

综合性团体心理干预对大学生心理健康的影响

胡义秋^{1,2}, 谢光荣¹

(1.中南大学湘雅二医院精神卫生研究所, 湖南 长沙 410011;

2.湖南大学学生工作部心理咨询中心, 湖南 长沙 410082)

【摘要】 目的: 探讨大学生心理健康教育的有效途径, 促进大学生心理素质优化。方法: 以团体心理辅导形式对 100 名大学生进行为期 10 个月的干预训练。结果: 两组被试在阳性项目数、人际、抑郁、焦虑、恐怖这五项上差异达到显著水平 ($P < 0.05$); SCL-90 总分、躯体症状、强迫三项差异达到非常显著水平 ($P < 0.01$); 该干预对男女生的影响程度基本一致。结论: 综合性团体心理干预能提高大学生心理素质, 心理素质训练训练应该成为大学生心理健康教育的有效途径。

【关键词】 团体心理干预; 大学生; 心理健康

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2007)06-0662-02

Comprehensive Psychological Group Intervention on Mental Health of College Students

HU Yi-qiu, XIE Guang-rong

Mental Health Institute, Xiangya Second Hospital, Central South University, Changsha 410011, China

【Abstract】 Objective: To explore effective ways of undergraduates' psychological quality optimization, and to promote undergraduates' psychological quality optimization. Methods: Group psychological counseling was given to 100 students for a 10-month intervention training. Results: The two groups achieved significant difference ($P < 0.05$) in five aspects: positive projects, interpersonal, depression, anxiety, and terror. SCL-90 total score, somatic symptoms, and compulsion reached a very significant difference ($P < 0.01$). The psychological-quality-training had similar influence on both male and female. Conclusion: Comprehensive psychological group intervention can promote undergraduates' psychological quality. The psychological-quality-training should be an effective way in undergraduates' mental health education.

【Key words】 Group psychological intervention; Undergraduate; Mental health

弗洛伊德曾经断言:“文明程度越高, 人类的心理压力越大”。在当代社会, 大学生是一个特殊的群体, 他们身上既背着耀眼的光环, 又承载着过多的压力。研究表明, 负性生活事件、消极应对是影响大学生心理健康的重要因素^[1]。当前大学生出现心理负荷较重、承受能力减弱、心理失衡、心理障碍突出等问题, 出现的自杀和伤害他人等危机事件昭示: 重视研究大学生的心理状态, 解除其心理障碍, 是当前高等教育普遍关注的话题; 准确判断大学生的心理危机并及时进行有效调解, 加强对大学生的应对指导和心理素质优化活动^[2], 使大学生迅速从危机情境中解脱和调整, 提高自信^[3], 是高等教育面临的一项全新使命。

1 研究方法

1.1 被试

采用完全随机抽样的方法从某大学选修《大学

生心理素质训练》课的大学生中分别抽取 100 名作为实验组和对照组。实验组男生 56 名, 女生 44 名。对照组男生 60 人, 女生 40 人。

1.2 干预内容与程序

第一步: 实验前测, 对选修《大学生心理素质训练》课的大学生进行 SCL-90 心理健康测验, 确定实验组与对照组, 确保两组心理健康水平无显著差异。

第二步: 实验实施: 采用综合性团体心理干预对实验组进行为期 10 个月的心理素质训练, 包括: 讲座、讨论、角色扮演^[4]、作业分析^[5]和定向训练等。平均每二周一次, 每次 2.5 小时, 而对照组无特别控制。

第三步, 实验后测, 对实验组与对照组全体学生进行第二次 SCL-90 心理测验, 与实验前测进行比较分析。见表 1。

1.3 测量工具

症状自评量表^[6]: Derogatis 1975 年编制, SCL-90 共有 10 个因子, 每个因子反映被试某方面的情况, 有 90 个评定项目, 每个项目分五级评分。该量表常被用作一般人群的心理见卡规测评^[7,8]。

