

团体心理辅导干预高三学生心理韧性的有效性分析

张 妍, 张聪聪

六盘水市第一中学, 贵州 六盘水
Email: 376905673@qq.com

收稿日期: 2021年4月22日; 录用日期: 2021年5月20日; 发布日期: 2021年5月27日

摘 要

本研究根据心理韧性和团体心理辅导的相关理论, 选取20名高中生为实验被试, 采用自编团体心理辅导方案对被试实施干预, 在干预前后对被试进行心理韧性的量表测评, 同时对团体辅导进行质性评估, 研究结果表明自编团体心理辅导方案显著的提高了高中生心理韧性水平。

关键词

团体心理辅导, 干预, 心理韧性

Analysis of the Effectiveness of Group Counseling on Resilience of Senior Three Students

Yan Zhang, Congcong Zhang

Liupanshui No. 1 Middle School, Liupanshui Guizhou
Email: 376905673@qq.com

Received: Apr. 22nd, 2021; accepted: May 20th, 2021; published: May 27th, 2021

Abstract

This study is based on the theories of resilience and group counseling. Twenty high school students were selected as subjects. The self-designed Group counseling program was used to intervene the subjects. Before and after the intervention, the subjects were assessed by psychological resilience scale. At

the same time, a qualitative evaluation of group counseling was conducted. The results show that self-designed group counseling program significantly improves the resilience of high school students.

Keywords

Group Counseling, Intervene, Resilience

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

心理韧性(Resilience), 被定义为有效协商、适应或管理重大压力或创伤源的过程(Windle, 2011)。目前, 国外对心理韧性的概念界定主要存在三种看法: 第一, 心理韧性是个体经历高危后的积极结果(Masten, Coatsworth, Neemann, Gest, & Garnezy, 1995); 第二, 心理韧性是压力、逆境等生活事件与保护性因素同时作用的动态过程(Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990); 第三, 心理韧性是个体应对压力、挫折、创伤等消极生活事件的能力或特质(Connor & Davidson, 2003)。

个体高中时期身心发展是不平衡的, 容易产生一定的心理矛盾和心理冲突, 同时高中阶段也面临很多压力和困扰: 学习难度加大、崭新的人际关系以及高考的巨大压力等众多问题, 厌学、与父母发生冲突、自伤等情况时有发生。现有研究发现心理韧性越强, 个体感受到的压力越小(邓雨婷, 陈晶, 余晓敏, 熊享涛, 2020), 心理韧性越强, 自杀意念、自杀企图越低(徐明津, 杨新国, 2019), 所以对高中生心理韧性进行干预, 提升其心理韧性水平有着重要的意义。

近年来国内学者在团体心理辅导对心理韧性的干预领域进行了一些研究(吕琴, 2016; 周攀, 2014; 张春燕, 2012; 徐慧俐, 2015; 张志远, 2014; 周杨, 2016), 其研究的立足点开始关注和探索普通情景下的青少年的心理韧性, 以帮助青少年应对压力, 减少逆境带来的负面影响, 发展积极的心理品质, 积极的适应社会。但是, 目前对于高中生心理韧性的干预研究主要集中在高一高二被试群体, 鲜见对高三学生的干预研究, 高三学生处于高考的巨大压力中, 与高一高二学生的情况和心理状态不尽相同, 心理韧性水平对高三学生的心理健康和学业发展有着至关重要的作用, 所以本研究以高三学生为干预对象, 利用团体心理辅导这一手段加以干预, 以期达到提升心理韧性的目的。

2. 研究方法

(一) 被试: 使用胡月琴, 甘怡群编制的《高中生心理韧性调查问卷》(胡月琴, 甘怡群, 2008)对 XX 中学进行问卷调查, 根据调查结果, 从心理韧性水平偏低(总分最低的 27%内)的高三学生中招募被试, 综合考虑后筛选出 20 名高三年级学生作为研究对象, 按照每组男女生比例 1:1, 随机分为对照组和实验组, 每组分别 10 人。

