

团体心理辅导对大学生心理健康水平及人际交往能力影响的研究

高学锋, 曾涛, 张杰, 王冲, 闫方亮

齐鲁理工学院, 山东 济南
Email: 276724765@qq.com

收稿日期: 2021年3月29日; 录用日期: 2021年5月5日; 发布日期: 2021年5月12日

摘要

目的: 探究团体心理辅导对大学生心理健康水平及人际关系的影响以及相关性。方法: 采用量表测试、开放式问卷与诊断性面谈相结合的方法, 选取46名大学生, 开展为期8周的团体心理辅导活动。以症状自评量表(SCL-90)、人际交往能力量表为评估工具, 在辅导前、后分别对被试进行测查。结果: 经过团体心理辅导, 成员在冲突控制能力上差异显著($13.89 \pm 3.06/15.48 \pm 3.91, P < 0.05$), 在SCL-90症状自评量表上的得分存在显著性差异($t = 2.088, P < 0.05$), 团体辅导前的得分显著高于团体辅导后的得分, 成员报告对活动效果感到满意。结论: 团体心理辅导有益于解决大学生人际交往方面的心理问题, 能够提高大学生人际交往水平, 增进其心理健康且心理健康水平越高人际交往能力越强, 呈正相关。

关键词

团体心理辅导, 大学生, 心理健康水平, 人际交往

Research on the Influence of Group Psychological Counseling on the Mental Health of College Students and Interpersonal Communication Ability

Xuefeng Gao, Tao Zeng, Jie Zhang, Chong Wang, Fangliang Yan

Qilu Institute of Technology, Jinan Shandong
Email: 276724765@qq.com

Received: Mar. 29th, 2021; accepted: May 5th, 2021; published: May 12th, 2021

Abstract

Objective: To explore the influence of group psychological counseling on college students' mental health level and interpersonal relationship and the prediction of mental health level on interpersonal relationship. **Methods:** 15 college students were selected by using scale test, open questionnaire and diagnostic interview. The symptom self-rating scale (SCL-90) and interpersonal skills scale were used as evaluation tools. **Results:** After group psychological counseling, there were significant differences in conflict control ability among the members ($13.89 \pm 3.06/15.48 \pm 3.91$, $P < 0.05$). There was a significant difference in the score of SCL-90 symptom self-rating scale ($t = 2.088$, $P < 0.05$). The score before group counseling was significantly higher than that after group counseling. **Conclusion:** Group psychological counseling is beneficial to solve the psychological problems in interpersonal communication of college students, and can improve the level of interpersonal communication of college students and improve their mental health.

Keywords

Group Psychological Counseling, College Students, Mental Health Level, Interpersonal Communication

Copyright © 2021 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

党的十八大以来,习近平总书记高度重视创新发展和创新人才的培养,大学生群体是创新人才的重要资源储备库,是国家的希望、民族的未来,大学生心理健康越来越受到社会关注。根据高校心理问题研究的相关资料,人际关系、情绪问题、学习压力是影响大学生心理健康水平的三座大山。其中,由人际交往问题而引发的心理问题居青年大学生心理问题的首位(史林溪, 2019)。困扰大学生的心理问题之一就是人际关系问题,国外学者 Chambers M 早在 1998 年就曾经提出过这样的理论:如果想要身心健康发展,幸福感提升,那么一个最基本的前提就是良好的人际交往(Chambers, 1998)。宿舍人际关系是大学生的主要人际关系(毛小玲, 李宏翰, 张建梅, 2005),其是否融洽很大程度上反映、影响甚至部分决定着大学生的人际关系质量(董珊, 2006)。当前研究发现,由于陌生的环境、对人际交往的恐惧等,大学生不能很好地处理宿舍人际关系,宿舍人际关系甚至成为部分大学生最为苦恼、最难适应的问题,且在大学新生中尤为突出(朱艳, 丁志强, 2011; 王金玲, 2014; 林艳艳, 赵洁, 唐鑫, 2015)。不良的宿舍人际关系不仅会影响大学新生的学业和人际适应,甚至可能成为引发心理适应障碍的重要因素之一(刘斌, 2012)。王瑶的调查显示,大学生存在交往能力欠缺和强烈的交往需求之间的矛盾(王瑶, 2004)。张改叶在研究大学生进入高校后感觉最烦恼的问题时,发现有 79% 的学生选择的是“人际交往能力差”,在人际交往中最缺乏的是“不知道怎样表现和表达自己”、“不知道怎样才能处理好与同宿舍同学的关系”、“不知道怎样处理好与异性同学的关系以及与老师的关系”等,并常常会因这些事情而烦恼(张改叶, 2005)。故此如何提高大学生的人际交往能力,指导学生学会正确处理人际关系成为大学生心理辅导研究和探索的热点。

