

# 团体心理训练对小学生心理健康的干预研究

幕晶 姜涛 高明 邢超 吴波 牡丹江师范学院教师教育学院

**摘要:** 为了研究团体心理训练对小学生心理健康的影响,从牡丹江市兴隆镇小学选取34人作为被试进行为期半年的团体心理训练。对训练前后分别作了MHT测验,进行统计差异检验,结果差异显著,同时与控制组也进行了差异显著性检验,结果差异显著。因此对小学生进行团体心理训练有助于提高小学生的心理健康水平。

**关键词:** 小学生 团体心理辅导 心理健康

## 一、问题的提出

近年来,小学生由于病态心理而导致心理与行为上的失调,导致违法犯罪的现象时有发生,严重影响了学生的身心健康和发展,甚至危害了家庭、危害了社会<sup>[1]</sup>。由此可见,相当一部分小学生心理健康确实存在问题,这是不容回避、不争的事实。基于以上原因,本研究的重点在于针对小学生的心理问题进行团体心理干预,使小学生能够在小学生活中学会人际交往、合理利用时间、认识自我并塑造良好的性格。

## 二、研究对象与方法

### (一)对象

2011年6月初,选取牡丹江市兴隆镇中心小学3-4年级的小学生,其中实验组34人,控制组51人。两组学生在年龄、性别、是否走读等各方面均无显著差异。

### (二)方法

#### 1. 工具

采用华东师范大学心理学系教授周步成等人修订的心理健康诊断测验(MHT)。本测验按焦虑情绪所指向的对象和由焦虑情绪而产生的行为这两个方面进行测定。全量表由8个内容量表构成,这8个内容量表包括:学习焦虑,对人焦虑,孤独倾向,自责倾向,过敏倾向,身体症状,恐怖倾向,冲动倾向。

#### 2. 数据处理

依据心理卫生评定量表手册严格操作,测试结果用SPSS17.0软件进行处理。

#### 3. 团体心理辅导方案实施

随机抽取被试34名,进行为期半年的团体心理训练,每周一次。团体心理训练是在策划者精心安排之下,采用团体成员一起作游戏、文体竞赛和自由畅谈等形式,对参加者的品格潜移默化地施加影响的一种方法。

具体的团体心理训练包括:热身活动、主题活动、延伸活动、结束活动。

热身活动具体的活动题目有大风吹、火星人来啦、进化论、乌鸦和乌龟等。进行热身活动的目的在于调动团体成员的参与积极性,活跃团体气氛,增强团体的凝聚力。以保证主题活动的顺利开展和效果达成。以上所选取的活动,不仅符合小学生的心理特点而且与主题活动有着秘密

的联系。

主题活动具体根据团体活动的具体目的进行,具体主题包括“我们都是一家人”。“走出考试焦虑”、“我爱我家”、“爸爸妈妈和我一起成长”等。针对“我们都是一家人”所选取的主题活动有“大象的故事”、“共建我们的家”、“拯救阳光城”。选择此活动原因在于三个活动对促进小学生人际沟通,培养合作精神,提高团体凝聚力具有相同的功能。进行“走出考试焦虑”的训练目的在于使小学生学会在紧张情境中调整心态,提高学生自我管理的能力。具体活动有“蜗牛的家”、“亲爱的小黑”、“时间大披萨”等。“我爱我家”的训练目的在于培养学生的自我认识与接纳能力,建立自信心,增进相互理解,促进人际交往。“爸爸妈妈和我一起成长”主要是解决家长与孩子之间出现的一些问题,改善亲子关系,促进家长和孩子共同的心理成长。具体内容包括:“送你一朵赞美花”、“拯救阳光城”。

## 三、结果与分析

### (一)结果

#### 1. 实验组前后测的比较

运用配对样本t检验进行分析,实验组与对照组各分量表得分比较结果表明,在学习焦虑,对人焦虑,自责倾向分量表以及总分上差异及其显著,在过敏倾向和冲动倾向分量表上差异显著,其他分量表差异不显著。说明经过半年的团体心理训练在一定程度上能够提高小学生心理健康的水平。特别是在学习焦虑与对人焦虑量表上的差异及其显著,说明团体心理训练改善了小学生的学习与人际交往问题。

#### 2. 实验组后测与控制组的比较

运用独立样本t检验进行分析,实验组后测与对照组各分量表得分比较结果表明,实验组后测与对照组在学习焦虑,对人焦虑,自责倾向,过敏倾向分量表以及总分上差异及其显著,在冲动倾向分量表上差异显著,其他分量表差异不显著。说明实验组经过了为期半年的团体心理训练,在心理健康水平上显著高于控制组。

## 四、结论

本研究证明团体心理训练对小学生的心理健康的影响是有效的。

首先,团体心理训练对小学生的心理健康有重要的影响,有效影响的重点是选取正确的适合小学生学习和生活的活动。如果活动的选取不适合儿童的年龄特征就会影响团体活动所要达到的效果,甚至可能会起到相反的作用。而本研究选取的训练活动“我们都是一家人”、“走出考试焦虑”、“我爱我家”、“爸爸妈妈和我一起成长”等都符合小学生的心理发展特点,使小学生在玩的过程中快乐的成长。

其次,要选取多种团体练习活动,即一个主题要选择不同的活动,通过不同的活动为共同的目标服务。比如针对“我们都是一家人”所选取的主题活动有“大象的故事”、“共建我们的家”、“拯救阳光城”。活动的多样性可以使学生在不同的情境下感受到不同的内涵,最终体会到活动所要传达的思想情感。

再次,半年的团体心理干预,使学生有机会学习学校课堂中学不到的认识自我的方法、社会交往的技能、宣泄负性情绪的途径。因为小学生的具体形象思维比较强,抽象思维尚处于发展中,心理训练的活动形式非常适合小学生的思维发展特点。

最后,希望以后的小学生教育中能够增加团体心理训练的模式,对小学教师的培养也应该增加心理训练的内容<sup>[3]</sup>。

## 参考文献:

- [1] 赵红. 东北边远地区中小学生学习心理健康状况调查分析及干预策略[J]. 东北师范大学硕士论文. 2003年.
- [2] 姜涛, 杨春. 黑龙江农村初中生心理健康状况及对策研究[J]. 黑龙江教育学院学报, 2012, (4).
- [3] 姜涛, 安海燕. 我国中小学心理教育师资培养模式的现状及存在的问题[J]. 教育导刊, 2011, (11)

作者简介:幕晶,高明,邢超,吴波,牡丹江师范学院教师教育学院,本科生;姜涛,牡丹江师范学院教师教育学院,讲师。

基金项目:2011年牡丹江师范学院大学生实践创新项目,团体心理训练在小学心理教育中的应用;2011年牡丹江师范学院教改项目(11—XJ13075),积极心理学视域下的学校心理教育师资培养模式的研究。