

小组工作介入中学生抗逆力提升的实践探索

胡悦, 何传琦, 潘鑫, 颜鑫月

东北林业大学文法学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年1月18日; 录用日期: 2024年3月12日; 发布日期: 2024年3月21日

摘要

在当今社会, 中学生面临多重压力与挑战, 其心理健康备受关注。抗逆力是个体应对压力和挑战的能力, 对中学生的健康成长和发展具有重要意义。针对抗逆力低下的问题, 本研究从优势视角出发, 尝试开展小组工作介入的实务研究, 探索提升中学生抗逆力的有效策略和途径。结果显示, 小组工作介入对提升中学生抗逆力具有积极影响, 有助于促进其健康成长与发展。

关键词

小组工作, 中学生, 抗逆力

Practical Exploration of Group Work Intervention in Enhancing Middle School Students' Resilience

Yue Hu, Chuanqi He, Xin Pan, Xinyue Yan

College of Humanities and Law, Northeast Forestry University, Harbin Heilongjiang

Received: Jan. 18th, 2024; accepted: Mar. 12th, 2024; published: Mar. 21st, 2024

Abstract

In today's society, middle school students face multiple pressures and challenges, and their mental health has garnered significant attention. Resilience, the ability of individuals to cope with stress and adversity, is crucial for the healthy growth and development of adolescents. In response to the issue of low resilience, this study, from a strengths-based perspective, embarked on a practical investigation of group work intervention to explore effective strategies and approaches for enhancing adolescent resilience. The results indicate that group work intervention has a positive impact on enhancing middle school students' resilience, thereby promoting their healthy growth and development.

Keywords

Group Work, Middle School Students, Resilience

Copyright © 2024 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

中学生时期是个体发展的关键阶段，他们面临着来自学业、家庭、社交等方面的各种压力和挑战。抗逆力是中学生应对压力、困难和挑战的关键能力。然而，部分中学生在面对逆境时表现出较低的抗逆力，无法有效应对生活中的压力和挑战，这对他们的身心健康和学业发展产生了负面影响。本研究基于小组社会工作的概念架构，从优势视角出发，关注中学生的内在优势和资源，旨在通过小组工作介入的方法，探索提升抗逆力的有效策略和实践路径。

2. 中学生抗逆力水平现状及分析

当前中学生所面临的挑战和压力是多维度的，它们相互交织，形成了一个复杂而紧张的生活环境。他们面临学业上的压力、复杂的人际关系、发生显著变化的身体、面临着自我认同的困惑，同时也面临着社交媒体对他们心理健康产生的攀比心理、网络欺凌和网络成瘾等问题。这些挑战和压力相互作用，使得中学生的心理压力增大，容易出现各种心理问题。当他们感到无法应对所面临的压力和挑战时，就容易出现抑郁情绪，更严重的是，一些中学生可能会选择自杀来逃避现实中的问题和压力，自杀是一种极端的行爲，但也是中学生中确实存在的现象。

基于教育心理学、社会学、青少年研究等多个领域的调查可总结出，中学生抗逆力水平低下的现象越来越普遍，主要表现在以下三方面。

2.1. 中学生乐观感水平现状及分析

全国中学生心理健康状况调查通过在线问卷和纸质问卷的形式，对大量中学生进行心理健康评估，包括乐观感等指标，结果显示整体上中学生的乐观感水平不高，同时通过比较不同年份的调查数据，发现中学生的乐观感水平呈现逐年下降的趋势，这表明低乐观感可能导致中学生在面对困难和挫折时，往往缺乏积极的心态和信心，容易受到压力和挫折的影响，感到沮丧和无助。并且这可能与他们面临的学业压力、人际关系压力等多重因素有关，在调查数据中，如中学生的积极认知、自信心、自我发展、自我认知及他人评价等都可作为其乐观感的测量维度。中学生乐观感变化案例研究选择了若干名中学生作为个案研究对象，通过深入的访谈、观察和问卷调查等方式，了解他们在不同时间点的乐观感水平及其变化情况。案例研究显示，个别中学生在面对学业压力、人际关系等挑战时，乐观感水平出现明显下降。这些个案数据为整体趋势提供了具体的例证。

