

高校大学生团体心理辅导需求、方式与内容偏好研究

——以陕西某高校学生为例

王 裕

(陕西理工大学, 陕西 汉中 723000)

摘要: 本研究旨在全面解析大学生对团体心理辅导的实际需求、对辅导方式的选择偏好以及他们期望的团体心理辅导内容。通过精心设计的问卷调查,我们广泛收集了来自不同年级、专业和背景的大学生的数据。研究揭示,大学生团体心理辅导需求呈现出高度的多样性,其中超过三分之一的学生明确表达了团体心理辅导的需求。在辅导方式上,集体心理辅导因其互动性和共享性而受到广泛欢迎,而个体心理辅导则以其私密性和针对性满足了部分学生的特殊需求。在内容偏好上,学业压力、情绪管理和生涯规划成为大学生最为关注的三大领域。本研究的结果为高校心理健康教育工作者提供了宝贵的实证依据,有助于他们更精准地设计和实施团体心理辅导活动,以满足学生的多样化需求。

关键词: 大学生; 团体心理辅导; 辅导方式; 内容偏好

一、引言

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈,大学生面临着前所未有的心理压力和挑战。为了有效应对这些挑战,团体心理辅导已成为高校心理健康教育不可或缺的一部分。然而,由于大学生的个体差异、心理需求以及所处环境的多样性,他们对团体心理辅导的需求、方式和内容偏好也呈现出显著的差异。因此,本研究旨在通过深入的调查和分析,揭示大学生的这些需求,为高校心理健康教育工作者提供科学依据和实践指导。

二、研究方法

1、调查内容

本次问卷设计全面覆盖了以下几个方面:

基本信息: 包括学生的性别、年龄、年级、专业。

问卷内容: 涵盖了大学生对团体心理辅导的需求程度、对辅导方式的选择偏好以及他们期望的团体心理辅导内容等多个方面。

2、调查对象

本次调查选取了陕西省某普通高校的在校大学生作为样本,共收到有效问卷 4054 份,其中男生 1736 名,女生 2318 名,确保了数据的代表性和广泛性。

3、调查方法

通过“问卷星”平台发放并收集问卷数据,利用 SPSS 统计软件进行数据整理和分析。

三、研究结果

1、学生对团体心理辅导的需求情况

大学生对于团体心理辅导的需求呈现出多样化的态度:有 11.77% 的学生非常需要,这部分学生可能正面临较为严重的心理压力或困扰,如焦虑、抑郁、孤独感等,他们深刻认识到团体心理辅导的必要性和紧迫性,希望通过专业辅导来缓解和改善自己的心理状态。27.85% 的学生需要,与“非常需要”的学生相比,虽然这部分学生的需求可能没有那么迫切,但他们也意识到了团体心理辅导的积极作用,并认为主动参与团体心理辅导是有益的。39.47% 的学生对于是否开展团体心理辅导持中立态度,他们可能认为自己的心理状态相对稳定,没有迫切的团体心理辅导需求,但也不完全排斥接受团体心理辅导的可能性。他们可能认为团体心理辅导对于某些人来说是必要的,但对于自己来说则不是必须的。20.92% 学生表明不需要团体心理辅导,这些学生可能具有较强的自我调节能力,或者已经找到了适合自己的应对压力的方式,因此认为不需要开展团体心理辅导。此外,也可能有一部分学生对团体心理辅导存在误解或偏见,认为它并不适用于自己或对其

效果持怀疑态度。

超过三分之一的学生(39.62%),明确表达了对于团体心理辅导的需求,这显示了高校大学生心理健康问题的普遍性和严重性。同时,也有相当一部分学生(39.47%)持中立态度,这提示我们在推广团体心理辅导服务时需要加强宣传和教育,提高学生对于团体心理辅导的认识和接受度。

