

辅导员运用团体辅导对大学生心理弹性的干预效果

许 静¹ 杨秀君² 彭秀平³

1. 上海大学心理辅导中心, 上海;

2. 上海大学马克思主义学院, 上海;

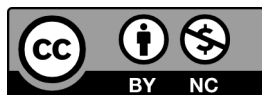
3. 上海大学通信与信息工程学院, 上海

摘 要 | 研究旨在探讨高校辅导员运用团体辅导技能促进大学生心理弹性的提升效果, 以及心理弹性视域下辅导员开展心理育人工作的可行性和有效性。上海某高校招募 53 名自愿参与者, 根据时间匹配情况分成实验组 (29 人) 和对照组 (24 人)。实验组接受团体辅导干预, 每周一次, 共计 6 次, 对照组不进行任何干预。团体辅导活动方案的研发者和团体辅导带领者均为高校辅导员, 以心理弹性相关理论为依据, 由所在学校心理辅导中心提供督导。采用中文版心理韧性量表 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)、生命目的量表 (Purpose in Life Test, PIL) 和一般自我效能感量表 (General Self-Efficacy Scale, GSES) 对两组被试进行前后测评估。结果显示: (1) 干预前, 实验组与对照组在心理弹性、生命意义感和自我效能感得分上无显著差异 ($p>0.05$); (2) 经过 6 周的心理弹性团体辅导, 实验组在心理弹性、生命意义感和自我效能感上的得分显著高于对照组 ($t=2.484$ 、 $t=2.454$ 、 $t=3.322$, $p<0.05$), 同时也显著高于前测 ($t=-4.528$ 、 $t=-2.076$ 、 $t=-2.187$, $p<0.05$); (3) 前测心理弹性水平越低的学生, 经过干预心理弹性和自我效能感提升越明显 ($r=-0.437$ 、 $r=-0.559$, $p<0.05$), 前测生命意义感水平越低的学生, 在干预后心理弹性、生命意义感和自我效能感都显著提升 ($r=-0.465$ 、 $r=-0.763$ 、 $r=-0.447$, $p<0.05$), 前测自我效能感水平越低的学生, 干预后自我效能感提升越显著 ($r=-0.486$, $p<0.01$)。可见, 在理论支撑与专业督导下, 高校辅导员作为带领者开展的心理弹性团体心理辅导能够显著提升大学生的心理弹性、生命意义感和自我效能感, 尤其对之前心理弹性、生命意义感和自我效能感较低的学生效果更明显。

关键词 | 大学生; 心理弹性; 生命意义感; 自我效能感; 团体辅导; 高校辅导员

Copyright © 2023 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/>



基金项目: 2020年度上海市教育科学研究一般项目 (C20040); 2020年度上海学校德育实践研究课题 (2020-D-090); 上海高校辅导员工作培育项目 (2015-10); 教育部高校“双带头人”教师党支部书记工作室建设项目 (18SDT041)。

作者简介: 许静, 上海大学, 副教授, 研究方向: 心理学理论与实践。

文章引用: 许静, 杨秀君, 彭秀平. 辅导员运用团体辅导对大学生心理弹性的干预效果 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (9): 705-714.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0509068>

1 问题提出

当今时代,大学生面临着学业就业、人际关系、生活适应、生涯发展等各种压力,加之新冠肺炎疫情带来的各种应激事件频发及学习生活方式的改变,对大学生的心理健康造成不小冲击,尤其表现为抑郁和焦虑^[1,2]。

心理弹性作为一种积极心理品质,能够帮助个体应对压力和挫折,有效适应生活重大压力,预防心理健康问题产生(Tugade & Fredrickson, 2004; Campbell-Sills, Cohan, Stein, 2006)^[3,4]。消极事件所产生的负面影响能够被心理弹性所缓冲,从而使个体心态积极,幸福感增强(刘慧瀛等, 2017)^[5]。心理弹性团体心理辅导能够在团体互动情境中借助团体力量和辅导技术帮助团体成员提升心理弹性,已经在普通大学生、大一新生和贫困大学生等群体中得到验证^[6-8]。团体辅导的优势已经被广泛认同,但团体辅导带领者仍以各高校专兼职心理教师为主,若让更多学生受益于心理弹性团体辅导,有必要使用有理论依据、实践证明确实有效的心理弹性团体辅导活动方案,同时使用“Train the trainer”方式培养一批具备专业团体辅导技能的辅导员和学生朋辈。

