

The Influence of Group Psychological Counseling on College Students' Stress Coping Ability

Yijuan Li

Nanjing Zhongdi Jiucheng Technology Co., Ltd., Nanjing, Jiangsu, 210001, China

Abstract

As adolescents in the new era, they grow up with superior material conditions and quality educational environments, possessing free spirits and open-mindedness. However, when entering university campuses and facing new environments, they encounter multidimensional pressures including interpersonal relationships, academic demands, and employment challenges. Traditional individualized psychological interventions prove insufficient in both coverage and effectiveness for high-pressure college students. Group psychotherapy, through systematic and multidimensional approaches, has gradually become a crucial intervention method for students' mental health education. This paper combines applied psychology and psychological theories to outline group psychotherapy and its impact on college students' stress coping abilities, while exploring feasible strategies to enhance students' stress management capabilities, aiming to promote their physical and mental well-being as well as comprehensive development.

Keywords

group psychotherapy; college students; stress coping ability; influence; enhancement

团体心理辅导对大学生压力应对能力的影响

李易娟

南京中坻九成科技有限公司, 中国·江苏 南京 210001

摘要

作为新时代的青少年,他们在优越的物质条件和良好的教育环境下茁壮成长,具备自由的精神和开放的思想,然而当他们步入大学校门后面对全新的环境会面临着包括人际关系、学业以及就业等多维度压力。单靠传统的个体化的心理干预措施在高压的大学生群体中存在的覆盖面和效率都十分有限,而团体心理辅导是以系统的、多维度的方式介入高校的学生心理健康教育的过程逐渐成为了帮助学生面对压力时重要的干预手段之一。本文结合应用心理学及其心理学理论就团队心理辅导概述及其对大学生压力应对能力的影响展开阐述,并探讨一些具有可行性的提升大学生压力应对能力的策略,以期促进其身心健康和全面发展。

关键词

团体心理辅导; 大学生; 压力应对能力; 影响; 提升

1 引言

随着社会环境的快速变迁和高校教育模式的不断演化,现大学阶段与学生之前学习生活习惯存在很大差异,这使得他们面临的心理应激源日益复杂。在这种背景下,大学生所面临压力长期得不到有效调节不仅影响个体学业表现和生活质量,更可能引发焦虑、抑郁等心理障碍。因而,构建科学高效的压力干预体系成为现阶段心理学研究与应用的一个热点方向。团体心理辅导,相较于个体心理辅导而言属于一种多成员互动的心理干预方式,并且融合了认知行为理论、人本主义心理学和积极心理学等其他方面的心理学理论在内,它可以相对短时间内提升个体的心理弹性与应对策

略,增加心理资本和心理应对资源。

2 团体心理辅导概述

团体心理辅导是一种以团体为对象,运用恰当的辅导策略和方法进行的心理辅导形式。它借助团体内的人际交互作用,促使个体进行观察、学习和体验,进而了解自我情绪特点、人际模式等,探索自己的内在需求和潜在能力,还可以调整和改善与他人的关系,使其学会沟通、理解与合作,学习新的态度与行为方式,以更积极健康的心态面对生活中的各种挑战,进而实现良好的适应与发展^[1]。

在我国的高校实践中,团体心理辅导大多依托学校的心理咨询中心进行,并有固定的结构化或半结构化议题,主要针对自我认知、时间管理、情绪管理、人际交往、学业压力、生涯规划和社会支持等问题,运用体验式学习、情景模拟、模仿学习等方式进行心理调适能力培养。同时已有部

【作者简介】李易娟(1989-),女,中国安徽蚌埠人,本科,从事应用心理学研究。

分高校将此种形式纳入心理育人的范围之中，并将其作为多维心理支持体系的重要组成部分。

3 团体心理辅导对大学生压力应对能力的影响

3.1 增强情绪调节能力

情绪调节是个体应对压力的重要心理资源之一。团体心理辅导注重情绪表达和情绪加工，借助于构建安全且不受批评压力的情境下让学生敞开心扉表达出自己的情绪。情绪互换和同理回应使人有一种自己被理解的感觉并产生情绪安全和愉快体验，进而减少焦虑感和紧张感。同时团体心理辅导中的正念呼吸、放松训练等方式都是让大学生学会觉察和管理自己的情绪的能力。结合我国传统文化中情感内隐的特点，团体心理辅导不仅给大学生提供了一个很好的情绪表达通道，同时更弥补了传统文化中情绪外化机制的缺失。此外，团体心理辅导通过让大学生获得情绪表达的技巧，一方面帮助他们学会如何正确表达自己的情绪，另一方面则建立更加合适、灵活的情绪表达方式，从而获得更好的情绪感受以及增强对压力的耐受性。

