

团体心理辅导对心理困难学生帮扶的实证研究

王雅丽 赵雯雯 (通讯作者)

(教育科学学院, 黄山学院 黄山 245001)

【摘要】在新冠疫情爆发以来,大学生的心理和行为上受到了一定的冲击,为此,本研究采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)、焦虑自评量表(SAS)、抑郁症筛查量表(PHQ-9)对某大学的400名学生进行测评,并筛选部分困难学生进行正念减压疗法、曼陀罗绘画疗法和认知疗法为主题的团体心理辅导,通过干预前后测的配对样本检验发现存在显著性的差异,干预过后的学生睡眠质量和情绪问题有了显著的改善。

【关键词】正念减压疗法;曼陀罗绘画疗法;认知疗法;团体心理辅导;心理困难学生

1 引言

习近平总书记在全国教育大会上指出,教育是国之大计、党之大计。“培养什么人,是教育的首要问题”。推进教育现代化不能忘记初心,要健全全员、全过程、全方位育人(“三全育人”)机制,不断培养一代又一代社会主义建设者和接班人,这是高校教育的根本任务,也是教育现代化的目标方向。

当前,“90”后和“00”后大学生存在认知、情绪、行为即个性上的突出特点,高校心理育人要与学生特点相结合,实现精准的对象分析,调动学生参与兴趣,并实现不同阶段的针对性育心与育德的指导,达到最佳育人效果。大学生存在专业选择不当导致了学业压力与厌学情绪,部分困难学生表现出了厌学情绪、抑郁情绪、焦虑情绪等。与此同时,电子产品的使用,使得大学生睡眠时间越来越短,这不仅使得大学生在课堂上无法专心学习,还有损身体健康,导致社交紧张与不同程度的心理问题。尤其是在疫情背景下,生活受限以及心理的巨大波动,导致大学生更容易滋生心理问题。2020年爆发了新冠疫情肺炎,发现大学生容易出现焦虑、恐慌、悲伤、愤怒等情绪问题,也容易出现行为问题及家庭问题。研究表明学生总体焦虑自评问卷得分为(38.86±6.22)分,高于中国成人常模(苏芮等,2021);居家大学生的焦虑与积极应对的能力呈显著负相关(张东等,2021)。采用SCL-90大学生进行测量,发现阳性检出率较高的因子为强迫症状、抑郁、恐怖和人际关系敏感,独生子女更容易出现心理异常的危险(何航等,2021)。其中大学生在疫情暴发后期的抑郁阳性检出率为21.41%,大学生的焦虑、抑郁状况分析表明,性别、专业类别、年级、学习成绩、父母亲文化程度、自评健康状况、新冠肺炎疫情期间对在家学习效果的满意程度以及学校开展的心理健康教育等方面存在显著性差异(陈美,2021)。BoZhao等学者对中国、日本和韩国大学生的一项调查研究显示,新冠期间女大学生抑

郁情绪与男大学生相比更严重。这些研究都发现大学生心理健康受到了疫情的影响。

以大学生作为辅导对象,展开对学业困难、情绪困难和睡眠困难的大学生帮扶,以期提高大学生心理健康水平,提高面对突发公共卫生事件的心理应对能力。

2 方法

2.1 被试

本研究以某大学大学生为调查和干预对象,采用问卷进行团体施测。共收回400份问卷,其中去除无效问卷,共计377份有效问卷。经过前测数据的分析,选择睡眠质量得分较高和焦虑抑郁问卷评分较高的被试40名进行团体心理辅导。

2.2 工具

匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)是美国匹兹堡大学精神科医生Buysse博士等人于1989年编制的。刘贤臣等验证了其在国内应用的信效度。该量表适用于睡眠障碍患者、精神障碍患者评价睡眠质量,同时也适用于一般人睡眠质量的评估。18个条目组成7个成份分别是睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能障碍,每个成份按0~3等级计分,累积各成份得分为PSQI总分,总分范围为0~21,得分越高,表示睡眠质量越差。临床上认为5分以下是睡眠很好,6~10分睡眠质量还行,11~15分睡眠质量一般,16~21分为睡眠质量很差。

焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale SAS)由华裔教授W.K.Zung编制(1971)。20个条目中有5项是用负性词陈述的,按上述1~4顺序评分。其余5项(第5,9,13,17,19),是用正性词陈述的,按4~1顺序反向计分。把各题的得分相加为粗分,粗分乘以1.25,四舍五入取整数即得到标准分。分值临界值为T分为50,分值越高,焦虑倾向越明显。其中50~59为轻度焦虑,60~69为中度焦虑,

70 分以上为重度焦虑。信效度较好。

PHQ-9 抑郁症筛查量表是 20 世纪 90 年代由哥伦比亚大学依据 DSM-IV 抑郁症的 9 项症状标准编写出的九条自我测试工具。每个项目 0~3 分，总分就是将每个项目的分值相加，总分值范围 0~27。0~4 分表示没有抑郁，5~9 分则为轻度抑郁，10~14 分为中度抑郁，15~19 分为中重度抑郁，20~27 分为重度抑郁。

2.3 团体心理辅导干预方法

正念减压疗法 (Mindfulness-based Stress Reduction, 简称为 MBSR) 产生于 1979 年, 美国麻省理工学院分子生物学博士、马萨诸塞州医学院的荣誉医学博士卡巴金为麻州大学医学院开设减压诊所, 并设计了“正念减压疗法”, 协助病人。以正念禅修处理压力、疼痛和疾病, 其本身是用来缓解压力的一套严格、标准的团体训练课程。“正念”最初来自佛教的八正道, 是佛教的一种修行方式, 它强调有意识、不带评判地觉察当下, 是佛教禅修主要的方法之一。西方的心理学家和医学家将正念的概念和方法从佛教中提炼出来, 剥离其宗教成分, 发展出了多种以正念为基础的心理疗法。正念疗法的具体方法采取的是团体训练课程的形式。练习的内容是禅定等正念训练, 具体方法为: 首先需要做的是被试为自己选择一个可以注意的对象, 可以是一个声音, 或者单词, 或者自己的呼吸、身体感觉、运动感觉; 在选择完注意的对象之后, 需要做的是舒服地坐着, 闭上眼睛, 进行一个简单的腹部呼吸放松练习; 然后, 调整呼吸, 将注意力集中于所选择的注意对象。当被试在训练的过程中, 头脑中出现了其他的一些想法、感受或者感情从而使被试的注意力出现转移, 也不要紧, 只需要随时回到原来的注意力上就可以。不用害怕, 不用后悔, 也不用任何评判。在像这样训练 10-15 分钟之后, 静静地休息 1-2 分钟, 然后再从事其他正常的工作活动。

曼陀罗绘画疗法是绘画疗法的一种, 是一种特殊的心理护理手段。美国艺术治疗资格认证委员会 (ATCP) 于 2007 年将绘画疗法定义为是通过美术媒介、意象、艺术创造过程以及来访者对绘画作品的反应来呈现个体的发展、人格、能力、关注点、兴趣和冲突。可用于增强自我意识、缓解情感冲突、提升行为管理、发展社会技能, 减少焦虑、帮助联系现实和提高自尊等。荣格曾说: 当我开始画曼陀罗时, 我便看出, 一切东西, 我一直在走的所有道路, 我一直在采取的所有步骤, 均正在导向一个单一的点, 即核心。事情对我变得越来越明白, 曼陀罗就是中心。它就是一切道路的代表, 是通向这个中心, 通向自性化的道路。曼陀罗绘画疗法是通过象征的方式, 展现了画者的无意识冲突, 并借助曼陀罗特