自我效能感是指个体相信自己能通过调动动机、认知资源和行动等来完成任务或满足情境需求(Bandura et al., 1999)^[9],是心理弹性得以发展的重要内在保护性因素(Rutter, 1990)^[9]。生命意义感是指个体具有明确的生活目标并具有追寻目标的动力,个体能在追寻过程中或日常工作生活中体验到充实感和满足感(赵亚苹, 2018)^[10]。生命意义感对心理弹性有显著而积极的预测作用(Karatz & Tagay, 2021)^[11],对生命意义的追寻还能较好预测自我效能感(Blackburn & Owens, 2015)^[12]。

因此,本研究尝试检验辅导员设计和带领心理弹性团体辅导活动的实际效果,并形成具有可操作性的心理弹性团体辅导工作手册,以供更多辅导员使用。在设计大学生心理弹性提升团体辅导活动方案时,可以充分融入生命意义感和自我效能感这两个元素,实现多种积极心理品质的共同提升。

2 研究方法

2.1 研究对象

上海某高校公开招募被试,根据自愿参与原则,共53人报名,按伦理学要求签署知情同意书,根据时间匹配性分成实验组和对照组,实验组29人,其中男生15人,女生14人,平均年龄 18.66 ± 1.01 岁;对照组24人,其中男生13人,女生11人,平均年龄 19.13 ± 1.15 岁。

2.2 研究工具

2.2.1 中文版心理韧性量表(CD-RISC)

采用结构合理且信效度良好(于肖楠等, 2007)^[13]的中文版心理韧性量表(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)测量心理弹性,共有25个项目,涵盖坚韧、力量和乐观三个维度。

2.2.2 生命目的量表(PIL)

选用Crumbaugh等人(1964)编制,何纪莹(1994)和宋秋蓉(1992)修订的生命目的量表(Purpose in life Test, PIL)来测量被试对于生命意义和价值的认知和态度,分成生活质量、生命价值、生活目标、生活自由4个维度,信效度良好(徐雅利等, 2016)^[14]。

2.2.3 一般自我效能感量表（GSES）

一般自我效能感量表（General Self-Efficacy Scale，GSES）由 Schwarzer 等（1981）编制，共 10 个项目，信效度良好（Schwarzer & Born，1997）^[15]。

2.2.4 团体辅导效果评价表

《团体辅导效果评价表》在借鉴复旦大学心理健康教育中心相关资料的基础上修改而成，分为课程适用性（2 项）、培训内容评价（5 项）、培训师评价（6 项）、反思与建议（4 项）等四个维度，采取 5 点计分制。

2.3 团体辅导设计

2021 年 9—11 月期间，对 29 名实验组被试开展心理弹性团体辅导系列活动，频率为每周一次，每次 90 分钟，共 6 次，遇到节假日活动顺延。被试被分成 5 个小组，每组由 2 名带领者带领。本研究所使用的心理弹性团体辅导活动方案依据心理弹性相关理论设计。

该团体为结构化程度高的发展性团体，活动方案主要包括团队建设、自我认识、人际沟通、情绪管理、价值观澄清等内容。第一次活动以建立关系、设定团队契约为主，最后一次活动以回顾经验、祝福告别为主。每次活动设计中都包括破冰热身环节、体现活动主旨的主体活动环节和分享感受、巩固效果的结束环节。每项团体活动的设计都与团体的分目标明确对应（详见表 1）。