2.2. 中学生效能感水平现状及分析

中学生面对学业挫折的应对策略研究、中学生团队协作能力的现状调查与提升策略、中学生日常事务处理能力的评估与培养等调查通过不同的方法和角度，揭示了中学生在面对挫折能力、协同合作、处事能力等方面的自我效能感整体水平仍需提高的问题。根据关于中学生抗逆力水平的调查，仅有不到 30%

的中学生表示他们在学习上感到自信和有成就感，这表明他们在效能感方面存在较大的问题，这可能他们周围环境的影响与自身认知水平有关。中学生学习效能感的影响因素研究表明，中学生的学习效能感受到家庭环境、学校环境和自身认知水平等多方面的影响，低效能感可能导致学生缺乏自信，难以应对挑战，进一步影响其学业和社交表现，有些学生甚至因为无法应对学业的压力而选择放弃生命，这反映了学生在效能感受到挫折时可能面临的严重后果。

2.3. 中学生归属感水平现状及分析

中学生的归属感存在较大的问题，与其家庭、学校、社会等环境都有一定的联系父母的尊重与支持、学校教师与同学的支持与关心以及社会环境的支持等都在一定程度上是中学生获取归属感的影响因素。家庭环境与中学生心理健康及归属感关系研究调查显示，父母的教养方式、家庭氛围和家庭结构等因素都与中学生的归属感密切相关；学校环境对中学生归属感的影响研究表明，学校的教育方式、师生关系、同学互动等因素都会影响学生的归属感；社会环境对中学生心理健康及归属感的影响研究指出，社会的包容性、公平性和安全性等因素都会影响中学生的归属感。近年来类似 2023 年 3 月海南省临高县未成年人欺凌事件、2023 年 3 月上海刘女士因辅导孩子写作业而感到绝望，最终选择跳河轻生事件等有关中学生校园欺凌和家庭矛盾的新闻报道增多，反映了学生在归属感方面存在的问题及其对他们生活的影响，中学生往往无法有效地建立和维护人际关系，导致他们缺乏社会支持系统。在面对困难和挫折时，他们无法从周围的人际关系中获得支持和鼓励，导致自我封闭和孤独感增强。低归属感同时可能影响学生的心理健康和社交能力，增加焦虑、抑郁等情绪问题的风险。

3. 中学生抗逆力提升小组的设计与实施

基于前期的调查结果，我们通过海报进行线上线下宣传的方式不断扩大影响，接受学生自愿报名。经一对一访谈筛选出 7 名成员，成立一个成长型导向的封闭性小组。该小组从优势视角出发，为成员提供专业服务，通过相应小组活动挖掘成员优势，激发成员潜能，协助他们掌握抗逆力相关知识和技巧，更好的面对和解决生活中的困难，从而实现提升成员抗逆力提升的目标。考虑到成员的特殊性，该小组共开展五节活动，每周一节，每节两小时左右，具体活动方案如下：

3.1. 第一次小组主题：新知变老友，初识抗逆力

3.1.1. 目标

(1) 社工向小组成员介绍小组相关信息，共同确立小组目标，共同创建小组规范。(2) 促成社工与组员及组员间的相互认识，建立信任关系，为活动开展奠定基础。(3) 社工引导成员初步认识抗逆力。

3.1.2. 活动内容

(1) 成员初识游戏“介绍接龙”，成员快速互识特点，接龙介绍其他成员，在游戏中寻找共同点，迅速建立友谊。(2) 游戏“数字炸弹”，借助游戏使成员放松身心，适应团体氛围。(3) “我们的约定”，成员通过共同讨论，形成小组规范。(4) 观影知意：观看短片《鹬》，初步认识抗逆力的概念及含义。(5) 共筑“成长树”，共同讨论小组目标，将成长目标写在便利贴上，粘在“成长树”上。(6) 填写前测问卷。

