

新冠疫情下大学生一次单元网络团辅的实证探索

陈秋燕 尹平平 王晓刚 钱 敏 林立洲

西南民族大学，成都

摘 要 | 本研究旨在探索在新冠疫情期间提高大学生的心理健康的有效方式，为高校开展心理健康工作提供参考。采用实验组与控制组前后测及加追踪研究的实验设计，并对实验组进行团体满意度施测。结果发现：（1）新冠疫情期间，81.7% 的人心理状况适应良好，但大学生在抑郁、激惹、焦虑、恐惧、强迫因子上得分较高；（2）超过一半的大学生愿意参加网络团体辅导，最想要参与网络团体辅导的主题是压力问题、时间管理、生活意义和焦虑情绪；（3）网络团体辅导后，实验组前后测差异显著：疑病、恐惧、强迫上及心理症状总分显著降低，追踪评估结果显示网络团体辅导结束 6 个月后效果依然存在；（4）团体成员对一次单元网络团体辅导感到比较满意，特别是对领导者的带领风格、团体氛围、成员之间的信任和坦诚以及团体满意度高。结果表明，新冠疫情期间一次单元网络团体辅导有利于大学生身心健康。在疫情防控常态化背景下，一次单元网络团体辅导是一种值得推广的心理咨询方式。

关键词 | 新冠疫情；网络团体辅导；大学生；心理状况

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



2019 年爆发的新型冠状病毒肺炎让全国民众都处在应激状态下，也让民众如此关注心理健康。在冠状病毒病疫情期间对 373 名医护人员心理健康状况调查发现，医护人员会出现不同程度的心理问题，其中恐怖（11.26%）、强迫症状（7.77%）、焦虑（5.63%）^[1]。疫情也一定程度上影响了大学生的心理健康水平^[2]，大学生在新冠疫情下产生的不良心理表现有恐惧、愤怒、疑虑、焦虑等，比例最多的就是愤怒情绪^[3]，焦虑和抑郁发生率较高^[4]，普遍存在睡眠问题^[5]。在对 SARS 流行期间不同人群心理状况调查发现，大学生由于对重大事件较为关注但又缺乏这方面的知识，故表现出比其他人群更多的恐惧和焦躁不安^[6]。同时发现，相较于男性，女性的心理状况较差^[7]。人们一旦不能很好地处理这些突

基金项目：本研究为四川省心理健康专业创新拔尖人才培养研究阶段性成果，项目编号：2902300182。

通讯作者：陈秋燕，西南民族大学，教授，研究方向：心理咨询和团体辅导。

文章引用：陈秋燕，尹平平，王晓刚，等：新冠疫情下大学生一次单元网络团辅的实证探索[J]. 心理咨询理论与实践，2021，3（7）：482-491.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0307059>

发事件,则会出现严重的心理失衡。因此,国务院^①第一时间发出通知“设立应对疫情心理援助热线,向公众提供心理支持、心理疏导等服务,预防与减轻疫情所致的心理困顿,防范心理压力引发的极端事件。”给学生提供心理支持应该采取受大学生喜欢、符合学生特点的服务方式。而以往的研究发现,大学生有自己偏好的心理健康服务的内容和形式,心理健康服务的开展首先要了解服务对象的需求^[8],但目前对于网络心理健康教育需求的文献较为少见^[9]。由此可见,了解大学生在疫情期间的身心状况,组建专业的团队帮助大学生解除疫情带来的心理困扰,为大学生提高心理服务工作刻不容缓。

团体心理辅导对有极端心理危机倾向的大学生有显著的干预效果,能够积极影响学生知觉社会支持,并促进有效应对面临的危机,是一种促进自我成长的有效干预方法^[3, 10-12]。

