

体验式团体辅导教学方式在大学生心理健康教育课程中的应用及评价

唐小丽 张仕庆 王江红

【摘要】 目的 通过体验式团体辅导教学方式在大学生心理健康教育课程中,促进团体成员在沟通中增强了面对困难的信心和勇气,从而提高心理健康水平。**方法** 在本次体验式团体辅导干预中,干预过程主要分为三个阶段:初始阶段、活动阶段、结束阶段。初始阶段,通过临床症状自评量表(SCL-90)的心理普查掌握相关数据,结束阶段通过对全体参加的对象进行临床症状自评量表的前、后测评定和学生团体辅导反馈意见的结果来判断活动效果。**结果** 经过体验式团体辅导干预后,参与的学生整体心理健康水平都得到了提高,尤其是人际关系敏感、抑郁、焦虑、恐怖等五个因子都得到了明显改善。**结论** 通过体验式团体辅导教学方式,提升了学生的自我认识,改善了情感体验,提高了学生自我调控情绪的能力,发展适应行为,提高了学生心理健康整体素质。

【关键词】 体验式团体辅导; 大学生; 心理健康教育课程

Application of experiential group guidance teaching model in college student mental health education curriculum and the assessment TANG Xiao-li. Department of nursing, Anqing Medical and Pharmaceutical College, Anqing, Anhui, 246052, China

【Abstract】 Objective Through the application of experiential group guidance teaching methods in college students mental health education curriculum, to enhance the confidence and courage of group members to confront the difficulties in the communication, so as to improve the level of mental health. **Methods** In the experiential group counseling intervention, intervention process was mainly divided into three stages: initial stage, activity stage, the end of the stage. The initial stage, through the clinical symptom self-assessment scale (SCL-90) to obtain psychological census data. At the end stage, the entire audiences were assessed by the clinical symptom self-assessment scale again, and compared the results before and after the intervention, and combined the results of the student group guidance feedback assessment to judge the activity effect. **Results** After experience group counseling intervention, psychological health level of students participate in the study was improved, especially the interpersonal sensitivity, depression, anxiety, terror, etc. five factors were significantly improved. **Conclusions** Through experiential group guidance teaching methods, the students' self-awareness and emotional experience were improved, enhanced the students' ability of self-regulation mood, developed adaptive behavior, improve the students' mental health and overall quality.

【Key words】 Experiential group guidance; College student mental health education curriculum

为提高大学生的心理健康水平和素质,高校目前基本上都开设了《大学生心理健康教育》课程,用来培养大学生的健康人格,应对生活中的挑战。但是传统的授课模式已经不适应学生的需求了。心理学相关的研究均表明,人类的生活方式离不开各种各样的团体,人在各种团体中的心理适应主要表现在社会人际关系的适应良好^[1]。近几年来,为适应新形势下学生的需求,“95”后大学生心理健康教育的课堂教学模式需要从他们的心理特点和心理需求进行改革。

体验式团体辅导教学是利用团体小组活动的形式,提供合适的情景,通过认知、游戏、小组任务、体验分享等方式,逐渐形成互相信任的小组,使每个成员都参加到团队的工作中,充分发挥每个人的主动性和参与度,整个团队才能不断进取,彼此进行交往、相互作用取得成功^[2]。

体验式团体辅导教学方式灵活,利用小组活动,吸引学生

的注意力,鼓励他们自己通过小组找出问题,有意识地调整自己的情绪,改善自己的个性,面对挑战自己幸福生活的能力^[3]。教育工作者应该根据学习者的特点、组织和个体差异,采用不同的教学模式,教授不同的教育内容,让学生感到时代的需求,以他们喜欢的方式,放松和快乐的学到真正有用的东西。真正意义上做到在活动中体验,在体验中感知大量教学探索和实践,发现体验式团体辅导教学可以使学校心理健康教育构建一个良好的、和谐的心理气氛,提供自我成长,自我认知的心理环境,促进学校心理健康教育工作发展的更好、更快^[4]。

