

叙事团体对大学生生命意义感与抑郁的改善

张婉莹 李明

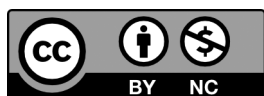
北京林业大学人文社会科学学院心理学系, 北京

摘要 | 为了探究叙事取向团体辅导对大学生群体生命意义感的提升, 以及对抑郁状态的缓解效果, 采用实验组—对照组前后测设计, 36名被试随机分组, 实验组根据叙事取向团体辅导方案共进行六次(每次120min)的团体干预, 对照组则不做任何干预。使用生命意义感量表中文修订版(C-MLQ)及抑郁自评量表(SDS)进行测量。结果显示, 两组被试前测得分无显著差异; 团体干预后, 实验组生命意义感知($t=-4.57, p<0.01$)及生命意义追寻($t=-5.41, p<0.01$)得分显著提高, 抑郁($t=5.28, p<0.01$)得分显著降低, 而对照组各量表得分均无显著差异。由此可知, 叙事取向团体辅导可以有效提升大学生生命意义感, 减缓其抑郁状态。

关键词 | 生命意义感; 抑郁; 叙事疗法; 团体辅导

Copyright © 2021 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

新冠疫情暴发以来, 大学生群体心理健康状况这一话题的讨论热度激增, 其中, 因疫情反复、学校封闭管理等原因, 大学生抑郁、焦虑、意义感的水平等心理健康状态持续受到影响。《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》^[1]中指出, 18~25岁组的心理健康指数低于其他各年龄段, 其中以抑郁为例, 大学本科及以上群体的抑郁高风险检出率为13.6%。可以看出, 大学生心理健康水平是一个持续需要关注的问题。

弗兰克尔在自传《活出生命的意义(Man's Search for Meaning)》^[2]一书中提出, 生命意义感指的是人需要为某事或某人而活, 人们需要他们的生活意味着什么, 即有目的有意义。以此为起点, 针对意义感的研究不断展开, 至今, 国内已有相当一部分研究证实^[3-6], 中国大学生群体对于生命意义的感知和追寻, 有助于改善其心理健康状态, 如抑郁、焦虑甚至是自杀意念等。除此之外, Christensen等人^[7]将抑郁总结为一种复杂的状态, 包括感到悲伤、失去兴趣、缺乏活力、感到生活不值得等。Zeng等人^[8]通过研究发现, 抑郁状态的个体常常会认为他们的生活毫无意义或价值, 引导他们去发掘生命的意义, 可以有效缓解他们的抑郁和无意义感。由此可以看出, 抑郁与无意义感之间相互关联, 彼此影响, 通过

对意义感,或是抑郁进行干预与调节,对于大学生消极心理状况的改善,都会有一定作用。

因此,针对大学生群体意义感的提升及心理健康状态的改善,国内不少研究者都进行了研究,其中以团体为单位的干预研究也涉及许多主题,如意义疗法取向^[9]、萨提亚模式^[10]、园艺疗法^[11]及人生纪录片课程^[12]等,均取得不错的效果。而叙事疗法与其他疗法不同之处在于,叙事疗法是以构建主义为哲学背景的、后现代取向的治疗流派,一般疗法如意义疗法,可能会试图在某些特殊情况下触发那些受无意义感困扰的人,加深有关“生命的意义”这一话题的思考,让其通过自己寻找答案来增加意义感;而叙事疗法不同,不旨在意义感的增加,而是通过了解个体无意义感形成的背后的故事以及在其中被阻碍的梦想,聚焦于个人化的困扰和诉求。且集体叙事实践又在这一理念的基础上,加入其他人的见证,在团体的范围内,通过实操性的技术,帮助在困扰中挣扎的个体解决问题。因此,本研究试图以叙事治疗的理念为基础,尝试在团体中帮助大学生提升意义感并缓解抑郁状态。

2 对象与方法

2.1 研究对象

在北京某高校内招募自述无意义感的大学生36名作为研究对象,随机分配至实验组与对照组,每组各18人,年龄19—25岁,其中男8人,女28人。

2.2 研究工具

2.2.1 生命意义感量表中文修订版(Chinese-Meaning in Life Questionnaire, C-MLQ)

