

# 团体咨询改善大、中学生心理健康的实验研究

苏 雯, 张 智, 李建华, 李 辉, 刘春燕, 吴永波, 周永红

(昆明理工大学, 云南 昆明 650000)

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2002)04-0292-02

## The Effect of Group Counseling on Mental Health of Middle School and College Students

SU Wen, ZHANG Zhi, LI Jian-hua, et al

Kunming University of Science and Technology, Kunming 650000, China

**【Abstract】 Objective:** To improve mental health of middle school students and college students. **Methods:** 32 middle school students and 32 college students were selected and divided into two groups; the experimental group and the control group. **Results:** After the treatment of group counseling, the college student's scores of SCL-90, SAD, SES were significantly changed. But such changes didn't shown in the middle school student group. **Conclusion:** Group counseling indeed improved the level of mental health of undergraduates.

**【Key words】** Group counseling; Mental health; Adolescents

初中时期良好的同伴关系, 对于以后适应成人社会具有重要意义, 而不良的同伴关系不仅增加辍学、犯罪的可能性<sup>[1]</sup>, 而且对其心理健康状况也有消极影响。良好的人际关系也有利于大学生的心理健康<sup>[2]</sup>。本研究使用团体咨询的训练方法针对大、中学生存在的心理问题进行人际关系训练, 以改善大、中学生的心理健康状况。

## 1 研究对象

### 1.1 对象

在昆明市三所大学张贴广告招募被试, 经面谈和SAD量表筛选(SAD得分介于12~20分), 抽取32名大学生, 其中实验组16人(男10人, 女6人), 对照组16人(男9人, 女7人)。昆明市第三十中初二年级经班主任推荐32人, 其中实验组16人(男8人, 女8人), 对照组16人(男8人, 女8人)。

### 1.2 方法

1.2.1 量表评定 使用SCL-90、社交回避及苦恼量表(SAD)、自尊量表(SES)对实验组和对照组进行训练前后测查。

1.2.2 团体咨询的实施程序 整个团体咨询按以下程序进行。

(1)时间: 每周活动一次, 大学实验组每次2小时, 初中实验组每次1.5小时, 共8周。

(2)内容: 单元一通过游戏让成员互相认识, 消除陌生感和紧张情绪; 单元二通过信任之旅活动建立团体信任; 单元三加深成员对自己的认识; 单元四通过讨论了解自己与别人的差异, 学习接纳自己, 容

忍差异; 单元五通过学习理性情绪治疗理论澄清人际交往中的非理性信念; 单元六学习人际相互作用理论; 单元七采用头脑风暴技术, 让成员集思广益、互相帮助解决各自面临的问题、难题; 单元八总结。

(3)每次团体活动结束后由成员根据自己当天的学习情况, 为自己布置家庭作业, 下次团体活动时汇报家庭作业的完成情况。

(4)团体活动中, 鼓励成员彼此回馈、互相帮助、支持, 分享感受。

(5)随时注意强化成员的积极行为。

(6)为解决团体咨询对个别人照顾不周的问题, 使用个别咨询作为补充, 大学组有4人进行了个别咨询, 初中组因无法安排时间, 未进行个别咨询。

(7)为巩固团体咨询的效果, 组织大学组走出教室到社会中进行实地训练, 初中组没有条件和时间进行实地训练。

## 2 结 果

### 2.1 大学生实验组结果

表1可见, 前测实验组只在强迫、敌对项目上明显差于对照组; 后测实验组大学生SCL-90、SAD、SES的所有项目都发生了显著变化, 心理健康水平明显提高, 社交焦虑降低, 社交回避倾向下降, 自我接纳程度增高, 并且在团体咨询结束4个月后随访中这种变化依然存在; 而对照组后测与前测相比没有发生明显变化。后测实验组学生与对照组相比不仅强迫、敌对症状明显好转, 并且社交焦虑、人际敏感项目明显好于对照组。

表 1 大学实验组、对照组 SCL-90、SAD、SES 前测与后测差异比较( $\bar{x} \pm s$ )

	实验组			对照组	
	前测	后测	追踪	前测	后测
躯体化	1.76±0.45	1.48±0.41 <sup>*</sup>	1.63±0.62	1.54±0.31	1.60±0.62
强迫	2.52±0.66 <sup>△</sup>	2.16±0.52 <sup>**</sup>	2.37±0.60	2.10±0.45	2.39±0.71
人际敏感	2.48±0.68	2.07±0.44 <sup>**</sup>	2.22±0.64 <sup>*</sup>	2.16±0.60	2.78±0.70 <sup>++</sup>
抑郁	2.26±0.61	1.88±0.42 <sup>*</sup>	1.90±0.57 <sup>*</sup>	1.96±0.48	2.19±0.81
焦虑	2.08±0.61	1.69±0.45 <sup>**</sup>	1.80±0.41 <sup>**</sup>	1.74±0.49	1.96±0.65
敌对	2.31±0.73 <sup>△</sup>	1.81±0.72 <sup>**</sup>	1.94±0.62	1.80±0.45	2.02±0.91
恐怖	1.73±0.59	1.40±0.43 <sup>**</sup>	1.48±0.43 <sup>*</sup>	1.43±0.39	1.60±0.66
偏执	2.26±0.66	1.95±0.45 <sup>*</sup>	1.94±0.49 <sup>*</sup>	2.15±0.78	2.10±0.78
精神病性	2.18±0.66	1.86±0.47 <sup>*</sup>	1.87±0.50 <sup>*</sup>	1.79±0.45	1.85±0.52
阳性项目	58.88±20.11	47.19±18.29 <sup>**</sup>		49.69±12.55	47.63±16.63
SCL-90 总分	193.44±45.66	162.38±31.77 <sup>*</sup>		166.13±33.19	179.50±53.55
SAD 总分	16.63±3.30	8.00±4.93 <sup>**</sup>	7.17±4.53 <sup>**</sup>	16.13±4.46	15.63±5.93 <sup>+</sup>
回避分量表	8.13±2.63	4.38±2.60 <sup>**</sup>	3.17±2.40 <sup>**</sup>	8.50±2.90	8.56±2.71 <sup>+</sup>
焦虑分量表	8.50±1.63	3.63±3.20 <sup>**</sup>	4.00±2.37 <sup>**</sup>	7.63±2.53	7.00±4.05 <sup>+</sup>
SES 总分	26.38±4.91	29.00±3.41 <sup>*</sup>	30.67±2.80 <sup>**</sup>		

