

团体辅导案例分析

——突发事件后高校毕业生心理危机干预

张文闻

(南京工业大学数理科学学院, 江苏南京 211816)

[摘要] 团体辅导是发展一个面对面的人际网络或系统,以信任、接纳、尊重、温暖、交流和理解为特点,帮助团体成员发现、理解和实施能够解决生活中问题和不满的方法。心理危机是困扰高校心理健康教育工作者的棘手难题。本案例将团体辅导的咨询方法运用于高校毕业生因突发事件引起群体心理危机干预过程中,以减少他们因为此次突发事件所产生的不良情绪,帮助他们从事件中恢复。

[关键词] 大学生;团体辅导;心理危机

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A

doi: 10.3969/j.issn.2096-711X.2020.09.037

[文章编号] 2096-711X(2020)09-0081-02

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

一、引言

(一) 团体咨询的概念

团体工作是面对面的人际网络或系统的发展。人际网络创造了建构有效人际过程必需的氛围和环境,使助人过程得以发挥作用。在有效的小团体关系中,领导者和团体成员在互动中应表现出信任接纳、尊重、温暖、沟通和理解。对于团体工作的概念,可以做如下定义:发展一个面对面的人际网络或系统,以信任、接纳、尊重、温暖、交流和理解为特点,其中咨询师和成员进行互动,为帮助彼此实现团体的目的,并发现、理解和实施可达成团体目的的方法。而在此基础上,对团体咨询做出如下定义:发展一个面对面的人际网络或系统,以信任、接纳、尊重、温暖、交流和理解为特点,其中咨询师和成员进行互动,为了互相帮助,面对来访者生活中的不满或问题,发现、理解和实施能够解决这些不满的方法。

(二) 危机干预团体

咨询师根据危机应对方案的规定为来访者提供服务,在危机事件发生后立即以个体和团体服务的形式提供援助,这些援助包括心理教育、咨询、转介、治疗等服务。危机对情感或情绪的影响过程是先逐步增强而后衰退;而危机对行为或行动的影响过程为先逐步减弱而后衰退。因此,危机干预过程的首要目标之一就是为表达提供机会、帮助、支持和引导。一般而言,危机干预团体的作用就是干预这些衰退的过程,将情绪增强过程和行为的逐步减弱过程缩短,从而促使作为决策和行为基础的认知功能得以恢复。在危机发生24-72小时内,最好是在危机发生之后的最初几天集中处理,引入危机干预团体效果最佳。

二、事件描述

宋某,男,是一名正在准备考研大四学生,临近考研期间,由于复习压力较大以及个人感情问题出现危机导致其情绪崩溃,于某晚11点左右写下遗书拍照发给女友后,独自离开宿舍。班长和他的舍友及班上一些热心同学在得知情况后立即出门寻找,同时电话联系辅导员陈述事情缘由。辅导员在赶赴学校的途中,通过班长电话获知宋某宿舍三位同学已经在图书馆近旁的湖边找到宋某。宋某当时情绪异常激动,棉衣、鞋子等散落在湖边栈道旁,痛哭,不听室友劝阻,不愿回宿舍,一直滞留在湖边,意图跳湖。舍友们合力抱住宋某,不停言语安慰

劝阻。班级其他同学出来寻找宋某的同学,在湖边一直陪伴他们。辅导员赶到宋某滞留地点后,做宋某的思想工作,经过约半个小时的谈话和劝导,宋某同意先去学院办公室冷静一下,辅导员让同学们带他到学院会议室,并进行初步心理疏导和谈话。此时,副书记也赶到学校,并在辅导员和同班同学的陪伴下对宋某进行心理疏导和谈话,直到宋某情绪明显稳定后安排舍友陪同其回宿舍休息,结束时约凌晨2点。

