

# 成长性团体心理辅导对大学生主观幸福感干预效果

高淑艳, 郑宇姝

牡丹江师范学院教师教育学院, 黑龙江 157011

**【摘要】** 目的 评价成长性团体心理辅导对大学生主观幸福感的干预效果, 为优化高校心理健康教育工作提供新思路。方法 运用成长性团体心理辅导方法, 对黑龙江省某高校 30 名大学生(实验组)进行为期 8 周的主观幸福感干预, 同时设置对照组(30 人), 处于自然的学习、生活状态, 采用 SPSS 19.0 软件对 2 组干预前、后及 3 个月后追踪的数据进行比较。结果 实验组成员在团体心理辅导干预后的自我满意、家庭满意、消极情绪、积极情绪、精力、生活满意、社会性行为、人际关系 8 个维度的得分及总分均高于干预前( $t$  值分别为 $-6.15, -5.00, -5.81, -7.08, -6.62, -6.67, -6.08, -3.48, -8.01$ ,  $P$  值均 $<0.01$ ); 团体心理辅导干预后, 实验组成员的自我满意、家庭满意、消极情绪、积极情绪、精力、生活满意、社会性行为、人际关系 8 个维度的得分及总分均高于对照组( $t$  值分别为 $-6.41, -4.02, -5.93, -5.4, -5.72, -6.54, -4.10, -4.89, -6.86$ ,  $P$  值均 $<0.01$ ); 实验组团体心理辅导干预后的 3 个月追踪测试数据显示, 自我满意、家庭满意、消极情绪、积极情绪、精力、生活满意、社会性行为、人际关系 8 个维度的得分及总分均高于干预前( $t$  值分别为 $-3.87, -2.78, -5.11, -5.16, -4.51, -4.32, -2.34, -3.47, -5.71$ ,  $P$  值均 $<0.05$ )。团体心理辅导活动评价表的结果显示, 实验组对团体心理辅导的 6 个评价项目上持“同意”及“非常同意”态度的比例分别为 100%, 97%, 90%, 100%, 100% 和 97%。结论 成长性团体心理辅导能够显著提升大学生的主观幸福感水平。

**【关键词】** 幸福; 团体处理; 干预性研究; 学生

**【中图分类号】** B 844.2 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2016)07-1098-03

随着积极心理学的发展, 主观幸福感(subjective well-being, SWB) 逐渐成为研究的热点。有研究表明, 目前我国大学生的主观幸福感处于中等水平<sup>[1-2]</sup>。主观幸福感是体现大学生心理健康水平非常重要的指标, 因此, 如何提高大学生的主观幸福感, 便成为高校心理健康教育工作的核心内容之一。关于主观幸福感的概念, 得到认同较多的是心理学家 Diener 的观点, 认为主观幸福感是指个体根据自定的标准对其生活质量的整体评价<sup>[3]</sup>, 包括认知成分和情感成分, 情感成分又分为积极情感和消极情感两个方面。Diener 等还认为, 主观幸福感具有主观性、整体性和相对稳定性 3 个特点<sup>[4]</sup>。

近年来, 团体心理辅导由于特有的实践性、趣味性、高效性、普及性、易迁移性等特点, 从而逐渐成为大学生喜爱的一种心理健康教育形式<sup>[5]</sup>。研究表明, 团体心理辅导对大学生的职业生涯规划、时间管理、感戴行为、心理弹性、人际交往、生命意义感等方面都有明显的改善效果<sup>[5-10]</sup>。团体心理辅导按照功能可分为成长性团体心理辅导和治疗性团体心理辅导两类, 其中成长性团体心理辅导是应用最为广泛的形式, 特别是在学校心理健康教育中更是得到关注。与治疗性团体心理辅导相比, 成长性团体心理辅导注重团体成员的身心发展, 协助成员自我认识、自我探索

