

团体辅导在提升大学生积极情绪中的效果研究

赵贞 胡纯

西安科技大学高新学院, 中国·陕西 西安 710109

摘要: 本研究使用以积极情绪扩展-建构理论为基础科学设计的团体辅导方案, 对 22 名大学生进行 6 次团体辅导活动; 使用正性负性情绪量表和大学生压力自评量表在团体辅导前后分别施测, 结合团体成员的表现、反馈以及 3 个月之后的效果追踪调查进行质性分析, 研究团体辅导对提升大学生积极情绪的有效性。研究结果显示, ①正性负性情绪量表前后测有显著差异 (正性分量表 $t=-3.235, p < 0.05$; 负性分量表 $t=-2.976, p < 0.05$); ②大学生压力自评结果前后测有显著差异 ($t=2.09, p < 0.05$)。研究结论指出团体辅导对提升大学生的积极情绪和压力管理是有效的。

关键词: 团体辅导; 积极情绪; 压力管理; 大学生

Research on the Effect of Group Tutoring in Enhancing Positive Emotions of College Students

Zhen Zhao Chun Hu

Xi'an University of Science and Technology High tech College, Xi'an, Shaanxi, 710109, China

Abstract: In this study, the group counseling program based on positive emotion expansion-construction theory was conducted for 22 college students; the positive negative emotions and stress self-evaluation scale were used before and after group counseling, combined with the performance, feedback and effect tracking survey after 3 months, to study the effectiveness of group counseling on improving the positive emotions of college students. The results showed that there were significant differences between the ① positive subscale ($t= -3.235, p < 0.05$; the negative subscale $t= -2.976, p < 0.05$); and the ② stress scores ($t=2.09, p < 0.05$). The research conclusion points out that group counseling is effective in improving the positive mood and stress management of college students.

Keywords: group counseling; positive emotions; stress management; college students

1 问题提出

近年来有关大学生情绪状态的调查研究结果显示, 大学生的情绪状态不容乐观^[1-2]。大学生的不良情绪不仅影响自身的健康, 还会对学生的心理健康产生严重影响^[3]。因此, 提升大学生的积极情绪是一个非常重要的研究课题。

自 20 世纪 90 年代初, 团体心理辅导被引入中国, 并在高校心理健康教育中发挥了重要作用。团体辅导主要针对有共同心理需要的群体, 通过团体成员间的分享、支持、互动, 帮助成员认识并解决自己的心理问题。已有研究表明, 团体辅导在大学生心理健康教育、提升积极情绪和压力管理方面发挥着积极的促进作用^[4-5]。

随着积极心理学的兴起, 探寻如何激发和增加积极情绪已成为研究的热点。在这一领域, Fredrickson 教授作为领军人物提出了积极情绪包括快乐、兴趣、满足、爱、自豪和感激六种类型。Fredrickson (1998) 的积极情绪扩展—建构理论指出积极的情绪可以扩展个体的注意力产生积极的思维和认知, 使个体采取更加积极的应对方式和积极的调节情绪方式, 从而建构持久的个人资源 (如获得更多的社会支持和良好的人际关系), 个人资源又能使个体改变原来的思想和行为、促进个体的积极成长, 提升个体的积极情绪体验,

这是一个螺旋上升的过程 (见图 1)^[6]。已有研究证明其可信性, 从过程可以看出, 个体的积极思维、积极应对、积极调节、积极关系、积极成长反过来也能增加个体的积极情绪。

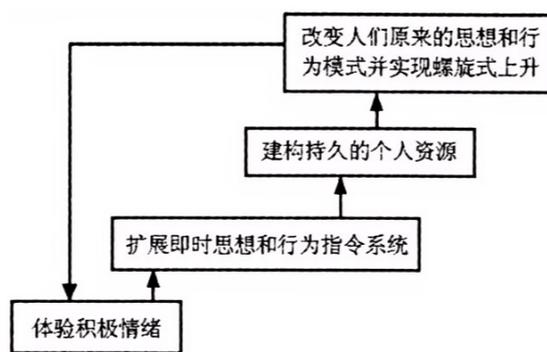


图 1 积极情绪

团体辅导作为一种有效的心理干预手段, 其在提升积极情绪方面的作用得到了广泛的关注和研究。目前已有三种有效的团体辅导策略能够提升个体积极情绪。第一种被证实有效的团体辅导策略是记录愉快和感恩的生活事件。该方法鼓励个体以日记的形式, 定期回顾并记录生活中的积极体验, 如愉快的事情或值得感激的瞬间。叶琳等人的研究已经

