

# 团体心理咨询对大学生强迫症状的干预效果

方双虎, 郑凯

(安徽师范大学心理咨询研究所, 安徽 芜湖 241000)

**【摘要】** 目的:探讨团体心理咨询对大学生强迫症状的干预方式及效果。方法:将入组的 32 名大学生随机分为实验组和对照组(各 16 人)。对实验组进行为期 8 周,每周 1 次,每次 3 小时的团体心理咨询;对照组不做任何处理。在团体咨询前、结束及结束 3 个月后将两组学生施测症状自评量表、帕多瓦量表和大学生完美主义问卷。结果:团体心理咨询前实验组与对照组在 SCL-90 总分和强迫因子得分、Padua 量表和完美主义问卷得分上均无显著差异;在咨询结束及结束 3 个月,实验组在 SCL-90 总分和强迫因子得分、Padua 量表和完美主义问卷得分均显著低于前测。对照组内三时间段在 SCL-90 量表总分和强迫因子得分、Padua 量表和完美主义问卷得分上均无显著差异。结论:团体心理咨询对大学生的强迫症状有明显的干预效果。

**【关键词】** 大学生;强迫症状;团体心理咨询

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)05-0671-04

## The Effects of Group Counseling on College Students' Obsessive-compulsive Symptoms

FANG Shuang-hu, ZHENG Kai

Institute of Counseling, Anhui Normal University, Wuhu 241000, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the accessibility and the effect of group counseling for improving college students' obsessive-compulsive symptoms. **Methods:** Chose 16 obsessive-compulsive symptoms students from Anhui Normal University as the experimental group, and another 16 students as the control group. Group counseling was given to the experimental group once a week for 8 weeks; the control group did not do any training. All the subjects were tested with SCL-90, PI and PSCCS when the group counseling was started, finished, and had a period of three months after it was finished. **Results:** The experimental group and the control group had no difference in the total score of SCL-90 and the scores of obsessional factor in SCL-90, PI and PSCCS before group counseling. In the post-test and tracing-test, the total score of SCL-90 and the scores of obsessional factor in SCL-90, PI and PSCCS of experimental group were significantly lower than that before group counseling; whereas they had no significant difference in score from the control group. **Conclusion:** As a form of intervention, group counseling has great positive effect on improving the students' obsessive-compulsive symptoms.

**【Key words】** College students; Obsessive-compulsive symptoms; Group counseling

强迫症状(obsessive-compulsive symptoms)是指以强迫为主的显著而持久的思想、冲动、意向和行为症状<sup>[1]</sup>。有研究发现,在非临床样本中有 80%的人报告有过强迫观念,而约有 50%的人报告曾经有过强迫行为<sup>[2]</sup>。宋迎秋等人对 1291 名大学生进行了测查,结果表明强迫症状问题处于大学生常见心理问题前列<sup>[3]</sup>。具有强迫症状的大学生,他们普遍表现出人际交往不适,对症状想控制又无法控制使得他们极其痛苦,这也不可避免地影响到他们社会功能的健康发展和人格的健全成长。本研究以森田理念“顺其自然、为所当为”为指导思想,以团体心理咨询及其相关理论为主要依据,从强迫症状的成因、症状表现及其特性等方面设计团体干预方案,探究团体心理咨询对大学生强迫症状的干预效果。

**【基金项目】** 全国教育科学“十一五”教育部规划课题(FBB090505)和安徽省教育厅人文项目(2006sk068)

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

实验组及对照组成员均来自安徽师范大学,通过张贴海报、电话邀约(针对正在或曾经做过咨询的具有强迫问题的学生)等方式募集到 107 名自述存在强迫问题困扰的大学生,用 SCL-90 中的强迫症状分量表对这些学生进行施测,得分 $\geq 3$  分的学生为 74 人,接着对这些学生进行鉴别性访谈,入组条件为符合下述所有条件:①强迫困扰具有半年及以上;②具有强迫和反强迫症状表现;③中等程度及以上影响到社会功能(如:每天为思考宿舍是否锁门而无法认真听课,但仍然坚持上课);④了解团体咨询的设置后愿意参加且能够坚持至少八周。排除条件为符合下述任意一项:①具有精神病性问题;②具有严重人格障碍;③正在服用精神科药物;④了解团体咨询的设置后不愿意参加或无法坚持至少八周。最终确定 32 人符合入组条件,随机将其中 16 人作为