表 1 心理弹性团体辅导活动方案
Table 1 Group counseling program of mental resilience

活动次数	活动主题	活动目标	主要活动
第一次	破冰与团队建设	活跃团体气氛，放松身心，初步建立团队安全感与信任感，了解 and 掌握心理弹性的理念和心理弹性团体辅导的主要内容	1. 快乐抓快乐 2. 马兰花开 3. 主题介绍 4. 我的期望 5. 团队契约
第二次	自我认识	初步了解自我意识的形成，掌握认识自我、悦纳自我、调控自我的方法，培养积极的人格品质	1. 花样握手 2. 自画像 3. 20 个我是谁 4. 自我分享
第三次	人际沟通	促进组员间的合作，增强人际信任感，学习人际沟通的技巧	1. 找变化 2. 一路有你 3. 活动总结
第四次	情绪管理	识别情绪，了解如何表达情绪，学习情绪的自我管理技术	1. 幸福拍手歌 2. 我演你猜 3. 为情绪画像写信 4. 总结反馈
第五次	生命之旅	探索生命的意义，培养尊重生命的态度；关怀、珍爱每一个生命的价值；热爱生活，创造更有价值的人生	1. 鸡蛋变凤凰 2. 拥有与失去 3. 我的生命线 4. 10 年后的我 5. 我的收获
第六次	后会如期	整理在团体中的收获，分享在团体过程中的成长，相互祝福与告别	1. 轻柔操 2. 画图接力 3. 戴高帽 4. 我的成长与变化 5. 送祝福，说再见

2.4 质量控制

该研究得到学校心理辅导中心的审核批准,严格遵守伦理要求,实验组5个小组的团体辅导场地固定在校内五个有活动桌椅的团体活动室。活动设计者和带领者均为心理工作室联盟成员,他们是接受过个体心理咨询和团体心理辅导相关培训、具有一定个体心理咨询和团体心理辅导经验的辅导员。学校心理辅导中心专职心理咨询师为方案设计和实际操作全程提供专业督导。该督导拥有近二十年个体与团体心理咨询经验、接受过团体辅导相关专业培训,实践经验丰富。

2.5 统计分析

研究者通过SPSS21.0软件包进行数据统计分析。采用独立样本 t 检验比较实验组和对照组之间在前测和后测中心理弹性、生命意义感、自我效能感得分上的差异;采用配对样本 t 检验比较实验组和对照组内部在以上三项得分上的前后测差异;采用积差相关分析实验组干预效果与被试初始心理弹性、生命意义感、自我效能感水平之间的关系。

3 研究结果

3.1 实验组与对照组在前测、后测中的组间各指标得分差异比较

从表2中可以看出,在前测中,实验组和对照组被试在心理弹性、生命意义感、自我效能感的水平上无显著差异($t=-0.455$ 、 $t=0.076$ 、 $t=1.454$, $p>0.05$)。经过6周的心理弹性团体辅导,实验组在心理弹性、生命意义感上的得分显著高于对照组($t=2.484$ 、 $t=2.454$, $p<0.05$),在自我效能感上的得分显著性远高于对照组($t=3.322$, $p<0.01$),心理弹性的差异主要体现在坚韧因子和力量因子上($t=2.708$, $p<0.01$; $t=2.319$, $p<0.05$),生命意义感的差异主要体现在生活质量因子和生活目标因子上($t=2.371$, $p<0.05$; $t=3.025$, $p<0.01$)。

表2 前后测中实验组与对照组组间各指标得分($M+SD$)

Table 2 Scores of each index between the experimental group and the control group in pre and post tests ($M+SD$)