2、学生对开展团体心理辅导的方式建议情况

调查结果显示:集体心理辅导的广泛接受(78.56%);团体心理辅导活动(12.36%);这种方式强调在小组环境中通过互动、分享和经验交流来促进心理成长。它为学生提供了一个相对安全的空间,让他们能够与他人共同面对挑战,学习如何建立更健康的人际关系,并在团队中找到归属感。集体心理讲座(34.11%):讲座形式能够高效地传达心理健康知识和应对策略,尤其适合大规模传播信息和普及心理健康观念。学生可以通过讲座了解常见的心理问题、应对策略以及心理健康的重要性。班级心理课(30.09%):将团体心理辅导融入日常教学,通过系统的课程安排,使学生能够在班级环境中系统地学习心理健康知识,提高自我认知和自我调节能力。这种方式有助于学生建立长期的心理健康意识,并形成良好的心理支持网络。

集体团体心理辅导的广泛接受可能反映了大学生更倾向于在集体环境中学习和成长,同时也说明他们认识到心理健康问题在群体中的普遍性和相互影响性。

个体辅导的选择(21.44%):选择个体辅导的学生可能更倾向于一对一的深度交流和个性化指导。这种方式能够针对学生的具体问题和需求提供定制化的心理支持,帮助他们更深入地探索自我,解决个人困扰。个体辅导的私密性和针对性可能是其吸引学生的主要原因。

尽管个体辅导的选择比例相对较低,但它仍然是满足部分学生特殊需求的重要方式。对于那些在集体环境中难以表达自我或需要更私密心理支持的学生来说,个体辅导可能是更为合适的选择。

3、学生对开展团体心理辅导的内容需求情况

学生更希望得到学业问题、情绪问题、生涯规划方面的团体心理辅导,占比分别为 67.37%、47.09%、46.87%。大学的学习方式虽与中小学有着显著区别,但学习作为学生的本职是学生最应该优先做好的事情这一原则是不变的,学习方式的转变会给学生造成一定的困扰,需要进行及时的引导,以帮助学生尽快转变,适应大学学习方式。大学期间,学生正值青春年华,思想活跃,

情感丰富，短期内情绪波动幅度会比较大，因此有必要加强学生对情绪的认知，使学生能够很好地把控情绪，及时调节，避免情绪过于激动而产生极端心理，做出极端行为。引导学生做好生涯规划有助于学生适时地确立目标，找到人生发展的方向和前进的动力。

四、讨论

1、团体心理辅导需求的多样性：

大学生团体心理辅导需求的多样性可能源于他们的个人经历、性格特点、环境压力以及学业、生活和人际关系等多方面的因素。因此，高校心理健康教育工作者需要充分了解学生的个体差异，提供多样化的团体心理辅导服务，以满足他们的不同需求。

2、团体心理辅导的广泛接受：

团体心理辅导因其互动性和共享性而受到大学生的广泛欢迎。在集体中，学生可以相互学习、分享经验，并认识到心理健康问题在群体中的普遍性和相互影响性。这种辅导方式有助于增强学生的集体归属感和心理韧性。

3、个体辅导的必要性：

尽管个体辅导的选择比例相对较低，但它对于满足部分学生的特殊需求至关重要。对于那些在集体环境中难以表达自我或需要更私密心理支持的学生来说，个体辅导提供了更为合适的选择。通过一对一的深度交流和个性化指导，个体辅导可以帮助学生更好地解决个人问题，提升心理健康水平。

4、团体心理辅导内容的针对性：

学生在学业问题、情绪管理和生涯规划方面对团体心理辅导的需求最为迫切。这些领域直接关系到学生的学业成绩、心理健康和未来发展。因此，高校心理健康教育工作者应该重点关注这些领域，为学生提供有针对性的团体心理辅导服务，帮助他们更好地应对挑战和压力。

五、建议

1、加强团体心理辅导服务的宣传和教育：

高校应加大团体心理辅导服务的宣传力度，打造高校心理健康大环境，提高学生对团体心理辅导的认识和接受度。通过举办讲座、发放宣传册等方式，让学生了解团体心理辅导的重要性和作用，消除对团体心理辅导的误解和偏见。

2、提供多样化的团体心理辅导服务：

高校应根据学生的不同需求，提供多样化的团体心理辅导服务。除了传统的团体心理辅导外，还应设立个体辅导室，为学生提供一对一的心理咨询服务。同时，可以探索线上线下相结合的团体心理辅导模式，以满足学生不同场景下的需求。

