

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2016.12.039

团体辅导教学提升大学新生 心理健康水平的研究

张静

(信阳农林学院 学生处,河南 信阳 464000)

摘要:以“95后”大学新生为研究对象,采用前后测对比实验法,对实验班开展为期8周的团体辅导教学,对照班进行常态的课堂教学。结果显示,团体辅导教学后,实验班在SCL-90总分及人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对这4个因子上的得分显著低于对照班(t 值分别为-3.217, -2.171, -3.454, -2.933, -2.627, P 值均 <0.05)。这表明团体辅导教学可以有效提升大学新生的心理健康水平,是高校开展心理健康教学的优选模式。

关键词:团体辅导;心理健康水平;实验研究

中图分类号:G642;G444

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2016)12-0132-03

目前,大部分学校的大学生心理健康课程是通过课堂教学的形式开展的,而现在的大学新生都是“95后”,他们个性张扬,乐于表现,有较强的自我意识^[1]。从高中进入大学是人生中一个重要的转折期,面对陌生的环境,面临一系列的角色转换,他们可能会产生适应不良症状和心理问题,但是他们对新鲜事物又有着较强的好奇心和接受能力,因此,在心理课程的教学中可以采用更符合大学新生认知和行为特点的团体辅导教学。团体辅导教学就是运用团体辅导的原理和技术,结合高校的校园实际情况,在团体情境下开展的一种心理教学形式,能够充分调动学生学习的积极性和主动性,全面提升大学新生的心理健康水平。本研究以“95后”大学新生为研究对象,以班级为团体辅导教学单位,探讨团体辅导教学对提升大学新生心理健康水平的应用效果,为高校开展心理健康教学提供新思路。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

2015年10月,从信阳农林学院大一本科班中抽取了两个班级,一个为实验班,共38人,男生18人,女生20人;一个为对照班,共42人,男生27人,女生15人。被试的平均年龄(19.28 ± 1.06)岁。

1.2 研究方法

1.2.1 研究设计

本研究采用前后测对比实验法,对实验班的被试开展团体辅导教学,每周1次,每次2课时,共8次;对照班的被试进行常态的课堂教学。在团体辅导教学前后,采用90项症状自评量表(SCL-90)对所有学生进行集体施测。

1.2.2 团体辅导教学方案

本次团体辅导教学的主要目标是提升大学新生的心理健康水平,团体辅导教学的内容主要涉及以下几个方面^[2]:1)了解心理健康的标准,建立团体规范,激发学生投入的积极性;2)建立相互信任,彼此

收稿日期:20160616

基金项目:河南省大中专毕业生就业创业研究课题(JYB2016287)

作者简介:张静(1989-),女,河南信阳人,硕士,助教,主要从事心理健康教育、团体辅导研究。

接纳的团体关系;3)强化团体向心力,培养团队合作精神;4)学会接纳自己,促进自我探索,充分发挥潜能;5)了解身体语言密码,学会运用身体语言建立良好的人际关系;6)了解情绪 ABC 理论,建构合理认知;7)面对挫折和困难时,学会积极的应对方式,彼此支持,懂得为他人提供帮助;8)感悟收获,表达感想、结束团体辅导教学。

1.2.3 工具

90 项症状自评量表(SCL-90)该量表由 L. R. Derogatis 于 1975 年编制,共 90 个项目,包括躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他 10 个因子。评分方法采取 Likert5 级评分制,分别为:1 = “没有”,2 = “很轻”,3 = “中等”,4 = “偏重”,5 = “严重”。被试选择最符合自己实际情况的选项,总分超过 160 分,或阳性项目数超过 43 项,或任一因子分超过 2 分,说明测试者可能存在某个方面的心理问题,需进一步检查。该量表整体克隆巴赫系数为 0.954,各因子克隆巴赫系数平均为 0.795^[3]。

1.2.4 统计方法

采用 spss13.0 对数据进行统计处理和分析,涉及到的统计方法有描述性统计、独立样本 *t* 检验和配对样本 *t* 检验,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 研究结果

2.1 团体辅导教学前实验班和对照班心理健康水平比较

团体辅导教学前,采用 SCL-90 对两个班的所有学生进行统一施测,结果表明,实验班和对照班的心理健康水平没有显著性差异(P 值均 > 0.05),说明两个班级的学生在团体辅导教学前具有同质性,为检验团体辅导的教学效果提供了先决条件。

2.2 团体辅导教学后实验班和对照班心理健康水平比较

从表 1 可以看出,8 周的团体辅导教学后,在 SCL-90 总分及人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对这 4 个因子上,实验班的得分显著低于对照班(t 值分别为 $-3.217, -2.171, -3.454, -2.933, -2.627, P$ 值均 < 0.05)。

2.3 团体辅导教学前后实验班心理健康水平的变化

从表 2 可以看出,接受了 8 周的团体辅导教学后,实验班在 SCL-90 总分及人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、其他这 5 个因子上的得分明显降低(t 值分别为 $3.640, 3.934, 2.602, 2.860, 3.567, 4.050, p$ 值均 < 0.05)。

