

# 团体辅导对大学生心理压力干预的效果研究

何静

(曲靖师范学院, 云南 曲靖 655000)

**摘要:**随着社会与时代的发展,大学生群体面临着来自各方面的压力,这对学生的心理健康造成了一定影响。团体辅导能够通过通过在团体情境下,促使个体在交往中认识自我、接纳自我、改善人际关系等,对于改善学生的情绪,提升学生的心理健康素质具有显著作用。鉴于此,文章简要概述大学生积极心理品质的影响因素,分析团体辅导对于缓解大学生心理压力的价值,并进一步提出利用团体辅导法有效缓解大学生心理压力的策略,为高校心理健康教育辅导实践提供有益参考。

**关键词:**团体辅导;大学生;心理压力;心理健康

教育部办公厅印发的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》强调高校要着力提升学生的心理健康素养,进一步提升学生心理健康工作的有效性与针对性。随着时代的发展以及社会竞争的日益加剧,大学生群体面临着来自学业、家庭、人际关系等多方面的压力,这对学生的心理健康产生了一定影响。因此,对大学生的心理压力进行干预,提高他们应对压力的能力已经成为高校心理健康教育的重要任务。团体辅导其展开形式多样,是一种有效缓解大学生心理压力问题的心理辅导形式。因此,文章针对团体辅导对大学生心理压力干预效果展开研究,期望能对大学生心理健康教育工作的实施提供有益参考,以提升大学生的心理素质和应对压力的能力。

## 一、大学生积极心理品质影响因素

### (一) 学校心理健康教育促进积极心理品质的形成

学校的教育观念、教学设施等都会对大学生积极心理品质形成的影响因素。在学校内,教师能够在学生心情低落、迷茫、失意的时候给予学生指导和帮助,让学生重新审视自我,建立认知,促使学生在遇到困难时仍能抱有积极的态度去面对,减少来自社会、家庭等各方面压力对学生造成的不良心理影响。同时,学校内良好的和谐的人际关系以及良好的文化氛围,都有利于学生积极心理品质的形成。同时学校良好的文化氛围以及和谐的人际关系,能够使学生在积极的群体氛围中,获得情感上的认同,有利于学生积极心理品质的形成。

### (二) 家庭环境塑造积极的心理态度

家庭是孩子最初接受教育的地方,家庭环境、亲子关系、教育方式都是影响学生积极心理品质的重要因素。平等宽松、充满温暖的家庭环境中,能够让学生感受到幸福和温馨,有利于学生在成长的过程中逐渐形成积极的心理品质。鼓励式教育的家庭氛围能够让学生开朗、自信,同样也有利于学生积极心理品质的养成。反之,打压式教育比较容易伤害到学生的自尊,让学生变得自卑,形成比较消极的心理状态。

### (三) 个体的内在调适,提高情绪健康水平

积极心理品质是个人思想、情绪的积极成分,其与个体的自我调节有着密切关系,因此,除学校、家庭外部环境的影响外,学生个体也是影响其积极心理品质形成关键因素。学生若是具有较高水平的自我调剂能力,能够在面对压力或是困难的时候进行自我调节,肯定自我的价值,释放心理压力,进而形成积极心理品质。反之,若是学生的自我调节能力、自我效能感低,就比较容易受到负面情绪的影响。尤其,当学生面对挫折时,会十分容易放大消极的一面,影响积极心理品质的养成。

## 二、团体辅导对于缓解大学生心理压力的价值分析

### (一) 促进学生自我认知与成长

团体辅导过程中,能够引导学生进行自我探索,进而帮助学生更加深入地了解自己的内容。同时,通过与他人进行比较和反思,学生能够调整自身不合理的认知和行为模式,进而促进个人成长与发展。另外,团体辅导通常还包括情景模拟、角色扮演等活动,这些多样化的活动能够让学生们在安全的环境中尝试新的行为方式,逐步建立积极的应对策略,提高应对压力的能力。

### (二) 帮助学生建立积极的人际关系

在团体辅导的情境下,教师可以通过组织各种形式的心理辅导活动,帮助学生养成积极心理品质,具备解决心理问题的能力。同时,团体辅导是以团体为辅导对象的,学生在此过程中认识到与他人维持良好交际关系的重要性,并且学习如何与他人进行交流,提升自身交际能力。通过团队示范以及与小小组成员的交流,树立积极的人际交流观念,强化团体凝聚力,提升幸福感。