团体心理辅导也叫团体咨询,是在团体情景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,促使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,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好的适应能力的助人过程(樊富珉,2005)。与个体咨询不同的是,在团体心理辅导中通过同伴间的交往与分享,可以发现问题共性,产生共情,可以获得他人的接纳和支持,从而减轻焦虑,同时可以学习到他人成功的交往经验。对于人际交往问题,运用团体心理辅导作为干预方法在提高心理辅导的实效性方面也具有积极意义。因此本研究将通过团体心理辅导的方式提高大学生人际交往能力作为研究的方向和目标,旨在从团体心理辅导的角度,让大学生认识到目前他们在处理人际关系当中不当的交往方式,学会正确的交往方式,改善当前的人际关系,以促进大学生的心理健康。

2. 对象与方法

2.1. 对象

以招募的形式从学校自愿报名的以及辅导员推荐想要改善人际关系的宿舍中,以8人间为例,依据条件共筛选出6个宿舍共46人作为被试。基本情况见表1。

Table 1. Basic information of research subjects

表 1. 研究对象基本情况

性别		年级				本专科		总数
男	女	大一	大二	大三	大四	本科	专科	
23	23	38	8	0	0	23	23	46

2.2. 方法

2.2.1. 调查工具

1) 一般资料调查表

主要记录研究对象性别、年级、专业、独生子女、生源地、是否是舍长、学历、是否混合宿舍等。

2) 人际交往能力量表

本文采用华南师范大学王才康教授等编制的《人际交往能力量表》,量表共25个题目,采用5点计分,得分越高表明人际交往能力越好,包括人际关系建立能力、适度拒绝能力、自我表露能力、冲突控制能力、情感支持能力五个维度。

3) SCL-90 症状自评量表

90项症状清单(Symptom Checklist 90, SCL-90),是由德若伽提斯(L.R. Derogatis)编制。该量表共有90个项目,它的每一个项目均采取1~5级评分,包含有较广泛的精神病症状学内容,从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等,均有涉及,并采用10个因子分别反映10个方面的心理症状情况。

2.2.2. 数据处理与统计学分析

调查采用现场集体施测,当场收回的办法收集结果,原始数据使用 EXCLE 表格建立数据库,用 SPSS20.0 对数据进行统计描述、方差分析、T 检验分析,并应用相关分析以及回归分析,显著水平 $\alpha = 0.05$ (双侧检验)。

2.3. 实施方法

团体辅导由一名指导者带领,每周1次,每次2小时,共8次,每次活动设置相应的活动,具体活动内容如下表2:

Table 2. Themes and specific activities of group psychological counseling
表 2. 团体心理辅导的主题与具体活动内容

序号	主题	具体活动
1	有缘相识	问卷调查、团体简介、契约签定、建立团队、暖身活动、成员心声
2	心有千千结	再相识、走出圈外、失落阵线联盟、总结、家庭作业
3	解开千千结	你来跟我做、自画像、戴高帽、总结
4	学会说‘不’	热身活动、九宫格绘画、家庭作业
5	携手同行	暖身活动、传声筒、人椅、解结
6	化干戈为玉帛	暖身活动、画、SCMP 测试
7	帮助与受助	暖身活动、无手喝水、盲行
8	相亲相爱的一家人	我们的家、评估问卷调查、总结

3. 结果

3.1. 大学生人际交往能力辅导前后测得分比较

对人际交往能力前后测得分进行配对样本 T 检验, 结果如表 3 所示:

Table 3. Test of significance of difference between before and after measurement of interpersonal relationship scale
表 3. 人际关系量表前后测差异显著性检验