进而自我接纳、自我肯定, 注重成员生活知识和能力的充实以及正向行为的建立<sup>[11]</sup>。

本研究尝试探索成长性团体心理辅导是否会对大学生的主观幸福感有改善作用, 从实践的角度探讨增强大学生主观幸福感的方法策略, 从而提高大学生心理健康水平。

## 1 对象与方法

**1.1 对象** 通过校园招募的方式, 在黑龙江省某高校选取 60 名大学生作为被试, 其中实验组 30 名, 男生 14 名, 女生 16 名; 平均年龄( $20.88 \pm 1.09$ ) 岁。对照组 30 名, 男生 13 名, 女生 17 名; 平均年龄( $19.94 \pm 1.06$ ) 岁。均阅读并签署了团体心理辅导协议书。

**1.2 研究设计** 采用实验组、对照组的实验前、后及 3 个月后追踪设计。实验组每周参加 1 次团体心理辅导, 每次 1.5 h, 共 8 次, 持续 2 个月(2015 年 9 月 2 日—10 月 28 日)。对照组不参加任何团体心理辅导, 处于自然的学习、生活状态。

### 1.3 工具

**1.3.1 大学生主观幸福感量表** (College Student Subjective Well-being Scale, CSSWBS) 由吉楠<sup>[12]</sup> 编制, 该量表适用于我国大学生。量表共 41 个项目, 包括自我满意、家庭满意、消极情绪、积极情绪、精力、生活满意、社会性行为和人际关系 8 个维度。每个项目采用 1(完全不符合)~5(完全符合) 分 5 点计分, 其中 10 个项目为反向计分。总分越高, 主观幸福感越强。该量表的重测信度系数为 0.864, 各维度的内部一致性系数在 0.646~0.868 之间<sup>[12]</sup>。

**【基金项目】** 黑龙江省教育科学“十二五”规划项目(GJD1215072); 牡丹江师范学院教改项目(2013ALZX006)。

**【作者简介】** 高淑艳(1983-), 女, 山东高唐人, 硕士, 讲师, 主要研究方向为心理咨询与评价。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.07.041

1.3.2 自编团体心理辅导活动评价表 该表用于对团体心理辅导活动的评价,共 6 个题目,包括对幸福感的主观体验(共 4 个题目,如活动使我加深了对幸福感的认识)和对活动的满意度(共 2 个题目,如我对整体活动都感到满意)2 个维度。采用“非常同意”“同意”“不同意”“非常不同意”4 个等级评价。

1.4 团体心理辅导方案 将实验组 30 人分为 4 组,每组 7~8 人。依据主观幸福感的概念、成长性团体心理辅导的原则,设计了 8 次辅导活动,每次都有特定的

主题、目标和具体内容。运用分组讨论、角色扮演、行为训练等多种方法进行辅导。由研究者主持,另外由 2 名经过专业培训、团体心理辅导经验丰富的心理学专业学生担任助手。每次活动后,请成员填写“团体心理辅导心得表”,写下自己的感悟体会,以方便了解成员感受,调整活动内容。同时,每次活动后,要求成员每天记录自己的“幸福三件事”,下次辅导时分享。见表 1。