实验组成员,另外 16 人作为对照组成员。其他成员根据其意愿另行安排个别咨询和治疗。

实验组 16 人,其中男生 7 人(43.75%),女生 9 人(56.25%);师范类 11 人(68.75%),非师范类 5 人(31.25%);平均年龄  $19 \pm 2$  岁。对照组 16 人,其中男生 6 人(37.5%),女生 10 人(62.5%);师范类 10 人(62.5%),非师范类 6 人(37.5%);平均年龄  $19 \pm 2$  岁。两组的人口统计学变量均无显著性差异( $P > 0.05$ )。

## 1.2 工具

1.2.1 症状自评量表(SCL-90)<sup>[4]</sup> 共 90 个项目,包括 10 因子,各项目均是 1-5 级记分。

1.2.2 帕多瓦量表 (Padua Inventory, PI)<sup>[5]</sup> 共 48 个项目,包括 4 个因子:思维失控与怀疑感、受驱使与行为失控感、污染和检查。

1.2.3 中国大学生完美主义问卷(Perfectionism Scale for Chinese College Students, PSCCS)<sup>[6]</sup> 共 50 个项目,包括 4 个分量表:担心出错、父母要求、个人标准、条理性。

表 1 团体咨询干预大学生强迫症状的活动方案

	活动内容	活动目标
第一次	1、签到 2、团体咨询总体说明 3、微笑握手 4、信任之旅 5、连环自我介绍、分组 6、建立团体规则 7、总结 8、作业	1、相互认识 2、建立信任关系 3、建立团体规范
第二次	1、签到、交作业 2、问好、回顾上周生活 3、喜欢你拥抱 4、同舟共济 5、强迫秀 6、爱的宣言 7、总结 8、作业	1、增强团体凝聚力,促进组员互动 2、了解强迫不是自己独有 3、初步探索接纳的思想
第三次	1、签到、交作业 2、问好、喊口号、回顾上周生活 3、我想有个家 4、团体绘画 5、讨论是谁在强迫我们的心灵? 6、爱的宣言 7、总结 8、作业	1、继续巩固团体凝聚力,促进组员互动 2、通过讨论得出是自己强迫着自己的心灵
第四次	1、签到、交作业 2、问好、回顾上周生活 3、成长三部曲 4、绘画互动 5、森田理论学习 6、爱的宣言 7、总结 8、作业	1、继续巩固团体凝聚力,促进组员互动 2、进一步促进小组成员互动 3、深入学习、认识森田理论
第五次	1、签到、交作业 2、问好、回顾上周生活 3、缩小包围圈 4、我是一个独特的人 5、讨论森田理论实践中的困惑,以及关于当为和乐为等行动问题 6、冥想放松 7、总结 8、作业	1、促进组员互动 2、认识、接纳自我 3、深入讨论森田理论,建立森田思想的生活态度,并把注意力转向行动 4、对自我的积极暗示接纳自己
第六次	1、签到、交作业 2、问好、回顾上周生活 3、心有千千结 4、三个自我理论学习 5、探索三个自我 6、冥想放松 7、总结 8、作业	1、促进组员互动 2、三个自我理论学习 3、探索三个自我 4、接纳真实我
第七次	1、签到、交作业 2、问好、回顾上周生活 3、戴高帽 4、协调三个自我间的关系 5、我是一个有价值的人 6、冥想放松 7、总结 8、作业	1、进一步促进成员互动 2、讨论成员的优点 3、协调三个自我的关系 4、提升成员自我价值感
第八次	1、签到、交作业 2、问好、回顾上周生活 3、站队列 4、笑迎未来 5、真情告白 6、团体咨询总结 7、相亲相爱一家人 8、聚餐	1、展望未来 2、处理离别情绪 3、总结回顾团体咨询的收获

## 1.3 方法

1.3.1 干预方法 团体咨询前对实验组与对照组被试实施前测,咨询中从两个方面对实验组被试进行干预。一方面组织实施团体咨询活动,另一方面在活动后与被试针对团体咨询感受进行日记交流和指导。对照组不做任何干预。团体领导者是两名具有团体心理咨询理论和实践经验的研究生(男、女各一名),采用合作式协同领导,团体活动时将被试随机平均分为两组,各组均有一名参加过团体并接受过团体领导者培训的研究生作为助手。对实验组进行每周一次,每次三小时(中间休息二十分钟)共计八次的团体咨询。在干预的过程中,遵循强迫者所表现出的一系列特征,如:自我强迫与自我反强迫的症状困扰、对症状的控制以及控制失败后的焦虑与痛苦