注: 1. 与前测分比较 \* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ ; 2. 与对照组前测分比较  $\Delta P<0.05$ ; 3. 与实验组后测分比较 + $P<0.01$

2.2 初中生实验组结果

表 2 可见, 前测初中实验组和对照组学生的心理健康、社交焦虑、社交回避和自尊的情况基本相当; 后测实验组学生社交焦虑程度明显降低, SAD 总分及焦虑分量表分值都显著低于前测, 但在心理健康状况、社交回避、自尊水平等方面无明显改进, 与对照组相比无明显改进。

得良好的近期效果和远期效果, 说明团体咨询的确能够有效地改善大学生的心理健康状况。但初中实验组团体咨询效果不明显, 原因分析如下: ①初中生被度的甄选违背了自愿原则。②没有对初中被试辅

以个别咨询。③初中生团体咨询时间有时无法保证。

参 考 文 献

1 黄熠峰, 雷 雳. 初中生心理学. 浙江教育出版社, 1993. 291—292

2 Hafen BQ. Relationships and Wellness; Behavioral Guidelines For Health and Wellness. Morton Publishing Company 1998. 79—105

3 欧阳文珍. 人际关系训练对大学生心理健康水平的影响, 中国学校卫生, 2000(2): 82—83

4 连淑芳. 学分制下大学生新人际交往技巧训练报告. 心理科学, 1996(2): 362—366

5 杨 眉. 大学生社交焦虑的集体心理治疗. 中国心理卫生杂志, 1997(4): 247—248

6 林万仪. 团体工作. 三民书局印行, 1976. 14—167

7 吴秀碧. 团体咨商务. 复文图书出版社(台湾), 1986. 40—56

8 樊富珉. 团体咨询的理论与实践. 清华大学出版社, 1996. 1—181

9 Corey G. 团体咨商的理论与实务. 张景然, 吴芝仪译. 扬智文化事业股份有限公司, 1990. 52—367

10 汪向东, 王希林, 马 弘. 心理卫生评定量表手册(增订版). 中国心理卫生杂志, 1999. 31—318

11 黄惠惠. 团体辅导工作概论. 心理出版社(台湾), 1982. 323—343

表 2 初中实验组、对照组各量表前后测比较( $\bar{x} \pm s$ )

	实验组		对照组	
	前测	后测	前测	后测
躯体化	1.34±0.42	1.27±0.25	1.29±0.28	1.32±0.35
强迫	1.76±0.44	1.61±0.55	1.71±0.35	1.67±0.43
人际敏感	1.56±0.52	1.53±0.55	1.45±0.31	1.61±0.55
抑郁	1.36±0.28	1.43±0.44	1.45±0.34	1.45±0.44
焦虑	1.47±0.34	1.34±0.33	1.43±0.49	1.44±0.41
敌对	1.43±0.49	1.49±0.47	1.59±0.38	1.47±0.44
恐怖	1.38±0.44	1.29±0.38	1.20±0.21	1.48±0.49 <sup>*</sup>
妄想	1.58±0.61	1.35±0.32	1.49±0.46	1.46±0.38
精神病性	1.44±0.48	1.34±0.37	1.39±0.38	1.41±0.38
阳性项目	30.69±21.35	27.13±20.41	32.63±19.36	32.00±24.09
总 分	132.56±35.21	125.94±31.37	128.93±24.24	132.73±34.26
SAD 总分	7.75±4.17	5.25±4.91 <sup>*</sup>	7.94±2.02	8.94±3.99 <sup>△</sup>
回避分量表	2.50±1.63	2.25±2.67	3.06±2.02	3.31±1.78
焦虑分量表	5.25±3.13	3.00±2.92 <sup>**</sup>	4.88±2.28	5.63±2.96 <sup>△</sup>
SES 总分	30.69±3.66	31.09±4.20	29.38±3.12	29.63±3.18

注: 与前测分比较 \* $P<0.05$  与实验组后测分比较  $\Delta P<0.05$

3 结 论

本研究结果表明, 大学生实验组经团体咨询取