

团体心理辅导对大一新生情绪智力的干预研究

刘明洁, 李鹤飞

华北理工大学, 河北 唐山

收稿日期: 2023年9月25日; 录用日期: 2023年11月1日; 发布日期: 2023年11月13日

摘要

目的: 探讨团体心理辅导对大一新生情绪智力的干预效果, 以帮助大一新生提高情绪智力水平, 促进其身心健康发展, 更好的融入大学生活。方法: 选取80名大一新生随机分成实验组和对照组, 实验组实施以提高情绪智力为目标的团体心理辅导, 共8次; 对照组不给予任何干预。采用情绪智力量表进行干预效果评估。结果: 干预前, 两组情绪智力量表总分及各维度情绪知觉、自我情绪管理、他人情绪管理、情绪利用得分差异均无显著性; 干预后, 实验组情绪智力量表各个维度得分均高于对照组, 差异显著, 而对照组情绪智力量表总分及各个维度得分无显著差异。结论: 团体心理辅导能有效提高大一新生的情绪智力水平。

关键词

大一学生, 情绪智力, 团体心理辅导

A Study on the Intervention of Group Psychological Counseling on the Emotional Intelligence of Freshman Students

Mingjie Liu, Hefei Li

North China University of Technology, Tangshan Hebei

Received: Sep. 25th, 2023; accepted: Nov. 1st, 2023; published: Nov. 13th, 2023

Abstract

Objective: To explore the intervention effect of group psychological counseling on emotional intelligence of freshmen, in order to help college students improve their emotional intelligence level, promote their physical and mental health development, and better integrate into university life. **Method:** 80 freshmen were randomly divided into an experimental group and a control group. The

experimental group received group psychological counseling with the goal of improving emotional intelligence, totaling 8 times; The control group was not given any intervention. By evaluating the intervention effect using the Emotional Intelligence Scale: Before the intervention, there was no significant difference in the total scores of the two groups' emotional intelligence scales, as well as the scores of various dimensions of emotional perception, self emotional management, others' emotional management, and emotional utilization; After intervention, the scores of all dimensions of the emotional intelligence scale in the experimental group were higher than those in the control group, with significant differences. However, there was no significant difference in the total score and scores of all dimensions of the emotional intelligence scale in the control group. Conclusion: Group psychological counseling can effectively improve the emotional intelligence level of freshmen.

Keywords

Freshmen, Emotional Intelligence, Group Psychological Counseling

Copyright © 2023 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

随着社会的发展,人们对教育的重视程度日益加深,对于学生的各项心理素质的关心程度也随之不断加深。对于步入校园的大学新生来说,从高中生活到大学生活的变化,会受到来自人际、学习和生活等方面的挑战及压力,属于“适应失衡期”,故引导“00”后入学新生正确过渡这一时期,健全培养其适应能力,对其未来发展就显得尤为重要。同时大学生年龄处于人生阶段的中青年初期,智力和人格等各项心理属性基本刚刚发展成熟,Mattingly V 等人认为(Mattingly & Kraiger, 2019)对于这一群体,如何更好的情绪管理,通过自我意识和自我激励处理偏差行为,调节情绪和社交技能,并将情绪能量转化为正能量,对其自身学习生活和身心健康发展至关重要。

如今,情绪智力的概念已广为人们熟悉, Bru-Luna L M 等人(Bru-Luna & Martí-Vilar, 2021)将情绪智力定义为感知、表达、理解和管理情绪的能力, Hasanzadeh R 等人(Hasanzadeh & Shahmohamadi, 2011)认为情绪智力是学生学习 and 认知健康的重要预测指标。研究表明,情绪智力与大学生的学习成绩、主观幸福感、自我价值感和人际关系等密切相关。因此,情绪管理对于提升大学生自我管理水平、促进心理健康、增强主观幸福感具有重要作用。

团体心理辅导是一种心理辅导形式。李喆君认为(李喆君, 2022)是一种在团体的情景下,运用适当的辅导策略和方法,通过成员间的互动,促使个体在交往中观察、学习、体验,不断认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度行为,激发个体潜能,增强适应能力的过程。故本研究拟采用团体心理辅导方法对大一新生的情绪智力进行干预研究,为提高大一新生情绪管理水平探索新的途径与方法。

2. 对象与方法

2.1. 对象

实验对象由笔者所在华北理工大学公开招募而来,经过面试及情绪智力量表测量后,根据性别、所学专业及量表得分进行两两配对,其中 40 人为实验组,40 人为对照组。实验组和对照组在情绪智力总

