

团体辅导对提升民办高校新生情绪管理能力的 实践研究

高 琴 张 璇 徐学俊

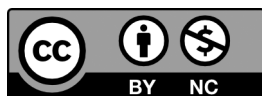
武汉文理学院，武汉

摘 要 | 目的：通过团体辅导提升民办高校新生的情绪管理能力。方法：于2023年3月至2023年5月开展情绪管理主题团体心理辅导。团体辅导成员招募采用自愿报名，在知情同意的基础上选取了25名新生进行了情绪管理主题的团体心理辅导。结果：团体辅导干预前后，新生的情绪管理能力存在显著差异。结论：通过情绪管理团体心理辅导，能有效提高新生的情绪管理能力，且对新生的适应能力有明显改善作用。

关键词 | 团体辅导；民办高校新生；情绪管理能力

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/>



团体辅导是在团体的情景下进行的一种心理咨询形式，它通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我、调整和改善自己与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的适应和助人过程^[1]。邢秀茶等人以团体心理辅导技术对34名大学生进行为期6周的团体心理辅导，并于9个月后对辅导的效果进行再评估，结果表明：团体心理辅导对大学生人际交往问题的干预有效^[2]。有研究表明，相比于心理主题讲座，团体心理辅导能更有效地降低大学生交往焦虑和羞怯感，是深入开展大学生心理健康教育的可推广方式之一^[3]。情绪管理能力是感知、控制、调适个体情绪波动的能力，它与人的心理健康关系密切，它是个体从事各种活动的重要内驱力^[4]。情绪对大学生的心理健康有着重要的影响，长期不适的情绪会严重危害大学生的身心健康。有研究表明，大学生在情绪管理总分和理智调控情绪能力上都呈现先上升后下降的趋势，活动与爱好、社会支持对大

基金项目：湖北省教育科学规划2020年度一般课题（2020GB110）。

通讯作者：张璇，武汉文理学院副教授，研究方向：教育心理学。

文章引用：高琴，张璇，徐学俊：团体辅导对提升民办高校新生情绪管理能力的实践研究[J]. 中国心理学前沿, 2023, 5(9): 1009-1016.

<https://doi.org/10.35534/pc.0509117>

学生情绪管理能力存在极其显著的影响,总体上,大学生的心理健康水平低于全国常模^[5]。近些年来,有关情绪管理能力方面的研究显示,情绪管理能力与多种因素存在相关,大学生具备良好的情绪管理能力,既有助于促进大学生身心健康成长,又能实现人际关系和谐和自我超越^[6]。

对民办高校的新生而言,他们从高中迈进大学,进入一个全新的环境,其学习方法、生活环境等都发生了重大的变化,不管是在情绪管理方面还是学业自我效能感方面都面临着新的挑战。有研究表明,大学生发展的关键取决于新生第一年的经历^[7]。第一年的适应不良可能导致新生学业兴趣淡漠、学习参与降低、学习成绩不佳、人际关系出现障碍、精神和健康状态不良,甚至中断学业^[8]。近年来国内外研究也提出,学生经历和学生发展是高等教育质量的核心^[9]。不良情绪对自尊和学业自我效能感都存在负性作用^[10]。青少年时期,随着自我意识的发展,其自我调节能力和控制能力逐步增强,应该注重引导青少年进行积极的情绪管理^[11]。对青少年的情绪特征和状况进行全面认识,对促进青少年的心理健康发展、培养情绪智力、合理疏导情绪有着重要的作用,一定程度上可以提高青少年在校学习的实效性^[12]。

本研究通过对情绪管理能力进行研究,了解民办高校新生的心理健康状况,并结合相关理论,构建针对民办高校新生的情绪管理团体心理辅导,通过团体心理辅导,提高民办高校新生情绪管理能力,进而提升他们的心理健康状况,帮助他们尽快地融入大学的学习和生活。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

首先通过进行线上线下招募,共有38名同学报名,在知情同意的基础上选取25名可以全程参与团体辅导的新生作为干预组,对其进行为期6周的情绪管理团体心理辅导干预。为保证团体辅导的效果,在每次团体活动时都严格按照团体心理咨询的要求进行^[13]。

