

情绪调节团体辅导对大学生学业拖延行为的干预效果研究

陈琪

(西安外事学院医学院)

摘要: 大学生的学业拖延现象日益严重,这与其自我管理能力不足有关,如果不能及时干预及引导,将会影响高校的教育事业和大学生自我发展。大学生的学业拖延与其负性情绪体验有关,因此对情绪水平进行团体干预,可能降低学业拖延行为。本文论述了学业拖延行为与负性情绪的关系以及通过情绪调节团体辅导干预学业拖延行为的可行性,将为干预学业拖延行为提供新思路,也为丰富团体辅导的实践研究提供参考和借鉴。

学业拖延(Academic Procrastination)是指故意推迟开始或回避和学习有关任务的行为^[1],表现为直至任务的截止日期前才行动。大学课程相对较少,以自主学习为主,大学生可自由支配的时间多,但大学生的自我管理能力尚不足,因此容易出现拖延现象。研究发现,拖延现象在大学生群体中日益严重。学业拖延与个体的负性情绪体验有关,消极情绪更多、体验更深刻的个体更容易出现拖延行为;同时,产生拖延行为后,个体会进行自我批评,并产生进一步的消极情绪,比如自我怀疑、紧张、焦虑、后悔等心理体验,这对后续任务的完成产生消极影响,致使拖延行为再次发生^[2],形成恶性循环。学业拖延不仅导致学生错过完成任务的最佳时机,降低其成就感,还会对其身心健康造成消极影响。因此分析大学生学习拖延行为及干预措施具有重要的现实意义和实践意义。研究表明,积极的学业情绪可以有效地缓解拖延行为的产生^[3]。基于此,本文将对学生的负面情绪给予相应的干预,让学生产生积极学业情绪,进而探究大学生拖延行为的变化效果。

一、团体辅导概述

团体心理辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导,被称为“神奇的圆圈”。它是以团体为工作对象,运用一定的团体心理辅导技术和理论,促使团体成员互相观察、沟通、亲自体验并分享,加上带领者的积极引导,以达到调整认知、改善情绪、激发潜能、促进成长等目的,使得整个团队的心理发生正向的改变,这个过程就是团体辅导^[4]。一直以来,团体辅导是众多高校心理健康教育的重要手段,在实践中取得了良好的效果。

二、团体辅导对大学生情绪的干预作用

许多研究表明团体辅导对于改善大学生情绪有明显的积极效果。研究发现大学生在接受团体辅导以后,抑郁程度、自我概念等多方面的状况均有明显的改善^[5]。对24位同学进行情绪管理能力的团体辅导训练后,学生情绪稳定性及行为特征明显增强,其焦虑和抑郁水平较显著降低^[6]。杨晓岚等人在大学生情绪管理能力的干预研究中应用情绪ABC理论和叙事疗法,对12名有情绪困扰的大学生进行团体心理辅导,干预后,实验组的情绪调控能力、情绪表现能力、情绪管理能力明显提升,而控制组没有发生变化^[7]。充分说明团

体辅导是改善大学生情绪管理能力的一种有效途径。

情绪ABC理论认为人们的负面情绪往往与其不合理信念有关。综上所述,干预大学生学业拖延的关键在于改变他们的不合理信念和情绪水平。据此并结合团体动力理论来设计大学生学业拖延的团体心理辅导方案。本研究采取自愿报名原则,筛选出16名大学生参加一系列的团体心理辅导,而对照组成员不接受任何干预。通过实验组和对照组前后测试得分来考察团体心理辅导对大学生提高情绪管理水平以及学业拖延行为的效果。在团体辅导活动中,通过情景创建、转变认知、组员互动、分组讨论、亲身体验、经验分享等团体咨询的方法和技术对学生进行积极情绪的培养,让学生在团体氛围中找到调整情绪、自我控制的好方法。

三、制定和实施团体辅导方案

(一) 团体名称

清理情绪垃圾,降低拖延行为

(二) 团体目标

通过团体心理辅导有关技术协助成员了解自我,感受情绪的力量,学习情绪管理相关知识和方法,改善大学生情绪水平,提高心理能量,并最终学会规划、把握自己的生活,从而降低学业拖延行为。

(三) 团体性质

发展性、封闭性的结构性团体。

(四) 团体对象及规模

通过朋友圈和公众号发送海报,采取自愿报名的方式招募,最终筛选16参加本次辅导。

(五) 活动时间及次数

每周一次,每次90-120分钟,共6次。

(六) 团体活动单元计划

参考Salovey和Mayer(1997)的情绪智力模式理论,围绕情绪管理能力的四个方面:情绪觉察能力;情绪调控能力;情绪激励能力;认识他人情绪的能力^[8]。据此确定活动目标和流程,按计划进行团体辅导。团体辅导方案如下:

单元	活动内容	目标
单元一 破冰行动	1. 团体契约 2. 雨点变奏曲 3. 表达性连环自我介绍 4. 情绪觉察 5. 总结分享	1.成员相互认识并初步了解。 2.构建和谐的团体氛围。 3.建立团体规范。
单元二 情绪 ABC	1. 冥想放松训练 2. 左抓右逃 3. 沙具情绪故事 4. 情绪 ABC 5. 总结分享	1. 进一步加深成员间的相互认识与了解。 2. 了解团体的重要性,增进信任感,彼此接纳。 3. 学习情绪 ABC,了解情绪与不合理信念有关。
单元三 情绪遥控器	1. 你比我猜 2. 情绪遥控器 3. 总结分享	1. 体验正负向情绪的心理感受,学会理解和表达情绪。 2. 通过梳理自己的情绪,分析不合理信念的来源,用合理信念代替不合理信念。
单元四 抛掉烦恼	1. 渐进性肌肉放松训练 2. 心有千千结 3. 互换情绪遥控器 4. 烦恼纸团 5. 总结分享	1. 通过放松训练和扔掉烦恼活动,让成员释放压力,感受轻松愉悦的氛围。 2. 成员一起寻找解决不良情绪的方法,学习如何减少压力和烦恼心情的产生,感受团体的力量,贡献团体的智慧。
单元五 积极体验	1. 进化演变 2. 五毛一块 3. 快乐清单 4. 总结分享	1. 通过紧张刺激的游戏,体验升级过关的快乐,收获积极情绪。 2. 团队合作,互相分享快乐清单,学习快乐的方法。
单元六 不舍告别	1. 告别演出 2. 回首来时路 3. 祝福卡片 4. 总结分享	1. 回顾总结前五次团体辅导的收获。 2. 祝福你我。感受成员间的相互支持,以积极的状态应对未来的校园生活。

四、情绪调节团体辅导对大学生学业拖延行为的干预效果研究的反思

李丽(2013)认为,相对于传统的个体辅导,团体辅导具有高效、影响力大、可迁移性强的优势,非常适合高校心理健康教育。在相同的时间内,团体辅导能对更多的个体进行帮助,不同的成员之间互相影响,交换不同的生活体验,这种人际互动就是真实生活场景的缩影,个体可以轻易地将所学到的认知和技能应用到自己的生活当中^[9]。

本次团体辅导,让学生在互相信任、彼此支持的团体氛围中表达自己的真实感受与需求,更好地接纳自己的负性情绪,倾听他人的建议,促使个体改变自己的不合理信念,从而为告别学业拖延奠定基础;但短期的团体辅导作用是有限的,团体辅导对学生情绪管理所起到的持久影响需要通过心理班会、心理健康课、一对一团体辅导等多样化的方式进行强化,当然学生也可自己通过校园文化活动、体育运动、结交好友等释放内心的负面情绪,为身心赋能,才能从真正意义上告别拖延,形成良好的自我管理习惯。

参考文献:

[1]Solomon L J, Rothblum E D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlate [J]. Journal of Counseling

Psychology, 1984, 31 (4): 504-510.

[2]任楠. 认知—行为疗法在大学生学业拖延团体辅导中的应用[J]. 现代农业 2018, (5): 97-98

[3]钟晓燕. 大学生学习动机、学业情绪与拖延行为的关系[J]. 教育现代化, 2019, (37): 201-205.

[4]樊富珏, 何瑾. 团体心理辅导[M]. 上海: 华东师范大学, 2010.

[5]李凤兰, 郑晓边. 人际交往团体辅导改善大学生抑郁状况效果评价[J]. 中国学校卫生, 2008, 29 (06): 519-520.

[6]罗金艳. 情绪管理能力训练的团体辅导干预研究[J]. 生产力研究, 2013, (01): 72-74+106.

[7]杨晓岚, 宋娜. 团体辅导改善大学生情绪管理能力的干预研究[J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2014, 14 (4), 3: 114-116.

[8]Salovey, P. & Mayer, J. D. Emotional intelligence [J]. Imagination, Cognition, and Personality, 1990, 9: 185-211.

[9]李丽. 团体辅导——高校心理健康教育的有效途径. 未来与发展[J], 2013, 3 (01): 85-87.

作者简介: 陈琪(1994-), 女, 汉族, 宁夏吴忠人, 西安外事学院医学院助教, 研究方向: 大学生心理健康。