(二) 研究工具: 使用胡月琴和甘怡群(2008)编制《高中生心理韧性调查问卷》进行实验的前、后测研究。此量表一共 27 个题目, 包含目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助五个因子, 前 3 个因子属于个人力, 后 2 个因子属于支持力, 量表采用李克特自评式五点评价。被试根据自己的实际情况, 按照“完全不符合”, “比较不符合”, “说不清”, “比较符合”, “完全符合”五个等级评定, 分别附 1 到 5 分, 然后进行统计, 得分越高者其心理韧性水平越高, 该量表的重测信度为 0.85, 内部一致性系数为 0.83, 校标关联效度为 0.49, 可以较好的反应出大陆高中生的心理韧性情况。

采用自编名称为《提升心理韧性, 积极面对人生》(见表 1)的设计方案对实验组被试进行团体心理辅导。

(三) 干预实验设计: 本实验采用单因素两水平组间实验设计。自变量是干预方式, 有 2 个水平分别为实施团体心理辅导干预和不实施任何干预, 因变量为《高中生心理韧性调查问卷》测量得出的学生心理韧性水平得分。对实验组、对照组进行前后测设计。

Table 1. “Enhancing resilience, facing life positively” group counseling program

表 1. 《提升心理韧性, 积极面对人生》团辅方案

序号	活动目的	活动内容	活动时间	备注
第一次	团体建立	1. “大风小风吹” 暖身活动 2. 建立团队、签订团队契约 3. 介绍“心理韧性”干预团辅方案 4. 总结分享: 每人一句话。	60 分钟	纸笔
第二次	专注目标	1. 暖身活动“请喝酒” 2. 主体活动: 冥想练习: “同学们, 请闭上眼睛, 让身体舒服的坐着。现在想象一下, 你在柔软的沙滩上慢慢的走着, 面朝宽阔的大海, 此时你能感受到微风轻轻地吹过脸庞, 听着海浪轻轻拍打岸边的声音。伴随着愉悦声你走着, 走着, 不远处你发现有一个漂亮的小房子, 你慢慢的走到房子前面, 门打开了, 里面有一张看起来很舒服的床, 你突然感觉有些累了, 随即躺到床上, 很快的睡着了, 睡的香甜, 你好像睡了很久, 突然你听到不知哪里传来的明亮的悦耳声响, 你醒来了。你惊讶的发现日历上写着 2020 年 10 月 20 日, 大家经过时间隧道来到了几个月后, 精彩的一天又要开始了……”。 领导者带领成员从冥想中醒来, 请成员述说几个月后会在那里, 是某个城市的某所大学? 过着什么样的大学生活? 请成员在团体内分享 3. 讨论分享: 请成员们思考: 要想成为刚才梦中的自己, 我们需要做什么, 在接下来的高中生活中, 我想怎么做, 我会怎么做? 请成员讨论和分享 4. 分享总结: 每人一句话。	60 分钟	纸笔
第三次	情绪控制	1. 暖身活动: 视频欣赏(浙师大宣传片) 2. 主体活动: 1) 心情晴雨表: 请同学们回想最近一周的生活和学习, 谈一谈自己的心情, 如果用天气来形容自己的心情, 那么会是什么?(阴天、雨天、暴风雨、大晴天等等)。请同学在团体内分享自己的心情以及和心情有关的事 2) 根据同学的心情故事导入情绪 ABC 知识理论 3) 改善情绪。领导者以同学们的故事为例带领大家运用情绪 ABC 理论知识来调控情绪, 分别请负性情绪的同学们结合理论知识分享如何改善情绪 3. 总结与欣赏: 学会表达对其他组员的欣赏; 总结本节课的内容, 鼓励组员课后记录自己的学习感受。	60 分钟	
第四次	积极认知	1. 说出你的故事: 1) 请同学们回忆曾经遇到的挫折, 当时的想法, 是怎样渡过的。2) 邀请成员两两一组, 互相分享自己的受挫的故事、心情。两两分享完后回到大团体中再做分享。 2. 结合上次团辅用情绪 ABC 理论修正认知, 每位成员分发空白纸张及笔, 请成员思考自己在遇挫时有哪些不合理信念, 并一一列出, 写到纸上。书写完成后领导者请大家讨论和分享, 并对成员所列出的不合理信念一一进行辩论。 3. 请成员谈谈今天的团体的感受以及收获。	60 分钟	纸笔
第五次	支持系统 (家庭、人际支持)	1. 暖身活动: 机遇与挑战。活动结束后, 请成员们思考: 在刚刚的活动中你是成功还是失败了, 为什么会成功或是失败? 做完这个活动, 大家有什么感受和想法? 请成员在团体内分享和讨论参加这个活动的感受 2. 主体活动: 1) 我的支持系统。领导者给同学们分发空白纸张和笔, 写下“我的支持系统”, 包括父母, 兄弟姐妹, 同学, 朋友, 老师, 亲友……2) 支持的力量(人际协助)。领导者请成员回忆曾经面临困境和压力时在处理过程中, 有哪些支持的力量, 他们分别是怎样帮助和支持自己走过困境? 请成员回忆和思考, 讨论和分享 3) 分发给同学们 A4 纸, 请同学们写给“我的支持系统”中的人。“亲爱的爸妈, 我想对你说……亲爱的朋友, 我想对你说……亲爱的自己, 我想对你说……” 3. 分享。请每一位同学分享写出的话 4. 总结: 领导者总结本次活动。	60 分钟	纸笔