王智弘和杨淳斐的“一次单元咨商模式”源于电话、网络心理咨询,适用于心理咨询时间有限、需求量大的情况,提出当生命中遭遇问题必须寻求心理咨询时,最好是经过一次心理咨询,问题就能够迎刃而解^[13]。中国心理卫生协会团体辅导与团体治疗专委会2020年发布的《网络团体工作指南》^②指出“在重大公共卫生事件、重大灾难时期网络团体工作是一个便捷、快速、防止交叉感染的安全的团体工作模式”。本研究根据陈秋燕提出一次单元心理咨询的危机干预方式,利用互联网技术,以网络团体辅导的方式开展心理服务^[14]。一次单元团体辅导具备方便快捷、见效快、成本低的优点,刚好满足了疫情期间心理需求量大、时间急、及时干预等要求。

本文企图在了解新冠疫情下大学生的心理状况和网络团体辅导需求基础上,制定更具有针对性的网络团体辅方案,拟采用一次单元网络团体辅导的方法对大学生心理状况进行干预研究,为提高大学生的心理健康水平探索新的途径和方法。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本次研究采取整群抽样原则,通过问卷星收集了某高校本科大学生732份问卷。其中男生186人,女生546人;年龄分布在17—26岁;大一231人,大二231人,大三145人,大四125人;心理学系253人,非心理学系479人;湖北籍37人,非湖北籍695人。从中随机选取志愿者102名,学生自愿分为实验组和对照组,其中实验组51名,男生13名,女生38名,年龄分布在19—23岁之间,控制组51名,男生8名,女生43名,年龄分布在19—23岁之间。

1.2 研究工具

1.2.1 一般情况调查表

包括年龄、性别、年级、专业、健康状况、所在地、疫情期间活动范围、是否参与过团体辅导、是否愿意参与网络团体辅导等社会人口学资料。

① 中华人民共和国国家卫生健康委员会:《关于设立应对疫情心理援助热线的通知》,2020年2月2日。

② 中国心理卫生协会团体辅导与团体治疗专委会:《网络团体工作指南(试行)》,2020年4月7日。

1.2.2 大众抗疫心态自检自助表

采用大众抗疫心态自检自助表,共有10道题,测量睡眠、抑郁、激惹、强迫、躯体化、焦虑、恐惧和疑病等症状。其中,疑病是指“怀疑自己有肺炎的症状”,躯体化是指“不明原因的身体不适(如头、背、关节、腹部、腿部)”。每个条目按照发生频率进行5级计分,0表示“无”,1表示“很少”,2表示“有时”,3表示“经常”,4表示“总是”,分数越高,表明心理状况越差。0~13分为心理状况适应良好;14~23为心理状况不适应;24~40为心理状况严重不适应。本研究中量表的Cronbach α 系数为0.89^[7]。

1.2.3 自编抗疫网络团体辅导需求调查问卷

网络团体辅导需求问卷用于调查大学生愿意参与团体辅导时间、次数、人数、主题等方面的设置,根据该调查结果来设计实验组团体辅导方案。

1.2.4 团体满意度评量表和团体成员满意度量表

团体满意度评量表用于团体结束后,是针对团体整体上的感受与意见的评量表,总共5道题,采用5级评分,分数越高团体满意度越高,分数在4分以上表示对团体比较满意。团体成员满意度评量表用于团体结束后,是针对团体的感受与意见的评量表^[15]。总共10道题,9道客观题,1道开放式提问,1-10级评分分值在9-90分,分数越高团体满意度越高,分数在7分以上表示对团体辅导比较满意。

1.3 研究过程

1.3.1 团辅干预前

工作人员与团体领导者和实验组被试联系,提前进入视频会议房间,调试网络设备确保团辅正常开展。同时要求全体成员在整个团体过程中打开摄像头,视频软件全屏显示。

1.3.2 团辅干预过程

将实验组51人分为8-9人一组,共6组,分别参加主题为“时间管理”“学习压力问题”“焦虑情绪辅导”“生活意义问题”的一次单元网络团体辅导,次数为两次,时间为1.5小时。对控制组被试不进行任何干预。

一次单元网络团辅分为5个步骤,第一是领导者与成员建立安全信任的团体关系;第二是了解成员的需求和动机,说明团辅设置;第三是了解新冠疫情对成员的影响,成员分享和共享压力管理的应对方法;第四是领导者进行心理教育;最后是对团辅的效果进行评价。