	测前		测后		t	P
	M	SD	M	SD		
人际交往能力总分	80.24	11.68	85.02	15.79	-1.913	0.062
人际关系建立能力	16.13	2.89	17.39	3.96	-1.926	0.06
适度拒绝能力	14.22	2.69	14.87	2.97	-1.126	0.266
自我表露能力	18.96	3.49	19.35	3.91	-0.62	0.538
冲突控制能力	13.89	3.06	15.48	3.91	-2.145	0.037*
情感支持能力	17.04	3.49	17.93	3.74	-1.307	0.198

注: *表示 $P < 0.05$; **表示 $P < 0.01$; ***表示 $P < 0.001$ 。

从表 3 中可以看出, 经过团体辅导后, 学生在人际交往能力总分、人际关系建立能力、适度拒绝能力、自我表露能力、情感支持能力上没有显著性差异, 在冲突控制能力上差异显著。

3.2. 大学生症状自评量表 SCL-90 辅导前后测分数比较

对大学生症状自评量表前后测得分进行配对样本 T 检验, 结果如表 4 所示:

Table 4. Test of significance of the difference between the symptoms before and after the self-rating scale of college students
表 4. 大学生症状自评量表前后测差异显著性检验

	测前		测后		t
	M	SD	M	SD	
症状自评量表总分	136.82	39.71	122.02	26.29	2.088*

注: *表示 $P < 0.05$; **表示 $P < 0.01$; ***表示 $P < 0.001$ 。

从表 4 中可以看出, 经过团体辅导后, 学生在 SCL-90 症状自评量表上的得分存在显著性差异($t = 2.088, P < 0.05$), 团体辅导前的得分显著高于团体辅导后的得分。

4. 讨论

尽管影响大学生人际交往能力是多因素的, 如学校管理制度、学生所受到的教育、学生家庭社会经济地位等, 但这些因素是通过学生的心理机制来影响大学生人际交往能力的。心理因素又包括认知因素、技能因素、行为方式及个性特征方面的因素, 这些因素中有些易改变, 有些则不易改变。杨爽和王瑶也对大学生人际交往的团体心理辅导进行了研究, 经过团体辅导, 成员的交际性增强, 交流恐惧评分明显降低, 社交回避倾向评分明显下降(杨爽, 王瑶, 2008)。邢秀茶、王欣对 34 名大学生运用团体辅导的方式进行研究, 团体辅导为期 6 周, 在团体辅导结束后 9 个月, 对辅导效果再次进行评估, 研究结果显示, 团体心理辅导对改善大学生人际交往问题有效果(邢秀茶, 曹雪梅, 2003)。2017 年的一项元分析探讨了国内的团体心理辅导活动对大学生社交方面存在问题的干预效果, 研究表明团体辅导可以对大学生的人际交往产生较好的干预效果, 从而提升人际交往的能力(陈华, 2004)。本研究证明通过团体心理辅导, 可对大学生的心理健康水平产生积极的影响和改善作用, 对大学生人际交往能力也有一定的改善。具体分析如下:

4.1. 团体心理辅导可改善人际交往能力

人际交往能力是指在人际交往过程中, 个体具有交往意愿, 积极主动参与交往, 并且表现出有效合适的交往行为, 从而使自身与他人关系处于和谐状态的能力(王英春, 邹泓, 2009)。人际交往能力较强的个体常能维持和发展良好的人际关系, 并且具有良好的社会适应(William, Andrew, & Willard, 1998)。团体心理辅导注重营造一个安全和谐轻松的氛围, 在这样的气氛中人更愿意展露与表达自己, 增加与他人交往的意愿, 进而提高人际交往能力。本研究主要以宿舍为单位进行团体辅导活动, 活动频率为一周一次, 除本宿舍成员外在日常生活中交往较少, 甚至活动结束后彼此之间无人际交往, 故在人际关系建立能力维度上, 团体辅导活动前后无显著性差异。对于自入校后便共同生活的宿舍成员, 经过一定时间的磨合与适应, 他们之间已产生了固有相处方式, 因此适度拒绝能力维度上, 团体辅导活动前后无显著性差异。作为经过磨合与适应后形成的宿舍团体, 已成为一个成熟的团体, 在长时间的共同生活中不知不觉中已展露自己, 彼此了解深入透彻, 故自我表露能力维度上, 团体辅导活动前后无显著性差异。因团体辅导活动以宿舍为单位进行小组活动, 宿舍人员之间早已熟悉, 能表露的事情早已在日常生活中展露, 而对于部分秘密由于过于熟悉怕产生不好的影响而回避, 故在情感支持能力维度上, 团体辅导前后并没有显著性差异。人际交往能力总分由人际关系建立能力、适度拒绝能力、自我表露能力、情感支持能力等方面组成, 故团体辅导活动前后无显著性差异。团体辅导活动中通过对长期宿舍生活中产生摩擦与冲突时怎样解决的探讨, 不同小组成员之间交往策略的分享, 使成员了解自己在交往中的不足, 并学会新的交往方式, 与解决冲突的方法与策略, 从而提高自己的交往能力, 因此在人际交往冲突控制能力维度上团体辅导前后存在差异显著。