Continued

第六次	结束	<p>1. 热身：优点轰炸。邀请团队成员自发的站出来，站在团体中间，请团体中其他成员轮流说出这位成员的优点。说的人和听的人要面对面，彼此眼神接触，以示真诚。当没有人主动站出来时，领导者观察成员行为反应邀请有意愿的同学站在中间，进行几轮活动。领导者最初作示范，同时适时补充引导，以免成员单纯的局限在某一方面，鼓励成员在生活、学习、长相、性格等等多个方面发掘同伴的优点。活动结束后领导者带领成员分享：你刚刚被其他同伴夸赞是什么感觉？他们说的和你自己认为的一致吗？有没有大家提到而你感到很惊讶的？</p> <p>2. 主体活动：分享此刻你最想表达的心情或故事。领导者分发给同学们每人一张 A4 空白纸，请同学们写下此刻想要分享的内容。写完后进行分享(领导者可以自己先分享《那年考研路》)</p> <p>3. 回首来时路：领导者带领成员回顾前面五次团体活动，领导者与成员分享在团体历程中自己的感受，成长与改变。请成员写下自己参加团体的感受和自己的改变，对团辅活动做一个评价。</p> <p>4. 结束——祝福。领导者给团队成员每人一张 A4 空白纸，请每位成员给自己写一段话，对现在的自己做一些鼓励和祝福。每位成员分享对自己的祝福。</p> <p>5. 总结。团辅领导者总结并致谢。</p>	纸笔
-----	----	---	----

(四) 实验实施：实验组被试在固定地点(学校团体辅导室)，接受固定时间段(每天下午 5:20~6:20)，每次 1 个小时的共 6 次团体心理韧性辅导。对照组成员不作任何干预。

(五) 数据统计与分析

本研究对实验组和对照组成员进行前、后测，数据采用 SPSS 软件进行录入、处理与分析。

3. 结果分析

(一) 实验组、对照组被试在团体辅导干预前的差异比较

实验干预前对两组研究对象进行独立样本 t 检验，见表 2：

Table 2. Comparison of pretest difference between experimental group and control group
表 2. 实验组和对照组的前测差异性比较

维度	实验组($n = 10$)		对照组($n = 10$)		t
	M	SD	M	SD	
目标专注	3.28	0.36	2.88	0.74	1.54
情绪控制	2.08	0.64	2.48	0.70	-1.33
积极认知	3.40	0.66	3.85	0.36	-1.90
家庭支持	3.22	0.63	2.75	0.62	1.67
人际协助	2.12	0.76	2.40	0.47	-1.00
总量表	2.76	0.28	2.80	0.26	-0.34

从上表可以看出，干预研究前，在心理韧性总分及各维度上，实验组与对照组得分无显著性差异，可看作两组被试具有同质性。

(二) 团体心理辅导干预后，实验组与对照组后测的差异比较

干预后，采用独立样本 t 检验，对实验组和对照组的后测结果进行差异性检验，见表 3。

从表 3 可以看出，通过团体心理辅导，实验组和对照组在心理韧性总分上存在极显著的差异($p < 0.001$, 下同)，在目标专注、积极认知方面存在非常显著的差异($p < 0.01$, 下同)，在人际协助方面存在显著性差异，情绪控制和家庭支持两个方面没有显著性差异($p < 0.05$, 下同)，但是从均值上看，实验组高于对照组。由此可说明，经过课题组设计的团体心理辅导训练的实验组成员的心理韧性水平显著高于未