3.2. 第二次小组主题：合作沟通，共面挫折(户外活动)

3.2.1. 目标

(1) 通过户外游戏活动，增强小组凝聚力。(2) 使成员了解到人际沟通，团队协作的重要性。(3) 创设挫折情境，使成员体会挫折，与团体共同战胜挫折。

3.2.2. 活动内容

(1) 热身游戏“逢七必过”，活跃小组气氛。(2) 信任感训练“盲目越障碍”，培养组员间人际信任感。(3) 沟通游戏“成语你划我猜”，锻炼成员沟通表达能力。(4) 抗挫折训练“乒乓球传递”，团队成员通力合作，共同面对挑战，战胜挫折。(5) 团体协作游戏“妙手解千结”，感受团体凝聚力。

3.3. 第三次小组主题：我知我的情绪，做情绪的主人

3.3.1. 目标

(1) 帮助成员正确认知生活中的不同情绪及其表现，认识到每种情绪都有其存在的合理性。(2) 协助成员提高情绪表达能力。(3) 协助成员学会通过合理的方式释放不良情绪。

3.3.2. 活动内容

(1) 文字游戏“武松打虎”，活跃小组氛围。(2) 认知情绪：观看影片《头脑特工队》，认识不同类型的情绪。(3) 游戏“情绪填字大抢答”，探索更多日常中常见的情绪。(4) 游戏“眉目传情猜猜猜”，鼓励成员尝试运用面部表情表达情绪。(5) 绘画疗法“我的情绪树”，成员运用颜色与绘画表达、感知近期情绪。(6) 情绪释放“情绪纸飞机”，帮助成员学会合理宣泄负面情绪。

3.4. 第四次小组主题：认识自己，我有我优势

3.4.1. 目标

(1) 协助成员自我认识、自我发掘。(2) 增强成员自信。(3) 协助成员明晰生活中可利用的资源及支持网络。

3.4.2. 活动内容

(1) 热身游戏“一分钟鼓掌”，借助游戏让成员重新审视自身能力水平。(2) 绘画活动“我的自画像”，鼓励成员在绘画的过程中进行自我认识和发掘自身优点。(3) 游戏“优点大轰炸”，通过游戏协助成员学会欣赏、赞美他人，并在他人的积极评价下增强自信心。(4) 情景模拟“我有资源网”，社工创设出几种生活中常见的困难情境，成员共同讨论可以寻求哪些帮助，一步步将资源网扩大。

3.5. 第五次小组主题：回顾过去，展望未来

3.5.1. 目标

(1) 总结与回顾小组活动历程。(2) 分享成员的成长与收获。(3) 处理组员间离别情绪，鼓励成员，共同展望美好的未来。(4) 评估小组成效。

3.5.2. 活动内容

(1) 分享活动“美好的回忆”，成员讨论自己在本次小组中最难忘的一次经历，在回忆的同时共同梳理小组历程。(2) 活动“一起见证成长”，成员分享自己在小组中的成长与感悟，写下并再次贴到“成长树”上。(3) 活动“心心相连送祝福”，成员间互送礼物，表达对对方的真挚祝福。(4) 填写后测问卷。(5) 互相告别，结束小组。

4. 小组工作介入中学生抗逆力提升的成效评估

4.1. 中学生抗逆力提升小组的目标达成情况

为进一步了解抗逆力提升小组的目标达成情况，以及小组成员的抗逆力水平变化^[1]，我们参照相关资料，以乐观感、效能感、归属感为重点评估指标，制定量表对小组成员的抗逆力水平进行前后对比测量，并结合来自他人和社工对成员的评价，以判断介入的有效性。如表 1 所示。

Table 1. The scores of the dimension scales before and after the participation of group members**表 1.** 小组成员参与小组前后各维度量表得分变化

