

心理团体辅导在研究生心理健康教育中的应用研究现状

朱苗苗¹ 吉苏尔·吉萨来提¹ 韩梦¹ 马欣¹ 陈俊逾²通讯作者

1 新疆医科大学研究生学院, 新疆乌鲁木齐, 830017;

2 新疆医科大学第四临床医学院, 新疆乌鲁木齐, 830099;

摘要: 随着教育强国建设的大力发展, 研究生群体规模的不断扩大, 其心理健康问题日益受到关注。心理团体辅导作为一种有效的心理健康教育方式, 在各个教育阶段各个学生群体的心理健康教育中得到了广泛应用。本文旨在对心理团体辅导在研究生心理健康教育中的应用现状进行综述, 分析其应用效果、优势及面临的挑战, 并对未来研究方向提出展望, 以期为进一步提升研究生心理健康教育水平提供参考。

关键词: 心理团体辅导; 研究生; 心理健康教育; 应用现状

DOI: 10.69979/3029-2735.25.07.058

引言

研究生教育是我国社会主义现代化建设进程中拔尖创新人才培养的重要渠道。作为中国社会高学历、高素质的人群, 研究生普遍面临着学业压力、科研竞争、职业发展、人际关系等各方面的压力, 学位授予的严格标准, 就业形势的变化和社会的高期待等因素, 共同加剧了研究生群体的心理压力。近年来, 我国研究生的情绪问题频频出现, 自杀现象时有发生。《“健康中国 2030”规划纲要》中提到, 要加大全民心理健康科普宣传力度, 提升心理健康素养。教育部于 2021 年 11 月召开全国高校学生心理健康教育工作推进会, 怀进鹏部长在会议中指出把全面加强和改进学生心理健康教育工作作为培育担当民族复兴大任的时代新人的重要内容。党的二十大报告提出:“重视心理健康和精神卫生。”2023 年, 教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》,“五育并举促进心理健康”进一步明确。团体心理辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式, 团体的结构可以分为结构式团体、半结构式团体和非结构式团体。通过团体内部成员互动, 成员在共同的活动中交流思想、相互作用, 在心理互动的全过程中探讨自我, 尝试新的行为方式, 改善人际关系, 解决生活中的问题。目前已被运用于中小学生心理健康教育、医院、企业及社区服务等。如邢秋迪等人的研究表明积极心理学视角下团体心理辅导是我国目前高学业压力、高发展压力下防治学生心理问题的重要手段。

1 心理团体辅导的概念与理论基础

1.1 概念

团体心理辅导 (group counseling/guidance) 也称团体心理咨询, 是在团体共同参与的情境下进行的一种心理辅导形式, 起源于国外, 在国内有着不同的叫法, 如“团体咨询”“团体辅导”“小组辅导”等。樊富珉教授作为国内最早进行团体心理咨询研究的学者之一, 她认为团体咨询是一门以心理学为基础的专业助人技术, 通过团体成员之间的交互作用, 促使个体在交往中通过观察、体验、认识自我等方式调整改善人际关系。学者刘勇认为由领导者根据成员问题的相似性或成员自身的需求, 通过专业的团体辅导技术, 引导成员在团体中互动, 分享彼此的经验和感受, 从而促进成员的自我认知、情感表达、人际关系改善以及心理问题的解决。

1.2 理论基础

心理团体辅导的理论基础包括: 精神分析理论、行为主义理论、人本主义理论和认知行为理论等。精神分析理论强调通过团体成员之间的互动, 揭示潜意识中的冲突和矛盾, 促进个体的自我洞察和心理成长; 行为主义理论关注行为的改变, 通过在团体中设定明确的行为目标和强化机制, 帮助成员学习新的行为模式; 人本主义理论强调个体的自我实现和内在价值, 团体辅导为成员提供一个无条件积极关注的环境, 激发成员的自我成长动力; 认知行为理论认为认知影响情绪和行为, 通过团体讨论促进重构认知, 帮助团体成员识别和改变不合理认知, 从而改善情绪和行为问题。

