

# 大学生心理健康团体心理辅导研究进展

冉孟军, 胡朝兵\*

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2023年7月14日; 录用日期: 2023年8月10日; 发布日期: 2023年8月24日

## 摘要

自20世纪90年代初, 团体心理辅导(简称团体辅导或团辅)这一心理辅导技术被引入我国, 众多学者利用这种心理辅导技术有针对性地结合我国大学生心理特点, 在高校的心理健康教育中发挥了巨大作用。本文结合对前人研究的统计整理, 从当前团体心理辅导在大学生心理健康教育的应用现状以及研究方法, 主题和方案中存在的问题进行描述, 并提出对未来研究的思考与展望。

## 关键词

团体心理辅导, 大学生, 心理健康

# Research Progress on Group Psychological Counseling for College Students' Mental Health

Mengjun Ran, Chaobing Hu\*

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jul. 14<sup>th</sup>, 2023; accepted: Aug. 10<sup>th</sup>, 2023; published: Aug. 24<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Since the early 90s of the 20th century, group psychological counseling (referred to as group counseling or group assistance) psychological counseling technology has been introduced into China, and many scholars have used this psychological counseling technology to combine the psychological characteristics of college students in China and played a huge role in mental health education in colleges and universities. Based on the statistical collation of previous research, this paper describes the current application status of group psychological counseling in college stu-

\*通讯作者。

dents' mental health education, as well as the problems existing in research methods, themes and programs, and puts forward the thinking and prospect of future research.

## Keywords

Group Psychological Counseling, College Students, Mental Health

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

团体心理辅导是在团体情景下进行的一种心理辅导形式, 是针对有共同心理需要的同质性群体, 通过团体成员间的相互分享、支持、互动、认识并解决自己的心理问题(樊富珉, 1996)。这是一种可以对被辅导者进行自我认识, 自我发现并自我实现的过程(邢秀茶, 曹雪梅, 2003)。目前我国团体心理辅导研究对象主要集中于学生群体以及部分特殊人群, 特别在大学生心理健康教育当中发挥着重要的积极作用。

## 2. 大学生心理健康团辅研究主题与内容

大学阶段不仅是个体社会化的重要过渡阶段, 也是个体不断完善自我人格的关键时期。这一时期的大学生不仅会面临更加自主的学习氛围以及独立、宽松的生活环境, 同时相比高中时期, 会在更复杂的人际交往中面临许多人际交往困境、情感上的困扰、以及对自身未来职业、升学选择的压力等发展性障碍。有的大学生能积极的适应, 有的却不能做出很好的自我调整, 而产生孤独、自卑、焦虑、抑郁等心理问题, 难以走出困境。本研究通过知网主题搜索“大学生团体心理辅导”近4年(2019年7月至2023年7月)的研究, 得到407篇文章, 剔除其中研究对象为中小學生及部分不属于团体心理辅导干预的研究, 总计获得308篇, 并对其主要的研究主题、理论依据进行整理统计, 见下表1研究主题统计结果:

Table 1. Higher frequency research theme statistics results data

表 1. 较高频数的研究主题统计结果数据

研究主题	频数
人际关系	42
学生自我发展	27
心理健康	27
情绪问题	19
思政教育	17
职业就业指导	13
生命意义教育	8
心理资本	6
手机依赖	5
新生适应	4

从调查数据来看, 有关大学生心理健康的团辅研究主题, 目前许多学者的研究目光主要集中于以下几个方向:

1) 大学生人际关系的改善。例如胡春红等(2022)运用萨提亚模式的人际关系团体心理干预技术, 体验性的训练并提升大学生人际交往能力, 促进大学生主动改善人际关系; 而陈炜(2020)则针对贫困生的团体心理辅导干预, 对他们起到了有效的心理帮扶作用, 并改善其心理健康状况, 提高人际交往水平, 增强了自信心, 更好地帮助学生们去建立良好的人际关系模式。

2) 有关大学生情绪智力的提高和情绪问题的处理。如刘娜(2017)有关大学生情绪智力培养的相关研究证实团体心理辅导, 在情绪智力四个维度: 情绪知觉、自我情绪管理、他人情绪管理和情绪运用水平上同样能够提高大学生的情绪智力。沈丹(2020)则发现通过团体心理辅导中对成员负面情绪的宣泄, 有助于他们在团体互助过程中建立对学习及环境的接纳感和认同感, 并有效地改善大学生情绪低落和行为不当问题, 其影响作用非常稳定和持久。

