

# 网络团体心理辅导对高职生情绪调节的作用

刘洋

(天津渤海职业技术学院, 天津 300000)

**摘要:**良好的情绪调节对心理社会功能至关重要,并与心理健康紧密相关。而团体心理辅导在心理健康教育工作中发挥着重要作用,尤其是在培养积极情绪、积极认知和积极人格品质方面。本文在对200名高职学生进行8周网络团体辅导后,实验组的积极情绪明显高于对照组,消极情绪明显低于对照组,验证了网络团体心理辅导对高职生情绪调节的积极作用。

**关键词:**情绪调节;网络团体心理辅导;高职生

DOI: 10.12373/xdhjy.2022.06.4935

情绪调节可以预示各种心理病理诊断。尽管在青年时期焦虑和抑郁的症状有所增加,但情绪调节的测量较少,高职生经历的情感挑战(例如,与父母的冲突增加、寻找支持他们的同伴群体)与他们如何调节自己的情绪有关。青少年经历了更高的情绪集中度和新的社会压力,需要更多地使用情绪调节,这可能会导致他们更严重地依赖允许他们掩盖情绪的情绪调节策略,例如压抑。此外,虽然还没有达到成人水平,但青年还拥有新发展的认知技能,如元认知、自我反思和执行功能技能的提高,这可能会增强他们使用认知情绪调节策略的能力。

团体心理辅导在心理健康教育工作中发挥着重要作用,尤其是在培养积极情绪、积极认知和积极人格品质方面。团体具有团队、组织、群体等含义。辅导可以转化为辅助、指导和咨询。因此,团体心理辅导可以被定义为:在一个团体(通常是两个或两个以上)中运用心理学相关知识,在团体内形成人际互动,使团体成员受到欢迎的良好适应和发展过程。团体心理辅导使个人能够通过团体之间的互动来观察、学习和体验他们的互动:可以使人们提高对他人需求和感受的敏感性,心理辅导的实用技巧包括合理的情绪治疗、系统脱敏、厌恶治疗、情绪宣泄等;团体心理辅导为学生提供了移情的基本训练,移情可以让学生听到话语背后的未表达的感受和需求,正确理解他人的感受,通过互动了解自己和他人,看到自己和世界的更多可能性和接受度,同时促进情绪表达和情绪管理。使用团体心理辅导后,接受辅导的学生,其内在动力会发生一些变化,即认知与行为的平衡状态。

将团体心理辅导与高职生情绪调节相结合,团体心理辅导技术在教学中的应用将帮助学生理解学习内容,提高自我意识和对自我及他人的理解,通过团体模仿建立新的认知行为模式。团体动机还有助于学习的深度、改变的出现以及整合的开始。在体验式和启发式教学模式下,将团体心理辅导模式构建为互动式教育模式。将理论知识、自我意识和情绪调节融为一体,使当代大学生的心理和社会发展更好地适应。团体心理辅导与教育教学相结合,可以实现心理辅导、心理教育和心理发展三个层次的特色教育教学模式。将认知行为疗法、传统团体心理辅导等现代团体心理辅导技术应用于情绪调节,实现即时的认知和整合,达到心理健康教育的效果。研究热点和关键问题,需要紧密结合高校科研成果形成的实际,具有广阔的应用前景,在集体心理学和自我意识人格心理学的背景下,可以实现对人格的理解和趋向稳定的心理特征,并从人格动态结构、人格自我调节结构、人格特征结构三个方面遵循教育教学的原则,注重针对性和适用性,注重理论与实践的结合。无论是个人辅导还是团体辅导,对于相当一部分高职学生来说,在表达情绪时,他们往往用“想法”和“思考”来代替所有的情绪。身体意识和情绪感知较弱,甚至出现了孤立现象,加上早期的“留守儿童”“物体丢失”和“创伤分离”等创伤经历,在前语言时期更具创伤,言语辅导效果较弱。尤其是

在辅导的早期,很难建立关系,在辅导过程中也很难发生转移,效果难以保证。团体心理辅导技术的应用结果表明,它与沙盘中的工作一样,在自由和受保护的环境中,来访者和咨询者之间的关系自然发展,并在符号分析中,结合意识和无意识层面的工作,移情的机制和归纳转化的原则自然会显现出来。团体心理辅导可以充分运用于学生情绪调节工作中,可以普及心理知识,促进互动成长,对学生的成长产生积极影响。

本研究的目的是调查高职生情绪调节能力及情绪状态,通过网络团体心理辅导后,再次测量学生的高职生情绪调节能力及情绪状态,验证网络团体心理辅导对高职生情绪调节的积极作用。

