

· 调查研究 ·

不同团体咨询方式对优化心理健康水平的实效性影响

吴连海 钱兰英

(厦门大学教育科学学院 福建 厦门 361005)

[摘要] 目的 运用不同团体咨询方式探讨其对大学生心理健康水平的影响。方法 组建两个团体 每个团体各为 6 人。采取两种咨询方式 :长时间马拉松式强化训练和短期咨询。采用 SCL- 90 症状自评量表 进行前中后三次测试。结果 成员对团体的满意度比较高 ;SCL90 量表总分前中后测 都有显著性差异 ,P 均小于 0.01 ;各个因子除躯体化和敌对外都发生显著或极其显著变化 ,P<0.05 或 P<0.01。方式一除敌对一个因子外都发生显著变化 ,方式二除躯体化因子外都具有显著差异。结论 团体咨询对不同团体大学生的心理健康水平等方面的提高和改善有显著作用 ,而且不同团体咨询方式的效果具有一定的相似性。

[关键词] 团体咨询 心理健康 人格

[中图分类号] G448

[文献标识码] A

[文章编号] 1671- 8569(2006)10- 0970- 03

Influence of Counseling Methods of Different Groups on College Students' Mental Health

WU Lian-hai ,QIAN Lan-ying

(The Research Center of Higher Education Development ,Xiamen University ,Xiamen 361005 ,China)

[Abstract] Objective :To explore the influence of counseling methods of different groups on college students mental health.Methods :Two counseling groups were formed ,each group having six people.Two counseling methods were adopted :long intensive training marathon group and brief group.The effect was assessed with SCL- 90.Result :Group members had a rather high satisfaction ;SCL90 test scores after testing had significant differences $P=0.001<0.01$;all factors had significant change $P<0.01$ or $P<0.05$, except body and opposite factor.The self- assessment group members of groups 1 and 2 didn't have significant differences.In group 1 ,all factors had significant change ,except opposite factor while in group 2 except the body factor.Conclusion :Group counseling can play a role in improving college students mental health.

[Key words] Group counseling ;Mental health ;Personality

团体咨询是在团体情境中 提供心理帮助和指导的一种心理咨询与治疗的形式。它是通过团体内人际交互作用 ,促使个人在交往中通过观察、体验、认识并接纳自我 ,调整和改善与他人的关系,增强社会适应能力 ,促进人格成长和提高心理健康水平。很多研究发现团体咨询在促进大学生心理健康、优化大学生心理素质方面是一种有效的咨询形式^[1]。有的学者根据目前高校心理健康教育现状和在高校开展团体咨询的优势 ,提出在高校心理健康教育中 ,使用团体咨询法是非常必要的^[2]。本研究尝试法考察团体咨询对不同团体和不同团体咨询方式的大学生心理健康水平的实效性影响。

1 对象和方法

1.1 团体组建

[收稿日期]2006- 08- 16

[作者简介]吴连海 男 硕士研究生 主研方向 高等教育学与青年心理学。

以厦门大学学生为咨询对象 ,面向全校进行招募 ,以自愿报名的形式组建大学生人际关系质量优化与个人成长团体。每团体各为 6 人 ,其中团体一男生 2 人 ,女生 4 人 ,团体二男生 4 人 ,女生 2 人。两个团体 采取同样的团体咨询方法开展活动。

1.2 咨询方式

采用两种方式 ,长时间马拉松式强化训练^[3]和短期团体咨询。长时间马拉松式强化训练 时间为连续 2 天 ,上午和下午各 2 小时 ,共 8 个小时。短期团体咨询 ,为期 1 个月 ,共 4 周 ,每周 1 次 ,每次 2 小时 ,共 8 个小时。评估整个团体咨询对大学生的影响 ,并检查两种咨询方式的作用 ,比较其异同。