3) 大学生心理问题的预防。事实上, 无论是个体的自我发展、生命意义的教育或者综合性的心理健康教育的主题, 本质上都是对大学生未出现严重心理问题前的预防性措施。如李喆君(2022)对贫困大学生的自我成长团体心理辅导研究, 注重的是在团体辅导过程当中重视学生的积极认知, 乐观情绪和解决问题的能力, 使团体成员在互相倾诉心声、讨论遇到的困惑, 从多元的角度去认识问题、发现问题和解决问题, 从而消除一些心理压抑的行为, 提高学生的自尊水平和心理抗压性。而安宏玉, 王少强(2021)则基于生命教育的团体心理辅导过程中使成员体验到来自团体的亲密感和安全感, 拉近团体成员间的距离, 加强成员间的信任, 增强 positivity 情绪, 实现对心理问题的预防与干预。

4) 思想政治教育相结合。如周琦(2020)在团体心理辅导应用于高职院校思想政治教育工作中, 主要是围绕着新生入学教育和学生干部思想政治培养建设展开, 在帮助学生适应新学校、转变新角色和发挥了学生干部的先锋模范作用, 培养学生团队意识上具有良好效果。而袁亚兵等人(2019)从高校思想政治教育的目标: 知识获得、道德提升和政治认同三个层次, 探讨了团体心理辅导在高校思想政治教育中的应用, 提出团体心理辅导在高校思想政治教育中有较强的适用性。

5) 新生适应与学生职业就业指导。有关新生适应在实践中更多的是关于一些适应性的技能习得, 如李雨丛(2021)在大一新生学校适应的团辅干预研究里, 发现学生获得提升人际、学习和生活适应的技能, 能提高对学校的认可度明显, 更主动的表达自己。针对学生的职业就业指导方面, 李娟, 唐小平(2020)将团体心理辅导应用在大学生职业发展与就业指导课程实践中证实, 分级、分层次、分类别设计团体心理辅导方案能够有效激发课堂的生机和活力, 提高学生就业能力和职业生涯规划能力。

大量的实证研究表明, 团体心理辅导在大学生面临自身发展过程的阻碍中产生了良好的效果。许多学者在团体心理辅导实践中侧重于唤醒个体积极力量, 发掘潜能, 增加那些大学生在困境中“愈挫愈坚”的保护性因素, 以促进大学生面对心理危机的抵抗力和防御力, 这包括信念与自我效能的增强, 人格的完善等, 从而提高个体内在的正性力量与品质, 在大学生心理健康预防和危机干预层面发挥着良好的作用。

### 3. 主要理论依据

Table 2. Higher frequency theoretical basis statistical results data

表 2. 较高频数的理论依据统计结果数据

理论依据	频数
积极心理学	41
艺术疗法	29
萨提亚理论	8
叙事疗法	6
接纳承诺疗法	4

从表 2 可以看到, 目前高校有关团体辅导研究的理论依据, 更多的偏向于积极心理学理论, 许多研究者强调激发个体自身的积极力量去对抗那些负性因素, 训练学生进行积极的归因, 形成对正性的情绪调节能力。例如林雪, 钱雅文(2020)在积极心理学取向的团辅对新生主观社会地位的干预中, 着重地去训练学生的积极认知、积极情绪、积极关系与积极应对等方面, 增强了学生的正性力量, 提升了抗挫折能力与发展性的乐观品质。也有采用萨提亚模式的基本理念, 结合积极心理品质等, 帮助学生的自我成长, 如余亭蓉, 唐立(2017)采用萨提亚模式团体辅导帮助离异背景的大学生提高其自尊水平和心理弹性。也包括将团体心理辅导与艺术疗法相结合, 包括绘画疗法、音乐疗法、园艺疗法等, 如何冬妹(2021)通过团体心理辅导帮助提高大学生自我意识的研究中, 通过绘画创作与个体之间的互动, 在积极的体验和反馈中自省和觉察, 取得了良好的效果。事实上, 这些研究在本质上都是在唤醒个体的某些积极因素, 帮助探索个体的优势, 在自我觉察中发挥人的潜能, 提升生命能量, 从而达到团体心理辅导的干预目的, 而不局限于对具体问题的解决。

## 4. 大学生心理健康团辅研究方法

### 4.1. 在团体心理辅导开展以前

研究者首先根据实验需要, 通过随机抽样、问卷筛选、访谈等主动或者被动的筛选被试、研究工具。通常选用能够量化研究主题的合适的问卷作为评估工具, 一般在实验前测或后测中使用, 其中:

在方案设计上, 包括前人研究方案或理论的理论取向和自行调查编制的经验取向, 同时在计划程度上分为结构式, 半结构式以及非结构式的团体辅导。大多数以大学生为研究对象的研究中, 通常有着充分的计划和准备, 安排固定程序的活动进行结构化的团体辅导, 也有许多研究者, 如将团体心理辅导结合课程教学的方式实施, 也有受到疫情影响通过线上的方式进行或者采取朋辈辅导的方式, 按照具体情形, 灵活选择。