【基金项目】 湖南省教育科学十一五规划青年专项(项目号: XJK06QXL06, XJK06QXL009); 2006 年湖南省社科基金(项目号: 06ZC22)

通讯作者: 谢光荣

表 1 综合性团体心理干预方案

序号	训练形式	训练内容	训练目的
1	讲座	做一个身心健康的人	认识心理健康的重要性,明确实验意义与目的
2	训练讨论	人际交往	通过寻找“最佳搭档”等活动,运用语言与非语言技巧进行沟通
3	活动讨论	自我认知训练	通过“丧失练习”“20个我是谁”等活动发现自己是一个独特的人,建立自我接纳的态度及健康自我形象
4	定向训练	提高自信心训练	通过“积极归因训练”等训练提高学生的自信心和自我认同感
5	讲座	认识压力与挫折	了解压力与挫折对人的正面与负面影响、防御机制、处理方法等
6	定向训练	压力与挫折应对	教师指导学习多种放松方法(肌肉放松法等)并运用于日常生活
7	角色扮演	自我肯定练习	通过“戴高帽”肯定请求等训练,学会表达,处理冲突,提高自信
8	定向训练	成功训练	制定合理目标、把目标具体化、细节化、行动化等训练形成成功习惯,体验切身体会,并运用于日常生活之中。
9	角色扮演	塑造合理信念	用“三栏目技术”、“信念辩论”等,把不合理信念转变成合理信念
10	作业分析	探索自我	通过“生命线”“自画像”等对自己心路历程和现状进行分析
11	讲座、讨论	调控情绪	介绍情商,了解多种情绪处理方法,调控自己情绪
12	角色扮演	做自己情绪的主人	通过“情感红绿灯”“ABC”理论等认识自己负性情绪,做情绪主人
13	定向训练	生命、生活的意义	通过“成长透视”“生命中的鹅卵石”等训练探讨生命意义
14	讲座	科学学习观	了解大学生学习特点及影响学习的心理因素,掌握有效学习方法
15	定向训练	培养学习兴趣	通过学习目标训练、放松训练等培养学习兴趣,缓解考试焦虑
16	讲座	建立协调的人际关系	了解人际交往的作用,人际吸引的规律,如何建立协调的人际关系
17	角色扮演	信任之旅	通过“盲行”“热坐”等活动体验互助、信任的重要,感受助人快乐
18	作业分析	人生规划	通过描述“生涯彩虹图”分析自己的人生历程和未来发展
19	影视欣赏	看电影写观后感	看电影《阿甘正传》并写观后感,讨论,加深对人生奋斗的理解
20	野营	联谊与总结	通过户外活动的联谊,总结心理训练体会,为结束实验作准备

2 结 果

表 2 表明, 干预组与对照组在干预前无显著差异。干预后 t 检验表明, 两个组的 SCL-90 变化差异在阳性项目数、人际、抑郁、焦虑、恐怖这五项上达到显著水平($P<0.05$), SCL-90 总分、躯体症状、强迫三项达到非常显著水平($P<0.01$)。

对两个组各自前后测显著性检验结果表明, 经过综合性团体心理干预训练, 干预组在阳性项目数、

躯体症状、人际、抑郁、焦虑、偏执、精神病几项上达到显著水平($P<0.05$), SCL-90 总分、强迫、恐怖三项达到非常显著水平($P<0.01$)。而控制组 SCL-90 自评量表各项得分在实验前后无显著变化。

运用方差分析对干预组男女生干预后 SCL-90 自评量表的各项得分进行比较, 结果表明, 男女生除在恐怖因子得分上存在显著差异外(女生显著高于男生), 其他各项无显著差异。

表 2 干预组对照组干预前后 SCL-90 各项因子分的变化与比较($\bar{x}\pm s$)

