

# 团体心理辅导在社区居民心理健康服务中的应用探索

蒋常香<sup>1</sup> 戢焕启<sup>2</sup>

(1. 江西科技师范大学, 江西 南昌 330013;

2. 江西水利职业学院, 江西 南昌 330013)

**摘要:** 随着社区居民心理健康服务工作的不断发展, 越来越多的心理健康服务项目被投入使用。本文探索了团体心理辅导在社区居民中老年人、妇女和残疾人三大群体的应用, 并简述了其适用性强、参与度高和效率高三大优势。在社区居民中开展的团体心理辅导, 诠释了党的十九大报告中提到的“共建共治共享的社会治理格局”, 有着远大的应用前景。

**关键词:** 心理健康; 团体心理辅导; 社区

党的十九大报告中提出要加强社会心理服务体系建设, 各级政府积极响应, 南昌市委政法委及时印发了《南昌市加强社会心理服务体系建设工作指导意见》, 指出社区要推动老年人、妇女和残疾人等群体的心理健康服务。

近年来, 随着社区居民心理健康服务工作的不断发展, 越来越多的心理健康服务项目被投入使用。目前, 在社区居民中开展的心理健康服务项目主要分两类: 普及性项目如心理健康知识的宣传、橱窗或专栏、微信公众号、微博、短视频、讲座等; 专业性项目如心理信箱或邮箱、心理微信或QQ、心理热线电话、个案心理咨询、团体心理辅导等。普及性的项目可以帮助社区居民觉察心理问题, 树立正确心理健康观念; 专业性的项目可以帮助社区居民解决觉察出来的心理问题, 提升心理健康素养水平。由于长久以来社区居民对心理健康问题的忽视, 致使当前社区居民对提升心理健康素养水平的需求量很大。对此, 团体心理辅导有着突出优势。

## 一、团体心理辅导的概念

团体心理辅导是与个案咨询相并列的一种心理辅导形式, 指在专业心理健康工作者的引导下, 基于社会心理及团体动力的原理, 运用适当的辅助技术, 以协助个体自我了解、自我发展及自我实现, 促进心理和谐的一种辅导方式。

## 二、团体心理辅导在社区居民心理健康服务中的应用探索

当前, 心理服务建设体系目标要逐步覆盖机关、企业、学校、社区、农村等五大领域, 而在社区工作中更要侧重关注老年人、妇女和残疾人等特殊人群的心理服务。

### (一) 针对社区老年人的团体心理辅导探索

就团体形式而言, 因老年人的适应能力相对较差, 团体管理以封闭式为主, 即从建团到散团保持人员不变; 团体活动以结构式为主, 即按照固定程序与活动进行。保障成员之间形成较大的凝聚力和认同感, 团体心理辅导的效能发挥到最大值。

就团队带领者而言, 除要掌握专业的团体心理辅导技术技巧外, 还要深入了解并充分考虑社区老年人的文化、价值观、风俗习惯、禁忌等, 这有助于老年人在团体心理辅导活动中有较好体验。

就团体对象与主题而言, 适合接受团体心理辅导服务的社区老年人主要分为四类: 离退休老人、空巢老人、慢性病患老人、生命晚期老人。离退休老人的团体心理辅导主要以适应退休生活

为主题, 空巢老人的团体心理辅导主要以人际交往为主题, 慢性病老人的团体心理辅导主要以生活管理为主题, 生命晚期老人的团体心理辅导主要以实现自我为主题。

就辅导日程和场所而言, 由于老年人白天时间充裕, 建议安排在工作日的白天, 每周1-2次, 每次时间约90分钟。场所安静舒适温馨, 光线充足, 空间大小适中, 可放置轮椅, 离洗手间近, 配备空调、温水、纸杯、纸巾、多媒体。