1.2 研究工具

1.2.1 大学生情绪管理能力问卷

该问卷由孟佳^[14]编制,将情绪管理能力分为五个维度:情绪觉察能力、情绪理解能力、情绪辨别能力、情绪调控能力和情绪表现能力。它们的内部一致性 α 系数分别为0.737、0.739、0.771、0.788、0.780,表明该问卷信度较高。情绪觉察能力是1,5,10,13题;情绪理解能力是2,3,9题;情绪辨别能力是4,7,8题;情绪调控能力是6,11,12,14,15,20题;情绪表现能力是16,17,18,19,21,22题,总共22道测试题,采用Likert 5点计分法,分数越高表示情绪管理能力越好。

1.2.2 情绪管理团体辅导干预方案

以动力学理论及团体心理辅导理论为基础,制定情绪管理团体辅导干预方案,该方案共6个主题,每个主题活动设置为1.5小时。团体辅导方案的活动内容由浅入深,从建立团体成员之间的信任,到团体成员之间利用团体的动力共同激发成员之间情绪调节和管理的能力,达到有效提高新生情绪管理能力

的效果，关于团体辅导活动的具体情况如表 1 所示。

表 1 情绪管理能力团体辅导方案

Table 1 Group counseling program for emotional management ability

单元主题	活动目标	活动内容
相聚是缘	促进成员主动与别人接触交流，达到相互熟悉，增加了解。建立契约，形成团体目标	建立小组，设计组名，并制定团队契约。通过“相似你我他”，增加组员之间的了解及信任
我的情绪	明确情绪的种类；懂得分辨不同的情绪	带情绪回家；找准情绪坐标图
情绪管理之一	识别不合理认知；运用理性情绪理论调控自己的情绪	非理性观念核验表检测；分享自己非理性观念的例子；尝试用合理的观念来取代不理智观念
情绪管理之二	进一步帮助学生调整自己的不合理观念	给出一些生活中常见的扭曲想法的例子，让他们发现其不合理性；向小组成员讲解不合理信念和合理信念的具体表现，让成员练习如何使用理性观念，并与小组成员讨论及演练
情绪管理之三	探讨有效的情绪调控策略，帮助成员找到适合自身特点的情绪调控策略	通过画“情绪困扰树”分享自己具体的情绪困扰经历；让小组成员之间分享自己情绪调节的方法；邀请成员结合自己的经历开展现场演示，小组成员结合演示讨论，并激发成员找到情绪调节的方法和策略
一路有你	对活动进行总结和梳理。回顾在团体中的收获，互送祝福。告别团体并处理离别情绪	主题联系：来回首时路；总结分享自己的收获。总结存在的不足和应对方式。祝福、告别、结束辅导

1.2.3 团体辅导主观评估问卷

团体活动成员自我评量表选自 2005 年版的黄惠惠编著的《团体辅导工作概论》^[15]，由团体成员填写，是团体成员对自身在经过团体咨询后变化的自我评价。由 10 个题目组成，每个题目包括正反两个方向，每个方向分为 5 个评分等级。该量表假定团体辅导前团体成员处于中间位置，咨询后是朝正方向还是反方向变化了几个等级，通过团体成员对正反方向的等级变化的选择率进行统计，可以看出团体成员对自身在团体咨询后变化的主观认识。

1.3 统计学方法

研究使用 SPSS 21.0 对数据进行处理，包括对实验组进行前、后测配对样本 T 检验。

2 结果

2.1 实验组前后侧差异比较

将干预前、后测得的两组数据进行样本 T 检验，结果如表 2 所示，干预前、后测差值在情绪管理能力总分上有非常显著性的差异，这说明团体辅导干预前后的情绪管理能力得分存在显著性差异，也可以认为团体辅导的干预具有显著的提升情绪管理能力的效果。

表2 干预前后测（后测—前测）情绪管理能力得分差异

Table 2 Differences in scores of emotional management ability before and after intervention (post test pre test)