体验、对理想中完美自我的追求以及对现实中平凡自我的打压等,设计以“接纳—行动”为主要思路的干预措施。首先帮助被试客观地认识强迫症状,停止对症状的控制,从而减少由于与症状对抗所带来的心理能量的内耗;接着帮助被试进行自我认识、自我接纳;最后引导被试投入现实的生活实践中,与现实生活建立连接,把被试的注意力由对内转移到对外,启发被试在实践、行动中走出症状的困扰。每次团体干预结束后,均有专业的老师进行督导。八次团体咨询后对实验组和对照组进行后测,团体咨询结束三个月后进行追踪测试。两组被试前测、后测及追踪测试问卷均采用 SCL-90 量表、PI 量表和 PSCCS 问卷,但题目顺序不同。

1.3.2 干预方案 本研究融合了相关理论和以往研

究的思路,包括团体动力学原理、森田疗法“顺其自然,为所当为”的理念<sup>[7]</sup>、认知行为疗法“调整认知,改变行为”的技术<sup>[8]</sup>,从而形成了本研究的咨询思路,即:“认识症状—理解症状—接纳症状—与症状和谐相处—投入行动”。团体咨询的活动方案主要是依据团体形成、工作、结束三大发展阶段<sup>[9]</sup>,以及团体咨询的主题进行设置。在初始阶段我们设计了“微笑握手”打破了被试间的陌生感,“连环自我介绍”为被试间彼此熟悉建立了桥梁,“信任之旅”、“同舟共济”、“我想有个家”等活动建立并提升了团体的凝聚力;在工作阶段,“强迫秀”让被试认识到强迫症状存在的普遍性,“团体绘画”既加强了被试间的互动,又启发了被试的自我认识,“森田理论”给被试传递了“顺其自然、为所当为”这种新的生活理念,“三个自我理论”为被试应付强迫症状带来了可操作化的方法,即:接纳症状、与症状和谐相处、积极投入学习生活;在结束阶段,“笑迎未来”、“真情告白”、“相亲相爱一家人”、“团体咨询总结”等活动处理了被试的离别情绪并巩固咨询效果。另外,方案中重复出现的活动“爱的宣言”、“冥想放松”是帮助被试调整情

绪、放松身心和积极的自我暗示。每次活动前的签到和活动后的作业是本干预的基本框架设置,作业同时也是在促进被试对团体咨询中的认识、感受和体验进行整理和消化。具体的活动方案见表 1。

## 2 结 果

### 2.1 团体咨询前后评定结果比较

对照组在 SCL-90 总分及强迫因子得分上即时后测、三个月后测与前测得分差异均无统计学意义。实验组在 SCL-90 总分和强迫因子上即时后测、三个月后测均显著低于前测得分。

对照组在 Padua 量表总分及四个因子得分上即时后测、三个月后测与前测得分差异均无统计学意义。实验组在 Padua 量表总分及“思维失控与怀疑感”和“检查”2 个因子得分上即时后测、三个月后测均显著低于前测得分。

对照组在完美主义问卷评分上即时后测、三个月后测得分与前测差异均无统计学意义。实验组在完美主义问卷得分上即时后测得分显著低于前测。见表 2。

表 2 干预组与对照组各问卷前、后测结果比较( $\bar{x} \pm s$ )

	干 预 组			对 照 组		
	前 测	即时后测	3 个月 后 测	前 测	即时后测	3 个月 后 测
SCL-90 总分	242.08±60.94	198.67±40.69*	200.26±43.41*	231.47±54.51	237.42±49.82	239.33±53.28
SCL-90 强迫因子	3.85±0.59	2.60±0.48**	2.84±0.37**	3.54±0.47	3.50±0.42	3.50±0.40
思维失控与怀疑	38.06±16.53	19.75±10.36**	24.33±12.14*	38.17±16.66	37.89±16.36	39.21±16.70
受驱使与行为失控	4.50±4.16	2.10±2.87	2.63±2.88	4.75±4.04	4.11±3.25	4.54±3.78
污染	9.56±7.81	6.56±7.14	7.00±6.45	9.73±7.78	9.61±7.15	9.22±6.90
检查	5.75±3.35	3.25±3.11*	3.43±3.01*	5.72±3.40	5.17±3.38	4.81±3.17
总分	57.88±24.47	31.66±19.39**	37.39±20.31*	58.37±24.53	56.78±24.51	57.78±23.87
完美主义总分	161.38±29.91	133.06±24.59*	148.22±25.15	162.78±30.26	158.81±28.45	160.27±29.67