1.3.3 团辅干预后

在干预结束后,采用问卷星收集数据,使用对大众抗疫心态自检自助表、团体满意度评量表、团体成员满意度评量表对实验组被试进行评估,使用大众抗疫心态自检自助表对控制组被试进行评估。

1.4 数据分析

数据应用SPSS 22.0软件进行统计学分析,统计方法采用独立样本t检验和配对样本t检验,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 大学生疫情期间的心理状况

此次调查的 732 人中, 心理状况适应良好的有 598 人, 为 81.7%, 心理状况不适应的有 127 人, 为 17.3%, 严重不适应的有 7 人, 为 1%。

除此之外, 我们发现大学生在抑郁、激惹、焦虑、恐惧、强迫因子上得分较高(如表 1)。说明大学生在疫情期间普遍存在抑郁、激惹、焦虑、恐惧、强迫的应激反应。

表 1 大学生心理症状总分和各因子得分 (n=732)

Table 1 The total score and each factor score of psychological symptoms of College Students

| | 睡眠 | 抑郁 | 激惹 | 焦虑 | 疑病 | 恐惧 | 强迫 | 躯体化 | 心理症状总分 |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 大学生 | 0.48 ± 0.72 | 0.85 ± 0.99 | 0.81 ± 0.96 | 0.77 ± 0.80 | 0.40 ± 0.68 | 0.78 ± 0.84 | 1.63 ± 1.15 | 0.37 ± 0.70 | 6.09 ± 4.75 |

2.2 大学生对于网络团体辅导的需求

2.2.1 大学生对于网络团体辅导设置的需求

此次调查的 732 人中, 愿意参与网络团辅的人数为 417 人, 为 57%, 超过一半。由表 2 得知, 大多数学生对于网络团体辅导活动的人数没有特别的要求; 学生们更愿意参与时长为 1-1.5 小时的一次单元网络团体辅导。同时, 我们还发现, 愿意参与网络团辅的大学生, 更愿意参与只一次(26.6%)、共两次(30%)的网络团辅; 而不愿意参与网络团辅的大学生, 也更愿意参与只一次(67.9%)、共两次(16.8%)的网络团辅。

表 2 大学生对于网络团体辅导设置的需求 (n=732)

Table 2 The needs of college students for network group counseling

| | 团辅人数设置 | | | | 团辅时间设置 | | | 团辅次数设置 | | | | |
|-----|--------|--------|---------|------|--------|--------|------|--------|------|------|-----|------|
| | 5-8 人 | 9-10 人 | 11-12 人 | 都可以 | 1 小时 | 1.5 小时 | 2 小时 | 只一次 | 共二次 | 共三次 | 共四次 | 更多次 |
| 人数 | 291 | 92 | 11 | 338 | 630 | 81 | 21 | 325 | 178 | 93 | 47 | 89 |
| 百分比 | 39.8 | 12.6 | 1.5 | 46.2 | 86.1 | 11.1 | 2.9 | 44.4 | 24.3 | 12.7 | 6.4 | 12.2 |

2.2.2 大学生对于网络团体主题辅导的需要

关于最需要的网络团体辅导主题的调查中, 排在前四的是压力问题、时间管理辅导、生活意义问题和焦虑情绪辅导, 压力问题包括学业压力和就业压力(如表 3)。可见, 新冠疫情对大学生的影响涉及时间管理、学业、生活意义以及焦虑情绪方面。

表 3 大学生网络团体辅导主题的需要调查 (%) (n=732)