	干预组			对照组			干预前	干预后
	干预前	干预后	t 值	干预前	干预后	t 值	比较	比较
总分	148.64 ± 43.06	135.17 ± 27.62	2.906**	166.94 ± 50.15	174.88 ± 47.89	-1.148	-2.01	-2.861**
阳性项数	34.70 ± 19.47	30.35 ± 17.68	2.211*	46.55 ± 19.19	46.16 ± 17.34	0.334	-1.95	-2.358*
躯体化	1.42 ± 0.58	1.23 ± 0.253	2.671*	1.59 ± 0.506	1.60 ± 0.43	-0.741	-0.892	-3.175**
强迫	2.13 ± 0.79	1.85 ± 0.52	3.033**	2.58 ± 0.698	2.49 ± 0.748	0.684	-1.77	-2.821**
人际敏感	1.82 ± 0.587	1.66 ± 0.36	2.515*	2.29 ± 0.853	2.27 ± 0.874	0.823	-1.88	-2.151*
抑郁	1.66 ± 0.55	1.52 ± 0.46	2.686*	2.04 ± 0.58	1.98 ± 0.49	0.718	-1.55	-2.271*
焦虑	1.51 ± 0.42	1.44 ± 0.40	2.086*	1.94 ± 0.631	2.01 ± 0.640	-0.406	-1.83	-2.454*
敌对	1.62 ± 0.55	1.54 ± 0.43	1.768	1.85 ± 0.930	1.84 ± 0.89	0.151	-1.86	-1.837
恐怖	1.45 ± 0.35	1.22 ± 0.26	3.03**	1.76 ± 0.554	1.69 ± 0.565	1.406	-2.02	-2.533*
偏执	1.64 ± 0.43	1.52 ± 0.23	2.343*	1.97 ± 0.55	1.97 ± 0.61	0.242	-1.54	-1.736
精神病	1.65 ± 0.49	1.48 ± 0.33	3.640*	2.08 ± 0.65	1.95 ± 0.65	1.823	-1.86	-1.366
附加项	1.61 ± 0.55	1.50 ± 0.44	1.796	1.92 ± 0.607	1.80 ± 0.604	1.4045	-1.59	-1.420

注: * 在 0.05 水平上显著, ** 在 0.01 水平上显著。

3 讨 论

影响大学生心理素质优化的因素是多方面的, 本研究中的控制组未做特别干预, 但心理测验结果表明, 10 个月后他们的心理健康与个性也都有了改善。可见, 其它教育因素、环境影响对于大学生心理素质的培养起到了促进作用, 但没达到显著水平。如果有意识, 有计划加强大学生心理素质培养, 可以

使大学生心理素质成长更快。

大学生心理素质优化的基本规律还有待进一步深入研究。特别是心理素质优化的长效机制值得进一步研究。如果将心理素质培养贯穿大学全过程, 与学校的大学生教育管理相结合, 纳入学校的整体工作规划, 将会取得更理想的效果。

(下转第 661 页)

要使用相当多的心理学知识(比如放松训练、沟通技巧等)来减轻压力,而心理治疗师和咨询师是掌握这类知识最多的人群,有可能自身首先受益。最后,心理治疗与咨询从业人员本身具有的人格特点^[7]影响他们对压力源的评价,从而影响职业压力感受。因为压力不是个人特点的产物,也不是环境的产物,压力的产生是某一种环境与人所作的对环境所可能产生威胁的评价的结合^[8]。

3.2 心理治疗与咨询从业人员的职业压力来源

职业压力的来源按照不同的理论有不同的划分,国外治疗师的职业压力源通常被分为 4 个部分:来访者诱发的压力、工作环境压力、自我要求的压力以及与生活事件有关的压力^[9]。本研究采用 Cooper 所提出的职业压力指标模式理论构架编制的 OSI-2 量表。将工作压力源分为八个方面,本研究结果提示高工作负荷是排在第一的压力源,在第二位的压力源是人际关系,如来自上级的监督或支持不够、或与同事等关系紧张。国外的学者就曾提到在大学心理咨询中心的工作人员常抱怨领导认为他们的工作“没有必要”,给予支持很少^[9],这大概也是我国目前的情况。在压力源排序上处于中间位置的是工作琐事和单位的结构与气氛,说明我国心理治疗与咨询从业人员所处的工作条件仍待进一步改善。由于本样本中有一半以上的从业人员无行政职务,所以管理角色对于本样本而言是排在最后的压力源。工作家庭可能相互影响,如工作超时减少了陪家人的时间或花时间照顾家人影响工作,但本研究显示工作家庭平衡是排在倒数第二的压力源,可能是由于中国人较强的家庭观念较易取得工作和家庭的平衡。