3.2 促进社会支持网络构建

社会支持能够有效缓解心理压力，而团体心理辅导利用成员之间的互相关心和互相帮助，帮助大学生建立真实可靠且稳定的社会支持网络。为此，可在辅导过程中设置信任建立活动、共同目标协作活动内容，使成员在活动中感受到自己彼此的关心和帮助，如此一来借助于活动社交环境下体验到相互帮助的过程逐步转化为现实中的同伴支持资源。从社会支持理论的角度看，当觉察到“有人可依靠”时有助于减轻个体的压力感受并提升其心理复原力^[2]。此外，对于大学生尤其是新生群体而言，团体心理辅导还有助于提高其社会适应感和归属感认同感。

3.3 调整和优化行为模式

从心理学角度来看，压力应对除了要具备情绪调适及社会支持网络外，还离不开引导行为模式的优化。团体心理辅导可以采取压力管理任务、时间安排模拟、情境决策训练和可代替性行为等活动，让大学生能够在体验的过程当中反思自己原来的压力应对行为，并据此及时做出改变以优化原有的非适应性应对行为。同时再经过反馈、同伴督促以及反复的行为练习后，最终内化更为积极、可持续的应对模式。在我国高校学生压力干预实践中也可以利用团体心理辅导进行压力行为训练，例如：针对考试前高压环境下的学习时间管理训练、考试压力情景下的应对练习等。由于团体具有良好的行为反应反馈与同伴支持环境，因此能够不断强化团体成员内在行为的经验以及团队对于学生的支撑功能，最终达到提升大学生学习生活中面对压力情境行为表现的目的。

4 基于团体心理辅导下提升大学生压力应对能力的策略

4.1 设置情绪通道训练机制以实现调节资源的系统激活

为提升大学生压力应对能力，在团体心理辅导可通过系统的设置建立良好的情绪通道训练模式，其对于调节情绪和情绪表达困难等亚群体情绪状态发挥着明显的促进作用。具体实施时，在初步阶段需要由团体带领者来进行基于多模态的情感表达情绪识别的训练。即可以采用“情绪面具绘制”、“情绪情境图谱构建”、“情绪背后表达的需求”和“情感标签与行为结果匹配”等多种方法来开展具体的训练，以达到提升大学生识别情绪和用语言描述情绪能力的目的。随后进入到中级阶段，此时团体心理辅导实施上运用互动式的情绪反馈模式，即使用镜像表达技术和情绪反应镜像技术对大学生进行干预，以帮助他们识别包括焦虑、敌意在内的高等唤醒情绪状态，同时再辅以设置渐进式的模拟情景任务方式来让个体能够在低社交风险情境下进行表达尝试以及反馈修正。在最后的深化阶段，我们可加入以正念为核心的情绪调节部分，一方面让大学生通过自我引导进行腹式呼吸练习，从生理上减低自己的情绪反应，另一方面则通过正念身体扫描和注意力集中练习让他们学习非评判性接纳的情绪觉察能力。通过这两方面练习最终促使大学生降低情绪反应的自动性与回避倾向。此外，结合我国个体整体情绪表达偏向于压抑的特点，须教会大学生学会运用比喻、象征性意象书写等间接性的表达策略以及运用绘画、姿态模拟等非语言化的表达手段，同时再通过团体情景模拟增强大学生面对应激情境时的低冲突表达技巧以及保持情绪流动畅通，从而避免情绪阻塞带来的思维定势。最后，情绪通道训练机制也可以作为一种多层次化的干预模式，即从情绪识别、表达再到调节，从而使大学生能够更好地运用这种激活情绪资源的方法解决自身压力问题并提升自己的压力应对能力^[3]。

4.2 引入社会角色扮演策略以培育支持性同伴互动网络

将社会角色扮演纳入团体心理辅导中，可以提升学生在面对压力时建立同伴支持网络的效率与质量，进而使得他们能够更好地利用同伴资源来缓解压力。从具体的实施来看，一方面在进行团体心理辅导的过程中，团体带领者指导学生使用社会网络图谱分析技术，并借助自我报告量表（MSPSS）、焦点访谈等方式来分析自身的人际支持网络的结构维度和功能质量，从而发现那些维持着自己人际支持网络的关键互动点及其所分别对应的关系角色（如情绪承接者、问题求助者、调节冲突者等）。与此同时，设计具有人际冲突、缺少支持或者角色混乱的人际关系不平衡“关系失衡剧本”以及“支持重建剧本”，让大学生按照结构化指导

