

应用团体咨询技术对医学院校新生心理素质的干预

李晓敏 王亚静 袁靖 杜玉凤

【摘要】 目的 应用团体咨询技术对医学院校新生心理素质进行干预,为大学生心理健康教育和高校团体心理咨询提供指导。方法 采用症状自评量表对 2007 级 392 名在校大学新生进行筛查,通过对其中 39 名有不同程度心理问题的学生进行团体咨询,探讨大学新生心理状况及团体咨询对大学新生心理健康水平的影响。结果 心理干预前后,干预组的 SCL-90 总分较实验前改善,强迫、焦虑、人际敏感、抑郁、恐怖、偏执 6 项因子有明显改善。结论 团体咨询对大学新生的心理素质水平的改善具有一定的近期效应,可以有效解决大学新生的心理问题,在大学生心理健康教育工作中有着广阔的应用前景。

【关键词】 团体心理咨询; 心理健康; 医学新生; 干预研究

Study on the Level of Mental Health with Group Counseling Method in Medical University Freshmen Li Xiaomin, Wang Yajing, Yuan Jing, et al. Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, P. R. China

【Abstract】 Objective To explore how to improve the level of mental health with group counseling method in medical university freshmen. **Methods** This research adopts SCL-90 to sift check 392 freshmen in grade 2007. 39 freshmen of medical university were in experimental group and 41 freshmen were in control group. The experimental group received group counseling for about 2 months, while the control group didn't receive that. **Results** There were significant differences between two groups in the score of SCL-90, especially in obsessive-compulsive, anxiety, interpersonal sensitivity, depression, phobic anxiety and paranoid ideation. **Conclusion** Group counseling is effective in improving mental health of freshmen and has a wide application prospect in educational work of medical university students' mental health.

【Key words】 Group counseling; Mental health; Medical university freshmen; Intervention study

团体咨询是在团体情境下进行的一种心理咨询形式,它是通过团体内人际交互作用,促进个体在交往中通过观察、学

习、体验,认识自我,探讨自我,接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好的适应的助人过

生活相对幸福,男女的受教育、就业机会均等,社会对男女的待遇、要求也趋于一致,男女所面临的情感、社会问题亦相似,因此他们之间的内隐、外显幸福感没有存在显著差异。

3.2 学业成败与主观幸福感关系 本研究发现,在学业成败归因中,男研究生较女研究生更倾向于内归因;男研究生更倾向于将学业成功归结为自己的能力强和努力刻苦,将学业失败归结为自己努力不足。出现此结果,可能与被试所处的文化背景有关。中国传统文化中男性是家国支柱要建立权威,所以他们比女性对成功的期望更高并且在遇到和处理一些问题时表现出较大的坚持性;当他们面对失败时,出于男性的强者地位,他们认诸如运气、情境等外界因素并不会给自己前进的脚步带来多大障碍。女性则不然,从古至今女性都处于从属地位,虽然当今提倡男女平等,但男尊女卑思想还是弥散在社会中。因此女性成功时,人们会说她比较幸运,这些观念已经无形地内化到个体的评价体系里并最终影响到其对自身的评价和原因部位的判断。

本研究发现,内隐幸福感中情感体验消极的人更倾向于将学业失败归因于自身能力不足,这可能是因为能力作为个人的内在因素对其成败起到重要作用,而内隐幸福感属于个体对自我的一种稳定性态度和评价,它更容易受到能力这种内在稳定的因素的影响。当研究生将学业失败归因于个人内在能力时,对大学生的成就感、自豪感产生负面影响,其内隐

幸福感中的情感体验成分受到影响,产生更多的消极体验。此外,本研究还发现,外显幸福感高的人更倾向于将学业失败归因于情境因素。出现这种结果可能是因为情境是影响个体成败的外在因素,而外显幸福感个体对自己生活的有意识的或者受到控制的评价,它更容易受到情境这种外在因素的影响。当研究生将学业失败归因于情境因素时,他们会认为失败是偶然暂时的只要继续努力,提高能力就能获得成功。此归因方式有利于个体心理健康的维护。

4 参考文献

- [1] 耿晓伟, 郑全全. 自尊、自我概念对主观幸福感影响的内隐社会认知研究[D]. 杭州: 浙江大学, 2005, 1
- [2] Trope Y, Liberman A. Social hypothesis testing: Cognitive and motivational mechanisms. Social psychology: Handbook of basic principles, 1996: 239-270
- [3] 耿晓伟, 郑全全. 自我监控对主观幸福感的影响. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(1): 63-67
- [4] Pavot W, Diener E D. Review of the satisfaction with life scale Psychological Assessment, 1993, 5(2): 164-172
- [5] 耿晓伟, 郑全全. 中国文化中幸福感结构的内隐社会认知研究. 心理科学, 2005, 2: 379-382
- [6] 徐维东. 内隐幸福感研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2006, 4