整个事件过程中,除宋某本人情绪极度失控,宋某舍友三位男同学情绪波动也很大;其他同学由于也处于相同的压力下(其中大部分同学都在准备考研),整个事件对于该班级当天参与寻找及救助宋某的同学产生较大的负面影响,主要表现在学习兴趣降低、情绪低落;有些同学甚至出现恐惧、焦虑等症状。经过观察和情况了解,在学校心理健康咨询中心老师的意见和指导下,学院决定对这些同学进行心理团体辅导,以减少他们因为此次突发事件所产生的不良情绪,帮助他们回归正常生活。

三、心理危机干预具体过程

步骤一:组织和启动团队(共9人,4位女生、5位男生)

(1) 陈述本次团体的目标:“我们今天的目标就是谈一谈12月XX日夜里我们班宋XX同学情绪崩溃意图跳湖的事件,然后大家分享一下自己的感受和经历。”

(2) 设定界限和期望:

1. 鼓励每位成员都参与其中;赋予每一位成员跳过或推迟发言的权利;把重点放在给予他们交流的机会,而不是强迫他们交流。

引导词:“每位成员都是参与者,都有跳过或推迟发言的权利。这次团体辅导没有旁观者,并且,参与的程度与深度取决于你自己。”

2. 每位成员的观点都应该被倾听和尊重。

3. 声明本次团体的时间安排。

引导词:“因为这是一次团体辅导,而且我们的时间是有限的,所以在你们完成一个活动之前可能偶尔会被打断。希望你们能够配合团体的工作,不要沮丧或阻抗。”

步骤二:从事实出发

这一阶段的目标是给成员提供危机事件的准确信息,并尽可能多地给出事件相关的细节。努力纠正成员的错误认知,在

收稿日期:2020-3-9

基金项目:本文系江苏高校哲学社会科学专题研究项目思想政治工作专项“大数据视域下的高校突发事件网络舆情引导对策研究”(项目编号:2017SJBFDY369)。

作者简介:张文闻(1982—),女,江苏南京人,讲师,研究方向:大学生思想政治教育、大学生心理健康教育。

事实的基础上给成员创造出一种安全信任感,而不是基于传言和恐惧;同时,适当使用认知行为疗法,帮助成员理解并改善自己的不良情绪。

结合本案例,告知参与团体辅导的成员,宋某在极端压力和负性社会事件下,做出过激行为甚至轻生行为,是因为宋某在考研压力和情感危机双重事件下内心非常痛苦,但是这种消极面对压力和挫折的方式是非理性的,是不可取的。帮助成员树立正确合理的信念,屏蔽虚假信息、错误信息、虚构信息。

结合认知行为疗法,通过五栏表让参与者明白在此次危机事件中自己的自动思维、情绪及强度、思考合理的反应及情绪结果。

步骤三:分享故事

这一阶段的关键是确认所有成员的故事,并肯定每位讲故事成员的经历。在这个过程中必须强调,每位成员的经历都很重要,所有的经历都应该受到尊重。

引导词:“请在座的同学以讲故事的形式来分享你们在成长的过程中,遇到的危机事件,包括生活上、学业上、感情上的压力、挫折等经历,当时当下的心情、自己是如何克服困难。团体中的每个人都有分享的机会,当然,你们可以选择分享到什么程度。讲故事的同学可以从事件发生的时间、地点、具体内容、如何处理、以及你在事件中和事件后都做了什么等方面来讲述你的故事。”

步骤四:分享成员对以上故事的反应,并处理他们的故事

在分享反应的阶段,把重点放在成员对危机事件的情绪反应和感受上。辨别成员的各种反应,并在事件的背景下正确看待这些反应。典型的情绪反应和心理知觉所特有的主题和特征都会在讨论中有所体现。

引导词:“这就是那些经历过考试、恋爱失败(或其他社会负性事件)的人在落榜、失恋(或其他社会负性事件)后的正常感受,虽然当时很痛苦,但是随着时间的推移,这些痛苦也会逐渐消退”。

针对处理过程的指导方针包括如下建议:

1. 讨论成员共同的主题和感受。
2. 注意成员独特和异常的反应。
3. 正确看待并肯定每位成员的感受和经历。

步骤五:赋能

赋能的重点在于确定成员能否运用危机事件应对策略和资源,从创伤的影响中恢复过来。

1. 头脑风暴

在应对危机事件的过程中,成员得到咨询师的鼓励和支

持,帮助他们渡过哀伤和痛苦。在这一过程中,给每位成员发一张 A4 白纸。团体成员针对如何帮助宋某进行头脑风暴,并制定一份“可以做的好事”清单。

引导词:“宋 XX 目前的情绪状况不是很好,作为他的同学,你觉得你可以从哪些方面帮助他,或者你对宋某有什么比较好的建议。请把你能给他的帮助和你的建议写在纸上。”

2. 改善情况

使用焦点心理咨询的等级式询问,帮助成员量化自己的情绪体验有效改善程度。要求成员运用十点量表对今天团体辅导给以等级自评,1 代表最糟糕,10 代表自己最好的状态。帮助成员确定已经发生的变化,尤其是微小的变化,并让思考事情是如何发生好转的。

引导词:“回忆一下在我们开始团体辅导前自己的情绪状况,如果 1 分代表很糟糕,10 代表自己最好的状态。那么对于之前的情绪你们给自己打几分,在纸上写下自评的分数;通过以上的沟通和交流你现在的的情绪状况,是否有所改善,如果以现在的状况评分,你愿意给自己打几分?”“发生了什么变化?”“是什么因素促使你从 1 等级改善到 2 等级?”“你需要做些什么才能从等级 2 改善至等级 3?”

步骤六:结束

团体辅导结束,成员曾经分享和处理各自经历的共同体验都是成员应对危机并从中收获成长的方式。给每位成员互相告别的机会,肯定他们的经历,帮助他们明确自己要做的事、要见的人、要完成的项目以及要遵循的计划。总结本次团体、征集团体成员的反馈、提供帮助、跟进那些需要更多帮助的人,并以一种积极的方式结束团体:强调希望的重要性,鼓励成员从事件中恢复。

四、总结

危机事件后的团体辅导是心理救助的一种形式,也是通往恢复的第一步,通过团体辅导模式促进个体投入修复过程。本案例中,参与团体辅导的成员,在共同目睹本班同学在学业和情感双重压力和刺激下做出轻生行为之后,通过及时的团体辅导方式彼此分享、学习、体验、共同探讨、学习、成长,有效缓解危机事件对他们的负面影响,帮助他们从恐惧、担忧、低落的情绪中逐渐恢复正常。

从最终结果来看,本次团体辅导是有效的,参与成员虽然个人成长的背景、性格特征、对于事件的感受都不同,但是最终都摆脱了危机事件产生的阴影,能够更加理智的面对生活中的挫折和失败,达到了干预目的。

参考文献:

[1] James P. Trotzer. 咨询师与团体理论培训与实践[M]. 北京:机械工业出版社,2017:403 - 424.
 [2] 许维素. 焦点解决短期心理治疗的应用[M]. 北京:世界图书出版公司,2009:58 - 59.

Group Counseling Case Analysis
 ——Psychological Crisis Intervention of College Graduates after Emergency

ZHANG Wen - wen

(School of Physical and Mathematical Sciences, Nanjing Tech University, Nanjing Jiangsu 211816, China)

Abstract: Group counseling is the development of a face - to - face network or system characterized by trust, acceptance, respect, warmth, communication and understanding, to help group members find, understand and implement methods that can solve problems and dissatisfaction in life. Psychological crisis is a knotty problem that perplexes mental health educators in colleges and universities. In this case, the counseling method of group counseling is applied to the intervention process of group psychological crisis caused by college graduates due to emergencies, so as to reduce their adverse emotions caused by this emergency and help them recover from the incident.

Key words: college students; group counseling; psychological crisis

(责任编辑:范新菊)