项目	前测		t	后测		t
	实验组($n=29$)	对照组($n=24$)		实验组($n=29$)	对照组($n=24$)	
心理弹性	92.52 ± 10.27	94.04 ± 14.07	-0.455	102.38 ± 11.73	93.25 ± 15.03	2.484*
坚韧因子	47.69 ± 6.58	47.63 ± 7.73	0.033	52.79 ± 6.78	47.17 ± 8.35	2.708**
力量因子	31.10 ± 4.23	32.00 ± 4.86	-0.718	33.86 ± 3.45	31.17 ± 4.98	2.319*
乐观因子	13.72 ± 1.77	14.42 ± 2.36	-1.221	15.72 ± 2.64	14.92 ± 2.54	1.127
生命意义感	105.34 ± 14.98	105.00 ± 18.01	0.076	112.45 ± 11.95	102.00 ± 18.81	2.454*
生活质量因子	25.62 ± 4.38	25.04 ± 4.68	0.465	26.93 ± 4.72	23.83 ± 4.75	2.371*
生命价值因子	30.48 ± 6.06	31.92 ± 7.53	-0.768	33.17 ± 4.46	31.08 ± 8.00	1.200
生活目标因子	39.59 ± 5.21	38.54 ± 6.13	0.671	41.76 ± 4.23	37.29 ± 6.46	3.025**
生活自由因子	9.66 ± 2.07	9.50 ± 2.17	0.266	10.59 ± 1.27	9.75 ± 2.38	1.633
自我效能感	27.86 ± 3.79	26.17 ± 4.71	1.454	29.34 ± 3.77	25.38 ± 4.92	3.322**

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, 下同。

3.2 实验组与对照组在前测、后测中的组内各指标得分差异比较

从表3中可以看出,实验组在接受团体心理辅导前后心理弹性存在极其显著差异($t=-4.528$, $p<0.01$),生命意义感和自我效能感存在显著差异($t=-2.076$ 、 $t=-2.187$, $p<0.05$),心理弹性的差异在三个维度上均有体现($t=-3.919$ 、 $t=-3.591$ 、 $t=-4.783$, $p<0.01$),生命意义感的差异主要体现在生命价值因子和生活自由因子上($t=-2.205$ 、 $t=-2.508$, $p<0.05$)。对照组在前测与后测中心理弹性、生命意义感和自我效能感水平的差异均不显著。

表3 实验组与对照组在前后测中组内各指标得分($M\pm SD$)

Table 3 Scores of each index in the experimental group and the control group in the pre and post test ($M\pm SD$)

项目	实验组($n=29$)		t	对照组($n=24$)		t
	前测	后测		前测	后测	
心理弹性	92.52 ± 10.27	102.38 ± 11.73	-4.528**	94.04 ± 14.07	93.25 ± 15.03	0.616
坚韧因子	47.69 ± 6.58	52.79 ± 6.78	-3.919**	47.63 ± 7.73	47.17 ± 8.35	0.552
力量因子	31.10 ± 4.23	33.86 ± 3.45	-3.591**	32.00 ± 4.86	31.17 ± 4.98	1.908
乐观因子	13.72 ± 1.77	15.72 ± 2.64	-4.783**	14.42 ± 2.36	14.92 ± 2.54	-1.492
生命意义感	105.34 ± 14.98	112.45 ± 11.95	-2.076*	105.00 ± 18.01	102.00 ± 18.81	1.543
生活质量因子	25.62 ± 4.38	26.93 ± 4.72	-1.103	25.04 ± 4.68	23.83 ± 4.75	2.008
生命价值因子	30.48 ± 6.06	33.17 ± 4.46	-2.205*	31.92 ± 7.53	31.08 ± 8.00	1.176
生活目标因子	39.59 ± 5.21	41.76 ± 4.23	-1.851	38.54 ± 6.13	37.29 ± 6.46	1.555
生活自由因子	9.66 ± 2.07	10.59 ± 1.27	-2.508*	9.50 ± 2.17	9.75 ± 2.38	-1.000
自我效能感	27.86 ± 3.79	29.34 ± 3.77	-2.187*	26.17 ± 4.71	25.38 ± 4.92	1.191

3.3 实验组干预前、后心理弹性与生命意义感、自我效能感变化的相关分析

对实验组接受团体辅导前后的心理弹性、生命意义感、自我效能感三量表得分差值进行相关分析(见表4)。结果发现,心理弹性水平变化与生命意义感、自我效能感水平变化之间存在极其显著的正相关($r=0.665$ 、 $r=0.488$, $p<0.01$),即在接受心理弹性团体辅导前后,大学生心理弹性、生命意义感、自我效能感水平同步出现变化。