3.3 性别、年龄、从业时间、有无转行倾向等与职业压力感受的关系

本研究样本女性从业者占 70%,男女性别之间没有工作压力的差异,以往的研究发现在这点上也不一致^[9],可能与取样不同的职业有关。其次,本研究发现从事心理咨询与治疗工作时间越短,压力感

受越大。推测是由于从业时间长,经验丰富,人生历练增多,所以工作压力感减轻。由于心理治疗与咨询服务业中有许多从业者是从其它职业转过来的,所以本研究工作时间与年龄没有相关,在年龄上没有压力的统计学差异。有研究证明压力越大离职倾向越高^[6,10],本研究也发现无转行倾向、专业思想巩固的从业者压力感受更小。

参 考 文 献

- 1 Smith A. The scale of perceived occupational stress. *Occup Med*, 2000, 50(5):294-298
- 2 Brown, Chris, O'Brien, et al. Understanding stress and burnout in shelter workers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 1998, 29(4): 383-385
- 3 Randall RR, Elizabeth MA, Daniel WR, et al. Job stress, social support and burnout among counseling center staff. *Journal of Counseling Psychology*, 1989, 36(4):464-470
- 4 Lu L, Cooper CL, Chen YC, et al. Chinese version of the OSI: A validation study. *Work and Stress*, 1997, 11:79-86
- 5 Lu L, Cooper CL, Chen YC, et al. Chinese version of the OSI: A study of reliability and factor structures. *Stress Medicine*, 1995, 11:149-155
- 6 陆洛,李惠美,谢天渝,等.牙医师职业倦怠与身心健康及职业倦怠之关系:以高雄市牙医师为例. *应用心理研究*, 2005, 27: 59-80
- 7 张丹.在治疗和改变过程中咨询师/治疗师人格的影响. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(11): 784-786
- 8 Lazarus RS. Psychological stress in the work place. In: Rick Crandall, Pamela L Perrewe ed. *Occupational Stress: A Handbook*. New Jersey: Prentice Hall, 1995. 2-9
- 9 Jeffrey AK. On being a therapist. New York: John Wiley and Sons, Inc, 2003
- 10 Wilson RF, Coward PY, Capewell J, et al. Perceived sources of occupational stress in general dental practitioners. *British Dental Journal*, 1998, 184:499-502
- 11 Edwards, Bernard P. A systematic review of stress and stress management interventions for mental health Nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 2003, 42(2):169-200

(收稿日期:2007-04-03)

(上接第 663 页)

参 考 文 献

- 1 王桢,陈雪峰,时勤.大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, 2006, 4(4): 378-380
- 2 陈华. 5217 名大学生心理状况及相关因素调查. *中国临床心理学杂志*, 2004, 4(4): 371-372
- 3 谢爱武. 综合自信训练对大学生心理健康的影响. *中国临床心理学杂志*, 2001, 3(3): 198-199
- 4 Littlewood W. *Communicative-language teaching*. Cambridge University Press, 1998
- 5 邓铸. 问题解决的表征态理论. *心理学探新*, 2003, 4(4):

17-20

- 6 王建中. 摘引自 WJZ 心理测验与统计软件系统. 北京: 航空航天出版社, 2000
- 7 Folkman S. Coping across the life span: Theoretical issues, in Gummig EM, Greene AL, Karaker III. *Life-span Developmental Psychology*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1991. 3-19
- 8 许毅,薛志敏. SCL-90 与 SRHMS 用于大学生心理健康测评的结果比较研究. *中国临床心理学杂志*, 2003, 11(11): 212-231

(收稿日期:2006-08-16)