Table 3 The need investigation of the subject of network group counseling for College Students

| 题目 | 最想参加 | 想参加 | 可以参加 | 合计 |
|---------|------|------|------|------|
| 压力问题 | 22.2 | 25.8 | 28.2 | 76.2 |
| 时间管理辅导 | 27.3 | 20.8 | 19.5 | 67.6 |
| 生活意义问题 | 8.9 | 10.9 | 10.5 | 30.2 |
| 焦虑情绪辅导 | 7.4 | 8.3 | 8.2 | 23.9 |
| 紧张情绪辅导 | 8.9 | 5.7 | 7.0 | 21.6 |
| 偏见与歧视问题 | 6.3 | 7.4 | 7.9 | 21.6 |
| 抑郁情绪辅导 | 6.0 | 5.5 | 3.8 | 15.3 |
| 恋爱关系问题 | 3.6 | 4.5 | 4.9 | 13 |
| 家庭矛盾问题 | 3.6 | 4.5 | 3.4 | 11.5 |
| 愤怒情绪辅导 | 2.0 | 3.1 | 2.5 | 7.6 |
| 悲伤心理辅导 | 1.1 | 2.2 | 1.8 | 5.1 |
| 缺失值 | 2.7 | 1.2 | 2.3 | 6.2 |

注：本题选项为单选题，因此将多选的个案视为缺失值。

2.3 网络团体辅导对大学生身心状况的干预效果

由表 4 结果显示，在网络团体辅导干预处理前，我们发现大学生在抑郁、焦虑、恐惧、强迫强因子上得分较高。说明大学生在疫情期间普遍存在抑郁、焦虑、恐惧、强迫的应激反应。同时，实验组和控制组在身心状况 8 个因子上均没有统计学意义 ($p>0.05$)。说明被试具有同质性，可进行干预和组间的比较。

经由网络团体辅导干预，实验组被试在疑病因子、恐惧因子、强迫因子及心理症状总分上的分数极其显著均低于干预前，(t 分别为 4.59、5.32、4.83, $p<0.001$; t 为 2.31, $p<0.05$)。睡眠因子得分有降低，但无统计学意义 ($p>0.05$)。实验组在恐惧因子、强迫因子上的分数明显均低于控制组，(t 分别为 -2.50, $p<0.05$; -2.69, $p<0.001$)。

而控制组被试前后测在强迫因子上差异有统计学意义，表明控制组大学生强迫症状有所缓解。

表 4 实验组、控制组心理症状总分和各因子得分结果比较 ($\bar{x} \pm s$)

Table 4 Comparison of the total scores of psychological symptoms and the scores of various factors in the experimental group and the control group

| 项目 | 实验组 | | 控制组 | | t ①③ | t ①② | t ②④ | t ③④ |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|---------|---------|---------|
| | ①前测 | ②后测 | ③前测 | ④后测 | | | | |
| 睡眠 | 0.45 ± 0.57 | 0.39 ± 0.60 | 0.49 ± 0.73 | 0.61 ± 0.82 | -0.30 | 0.62 | -1.51 | -1.06 |
| 抑郁 | 0.94 ± 0.88 | 0.96 ± 1.05 | 0.94 ± 1.02 | 0.92 ± 1.02 | 0.00 | -0.16 | 0.19 | 0.14 |
| 激惹 | 0.82 ± 0.74 | 0.94 ± 0.81 | 0.69 ± 0.76 | 0.84 ± 1.07 | -0.92 | -0.77 | 0.52 | -1.34 |
| 焦虑 | 0.94 ± 0.69 | 1.12 ± 0.78 | 0.85 ± 0.85 | 0.97 ± 0.95 | 0.58 | -1.63 | -0.91 | -0.94 |
| 疑病 | 0.61 ± 0.75 | 0.18 ± 0.43 | 0.37 ± 0.63 | 0.37 ± 0.56 | 1.71 | 4.59*** | -1.97 | 0.00 |
| 恐惧 | 0.96 ± 0.80 | 0.46 ± 0.60 | 0.89 ± 0.86 | 0.79 ± 0.74 | 0.42 | 5.32*** | -2.50* | 1.00 |
| 强迫 | 1.41 ± 0.90 | 0.71 ± 0.80 | 1.65 ± 1.03 | 1.18 ± 0.95 | -1.23 | 4.83*** | -2.69** | 3.73*** |
| 躯体化 | 0.49 ± 0.64 | 0.51 ± 0.64 | 0.47 ± 0.81 | 0.47 ± 0.83 | 0.14 | -0.17 | 0.27 | 0.00 |
| 心理症状总分 | 6.63 ± 3.83 | 5.27 ± 3.84 | 6.35 ± 4.81 | 6.16 ± 4.92 | 0.32 | 2.31* | -1.01 | 1.28 |