分上不存在显著差异。实验组 40 人, 其中男生 15 人, 占实验组人数的 37.5%, 女生 25 人, 占实验组人数的 63.5%。文史哲类 17 人, 占实验组人数 42.5%, 理工农类 23 人, 占实验组人数 57.5%。对照组 40 人, 其中男生 15 人, 占对照组人数的 37.5%, 女生 25 人, 占对照组人数的 63.5%。文史哲类 17 人, 占对照组人数 42.5%, 理工农类 23 人, 占对照组人数 63.5%。

2.2. 研究工具

由学者 Schutte 等人(Schutte & Malouff, 1998)于 1998 年编制, 王才康等人(王才康, 2002)于 2002 年改编的情绪智力量表, 共 33 道题, 分为 4 个维度, 分别是情绪知觉(12 道题)、自我情绪管理(8 道题)、他人情绪管理(6 道题)和情绪利用(7 道题), 量表采用 5 级评分法, 被试的量表得分越高, 表明被试的情绪智力水平越高, 量表还包括 3 个反向计分题目, 分别是 5 题、28 题和 33 题。

2.3. 研究方法

团体心理辅导方案。实验组在正常上课之余接受每周一次的团体心理辅导, 每次小组活动均按热身、主体活动、分享心得的流程进行, 每次 1.5 小时, 共 8 周 8 次, 对照组除正常上课之外, 不实施任何形式的辅导。在团体心理辅导活动结束后, 对实验组和对照组均采用情绪智力量表(EIS)进行后测。

2.4. 研究方案

本研究在以往研究的基础上, 结合大一新生的生理、心理及情绪发展等特点, 紧紧围绕情绪感知、情绪调节、情绪表达等核心环节来设计团体心理辅导方案, 团体心理辅导方案的具体内容见表 1。

Table 1. Group psychological counseling activity plan
表 1. 团体心理辅导活动方案

单元序列	主题	目标	活动内容
第一单元	团体建立	① 团体成员之间互相认识, 建立关系。 ② 介绍团体规范, 达成共识。 ③ 协助组员了解心理团体辅导的目标、主题、内容等。	热身活动: 天气报告(10 min) 主体活动: ① 认识你真高兴(20 min) ② 猜猜我是谁(20 min) ③ 我们的规则树(20 min) 总结分享: 组员分享对此节内容的感受(20 min) 热身活动: 萝卜蹲(10 min)
第二单元	信任之旅	① 促进组员互动, 增强团队凝聚力。 ② 建立良好的交流模式, 加强彼此的信任感。 ③ 初步识别情绪。	热身活动: ① 信任盲行(双方互换角色) (20 min) ② 有关情绪的 10 个事实(20 min) ③ 情绪大百科(20 min) 总结分享: 组员分享对此节内容的感受(20 min) 热身活动: 找相似(10 min)
第三单元	觉察情绪	① 探测喜怒哀乐。 ② 学习情绪的基础知识, 掌握觉察情绪的方法。 ③ 体验自身情绪模式, 学习、观察、觉知他人情绪。	热身活动: ① 认知初级情绪与复合情绪(20 min) ② 讨论学校情境中, 会产生哪些情绪(20 min) ③ 觉察情绪, 懂得察言观色(20 min) 总结分享: 组员分享对此节内容的感受(20 min) 热身活动: 趣味报数(10 min)
第四单元	情绪彩虹	① 组员审视自己的情绪及反应。 ② 协助组员识别他人情绪反应。 ③ 协助组员了解调节情绪的意义。	热身活动: ① 各种情绪的情景模拟(20 min) ② 遇见我的情绪(20 min) ③ 你的心情故事(20 min) 总结分享: 组员分享对此节内容的感受(20 min)

Continued

第五单元	情绪 ABC	① 介绍情绪“ABC”理论。 ② 协助组员找出日常生活中“ABC”。	热身活动: 大风吹(10 min) 主体活动: ① PPT 介绍情绪 ABC 理论(20 min) ② 分组讨论生活中常见的非理性信念(20 min) ③ 分组讨论生活中常见的非理性信念的应对方法(20 min) 总结分享: 组员分享对此节内容的感受(20 min)
第六单元	情绪调控	① 让组员发现身边的快乐。 ② 协助组员学习负面情绪的宣泄方法。 ③ 让组员认识到快乐和悲伤是可以相互转换的。	热身活动: 倾听欢快歌曲青春修炼手册(10 min) 主体活动: ① 情绪垃圾桶(20 min) ② 深入了解情绪源头(20 min) ③ 寻找快乐的种子(20 min) 总结分享: 组员分享对此节内容的感受(20 min)
第七单元	不同你我	① 让组员了解人与人之间情绪的差别。 ② 学会同理心, 从对方的角度看问题。	热身活动: 猜表情(10 min) 主体活动: ① 我们不一样(20 min) ② 你演我猜(20 min) ③ 镜中人(20 min) 总结分享: 组员分享对此节内容的感受(20 min)
第八单元	畅想未来	① 回顾所学内容, 促使团体经验得到巩固和延续。 ② 鼓励组员更好的去应对以后的生活。 ③ 畅想未来, 互送祝福。	热身活动: 认识你真好(10 min) 主体活动: ① 总结、回顾、分享收获(20 min) ② 合唱明天会更好、我的未来不是梦(20 min) ③ 组员之间互送祝福(20 min) 总结分享: 组员分享对此节内容的感受(20 min)