(收稿时间: 2008-12-02)

程^[1]。团体咨询应用范围广泛,它既可以用于治疗各种心理疾病,同时也用于解决正常人的心理适应,更被广泛适用于健康的正常人,以发展为目标,使人的潜能得到开发。在这种团体活动中,通过集体的力量和心理咨询、治疗,解决成员共有的心理障碍,使每一个成员学会自知和自制,最终实现调适自我、适应社会的目的^[2]。本研究探讨团体咨询对医学院校新生心理素质的干预。

1 对象与方法

1.1 研究对象 为医学院校 2007 年 9 月入学的新生。入学后以焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)和 90 项症状自评量表(SCL-90)作为预测。初步选择的被试候选人无人格及精神问题,无严重躯体疾病,SCL-90 有 2 项以上为较差或很差,经过面谈,自愿参加团体咨询的确定为实验组被试 39 人,其中性别比例一致;再从候选人中选出和实验组专业、性别基本匹配的对照组被试 41 人。其中男生 39 人,女生 41 人,年龄 18~23 岁,平均年龄 20±1.23 岁。

1.2 研究工具

1.2.1 90 项症状自评量表(SCL-90)^[3] 由 90 个项目组成,5 级评分,主要统计指标为该量表的 9 个症状因子得分及量表总分。

1.2.2 焦虑自评量表(SAS)^[3] 分数越高,焦虑症状越严重。

1.2.3 抑郁自评量表(SDS)^[3] 分数越高,焦虑症状越严重。

1.3 实施步骤

1.3.1 前测 在干预前 1 周用上述量表对干预组和对照组进行测量并填写《团体活动成员自我评定量表》。

1.3.2 团体心理咨询的实施 团体咨询干预方案的制定以人本主义和认知-行为疗法为理论基础,参考国内外青少年团体活动相关文献和书籍^[4-6],结合大学生的心理素质和行为特点编写而成。团体的总目标是:认识自己、探索自己、提高自己生活规划的能力,增强自己与他人交往的能力,探讨如何应对压力。团体的性质为结构式,共由 8 次活动组成,每周 1 次,每次 2~3 小时,对照组不做干预。

团体干预的具体内容:第一单元:导向和暖身,目标为相互认识,融洽气氛,增加团体凝聚力;活动内容:滚雪球、回旋沟通等。第二单元:信任和接纳,目标为增进认识与情感,建立相互信任与接纳的团体气氛,探索人际互动经验,让每个成员体会被关注的感觉,增强自信心;活动内容:信任摇摆、信任之旅、戴高帽等。第三单元:自我认识和团体分享,目标为训练成员的表达能力和丰富的联想力,激发成员创造力;活动内容:比一比、哑口无言等。第四单元:压力探索,目标为探讨成员压力来源,了解压力管理方法,培养成员生活管理能力、问题解决能力;活动内容:你说我做。第五单元:自我探索,目标为促进成员自我探索与自我肯定,在分享中了解自己和他人,肯定自我价值及生命意义;活动内容:20 个我是谁、自画像。第六单元:人际交往训练,目标为促进个体自我认识、自我调整、自我发展,掌握交往的原则和方法,提高人际交往的能力;活动内容:通过雷区。第七单元:尝试新行为,目标为通过活动培养团体的协作精神,激发小组智慧;活动内容:齐心协力。第八单元:结束并分享体验。

1.3.3 后测 在第 8 次活动后用上述量表进行测验,并填写

《团体活动成员自我评定量表》《小组课程评价表》,写出自己参加团体咨询的感受和建议等。

1.4 统计分析 数据用 SPSS13.0 统计软件包进行分析。

2 结果

2.1 干预组和对照组前测 SCL-90 结果 见表 1。

表 1 干预组和对照组前测 SCL-90 结果比较($\bar{x} \pm s$)

	干预组(n=39)	对照组(n=41)	t
总分	169.14±44.24	174.34±44.25	-1.641
躯体化	1.67±0.55	1.70±0.57	-0.746
强迫症状	2.19±0.60	2.28±0.59	-1.812
人际关系	2.07±0.61	2.01±0.63	1.783
抑郁	1.90±0.60	1.87±0.62	1.889
焦虑	2.84±0.56	2.83±0.58	1.543
敌对	1.94±0.69	1.92±0.63	0.424
恐怖	1.56±0.51	1.46±0.51	2.032*
偏执	2.03±0.58	2.00±0.57	1.774
精神病性	1.86±0.55	1.85±0.54	0.256
附加项目	1.86±0.61	1.84±0.55	0.483