证实,记录愉快事件和进行感激训练均能够显著增强个体的积极情绪^[7]。第二种是正念疗法。正念疗法通过引导个体进行冥想和沉思,专注于爱与善的主题,从而培养温暖和爱护的情感。Fredrickson 的研究发现,当被试被要求找到一个能够表达温暖的对象,并逐渐扩大这种温暖的感受范围时,他们的积极情绪得到了显著提升^[8]。这种方法通过培养个体的内在慈悲和关爱,帮助他们在面对压力和挑战时更加从容和积极。第三种是认知—行为疗法在团体辅导中也被证明能够有效提升积极情绪。这种方法通过改变个体的认知和行为模式,从而改变他们的情绪体验。李燕等人的研究表明,通过了解情绪、反省认知方式、进行思维记录以及挖掘内心世界等方法,个体能够更好地理解自己的情绪反应,并学会采用更积极的应对策略^[9]。

目前,中国侧重研究大学生的情绪现状调查,对于提升大学生积极情绪的干预实证研究比较少。本研究尝试根据 Fredrickson 的积极情绪扩展-建构理论并结合上述三种团体辅导策略来设计团体辅导方案,针对大学生群体设计一套有效的积极情绪培养方案。本研究具有重要的理论与实践意义:首先,在心理健康方面,积极情绪的培养对改善大学生心理健康状况具有显著作用,能够有效减轻压力和焦虑情绪^[10];其次,在学业成就方面,积极情绪可能与学生的学习动力和学业表现呈正相关,有助于提高学生的学业成绩;最后,在社会适应方面,积极情绪的提升有助于大学生更好地融入社会,增强人际交往能力。本研究成果将为高校心理健康教育提供有益的实践参考,对大学生的长期发展,包括职业规划和个人成长,产生深远影响。同时,也为教育政策制定者提供了理论依据。

2 研究方法

2.1 研究工具

2.1.1 正性负性情绪量表(PANAS)

由 Waston.D 编制,黄丽等人修订^[11]。该评估工具涵盖了 20 个描述情绪和情感的词汇,被划分为两个子量表:积极情绪和消极情绪。已有研究证明中文版 PANAS 适用于中国人群^[12]。

2.1.2 大学生压力量表

选自中国心理网(http://www.psych.gov.cn/paper/paper_view.asp?id=12887),共 10 道题,结果采用 1~4 级赋分。该量表在过去的研究中显示出了良好的可靠性和有效性。

2.1.3 团体辅导效果反馈表

① 团体成员意见反馈表。

团队成员意见调查表用于收集团体辅导的即时效果。此表参考程素萍、晋利的团体成员意见反馈表^[13]并结合此次主题,主要内容是团体成员对本次团体辅导的满意度、积极的情绪体验是否增加、团体辅导内容是否适用等。

② 团体成员行为反馈表。

团队成员行为评估表用于监测和衡量团队辅导的持久影响。此表的编制参考了程素萍、晋利的团体成员行为反馈表^[12]。

2.2 研究对象

面向陕西某高校招募大学生,对自愿报名的大学生进行访谈,选择愿意主动提高自己的积极情绪、希望获得快乐体验的且无严重心理问题适合进行团体干预的大学生。最终确定 22 名大学生为研究对象,男 9 女 13,年龄在 20~22 岁。

2.3 团体辅导实施

团体辅导开始前签订团队协议书,要求参与者确保能够准时参加所有预定活动,并完成所有规定的任务。团体辅导时间从 2024 年 2 月开始,活动形式采取每周一次辅导,每次 2.5 小时,共 6 次活动。团体辅导注重分享和交流,每次活动后要求成员完成相应的作业。

2.4 团体辅导效果评估

团体辅导效果评估采取定量和定性相结合的方式。定量分析是用以上两个量表对团体成员进行前后测,把两次结果进行对比分析。定性分析包括对成员行为的观察、视频、作业分析、团体辅导效果调查以及对长期效果的评估。

2.5 团体辅导方案

本次团体辅导方案的理论基础 Fredrickson 的积极情绪扩展-建构理论和团体动力论,并结合以往提高积极情绪的团体辅导来设计,共包括六个单元:第一个单元的活动是团体建立,第二至第五单元活动是工作阶段,第六单元是结束活动。