经过训练的对照组成员的心理韧性水平。

Table 3. Comparison of the difference between the experimental group and the control group in posttest
表 3. 实验组和对照组后测差异比较

维度	实验组($n = 10$)		对照组($n = 10$)		t
	M	SD	M	SD	
目标专注	3.92	0.71	2.82	0.53	3.92**
情绪控制	3.03	0.62	2.65	0.46	1.57
积极认知	4.55	0.35	3.68	0.65	3.77**
家庭支持	3.80	0.71	3.26	0.66	1.74
人际协助	3.40	0.63	2.58	0.69	2.75*
总量表	3.67	0.30	2.96	0.31	5.28***

注: *代表在 0.05 水平上显著差异; **代表在 0.01 水平上显著差异; ***代表在 0.001 水平上显著差异(下同)。

(三) 团体干预后实验组前、后测结果的差异比较

对实验组进行团辅干预后, 对实验组前、后测结果进行配对样本 t 检验, 结果见表 4:

Table 4. Comparison of pre-test and post-test in experimental group after group intervention
表 4. 团体干预后实验组前、后测差异比较

维度	前测($n = 10$)		后测($n = 10$)		t
	M	SD	M	SD	
目标专注	3.28	0.36	3.92	0.71	-2.78*
情绪控制	2.08	0.64	3.03	0.62	-4.98**
积极认知	3.40	0.66	4.55	0.35	-4.04**
家庭支持	3.22	0.63	3.80	0.71	-2.62*
人际协助	2.12	0.76	3.40	0.63	-3.62**
总量表	2.76	0.28	3.67	0.30	-6.51***

从上表可看出, 经过团辅干预后, 心理韧性总体水平有了极显著的提升, 其中情绪控制、积极认知、人际协助维度上实验组成员的前、后测成绩呈现非常显著差异, 在目标专注、家庭支持方面也呈现出显著性提升。由此可得实验组干预后的心理韧性水平显著高于干预前的, 心理韧性水平得到显著提升。

(四) 团体干预后对照组前、后测差异比较

对照组没有经过任何干预处理, 前、后测后, 数据检验分析见表 5:

Table 5. Comparison of pre-test and post-test in control group
表 5. 对照组前、后测差异比较

维度	前测($n = 10$)		后测($n = 10$)		t
	M	SD	M	SD	
目标专注	2.88	0.74	2.82	0.53	0.37
情绪控制	2.48	0.70	2.65	0.46	-0.85
积极认知	3.85	0.36	3.68	0.65	1.21
家庭支持	2.75	0.62	3.26	0.66	-2.28*
人际协助	2.40	0.47	2.58	0.69	-0.91
总量表	2.80	0.26	2.96	0.31	-1.23

从上表可知, 对照组在心理韧性总分上的前、后测得分没有呈现显著性差异。分量表中家庭支持方面得分有些许显著变化($p = 0.049$), 其他维度均没有显著变化。由此可以说明, 对照组被试心理韧性的水平, 在实验组被试接受实验干预期间, 没有产生太大的显著性变化。

(五) 团体心理辅导质性评估

在团体辅导中以口头分享和书写心得体会的方式请团队成员表达自己的感受和体会, 分别为第一次团辅结束后、最后一次团辅结束后整理出实验组被试的感受和对团辅活动的评价, 这些团体成员们在思想和行为上发生的变化是明显的, 也是值得研究的。

前期: “第一次参加这样的活动, 感到有些担心。” , “第一次参与这样的心理活动, 很期待!” , “开始比较拘谨, 现在觉得没有那么拘谨了。” , “第一次参加这种可以放开心, 让自己特别放轻松的活动, 感觉可以让心冷静下来, 很轻松, 很开心!” 。总体来讲, 开始团体成员表达的感受主要有拘谨、期待和与以往不同的感受。