就辅导活动设计而言, 由于老年人身体素质下降, 又喜欢关注自身与回忆过去。因此在设计辅导活动时, 少设计纸笔练习和运动性强、力量性大的活动; 多设计讨论性强、体验感好的活动, 如: 头脑风暴、信任之旅、角色扮演、分享成就等活动。将社区老年人喜欢的文体活动如广场舞、唱歌、绘画、下棋等有机融入到辅导活动中, 更能提升团辅活动的趣味性和参与度。

### (二) 针对社区妇女的团体心理辅导探索

就团体形式而言, 因妇女的敏感性高注重隐私, 团体管理以封闭式为主, 即从建团到散团保持人员不变; 团体活动以结构式为主, 即按照固定程序与活动进行。保障成员之间形成较大的凝聚力和认同感, 团体心理辅导的效能发挥到最大值。

就团队带领者而言, 除要具备专业的团体心理辅导技术技巧外, 建议由女性担任带领者, 便于更好融入妇女之中开展辅导活动。

就团体对象与主题而言, 适合接受团体心理辅导服务的社区妇女主要分为三类: 妊娠期妇女、单亲妈妈、更年期妇女。妊娠期妇女的团体心理辅导主要以适应妊娠生活为主题, 单亲妈妈的团体心理辅导主要以情感支持为主题, 更年期妇女的团体心理辅导主要以人际交往为主题。

就辅导日程和场所而言, 由于现代女性基本都有工作, 建议安排在工作日的晚上或者周末的白天, 每1-2周1次, 每次90分钟。场所安静舒适温馨, 灯光柔和, 空间大小适中, 离洗手间近, 配备空调、温水、纸杯、纸巾、多媒体。

就辅导活动设计而言, 可就参加团体的妇女身体素质而定, 既可设计纸笔练习和运动性强、力量性大的活动, 如: 心理测试和素质拓展项目; 又可设计讨论性强、体验感好的活动, 如: 头脑风暴、信任之旅、角色扮演、经验分享等活动。

### (三) 针对社区残疾人的团体心理辅导探索

就团体形式而言, 因残疾人的敏感性高、适应能力相对较差,

团体管理以封闭式为主,即从建团到散团保持人员不变;团体活动以结构式为主,即按照固定程序与活动进行。保障成员之间形成较大的凝聚力和认同感,团体心理辅导的效能发挥到最大值。

就团队带领者而言,除要具备专业的团体心理辅导技术技巧外,必要时还需要精通手语的人员入团帮助交流沟通。

就团体对象与主题而言,与人交流有障碍的残疾人不适合接受团体心理辅导服务,将残疾类别同质性较高的残疾人组成一个团体,辅导活动更易开展。根据入团成员的需求,主题设计有很多选择,如:个人成长、人际交往、求职就业、恋爱婚姻、家庭教育等。

就辅导日程安排和场所而言,根据入团残疾人的空闲时间,建议安排在白天,每周1-2次,每次时间约90分钟。场所安静舒适温馨,光线充足,空间大小适中,可放置轮椅,离洗手间近,配备空调、温水、纸杯、纸巾、多媒体。

就辅导活动设计而言,由于大部分残疾人行动不便、孤独感与自卑感并存、挫败与悲伤情绪多、敏感性和自尊心强、情绪波动大。因此在设计辅导活动时,少设计纸笔练习和运动性强、力量性大的活动,多设计讨论性强、体验感好的活动,如:头脑风暴、戴高帽、角色扮演、任务完成等活动。

### 三、团体心理辅导在社区居民心理健康服务中的优势

随着我国国民经济的飞速发展,城市化进程不断加剧,社区建设不断扩张,社区居民的心理健康问题将受到前所未有的重视。对此,在《健康中国行动(2019—2030)》中设定有目标,到2022年和2030年,居民心理健康素养水平提升到20%和30%。对此,团体心理辅导要在社区居民心理健康服务工作中充分发挥其独特优势。