2.5. 统计方法

运用 SPSS 25.0 软件进行数据统计处理, 对两组干预前后数据及差值进行独立样本 t 检验和配对样本 t 检验。

3. 结果与分析

3.1. 实验组和对照组情绪智力量表各维度前测比较分析

利用 SPSS25.0 软件, 采用独立样本 t 检验, 对干预前的实验组对照组进行差异分析, 从表 2 可知, 实验组和对照组在情绪智力总分($t = 0.829, p = 0.409$)及各维度情绪知觉($t = -0.112, p = 0.911$)、自我情绪管理($t = 0.562, p = 0.575$)、他人情绪管理($t = 0.075, p = 0.941$)、情绪利用($t = 0.814, p = 0.418$)上差异均不显著($p > 0.05$), 表明实验组对照组是同质性团体。

Table 2. Comparative analysis of differences between the experimental group and the control group before intervention ($M \pm SD$)
表 2. 干预前实验组对照组差异比较分析($M \pm SD$)

变量	实验组前测 ($N = 40$)	对照组前测 ($N = 40$)	t	p
情绪知觉	35.76 ± 8.92	35.96 ± 8.93	-0.112	0.911
自我情绪管理	24.6 ± 6.94	23.86 ± 6.20	0.562	0.575
他人情绪管理	18.72 ± 5.74	18.64 ± 4.97	0.075	0.941
情绪利用	21.18 ± 6.37	20.16 ± 6.16	0.814	0.418
情绪智力	100.26 ± 10.75	98.62 ± 8.96	0.829	0.409

3.2. 实验组和对照组情绪智力量表各维度后测比较分析

利用 SPSS25.0 软件, 采用独立样本 t 检验, 对干预后的实验组对照组进行差异分析, 从表 3 可知, 干预后实验组的情绪智力总分($t = -4.091, p < 0.001$)及各维度情绪知觉($t = -3.837, p < 0.001$)、自我情绪管理($t = -3.098, p < 0.01$)、他人情绪管理($t = -3.032, p < 0.01$)、情绪利用($t = -3.873, p < 0.001$)上差异显著, 说明团体心理辅导在提高大一新生情绪智力方面效果显著。

Table 3. Comparative analysis of differences between the experimental group and the control group after intervention ($M \pm SD$)

表 3. 干预后实验组对照组差异比较分析($M \pm SD$)

变量	实验组后测 ($N = 40$)	对照组后测 ($N = 40$)	t	p
情绪知觉	43.24 \pm 10.26	35.8 \pm 9.09	-3.837***	0.000
自我情绪管理	29.18 \pm 7.21	24.82 \pm 6.86	-3.098***	0.003
他人情绪管理	21.58 \pm 5.18	18.42 \pm 5.24	-3.032***	0.003
情绪利用	25.58 \pm 6.60	20.42 \pm 6.72	-3.873***	0.000
情绪智力	119.58 \pm 25.00	99.46 \pm 14.76	-4.901***	0.000

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.3. 实验组情绪智力量表各维度前后测差异比较分析

利用 SPSS25.0 软件, 采用配对样本 t 检验分析, 从表 4 可知, 干预后实验组的情绪智力总分($t = -4.744, p < 0.001$)及其各维度情绪知觉($t = -4.739, p < 0.001$)、自我情绪管理($t = -3.997, p < 0.001$)、他人情绪管理($t = -2.279, p < 0.05$)、情绪利用($t = -2.877, p < 0.01$)显著高于干预前。

Table 4. Comparison and analysis of pre and post test differences in the experimental group ($M \pm SD$)

表 4. 实验组前后测差异比较分析($M \pm SD$)

变量	实验组前测 ($N = 40$)	实验组后测 ($N = 40$)	t	p
情绪知觉	35.76 \pm 8.98	43.24 \pm 10.26	-4.739***	0.000
自我情绪管理	24.6 \pm 6.94	29.18 \pm 7.21	-3.997***	0.000
他人情绪管理	18.72 \pm 5.74	21.58 \pm 5.18	-2.279*	0.027
情绪利用	21.18 \pm 6.37	25.58 \pm 6.60	-2.877**	0.006
情绪智力	100.26 \pm 10.75	119.58 \pm 25.00	-4.744***	0.000