表4 实验组干预前后心理弹性差异与生命意义感、自我效能感差异的相关分析

Table 4 Correlation analysis between the difference of mental resilience, life meaning and self-efficacy of the experimental group before and after intervention

	心理弹性前后测之差	生命意义感前后测之差	自我效能感前后测之差
心理弹性前后测之差	1		
生命意义感前后测之差	0.665**	1	
自我效能感前后测之差	0.488**	0.307	1

3.4 实验组干预效果与前测水平的相关分析

为了进一步考察心理弹性团体辅导干预效果与被试初始心理弹性、生命意义感和自我效能感水平之

间的关系,将干预前后各量表得分在前后测之间的差异作为干预效果,计算其与前测各量表得分之间的积差相关系数,如表5所示。

表5 干预效果与前测水平之间的相关系数

Table 5 Correlation coefficient between intervention effect and pre-test level

	心理弹性前后测之差	生命意义感前后测之差	自我效能感前后测之差
前测心理弹性	-0.437*	-0.349	-0.559**
前测生命意义感	-0.465*	-0.763**	-0.447*
前测自我效能感	-0.333	-0.341	-0.486**

实验组被试前测心理弹性水平与心理弹性前后测之差存在显著负相关 ($r=-0.437, p<0.05$), 与自我效能感前后测之差存在较强的显著负相关 ($r=-0.559, p<0.01$), 说明前测心理弹性越低的被试, 在心理弹性、自我效能感方面的干预效果越好。实验组被试前测生命意义感水平与心理弹性前后测之差存在显著负相关 ($r=-0.465, p<0.05$), 与生命意义感前后测之差存在显著负相关 ($r=-0.763, p<0.01$), 与自我效能感前后测之差存在较强的显著负相关 ($r=-0.447, p<0.05$), 说明前测生命意义感越低的被试, 在心理弹性、生命意义感、自我效能感方面都有越好的干预效果。实验组被试前测自我效能感水平与自我效能感前后测之差存在较强的显著负相关 ($r=-0.486, p<0.01$), 说明前测自我效能感越低的被试, 在自我效能感方面的干预效果越好。

3.5 实验组被试对团体辅导的效果评价

实验组被试在接受六次心理弹性团体辅导之后对效果进行评估, 结果如表6所示。数据统计表明, 实验组被试对各评估项目的评分中, 最高分是对培训师的评价 (4.87 ± 0.31 分), 最低分是对收获大小的评价 (4.66 ± 0.48 分), 均高于李克特5级评分的均值。实验组被试从团体辅导中的收获大小、对团体辅导的满意程度、团体辅导对实验组被试的积极影响程度与课程适用性、培训内容和培训师工作之间均呈现显著高度相关; 其中实验组被试对团体辅导的满意程度与团体辅导培训内容相关性最高, 为0.676。

表6 实验组被试对团体辅导的评估得分及相关分析 (总分为5分)

Table 6 Evaluation scores and correlation analysis of group guidance of experimental group subjects (total score: 5)

评估项目	M+SD	课程适用性评价	培训内容评价	培训师评价
1 课程适用性评价	4.79 ± 0.39	1	0.840**	0.800**
2 培训内容评价	4.81 ± 0.33	0.840**	1	0.936**
3 培训师评价	4.87 ± 0.31	0.800**	0.936**	1
4 收获大小评价	4.66 ± 0.48	0.555**	0.639**	0.559**
5 满意度评价	4.72 ± 0.46	0.573**	0.676**	0.619**
6 积极影响程度评价	4.79 ± 0.41	0.502**	0.586**	0.477**