一、资料与方法

1 对象和任务:随机选取参加体验式团体辅导的对象为一年级护理专科专业的四个班级,平均每个班级 63 人,共 252 人,其中女生 238 人,男生 14 人。每个班级开设六次课程,每次课程 2 小时。为完成任务,在教学中,我们将班级成员分成若干小组,通过团体辅导的相关任务安排,探索学生心理教育的新方法,总结适合的方法和经验。大学生心理教育

课程的教学目的是通过普及心理健康知识,增强大学生在学习、生活以及成长过程中遇到问题时的有效应对能力,优化他们的个性心理品质,挖掘他们的潜能,并培养他们的创新精神和实践能力,塑造积极健康的人格,享受美好快乐的人生。而以学生的自主体验为核心的体验式教学,高度关注学生的积极参与和身心投入,以提升学生的生命质量,促进学生的和谐发展作为最终目标。

2 应用方法:(1)参与团体的对象:对参与的全体同学通过症状自评量表(SCL-90)^[5]的心理普查掌握相关数据,根据普查结果了解学生的心理状态和学生对体验式团体辅导基本内容的理解程度及对课程设置的要求、建议等。在团体辅导结束后一周内进行复测,了解学生心理健康水平差异。(2)制订教学原则:因大学生心理健康教育课程课时较少,针对全体学生,所以在教学中完全按照体验式团体辅导的内容设计,选择了大学生容易接受的活动形式,从而使主题鲜明、大学生也容易沟通与分享。(3)实施心理健康体验式团体辅导干预步骤:在本次体验式团体辅导干预中,我们设计的干预过程主要分为三个阶段。第一,初始阶段,主要是成员之间的相识和建立信任的阶段。第二,设计活动阶段,共安排了六次活动,这也是体验式团体辅导的主要阶段。每次活动都有一个明确的主题,以游戏、表演等生动活泼的形式进行,让同学们去体验,在体验中进行反馈。第三,结束阶段,在最后一次活动中,主要是请同学们谈感受,分享心情。以便于学生在体验式团体辅导中学习到的技巧和方法应用到生活和学习中。最后填写活动感言,互相祝福,体验式团体辅导正式结束。

心理健康体验式团体辅导干预活动的主要内容是针对人际关系敏感、焦虑、情绪调控等进行干预。具体包括:“遇见最美的我-认识自我,悦纳自我”、“手牵手,我们是好朋友”、“轻松上阵,挥洒自如”、“快乐需要自己去创造”、“学会沟通,让心靠近”、“和未来有约,相信自己”等六次体验式团体活动。

3.统计分析方法:在团体心理辅导干预结束后,采用SPSS 19.0 统计学软件,对收集到的相关数据进行数据处理,采取定量和定性相结合的研究方法,采用独立样本检验来衡量数据的差异。

二、结果

体验式团体活动效果评价。在初始阶段,通过临床症状自评量表(SCL-90)的心理普查掌握相关数据,结束阶段通过对参加全体的对象进行临床症状自评量表(SCL-90)的前、后测评和学生团体辅导反馈意见的结果来判断活动效果。见表 1。

表 1 参与组在前、后测上的差异检验($\bar{x}\pm s$)

因子	测评前	测评后	t	P
躯体化	1.93±1.10	1.67±0.62	1.293	0.217
强迫	2.33±1.05	1.93±0.80	1.193	0.253
人际关系敏感	2.13±1.06	1.20±0.41	2.824*	0.014
抑郁	2.07±1.10	1.40±0.51	2.320*	0.036
焦虑	2.13±1.13	1.27±0.46	2.827*	0.013
敌对	2.00±0.93	1.53±0.64	1.388	0.187
恐怖	2.20±1.01	1.53±0.64	2.320*	0.036
偏执	1.67±0.72	1.33±0.49	1.784	0.096
精神病性	1.93±1.03	1.53±0.64	1.247	0.233

通过表 1 中的结果可以发现,体验式团体辅导干预前后,参与的学生心理健康水平比较发现,躯体化、强迫、敌对、偏执、精神病性这些因子没有显著差异,而焦虑、人际关系敏感、抑郁、恐怖等四个因子上的差异显著,有统计学意义。以上结果表明,经过体验式团体辅导后,参与的学生整体心理健康水平都得到了提高,尤其是人际关系敏感、抑郁、焦虑、恐怖等五个因子都得到了明显改善。