注：* 代表 $p<0.05$ 差异显著，** 代表 $p<0.01$ 差异十分显著，*** $p<0.001$ 差异极其显著。

从上看,网络团体辅导能够明显缓解大学生疑病、恐惧和强迫状态,在一定程度上可以缓解大学生的睡眠情况。

对实验组被试进行三个月及半年的追踪测试(如表5),实验组被试在疑病因子、恐惧因子、强迫因子及心理症状总分上显著(t 分别为3.19, $p<0.01$; 4.93、6.46, $p<0.001$; 2.39, $p<0.05$),而6个月后,实验组在疑病因子、恐惧因子、强迫因子上也明显显著(t 分别为3.57, $p<0.01$; 4.25、7.54, $p<0.001$)。表明6个月后,网络团体辅导干预效果持续存在。

表5 实验组心理症状总分和各因子得分追踪结果比较($\bar{x} \pm s$)

Table 5 Comparison of the total score of psychological symptoms and the tracking results of each factor

| 项目 | 实验组 | | t_1 | t_2 |
|--------|-----------------|-----------------|---------|---------|
| | 追踪3个月($n=51$) | 追踪6个月($n=50$) | | |
| 睡眠 | 0.21 ± 0.46 | 0.28 ± 0.57 | 2.13* | 1.55 |
| 抑郁 | 0.84 ± 0.95 | 0.86 ± 0.96 | 0.58 | 0.45 |
| 激惹 | 0.69 ± 0.71 | 0.70 ± 0.96 | 0.98 | 0.71 |
| 焦虑 | 0.69 ± 0.75 | 0.77 ± 0.83 | 1.82 | 1.13 |
| 疑病 | 0.20 ± 0.53 | 0.16 ± 0.41 | 3.19** | 3.57** |
| 恐惧 | 0.27 ± 0.48 | 0.43 ± 0.62 | 4.93*** | 4.25*** |
| 强迫 | 0.37 ± 0.60 | 0.42 ± 0.64 | 6.46*** | 7.54*** |
| 躯体化 | 0.27 ± 0.63 | 0.44 ± 0.70 | 1.56 | 0.40 |
| 心理症状总分 | 4.51 ± 4.38 | 5.26 ± 5.05 | 2.39* | 1.62 |

注: *代表 $p<0.05$ 差异显著, **代表 $p<0.01$ 差异十分显著, *** $p<0.001$ 差异极其显著。

2.4 团体成员满意度

由表6得知,团体成员对网络团体满意程度在4分以上的是团体满意度、领导者的带领风格、团体整体氛围,反映出团体成员对领导者风格、团体氛围和团体满意度均感到比较满意。

表6 团体满意度分数特点($n=51$)

Table 6 The score of group satisfaction

| | 平均值 | 标准差 |
|-----------------|------|------|
| 1.对本次团体领导者的带领风格 | 4.29 | 0.92 |
| 2.对本次团体的整体氛围 | 4.29 | 0.67 |
| 3.本次团体达到期待的程度 | 3.73 | 0.75 |
| 4.团体中的收获 | 3.90 | 0.67 |
| 5.对本次团体的满意程度 | 4.22 | 0.61 |

由表7得知,团体成员对于网络团辅的满意度除了自我了解和自信心的得分在7分以下,其他7个因子的评价都在7分以上。团体成员对网络团辅满意程度的排序分别是领导者带领方式成员之间的信任和坦诚,团体经验有意义,学会关怀他人,团体活动、向他人表达看法和分享经验,尤其对领导者带领