的角色代入和情境式的言语表达,借助于观察、模仿和情绪觉察等活动找到可能的自身角色转变路径和行动调试策略。另一方面,在团体心理辅导中还可运用团体动力介入技术(如动态亚群体构建、边缘成员功能激活、“镜像反馈”技术)让大学生开展心理镜映、共情联结以及交互调节,加强角色扮演过程的情境贴合度与心理实效性^[4]。此外可设置结构化的角色轮换机制,保证每人要经历“自我—他者—群体”三个角度的轮换,并且需要在个体陈述、同伴回馈的基础上完成认知重构和情绪调节。最后,在经历全方位、开放式研讨和指导式反馈的调节后,团体带领者要带领学生提炼不同情境里支持性回应行为特质、触发机制以及重建社会支持网络时需要聚焦的面向和过程,从而帮助其形成自适应于实际生活人际互动的社会支持网络重建策略。另外,需特别注意团体互动路径注重真实情境模拟性、多维角色试用性以及连续过程反馈性的特点,这样才能够有效提高大学生的事件压力中对社会支持的感知及群体内角色定位的能力,以使其拥有强大的结构干预效应和恰当的心理作用机制。

4.3 设置应激情境干预模拟以塑造自我调节行为程序

以团体心理辅导的方式建立“应激情境干预模拟”模块,目的在于通过虚拟的情境来模拟高仿真性的压力场景,从而培养学生自我调节的行为程序。模块第一个阶段是在情境模拟前期充分营造出大学生的生活状态压力感,以常见压力源作为创设的代表,比如期末考焦虑、面试失败、人际冲突等等,随后团体带领者利用社会心理剧的方法在封闭性的团体空间之中设置角色扮演的机制,通过这种被限定的状态下激发出大学生的真实情绪反应与行为表现。第二阶段则启动多阶段行为干预流程:一是即时反应记录。情境刺激后让大学生按照规定的时间限制完成情绪、生理反应和初步行动反应的记录,判断自身的自动化应激反应机制;二是行为后果预测:团体带领者指导大学生结合即时反应记录分析可能会产生的结果,随后评估其短期适应性与长期行为效能;三是尝试替代行为:在团体心理辅导支持下,心理辅导者在模拟场景中引导大学生尝试至少两种不同的应对策略,确保行为路径具有可替代性与现实迁移潜力;四是行为反馈反思:团体带领者让大学生们对自身情况进行结构性反馈,具体以“情

境行为—应对效果—改进建议”结构对其行为适应性进行剖析,以增强他们反思能力。然后进入到第三阶,即反思性记录和行为图谱建构过程中。心理辅导者要求每个学生依据模拟训练情况,画出“应激触发—应对策略—结果反馈”的行为图式,随后组织它们开展反思性讨论并在该过程中引导学生明确高效行为程序的关键认知节点。第四阶段为程序内化训练^[5]。即根据团体辅导者设定周期性情境进行情境复现和行为复训,一方面强化大学生应对行为的连续性与自我效能维度,另一方面则帮助其构建认知负荷最小化的应对程序模式,最终实现自我压力应对能力地提升。

5 结语

综上所述,大学阶段正是一个人的心理结构和人格体系塑造的重要时期,在这种情况下大学生如果无法很好地处理压力源且抗压方法单一的话,会很容易引起适应障碍、情绪困扰等问题,而团体心理辅导具有多个对象互动、同伴反馈、结构化训练等优势能够从情绪、关系、行为三个方面来提高个体的压力应对水平。因此,本篇依据应用心理学相关理论和现阶段高等院校心理教育实际为基础探讨团队心理辅导对大学生压力应对能力的影响以及如何进行有效干预提升该项能力给出相应的建议,以此加强对实践的指导意义。今后,高校心理服务体系应持续完善团体辅导机制,增强其对不同类型压力情境的适配性,为学生心理健康发展提供坚实支撑。

参考文献

- [1] 刘春慧,聂臣聪,邹金梅,等.团体心理辅导对新人职护士工作压力、焦虑抑郁情绪及应对方式的影响[J].四川精神卫生, 2020, 33(1):5.
- [2] 应用心理.团体心理辅导对大学生宿舍人际关系应对方式的干预研究[D]. 2022.
- [3] 李厚仪,王晓宁.团体心理辅导在提升大学生自我效能感中的应用刍探[J].成才之路, 2024(33).
- [4] 吕兆华.积极心理学应用于大学生压力管理团体心理辅导方案设计的探索[J].广西教育, 2023(33):106-110.
- [5] 程坤.结构化团体心理辅导在大学生心理健康教育实践中的应用[J].长江丛刊, 2020(25).