1.3 咨询过程

1.3.1 准备阶段

确定团体成员后 ,在开展团体咨询活动前 1 周 ,召开全体成员见面会 ,向参加者介绍团体咨询的有关知识 ,以及本次活动要采用的方法 ,并初步说明团体规则和签订咨询协议书。采用 SCL- 90 症状自评量表^[4] ,进行前测。

1.3.2 进行阶段

两个团体相隔 1 周开始活动。活动先进行长时间马拉松式

强化训练 结束后做即时后测。长时间马拉松式强化训练的内容次为 滚雪球、我们的承诺、自画像、小小记者、简单的“20 个我”、作用力与反作用力、单向与双向沟通、是面颊还是下巴、人际通通乐、迷你实验、传递信息、固有的思维模式、信任跌倒、优点轰炸。短期团体咨询的内容主题为：无言的自我介绍、铭记承诺、角色扮演、自由讨论、正向思维、人见人爱、我爱我自己、解手链；回顾过去、三个“我”、演讲、自我总结；点点滴滴、超级模仿秀、背手书。两个团体活动内容基本一致，内容的确定主要参考樊富珉的《团体咨询的理论与实践》的相关理论和本团体咨询的目的。

1.3.3 结束阶段

实施后期测试。对学生进行访谈，了解其感受，收集咨询活

动中学生的家庭作业。各项测试结果采用 SPSS13.0 软件进行统计处理。

2 结果

2.1 SCL90 症状自评量表团体咨询后得分比较

2.1.1 SCL90 症状自评量表得分(见表 1)

可以看出量表总分前中测、前后测，都存在显著性差异， P 均小于 0.01；躯体化因子上，前中测变化显著，但中后测、前后测变化不大，经过回访和个别心理咨询得知，主要是因为有两个成员在生活中遇到困境，身体生病。强迫性因子上，前中测和前后测变化极其显著， P 均小于 0.01。人际关系敏感因子上，前

表 1 SCL90 症状自评量表得分

	前测	中测	后测	T1	T2	T3
总分	189.08 ± 63.33	165.33 ± 49.68	159.00 ± 54.65	4.695**	4.491**	1.291
躯体化	1.65 ± 0.67	1.50 ± 0.40	2.30 ± 2.73	2.244*	-0.791	-0.972
强迫性	2.58 ± 0.95	2.22 ± 0.76	2.12 ± 0.71	4.121**	3.441**	1.024
人际关系敏感	2.47 ± 0.75	2.07 ± 0.71	2.01 ± 0.76	4.375**	4.097**	1.149
抑郁	2.32 ± 0.85	1.88 ± 0.88	1.83 ± 0.72	3.897**	3.252**	0.256
焦虑	2.04 ± 0.78	1.70 ± 0.48	1.60 ± 0.60	2.508*	4.168**	0.841
敌对	1.82 ± 0.60	1.63 ± 0.46	1.56 ± 0.48	1.879	2.725*	0.794
恐怖	1.89 ± 0.75	1.64 ± 0.58	1.67 ± 0.64	2.453*	1.587*	0.205
偏执	2.17 ± 0.84	1.95 ± 0.67	1.81 ± 0.70	2.538*	2.907*	1.398
精神病性	2.14 ± 0.62	1.88 ± 0.59	1.78 ± 0.54	2.757*	4.184*	1.261

注：中测是指团体方案 1 结束后的测试，T1 是前测和中测 T 值，T2 是前测和后测 T 值，T3 是中测和后测 T 值，下同；* $P < 0.05$ ，** $P < 0.01$ ，下同。