后期: “让我感到很放松, 也让我学会了倾听他人的心声, 让我对过去某些事情释然了, 我觉得这次的团辅对我有很大的帮助。” , “我觉得在这次活动中我的收获还是挺多的, 比如老师说的要学会抓住机会, 我也一直在学习主动去把握机会, 但是以前试过很多次却没什么改变, 但这次比较有感触和体会, 这次学到的东西也不只是这个, 还有其他的, 感觉让自己的心情放松了很多。” , “在团体辅导中, 可以把内心最真实的说出来, 看问题会有所改变, 和之前未辅导完全不一样, 今后, 我一定会克服这些问题。” , “很感谢这次的辅导, 让我找到了努力的方向, 找到了努力的意义, 也知道了自己的价值, 让我想成为向团辅老师一样的人, 面对困难和问题, 都坚持下来, 最后成功。” 等等。

4. 讨论

(一) 测量结果分析讨论

从实验结果来看, 在团体心理辅导干预前, 实验组和对照组被试的心理韧性水平没有显著性差异, 因此我们可以认为两组被试在实验前心理韧性水平具有同质性。而在干预后, 实验组和对照组在心理韧性总分上存在极显著的差异, 在目标专注、积极认知和人际协助方面存在显著性差异。

实验组在团辅干预后, 心理韧性总体水平有了极显著的提升, 其中积极认知维度上实验组成员的前、后测成绩也呈现极显著差异, 在情绪控制和人际协助方面呈现非常显著的差异, 干预后均值显著高于干预前, 目标专注、家庭支持方面也呈现出显著性提升。对比以往的干预研究, 情绪控制、家庭支持差异不显著与本研究的差异显著是不同的, 本研究的团辅训练在情绪控制维度上设计的调整策略有效改善了被试的情绪控制水平; 在家庭支持方面, 高三学生面临的压力照比高一高二学生的可能更大, 可能受到的家庭支持会更多, 本研究设计团辅方案中的“爸妈我想对你说, ……”等环节的训练也可能有效改善了被试的家庭支持水平, 以上可能是本研究家庭支持出现显著差异的原因。

(二) 团体心理辅导效果的影响因素分析讨论

通过量化和质性评估分析来看, 研究者设计的“提升心理韧性, 积极面对人生”团体辅导方案在提升高中生心理韧性水平上取得了非常好的效果。总结分析原因主要有: 第一, 设计研究方案紧紧围绕干预主题, 依据心理韧性的五个维度分别设计团辅活动, 针对性强的实施辅导干预; 第二, 前期准备要充分, 结合被试特点设计出合理的干预方案, 对团辅领导者要进行培训, 被试参加训练需要做好协调等工作, 保证干预的有效实施; 第三, 团辅活动实施过程要注重多方面的处理和引导, 在团辅过程中要注重积极氛围的营造, 注重分享环节的引导, 这要求团辅领导者要具备良好的专业能力。

5. 结论

本研究的团体心理辅导训练对提升高三学生的心理韧性有着非常显著的效果。

基金项目

本研究为贵州省六盘水市基础教育课题项目, 项目编号: 2018459。

参考文献

- 邓雨婷, 陈晶, 等(2020). 大学生心理韧性与压力的调查研究. *卫生软科学*, 34(8), 84-88.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 吕琴(2016). *高中生心理韧性现状及干预研究*. 硕士学位论文, 兰州: 西北师范大学.
- 徐慧俐(2015). *团体咨询对哈萨克族、汉族初中生心理弹性的干预研究*. 硕士学位论文, 乌鲁木齐: 新疆师范大学.
- 徐明津, 杨新国(2019). 大五人格对中学生自杀意念的影响: 心理韧性的中介效应和调节效应. *教育测量与评价*, (3), 57-64.
- 张春燕(2012). *团体辅导对离异家庭初中生心理弹性的干预研究*. 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳师范大学.
- 张志远(2014). *大学生心理弹性现状及干预研究*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 周攀(2014). *初中生心理韧性的团体辅导研究*. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 周杨(2016). *团体心理辅导对高中生心理韧性的干预研究*. 硕士学位论文, 芜湖: 安徽师范大学.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resiliency Scale (CD-RISC). *Depression & Anxiety*, 18, 76-83. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Masten, A. S., Coatsworth, J. D., Neemann, J., Gest, S. D., & Garmezy, N. (1995). The Structure and Coherence of Competence from Childhood through Adolescence. *Child Development*, 66, 1635-1659. <https://doi.org/10.2307/1131901>
- Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21, 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Windle, G. (2011). What Is Resilience? A Review and Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21, 152-169.