	干预前 (N = 25) $M \pm SD$	干预后 (N = 25) $M \pm SD$	T	p
情绪管理能力	73.56 ± 13.86	83.08 ± 8.22	3.331**	0.003
情绪觉察	14.84 ± 2.39	15.64 ± 2.23	1.175	0.251
情绪理解	11.20 ± 2.40	12.00 ± 1.29	1.622	0.118
情绪辨别	10.00 ± 2.55	11.88 ± 2.28	2.944**	0.007
情绪调控	19.00 ± 4.61	21.60 ± 3.66	2.618*	0.015
情绪表现	18.52 ± 5.19	21.96 ± 3.49	3.716**	0.001

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ ，N= 人数，M= 均值，SD= 标准差。

2.2 团体辅导主观评估结果

团体辅导主观评估采用了团体活动成员自我评量表，具体分析结果如表3所示。

表3 团体意见反应表统计结果（人数 %）

Table 3 Statistical results of group opinion response table (Number%)

目标达成程度	非常有效 52%，大部分有效 40%，普通 8%
团体凝聚力	相当有凝聚力 60%，普通 32%，有点凝聚力 8%
团体气氛	非常自在 44%，相当自在 48%，普通 4%，有点紧张 4%
团体任务与情感维系	情感维系多于任务完成 32%，任务完成与情感维系并重 68%，任务完成多于情感维系 0%
个人满意程度	非常满意 88%，大部分满意 8%，有点满意 4%
团体学习程度	很多 88%，相当多 12%
个人学习程度	很多 88%，相当多 8%，一些 4%
我最满意的是	（根据答案出现次数多少排列）活动内容、活动方式、团体气氛、能学到东西
对我最有帮助的是	（根据答案出现次数多少排列）了解自己的情绪、学会如何与他人交流、学会接纳自己的情绪、掌握了一些情绪调节的方法
我最大的改变是	（根据答案出现次数多少排列）变得相信自己、更了解自己的情绪、学会融入新环境及集体
我较失望的是	（根据答案出现次数多少排列）户外活动较少、成员之间的沟通不够
其他意见	活动能继续持续下去、增加户外活动、活动内容更丰富、次数增多

从表3看出，大部分团体成员对本次团体辅导是满意的，认为达到了预期的目标，在经过6次的团体辅导后，团体成员都能很好地融入这个团体中，没有对团体的紧张感，在团体中能放开自己，愿意与他人分享自己的情绪和经验，学到了调节情绪和管理情绪的方法。

2.3 典型个案访谈

在团体心理辅导结束后，在成员知情同意的基础上，对几名成员进行了简单的访谈，并对有代表性的个案进行了分析，其中两名个案的访谈结果如下。

小美（化名），女，18岁，极度自卑，经常不敢抬头看人，进入大学后感觉很不适应，情绪管理能力较差，自己经常躲在被子里哭。进入大学后，小美发现自己宿舍的女生都特别的爱打扮，也很好看，

这让小美更加无所适从,并且是既羡慕又嫉妒。她常常觉得老天很不公平,对自己的命运也是抱怨不停,感觉做什么事情都没劲,总觉得自己各方面都很不优秀,希望逃避现在的生活,躲避其他人。在这种心态下,小美希望通过参加这个活动让自己有一些变化。通过参加这6次活动,她的情绪状态发生了很大的变化,尤其在第三次主题中,在要求大家分享自己的不合理信念及练习如何改变不合理信念时,她大胆地说出了自己存在的合理信念,并在团队成员的帮助下,她找到了调整不合理信念的方向,这次她深深感受到了团体的力量,也找到了解决自己情绪问题的途径。在后来的几次活动中,她的参与度也变得更高,更愿意了解自己,同时收获了更多情绪调节的方法,变得对生活充满了希望。总体来看,该成员在活动中的表现是从比较被动、防御心理较强,到情绪管理能力有了明显提升,情绪管理力量表得分也发生了显著变化,并在主观评估表中得分较高,该成员通过团体心理辅导,改变了她对自己的看法,更愿意用自己积极乐观的情绪和心理去适应她的大学生活。