姓名	效能感		归属感		乐观感	
	前测	后测	前测	后测	前测	后测
成员 a	2.86	3.43	4.29	5	3.83	4.33
成员 b	3	3.57	3	3.86	2.83	3.83
成员 c	3.86	3.86	4.14	4.29	4.17	4.17
成员 d	3.14	3.29	3.71	4.29	3.5	4.67
成员 e	3.14	4.29	3.86	3.71	3.33	4.83
成员 f	2.71	3.29	1.86	1.86	1.33	2.33
成员 g	3.43	3.71	3	3.29	2.33	3.83

由表 1 可知, 成员的抗逆力水平在介入工作后在效能感、归属感、乐观感三个方面均有不同程度的提升。在效能感方面, 主要表现在成员之间的人际沟通、成员的情绪管理、成员的自制力等层面, 在小组活动过程中, 有所具体表现: 成员之间的交流技巧的运用更加娴熟, 能够使用恰当合理的语言进行相互沟通, 彼此之间氛围更加融洽, 并且在小组结束后成为要好的朋友; 成员对于情绪的认识逐渐深入, 更加内省自己的情绪, 自我情绪控制力提升, 并且对于情绪的感知更加敏感等。在归属感方面, 主要表现在周围环境赋予成员的安全感, 在小组活动过程中, 成员越来越放开自己, 表现越来越积极, 与成员的互动越来越自然、亲近便是成员对小组抱有安全感, 有心理期望与依赖的体现。在乐观感方面, 主要表现在成员对自我及自我能力的认识和接纳和成员的积极心理。在小组活动后, 成员越来越学会在活动中发现自己[2], 肯定自己, 自信心有显著提升, 对待事物抱有积极的心态。由表 2 可以清晰看出, 小组成员在抗逆力方面有了一定的改善, 小组目标基本达成, 且小组介入方法对于中学生抗逆力水平提升的有效性与可行性。

Table 2. The total scores of the scales before and after the participation of group members**表 2.** 组员参加小组前后量表得分变化

姓名	前测分数	后测分数
成员 a	73	85
成员 b	59	75
成员 c	81	82
成员 d	69	81
成员 e	69	85
成员 f	40	50
成员 g	59	72

4.2. 小组成效访谈分析

社工在小组结束后与组员进行深入访谈, 主要了解组员在抗逆力提升小组中印象最深刻的情景、感

受、在小组活动中的收获、近期的改变等，通过组员的分享对抗逆力提升小组进行成效评估[3]。以下是部分访谈记录：

成员 c：谢谢咱们这个小组，谢谢大家，参加这几次小组活动让我感觉到了大家对我的肯定和需要，这是我之前没有体会过的，谢谢咱们小组的支持。

成员 e：通过参加小组活动，我懂得了情绪是什么，怎么管理情绪和如何进行有效的人际沟通，还认识了许多好朋友，这段经历对我来说是非常值得的。

成员 a：以前我总是有很大的压力还难以释放，经过小组我知道了压力每个人都有，也认识到了许多压力释放的途径和方法，自己的压力能够很好的排解，没那么焦虑了。

根据访谈记录同样可以看出小组工作方法对于中学生群体抗逆力提升的帮助。

4.3. 对小组工作者及活动内容形式的满意度

在小组工作结束后，我们通过问卷调查和个别访谈的方式，收集了小组成员对于小组工作的满意度反馈。问卷主要包括对于小组活动内容、小组领导者表现以及个人收获等方面的评价。满意度问卷的均分为 4.71，满意率为 96.83%，说明大部分小组成员对于小组工作的开展和效果都比较满意。

由表 3 可以看出：71.43%的组员认为本次小组的目标圆满完成；85.71%的组员认为小组活动内容丰富多彩，具有趣味性，能够很好地吸引他们的参与；同时，所有组员都表示小组氛围和谐融洽，让他们感到放松和舒适。71.43%的组员对活动的交际能力培养比较满意，认识到了朋友的重要性。此外，小组领导者也获得了较高的评价，被认为具有专业素养和亲和力，能够有效地引导小组活动的进行。所有组员认为在小组活动中社工对其帮助很大。

