

# 存在主义自由和责任团体辅导对高职生心理的干预研究

孟彬成

(四川城市职业学院 四川 成都 610110)

**[摘要]**本研究根据存在主义自由与责任的理念,对在高职生中开展存在主义团体心理辅导干预,实验结果表明,通过设置结构化的存在主义自由和责任团体辅导方案,关注高职生的主体责任感,对学生的负性心理状态起到了较好的干预效果。

**[关键词]**存在主义;自由与责任感;团体辅导;心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1591

## 一、研究目的

大学生阶段是个体人格发展和社会适应能力提升的重要时间点,同时大学生面临着未来目标的建立、就业规划、人际关系、自我和谐等方面的困扰,这些往往会加重个体的焦虑和抑郁等消极情绪,形成一系列的负性认知,缺乏行为上的动力,逃避自我成长和发展的责任,如不及时调整,会影响到大学生的未来发展,随着时间累积,还会对其人格成长与心理健康造成严重影响。存在主义心理治疗的理念较为适用于这些现象,存在主义取向的辅导与咨询的目的是使参与者通过深刻体验自身存在的有限性和可能性,意识到自身的自由,承担起自我发展的责任,以发现的更多可能性。本研究结合存在主义心理学中自由与责任相关的理论和方法,设计结构化的团体辅导方案,从而帮助学生领悟到自身有自由、有责任去做出选择,探索自我发展的更多可能性。

## 二、研究对象

本研究根据四川城市职业学院SCL-90心理普查结果筛选出部分得分较低的学生,结合《生活目的测试》(PIL)量表,在这部分学生自愿参加的前提下,对其进行施测,通过分析施测得出的数据,筛选出总分低于92分的32名高职生,实验组被试16人,对照组被试16人。同时在实验前对两组学生进行独立样本T检验,数据显示实验组和对照组在PIL的总分和具体的五个因子方面的差异不显著( $p>0.05$ )。

## 三、研究方法

研究采取客观测量和个体访谈的方式。以PIL量表作为客观测量工具,该量表包含以下因子:对生命的热诚、生活目标、自主感、逃避、对未来期待。总分低于测评临界值92分为低分组,表示参与者缺乏生活目标和意义感。测评的因子能够较好地反映高职生在生活目的和自主感、责任感方面的差异。该量表每个项目均采取7级评分制,从1分(例如1我觉得无聊)到7分(例如7我觉得充满活力),它们代表不同程度的感受。

本研究采用实验组对照组的前后测准实验设计。实验组和对照组学生在实施团体辅导前后分别接受PIL量表测试。实验组成员参加5次存在主义取向的团体辅导,对照组成员不参加,实验过程中跟踪观察实验组和对照组是否经历重大生活事件。实验组成员参加存在主义自由和责任感相关的团体干预。本干预方案设计5次存在主义团辅,分别为:自画像、真我角色、自我探索与表达、认识存在焦虑、自由与责任,每次时间为90分钟。实验结束后用Excel和SPSS对实验数据进行统计分析处理。团体带领者在实验结束后与实验组被试进行开放式个体访谈,评估被试在团体辅导中的感受与变化。

## 四、实验数据分析

本研究在实验开展前对实验组和控制组的高职生均采用PIL量表进行测试,获取前测数据。对实验组进行团体辅导干预,由心理咨询师带领存在主义自由和责任团体辅导;控制组未进行实验干预。在团体辅导干预完成后,对两组学生用PIL量表进行后测,根据收集的数据,分析比较实验组前后测分数之间的差异以及实验组和对照组后测分数之间的差异。

分析实验组、对照组高职生的PIL量表后测总分和各因子得分,以及实验组学生的PIL量表前后测总分和各因子得分,对其分别进行独立样本t检验,数据分析表明,实验组高职生在经过自由与责任团体心理辅导实验后,PIL量表的总分及各因子得分都高于对照组学生,差异显著( $p<0.05$ );实验组高职生参加自由与责任团辅后,PIL量表的总分及各因子得分均高于未参加团体辅导前的数据,差异显著( $p<0.05$ )。这些数据表明在实施存在主义自由与责任的团体心理辅导后,较好地提高了高职生的自由与责任感水平,帮助他们在团体实践中探索自我,尤其是自身具有的资源与积极面向,通过连接自我成长和发展的潜能,意识到主体的责任感,树立为自己的人生发展负责的态度。在开放式个体访谈中,实验组被试均描述了在团体辅导中感受到的支持以及对自由和责任感的领悟。

## 五、讨论

多年来,国内外学者从不同的角度对存在主义的生命与死亡、自由与责任、孤独感、无意义与存在感这四大主题进行了研究。其中对于大学生责任的相关研究较多关注于家庭责任、社会责任、责任意识等方面,而存在主义角度的自由和责任更加注重学生的主体性发展与人格的完善成长,通过以此为主题开展系统的存在主义团体辅导,带给学生较为深入且存在性的体验与自我探索。

在团体辅导和开放式个体访谈中,部分高职生反映了家庭经济条件、父母关系、学业方面的挫折等困难对自身的影响,这些正是存在主义总结的“有限性”。存在主义在自由和责任方面着重强调人的自由和主体性,每个人的存在是有限的,我们无法改变发生的事件,但是可以改变对待事件的态度和看法,个体具备选择的自由。高职生群体中存在的复杂多样的心理健康状况与其在自由和自我责任方面的成长密切相关,通过研究开展存在主义团体辅导,关注发展的潜能和可能性,帮助高职生明晰自我的成长方向,深化高校存在主义团体辅导实践。

## 参考文献:

- [1] 亚隆, I. D.). 给心理治疗师的礼物[M]. 中国轻工业出版社, 2013.
- [2] 罗洛·梅, Rollo May. 人的自我寻求[M]. 中国人民大学出版社, 2008.
- [3] 欧文·D. 亚隆. 存在主义心理治疗[M]. 商务印书馆, 2015.
- [4] 蒋晓娟. 高职生生命意义感的现状比较与干预研究[D]. 云南师范大学.
- [5] 宋玉冰, 张海燕. 团体心理辅导对贫困大学生抑郁心理的干预研究[J]. 山东青年政治学院学报, 2009, 000(003): 56-58.
- [6] 张娟娟, 张海音, 余如英. 团体心理辅导对大学生抑郁症状的干预研究——基于积极心理学的理论视角[J]. 教育现代化, 2016(16): 124-125+128.

## 作者简介:

孟彬成, 男, 硕士, 四川城市职业学院