小楠(化名),男,19岁,内向,自卑,看到异性很紧张,怕自己出错。小楠参加团体心理辅导的目标很明确,希望通过团体辅导改善自己极度紧张的情绪。团体辅导之前,有一次在班级里,老师要求每个学生做自我介绍,他当时站在讲台上有点结巴地说了很多,最后班上有好多女生都笑了,这让他浑身不自在,感觉自己只要在异性面前就特别紧张,无法控制自己的情绪。所以,他很希望通过这次的活动改变自己。在这6次的活动结束后,他的情绪管理能力有了提升,之前他说话的时候总是板着一张脸,很严肃,现在他多了一点自信和自如。对于自己在异性面前紧张的情绪也有了更多的接纳,通过这几次活动,他学会了如何调节自己的情绪。这6次的活动让小楠的情绪管理能力得分发生了巨大的变化,通过前、后测的结果以及两次访谈都可以体现出来,该成员能更好地接纳自己的情绪,自信心有了显著提高,整个人变得积极开朗了很多。

3 分析讨论

3.1 情绪管理能力团体辅导干预前、后测结果讨论

团体心理辅导是以情绪管理为主题进行,经过前、后测的得分可以看出,团体辅导的干预能有效提高情绪管理能力的得分,在经过一段时间的干预后,干预后的分数比前测的分数高,说明团体辅导在提高情绪管理能力上是有效果的,这与以往研究结果相一致^[16, 17]。

干预后在情绪管理的各个维度上平均得分都有提高,在情绪辨别、情绪调控和情绪表现上有显著差异,表明团体辅导方案中提供的一些情绪管理方法对民办高校新生有用,可以使他们正确认识自身的情绪状态并找到适合自己的情绪管理方法,显著加强他们对情绪的辨别、调控和表现能力。在情绪管理能力的情绪辨别和情绪理解维度上得分有提高但差异不显著,有可能是因为团体辅导的带领者为他们的老师,在分享和遇到自己情绪不好的时候会为了一些顾虑而忽略自己的真实感受,也可能是团体辅导流程进行得太快,没有足够的时间让他们好好感受自己的情绪状态。

团体辅导过程中“我的情绪”的一些活动带学生认识和分辨不同情绪,结合“情绪管理”的三个单元的活动调动学生的参与性,激发学生探索的兴趣,让学生模拟遇到非理性观念时的状态,运用前几个单元所学到的知识来解决,以提高学生的体验感,为学生在今后遇到相似问题时提供解决模板,在“一

路有你”的最后一个单元活动中组织学生回顾和总结,加强记忆,对团体辅导的过程有更深刻的印象,亦能在潜移默化中改善学生的情绪管理能力。因此,团体心理辅导可以在一定程度上提高学生的情绪管理能力。

3.2 团体心理辅导影响因素讨论

团体心理辅导能够有效改善团体相应问题,首先离不开团体辅导方案,任何一个辅导方案都要有一定的理论支撑,这样才能保证整个活动的内在一致性和逻辑关系,才能有效达到每个单元目标和总体目标。情绪管理团体辅导方案结合了积极心理学和团体动力学的理论和思想,整个活动过程涉及6个主题,整个过程,活动内容由外及内,逐层深入,让成员在了解自我情绪的过程中学会相信自己,信任他人,有效调节和改善自我的情绪问题。其次团体领导者是整个团体辅导过程中的核心人物,一个有效能的领导者需要有良好的的人格特征,在知识、技术和经验等方面能达到专业要求。

本次团体辅导的领导者一直对民办高校新生的情绪管理能力感兴趣,在开展本次研究之前,领导者已对国内外有关文献进行了查阅和梳理,了解了相关的理论基础,并调查了民办新生情绪管理能力的现状。此外,领导者还具有一定的咨询和团体辅导经验,这些都为被试招募工作和实施团体辅导打下了良好的基础。本团体为同质性团体,团体成员目标一致,有较强的求助动机,有较大的热情参与到团体活动中来,团体情景氛围浓厚,随着团体活动的进展,团体创造了一种真诚、安全、和谐的氛围,在这个集体中,团体成员能够将自己内心深处的负面情绪发泄出来,使负面情绪得以释放。通过团体成员之间的相互交流,他们能够在其他成员身上发现与自己类似的经历,从而不再认为自己的问题是世界上的唯一。团体成员获得了更多的情感支持,团体内部的凝聚力和亲和力不断加强,使活动达到了事半功倍的效果。