4 讨论

4.1 团体辅导对大学生心理弹性有积极促进作用

本研究运用心理弹性团体辅导方案对实验组学生进行为期6周的干预,同时设置不做任何干预的同质性对照组作为参照。数据结果显示,经过干预后的实验组在心理弹性、生命意义感、自我效能感水平上均有显著提升,且前测心理弹性越低的被试,在心理弹性、自我效能感方面的干预效果越好。而对对照组的心理弹性、生命意义感、自我效能感水平无显著变化。这充分表明团体辅导对于大学生心理弹性提升的积极促进作用。实验组团体成员也反馈,通过团体辅导“提高了认识情绪、人际关系、人生之路的认识,在学到有趣又有用的心理学知识时,能够放下手机,沉浸于知识与欢乐的海洋,认识到不同的朋友”“了解了更多关于悦纳自己的方法以及其他相关简单心理知识,更加深入地了解自己内心,也学会了主动面对最真实的自己,心理弹性得到了提升”。本研究结果与以往研究结果是相一致的,在国外,有国际抗逆力研究计划(The International Resilience Research Project, IRRP)、西雅图社会性发展工程(Seattle Social Development Project)、国家弹性发展法案(The National Resilience Development Act of 2003, NRDA)等^[16];在国内,多项研究证明心理弹性团体辅导方案具有可行性和有效性,能够提高大学生的心理弹性水平,且具有较好的维持效果^[17-21]。

本研究中团体辅导的干预效果主要有以下几方面原因:

首先,设计出科学合理的团体辅导培训方案。本研究团队在对心理弹性相关理论进行梳理的基础上,通过实证研究验证了心理弹性与应对方式、生命意义感和自我效能感等的相互促进关系,并结合 IRRP 中的“我有”“我是”“我能”三大心理弹性理念^[21],集体备课设计培训方案。在团体辅导活动方案中,通过团队建设、暖身破冰、整理分享等营造良好的团体辅导氛围,通过自我认识探索、生命意义探索等提升生命意义感,通过人际沟通技巧、情绪管理技巧等互动体验增强自我效能感,丰富应对方式,全方位推进心理弹性的培育。实验组被试对课程适用性的评价得分为 4.79 ± 0.39 ,对培训内容的评价得分为 4.81 ± 0.33 ,且被试对团体辅导的满意程度与团体辅导培训内容之间存在高度相关性都是证明。

其次,团体辅导过程中的良性人际互动。以往研究表明,团体成员是影响团体治疗效果的因素之一(邵瑾、樊富珉、鲁小华,2018)^[22],团体给成员提供了彼此熟悉、合作交流的机会,并在带领者与团体成员的共同营造下,形成了温暖包容、信任安全的互动氛围。团体成员能够在活动中感受到人际的支持,在彼此交流中发现共同烦恼和类似经历,感觉不再孤单,即使活动过程中遭遇挫折也能够得到来自团体内部真诚的理解、接纳与鼓励,从而增强团体成员的归属感。同时,团体成员通过体验式活动,在安全的模拟情境中挑战自我,在建设性的活动冲突中学习技能,逐渐总结经验、提升感悟,从而增强团体成员的效能感。而带领者在领导与引导分享时所呈现出的积极资源取向,以及成员一次次面临活动挑战并积极应对的过程,对于团体成员乐观感的增强起到潜移默化的影响。实验组被试在团体辅导对自己积极影响程度的评分高达 4.79 ± 0.41 ,这可以看作一种体现。