在团体心理辅导实施程序上一般采用对照组实验, 对实验组进行团体心理辅导干预, 对非实验组不进行干预。但也有研究者通过单组实验进行, 不设置对照组。同时在实验分组上通常是采用随机匹配分组方式进行, 但也有将团体辅导与课程结合, 按照整群分组的方法。

### 4.2. 在团体心理辅导过程中

在团体心理辅导过程中, 通常会有两种测量方式: 一是有目的选取被试后, 按照前测、干预、后测的实验方式收集研究数据。二是仅按照干预只进行后测, 并对成员通过一些评估工具(问卷, 主观性报告, 行为量化等)进行干预效果检验。

### 4.3. 在团体心理辅导结束后

部分研究者会根据需要进行追踪测试, 时间通常在 3 个月左右。同时关于统计方法选取上包括配对样本 t 检验, 独立样本 t 检验, 差异值检验, 重复测量, 方差分析, 斜方差分析, 非参数检验及其他方法(王茹婧等, 2017)。

## 5. 总结与思考

大量团体心理辅导研究表明, 团体心理辅导不仅仅能有效的帮助大学生解决在人际交往中存在的问题, 还能去塑造其良好品格和心理韧性, 发挥调解心理压力、舒缓情绪、降低焦虑的作用, 因而愈发成为助力大学生健康发展的有效途径。尽管目前相关研究已经取得了一些有价值的研究成果, 但是在这里仍然存在着一部分的问题, 需要进一步分析和探讨, 具体包括以下几个方面:

### 5.1. 伦理问题

对于某些采取实验组控制组的双组实验设计, 仅对实验组采取了团体心理辅导干预, 对于控制组中可能存在心理问题的成员未进行干预, 应当考虑在对实验数据采取后进行适当的干预。

### 5.2. 需要提供完整的团辅方案设计

在团体心理辅导的实施以前, 首先需要团辅需求进行主题调查、问卷调查、访谈调查, 从而收集详细的信息, 明确问题与目标。这样设计的团辅方案的才更具有针对性和可行性。其次是在方案的设计上, 除了要有学情依据以外, 还要提供具体的理论依据, 增加其科学性。另外, 设计的方案是否有参考前人研究设计, 也需要提供文献依据。同时, 除了少数期刊上的研究以外, 许多有关大学生心理健康的团辅研究没有在文章中给出具体的团辅方案设计, 更多是从收集到的数据进行分析和解释, 然而团体心理辅导在实施前制定严格的方案设计, 也是影响最终研究效果的重要因素之一。因此, 将团辅方案呈现在文章中, 才更能使得最终的结果具有说服力。

### 5.3. 在方案设计中重视与其他心理咨询技术的融合

团体心理辅导作为一种干预手段, 在团辅方案设计中, 也可以参考游戏疗法, 戏剧疗法, 团体沙盘游戏等心理咨询方法, 使得团辅过程更具有趣味性和专业性, 从而减少团员脱离。如刘玉娟(2022)将团体沙盘游戏疗法融入高职学生积极心理品质提升工作中, 突破传统心理健康教育课程的讲授模式, 促进大学生心理素质的提高; 邹慧婷等人(2021)在团体心理辅导中结合心理剧的表演、观看能够提高学生的语言交流能力, 帮助他们修复心理创伤, 提升心理品质, 解决现实问题, 并建立良好的人际关系。通过“戏剧游戏”, “角色扮演”和“创造性与表现力的艺术活动”等形式能更好的助力个体在对现在的心理问题的探索, 帮助个体对未来生活中角色与情景之间的冲突做好准备, 更能促进大学生心理的健康发展。

### 5.4. 在团体心理辅导具体实施形式上可以更贴近学生日常

许多研究者在实验方案中较多关注于团辅目的的实现, 使得团辅实施上比较单一, 且多由教师选择所要研究的群体设计。我们在大学生心理健康教育上可以对: 如人际关系困难, 学习焦虑等非严重心理问题, 但有需要的大学生群体, 有针对性的成立大学社团; 或者是以班级为单位定期进行团辅咨询, 延长团体辅导的时间(胡朝兵, 张兴瑜, 2013)。并且在团辅实施过程中, 可以在专业教师指导下以高年级心理学专业学生为主要实施人, 在实践中练习团辅技术, 利用朋辈团体心理辅导来挖掘学生自身潜力、充分激发学生主体性、强调学生互帮互助作用机制(陈娟等, 2014), 实现对学生团辅技术的培养, 并达到团辅的干预目的。