注:与前测比较,\* $P<0.05$ ;\*\* $P<0.01$

### 2.2 实验组被试对团体咨询效果的主观评价

在团体咨询结束后,所有被试都对本次团体咨询的效果进行了评价,主要从缓解痛苦体验、自我认识、人际关系、对强迫症状的态度、团体目标达成程度、团体咨询的满意度六个方面进行评价。从缓解被试的强迫症状带来的痛苦体验来看,有 69% 的被试认为本团体咨询对他们痛苦的缓解有很大帮助、31% 的被试认为有一些帮助;44% 的被试认为本团体咨询对他们的自我认识上、人际关系模式的改变上有帮助、56% 的被试认为有一些帮助;在团体影响或改变强迫症状态度和状态的程度上,31% 的被试认为有很大改变,68% 的被试认为有一些改变。100% 的被试认为本次团体活动目标达成程度达到比较好;100% 的被试对本次团体咨询满意。

## 3 讨 论

大量研究发现,强迫症状是影响青少年心理健康的主要问题之一<sup>[10,11]</sup>。因此,缓解和改善大学生强迫症状具有重要意义。

本研究的结果显示,与对照组相比,实验组学生在团体干预前后 SCL-90 总分、强迫因子、Padua 量表和完美主义问卷的得分均显著下降。这表明,团体辅导对大学生强迫症状有明显的疗效。我们可以看到团体心理咨询在缓解强迫症状大学生“思维失控与怀疑感”、“受驱使与行为失控感”、受“污染”的感受以及反复“检查”等维度上有良好的成效,强迫症状对实验组成员的影响有了很大程度的缓解,相应的心理苦恼程度也会有所下降,而且这种影响具有较好的持续性。实验组成员性格中的完美主义倾向



特征也有所降低。已有研究发现,完美主义是影响强迫症的一个重要因素<sup>[12]</sup>。Wade 等人指出,完美主义是强迫障碍形成的必要但不充分的人格特质基础<sup>[13]</sup>。完美主义者在完成任务时会更多的关注错误、犹豫行事,通过团体心理咨询,降低了实验组学生的完美主义倾向,从而缓解了大学生的强迫症状。

亚罗姆曾指出团体中治疗性改变是一个非常复杂的过程,它随着人类各种体验复杂的相互作用而产生<sup>[14]</sup>,本研究能有效地促使团体成员发生治疗性改变,首先是由于成员感受到了一个安全的氛围,在他们的内心中建立了安全感;其次是成员对强迫症状有了较为客观的认识,减少了对自己的责怪和对症状的控制;再次是成员学会了对强迫症状的无条件接纳,很大程度上缓解了焦虑;最后是成员积极投入到行动、实践中,促使他们对症状、对自己、对生活产生全新的认识。具有强迫症状的大学生之所以会觉得异常痛苦,是由于他们把注意力放在了与症状的对立和斗争上。然而,从某种意义上来说,强迫症状是无法彻底通过意志来进行控制的,因此他们陷入了极端的矛盾冲突中。本研究的目的是让强迫症状大学生能够正确的认识强迫,真正的理解强迫从而无条件的接纳强迫并积极投入到行动中,最终减少强迫对自己的影响。

#### 参 考 文 献

- 1 齐晓栋,吴明霞,杨静,等. 大学生强迫症状问卷的编制及信效度分析. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(1): 25-27
- 2 Muris P, Merckelbach H, Clavan M. Abnormal and normal compulsions. Behaviour Research and Therapy, 1997, 35(3):
- 3 Freedheim DK. History of psychotherapy: A century of change. Washington DC: American Psychological Association, 1992
- 4 Stricke G, Widiger TA. Handbook of psychology-volume 8: Clinical psychology. Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc, 2003
- 5 姜春玲,赵云霞,赵秀芹,等. 北京地区 325 家综合医院心理卫生服务状况. 中华预防医学杂志, 2005, 39(4): 241-244
- 6 Drum DJ, Blom BE. The dynamics of specialization in professional psychology. Professional Psychology: Research and Practice, 2001, 32: 513-521
- 7 Epstein RM, Hundert EM. Defining and assessing professional competence. Journal of the American Medical Association, 2002, 287: 226-235
- 8 McIlvried EJ, Bent RJ. Core competencies: Current and future perspective. Paper presented at the annual conference of the National Schools and Programs in Professional Psy-