3、加强团体心理辅导内容的针对性：

高校心理健康教育工作者应根据学生的需求，加强团体心理辅导内容的针对性。特别是在学业问题、情绪管理和生涯规划方面，应为学生提供更加具体和实用的团体心理辅导服务。通过案例分析、角色扮演等互动方式，帮助学生更好地理解和应对这些问题。

4、建立完善的团体心理辅导体系：

高校应建立完善的团体心理辅导体系，包括团体心理辅导服务的组织架构、工作流程、评估机制等。同时，应加强团体心理辅导师的专业培训和管理，确保团体心理辅导服务的质量和效果。通过定期考核和评估，不断提升团体心理辅导师的专业素养和服务水平。

六、当前团体心理辅导服务的挑战与改进策略

1、挑战分析

尽管高校在心理健康教育方面已做出显著努力，但在实际操作层面仍面临多重复杂挑战。这些挑战不仅关乎资源的分配，还

涉及文化观念、服务模式以及专业队伍建设等多个方面。

资源分配不均与需求不匹配：部分高校因资金、人员配置等限制，团体心理辅导资源未能实现有效覆盖。特别是在偏远地区或小规模院校中，资源短缺问题尤为突出。此外，学生心理需求的多样性未被充分识别，导致服务内容与学生实际需求存在偏差。

认知偏见与文化障碍：受传统观念影响，部分学生及家长对团体心理辅导持保守态度，将其等同于治疗心理疾病。这种认知偏见不仅阻碍了学生主动寻求帮助，也限制了团体心理辅导服务的普及和深化。

服务模式单一与技术创新不足：当前，多数高校的团体心理辅导服务仍局限于传统的面对面咨询。这种单一的服务模式难以满足学生多样化的需求。同时，对于新兴技术如人工智能、大数据等在团体心理辅导中的应用探索不足，未能充分利用科技手段提升服务效率和效果。

专业队伍建设滞后与培训不足：团体心理辅导师的专业素养直接决定了服务的质量。然而，当前部分高校团体心理辅导师资队伍存在数量不足、专业水平参差不齐、持续培训机制不健全等问题。这严重影响了团体心理辅导服务的专业性和有效性。

2、改进策略

针对上述挑战，我们提出以下综合性改进策略，旨在构建更加全面、高效、个性化的高校团体心理辅导服务体系。

优化资源配置，强化需求导向：高校应加大对心理健康教育的投入，通过设立专项基金、引入社会资本等方式拓宽资金来源渠道。同时，建立学生心理需求动态监测机制，根据需求变化灵活调整服务内容和方式，确保资源精准投放。

深化宣传教育，消除认知偏见：利用校园媒体、社交媒体平台等渠道开展多样化的心理健康教育宣传活动。通过举办心理健康月、心理剧展演等活动，普及心理健康知识，树立正确的心理健康观念。

创新服务模式，融合科技力量：探索线上线下相结合的团体心理辅导服务模式。引入人工智能、大数据等技术进行精准化、个性化的心理评估与干预，提高服务效率和质量。通过科技手段实现团体心理辅导服务的智能化、精准化和个性化发展。

加强专业队伍建设，提升服务水平：建立健全团体心理辅导师选拔、培训、考核与激励机制。吸引更多优秀人才加入团体心理辅导师资队伍。定期举办专业培训、工作坊和研讨会提升团体心理辅导师的专业技能和职业素养。

七、结论与展望

本研究通过对大学生团体心理辅导需求、服务方式及内容偏好的深入调查与分析揭示了当前高校心理健康教育面临的挑战与机遇。针对存在的问题我们提出了优化资源配置、深化宣传教育、创新服务模式、加强专业队伍建设等改进策略。

参考文献：

- [1] 江婷. 团体心理辅导在心理健康教育课程中的实施与应用：以武汉商学院为例 [J]. 现代职业教育, 2022 (28) : 64-66.
- [2] 季媛. “十四五”时期我国心理健康教育事业的发展方向与路径探析 [J]. 大学, 2024 (2) : 23-26.
- [3] 张秋萍. 团体心理辅导在大学生心理健康教育中的应用研究 [J]. 吉林农业科技学院学报, 2022, 31 (1) : 53-56
- [4] 郭志峰. “团体心理成长支持计划”在高校大学生心理健康教育实践课程中的创新探索 [J]. 辽宁科技学院学报, 2021, 23 (5) : 102-104.