表 2 团体一和团体二咨询前后 SCL90 量表得分差异

	前测	中测	后测	T1	T2	T3
团体一总分	215.17 ± 69.70	185.83 ± 50.15	179.83 ± 59.55	3.608*	3.477*	0.690
团体二	163.00 ± 48.29	144.83 ± 43.66	138.17 ± 44.53	3.114*	2.723*	1.214
团体一躯体化	1.86 ± 0.70	1.64 ± 0.47	1.68 ± 0.65	1.901	1.738	-0.405
团体二	1.44 ± 0.62	1.37 ± 0.52	2.92 ± 3.89	1.511	-0.903	-0.942
团体一强迫性	3.00 ± 1.02	2.55 ± 0.78	2.47 ± 0.60	3.250*	2.344	0.479
团体二	2.15 ± 0.72	1.88 ± 0.64	1.77 ± 0.68	2.555	2.460	1.083
团体一人际关系敏感	2.72 ± 0.93	2.32 ± 0.73	2.24 ± 0.86	3.481*	3.386*	0.973
团体二	2.22 ± 0.46	1.82 ± 0.64	1.79 ± 0.65	2.608*	2.347*	0.559
团体一抑郁	2.62 ± 0.78	2.22 ± 0.68	2.14 ± 0.74	3.259*	2.411	0.629
团体二	2.03 ± 0.89	1.54 ± 0.99	1.53 ± 0.60	2.416	2.047	0.037
团体一焦虑	2.37 ± 0.86	1.95 ± 0.36	1.82 ± 0.64	1.643	3.467*	0.632
团体二	1.72 ± 0.58	1.45 ± 0.48	1.40 ± 0.51	2.169	2.433	0.591
团体一敌对	2.09 ± 0.65	1.83 ± 0.47	1.76 ± 0.54	1.255	2.480	0.472
团体二	1.56 ± 0.46	1.42 ± 0.38	1.37 ± 0.36	1.758	1.341	0.782
团体一恐怖	2.14 ± 0.94	1.76 ± 0.60	1.86 ± 0.78	2.161	0.863	-0.322
团体二	1.64 ± 0.46	1.52 ± 0.60	1.36 ± 0.37	1.395	1.609	0.823
团体一偏执	2.45 ± 1.11	2.14 ± 0.76	1.92 ± 0.92	2.125	2.430	1.245
团体二	1.90 ± 0.40	1.76 ± 0.56	1.70 ± 0.45	1.385	1.919	0.591
团体一精神病性	2.28 ± 0.71	2.05 ± 0.74	1.93 ± 0.59	1.750	3.656*	0.749
团体二	2.01 ± 0.62	1.88 ± 0.59	1.78 ± 0.54	1.975	2.459	1.092

中测和前后测变化极其显著, P 均小于 0.01。抑郁因子上, 前中测和前后测变化极其显著, P 均小于 0.01。焦虑因子上, 前中测变化显著和前后测变化极其显著, P 均小于 0.05。敌对因子上, 前后测变化显著, P <0.05。恐怖因子上, 前中测变化显著, P <0.05。偏执因子上, 前中测和前后测变化显著, P 均小于 0.05。精神病性因子上, 前中测变化显著和前后测变化极其显著, P 均小于 0.05。大部分因子中后测变化不大。

通过表 1 可以看出, 两种团体咨询方式对大学生心理健康水平的影响效果具有一定的相似性, 二者不存在显著的差异。

2.1.2 SCL90 团体差异比较

团体一总分, 前中测和前后测都存在显著性变化, P 均小于 0.05。强迫性、抑郁前中测存在显著差异, P <0.05; 人际关系敏感前中测、前后测均存在显著性差异, P <0.05, 而焦虑和精神病性前后测存在显著性差异, P <0.05, 但是对躯体化、敌对、恐怖和偏执没有显著的变化, 但是这几个因子的平均数都逐渐下降。

团体二总分前中测, 前后测都存在显著性差异, P 均小于 0.05, 在各个因子中, 只有人际关系敏感因子前中测, 前后测存在显著性差异, P <0.05, 其他因子不存在显著性差异。其中躯体化因子得分上升, 经过事后的个别访谈, 了解到其中两个成员生病, 导致躯体化分数过高, 不过这也正反映了数据的真实性。团体方式一除敌对一个因子外都发生显著变化, 方式二除躯体化因子外都具有显著差异。T3 无显著变化, 说明方案一对方案二的影响不明显。

