

线上团体辅导对大学生心理健康的影响

钱 茜¹ 顾 娟² 周滋霞¹ 孙海燕^{1*}

(1. 江苏医药职业学院护理学院, 江苏 盐城 224005;

2. 江苏医药职业学院公共卫生与管理学院, 江苏 盐城 224005)

摘要: 目的: 探讨以认知行为治疗理论为指导的线上团体辅导对高职院校学生心理健康水平的效果。方法: 以结构式线上团体辅导的形式对学生进行干预, 采用实验组和对照组前后测试的实验设计, 验证线上团体辅导的效果。结果: 线上团体辅导后, 实验组心理弹性水平显著提高, 焦虑水平显著降低, 且追踪评估结果显示团体辅导结束 1 月后效果依然存在。结论: 基于网络模式的线上团体辅导能有效改善学生的心理弹性水平, 降低焦虑情绪的负性影响, 是大学生心理健康教育有效途径。

关键词: 线上团体辅导; 学生; 心理弹性; 焦虑

大学生作为一个特殊群体, 他们的身心发展尚未完全成熟和稳定, 其生理和心理状态仍在不断成熟和变化中, 对其身边发生的各类事件以及自身的负性情绪缺乏科学和准确的认知, 加上网络媒体上存在信息过载和日常学习生活的压力, 可能滋生消极情绪。线上团体辅导是应对突发事件各种负性情绪的重要手段, 它是一种消除地理限制的心理健康教育方式。本文借助网络平台, 以高职院校学生为研究对象, 将线上团体辅导应用到自我日常管理和调节中, 通过观察心理弹性和焦虑水平, 了解个体心理健康情况, 为开展相关心理健康辅导提供依据。

一、对象与方法

(一) 对象

选取江苏盐城某高校 61 名医学生为研究对象, 随机分配到实验组与对照组, 分别为 30 人和 31 人。平均年龄 21.57 ± 1.37 岁。研究前后均身体健康, 无明显心理障碍等问题。

(二) 方法

1. 干预设计

采取 2 (对照组、实验组) $\times$ 3 (前测、后测、追踪) 重复测量设计方法。在干预三天前, 测量心理弹性和焦虑。对照组每天进行常规宣教, 实验组在此基础上, 接受每周 1 次、为期两周的团体辅导。分别在团体干预后和结束后 1 个月时进行心理弹性和焦虑评估。团体辅导者为国家二级心理咨询师, 具有 13 年团体辅导经验。

2. 团体辅导方案

干预重点以认知行为理论为指导, 设计团体辅导方案。认知行为疗法可以解决大学生在认知决策、情绪情感和人际关系方面的诸多问题, 纠正学生的不合理认知, 指导学生如何控制自己行为, 有效地解决现在和未来的问题。本研究采用结构式短期团体辅导方法, 对学生进行 2 次线上的团体心理辅导。每次 120 分钟, 两次主题分别是“做一个自律的时间主人”和“抗压减压更安心”。

3. 线上团体辅导流程

(1) 实施前准备。安装腾讯视频软件, 签署知情同意书和保密协议。

(2) 实施过程。包括开始阶段 (30 min) 然后休息 5 min (播放轻松音乐) 辅导阶段 (70 min) 结束阶段 (20 min)。

开始阶段包括: ①心理教师自我介绍并讲解线上团体规划。(5 min) ②每个人用手势对近期时间和情绪管理满意度打分, 1-10 分。(高低两端同学分享评估和带来的影响)。每位同学用一句话表达对这次辅导的期待。(15 min) ③按照出生月份分组, 5 人一组 (共 6 组), 小组内自我介绍后选出组长, 回到大团体, 各组组长介绍自己小组的成员。辅导阶段见表 1。每次结束前, 进行团体分享, 每位成员用 3 个词语总结感受, 教师总结并鼓励学生将团体辅导中的收获带到日常生活管理中。

(3) 实施后评价。在线上团体辅导干预后和干预结束后 1 个月, 对实验组和对照组研究对象的心理弹性和焦虑程度进行评估。

表 1 团体辅导具体方案

主题	单元	时间	目标	活动步骤
1. 做一个自律的时间主人	压力给我生活带来的变化	20min	澄清现状, 清晰压力影响。	小组内讨论交流最有效率和最没效率的时间, 时间管理习惯, 最好的和最想改变的地方。回到大团体, 每组代表进行交流。
	时间管理者	25 min	熟悉时间运用, 觉察时间使用习惯。	小组内交流: 每天最有效率的时间, 睡眠最有效的时间, 每天读书, 学习时间, 浪费的时间, 做了哪些事情, 最想做的事情, 最重要的事情等。回到大团体, 每组代表进行交流。
	时间披萨	25 min	梳理时间运用, 找到想改善的地方, 科学规划。	呈现时间披萨饼图。每个人把 24 小时当作一块披萨饼, 列出学习、睡眠、运动、用餐、娱乐等活动所花时间, 填入“披萨饼图”。描绘完成后, 进入 5 人小组交流。回到大团体, 每组派 1 名代表进行交流。
2. 抗压减压更安心	画说压力	25 min	理性看待压力, 积极看待生活和面对困难。	轮流分享在校期间感受最深刻的事件, 开始命题图画接力游戏, 每个组以我的压力为主题, 轮流接力将图画完成, 成员之间只可以增加, 不能修改前面的画, 最后自圆其说。小组内交流后回到大团体, 每组派 1 名代表进行汇报。
	呼出焦虑	25 min	缓解负性情绪, 学会应激情境下处理技巧。	小组内叙述在校期间的情绪变化, 然后回到大团体, 在心理教师的引导下, 轮流讲述在校期间自己感到最愤怒的事。最后, 心理教师指导成员进行放松训练, 利用同感、共情等技巧处理负性情绪。
	畅想未来	20 min	引导成员规划未来, 抛开烦恼。	利用微信小程序传递彩色水晶球, 想象从“水晶球”中看到的未来, 依次诉说。心理教师总结大家所看到的和如何发展自我。最后所有成员线上重温和唱“我的未来不是梦”。