具体如下:①第一单元:相聚是缘。活动目的:旨在通过一系列精心设计的活动,促进团队成员之间的迅速相互认识和理解,确立团队的共同准则,从而提升团队的纪律性和团结性。活动内容:包括“春日邂逅”“马兰绽放”以及“共同承诺”三项活动。②第二单元:积极情绪·积极调节。活动目标是帮助成员学习观察并欣赏生活中的小细节,以培养积极情绪和幸福感;同时使成员认识到压力管理的重要性;并在遇到挑战时学会如何积极地应对。活动内容:为自己的幸福上色和写下生活中愉快、放下心“杯”、时间蛋糕、我的社会网。③第三单元:积极思维·积极应对。目的是帮助成员用积极的思维取代消极的思维,从积极的角度来思考问题。活动内容:积极赋义和问题飞行棋(认知—行为疗法)、情绪脸谱、快乐大魔盘。④第四单元:积极关系。活动目的:让成员学会如何适度、真诚地表达对别人的赞美;与他人之间建立一种信任与被信任的关系;感受人与人之间的温暖。活动内容:戴高帽、踩报纸、冥想(正念疗法)。⑤第五单元:积极调节。活动目的:帮助成员认清自己的情绪变化,学会调节自己的不良情绪。活动内容:情绪蛋糕。⑥第六单元:积极成长·笑迎未来。活动目的:澄清成员的价值观;重新对自己的人生进行调整规划。处理离别情绪和给予成员面对未来的力量。活动内容:价值拍卖、假如我九十岁、时

光穿梭机、赠送礼物（精神上的：包括言语、动作等）。

3 研究结果

研究数据采用 SPSS26.0 进行处理。

3.1 定量分析

从表 1 可以看出，经过团体辅导之后，大学生的积极情绪显著提高，负性情绪和压力显著降低。

表 1 团体辅导前后侧总体差异显著性检验 (M ± S)

	前	后	T	P
正性情绪分量表	29.81 ± 5.05	34.00 ± 5.01	-3.235	0.003 **
负性情绪分量表	20.19 ± 5.95	16.78 ± 4.90	2.976	0.005 **
大学生压力量表	18.64 ± 3.71	17.06 ± 2.82	2.091	0.044 *

注：* p < 0.05, ** p < 0.01。

3.2 定性分析

通过分析团体成员的作业，看到团体成员在认识、情感、行为上都发生了很大的变化。下面摘录三段团体成员活动后

的感悟：“通过本次的学习，对情绪管理有了新的认识，同时快乐实际上是需求得到满足时所体验到的积极情绪状态，而追求幸福的生活其实可以很简单。改变我们的心态，从不同的角度去看问题，如认真观察一朵花、看一本书、参加学校组织的各种团体活动都可以看到不同的东西，产生愉悦感和幸福感”“在破冰活动中，我放下了拘谨，越来越放松，越跳越欢，仿佛又回到了童年时代”“通过认真完成家庭作业，效果非常好。我明白了要想与别人建立良好的关系，交流和赞美是必不可少的。对待同学要像春天般的温暖，要多多咱们自己的朋友。回到宿舍，自己也确实这么做了，感到宿舍关系和谐了，宿舍的学习、作息都有了很大的改善。”

团体干预结束之后，效果是明显的，见表 2。

团体辅导 3 个月后，对长期效果进行追踪，效果也是明显的，见表 3。

4 讨论与建议

表 2 团体成员意见反馈表 (%)

	非常肯定	基本肯定	否定
1 您如何评价您参与的这次团体干预?	很满意 54.55	基本满意 45.45	不满意 0
2 对您的压力缓解起到了积极作用?	作用明显 27.27	有些作用 72.73	没有作用 0
3 您的情绪是否变得更加积极向上?	明显增加 68.18	增加一些 31.82	没有增加 0
4 您是否对加入未来的团体干预感兴趣?	很愿意 86.36	无所谓 13.64	不愿意 0
5 本次干预的心理技巧对您有帮助吗?	很有帮助 72.27	有点帮助 27.73	无用 0

表 3 团体成员行为反馈表 (n=22, %)

	几乎没有	有一点	中等程度	极其多
您现在体验到的愉悦感比过去强	9.09	18.18	50.00	27.73
您现在更乐于主动发现并称赞他人的优点	4.55	13.64	36.36	27.73
您对学习的热情比以前更高了	9.09	13.64	27.73	54.55
您对自己的欣赏超越了之前的状态	13.64	13.64	36.36	36.36
您能够更加乐观地进行思考	4.55	9.09	18.18	68.18
您对参与社交活动的兴趣比以往更加浓厚	0	4.55	13.64	81.82