注: *P<0.05, **P<0.01, ***P<0.001,下同。

两组大学新生在 SCL-90 各因子上的得分普遍高于全国青年组常模。如果根据全国青年组常模标准,以均数加 1.96 个标准差以上的人群作为有心理健康问题的统计标准,本组大学新生各类心理健康问题的检出 2.2%~9.2%,其中以焦虑、人际敏感、强迫比较多见。

2.2 干预组干预前后测 SCL-90 结果 见表 2。

表 2 干预组干预前、后 SCL-90 结果比较($\bar{x} \pm s$)

	干预组(n=39)	干预组(n=39)	t
总分	169.14±44.24	133.14±43.24	3.213**
躯体化	1.67±0.55	1.57±0.56	0.746
强迫症状	2.19±0.60	1.89±0.59	2.322*
人际关系	2.07±0.61	1.67±0.52	2.697**
抑郁	1.90±0.60	1.54±0.55	2.654**
焦虑	1.84±0.56	1.74±0.54	2.947**
敌对	1.94±0.69	1.65±0.64	0.424
恐怖	1.56±0.51	1.46±0.51	2.854**
偏执	2.03±0.58	1.68±0.55	3.734***
精神病性	1.86±0.55	1.55±0.53	0.342
附加项目	1.86±0.61	1.87±0.57	0.512

表 3 干预组干预后、对照组后测 SCL-90 结果比较($\bar{x} \pm s$)

	干预组(n=39)	对照组(n=41)	t
总分	133.14±43.24	169.34±43.25	2.980**
躯体化	1.57±0.56	1.69±0.55	0.746
强迫症状	1.89±0.59	2.71±0.60	2.582**
人际关系	1.67±0.52	2.01±0.61	2.697**
抑郁	1.54±0.55	2.27±0.65	3.745***
焦虑	1.74±0.54	2.96±0.59	2.930**
敌对	1.65±0.64	2.02±0.65	0.424
恐怖	1.46±0.51	1.56±0.68	2.740**
偏执	1.68±0.55	1.99±0.62	3.646***
精神病性	1.55±0.53	1.65±0.55	0.256
附加项目	1.87±0.57	1.94±0.58	0.483

心理干预前后, 干预组的 SCL-90 总分较实验前改善, 强迫、焦虑、人际敏感、抑郁、恐怖、偏执 6 项因子有明显改善。

2.3 干预组和对照组后测 SCL-90 结果 见表 3。干预组和对照组后测 SCL-90 结果中强迫、焦虑、人际敏感、抑郁、恐怖、偏执 6 项因子有显著性差异, 可排除因时间产生的误差, 说明干预组的差异是由于团体干预产生。

2.4 对照组前后 SCL-90 结果 见表 4。对照组前后 SCL-90 结果中强迫、抑郁、焦虑及附加项目有显著性差异。其中, 焦虑和附加项目因子有明显改善, 考虑是因为入学一段时期后适应了大学生活, 焦虑水平及身体不适等的水平有所下降。

表 4 对照组前后测 SCL-90 结果比较 ($\bar{x} \pm s$)

	前测 (n=41)	后测 (n=41)	t
SCL 总均分	174.34 ± 44.25	169.34 ± 43.25	1.637
躯体化	1.70 ± 0.57	1.69 ± 0.55	1.748
强迫症	2.28 ± 0.59	2.71 ± 0.60	-2.206*
人际关系	2.01 ± 0.63	2.01 ± 0.61	1.468
抑郁	1.87 ± 0.62	2.27 ± 0.65	-2.565**
焦虑	2.83 ± 0.58	2.96 ± 0.59	3.103***
敌对	1.92 ± 0.63	1.90 ± 0.65	0.789
恐怖	1.46 ± 0.51	1.56 ± 0.68	1.515
偏执	2.00 ± 0.57	1.99 ± 0.62	0.915
精神病性	1.85 ± 0.54	1.65 ± 0.55	1.709
附加项目	1.84 ± 0.55	1.94 ± 0.58	3.750***

3 讨论

本调查表明 2007 级受测的新生心理状况不如常模人群, 这可能与大学新生面临着新的学习环境、生活环境和贫困学生经济问题等矛盾和心理冲突有关。说明大学新生的心理健康水平总体还是比较好的, 焦虑是每个新生都会体验到的, 这是对入学事件的本能反应, 只有少部分同学持续时间较长, 形成心理问题。引发这些心理症状的主要原因是大学新生正处于青年中期, 正从不成熟走向成熟, 他们一方面要适应大学的学习与生活, 另一方面又要面对社会上各种多变的思潮与价值观念, 理想与现实的反差、期望与能力的冲突, 使他们无比困惑、无所适从 [7]。个性特质, 如依赖性强、缺乏自信心、主观任性、敏感多疑、急躁好胜等在相对宽松的大学环境中得到释放, 如果自我调适能力不强, 就容易出现心理问题。