使用王孟成等人^[13]修订的生命意义感量表,该量表共包含两个分量表,即生命意义体验与生命意义追寻,采用Likert 7级计分,共计10个条目,具有较好的内部一致性和跨时间的稳定性,体验和追寻分问卷的内部一致性 α 系数分别为0.85, 0.82。

2.2.2 抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS)

抑郁自评量表共包含20个项目,按症状出现频度评定,分4个等级,根据原始粗分转化的抑郁严重指数划分抑郁程度。根据刘贤臣等人^[14]的研究,该量表在大学生群体的内部一致性系数为0.86。

2.2.3 自编团体反馈表

在团体结束后,邀请实验组被试填写自编团体反馈表,题目包含两种类型:等级计分题与问答题。其中,计分题1-7分别代表“非常不符合至非常符合”的各个等级,旨在收集团体成员对于团辅的基本设置、团辅的具体环节的评价;问答题则旨在收集团辅后的收获的反馈。

2.3 研究方法

2.3.1 研究程序

本研究开展于2020年4—6月,地点为北京某高校团辅室,带领者接受过叙事疗法的系统培训,干预方案在叙事疗法国内专家的指导下进行设计。

首先,使用生命意义感量表与抑郁自评量表对实验组、对照组的被试进行前测。其次,对实验组开展为期六周的叙事取向团体辅导干预,每周一次,每次90-120分钟,而对照组保持常态,不做任何干预。最后,再次使用量表对两组被试进行后测,并使用自编团体反馈表收集实验组被试的评价与反馈。

2.3.2 叙事取向团体辅导方案

本团体辅导方案以 Michael White 的叙事治疗理论^[15]为基础,即通过叙事实践^[16]的方式,运用生命之树、生命之队等诸多议题为主要脉络,采用叙事治疗的见证环节贯穿团体辅导活动的各个环节,主张引导团体成员通过叙事的方式,讲述问题故事,进而尝试外化,把问题和人分开,以好奇、欣赏的态度、通过团体成员间的互动,挖掘自身和他人的积极资源,丰厚生命的意义,减轻情绪困扰。团体方案包括:叙事自我介绍、外化问题故事、绘制生命树、回溯人生俱乐部、书写智慧卡、重塑生命故事等多个部分,具体见表1。

表 1 叙事团体辅导方案

Table 1 Narrative therapy group counseling program

活动阶段	主题	目标	活动内容
初始阶段	“讲讲你名字的故事”	①建立团体,说明团体性质与要求; ②相互认识,建立联结; ③澄清成员们对团体的期待; ④签订团体契约。	①热身活动; ②叙事自我介绍; ③说说你的目标; ④签订团体契约书; ⑤总结与分享:用一句话加深彼此印象。
	“问题不是我”	①加强团体凝聚力; ②引导成员讲述令自己困惑的生命故事,倾听他人的生命故事,尝试将问题故事外化。	①学会“见证”; ②外化生命故事; ③画出故事中的困惑; ④总结与分享:一句话讲给自己的“问题故事”。
工作阶段	“探索人生俱乐部”	①发掘自己的闪光点; ②回溯重要人物,进行外化与再评估; ③探索个体积极意义。	①讲讲我珍视的特质; ②回溯人生俱乐部; ③重新评估重要人物; ④总结与分享:一句话,说给自己的“珍宝”(优点或者人)。
	“绘制生命树,组建生命森林”	①引导成员探索资源并发掘与此相关的生命故事; ②探索生活中可能会遇到的困难以及对困难的方式。	①绘制生命树; ②组建生命森林; ③总结与分享:一句话送给我们的生命森林。
	“书写智慧卡”	①发现生活的智慧,书写应对困难的智慧卡,②总结应对困难的积极资源。	①谈谈我的困惑故事; ②书写智慧卡; ③合成小组智慧卡; ⑤总结与分享:一句话,说说自己见证到的“智慧”。
结束阶段	“重塑生命故事”	①整合积极资源,重构生命故事; ②收束活动并总结分享。	①重画问题故事中的困惑并与之前进行对比; ②总结团体收获并回顾目标; ③背后留言; ④颁发证书; ⑤总结与分享:一句话送给过去六周的我。