表 1 团体辅导教学后实验班和对照班的心理健康水平差异比较

项目	实验班	对照班	<i>t</i> 值
躯体化	1.37 ± 0.17	1.44 ± 0.26	-0.757
强迫症状	1.49 ± 0.23	1.57 ± 0.20	-0.867
人际关系敏感	1.70 ± 0.20	1.86 ± 0.16	-2.171 *
抑郁	1.45 ± 0.13	1.71 ± 0.23	-3.454 **
焦虑	1.52 ± 0.16	1.74 ± 0.21	-2.933 **
敌对	1.50 ± 0.20	1.73 ± 0.21	-2.627 *
恐怖	1.67 ± 0.22	1.76 ± 0.18	-1.073
偏执	1.66 ± 0.20	1.72 ± 0.16	-0.874
精神病性	1.76 ± 0.19	1.67 ± 0.20	1.113
其他	1.53 ± 0.16	1.65 ± 0.15	-1.863
总分	156.62 ± 6.07	168.49 ± 11.25	-3.217 **

表 2 团体辅导教学前后实验班心理健康水平的变化

项目	团体辅导教学前	团体辅导教学后	<i>t</i> 值
躯体化	1.48 ± 0.27	1.37 ± 0.17	1.587
强迫症状	1.63 ± 0.31	1.49 ± 0.23	1.827
人际关系敏感	1.88 ± 0.12	1.70 ± 0.20	3.934 **
抑郁	1.62 ± 0.18	1.45 ± 0.13	2.602 *
焦虑	1.82 ± 0.32	1.52 ± 0.16	2.860 *
敌对	1.74 ± 0.19	1.50 ± 0.20	3.567 **
恐怖	1.74 ± 0.12	1.67 ± 0.22	1.188
偏执	1.71 ± 0.18	1.66 ± 0.20	0.995
精神病性	1.77 ± 0.16	1.76 ± 0.19	0.257
其他	1.81 ± 0.29	1.53 ± 0.16	4.050 **
总分	172.23 ± 13.48	156.62 ± 6.07	3.640 **

注: * 表示 $p < 0.05$, ** 表示 $p < 0.01$

注: * 表示 $p < 0.05$, ** 表示 $p < 0.01$

3 分析与讨论

研究表明,经过8周的团体辅导教学后,实验班和对照班相比,在SCL-90总分及人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对这4个因子上得分明显降低。表明本次的团体辅导教学取得了良好效果,实验班学生的心理健康水平得到了显著提升。可能是因为团体辅导教学改变了以往知识的单向传授模式,通过教师和学生的积极互动,不仅使教师掌握了学生的心理状况,更调动了学生主动学习的积极性。在对学生的访谈过程中也了解到,很多学生对“心理学很感兴趣,但是一上课面对一堆心理学专业名词,就听不懂了”,在团体辅导教学中,运用小组讨论、角色扮演、行为训练等团体辅导技术,增强了学生学习的趣味性,使学生在活动中掌握了心理学知识,提升了心理健康水平。

此外,实验班在SCL-90总分及人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、其他这5个因子上的得分明显降低。可能是因为团体辅导教学为学生创设了一种尊重、安全、支持的团体氛围,使学生的人际交往能力和情绪管理能力得到了显著提升,这与李力生研究结果一致,团体辅导可以有效降低大学生的人际关系敏感水平^[4]。邓明星和李凤兰的研究结果也表明,团体辅导可以显著降低大学生的焦虑和抑郁水平,促进个体的人际交往^[5-6]。这可能是因为团体辅导教学为大学新生提供了一个全新的视角,发现自己在大学适应过程中产生的问题并不是自己独有的,从而更愿意与他人互动和交流,舒缓了人际关系敏感程度,降低了焦虑和抑郁水平。

根据班杜拉的社会学习理论,人的大部分社会行为是通过观察他人、模仿他人而学会的^[7],团体辅导教学通过团体辅导活动和活动后的分享阶段,为适应不良的学生提供了多个可供模仿的榜样,使学生在发现自己问题的同时,能够更好的解决问题。杨彩霞等人的研究结果表明,团体辅导可以提升大学生的人际信任水平,促进个体的人际交往^[8]。在对实验班学生的访谈中也了解到,有学生表示:“原来自己不敢和别人说话,因为很怕说错话,现在才知道害怕并不能解决问题,只有去尝试才能有新的开始”,“能够学会表达自己的感受真好,我变得更喜欢和大家交流了”,“这次的团体辅导使我学会了很多,成长了很多。”这说明本次的团体辅导教学使学生产生了诸多良性变化,有效提升了大学新生的心理健康水平,是高校开展心理健康教学的优选模式。

参考文献:

- [1] 陈向凡. 基于“95后”大学生特点的辅导员工作新思路探究[J]. 文教资料, 2014(24): 97-98.
- [2] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [3] 施玲燕, 黄水平, 卓郎, 等. 大学生应用SCL-90量表的参考值及信效度评价[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(2): 223-224.
- [4] 李力生, 郭华星, 赵冬梅. 团体辅导对大学生人际关系敏感的实验研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(12): 1839-1840.
- [5] 邓明星, 王芳, 李业平. 团体认知治疗对大学生社交焦虑的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(4): 523-525.
- [6] 李凤兰, 郑晓边. 人际交往团体辅导改善大学生抑郁状况效果评价[J]. 中国学校卫生, 2008, 29(6): 519-520.
- [7] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2009.
- [8] 杨彩霞, 王伟. 班级团体辅导对大学生人际关系的促进作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(10): 1512-1514.

(责任校对 朱正余)