

# 积极取向小组干预对创伤经历大一新生心理症状的效果研究

刘 勉,苏亚玲,莫晓红

(东莞理工学院,广东 东莞 523808)

**摘 要:**目的 探讨以积极心理学为内容的小组干预方法对有创伤经历大学新生的创伤后应激症状及心理健康的效果,为高校开展心理健康工作提供指导。方法 选取广东省某高校社区101名有创伤经历大学新生,随机分为实验干预组(49人)和对照组(52人),干预前后均采用创伤后应激障碍平民版(PCI-C)和大学生心理健康问卷(UPI)进行调查。结果 实验组通过六次干预,干预后的创伤后应激障碍症状和心理症状较干预前均有显著改善( $P<0.05$ )。无干预对照组在量表上得分差异无统计学意义( $P>0.05$ )。结论 社区心理干预方法能有效缓解有创伤经历大学新生的症状,可以改善其心理健康水平。

**关键词:**创伤经历 社区干预 大学新生

**中图分类号:** G64 **文献标识码:** A

**文章编号:** 1673-9132(2019)13-0186-02

**DOI:** 10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.13.164

大学新生入学后将面临新环境、学习和人际适应等一系列的压力事件,这些事件极易导致抑郁、焦虑等问题。其中,

个体反复体验、情绪持续受到“创伤事件”的影响最为广泛和持久<sup>[1]</sup>。大学生在遭受持久的压力和消极情绪时容易出现学习、生活等方面的功能失调<sup>[2]</sup>。

目前诸多研究探讨了创伤后应激障碍(PTSD)的症状特点和社会支持、自杀等的关系<sup>[3,4]</sup>。但对于有创伤经历大学生的干预研究仍然较少。随着以宿舍和楼宇为单位的学生社区日益成熟。而以社区为中心更容易成为大学生群体发挥主观性和社会化的场所。本研究拟通过在大学生社区对群体进行干预,为建设有效的大学生心理预防体系提供对策。

## 一、对象与方法

### (一)研究对象

在广东某高校大学新生社区,采用张贴海报,自愿报名的方式,选取大一新生中有经历创伤事件并认为对自己有影响的四个社区共49名作为实验组进行干预,同时选取新生中有经历创伤事件并认为对自己有影响的个体共52名作为对照组,只做随访,不进行干预。其中实验组男生33人,女生16人,年龄( $18.92\pm 1.00$ )岁;对照组:男生28人,女生24人,年龄( $18.65\pm 0.95$ )岁。纳入标准:1.有经历威胁性或灾难性事件

师资队伍过于年轻、性别失衡、工作量太大无专职巡回教师、培训不足及实效性不足等实际情况下进行可操作性研究,制定青羊区巡回教师队伍建设的执行标准和评价问责机制,确保相应政策制定后可实施、能实施、能实施好。

## (二)加强巡回教师队伍专业化建设

高质量的特殊教育就需要有一支专业化的特教教师队伍<sup>[7]</sup>,同样高质量的巡回支持效果也离不开一支高质量、专业化的巡回教师队伍。现阶段,青羊区巡回教师队伍建设需要从如下内容入手:1.根据区域内随班就读学校及学生的人数情况科学、合理构建数量足够的专兼职巡回教师队伍<sup>[8]</sup>;2.开展巡回教师全员培训活动;3.根据一线巡回支持工作需要,精心设置培训内容;4.增加巡回教师对普通学校教育教学工作开展的了解程度;5.提升巡回教师的科研水平<sup>[9]</sup>。

## (三)营造巡回教师队伍建设良好的氛围

在巡回教师队伍建设中,还应根据特殊教育特殊性要求,营造良好的社会氛围促进巡回教师不断提高道德水准和专业能力。在营造良好的巡回教师队伍建设氛围方面:1.为巡回教师配备专门的办公场所,构建良好、宽松的办公氛围<sup>[10]</sup>;2.加大宣传,营造关心支持巡回教师队伍建设的良好心理氛围<sup>[11]</sup>;3.搭建巡回教师校内校外交流、学习的平台<sup>[12]</sup>;4.落实并逐步提高巡回教师待遇、津贴等;5.在特殊教育评先评优、职称晋升中,要充分考虑到承担巡回支持任务的教师。

## 参考文献:

[1]教育部等七部门.第二期特殊教育提升计划(2017-2020年)[EB/OL].中华人民共和国中央人民政府网,2017-7-28.