### (四) 提供情感支持与归属感

大学生在面对多重压力时,往往会感到孤独和无助。团体辅导通过为学生创建安全、接纳的环境,使成员能够相互分享个人的经历、感受和困扰。这种共享经历的过程有助于打破个体的孤立感,使成员感受到来自同伴的支持和理解。在团体中,成员能够找到与自己相似处境的人,从而建立起归属感,这种归属感有助于缓解学生的心理压力。

## 三、利用团体辅导法有效缓解大学生心理压力的策略

### (一) 加强团体辅导在课堂中的应用,构建和谐氛围

在团体辅导教学实践中,可以根据学生的年龄与心理特征,采取多样化的教学方法,提高课堂的趣味性,激发学生的学习热情,构建和谐的氛围。团体辅导是一种强调团体真实感受的心理辅导方式,通过该种方式,学生能够感受到周围人的特点,感知到周围环境的变化,并对自我进行审视与反思。此外,团体辅导还具有示范作用,在该情境下,通过小组成员间的相互模仿、相互示范能够提升教学效果。对此,相关教师在实施团体辅导时,可以联系日常生活,利用身边的真实事件作为案例,提高教学的说服力。

### (二) 提高教师队伍专业性,推动学校教育良性发展

高校应清晰界定团体辅导在大学生心理健康教育中优势与地位,并着重提升任课教师心理教育的知识与技能,通过完善培训体系强化对当下教师队伍的继续教育,以保障心理健康教育课程的有效实施。具体可从以下方面着手:其一,优化教师队伍结构,将具有出色心理学背景的教师及富有实践经验的辅导员加入心理健康教育团队,以此增强师资力量。其二,重视对教师的培训,定期组织教育学、心理学等培训,丰富教师的知识储备。其三,鼓励教师间的交流与学习,通过组织教学观摩活动,特别是中老年教师对青年教师的“传帮带”,促进教学技能的传承与提升。

其四,举办优秀教师评选活动,激发教师的创新热情与进取精神,培养强大的师资队伍,从而推动学校教育事业的长效发展。

(三)积极建立分层次的团体辅导规划,切实提升团体辅导针对性

为有效提升团体辅导针对性,可针对不同阶段学生制定团体辅导规划。针对大一新生,团体辅导的重点在于缓解其初入大学所面临的心理压力,着重培养其勇敢、坚强等积极心理品质。任课教师可科学规划团体辅导目标,帮助新生快速融入大学环境,建立班级凝聚力,减轻由陌生环境引发的孤独与不安感,缓解心理压力。大二阶段,团体辅导则侧重于帮助学生建立健康的生活习惯,以减轻由学业、社交等多方面压力带来的心理负担。通过组织“创造心流”等活动,引导学生合理安排时间,提升学习效率,同时有效抵制网络游戏和懈怠心理对学业的负面影响。大三阶段,团体辅导的目标在于提升学生的心理社会化能力,以应对走向社会的各种挑战,缓解他们因未来不确定性带来的心理压力。大四阶段,团体辅导则更加注重引导学生反思大学生活,培养他们感恩、自我认知的品质,以提供他们的社会适应能力和幸福感。通过组织“感恩校园生活”“模拟招聘会”等心得体会分享活动,鼓励学生珍惜情谊,同时面向未来,帮助学生清晰认识自己,减轻由就业压力带来的焦虑情绪,为步入社会做好心理准备。

(四)通过团体辅导,普及心理健康教育知识

传统教学模式下教师往往难以全面了解大学生的心理状况,实施精准的心理干预。团体辅导是普及心理健康教育知识、有效干预学生心理压力的重要途径。在团体辅导情境下,学生不仅能够学习到如何识别和管理自己的情绪,还能通过与同伴间的互动与分享,减轻心理压力,增强心理韧性。通过专业的团体辅导活动,学生能够认识到自身心理压力的来源,并学会运用积极态度与科学分析方法来应对负面情绪,有效排解压力。例如,经过团体辅导,学生可以利用情绪理疗、冥想等方式,来调节自己的心理状态。同时,团体辅导还能促进成员间的相互理解和支持,让学生在处于心理困扰状态时,能够及时向同学或辅导员求助,避免心理问题的进一步加剧。此外,团体辅导还能帮助学生树立正确的心理健康观念,认识到心理健康与身体健康同样重要,从而更加积极地参与心理健康教育活动,提升自身的心理素质。

#### 四、团体辅导对大学生心理压力干预的效果分析

(一)研究对象与方法

本次研究,选择了45名学生参与,根据抽签的形式将他们分为实验组与对照组。采用抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)测试学生当下的心理状态。分量表的得分越高则表示学生的抑郁、焦虑和压力水平越高。