#### (一) 团体心理辅导的适用性强

团体心理辅导可针对社区居民不同的心理问题开展相应的辅导活动,可针对问题性的如抑郁、焦虑等,可以早发现早干预;也可以是发展性的如适应、压力管理等,可以促进心灵成长。在社区开展团体心理辅导可根据实际参与团体的人数灵活调整,既适用于几个人的小团体,也适用于十几人乃至几十人的大团体,在一定程度满足了社区居民各层次的心理服务需求。

#### (二) 团体心理辅导的参与度高

团体心理辅导是围绕主题设计各种活动,在活动中完成的心理辅导。活动内容与形式的选择面非常广,即可设计传统的团体心理辅导活动,如:解开千千结、大风吹等,增强其趣味性;又可将辅导主题融入参与者的日常喜爱的文体活动中,如广场舞、跑步、绘画等,增强其熟悉感。团体心理辅导活动形式多样,贴近生活,融学习性和趣味性于一体,自然能提高社区居民的参与度。

#### (三) 团体心理辅导的效率高

团体心理辅导是同时对一个具有相同心理问题的团体做心理辅导,这个团体少则几个人,多则十几人乃至几十人。团体中,在带领者的引导下,团体参与者相互影响,多角度地观察学习、训练体验、反思总结,获得来自带领者、自己和其余参与者的多重反馈。每个参与者既可以是“求助者”,又可以是“助人者”,

在团体心理辅导进程中就能得到辅导效果的反馈,效率非常高。

### 四、团体心理辅导在社区居民心理健康服务中的前景

2021年初,中央发布的《全国社会心理服务体系试点2021年重点工作任务的通知》中,已经将试点区的社区心理咨询室的建成率的指标提到80%以上,可见,政府对社区居民心理健康工作的重视程度。笔者通过高校与社区共建活动,深入了解了社区居民心理健康服务工作现状,并开展了相关的团体心理辅导研究,收到了非常好的效果。

总之,团体心理辅导在社区居民心理健康服务工作中,有着非常突出的优势,应该被广泛应用。基于此,社区应该积极整合医院和学校的心理健康工作力量,引入大批专兼职心理健康服务人员,加大对社区居民团体心理辅导的投入,提高社区居民心理健康素养水平。在社区开展的团体心理辅导,诠释了十九大报告中提到的“共建共治共享的社会治理格局”,有着远大的应用前景。

#### 参考文献:

- [1] 江西政法网.南昌市出台加强社会心理服务体系建设工作指导意见[EB/OL].[2018-11-27].<http://www.jxzf.gov.cn/2018/1127/2018112712287.html>
- [2] 隆春玲,贺美玲,范磊,乔松,潘瑞婧,王依,杨洋.团体心理辅导对社区空巢老人认知能力的影响[J].中华现代护理杂志,2017,23(07):942-945.
- [3] 高婧,冯辉,袁群,何国平.怀旧团体心理干预对社区老年人抑郁症状和生活满意度的影响[J].中国老年学杂志,2011,31(03):386-388.
- [4] 张晓冬,张弛,宋璐.团体心理咨询对社区更年期妇女心理健康状况的干预效果分析[J].中国全科医学,2008(23):2147-2149.
- [5] 刘春珍.应用心理干预对社区空巢老人心理健康的影响及分析[J].社会与公益,2021(5):2.
- [6] 邹佳帅.团体心理辅导在社区残疾人康复教育中的运用机制研究[J].佳木斯职业学院学报,2018(11):396-397.
- [7] 中国政府网.健康中国行动(2019—2030年)[EB/OL].[2017-07-15].[http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content\\_5409694.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm)

基金项目:本文系2017年社科规划课题《基于团体心理辅导的社区心理健康服务研究》(编号:17SH07)2021年教育部协同育人项目《基于团体心理辅导的社会工作师资培训》的阶段性研究成果之一。

#### 作者简介:

蒋常香(1979-),汉,女,江西南康人,硕士,江西科技师范大学,教授,研究方向:思政教育和心理健康教育。

戴焕启(1989-),男,四川简阳人,硕士,江西水利职业学院公共教学部副主任,讲师,研究方向:心理健康教育。