### 5.5. 效果评估缺乏多样性和长效性

首先, 部分研究在实验结束后进行了追踪测验, 但一些研究只在短期内进行了两次前测与后测, 其两个短期中时间节点的变化可能无法准确地反应干预的效果和持续时间; 其次是评估的对象不能仅局限于团员和团体领导者, 例如对人际关系的研究中, 应该纳入团员人际交往对象的反馈信息, 才更能反应出干预的真实效果; 另外在团辅实施中是否存在成员脱落及其脱落原因, 也是对实施效果评估的重要内容, 部分研究中并未对成员脱落情况进行说明, 成员的离开是基于客观因素还是主观因素需要在研究中做出解释, 以加强研究内容的信度; 同时, 评估上还应该考虑对团辅中效果不好的学生的考察, 这对团辅的对象选择、方案设计与操作等都具有改进价值, 也是一种科学的态度, 并做到转介以接受个体辅导的伦理学考虑。

## 参考文献

- 安宏玉, 王少强(2021). 基于生命教育的团体心理辅导对大学生心理危机的干预研究. *山西青年职业学院学报*, 34(1), 22-24.
- 陈娟, 张兴瑜, 赵秀娟, 黄泓嘉, 李小晶(2014). 朋辈团体心理辅导对大学生社交焦虑的干预效果评价. *中国学校卫生* 35(12), 1819-1821+1825. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2014.12.025>
- 陈炜(2020). 团体心理辅导改善高职贫困生人际交往水平的应用研究. *科技视界*, (21), 93-94. <https://doi.org/10.19694/j.cnki.issn2095-2457.2020.21.038>
- 樊富珉(1996). *团体咨询的理论与实践*(pp. 2-3). 清华大学出版社.
- 何冬妹(2021). 绘画疗法在大学生自我意识团体辅导中的应用. *辽宁教育行政学院学报*, 38(1), 46-49. <https://doi.org/10.13972/j.cnki.cn21-1500/g4.2021.01.010>
- 胡朝兵, 张兴瑜(2013). *班级团体心理辅导的设计与操作(名师工程创新课堂系列)*. 西南师范大学出版社.
- 胡春红, 王强, 钟迪, 孙明琳, 蒋迪(2022). 萨提亚模式团体心理干预对大学生应对方式的提升作用. *中国健康心理学杂志*, 30(10), 1555-1559. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2022.10.023>
- 李娟, 唐小平(2020). 团体心理辅导模式在大学生职业发展与就业指导课程中的应用. *教育观察*, 9(17), 68-69+81. <https://doi.org/10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2020.17.021>
- 李雨丛(2021). *团体心理辅导对大一新生学校适应的干预研究*. 硕士学位论文, 青海: 青海师范大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD202201&filename=1021604291.nh>
- 李喆君(2022). 贫困大学生自我成长团体心理辅导效果研究. *高教学刊*, 8(29), 60-63.
- 林雪, 钱雅文(2020). 积极心理学取向团体心理辅导对高知家庭经济困难新生主观社会地位的干预效果分析. *心理月刊*, 15(15), 24-26. <https://doi.org/10.19738/j.cnki.psy.2020.15.009>
- 刘娜(2017). *团体心理辅导在大学生情绪智力培养中的实证研究*. 硕士学位论文, 荆州: 长江大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD201801&filename=1017213589.nh>
- 刘玉娟(2022). 团体沙盘游戏在高职学生心理素质提升中应用实践——以积极心理品质培养方案设计为例. *中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)*, (6), 75-78.
- 沈丹(2020). 大学生学习倦怠团体辅导方案设计及其干预效果. *中国健康心理学杂志*, 28(3), 453-457. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2020.03.030>
- 王茹婧, 樊富珉, 李虹, 倪士光(2017). 2001-2016年国内团体心理咨询效果评估: 现状、问题与提升策略. *中国临床心理学杂志*, 25(3), 577-583. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.03.041>
- 邢秀茶, 曹雪梅(2003). 大学生人际交往团体心理辅导的实效研究. *心理科学*, 26(6), 1142-1143. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.2003.06.056>
- 余亭蓉, 唐立(2017). 萨提亚团体辅导对离异家庭大学生自尊及心理弹性的影响. *中国健康心理学杂志*, 25(11), 1721-1726. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2017.11.032>
- 袁亚兵, 秘晓冉, 刘静芳(2019). 团体心理辅导在高校思想政治教育中的应用. *华北理工大学学报(社会科学版)*, 19(3), 66-70.
- 周琦(2020). 团体心理辅导应用于高职院校校思想政治教育工作中的路径探析. *智库时代*, (9), 114-115.
- 邹慧婷, 陈鹏, 王洁(2021). 团体心理辅导中心理剧在少数民族学生人际关系中的应用. *民族高等教育研究*, 9(3), 74-79+2. <https://doi.org/10.14045/j.cnki.rhen.2021.03.012>