑郁: 生命意义感的中介作用 [J]. 南方医科大学学报, 2019, 39 (4): 495-499.
- [22] 张开利, 王霞, 唐四元. 医学院校学生一般自我效能感与生命意义感的关系研究 [J]. 中华医学教育探索杂志, 2015, 14 (11): 1133-1137.
- [23] 李艳, 何畏, 张贤, 等. 大学生生命意义感与父母教养方式、应对方式、幸福感指数的相关性 [J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22 (11): 1683-1685.
- [24] 刘慧瀛, 杨怡帆, 王婉, 等. 生命意义团体心理咨询对大学新生心理症状的影响 [J]. 中国心理卫生杂志, 2020, 34 (5): 393-397.
- [25] 张荣伟, 柯少菁, 连榕, 等. 人际交往能力与生命意义的关系: 孤独感和年级的作用 [J]. 心理发展与教育, 2020, 36 (5): 576-583.

A Study on the Intervention of Group Counseling with Sense of Life Meaning on Loneliness of College Students

Dai Weidi Xiao Yang Liu Yang Ma Keyue

Southwest Minzu University School of Education and Psychology, Chengdu

Abstract: Objective: The purpose of this study was to explore the effect of group counseling on loneliness of college students. Methods: 17 college students were recruited as subjects in a university in Sichuan province, and the 17 subjects were divided into intervention group ($n=8$) and control group ($n=9$). The Chinese version of life meaning scale and boredom tendency questionnaire were used to test the intervention group and control group before and after. Results: After group intervention, the total score of meaning of life ($t=-3.353$, $p<0.05$) and have meaning dimension scores ($t=-2.986$, $p<0.05$) in the intervention group were significantly increased, and loneliness dimension in boredom tendency ($t=2.909$, $p<0.05$) was significantly decreased. Conclusion: The meaning of life group counseling can effectively alleviate the loneliness of college students.

Key words: Sense of life meaning; Loneliness; Group counseling; College student