## 一、方法

### (一) 研究对象

200名高职学生,其中男生102人,女生98人,大一106人,大二94人,年龄范围在18-21岁,参与者的性别和年龄无显著差异。所有参与者均为心理健康教育课程招募,自愿参加本研究。

### (二) 测量工具

情绪调节问卷(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)

Gross编制的情绪调节量表共10项,7点计分,分数越高,使用情绪调节策略的频率越高。该量表包括两个维度:认知重评和表达抑制。其中,认知重评维度由6个项目组成,表达抑制维度由4个项目组成。该量表中文版具有良好的信度和效度。

积极情绪和消极情绪量表(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)

PANAS是由Watson、Clark和Tellegen共同开发的心理测量量表,该量表基于积极情绪和消极情绪这两个相对独立的系统,设计了20个题目,5点计分。积极情绪维度得分越高,过去一个月内经历的积极情绪越多,反之亦然。

### (三) 程序

随机分为2组,2组参与者均在网上填写情绪调节量表、积极情绪和消极情绪量表;一半的参与者参加了网络团体心理辅导,另一半只开展常规的学校课程;网络团体心理辅导开展8周后,2组学生再次在网上填写情绪调节量表、积极情绪和消极情绪量表。

网络团体辅导内容包括为团体命名,确定团体性质和目标,性质是结构性、封闭性和发展性的,目标是帮助成员正确理解情绪对个人社会生活和身心健康的重要性;帮助学生反思自己的情绪,了解自己的主要情绪特征;帮助学生掌握调节情绪的方法和技巧,学会管理情绪,营造愉快的情绪。

团体方案

晾晒心情

目标:促进成员间相互熟悉,建立良好的团体心理辅导关系;帮助成员反思自己的情绪,了解自己主要的情绪特征,正确理解情绪对个人社会生活和身心健康的意义

内容 1: 大风吹小风吹

内容 2: 找到场中你不熟悉的人, 对对方说“你好, 认识我是你的荣幸, 我是\*\*\*。今天让我开心的三件事是…”(再找一个伙伴, 一共找 3 个, 说的三件事不能重复)

内容 3: 哑口无言(学会通过非语言的形式理解他人的感受)

a. 冥想放松。用舒缓的音乐, 伴随舒适的姿势, 成员们放松肌肉, 回忆本周他们生活中发生的事情, 关注自己的情绪变化是疲惫、高兴, 还是焦虑、烦闷。

b. 每个人都使用手势、表情和肢体语言来表达自己的内心感受, 让其他成员猜测动作和表情所反映的感受是什么。

c. 被猜测的人会解释其他人的猜测是否准确以及原因。

d. 引导成员进行沟通和讨论, 帮助成员了解自己的主导情绪, 感受不同情绪体验对生活、行为和健康的影 响, 让他们意识到积极情绪的重要性。

内容 4: 情景表演

目的: 唤醒成员对不良情绪负面影响的认识

a. 当两个学生通过角色扮演进入教学楼时, 他们意外地相互碰撞, 但他们没有屈服, 没有思考, 并且发生了争吵。结果, 双方的情绪变得越来越激动和愤怒, 甚至出现了肢体冲突的场面。

b. 引导成员讨论, 如何处理此事件? 为什么会出现无法控制的情况? 如果是你, 你会怎么办?

内容 5: “我”也有愤怒

目的: 帮助成员感知他们的愤怒体验, 尤其是它给人们带来的负面影响。

a. 纸笔练习: 写下你经历过的愤怒事件、你的情绪、生理反应、行为、后果以及事后的感受。

b. 分享讨论: 成员交换自己的内容; 讨论是否应该表达愤怒, 以及如何表达愤怒。

## 二、结果

实验组和对照组的 ERQ、PANAS 得分比较。

独立样本 T 检验结果表明, 实验组和对照组被试 ERQ、PANAS 基线得分差异无统计学意义 ( $P=0.634$ ,  $P=0.637$ ,  $P=0.648$ ), 结果如表 1 所示。

表 1 实验组与对照组 ERQ、PANAS 基线得分比较 ( $\pm s$ )

项目	实验组 (n=100)	对照组 (n=100)	t	P 值
ERQ 得分	48 ± 4.99	49 ± 5.03	-0.48	0.634
PANAS 积极情绪得分	42 ± 6.44	41 ± 6.32	0.61	0.637
PANAS 消极情绪得分	32 ± 5.37	34 ± 5.68	0.59	0.648

实验组和对照组网络团体心理辅导前后 ERQ、PANAS 得分配对样本 T 检验结果表明, 实验组网络团体心理辅导后 ERQ、PANAS 得分均显著高于基线得分 ( $P_s < 0.001$ ), 对照组 ERQ、PANAS 网络团体心理辅导后前后得分差异无统计学意义 ( $P=0.634$ ,  $P=0.082$ ,  $P=0.170$ ) (表 2)。