上述研究结果清晰地表明，团体辅导能够有效地改善大学生的情绪管理能力，是高校心理健康教育的有效途径^[4]。基于这一发现，我们提出以下优化团体辅导效果的建议：

①确保团体辅导流程的完整性。团体辅导的完整流程包括团体的建立、工作阶段以及离别阶段。每个阶段都有其独特的功能和重要性。在建立阶段，应着重于营造积极的团体氛围和制定明确的团体规范，为后续的工作阶段打下坚实基础。在工作阶段，应确保活动紧密围绕主题展开，以最大化其效果。在离别阶段，应妥善处理成员的离别情绪，并强调将团体辅导中学到的知识和技能应用到现实生活中。

针对开始阶段和结束阶段可能遇到的困难，如成员对活动规则的不理解或时间限制导致的分享不足，团体领导者应灵活应对，通过鼓励、解释和适当的时间管理来确保活动的顺利进行。

②重视活动后的分享和领导者的正面引导。分享环节在团体辅导中占据重要地位，它不仅为成员提供了表达自己想法的机会，也让他们能够听到不同的声音，拓宽视野。在分享过程中，领导者应保持开放和尊重的态度，鼓励成员积极发言，并适时给予正面引导。

③确保全体成员的参与和积极性。在团体辅导中，确保全体成员的参与和积极性至关重要。首先，积极情绪是一种主观感受，只有让成员亲身体验到这种感受，他们才更有可能在生活中主动寻求和创造积极情绪。因此，在设计活动时，应充分考虑成员的需求和兴趣，确保他们能够从中获得乐趣和成就感。其次，由于团体成员的个性差异和参与程度不同，领导者在活动中应平衡各种成员的需求。对于特别积极主动的成员，应给予他们适当的表现机会；而对于相对被动的成员，则更应主动引导他们参与活动并分享自己的感

受。通过这样的方式,不仅可以提高全体成员的积极性还可以保证分享内容的全面性。

综上所述,优化团体辅导的效果需要关注流程的完整性、分享和引导的重要性以及全体成员的参与和积极性。通过不断改进和创新团体辅导的方法和策略我们相信可以更好地促进大学生的积极情绪发展。

参考文献:

- [1] 盛慧.大学生应对方式与心理健康水平的关系:情绪调节自我效能感的中介作用[J].心理月刊,2022(17):14-16.
- [2] 赵振娟,高学琴,马心蕊,等.大学生抑郁情绪躯体化现状及影响因素分析[J].中华现代护理杂志,2024,30(16):2207-2211.
- [3] 慕蔓宇.新时代大学生心理健康及校园文化建设探究[J].教育研究,2022,4(12):68-69.
- [4] 冉孟军,胡朝兵.大学生心理健康团体辅导研究进展[J].心理学进展2023,13(8):3491-3496.
- [5] 刘艳,周长玉.团体心理辅导在大学生心理健康教育课程中的应用思考[J].内蒙古教育,2019(8):7-8.
- [6] Fredrickson B L. What good are positive emotions?[J]. Review of General Psychology,1998(2):300-319.
- [7] 叶颖,张琳婷,赵晶晶,等.感恩与社会幸福感的双向关系:来自长期追踪法和日记法的证据[J].心理学报,2023,55(7):1087-1098.
- [8] Fredrickson Barbara L, Michael a Cohn, Kimberly a Coffey, et al. Open hearts build lives:positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources[J]. Journal of personality and social psychology,2008,95(5):1045-1062.
- [9] 李燕.高中生积极情绪调查及认知-行为疗法干预研究[D].河南:河南大学,2005.
- [10] Seligman M E P, Steen T A, Park N, et al. Positive psychology progress: empirical validation of interventions[J]. Am Psychol, 2005,60(5):410-421.
- [11] 张作记.行为医学量表手册[M].北京:中华医学电子音像出版社,2005.
- [12] 黄丽,杨廷忠,季忠民.正性负性情绪量表的中国人群众适用性研究[J].中国心理卫生杂志,2003,17(1):3.
- [13] 程素萍,晋利.团体咨询对提高高中生自信心的效果研究[J].中国临床心理学杂志,2006,14(1):43-45.
- [14] 钟晓虹.团体辅导在大学生情绪管理中的干预研究——基于认知行为理论[J].豫章师范学院学报,2020(6):5-8.

作者简介:赵贞(1981-),女,中国河南周口人,硕士,从事应用心理学研究。

课题项目:2024年度陕西高校学生工作研究课题成果《基于OBE理念的团体辅导对大学生积极情绪的干预效果研究》,项目编号:2024XKT162。