（三）评价方法

1. 简易心理弹性量表

该量表具有良好的信效度，共 10 个条目，Likert5 级评分法，“从来不”“很少”“有时”“经常”“一直是”分别赋值为 0 ~ 4 分，累加各项分值计总分。

2. 广泛性焦虑量表

该量表具有良好的信效度，共 7 个条目。每项的评分范围均是 0 ~ 3 分，分别代表的时间频率如下：完全没有、偶尔几天有、经常有、几乎每天，累加各项分值计总分。

（四）质量控制

通过问卷星匿名调查，设置指导语说明调查目的，填写要求

及注意事项，设置漏答无效。研究对象在随机分组的微信群里自愿扫码填写。

（五）统计学处理

采用 SPSS25.0 分析数据。通过重复测量方差分析，经 Mauchly's 球形检验，如 $P<0.05$ ，使用 H-F 效正的结果。以 $P<0.01$ 表示差异有统计学意义。使用 Bonferroni 两两比较，调整 P 值除以比较次数 3，以 $P<0.003$ 表示差异有统计学意义。

二、结果

（一）干预前后两组心理弹性水平比较

两组在干预前心理弹性得分没有显著差异。干预后实验组的心理弹性显著提高。

表 2 两组在接受干预处理前后的心理弹性得分比较（ $\bar{x}\pm s$ ）

分组	前测（T1）	后测（T2）	追踪（T3）	T1 vs T2	T1 vs T3	T2 vs T3
实验组（n=30）	27.33 ± 7.70	30.60 ± 6.93	35.10 ± 5.59	0.000	0.000	0.000
对照组（n=31）	27.10 ± 6.18	27.19 ± 5.61	29.19 ± 5.03	0.999	0.026	0.023
t（分组效应）	0.133	2.158	4.341	F（交互效应）= 13.772		
P	0.895	0.035	0.000	P=0.000		

（二）干预前后两组焦虑程度比较

焦虑程度显著减轻。

两组在干预前焦虑程度得分没有显著差异。干预后实验组的

表 3 两组在接受干预处理前后的焦虑程度得分比较（ $\bar{x}\pm s$ ）

分组	前测（T1）	后测（T2）	追踪（T3）	T1 vs T2	T1 vs T3	T2 vs T3
实验组（n=30）	10.80 ± 2.05	10.90 ± 1.71	7.60 ± 1.54	0.994	0.000	0.000
对照组（n=31）	10.45 ± 2.49	11.26 ± 1.83	11.09 ± 1.51	0.956	0.888	0.976
t（分组效应）	0.113	-0.790	-8.930	F（交互效应）= 13.406		
P	0.470	0.433	0.000	P=0.000		

三、讨论

（一）线上团体辅导提高医学生心理弹性的有效性分析

从实验组和对照组的后测结果来看，经过线上团体辅导后，实验组的心理弹性水平得到了提升，且显著高于对照组。借助积极、向上的自我力量来对抗心理困扰是提升心理弹性健康水平的重要手段。本研究从心理弹性的积极性特质入手，进行团体心理干预，干预后研究对象的自信心、自我效能感等得到显著提升。因此，从积极心理学的角度，关注个体优势，借助这种积极向上的自我力量来对抗心理困扰，可以提高面对负性事件时的心理健康水平。

（二）线上团体辅导减轻医学生焦虑程度的有效性分析

研究结果显示，实验组学生的焦虑得分呈显著下降趋势，说明以认知行为学理论为指导的团体辅导能有效改善学生群体的负性症状。本研究中实验组焦虑水平不仅存在时间效应，还存在分组效应，且交互效应显著，可见本次线上团体辅导是可行且经济的一种方法。线上心理健康辅导相较于传统现场团体辅导有其独特优势，线上舒适的个人空间，更自由。

四、小结

大学生正身处身心发展的重要时刻，其生理和心理状态仍在不断成熟和演变中。这一阶段，他们积极追求知识，培养关键的

生活技能，为未来职业生涯奠定基础。然而学生常常面临学业压力、社会适应和众多责任。线上团体辅导机制的不断探索为常态心理干预提供了有效工具。尽管本研究取得了积极的发现，但也存在一些不足之处。由于学生在不同年龄阶段具有不同的认知水平，因此线上团体辅导对其他年龄层学生的心理弹性和负性情绪的改善效果尚需进一步深入研究和探讨。

参考文献：

[1] 朱燕锋. 大数据时代“处方式”心理健康教育在大学生团体心理辅导中的优势与策略[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022, 35（2）：2.

基金项目：江苏高校哲学社会科学研究一般项目，课题名称：高职院校护生实习前后心理韧性变化轨迹研究（项目编号 2022SJYB2078）的成果。

作者简介：钱茜（1996-），女，助教，博士在读。
通讯简介：孙海燕（1983-），女，副教授，博士。