表 1 团体心理辅导方案

| 活动主题    | 活动目标                      | 活动内容  |
|---------|---------------------------|---|
| 有缘相识    | 促使小组成员相互了解、熟悉,制定团体契约。     | 分组;棒打薄情郎;我的心声;共同制定《团体心理辅导契约书》;布置作业:填写《团体心理辅导心得表》;每天记录“幸福三件事”。       |
| 沟通你我他   | 促进成员之间建立沟通,形成积极人际关系       | 分享上周的“幸福三件事”;热身:可怜的小猫;解开千千结;建高塔;布置作业:填写《团体心理辅导心得表》;每天记录“幸福三件事”。     |
| 信任你我他   | 促进成员之间建立信任,增强团队力量。        | 分享上周的“幸福三件事”;热身:青蛙跳水;信任跌倒;信任之旅;布置作业:填写《团体心理辅导心得表》;每天记录“幸福三件事”。      |
| 我是谁     | 促使成员认识自己,接纳自己。            | 分享上周的“幸福三件事”;热身:口香糖;20 个我是谁;我的 T 恤衫;布置作业:填写《团体心理辅导心得表》;每天记录“幸福三件事”。 |
| 我真的很不错  | 促使成员学会欣赏自己,欣赏别人。          | 分享上周的“幸福三件事”;热身:奇数偶数;天生我才;优点轰炸;布置作业:填写《团体心理辅导心得表》;每天记录“幸福三件事”。      |
| 我的情绪我做主 | 学会反省自己的情绪,同时掌握调节情绪的方法和技巧。 | 分享上周的“幸福三件事”;热身:传电游戏;我也有愤怒;快乐密码;布置作业:填写《团体心理辅导心得表》;每天记录“幸福三件事”。     |
| 我参与我快乐  | 学会帮助别人解决困扰,也能够接受别人的帮助。    | 分享上周的“幸福三件事”;热身:计算器;秘密大会串;突破困境;布置作业:填写《团体心理辅导心得表》;每天记录“幸福三件事”。      |
| 明天更精彩   | 结束团体,回顾总结。                | 分享上周的“幸福三件事”;热身:小鸡变凤凰;笑迎未来;每人一句话;大家一起唱。                             |

1.5 统计方法 采用 SPSS 19.0 软件进行数据分析,对实验组与对照组数据的比较进行独立样本 *t* 检验,对实验组或对照组组内干预前、后及 3 个月后追踪的数据比较进行配对样本 *t* 检验,以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 实验组和对照组在团体心理辅导干预前后的主观幸福感比较 团体心理辅导干预前,实验组和对照组总分及各维度得分差异均无统计学意义(*t* 值分别

为-0.93, -0.92, -0.44, 0.66, -0.97, -1.18, -0.48, -0.93, -0.67,  $P$  值均  $> 0.05$ )。实验组在团体心理辅导干预前、后的主观幸福感,总分及各维度得分,差异均有统计学意义( $P$  值均  $< 0.05$ );团体心理辅导干预后,实验组和对照组总分及各维度得分差异均有统计学意义(*t* 值分别为-6.86, -6.41, -4.02, -5.93, -5.40, -5.72, -6.54, -4.10, -4.89,  $P$  值均  $< 0.05$ );对照组在团体心理辅导干预前、后的主观幸福感,总分及各维度得分差异均无统计学意义( $P$  值均  $> 0.05$ )。见表 2。

表 2 实验组与对照组团体心理辅导干预前后主观幸福感各维度得分和总分比较( $\bar{x} \pm s$ )