方式和成员间的信任与坦诚的满意度最高。

表 7 团体成员满意度分数特点 (n=51)

Table 7 The score of group members satisfaction

| | 平均值 | 标准差 |
|------------------------|-------|-------|
| 1.我能在这次团体中向别人表达我的看法 | 7.47 | 2.00 |
| 2.我喜欢这次团体活动 | 7.49 | 1.91 |
| 3.我觉得在这次团体活动中学会了更加关怀别人 | 7.61 | 1.58 |
| 4.我对自己越来越了解了 | 6.88 | 1.65 |
| 5.参加团体使我对自我越来越有信心 | 6.82 | 1.52 |
| 6.在这次团体中我乐意和其他人分享我的经验 | 7.43 | 1.76 |
| 7.我觉得这次的团体经验很有意义 | 7.92 | 1.45 |
| 8.我觉得这次聚会大家互相信任而且彼此坦诚 | 8.18 | 1.37 |
| 9.我喜欢领导者的带领方式 | 8.29 | 1.54 |
| 团体成员满意度总分 | 68.10 | 11.88 |

3 讨论

3.1 新冠疫情下大学生心理状况

大学生由于心智不成熟,缺乏应对突发公共事件的经验,因此出现较为明显的应激反应。已有研究表明,大学生在面对突发事件的情绪反应时更为激烈^[16]。本研究中的大学生普遍存在抑郁、焦虑、恐惧、强迫的应激反应。一些新近研究也发现疫情防控期间大学生出现焦虑症状比例较高,大学生的焦虑和抑郁发生率明显上^[17, 18]。

3.2 新冠疫情下大学生团辅需求

疫情背景下,尽管大学生参与团辅的意愿不一,但他们对参与短程的一次或两次网络团体辅导的态度十分开放。这与台湾王智弘老师的研究一致。他认为“短期咨询服务的需求愈来愈多,特别是透过函件、电话或网络的中介媒体,或是具有危机处理特质而求助的当事人,对短期的咨商期待尤为强烈,甚至期待能从一次咨商单元中获益”^[19]。值得一提的是,王智弘老师提出的“一次单元咨询模式”正是源于网络咨询的兴起而发展起来的。

关于最需要的网络团体辅导主题的调查中,学生最想参与的网络团辅主题是压力问题、时间管理辅导、生活意义问题和焦虑情绪辅导。而以往研究也表明,学生需要的心理健康知识中,情绪管理、压力调适排在最前列^[20]。

3.3 新冠疫情下大学生一次单元网络团辅效果

本研究通过网络团体辅导干预,接受网络团体辅导的实验组的大学生恐惧和强迫症状有所缓解。与控制组大学生相比,实验组的大学生在疑病、恐惧、强迫症状及心理症状总分上均得到了显著的改善,证实一次单元网络团体辅导能缓解大学生疫情期间的应激反应,提高大学生身心健

康水平。与安芹等人提出在非典期间通过心理干预能有效解除心理困扰,促进大学生的健康成长观点一致^[21]。从实验组对本次网络团体辅导的评价来看,本次网络团体辅导的效果良好。团体成员对本次网络团体辅导的满意度较高,特别是对领导者的带领风格、团体氛围及成员之间信任和坦诚的关系。

结合网络团体辅导干预效果与评价,本文将从一次单元网络团辅开展的过程来阐述一次单元网络团体辅导取得的效果。(1)从领导者来看,团体领导者营造了一个自由、真诚的网络空间,鼓励成员分享疫情期间相同或不同的感受建立情感联系,通过分享自己在疫情期间的感受与处理方式,拉近与成员之间的距离,同时还帮助团体成员正确认识新冠疫情及新冠疫情所带来的不良情绪行为反应,达到疫情科普的教育作用。(2)从团员来看,团体成员是大学生同质团体,彼此熟悉,团体成员的开放度较高。其次我们采用的“按顺序分享和自由分享”两种形式,每个成员都能在团体中表达自己的感受和想法,当听到其他成员和自己有同样的应激反应时会感觉到被接纳,还能学到和自己不同的应对方式。(3)从团体氛围来看,团体成员之间互相信任,在分享环节也很真诚,因此就很自然的营造出一个和谐、安全的团体氛围。除此之外,以网络辅导的形式开展,大学生不必担心参与团辅会引起聚集性传染,因此对参与网络团辅的动机都更强一些。通过追踪测试也证明,一次单元网络团体辅导具有持续的干预作用。