3.3 研究的局限与展望

本研究存在一些局限性,有待后续研究的深入探讨。在团体辅导干预研究中,因前期疫情影响,在团体辅导干预研究前期,缺少对对照组被试的样本选取,在后期的对比研究中,只有实验组前、后测结果的比较,没有实验组和对照组相关对比研究,这也导致在研究结果上缺少了一定的说服力。此外,本研究主要探讨的是民办高校大学生的情绪管理能力的研究,相应的研究结果只适用于民办高校,在推广性上有一定的限制。

4 结论

通过团体辅导干预结果对比及团体成员的主观评估,以情绪管理为主题的团体辅导可以有效提升民办高校新生的情绪管理能力,同时通过个案研究,也证实了团体辅导在提升民办高校新生情绪管理能力上的实践意义。

参考文献

- [1] 樊富珉. 团体咨询的理论与实践 [M]. 北京: 清华大学出版社, 1996: 16-17.

- [2] 邢秀茶, 王欣. 团体心理辅导对大学生人际交往影响的长期效果的研究[J]. 心理发展与教育, 2003 (2): 74-80.
- [3] 李英, 刘爱书, 张守臣. 团体心理辅导对大学生人际交往焦虑的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2005 (4): 252-256.
- [4] 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, 35 (6): 75-79.
- [5] 王飞飞. 大学生情绪管理能力与心理健康的关系研究[D]. 重庆: 西南大学, 2006.
- [6] 王朝东, 楼佳丽. 大学生情绪管理探析[J]. 宁波教育学院学报, 2023, 25 (2): 99-102.
- [7] Merrill M, Hawkins Jr. Challenging and Supporting the First-Year Student: A Handbook for Improving the First Year of College—Edited by M. Lee Upcraft, John N. Gardner, and Betsy O. Barefoot [J]. Teaching Theology & Religion, 2007, 10 (2): 123-124.
- [8] 杨朴, 毛丹. “适应”大学新生发展的关键词——基于首都高校学生发展调查的实证分析[J]. 中国高教研究, 2013, 29 (3): 16-24.
- [9] Kuh G D, Kinzie J, Schuh J H, et al. Student success in college: Creating conditions that matter [M]. San Francisco, CA: John Wiley and Sons Inc. Jossey-Bass Publisher, 2010.
- [10] 李洁, 宋尚桂. 大学生学业情绪与学业自我效能感的关系[J]. 济南大学学报(自然科学版), 2011, 25 (4): 418-421.
- [11] 刘晓峰. 情绪管理的内涵及其研究现状[J]. 江苏师范大学学报(哲学社会科学版), 2013, 39 (6): 141-146.
- [12] 岳楠. 青少年情绪管理能力现状及培养对策研究[J]. 北京青年研究, 2023, 32 (3): 108-112.
- [13] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [14] 孟佳. 大学生情绪管理能力问卷的编制[D]. 太原: 山西医科大学, 2013.
- [15] 黄慧慧. 团体辅导工作概论[M]. 成都: 四川大学出版社, 2006.
- [16] 赵富才, 周君倩. 大学生情绪管理团体辅导活动的设计与实施[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17 (11): 1391-1392.
- [17] 蔡珍珍, 金铭, 杨盼盼, 等. 认知行为取向团体辅导对大学生生气情绪管理的干预效果研究[J]. 中国医学创新, 2014, 11 (9): 103-106.

A Practical Study on Improving the Emotional Management Ability of Freshmen in Private Universities through Group Counseling

Gao Qin Zhang Xuan Xu Xuejun

Wuhan College of Arts and Science, Wuhan

Abstract: Objective: To enhance the emotional management ability of new students in private universities through group counseling. Method: Conduct emotional management themed group psychological counseling from March 2023 to May 2023. The recruitment of group counseling members was voluntary, and 25 new students were selected for group psychological counseling on the theme of emotional management based on informed consent. There was a significant difference in the emotional management ability of freshmen before and after group counseling intervention. Conclusion: Through emotional management group psychological counseling, the emotional management ability of new students can be effectively improved, and it has a significant improvement effect on their adaptability.

Key words: Group counseling; Freshmen of private universities; Emotional management