表 2 实验组和对照组网络团体心理辅导前后 ERQ、PANAS 得分比较 ( $\pm s$ )

	基线	网络团体心理 辅导后	t 值	P 值
ERQ				
实验组 (n=100)	48 ± 4.99	56 ± 5.19	-30.45***	<0.001
对照组 (n=100)	49 ± 5.03	50 ± 4.88	-0.48	0.634
PANAS 积极情绪				

实验组 (n=100)	42 ± 6.44	49 ± 5.46	-41.50***	<0.001
对照组 (n=100)	41 ± 6.32	42 ± 6.82	-1.76	0.082
PANAS 消极情绪				
实验组 (n=100)	32 ± 5.37	10.62 ± 6.31	-16.50***	<0.001
对照组 (n=100)	34 ± 5.68	32.29 ± 6.76	-1.38	0.170

## 三、讨论

本研究从学生实际出发, 通过走访调研, 进一步了解学生情绪调节的现状, 掌握学生的基本情况, 坚持以人为本的教育管理理念, 采取为期 8 周的网络团体心理辅导的形式, 切实提高了高职院校学生的情绪调节能力, 增强了学生的积极情绪, 有效地降低了学生的消极情绪, 并对这些工作进行总结概括, 在具体操作层面上, 为提高高职院校学生情绪调节能力提供现实依据。

由于抑郁症状的患病率升高、调节情绪的社会压力以及新的认知发展, 大学时期是评估抑郁症状水平和情绪调节使用之间相互影响的最佳时间。情绪调节策略的使用实际上可能是抑郁症状的众多结果之一, 而不是先兆。例如, 消极情绪可能至少通过两种方式激发抑制使用, 而不是抑制导致情绪升高和持续的消极情绪。首先, 与非抑郁个体相比, 经历抑郁的个体倾向于认为他们的负面情绪在社会上不易被接受。因此, 经历过抑郁症状的个体可能更倾向于抑制他们的消极情绪, 因为他们认为这些情绪不适合或不可接受, 无法实现社会目标。第二, 关于抑郁的人际关系理论认为, 与表现消极情绪有关的抑郁行为会引起周围人的拒绝和消极反应, 经历抑郁症状的个体可能会再次被激励压抑抑郁的情绪表现, 因为他们发现这些表现会导致人际排斥。因此如何更好地使用情绪调节策略, 进而减少抑郁情绪, 提高心理健康水平至关重要。

在团体心理辅导过程中, 团体之间的人际心理互动产生团体心理动机。已有研究发现, 根据可观察到的发展动力的 8 个维度, 对辅导前后进行比较和测量, 经过辅导的学生都是在团体辅导后发展起来的, 其内在动力得到了显著提高。团体心理辅导技术在高校中的应用效果研究在为期一年的研究中, 设立了对照组, 并对传统模式教学和团体心理辅导模式教学进行了比较, 使用 SCL-90 进行前测和后测发现, 团体心理辅导被应用于大学生后, 实验组焦虑、人际敏感、躯体化、抑郁因子得分显著低于对照组, 阳性项目数显著减少, 学生们反馈, 几乎每一次团体辅导都有一段经历, 他们发现释放自己真实的一面, 做一个真正的自我, 而不是完全按照他人的期望生活是很好的, 一些学生说, 当人们在生活或学习中如此功利时, 有时他们会忘记享受生活和学 习, 所以人们不应该忘记他们的本心, 当他们第一次面对并接受不完美的自我时, 他们会知道自己, 知道自己真正想要什么, 突然, 他们发现自己做得很好, 只要他们不给自己设置太多限制, 他们只是想控制自己的情绪, 现在他们明白, 测评自己的情绪调节能力并进而提高情绪承受力, 会让他们更了解自己。事实上, 团体心理辅导对人格的影响也非常显著, 但这种影响不容易在短期内得到评估, 但也有很多文献对此进行了实证研究, 认为合格的团体心理辅导不仅应该描述心理名词和概念, 但也应该能够培养学生生活在当下的意识, 就像荣格的心理学主张深深扎根于自己的生活和成长中一样。因此, 一个合格的团体心理辅导应该是知识和成长, 让人们对他们焦虑的事情感到平静, 让人们对他们感到安全的事情感到更加安定。

## 参考文献:

- [1] 尹志新. 团体辅导对大学生情绪调节的影响及疗效因子研究 [D]. 北京师范大学, 2009.
- [2] 马健. 团体心理辅导对大学生情绪管理的作用 [J]. 中外企业家, 2016 (12X): 1.