4.2. 团体心理辅导可改善心理健康水平

大学生处于青春期到成年期的过渡时期, 心理正处于日趋成熟与稳定时期, 但是他们对于自我的认识不足, 时常会产生各种心理困扰。在团体辅导活动中开展自我探索活动, 加强学生对自我认识和自我觉察能力, 充分挖掘个性中的积极成分, 使学生更全面的认识自我、完善自我, 同时因为在团体辅导活动中, 经过“自画像”、“戴高帽”等游戏, 获得同伴的情感支持, 让成员更好的了解自我、悦纳自我, 提高自身的自信水平, 对自我的成长与发展起到了积极的促进作用。同时, 通过“画”、“SCMPI 测试”

等团体心理辅导活动, 让学生了解到, 人与人之间是不同的, 需要理解、沟通, 更需要倾诉, 让他们在更好的认识自己、认识他人的同时, 充分理解“海纳百川, 有容乃大”, 对自己与别人多一份理解、多一分宽容。在安全无忧的团体活动氛围中通过各种问题的讨论、对策的探讨, 以及老师的心理指导, 同学们心情放松, 困惑已久的问题得以解决, 自身的心理健康水平得到明显改善。

研究中发现, 有些成员对自我的认识和探索尚不够深入, 可能与团体咨询的组织形式有关, 团体活动往往难以使每位成员都触及到深层次的问题, 如能在团体辅导的同时, 根据成员的心理需要不同, 有针对性地辅助以个别辅导, 则更能体现心理辅导的效果。

参考文献

- 陈华(2004). 团体心理辅导促进大学生心理素质提高的实践研究. *中国健康心理学杂志*, 12(6), 455-458.
- 董珊(2006). 寝室人际关系对大学新生的影响. *西南民族大学学报(人文社会科学版)*, 27(10), 240-242.
- 樊富珉(2005). *团体心理咨询*(页 41-56). 北京: 高等教育出版社.
- 林艳艳, 赵洁, 唐鑫(2015). 大学生宿舍人际关系与一般自我效能感的相关研究. *中国成人教育*, (16), 118-120.
- 刘斌(2012). 女大学新生宿舍人际关系不良案例分析. *考试周刊*, (59), 159.
- 毛小玲, 李宏翰, 张建梅(2005). 大学生宿舍人际关系的特点. *中国心理卫生杂志*, 19(7), 473-475.
- 史林溪(2019). 团体心理辅导在高校人际关系引导教育中的应用. *科技风*, (24), 36-37.
- 王金玲(2014). 大学生宿舍人际关系现状及对策. *教书育人(高教论坛)*, (10), 70-71.
- 王瑶(2004). 小组辅导提高大学生人际交往水平的实验研究. *心理科学*, 27(5), 1254-1256.
- 王英春, 邹泓(2009). 邹泓青少年人际交往能力的类型及其与友谊质量的关系. *中国特殊教育*, (2), 75-79.
- 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.
- 杨爽, 王瑶(2008). 大学生人际交往团体心理辅导研究. *中国健康心理学杂志*, 16(2), 140-143.
- 张改叶(2005). 大学生人际交往能力训练的团体辅导活动设计与实施. *中国健康心理学杂志*, 13(4), 288-290.
- 朱艳, 丁志强(2011). 新生宿舍人际关系与主观幸福感的关系研究. *中国电力教育*, (4), 147-149.
- Chambers, M. (1998). Interpersonal Mental Health Nursing: Research Issues and Challenges. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5, 203-211. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2850.1998.00132.x>
- William, M. B., Andrew, F. N., & Willard, W. H. (1998). *The Company They Keep: Friendship in Childhood and Adolescence* (p. 426, pp. 455-458). New York: Cambridge University Press.