4.2 辅导员能胜任心理弹性团体辅导带领者角色

先前的研究发现,虽然团体心理辅导活动形式受欢迎与认可,但专业人士不足却制约着团体

辅导活动的开展。以往研究发现,辅导员作为团体辅导的带领者具有其可行性,但也存在一定短板与不足,例如理论基础不够、专业实践缺失、培训与督导不足等^[23]。提升高校辅导员心理健康教育胜任力既是落实立德树人根本任务的应然需要,也是促进学生心理健康发展的实然需要^[24]。根据欧文·亚隆的观点,实习团体带领者可以通过观摩学习、督导下实习带领、个人团体体验、个人心理体验等方式提升胜任力^[25]。刘斌斌等(2015)提出辅导员成长为合格团体辅导带领者的途径为:理论学习—参与团体—观察学习—带领团体—检验提高^[26]。本研究中,活动设计者和带领者均为非心理专业出身的辅导员,学校心理辅导中心为其提供了个体心理咨询和团体心理辅导的相关培训,使他们能实际观摩团体带领过程,并在整个方案设计和实际操作中提供专业督导,同时积极鼓励辅导员根据自身特点在活动方案设计大框架下进行创新。整个活动设计、打磨、带领的全过程也是辅导员们自身效能感、归属感与乐观感提升的过程。李丹、马喜亭(2022)提出高校辅导员胜任力导向支持系统,其以增强辅导员的自我效能感为支持,以增强辅导员深度辅导干预实效为目标^[26],这与本研究的理念一致。辅导员带领的心理弹性团体辅导不仅在干预效果上得到验证,而且辅导员在心理弹性团体辅导中的工作也得到团体成员的肯定,他们对培训师的评价高达 4.87 ± 0.31 分,是所有评估项目中得分最高的。

在本轮心理弹性团体辅导结束后,辅导员们结合学生诉求,主动提出设计一套大学生异性交往团体辅导方案。从学校心理辅导中心专业角度,感受到辅导员们在活动设计理念、主题贴合程度、操作注意事项等方面的改进与提升。未来可以考虑进一步提升辅导员们开展团体辅导的素养和能力,并以他们为表率,鼓励更多高校辅导员在心理育人专业化道路上走得更远。

5 结论

在理论支撑与专业督导下,高校辅导员作为带领者开展的心理弹性团体心理辅导能够显著提升大学生的心理弹性、生命意义感和自我效能感,尤其对之前心理弹性、生命意义感和自我效能感较低的学生效果更加明显。

参考文献

- [1] Li Y, Wang A, Wu Y, et al. Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of college students: A systematic review and meta-analysis [J]. *Frontiers in Psychology*, 2021, 12.
- [2] 黄筱琳, 孟适秋, 师乐, 等. 新冠肺炎疫情对大学生睡眠质量的影响 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2022, 36(4): 354-360.
- [3] Tugade M M, Fredrickson B L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86(2): 320-333.
- [4] Campbell-Sills L, Cohan S L, Stein M B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2006, 44(4): 585-599.
- [5] 刘慧瀛, 何季霖, 胡悦, 等. 大学生网络欺负与心理症状、网络社会支持和心理弹性的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2017, 31(12): 988-993.
- [6] 李晶晶, 蔡翥. 积极团体心理辅导对大学生心理弹性干预效果评价 [J]. *中国学校卫生*, 2014, 35