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.4. 对照组情绪智力量表各维度前后测差异比较分析

利用 SPSS25.0 软件, 采用配对样本 t 检验, 对对照组的干预前后测的结果进行差异分析, 从表 5 可知, 对照组干预前后在情绪智力总分($t = -0.625, p = 0.535$)及各维度情绪知觉($t = 0.065, p = 0.949$)、自我情绪管理($t = -0.539, p = 0.592$)、他人情绪管理($t = 0.590, p = 0.558$)、情绪利用($t = -0.659, p = 0.513$)上差异均不显著($p > 0.05$)。

Table 5. Comparison and Analysis of Pre and Post Test Differences in the Control Group ($M \pm SD$)

表 5. 对照组前后测差异比较分析($M \pm SD$)

变量	对照组前测 ($N = 40$)	对照组后测 ($N = 40$)	t	p
情绪知觉	35.96 \pm 8.93	35.8 \pm 9.09	0.065	0.949
自我情绪管理	23.86 \pm 6.20	24.82 \pm 6.86	-0.539	0.592

Continued

他人情绪管理	18.64 ± 4.97	18.42 ± 5.24	0.590	0.558
情绪利用	20.16 ± 6.16	20.42 ± 6.72	-0.659	0.513
情绪智力	98.62 ± 8.96	99.46 ± 14.76	-0.625	0.535

4. 讨论

本研究结果显示: 干预之前, 实验组对照组大一新生情绪智力量表总分及各个维度并无显著差异, 但是经过 8 次团体心理辅导后, 实验组成员情绪智力的 4 个维度在得分上均有一定程度的提高, 而对照组得分在团体心理辅导前后无显著性差异。可见有针对性的团体心理辅导使实验组情绪智力水平有了显著提高。大一新生接受团体心理辅导之后, 情绪智力的水平会显著提高, 主要原因在于团体中存在团体动力的作用, 使得参与的成员之间通过人际互动、互相学习、互相鼓励而得到内心的成长。其次, 本方案的活动目标以及活动内容均紧紧围绕情绪智力的四个维度而展开, 比较有针对性。

经过团体心理辅导后, 实验组大一新生对于情绪知觉与自我、他人情绪的理解上有非常明显的改善。大家学会了调节自己的情绪, 事情发生之后, 会首先关注自身的情绪状况, 感受自身的情绪体验, 而不是沉浸在抱怨、不理解以及关注他人的情绪中, 让自己生活更开心、幸福; 懂得如何与他人相处, 提高人际交往能力。在面对压力时能够较快调整和适应, 较为从容地应对新环境以及突发状况; 能够更好的适应团体生活, 倾听别人的事情, 同时愿意坦诚相待, 分享自己内心真实的感受。

5. 研究不足

虽然本研究取得了一定的成效, 但仍有一些待完善之处, 可在后续研究中继续改进。

首先在团体心理辅导干预前, 实验组和对照组组员的各项指标均做过均衡性检验, 数据显示在统计学意义上差异性不显著。也就是说二者具有可比性, 但在实际研究中仍然难以排除个体自身成长环境尤其是家庭成长环境及其他不可控因素对实验结果带来的影响。其次本研究时间较短, 情绪智力水平的提高是一个长期的过程, 同时未持续做后续跟踪和回访, 因此团体心理辅导对提升大学生情绪智力效果的持续性和时效性有待研究。再者由于条件所限, 研究对象数量较少, 代表性不够。本研究只选取了华北理工大一学生, 研究结果是否适用于其他群体、其他地区, 有待于今后进一步研究, 以期得到更为客观和全面的研究结果。

参考文献

- 李喆君(2022). 贫困大学生自我成长团体心理辅导效果研究. *高教学刊*, 8(29), 60-63. <https://doi.org/10.19980/j.CN23-1593/G4.2022.29.015>
- 王才康(2002). 少年犯情绪智力及共与有关个性因素的相关研究. *中国心理卫生杂志*, (8), 566-567+565.
- Bru-Luna, L. M., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C. et al. (2021). Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare*, 9, 1696. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121696>
- Hasanzadeh, R., & Shahmohamadi, F. (2011). Study of Emotional Intelligence and Learning Strategies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 1824-1829. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.430>
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can Emotional Intelligence Be Trained? A Meta-Analytical Investigation. *Human Resource Management Review*, 29, 140-155. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E. et al. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)