2.4 统计学方法

使用 SPSS 22.0 对团体数据进行分析,采用独立样本 t 检验、配对样本 t 检验等方法进行处理。

3 结果

3.1 实验组和对照组前测差异分析

团体干预前，独立样本 t 检验结果显示，实验组与对照组的生命意义感量表总分及各因子分、抑郁自评量表得分之间均无显著差异 ($p>0.05$)，具有可比性，具体见表 2。

表 2 实验组、对照组前测差异分析 (M ± SD)

Table 2 Analysis of pre-test difference between experimental group and control group

	实验组 (N=18)	对照组 (N=18)	t	P
生命意义体验	23.22 ± 3.26	24.94 ± 4.25	-1.36	0.182
生命意义追寻	23.33 ± 2.22	24.44 ± 3.01	-1.26	0.217
生命意义感总分	46.56 ± 4.95	49.39 ± 6.60	-1.46	0.154
抑郁	43.22 ± 6.15	41.72 ± 6.24	0.73	0.473

3.2 实验组和对照组生命意义感量表干预前后差异分析

团体干预后，配对样本 t 检验结果显示，实验组的生命意义感量表的各因子得分均出现显著性差异 ($p<0.01$)，而对照组各因子得分无显著差异，具体见表 3。

表 3 不同组别生命意义感干预前后差异分析 (M ± SD)

组别	生命意义体验		$t (P)$	生命意义追寻		$t (P)$
	干预前	干预后		干预前	干预后	
实验组	23.22 ± 3.26	26.22 ± 4.19	-4.57***	23.33 ± 2.22	26.06 ± 2.98	-5.41***
对照组	24.94 ± 4.25	24.06 ± 3.92	0.94	24.44 ± 3.01	24.72 ± 2.99	-0.37

3.3 实验组和对照组抑郁量表干预前后差异分析

团体干预后，配对样本 t 检验结果显示，实验组的抑郁量表得分出现显著性差异 ($p<0.01$)，而对照组得分无显著差异，具体见表 4。

表 4 不同组别抑郁状态干预前后差异分析 (M ± SD)

Table 4 Analysis of difference of depression between pre-test and post-test in two groups

组别	抑郁		$t (P)$
	干预前	干预后	
实验组	43.22 ± 6.15	35.83 ± 6.56	5.28***
对照组	41.72 ± 6.24	38.28 ± 7.20	1.76

4 讨论

研究结果表明，在团体干预后，实验组生命意义感量表总分及各因子得分明显提升，抑郁量表得分

明显降低,而对照组量表得分前后测无明显差异。因此,叙事取向团体辅导能有效提升大学生生命意义感,缓解抑郁状态。

通过研究结果和团体成员的反馈,叙事取向团体辅导的作用可以体现在以下方面:首先,在叙事疗法背景下,根据“外化问题—发掘积极资源—重塑问题”的思路,使用集体叙事技术,包括生命树、回溯、智慧卡等,层层递进,并不直指向生命意义感的增加,而是从问题角度出发,关注背后的故事与故事反映出的期待;其次,在叙事取向团体辅导中,参与团体的成员作为见证者和被见证者的角色存在,进行自我见证与他人见证,回顾、反思与重塑自己的问题故事,并倾听见证他人的故事及后续的改变,看到问题背后蕴含的价值观,成为解决自己问题的专家;最后,叙事取向团体辅导强调好奇和尊重的态度,在团体情景、团体成员之间的相互支持与相互影响下,以及带领者引导性的提问中,如“这个问题的背后有什么样的故事呢?”“是什么让这个问题不一样了?”“你是怎么做到的?”等,在安全放松的环境中,使成员尝试将人与事分开,发现自己的能力,并融合他人的积极资源。