- (9): 1419-1420.
- [7] 席宏伟, 罗乐. 团体辅导提升贫困大学生心理弹性研究[J]. 学校党建与思想教育, 2016(6): 90-92.
- [8] 许静. 大一新生抗逆力团体辅导的实证研究[J]. 心理科学, 2010, 33(2): 474-477, 383.
- [9] Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, et al. Self-efficacy pathways to childhood depression[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 76(2): 258-269.
- [10] 赵亚苹. 护士领悟社会支持、生命意义感与心理弹性的关系及其团体心理干预[D]. 开封: 河南大学, 2018.
- [11] Karata Z, Tagay Z. The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in turkey and covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope[J]. Personality and Individual Differences, 2021, 172(3).
- [12] Blackburn L, Owens G P. The Effect of Self Efficacy and Meaning in Life on Posttraumatic Stress Disorder and Depression Severity Among Veterans[J]. Journal of Clinical Psychology, 2015, 71(3): 219-228.
- [13] 于肖楠, 张建新. 自我韧性量表与Connor-Davidson韧性量表的应用比较[J]. 心理科学, 2007, 30(5): 1169-1171.
- [14] 徐雅利, 肖媛媛, 梁晓燕, 等. 某大学护生与医学生生命意义感现状研究[J]. 护理研究, 2016, 30(7): 874-877.
- [15] Schwarzer R, Born A. Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures[J]. World Psychology, 1997, 3(1-2): 177-190.
- [16] Li C, Ma C, Li P, et al. The Effect of Model-Based Group Counseling on the Resiliency of Disadvantaged Adolescents from Poor Areas of China: A Single-Blind Randomized Controlled Study[J]. School Mental Health, 2021.
- [17] 滕秀杰, 崔丽霞, 李旭培. 认知行为团体心理辅导促进大学生心理弹性的实践研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(7): 875-878.
- [18] 林昕. 团体心理辅导对大学生心理弹性的干预研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2015.
- [19] 刘雅琼. 大学生心理弹性和人际压力的关系及其干预研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2017.
- [20] 游安迪. 贫困大学生歧视知觉、心理弹性和主观幸福感之间的关系及其干预研究[D]. 昆明: 云南师范大学, 2020.
- [21] Grotberg E H. The International Resilience Research Project[J]. Adjustment, 1997.
- [22] 邵瑾, 樊富珉, 鲁小华. 团体咨询成员相互共情的影响因素: 基于社会关系模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(3): 5.
- [23] 何元庆, 武梦梅. 团体辅导在高校辅导员工作中的应用与展望[J]. 高校辅导员学刊, 2017, 9(2): 32-34, 56.
- [24] 李丹, 马喜亭. 高校辅导员心理健康教育胜任力研究[J]. 学校党建与思想教育, 2022(6): 87-90.
- [25] Yalom I D, Leszcz M. 团体心理治疗: 理论与实践(第五版)[M]. 李敏, 李鸣, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2010: 457-474.
- [26] 刘斌斌, 王斌, 王丽莉. 辅导员作为团体辅导带领者的思考[J]. 教育教学论坛, 2015(18): 17-18.

Effect of Group Counseling on College Students' Resilience by University Instructors

Xu Jing¹ Yang Xiujun² Peng Xiuping³

1. *Psychological Counseling Center, Shanghai University, Shanghai;*

2. *School of Marxism, Shanghai University, Shanghai;*

3. *School of Communication and Information Engineering, Shanghai University, Shanghai*

Abstract: To study the effect of university instructors' using group counseling skills to promote college students' resilience, and to explore the feasibility and effectiveness of university instructors' psychological education from the perspective of resilience. 53 volunteers were recruited from a university in Shanghai and divided into experimental group (29 persons) and control group (24 persons) according to the time matching. The experimental group received group counseling intervention once a week, a total of 6 times, while the control group did not receive any intervention. The group counseling program is based on the theory of resilience, developed and led by university instructors, and supervised by the psychological counseling center of that university. The Chinese version of Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Purpose in life Test (PIL) and General Self-Efficacy Scale (GSES) were used to evaluate the two groups of subjects before and after the intervention. Results shows that: (1) Before the intervention, there was no significant difference between the experimental group and the control group in the scores of CD-RISC, PIL and GSES ($p>0.05$); (2) After 6 weeks of group counseling, the scores of CD-RISC, PIL and GSES in the experimental group were significantly higher than those in the control group ($t=2.484$, $t=2.454$, $t=3.322$, $p<0.05$), and also significantly higher than those in the pretest ($t=-4.528$, $t=-2.076$, $t=-2.187$, $p<0.05$); (3) The lower the level of pretest resilience, the more obvious the improvement of resilience and self-efficacy after intervention ($r=-0.437$, $r=-0.559$, $p<0.05$). The lower the level of pretest meaning of life, the more significant the improvement of resilience, meaning of life and self-efficacy after intervention ($r=-0.465$, $r=-0.763$, $r=-0.447$, $p<0.05$). The lower the level of pretest self-efficacy, the more significant the self-efficacy was after the intervention ($r=-0.486$, $p<0.01$). This shows, under the theoretical support and professional supervision, the resilience group psychological counseling carried out by university instructors as leaders can significantly improve college students' resilience, meaning of life and self-efficacy, especially for students with low previous resilience, meaning of life and self-efficacy.

Key words: College students; Resilience; Meaning of life; Self-efficacy; Group counseling; University instructor