此外,控制组在未接受团辅干预的情况下,在强迫症状上也有改善,其原因可能在于国家对疫情采取有效的措施使疫情得到控制,大学生不再像新冠疫情爆发初期对疫情抱有恐惧,因此便不再频繁的检查与疫情有关的信息。也可能是通过心理热线、微信公众号、疫情期间心理知识科普等途径获得了不同程度的心理干预。

一次单元网络团体辅导以问题解决为导向,让参与团辅的学生在一次团辅中就能解决问题,就能有效果和收获,符合社会对效率的追求和疫情期间心理危机干预的要求。本次网络团体辅导的开展以学生网络团体辅导需求为基础,打破时空距离,让处于同样处境的大学生在网络团体辅导中分享自己在疫情期间的感受与想法,发现自己并不孤独,借助领导者与团体成员们的力量,客观认识并对待自己的情绪反应,稳定心理情绪,恢复心理平衡。以此来看,一次单元网络团体辅导的目标基本实现。

4 研究不足及未来研究方向

虽然一次单元网络团体辅导能有效地改善大学生疫情期间出现的恐惧、疑病和强迫症状,但未能改善大学生的抑郁、焦虑症状,因此一次单元网络团体辅导的效果还有待进一步验证。除此之外,有些方面还需进一步改进和完善。首先,在收集控制组后测数据时未能与实验组后测数据同步,较为延后,可能是控制组心理症状表现出差异的一项原因,因而在后续的研究中应该更加的严谨。其次,本次网络团体辅导是对某高校进行干预研究,选取样本的工作存在一定程度的局限,在未来的研究中可以选取不同层次、性质的高校来获取更具有代表性的样本,以检验一次单元网络团体辅导对提高大学生身心健康的效果。最后,未来的研究可以借助互联网技术,将网络平台作为学生成长的有效工具,可以节省大量的经济、时间成本。