本研究以PERMA理论作为理论基础制定团体辅导方案,见表1。实验组参与为期八周的活动,对照组不参与活动。团体活动开展前后分别进行问卷测试。

研究数据使用正态分布计量资料采用 $\pm S$ 表示,SPSS26.0软件录入并分析数据,采用配对样本 $t$ 检验比较试验组和对照组在活动前后分量表的得分差异,以 $P \leq 0.05$ 为差异有统计学意义,2组干预前后抑郁、焦虑、压力比较详细数据见表2。

表1 积极心理团队辅导方案

单元名称	单元目标	内容	延伸作业
1. 团队初建	明确团体的目标,制定团体规范、形成团队观念。	团队介绍、击鼓传花(自我介绍)小组自建。	

2. 积极情绪	培养和提高团员的积极情绪,帮助学生获得幸福感。	放松训练、情绪正念、讨论感受。	
3. 投入	体会投入时完全放松的感觉,增加个体投入感,提升自信心。	了解冥想、开始冥想、简述体会。	三件好事
4. 人际关系	反思自己人际交往方式的优缺点,学会如何与他人沟通。	盲人过障、沟通游戏、讨论感受。	
5. 意义	组织多样化的活动,通过科学的方式倾诉压力和烦恼:让团员体会到人生都是有意义的。	角色扮演、讨论感受、互相打气。	
6. 成就	建立自己的显著优势档案,发现不一样的自我,排解内心积累的压抑,提高自信心。	记录压力来源,建立显著优势档案、分享感受。	
7. 活动回顾	帮助成员设立自己的目标,处理离别情绪,在满怀希望中结束团体。	足迹回顾、展望未来、评价活动。	

表2 2组干预前后抑郁 焦虑 压力得分比较 ( $\pm S$ )

组别	人数	抑郁				焦虑				压力			
		干预前	干预后	$t$ 值	$P$ 值	干预前	干预后	$t$ 值	$P$ 值	干预前	干预后	$t$ 值	$P$ 值
试验组	21	19 $\pm$ 5	5 $\pm$ 5	8.483	<0.01	19 $\pm$ 6	8 $\pm$ 6	6.995	<0.01	24 $\pm$ 7	7 $\pm$ 5	8.331	<0.01
对照组	24	19 $\pm$ 7	20 $\pm$ 5	0.212	>0.05	20 $\pm$ 7	23 $\pm$ 6	0.558	>0.05	21 $\pm$ 7	25 $\pm$ 6	0.881	>0.05
$t$ 值		0.951	-10.347			0.827	-8.264			0.75	-10.643		
$P$ 值		>0.05	<0.01			>0.05	<0.01			>0.05	<0.01		

#### (二) 总结与讨论

##### 1. 活动后学生的感受

团体辅导过程中,团队成员将每次的体验感受分为以下几类:其一,情绪调节,部分成员表示参与该活动后当一些负面情绪出现的时候,会尝试采用一些情绪疗法治疗;其二,减压放松。部分成员表示在参与活动的过程中会感受到心情十分的平和愉悦。其三,他们表示,在游戏的过程中,提高了自己的人际交往能力和自信心。

##### 2. 积极心理团体辅导对大学生心理压力的干预作用

在为期八周的团期辅导活动结束后,根据所得数据不难看出,实验组在经过积极心理团体辅导后心理健康状态均有所改善,数据表明团体辅导对于大学生心理压力的干预具有明显效果,能够有效抑制学生焦虑、抑郁的水平,促使学生积极心理状态的形成。积极心理团体辅导方案适用性、操作性均比较强,其能够为学生构建安全、信任、积极分享的良好团体氛围,通过团队成员的相互理解、分享提问、互相启发等环节改善成员的心理状态,排解成员内在的心理压力,帮助他们习得调节自身心理健康的技能,进而妥善处理日常心理困扰。

#### 参考文献:

[1] 向前,张智慧,蒋淑亚,等.积极心理团体辅导对大学生积极心理品质的影响[J].湖南工程学院学报(社会科学版),2023,33(02):89-95.  
 [2] 张绮琳,刘国华.叙事治疗团体辅导对大学生自卑感的干预效果[J].校园心理,2023,21(03):188-194.  
 [3] 韦思怡.团体辅导在大学生心理健康教育课程中的开展[J].西部素质教育,2023,9(10):120-123.