2 心理团体辅导在研究生心理健康教育中的应用效果

2.1 改善研究生心理健康水平

诸多研究表明,心理团体辅导能够有效改善研究生的心理健康水平。例如,王亚琳等人(2013)通过对有中高程度学业拖延倾向的研究生开展为期两个月的团体辅导,干预后能够有效的改善研究生的学业拖延现象,并持续有效。伍艳等人(2015)的研究表明,通过心理团体辅导能够有效应对研究生常见的心理问题,如抑郁、焦虑、压力等,帮助研究生调整心态,缓解负面情绪,提升心理健康水平。侯静等人(2021)对招募的工科类硕士研究生开展压力管理团体辅导系列活动,85%的学生对活动感觉有效,掌握了管理压力的方法。吴洁琼等人(2021)的研究表明通过PERMA框架下的团体辅导能够显著提升研究生的积极心理品质和心理健康水平,并具有一定的持续作用。刁莲娜等人(2019)的研究表明通过团体辅导对缓解女研究生的心理压力有着积极的作用。陈晓云等人(2019)的研究表明以积极心理学为导向的团体辅导能够提升在校护理硕士研究生的心理弹性水平,促进心理健康。

2.2 提升研究生人际交往能力

研究生阶段的人际交往对其学业和生活有着极其重要的影响。心理团体辅导为参与其中的研究生们提供了一个真实的人际交往情境,参与成员在团体中通过与他人的交流、合作及冲突解决,学习人际交往技巧,提高人际交往能力。李娜(2018)的研究发现运用团体辅导的方法进行干预,了解自我、相信自我、理解他人、换位思考这4个能力显著提高;主动沟通、换位思考、善于倾听这3个能力的提高紧随其后^[15]。团体辅导在促进研究生人际关系方面效果明显(邱丽华,2016)。社交焦虑研究生的心理状态可以通过开展积极心理取向的结构式团体辅导改善,从而降低社交焦虑水平,提高主观幸福感和自我接纳程度。

2.3 增强研究生的自我认知与职业规划能力

研究生在学术研究和职业发展过程中,需要清晰的自我认知和合理的职业规划。心理团体辅导可通过不同的活动与成员分享,引导研究生之间互相深入探索自己的能力、兴趣和价值观等,帮助他们更深入地认识自己。同时,在团体中与其他成员交流职业发展经验和困惑,能够拓宽职业视野,为制定适合自己的职业规划提供参考。常晓春(2016)的研究表明硕士研究生培养阶段在人的一生中占有很重要的地位,除了学习好专业知识外,通过适当的团体心理辅导,构建研究生的职业生涯

规划设计,可以提升其对以后择业、就业的正确认识,提升竞争力。团体辅导在促进研究生职业成熟度方面效果明显。

3 心理团体辅导在研究生心理健康教育中的优势

3.1 提供多元的社会支持

研究生成员来自不同的专业和背景,他们在团体中相互支持、鼓励和理解,形成了一个多元的社会支持网络。这种社会支持不仅能够满足研究生的情感需求,还能在学术研究、职业发展等方面提供实际的帮助和建议。多方面提供社会支持、增添归属感,从而可以形成一个强有力的社会支持系统,帮助缺乏信心的研究生以积极的心态和信心去迎接挑战,改变现状。

3.2 营造真实的人际交往情境

团体辅导为研究生提供了一个真实的人际交往情境,成员在其中可以直接体验和学习人际交往的技巧和方法。在这个情境中,研究生可以观察他人的行为和反应,了解不同的人际交往模式,同时通过与他人的互动,不断调整自己的行为,提高人际交往能力。个体咨询是来访者与咨询师一对一沟通的过程,而团体咨询则是多向沟通,其借助团体力量,让有相同问题的人建立联系,每个成员既接受来自团体成员帮助,也可以帮助团体内其他成员。团体也为个体从多角度了解自己,觉察自己、向他人学习提供了机会。

3.3 提高心理健康教育的效率

与个体心理咨询一对一的服务模式相比,心理团体辅导可以同时对多个研究生进行辅导,大大提高了心理健康教育的效率。在有限的心理健康教育资源条件下,团体辅导能够让更多的研究生受益,满足研究生群体对心理健康教育的需求。Gladding曾说,“在帮助那些有着类似问题和困扰的人时,团体心理咨询是种经济又有效的方式。”相比个体咨询一次只能接待一位来访者,团体咨询根据场地、活动目标一次可以接待多位求助者,不仅增加了咨询人数,也在一定程度上节约了咨询师的时间和精力,缓解咨询人员不足的问题。杨航等人(2019)的研究表明团体心理辅导比个体心理辅导更具有影响力、效率更高、后续效果更好、适用范围更广等优势。