249-252

- 3 宋迎秋,曾雅丽,林媛. 大学生心理状况与强迫症状现状的探析. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(3): 267-268
- 4 张明园著. 精神科评定量表手册. 湖南: 湖南科学技术出版社, 1998. 16-271
- 5 钟杰,秦漠,蔡文菁,等. Padua 量表在中国大学生人群中的修订. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(1): 1-4
- 6 方新,钱铭怡,罗珊红,等. 大学生完美主义问卷的修订. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(9): 613-614
- 7 王世强,杜维平. 森田疗法小组治疗强迫症 30 例观察报告. 国际中华神经精神医学杂志, 2003, 4(1): 28-29
- 8 Falls-Stewart W, Marks AP, Schafer J. A comparison of behavioral group therapy and individual behavior therapy in treating obsessive compulsive disorder. Journal of Nervous and Mental Disease, 1993, 181(3): 189-193
- 9 刘勇. 团体咨询治疗与团体训练. 广州: 广东高等教育出版社, 2003. 158-159
- 10 张付全,唐秋萍,邓云龙,等. 医科大学生心理卫生状况及相关因素的调查分析. 中国临床心理学杂志, 2004, 12(1): 63-65
- 11 Jenike MA, Baer L, Minichiello WE. Obsessive-Compulsive Disorders: Theory and Management (2<sup>nd</sup> ed), Year Book Medical Publishers, 1990
- 12 孙鉴,甘怡群,刘君,等. 高校研究生完美主义与应对方式: 自我效能的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(6): 729-732
- 13 Wade D, Kyrios M, Jackson H. A mode of obsessive-compulsive phenomena in a nonclinical sample. Australian Journal of Psychology, 1998, 50(1): 11-17
- 14 亚罗姆著. 李鸣,等译. 团体心理治疗: 理论与实践. 北京: 中国轻工业出版社, 2005. 6-16

(收稿日期: 2010-06-01)

(上接第 670 页)

- 5 Freedheim DK. History of psychotherapy: A century of change. Washington DC: American Psychological Association, 1992
- 6 Stricke G, Widiger TA. Handbook of psychology-volume 8: Clinical psychology. Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc, 2003
- 7 姜春玲,赵云霞,赵秀芹,等. 北京地区 325 家综合医院心理卫生服务状况. 中华预防医学杂志, 2005, 39(4): 241-244
- 8 Drum DJ, Blom BE. The dynamics of specialization in professional psychology. Professional Psychology: Research and Practice, 2001, 32: 513-521
- 9 Epstein RM, Hundert EM. Defining and assessing professional competence. Journal of the American Medical Association, 2002, 287: 226-235
- 10 McIlvried EJ, Bent RJ. Core competencies: Current and future perspective. Paper presented at the annual conference of the National Schools and Programs in Professional Psychology, Scottsdale, AZ, 2003
- 11 American Psychological Association. Ethical principles of psychologists and code of conduct. American Psychologist, 2002, 57: 1060-1073
- 12 罗耀平. 心理咨询师胜任特征模型的构建. 西南大学硕士学位论文, 2008
- 13 梁悦. 高校心理咨询从业人员的胜任特征研究. 四川师范大学硕士学位论文, 2005
- 14 于德华,吴文源,张明园. 上海市综合医院精神卫生服务现状调查. 中华精神科杂志, 2004, 37: 176-178
- 15 王丽颖,李晓虹,林涛,等. 首都地区心理门诊就诊人群状况调查(2). 中国临床心理学杂志, 2007, 15(4): 435-437
- 16 王丽颖,李晓虹,沈东郁,等. 首都地区心理门诊就诊人群状况调查(1). 中国临床心理学杂志, 2007, 15(2): 211-213
- 17 郑红. 精神病医院心理门诊咨询状况分析. 临床心身疾病杂志, 2008, 1: 24-29
- 18 汪新建. 当前心理咨询师培养中出现的问题及对策. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(10): 709-711

(收稿日期: 2010-03-22)