有的整合功能, 化解内心的矛盾, 可以表达和转化负面情绪, 减少焦虑。增强内心的秩序感和力量感, 可以提高个体的积极心理体验, 获得自我觉察和主观幸福感。

2.4 数据分析

该研究所有数据采用 spss22.0 进行数据分析处理, 通过描述性统计分析、相关分析和配对样本 t 检验对收回的有效数据进行统计分析。

3 结果

3.1 大学生的睡眠质量指数分析

表 1 教科院大学生 PSQI 指数分析表

| | 频率 | 百分比 | 有效百分比 | 累积百分比 |
|-------|-----|-------|-------|-------|
| 很好 | 197 | 52.3 | 66.8 | 66.8 |
| 还行 | 80 | 21.2 | 27.1 | 93.9 |
| 有效 一般 | 17 | 4.5 | 5.8 | 99.7 |
| 很差 | 1 | .3 | .3 | 100.0 |
| 总计 | 295 | 78.2 | 100.0 | |
| 缺失 系统 | 82 | 21.8 | | |
| 总计 | 377 | 100.0 | | |

由上表可得, 大学生的 PSQI 指数显示, 有 82 名学生对自己的睡眠状况不够了解, 在测验中缺失较多数据, 占比 21.8%。此外 295 份有效问卷中, 有 6.1% 的学生报告睡眠质量存在一定困难。

3.2 大学生情绪问题的分析

表 2 教科院大学生情绪困难描述统计分析

| | N | 最小值 | 最大值 | 均值 | 标准 偏差 |
|-----|-----|-------|-------|---------|---------|
| SAS | 377 | 20.00 | 71.00 | 32.2626 | 7.67301 |
| phq | 377 | .00 | 27.00 | 3.3926 | 4.03044 |

表 3 教科院大学生 SAS 等级的统计分析表

| | 频率 | 百分比 | 有效百分比 | 累积百分比 |
|---------|-----|------|-------|-------|
| 无焦虑 | 314 | 83.3 | 83.5 | 83.5 |
| 有效 轻度焦虑 | 50 | 13.3 | 13.3 | 96.8 |
| 中度焦虑 | 13 | 3.2 | 3.2 | 100.0 |
| 总计 | 377 | 99.7 | 100.0 | |

表 4 教科院大学生 PHQ 分类描述统计分析

| | 频率 | 百分比 | 有效百分比 | 累积百分比 |
|---------|-----|-------|-------|-------|
| 没有抑郁 | 253 | 67.1 | 67.1 | 67.1 |
| 轻度抑郁 | 100 | 26.5 | 26.5 | 93.6 |
| 有效 中度抑郁 | 17 | 4.5 | 4.5 | 98.1 |
| 中重度抑郁 | 5 | 1.3 | 1.3 | 99.5 |
| 重度抑郁 | 2 | .5 | .5 | 100.0 |
| 总计 | 377 | 100.0 | 100.0 | |

由上述表格内容可知,我院学生的SAS得分PHQ-9得分,整体处于正常水平。从SAS的阳性检出中,有16.5%的学生存在轻度到中度的焦虑,没有重度焦虑的学生。PHQ-9的数据中,有33.9%的学生存在不同程度的抑郁。这一部分学生将筛选作为团辅的重点对象进行辅导。

表5 教科院大学生学习积极性描述统计分析

| | N | 最小值 | 最大值 | 均值 | 标准偏差 |
|------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| 学习积极性 (0~10分) | 377 | 0 | 10 | 6.92 | 1.639 |

由上表可得,大学生自评学习积极性评价中,平均值为6.92,这说明我院大学生的学习自主性和积极性得分为中等偏上水平,整体具有较好的学习状态。

3.2 大学生的情绪困难与睡眠困难以及学习积极性的

表7 教科院大学生的睡眠质量与情绪状态、学习积极性的前后测配对样本t检验

| | M | SD | T | p |
|----------------------|--------|-------|-------|---------|
| 对1 后测PSQI - 前测PSQI | -3.689 | 2.233 | 2.635 | .038* |
| 对2 后测PHQ - 前测PHQ | -2.562 | 1.558 | 1.587 | .843 |
| 对3 后测SAS - 前测SAS | -5.466 | 4.222 | 3.586 | .000*** |
| 对4 后测学习积极性 - 前测学习积极性 | 0.985 | 1.283 | 1.366 | .896 |