Table 3. The measurement of the satisfaction survey form

表 3. 满意度调查表的测量情况

	满意	一般	不满意
小组的本次目标达成	71.43%	28.57%	0%
活动内容令你满意	100%	0%	0%
活动实用性令你满意	71.43%	28.57%	0%
工作人员的表现令你满意	100%	0%	0%
活动趣味性令你满意	85.71%	14.29%	0%
小组活动提高了你的自信心	42.86%	57.14%	0%
小组活动提高了你的交际能力	71.43%	28.57%	0%
小组活动让你面对挫折时更加勇敢	57.14%	42.86%	0%
小组活动让你意识到朋友的重要性	71.43%	28.57%	0%

5. 总结与讨论

5.1. 小组工作介入中学生抗逆力提升的经验与反思

5.1.1. 中学生抗逆力提升小组的有效性

根据表 2，可见经过小组工作介入后，学生的抗逆力水平得到了不用程度的提高。结合小组活动中的表现以及后续的访谈，大部分成员在面对困难和压力时，能够更加积极、主动地寻求解决问题的方法，

而不是被动地接受困境。此外，他们的情绪管理能力、人际关系和自信心等方面也得到了改善。这表明中学生抗逆力提升小组能够帮助学生更好地应对生活中的挑战和压力，促进其健康成长和发展。

中学生抗逆力提升小组的活动内容和形式丰富，实践性和趣味性相结合[4]能够在放松身心、缓解压力的同时，让中学生在轻松快乐的氛围中学习抗逆力相关知识和技巧，能够通过角色扮演和户外游戏等实践训练方式来提高解决困难的技巧和方法的熟练度，从而更好地面对学习生活中的挫折与挑战。小组成员因为提升抗逆力的需求聚集在一起，同质性较强，共同话题多，更容易拉近距离，互相沟通，形成较高的小组凝聚力，更有力地提升成员的归属感。小组氛围健康轻松，成员之间关系紧密，互为依靠，在成员面对困难时能够更大程度的给予理解、鼓励和支持，满足成员爱与归属的需要，提高成员的自信心。小组活动趣味性强，能够引起中学生兴趣，提高参与积极性。

5.1.2. 小组工作介入过程的不足

由于中学生群体的特殊性，学业压力较大，活动时间出现多次调整的情况，难以确保所有成员的出席。这在一定程度上影响了小组工作的连贯性和效果，这需要后期开展活动尽量获得学校和老师的支持，尽量满足所有学生的需要。成员年龄较小，对于较为抽象的理论部分理解困难，容易使部分成员感到困惑或失去兴趣，影响参与积极性。需要采用更加直观的方式，如案例分析、角色扮演等，使抽象的理论更加生动和易于理解。

5.2. 结论

在中学阶段，中学生面临多重压力，抗逆力提升对其身心健康至关重要。小组工作介入对提升中学生的抗逆力水平有积极作用，能够为他们提供情感支持、培养积极心态和促进自我认知的机会，增强其应对挫折的能力和适应力，促进其身心健康发展。

基金项目

东北林业大学 2023 年度省级大学生创新创业训练计划项目“中学生抗逆力提升小组的实务研究——以河南省光山县 S 中学为例”(S202310225184)。

参考文献

- [1] 于文宏. 小组工作介入城市青少年抗逆力提升的探索[J]. 黑龙江工程学院学报, 2017, 31(6): 67-70.
<https://doi.org/10.19352/j.cnki.issn1671-4679.2017.06.015>
- [2] 胡维娜, 杨鑫, 邓砚. 优势视角下小组工作介入流动儿童抗逆力研究——以南宁市良庆区 Y 社区流动儿童为例[J]. 教师, 2017(5): 43-45.
- [3] 师若隽. 初中生抗逆力提升的小组工作研究[D]: [硕士学位论文]. 咸阳: 西北农林科技大学, 2016.
- [4] 韦泚. 小组工作介入中小學生抗逆力提升的优势[J]. 国际公关, 2019(4): 67.
<https://doi.org/10.16645/j.cnki.cn11-5281/c.2019.04.052>