4 心理团体辅导在研究生心理健康教育中面临的挑战

4.1 团体领导者专业素养参差不齐

心理团体辅导的效果在很大程度上取决于团体领导者的专业素养。然而,目前在研究生心理健康教育中,部分高校缺乏专业的心理辅导师团队,导致团体辅导的专业化程度不足,对团体辅导的理论和技术掌握不够熟练,在团体辅导过程中难以有效地引导成员互动,处理成员之间的冲突和问题,影响了团体辅导的效果。

4.2 研究生参与度和积极性有待提高

尽管心理团体辅导具有诸多优势,但在实际应用中,部分研究生对心理团体辅导的认识不足,存在误解和偏见,认为参加心理团体辅导意味着自己有心理问题,导致参与度和积极性不高。此外,研究生学业和科研任务繁重,时间安排紧张,也在一定程度上影响了他们参与团体辅导的意愿。

4.3 团体辅导内容和形式的针对性不足

不同专业、不同年级的研究生面临的心理问题和需求存在差异,但目前部分心理团体辅导在内容和形式上缺乏针对性,未能充分考虑研究生群体的特点和个体差异。例如,一些团体辅导形式上过于单一,缺乏创新性和吸引力,无法满足研究生多样化的需求。

5 未来研究方向

5.1 加强团体领导者的专业培训

为了提高心理团体辅导的质量和效果,未来应加强团体领导者的专业培训,建立完善的培训体系。通过系统的培训,让团体领导者深入掌握团体辅导的理论和技术,提高其组织和引导团体的能力,以及处理各种复杂问题的能力。同时,研究生辅导员作为研究生心理健康教育的主要群体,可以针对该群体开展系统培训。

5.2 探索多样化的心理团体辅导模式

结合研究生群体的特点、需求和专业特征,进一步探索多样化的心理团体辅导模式。例如,以解决研究生时间和空间上的限制问题;针对研究生的不同专业特点和不同年级所面临的特殊需求,设计个性化的团体辅导方案;创新团体辅导的形式和内容,提高团体辅导的吸引力和实效性。

6 结论

心理团体辅导作为一种有效的心理健康教育方式,在研究生心理健康教育中取得了一定的应用成果,能够

显著改善研究生的心理健康水平,提升其人际交往能力、自我认知与职业规划能力。同时,心理团体辅导具有提供多元社会支持、提高心理健康教育效率等优势。但在应用过程中面临着团体领导者专业素养参差不齐、研究生参与度和积极性有待提高等挑战。未来需要加强团体领导者的专业培训,探索多样化心理团体辅导模式等,以更好地发挥心理团体辅导在研究生心理健康教育中的作用,提升研究生心理健康教育的质量和水平。

参考文献

- [1] 张新颖,郭智芳,闫晓岑. “95后”研究生心理压力状况及对策建议[J]. 管理观察,2019(36):118-120.
- [2] 孙俊华,汪霞. 博士研究生心理压力状况、压力源及影响因素研究——基于江苏五所高校的调查数据[J]. 学位与研究生教育,2021(7).
- [3] 邓丽芳,虞洋洋,王姝怡,等. 研究生心理健康的环境生态:基于风险与保护因素的大数据研究[J]. 学位与研究生教育,2024(1).
- [4] 杨振斌,李焰. 大学生非正常死亡现象的分析[J]. 心理与行为研究,2015(5).
- [5] 邢秋迪,杨方贝. 积极心理学视角下团体心理辅导对学生人际交往能力的影响探究[J]. 人才培养 2023, (14):74-77.
- [6] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015.
- [7] 樊富珉,何瑾华. 团体心理辅导[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2010:50-51.
- [8] 刘勇. 团体心理辅导与训练[M]. 广州: 中山大学出版社, 2016.
- [9] 王亚琳,周泓. 心理学与创新能力提升——第十六届全国心理学学术会议论文集, 2013-11, 1777.
- [10] 伍艳,彩健. 积极取向的团体辅导促进研究生心理弹性的实践研究,校园心理,2015, 13 (1), 3-5.

1. 新疆医科大学研究生教育改革研究项目

项目名称--基于团体活动的心理学选修课提升医学研究生心理健康水平的研究

项目编号--JYGG2024015

2. 新疆医科大学 2025 年度校级人文社会科学研究课题立

项目名称--研究生“三全育人”体系的构建研究

项目编号--2025XYRW16