由表7可见,团体心理辅导干预前后的配对样本t检验,焦虑水平和睡眠质量有显著差异,后测结果均显著低于前测结果,焦虑水平显著降低,睡眠质量显著提高。抑郁指数和学习积极性差异不显著。

4 研究不足

本研究由于活动周期较短,所能达到的减压效果较为有效,在后续的工作中,可以形成一个每日减压正念和曼陀罗绘画,形成长期效应,更好巩固团辅的后续效果。此外,尤其学生分布专业较广,上课时间较为分散,难易集中进行持续的团体心理辅导,时间调整的次数变动较大,建议后期能有专门的固定的心理活动日,形成一定的品牌效应。最后,由于活动经验的不足,活动方案还有继续提升的空间,增强学生的参与度,提高团辅活动的趣味性、体验性和教育性。

参考文献:

[1]【美】cathy A, Malchiodi 刘晓庆译. 儿童绘画与心理治疗——解读儿童画[M]. 北京: 中国轻工出版社.
 [2]严文华. 心理画外音[M]. 上海: 上海画报出版社.
 [3]【美】Morton chethik 著, 高桦、闵容译. 儿童心理治疗技术——心理动力学技术[M]. 北京: 中国轻工业出版社.

相关分析

表6 教科院大学生的睡眠质量与情绪状态、学习积极性的

| | PSQI | PHQ | SAS | 学习积极性 |
|-------|---------|---------|---------|-------|
| PSQI | 1 | | | |
| PHQ | .520** | 1 | | |
| SAS | .476** | .690** | 1 | |
| 学习积极性 | -.293** | -.272** | -.217** | 1 |

由上表可知,大学生的睡眠质量与焦虑指数、抑郁指数呈显著的正相关,与学习积极性呈显著负相关。也就是说,大学生睡眠质量越好,越不容易焦虑和抑郁,学习积极性越高。

3.3 团辅活动干预前后配对样本t检验分析

表7 教科院大学生的睡眠质量与情绪状态、学习积极性的前后测配对样本t检验

| | M | SD | T | p |
|----------------------|--------|-------|-------|---------|
| 对1 后测PSQI - 前测PSQI | -3.689 | 2.233 | 2.635 | .038* |
| 对2 后测PHQ - 前测PHQ | -2.562 | 1.558 | 1.587 | .843 |
| 对3 后测SAS - 前测SAS | -5.466 | 4.222 | 3.586 | .000*** |
| 对4 后测学习积极性 - 前测学习积极性 | 0.985 | 1.283 | 1.366 | .896 |

[4] Watkins C E, Campbell V L., Nieberding, R. Contemporary Practice of Psychological Assessment by Clinical Psychologists[J]. Professional Psychology: Research and Practice. 1995 (26): 55.
 [5]Buck J N. The H-T-P[J]. Journal of Clinical Psychology. 1948, 4: 151-159.

[6]张同延. 解开你人格的秘密——房树人绘图心理测验[M]. 北京: 中国文联出版社, 2007. 8-10.

[7]唐俪, 胥明. 房树人测验在人力资源管理中的运用[J]. 今日科苑, 2011 (10): 62-62.

[8]郭鹏军, 李立, 吴晨曦. 基于不同房树人测验特征分布的医学本科生实习成绩分析[J]. 西北医学教育, 2015, 23 (5): 860-862.

[9]鲍谧清, 艾振刚等. 贫困大学生人格特质的“房树人绘画”研究[J]. 教育探索, 2013, 3: 140-141.

作者简介:
 王雅丽 (1984—), 女, 山西霍州人, 黄山学院教育科学学院讲师, 教育学硕士。研究方向: 发展与教育心理学;
 赵雯雯 (1980.12), 女, 回族, 江苏徐州人, 中级职称, 硕士, 研究方向, 教育学。