3 讨论

团体心理咨询对于大学生心理健康水平的改善和提高有

显著作用, 降低身体不适感, 减少心理冲突, 降低了一些明知没有必要, 但又无法摆脱的思想、冲动和行为, 增强人际交往的自信心, 使人际关系更加融洽, 更多关注自己人际交往的积极感受, 改变失落情绪, 增强兴趣感和提高自我评价, 减轻或消除焦虑的情绪状态以及相关的躯体表现, 锻炼对自己不良情绪的控制和协调, 而且对偏执的思维方式与特征都有比较大的改善作用。

团体一和团体二总分和团体一的强迫性、抑郁、人际关系敏感、焦虑和精神病性均存在显著性差异, 团体二只有人际关系敏感因子存在显著性差异, 团体一躯体化、敌对、恐怖和偏执没有显著的变化, 但是这几个因子的平均数都逐渐下降。团体二各个因子(除躯体化和人际关系敏感外)的平均数都成下降趋势, 可见团体心理咨询对大学生的心理健康是存在积极影响的, 能有效的提高大学生的心理健康水平。

对于不同的团体, 两种团体咨询方式对大学生心理健康水平的影响效果具有一定的相似性, 二者不存在显著的差异。

参考文献:

[1] 樊富珉. 优化大学生心理素质培养全面发展的人才——大学生心理素质优化的实验研究[J]. 清华大学教育研究, 1999 (2): 76- 83.

[2] 周秋红. 团体咨询技术在高校心理健康教育中的应用[J]. 中国临床康复, 2005 (1) 28.

[3] E.Mintz; "Time- Extended Marathon Groups," *Psychotherapy, Research and Practice* 4 (1967) 65- 70.

[4] 汪向东. 心理卫生评定量表手册[J]. 中国心理卫生杂志, 1999, (S) 31.

(上接第 969 页)

师对学生基本技能操作的培训指导, 严格管理, 规范出科考试, 加强学生临床实践能力的培养。四是加强教学基地建设。每年选派骨干教师到教学医院进行讲学和示范带教, 安排教学医院的教师来我院进修学习。我院的教学管理人员也经常到教学医院巡视教学, 帮助学生实习期间遇到的问题, 保证实习质量。

3.5 加强学生管理, 提高学生综合素质

一是加强学生思想道德教育。组织党员和入党积极分子上党课, 开展主题班会、组织革命传统教育等活动, 帮助学生树立正确的世界观、人生观。二是注重学生综合素质培养。开展演讲比赛、组织到社区义诊、社会实践、进行安全教育、心理健康教育和就业指导等工作。三是安排学生参加院内学术活动, 如组织参加英语沙龙、学术报告会, 旁听研究生毕业论文答辩会等。四是组织学生开展义务导医、义务劳动和文体活动。思想教育与素质教育的开展, 提高了学生的综合素质, 增强了学生的适应能力, 为学生毕业走上工作岗位奠定了良好基础。2002 年以来, 有 157 名学生加入了中国共产党, 70 余人荣获国家、省、学

校三好学生、优秀学生班干部荣誉称号。

几年来, 我们在本科教学工作上做了一些教改探索实践, 所培养的学生学习能力、实践能力、创新能力等均得到了提高, 受到了社会和用人单位的欢迎。2001-2006 年, 我院临床医学本科 1996-2001 级学生考研率分别为 20.1%、18.32%、22.68%、31.09%、30.4%、30.75%, 临床医学本科 1996-2000 级就业率分别为 95.65%、94.24%、90.72%、94.96%、90%。新形势下临床教学管理工作值得研究探讨。

参考文献:

[1] 文历阳. 21 世纪医学科学和医学教育发展趋势[J]. 中国高等医学教育, 2000 (2): 1- 2.

[2] 魏宁, 王庆成. 信息技术与《医学心理学》课程互动整合教学实践[J]. 河北医科大学学报, 2005 26(6): 542- 543.

[3] 王庆成, 李英. 加强教学建设促进临床教学过程优化与改革实践研究[J]. 西北医学教育, 2003, 11(S): 1- 4.