| 组别  | 干预前后                    | 人数 | 统计值 | 自我满意       | 家庭满意       | 消极情绪       | 积极情绪       | 精力         | 生活满意       | 社会性行为      | 人际关系       | 总分           |
|-----|-------------------------|----|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| 实验组 | 干预前                     | 30 |     | 40.67±5.33 | 10.20±1.81 | 10.83±2.48 | 19.13±3.36 | 15.03±2.61 | 27.37±4.65 | 20.33±2.12 | 15.93±2.96 | 159.50±18.95 |
|     | 干预后                     | 30 |     | 47.13±2.39 | 12.50±1.36 | 14.00±1.05 | 22.87±1.53 | 18.53±1.74 | 33.30±1.70 | 23.07±1.48 | 17.87±1.33 | 189.20±9.35  |
|     | 3 个月追踪                  | 30 |     | 44.67±3.13 | 11.43±1.41 | 13.63±1.19 | 22.20±1.47 | 17.30±1.74 | 31.37±1.88 | 21.63±1.97 | 17.70±1.58 | 179.93±10.51 |
|     | <i>t</i> <sub>1</sub> 值 |    |     | -6.15 **   | -5.00 **   | -5.81 **   | -7.08 **   | -6.62 **   | -6.67 **   | -6.08 **   | -3.48 **   | -8.01 **     |
|     | <i>t</i> <sub>2</sub> 值 |    |     | -3.87 **   | -2.78 **   | -5.11 **   | -5.16 **   | -4.51 **   | -4.32 **   | -2.34 *    | -3.47 **   | -5.71 **     |
| 对照组 | 干预前                     | 30 |     | 39.57±3.81 | 9.97±2.27  | 11.27±2.59 | 18.33±3.00 | 14.13±3.27 | 26.83±4.03 | 19.70±3.08 | 15.47±2.43 | 155.27±16.35 |
|     | 干预后                     | 30 |     | 38.63±6.86 | 10.23±2.78 | 10.50±3.06 | 18.47±4.19 | 14.63±3.31 | 26.43±5.49 | 19.93±3.91 | 14.93±3.00 | 153.77±26.68 |
|     | 3 个月追踪                  | 30 |     | 39.33±5.89 | 10.00±2.35 | 10.30±3.17 | 18.67±3.47 | 14.77±2.92 | 26.97±4.06 | 19.97±3.76 | 14.77±2.97 | 154.77±22.76 |
|     | <i>t</i> <sub>1</sub> 值 |    |     | 0.59       | -0.48      | 0.98       | -0.17      | -0.52      | 0.31       | -0.22      | 0.64       | 0.24         |
|     | <i>t</i> <sub>2</sub> 值 |    |     | 0.19       | -0.06      | 1.29       | -0.40      | -0.82      | -0.12      | -0.34      | 0.83       | 0.10         |

注:*t*<sub>1</sub> 值为干预前与干预后比较,*t*<sub>2</sub> 值为干预前与 3 个月追踪比较; \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ 。

2.2 实验组和控制组在团体心理辅导干预前、3 个月追踪的主观幸福感比较 实验组在团体心理辅导干预前、3 个月追踪的主观幸福感,总分及各维度得

分差异均有统计学意义( $P$  值均  $< 0.05$ );对照组在团体心理辅导干预前、3 个月追踪的主观幸福感,总分及各维度得分差异均无统计学意义( $P$  值均  $> 0.05$ )。

见表 2。

### 2.3 实验组对团体心理辅导的评价 实验组对团体心理辅导的 6 个评价项目上持“同意”及“非常同意”

态度的比例分别为 100%, 97%, 90%, 100%, 100% 和 97%。见表 3。

表 3 实验组对团体心理辅导评价构成 (n=30)

| 评价项目                  | 非常同意     | 同意       | 不同意     | 非常不同意 |
|-----------------------|----------|----------|---------|-------|
| 活动使我加深了对幸福感的认识        | 13(43.3) | 17(56.7) | 0       | 0     |
| 活动使我学会了如何让自己变得更幸福     | 9(30.0)  | 20(66.7) | 1(3.3)  | 0     |
| 参加团体心理辅导活动后,我觉得比以前更幸福 | 8(26.7)  | 19(63.3) | 3(10.0) | 0     |
| 活动中,我收获很多             | 19(63.3) | 11(36.7) | 0       | 0     |
| 我对整体活动都感到满意           | 16(53.3) | 14(46.7) | 0       | 0     |
| 我会把在活动中学到的东西运用到日常生活中  | 11(36.7) | 18(60.0) | 1(3.3)  | 0     |

注:()内数字为构成比/%。

### 3 讨论

调查结果表明,实验组在团体心理辅导干预后,主观幸福感有了极大的提升,而且 3 个月后的主观幸福感水平也有上升。对照组在团体心理辅导干预后及 3 个月后追踪测试,主观幸福感水平有轻微浮动,但无统计学意义。说明团体心理辅导可以有效地提升大学生的主观幸福感,与已有研究结果一致<sup>[13]</sup>。另外,根据实验组成员对团体心理辅导的评价,包括每次辅导后成员填写的“团体心理辅导心得表”内容,可以看出,大部分成员对本次团体心理辅导干预持有积极的评价,再次验证了团体心理辅导对大学生主观幸福感干预的实效性。