[2]中华人民共和国国务院.中华人民共和国残疾人教育条例[EB/OL].中华人民共和国中央人民政府网,2017-2-1.

[3]朴永馨.特殊教育辞典(第三版)[M].华夏出版社,2015:76.

[4][9]唐毅.以师资队伍建设为抓手,推动特殊教育健康发展[J].科学咨询(教育科研),2015(11):11.

[5]陈瑾.从全纳教育视角探析我国特殊教育师资培养[J].绥化学院学报,2014(4):15.

[6]赵志航,苗培周,并影.专业化视野下县级特殊教育学校师资队伍建设探究[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2015(6):90.

[7]甘开鹏,郑秀娟.论特殊教育教师专业化发展[J].教育与教学研究,2009(11):1.

[8]蒋云尔,王辉,范莉莉.江苏省特殊教育学校教师队伍的现状与对策[J].中国特殊教育,2008(8):45.

[10]赵金菊.加强特殊教育教师队伍建设的思考[J].云南教育,2000(22):9.

[11]丁勇.特殊教育教师队伍建设的重要里程碑[J].现代特殊教育,2013(2):14.

[12]周远琦,孟萍.队伍,是这样炼成的[J].现代特殊教育,2013(4):12.

[责任编辑 万淑蕊]

作者简介:卞蓉(1969.4—),女,汉族,江苏无锡人,中小学高级,研究方向:特殊教育。

唐小红(1985.7—),男,汉族,四川遂宁人,中小学一级,研究方向:特殊教育。

林梦菊(1987.1—),女,汉族,四川成都人,中小学二级,研究方向:特殊教育。

柳燕(1990.9—),女,汉族,内蒙古呼和浩特人,中小学二级,研究方向:特殊教育。

基金项目:全国教育科学“十三五”规划2016年度教育部重点课题(DHA160303)。

(如亲人离世、地震、车祸等),对自己影响较大;2.自愿参加并签署知情同意书;3.在校入住学生社区;4.自愿坚持完成实验。排除标准:1.严重躯体障碍;2.精神疾病;3.正在接受抗抑郁治疗。

## (二)研究工具

1.创伤后应激障碍症状自评量表(PCI-C量表)<sup>[5]</sup>:主要用于评估非经历战争的普通人遭遇创伤后的心理行为表现。共17个条目。得分越高,说明个体的创伤后应激症状越严重。

2.大学生心理健康调查问卷(UPI)<sup>[6]</sup>:主要用于筛查大学新生心理健康问题。共60道题目。得分越高,说明心理症状越明显。其内部一致性系数为0.94。

## (三)干预过程

由心理咨询师和驻校社工共同担任团体领导者,在学生社区团辅室对干预组学生进行共6次持续4个月的团体心理辅导。根据积极心理学的理论和团体心理理论<sup>[7,8]</sup>,制定具体干预内容如下:1.团体相识。2.个体潜力探索。3.聊“伤”之痛。4.感恩“伤痛”。5.话别“伤痛”。6.团体祝福。

## (四)研究方法

采用实验对照方法,在第一次进行干预开始前及第六次干预结束后,分别对实验组和对照组进行问卷调查,回收率和有效率均为100%。

## 二、结果

### (一)干预前实验组与对照组大学生各项统计指标比较

通过UPI统计分析可知,社区干预实验组(22.30±14.26)和对照组(22.56±11.55)心理健康的得分差异无统计学意义(P值>0.05)。实验组(29.20±8.46)和对照组(27.10±7.24)在创伤后应激症状比较无统计学差异(P值>0.05)。

### (二)干预后实验组和对照组各项统计指标比较

实验组前后干预结果可知,干预前(22.30±14.26)和干预后(18.98±16.29)心理健康得分的比较有显著性差异(P值<0.05),且干预后得分降低。干预前(29.20±8.46)和干预后(26.48±6.29)在创伤后应激症状的比较有显著性差异(P值<0.05),且干预后得分降低。对照组前后比较无统计学意义(P值均>0.05)。