参考文献

- [1] 申海艳, 王惠平, 周霏, 等. 2019 冠状病毒病疫情期间医护人员心理健康状况 [J]. 中南大学学报 (医学版), 2020, 45 (6): 633-640, MEDLINE ISTIC PKU CSCD, 2020.
- [2] 涂静怡, 李澄溪, H. OHIRAM. 新型冠状病毒肺炎疫情期间大学生心理健康水平调查 [J]. 保健医学研究与实践, 2020 (3): 49-53.
- [3] 黄捷畅. 新型冠状病毒肺炎疫情期间大学生心理健康状况及对策 [J]. 数码世界, 2020 (6): 195-196.
- [4] 易海, 彭宙, 张理强, 等. 新型冠状病毒肺炎暴发流行期间岭南师范学院艺术系大学生心理健康状况 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28 (10): 1491-1495.
- [5] 孟煜, 刘念琪, 朱孟琴, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情防控常态化时期大学生心理健康状况调查 [J]. 第二军医大学学报, 2020, 41 (9): 958-965.
- [6] 王学义, 金圭星, 王青翠, 等. SARS 流行期不同人群心理状况调查分析 [J]. 健康心理学杂志, 2003 (6): 441-442.
- [7] 朱旭, 胡英哲, 王婷婷, 等. 新冠肺炎流行期大众心理症状调查 [J]. 中国心理卫生杂志, 2020, 34 (8): 75-81.
- [8] 方芳. 我国心理健康服务需求研究现状和展望 [J]. 沈阳大学学报 (社会科学版), 2019, 21 (3): 324-327, 337.
- [9] 肖潇. 我国高校大学生心理健康教育需求研究综述 [J]. 赤峰学院学报 (自然科学版), 2017, 33 (20): 63-65.
- [10] 和娟, 杨玲枝, 俞世伟. 团体辅导对大学生极端心理危机事件的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24 (2): 271-274.
- [11] 林赞歌, 陈志兵, 邓远平, 等. 团体辅导对大学新生心理危机干预的效果研究 [C] // 第七届全国心理卫生学术大会论文汇编. 2014.
- [12] 凌霄, 柳珺珺, 江光荣. 团体辅导对贫困大学生自尊水平、成就动机的干预过程与效果 [J]. 中国心理卫生杂志, 2013, 27 (2): 138-144.
- [13] 王智弘, 杨淳斐. 一次的力量——含摄华人文化观点的一次单元咨商模式 [M]. 台北: 张老师文化事业股份有限公司, 2016 (6): 7.
- [14] 陈秋燕. 疫情心理热线: 一次单元心理咨询 [J]. 心理与健康, 2020 (4): 26-28.
- [15] 吴武典. 团体辅导手册 [M]. 新北: 心理出版社有限公司, 1991.
- [16] 吴彩虹, 曹建平, 卿再花. 突发事件舆情中的大学生心理特征及教育引导研究 [J]. 新余学院学报, 2019, 24 (5): 126-132.
- [17] 吕敬惠, 袁愈新, 王冬. 新型冠状病毒肺炎疫情期间大学生心理健康状况及影响因素分析 [J]. 南方医科大学学报, 2020, 40 (2): 171-176.
- [18] 吴怡, 韩相如, 钱东福. 新型冠状病毒肺炎疫情期间大学生心理健康状况研究 [J]. 中国健康教育, 2020, 36 (8): 697-700, 709.
- [19] 王智弘, 杨淳斐. 一次单元咨商模式的概念与应用 [J]. 辅导季刊, 2006, 42 (1): 1-1.
- [20] 闫明, 刘取芝. 在校大学生心理健康服务需求调查 [J]. 南京晓庄学院学报, 2013, 29 (2): 80-82.
- [21] 安芹, 贾晓明, 李波, 等. 危机事件后心理干预模式的探索——非典后大学生小组心理干预研究报告 [J]. 中国健康心理学杂志, 2005 (1): 51-53.

Empirical Exploration of a Unit Network Group Tutoring for College Students During the COVID-19 Epidemic

Chen Qiuyan Yin Pingping Wang Xiaogang Qian Min Lin Lizhou

Southwest Minzu University, Chendu

Abstract: To investigate the mental health status and psychological service needs of college students during the COVID-19, and provide references for colleges and universities to carry out mental health work. We adopted the experimental design of the experimental group and the control group, both were pre and post tested. Then we tested the group satisfaction of the experimental group, in order to understand the intervention effect of a unit network group counseling on the psychological symptoms of college students during the epidemic period, and the satisfaction of a unit network group counseling. Results: 1. During the epidemic of COVID-19, 81.7% of the subjects adapted well, but college students scored higher in depression, irritation, anxiety, fear and obsessive-compulsive factors, 2.57% of college students were willing to participate in online group counseling. and the themes they most want to participate in online group counseling are stress, time management, meaning of life and anxiety. 3. After online group counseling, the total scores of hypochondria, fear, obsessive-compulsive and psychological symptoms in the experimental group were significantly lower than those before intervention, and the scores of fear and obsessive-compulsive in the experimental group were lower than those in the control group, online group counseling has obvious intervention effect on the physical and mental conditions of college students, such as hypochondria, fear, compulsion and so on. 4. Group members are satisfied with a unit network group counseling, especially for leaders' leadership style, group atmosphere, trust and honesty among members and high group satisfaction. Conclusions: A unit network group counseling during the epidemic of COVID-19 is beneficial to the physical and mental health of college students. Under the background of the normalization of epidemic prevention and control, one-unit network group counseling is a kind of psychological counseling which is worth popularizing.

Key words: COVID-19; A unit network group counseling; College Students; Psychological symptoms