促使干预起到显著效果的有以下因素:(1)成长性团体心理辅导本身具有独特的优势。有研究表明,成长性团体心理辅导具有目标明确、感染力强、影响广泛、效率高、省时省力、效果比较容易巩固等优点<sup>[14]</sup>,注重个体的自我探索、自我成长与自我完善,可以调动个体的内在心理活动,有助于个体自我认识以及自我潜能的发掘,从而提高生命质量,增强主观幸福感<sup>[15]</sup>。(2)团体心理辅导方案设计合理。根据主观幸福感的概念,结合大学生群体的特点,本设计重点放在了人际互动、自我认识、自我肯定、情绪调控及主动参与等这些可以激发学生幸福感的环节上。而且每次干预都严格遵循成长性团体心理辅导的规律,活动中多安排了一些时间让学生进行自由讨论和分享,使学生能够充分地进行自我感知和自我体验,每次干预后,也能够很好地在现实生活中自我实践,最终提高自己的幸福感。比如分享“每天幸福三件事”时,多数学生认为这个练习让我们每个人都发现,原来幸福就在身边,突然间发现自己还有这么幸福的事儿。(3)主持人具有较强的团体心理辅导工作能力。实验组成员 30 人,需要同时进行团体心理辅导,相比于只有 8~12 人的小组而言,对主持人来说是一个挑战,它不仅需要完成每次干预的目标,还需要照顾到全员。本研究中,主持人从事心理健康教育与心理咨询工作已多年,团体心理辅导工作经验丰富。同时,

请了 2 名心理学专业本科生担任助手,他们无论是在团体心理辅导理论知识上,还是在实际操作经验上,都具有一定的储备,有效地协助主持人完成了整个团体心理辅导方案的实施。

在今后的研究中,还可以运用成长性团体心理辅导对大学生的其他心理素质进行干预,从而提高大学生心理健康水平,优化高校心理健康教育工作。

### 4 参考文献

- [1] 黄毅. 大学生主观幸福感与人际信任的相关性研究[D]. 桂林: 广西师范大学, 2014.
- [2] 申琦, 廖圣清, 秦悦. 网络使用、社会支持与主观幸福感: 以大学生为研究对象[J]. 新闻与传播研究, 2014, 21(6): 99-113, 128.
- [3] DIENER E. Subjective well-being[J]. Psychol Bull, 1984, 95(2): 542-575.
- [4] DIENER E, SUH E, SMITH H, et al. National differences in reported subjective well-being: why do they occur? [J]. Soc Ind Res, 1995, 34(1): 7-32.
- [5] 张菊红, 杨帆. 大学生职业生涯规划团体辅导的干预研究[J]. 教育探索, 2011(4): 144-147.
- [6] 张锋, 祝婷. 团体心理辅导对大学生时间管理的改善效果[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(5): 327-331.
- [7] 封静. 感戴团体辅导对大学生感戴及亲社会行为的影响研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2014.
- [8] 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.
- [9] 陈娟, 张兴瑜, 赵秀娟, 等. 朋辈团体心理辅导对大学生社交焦虑的干预效果评价[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(12): 1819-1825.
- [10] 杨盈, 包陶迅. 团体辅导对大学生生命意义感的干预研究[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(12): 1830-1835.
- [11] 付立霞. 成长性团体辅导影响初中生自我概念的干预实验[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2013.
- [12] 吉楠. 大学生主观幸福感量表的编制及应用研究[D]. 天津: 天津师范大学, 2006.
- [13] 熊珍明. 感戴团体心理辅导对大学生幸福感的影响研究[D]. 天津: 华中师范大学, 2012.
- [14] 宇文玉昕. 成长性团体咨询对中专生安全感影响的实证研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2013.
- [15] 崔颜颜. 自我成长团体辅导对大一新生的一般自我效能感的影响研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2015.

收稿日期: 2016-02-01; 修回日期: 2016-04-05