讨论 提升了学生的自我认识。参与体验式团体辅导的学生通常有一个更深的了解自己的欲望,通过体验式团体辅导干预,首先让对学生有一个更客观的了解。通过互动的活动,在自由的氛围中,每个成员能够开放自己,以促进更好的理解自己和目标的实现。所以,参与的学生焦虑水平明显下降。活动使学生明确了认识自我的途径和方法。体验式团体辅导干预的独特经验在于体验中去领悟。因此,在活动过程感受自我,理解自我,是认识的基本途径。其中一名学生在参加心理体验式团体辅导干预后说:“活动让我更清楚了解自己,不仅认识自己,还要学会反思自己,比如活动”我是谁?“第一次,让我对自己如此认真和深入的了解自己,更多的听取别人的意见,让我看到原来没看到的优势。”因此,参与学生的人际关系敏感程度显著降低,具有明显的改观。自信心的判断影响心理健康状况。学生缺乏信心主要源自于内在的自我期望值过高,社会普遍评价过低,缺乏客观的自我评价系统,对他人缺乏信任,缺乏社会经验,进而造成人际关系紧张。在活动中,让学生更好的接受自己,增强自信心。体验式团体辅导的过程中是互相信任和尊重的,因此,也给对方力量,发挥自己的潜能,提高自信心。在团体辅导中,安全、温暖的感觉来自于体验式团体辅导干预的成员之间良好的氛围,当小组内有其他成员和自己有同样的心理困惑时,发现个人心理问题较普遍,就会逐渐改变自我评估,然后改变想法,进而共同面对改变,提高心理健康水平^[6]。

改善了情感体验,提高了学生自我调控情绪的能力。通过“快乐需要自己创造”等体验式团体辅导活动,减少了学生的负面情绪,也适当的提高学生调控情绪的能力。活动中,首先,让学生认识到负面情绪的来源。学生在谈到情绪调控时,认为自己总是无法控制自己的脾气,不知道该如何控制。通过参加体验式团体辅导后,分析情绪产生的原因、情绪的发展和变化,情绪的调控,通过选择正确的沟通方式和情绪进行沟通,许多老师的反应,反馈效果很好。其次,有效地引导学生调节情绪,加强情绪的自我识别和自我管理能力。在不同的环境中成长是他们学习和成长中的特点,学会独立、勇敢地面对各种学习和生活问题,而不是逃避问题,在活动中,使学生学会调控消极情绪的方法,提高情绪调控的能力。一名学生在活动说:“今天的感觉很放松,很开心,从来没有想过原来所谓的坏心情是如此快消失。另一方面,也学会了控制自己的情绪,改变坏心情。音乐、运动、情绪来代替我的不良情绪,给我们带来了很多的帮助。我也学会了使用转移控制法来控制自己的情绪,减少了自己的学习的生活压力,这是一个很棒的感觉!”体验式团体辅导教学方式可以减少了学生的抑郁情绪,让学生知道怎么样合理的发泄自己的情绪,管理自己的情绪,做自己情绪的主人。

发展适应行为,增强了学生人际沟通的能力。团体咨询本身就是通过人际关系的沟通来实现体验式团体辅导的目标的。因此,活动本身是人际沟通的训练,但相对于在现实生活中的人际沟通,这里更能让同学们放开、更加投入。学生可以没有顾虑的进行彼此之间的互动,充分锻炼了自己的人际沟通能力,也提高他们的人际交往的自信心。

首先,活动使学生积极的与他人互动给自己带来积极的情感。在“信任背投”和“折纸游戏”中,感觉有那么多人信任自己,赞美自己,心里很高兴,彼此沟通的愿望无形中增强了。其次,通过互动活动,激发积极的与他人交流和勇气和信心。学生说:“在此之前,我认为我想说真正的想法,当我准备最后一个说时,听着其他学生的诉说,我有了很大的冲击,我一直认为不是每个人都有个故事,但这并不是他们所想的那样,有越来越多的人遭受的比我更多,也有发自内心的感慨和羡慕,我想拥抱每一个人。一切都会好起来的,我非常高兴参加体验式团体辅导活动,了解更多的学生,学会了如何与他们沟通!”在活动中,同学们还领悟到如何交往的真谛,增强了学生人际沟通的能力。