参考文献

- [1] 陈雪峰,张侃,傅小兰,等. 心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2019—2020) [M]. 北京:社会科学文献出版社,2021.
- [2] Frankl V E. Man's Search for Meaning [J]. Pocket Books, 2005, 67 (September): 671-677.
- [3] 李旭,卢勤. 大学新生生命意义感与心理健康状况的相关研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2010 (10): 1232-1235.
- [4] 肖蓉,张小远,赵久波. 大学生生活目的和意义感与心理健康的关系 [J]. 中国学校卫生, 2010 (4): 445-446.
- [5] Chen Qian, Wang Xin Qiang, He Xiao Xin, et al. The Relationship between Search for Meaning in Life and Symptoms of Depression and Anxiety: Key Roles of the Presence of Meaning in Life and Life Events among Chinese Adolescents [J]. Journal of Affective Disorders, 2020, 282.
- [6] 黄晓佳,郜鑫,陈昕苑,等. 大学生生命意义感的影响因素及干预的研究进展 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020 (12): 1900-1905.
- [7] Kaj Sparle Christensen, Eva Oernboel, Marie Germund Nielsen, et al. Diagnosing depression in primary care: a Rasch analysis of the Major Depression Inventory [J]. Scandinavian Journal of Primary Health Care, 2019, 37 (2): 105-112.
- [8] Zeng Yi-Yun, Long Ann, Chiang Chun-Ying, et al. Exploring the meaning of life from the perspective of patients with depression: A phenomenological study [J]. Archives of Psychiatric Nursing, 2021, 35 (5): 427-433.
- [9] 王婉. 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 (5): 393-397.
- [10] 张緌,李磊. 萨提亚模式团体咨询对提升大学生生命意义感的干预研究 [J]. 高教学刊, 2020 (18): 21-23.
- [11] 张蕾,颜佳,张玉霞,等. 园艺疗法对大学生抑郁症状干预研究 [J]. 黑龙江科学, 2021 (14): 46-48.
- [12] 黄钰敏,杨洋. 人生纪录片课程对大学生生命意义感的干预效果 [J]. 中国健康心理学杂志,

2021 (9) : 1426-1429.

- [13] 王孟成, 戴晓阳. 中文人生意义问卷 (C-MLQ) 在大学生中的适用性 [J] . 中国临床心理学杂志, 2008 (5) : 459-461.
- [14] 刘贤臣, 唐茂芹. SDS 和 CES-D 对大学生抑郁症状评定结果的比较 [J] . 中国心理卫生杂志, 1995, 9 (1) : 19-20.
- [15] 迈克尔·怀特, 李明, 等. 叙事疗法实践地图 [M] . 重庆: 重庆大学出版社, 2011.
- [16] 大卫·登伯勒. 集体叙事实践: 以叙事的方式回应创伤 [M] . 北京: 机械工业出版社, 2015.

The Improvement of Narrative Therapy in Groups on Meaning in Life and Depression Among College Students

Zhang Wanying Li Ming

Department of Psychology, School of Humanities and Social Sciences, Beijing Forestry University

Abstract: To investigate the effects of narrative-oriented group counseling on enhancing the meaning in life of college students and on alleviating depressive states. An experimental-control group pretest design was used. 36 subjects were randomly grouped, and the experimental group conducted six sessions (120 min each) of group intervention according to the narrative-oriented group counseling program, while the control group did not do any intervention. Chinese Meaning in Life Scale (C-MLQ) and the Self-Rating Depression Scale (SDS) were used for measurement. There was no significant difference between the pretest scores of the two groups; after the group intervention, the scores of perception of meaning in life ($t=-4.57, p<0.01$) and pursuit of meaning in life ($t=-5.41, p<0.01$) were significantly higher and depression ($t=5.28, p<0.01$) was significantly lower in the experimental group, while there was no significant difference between the scores of all scales in the control group. Narrative-oriented group counseling can effectively enhance college students' meaning in life and reduce their depressive.

Key words: Meaning in Life; Depression; Narrative Therapy; Group Counseling