## 三、讨论

结果显示,与未进行干预的对照组相比较,进行干预的实验组被试创伤及心理症状减轻。目前,大学生心理干预模式仍然是以被动求助为主,较多大学生个体担心被贴上标签而不愿意接受心理咨询的帮助<sup>[9]</sup>。有调查显示大学生中约50.51%选择“宅宿舍”,容易导致个体遇到问题时陷入思维狭隘,与社会明显脱节等现象<sup>[10]</sup>。结合近年大学生自杀事件分析,较多自杀个体出现在校内宿舍区域<sup>[11]</sup>。然而,以宿舍和楼宇为单位的高校社区规模发展,社区群体多为同质,易于交流和沟通,也避免了大学生群体因回避“心理疾病污名”而封闭应对路径<sup>[12]</sup>。这些因素都为围绕大学生社区进行干预提供了新的契机。

本研究通过小组干预,结果显示被试在创伤后应激障碍症状及心理健康状况有所缓解,而未进行干预的小组在症状上有所增长。大学生在面临创伤事件时,遭受高于周围群体的心理压力。通常大一新生在入学后还需要一段时间建立有效

的社会支持系统和应对策略。因此,无法摆脱的郁闷情绪和压力,没有有效的社会支持体系,持续的事件导致个体控制力下降,个体出现抑郁、焦虑等情绪和创伤症状,甚至自杀事件。以积极心理学为背景的干预方法重心在于帮助个体由阻碍自身发展的“问题”导向向事件的“意义”和自身潜力转变。干预过程中,大学生个体不再将重心放在症状和困境中,而是探寻积极有用的资源和应对途径。如在学生社区参加各种活动,积极建立人际资源等。因此,综合运用积极心理学的社区心理干预方法对经历创伤事件大学新生的症状改善是有效的。

## 参考文献:

- [1]杨晓云,王娥蕊,李娜.大学生创伤后应激障碍的发生特点及教育的启示[J].教育科学,2007(2):78.
- [2]柏祝玲,刘梅,钟小要.高校大学生心理危机干预核心力探讨[J].中国学校卫生,2012(7):865.
- [3]崔婧,邓光辉,董薇.汶川地震四年后灾区高中生领悟社会支持与创伤后心理反应的相关性研究[J].中国全科医学,2015(1):85.
- [4]岳鹏飞,王梅,许远理.近五年来国内创伤后应激障碍研究综述[J].教育教学论坛,2016(8):100.
- [5]李凌江.创伤后应激障碍防治指南[M].北京:人民卫生出版社,2010:125.
- [6]郭念锋.心理咨询师国家职业资格培训教程[M].北京:民族出版社,2002:86.
- [7]阳志平.积极心理学团体活动课操作指南[M].北京:机械工业出版社,2010:45.
- [8]李燕,周振华,周秀芳.积极心理训练营对改善大学生情绪障碍效果评价[J].中国学校卫生,2015(7):1038.
- [9]李强,高文瑛,许丹.国外心理疾病烙印影响研究概述[J].心理科学,2009(4):905.
- [10]邓兵,沈芙蓉,陈沛然.大学生宅现状及影响因素[J].中国公共卫生,2015(8):1008.
- [11]史辉.大学生自杀典型案例的实证分析研究——基于全国部分院校大学生自杀事件的调查[J].中国青年研究,2010(3):105.
- [12]董虹媛.心理疾病污名对心理问题大学生心理求助行为的影响[D].华中农业大学,2015.

[责任编辑 薛晓静]

作者简介:刘勉(1987—),男,土家族,湖北巴东人,讲师,研究方向:大学生心理咨询。

苏亚玲(1961.9—),女,汉族,重庆人,副研究员,研究方向:大学生心理健康。

莫晓红(1986.7—),女,汉族,广东东莞人,助理研究员,研究方向:生命教育,积极心理教育。

基金项目:本文系东莞理工学院2017年度党建与思想政治教育研究立项课题。