通过体验式团体辅导教学在《大学生心理健康教育》课程中的运用,让学生对自己、对生活充满希望和快乐,在这个

过程中享受成功的经验,让学生感知到越来越幸福和生命的价值,激发学习的动机,设定一个更高的人生目标和追求,在克服困难和挫折的经验中促进学生在思维发展方面的创造力和主动性,提高学生的适应能力,在面对困难和挫折时积极前进,通过爱的力量,引导学生照顾好自己,爱别人,学会感激和回报,从而提高心理健康整体素质。

参 考 文 献

- [1] 刘华山.心理健康概念与标准的再认识[J].心理科学,2001(4):481.
- [2] 李颜苗.团体辅导在大学生心理健康教育课程教学中应用[J].长治学院学报,2011,2(28):122-123.
- [3] 何瑾,樊富珉.团体辅导提高贫困大学生心理健康水平的效果研究-基于积极心理学的理论[J].中国临床心理学杂志,2010(3):397-399.
- [4] 裴利华.团体辅导在心理健康教育课程中的应用研究[J].中国心理卫生杂志,2006,20(8):527-529.
- [5] 唐秋萍,程灶火,袁爱华,等.SCL-90 在中国的应用与分析[J].中国临床心理学杂志,1999,7(1):16-20.
- [6] 韩继梅.焦点解决取向团体辅导对提升大学生人际交往能力的应用研究[D].重庆师范大学硕士学位论文,2012.

(收稿日期:2017-01-12)

(本文编辑:赵丹)

基于住院医师规范化培训背景下的内科临床医学专业 硕士研究生培养的建设与探索

刘磊 杨丽娟 李正红

【摘要】 在住院医师规范化培训背景下的内科临床医学专业学位硕士研究生培养存在培训方案单一化、培养时间碎片化以及导师积极性不高等问题。蚌埠医学院第一附属医院内科培养基地通过明确培养目标、优化培养方式、严格考核方式等确保培养质量。可以从规范临床带教体系、学生考核体系、带教教师考核和制定奖惩激励制度等方面入手,提升医学人才培养质量。

【关键词】 规范化; 培训; 内科; 专业学位; 硕士; 培养

当前我国医药卫生体制改革进入攻坚阶段,各项政策、措施均在有条不紊地进行,其中,医学院校毕业生培养方式调整也是重点改革目标之一。2013年,中央编办、国家卫生计生委、教育部等7部门联合印发了《关于建立住院医师规范化培训制度的指导意见》(国卫科教发[2013]56号),明确提出医学硕士专业学位研究生教育和住院医师规范化培训并轨,并批准了第一批64所试点高校,根据相关要求按照住院医师规范化培训标准内容进行培训并考核合格的医学硕士专业学位研究生,可取得《住院医师规范化培训合格证书》;而取得

《住院医师规范化培训合格证书》并符合国家学位申请的临床医师,可授予医学硕士专业学位^[1]。通过并轨培养专业学位硕士研究生经过规范化培训并通过考核后不仅取得了规培证书,还能获得硕士学位,直接进入临床工作,缩短了培训时间,节约了教育资源。但在并轨培养的实施过程中,会出现目前医学教育中亟待解决的问题,比如如何突出专业学位硕士研究生与同一培养基地其他层次学员的区别,如何达到硕士研究生的科研要求和临床技能,这些是我们培训教师需要思考的问题。本文试图在阐述临床医学专业硕士研究生培养困境的基础上,分析在住院医师规范化培训背景下实施临床医学专业硕士研究生培养的实践探索,进而提出有效应对措施。

一、存在的主要问题

培训方案单一化。蚌埠医学院第一附属医院内科规范化培训基地目前接收住院医师规范化培训的人员层次较多,包括本科毕业生、临床医学专业硕士研究生、学术型硕士毕业

基金项目:安徽省高校省级教学研究重点项目(2015jyxm203)

作者单位:233004 安徽,蚌埠医学院第一附属医院(刘磊); 233030 安徽,蚌埠医学院生理学教研室(杨丽娟);233030 安徽,蚌埠医学院研究生处(李正红)

通信作者:李正红,Email:bbmell@163.com