3.1 定量研究 干预组团体心理咨询前后 SCL-90 自身对照结果 (表 2) 并结合干预组与对照组后测结果 (表 3), SCL-90 总分较实验前改善, 差异有显著性, 6 项因子有改善。3 个月后的后测显示, 总分较实验前仍有改善, 6 项因子较实验前仍有改善, 尤其表现在焦虑、人际敏感、恐怖、强迫、抑郁、偏执等方面。3 个月后随访仍显示心理健康状况较实验前有改善。

3.2 定性研究 主观问卷分析显示, 干预组的学生躯体放松、情绪放松、积极态度、人际信任等方面的主观感受都有不同程度的提高。成员普遍认为自己参加团体咨询后社交困难的程度下降, 人际关系改善了, 自信增强了, 更了解自己, 更懂得热爱生命, 珍惜短暂的人生。

干预结束后, 所有参加团体干预小组活动的组员通过《小组课程评价表》对团体活动内容和团体活动方式等进行了评价。结果显示, 81.3% 的小组成员认为在活动中有“较多”或“非常多”的收获; 90.6% 的成员表示“喜欢”或“非常喜欢”上

这门课。通过学习, 共有 93.8% 的成员认为自己有收获, 其中分别有 12.5%、22.6% 和 57.6% 的成员表示有“一些”、“较多”和“很多”收获。团体干预灵活、新颖、活泼的活动形式受到小组成员的欢迎和好评。大家喜欢的教学方式依次为游戏 (90.4%)、角色扮演 (72.8%) 和案例分析 (51.0%)。小组成员喜欢指导者在活动中多给成员发言的机会 (63.2%)。

4 结论

4.1 团体咨询对大学新生心理问题解决有一定作用, 有助于大学新生学会交往, 提高了人际交往能力。团体咨询给学生提供知行合一的指导, 给他们提供了一个真实良好的支持性的环境, 训练大学新生社会交往能力; 通过团体咨询活动过程中的观察和体验, 帮助他们反省并克服自身存在的不良品质, 最终学会调整与他人关系, 培养人际敏感, 塑造良好的人际交往品质。实验证明, 通过团体咨询进行人际交往能力培养是成功的, 干预前后大学生在人际敏感、社交恐惧、社交技巧方面都有显著改善。

4.2 团体咨询有助于大学新生学会认识自我, 提高了自我发展和调节情绪的能力。大学新生正处于人生观、世界观形成时期, 对自我有着强烈的探索欲望, 在团体咨询过程中, 通过团体成员的交流与分享, 有助于解除学生遇到挫折时的烦恼和忧虑。同时, 团体咨询通过成员自我倾诉与比较、认知与规划等活动, 调整认知, 提高了自我认识的程度, 增强自信心。通过团体辅导活动, 可促使大学新生在比较中合理认知自我, 尝试新行为, 更有效地在现实环境中寻求最佳发展, 实现自我价值。

4.3 团体咨询有助于大学新生学会学习, 增强学习适应性和学习能力。团体咨询有助于大学新生明确自己学习、生活与职业的目标, 帮助他们制定具体的学习计划与职业生涯规划。通过团体咨询, 成员普遍感觉自己的人生目标更清晰了, 自己的职业价值观更明确了。

通过研究, 我们可以得到以下结论: 团体咨询对大学新生的心理健康水平的提高具有一定的近期效应, 是高校解决大学新生入学适应问题的有效方法, 在大学生心理健康教育工作中有着广阔的应用前景, 建议具备条件的学校组织开展该项活动。

5 参考文献

- [1] 樊富珉著. 团体心理咨询 [M]. 第 1 版. 北京: 高等教育出版社, 2005: 4
- [2] 周秋红. 团体咨询技术在高校心理健康教育中的应用. 中国临床康复, 2005, 9(4): 134-135
- [3] 汪向东主编. 心理卫生评定量表手册 [M]. 增订版. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999, 31: 194-235
- [4] Yabm Irvin D. 团体心理治疗理论与实践 [M]. 李鸣, 译. 第 1 版. 北京: 中国轻工业出版社, 2005, 191-213
- [5] 樊富珉著. 团体心理咨询 [M]. 第 1 版. 北京: 高等教育出版社, 2005: 255-293
- [6] Kim Paleg, Arthur E. Jongma, Jr. 团体治疗指导计划 [M]. 王芳, 译. 第 1 版. 北京: 中国轻工业出版社, 2005: 185-193
- [7] 林孟平著. 小组辅导与心理治疗 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2005, 24-26

(收稿时间: 2008-11-12)