



# 小组工作介入大学生考研焦虑问题研究

麻媛哲 郭晓蓓 安康学院马克思主义学院

**摘要:**近年考研人数呈上升趋势,大学生们面临的考研压力也随之增加,继而产生考研焦虑问题。小组工作的介入能有效帮助大学生缓解考研焦虑情绪,可通过建立以人际需要理论为基础的发展成长小组,运用同理心、微型演讲的等技巧,帮助考生缓解焦虑并坚定决心。

**关键词:** 考研焦虑; 大学生; 小组工作

考研焦虑是指学生在准备硕士入学考试前,因外在或内在因素而产生的一种消极情绪,主要表现为学不进去、胡思乱想、记忆力变差、情绪暴躁、失眠多梦和负面情绪剧增等。随着时代的发展,社会对知识人才的要求越来越高,考研成为大学生提升自我的热门道路。随着考研人数的增加,考研竞争愈发激烈,考研焦虑也相应成为当代大学生常见的心理问题。

小组工作属于社会工作基本三大方法之一,主要通过方案活动与小组互动达到个人的成长与社会目标的实现,或通过有目的的团体经验,协助个人增进其社会功能,从而更有效地处理个人、团体或社区的问题。可见,将其应用于大学生考研焦虑问题的调适是非常合适的。

## 一、从小组工作专业理论看考研焦虑的主要因素

### (一) 个体因素

舒茨的人际需要理论提出个体因素包括包容需要、支配需要和情感需要三部分。

从包容需要来看,此刻的考生需要得到的一种归属感,希望自己遇到的问题可以被某一个同样存在相同问题的人所理解,并可可通过某种方式宣泄出来。这时需要为组员提供一个较为包容的环境,无论他是否做了一些伤害他人利益的事情,工作者要做的就是运用同理心去帮他缓解备考带来的焦虑问题。

从支配需要看,部分考生并不知道自己该干什么,以至于出现了无目的的考研焦虑问题。此时工作者要做的就是帮助其一起制定一个学习规划,让其融入备研的忙碌氛围中,从而转移其注意力,将这种无目的的备研焦虑转化为学习的动力。

从感情需要来看,考生心理上是更愿意被得到肯定的。当自己学习效果并不好时,旁人一味地去给其施加压力,就会产生自我怀疑自己是否适合考研,慢慢地就会变成考研焦虑。所以当考生学习效率不高时,工作者一定要进行口头鼓励和支持,让组员感受到被爱。

### (二) 环境因素

勒温的生活空间论认为人类行为是个体所在的社会环境的函数,个体行为的结果未

必受个体自身完全决定,人的每一个行为都受到行为所处环境的影响。大学生的环境因素主要包括学校干扰和家庭干扰。

学校干扰是大学生主要受到的干扰,在备研期间,大学生学习的主要场所就是图书馆和教室,也是勒温所述的生活空间,而这两个场所均属于学校公共场所,在这些场所内不免会出现大声喧哗,以及走动的同学,对考生造成相应的影响。

家庭干扰主要表现在家长对考生施加的压力,这会导致组员因压力过大或过于紧张而无法正常发挥自己发挥自己的真正水平。工作者要做的就是积极的引导组员转移其注意力,将眼下每一件小事做好,便会降低对此类干扰的影响。

## 二、小组工作介入考研焦虑问题的模式和类型

### (一) 小组模式

小组工作发展模式旨在解决和预防服务对象社会功能的衰减问题,恢复和发展服务对象的社会功能。其中注重发展模式的社会角色理论基础,工作者给予组员角色期望,与小组工作技巧相结合,帮助组员提高自我效能感。工作者应做到建立同理心的同时,帮助组员宣泄考研路上阻碍自我发展的焦虑心理问题;积极运用角色期望理论,为组员提供心理上的支持,让组员在每个阶段的小组活动中感受到关心和接纳。

### (二) 小组类型

可选用成长小组为此次小组工作的方式,其应用与各类学生及边缘群体的辅导工作。在工作过程中,首先要让组员愿意开口倾诉,便于组员宣泄出自己的负面情绪。建立互助体系,在小组中得到归属感和其他组员的支持,挖掘自己内在能力。考研焦虑成长小组旨在运用积极倾听、正确反映、同理心等小组工作技巧,帮助小组组员了解和发现自己的现阶段备研的问题和需求,充分发挥小组相互影响和助人自助潜能,从而缓解焦虑问题对组员的影响,甚至帮助组员在考研时超常发挥。

## 三、小组工作介入考研焦虑问题的方法与技巧

前期的小组工作者角色是使能者和示范者,为了让小组成员在备考期的相互依存中

得到满足,寻求共同点并强化发展目标,启发成员自我发现问题。在工作者的任务分配上,将采用“二三二”的分配方式,两位行动者,三位观察者以及两位协助者,在此期间,观察者将用观察法记录成员动作,言语及表情背后的含义,收集成员疑似传达的讯息。行动者和协助者将会通过倾听和口头鼓励的方式,帮助成员树立信心,以达到成员倾诉的目的。破冰活动后,工作者运用同理心技巧,设身处地的了解组员现阶段焦虑程度对自身现阶段学习和生活的影响,积极倾听组员现阶段意识到的问题并通过复述的方式及时给予回馈。

中期工作者角色是协调者和参与者,运用倾听,反映,澄清和总结的技巧帮助成员了解其自身问题所在。通过大家一起分析和讨论,运用建议劝告或口头鼓励的方式,让小组的氛围变得更更具包容性。之后可以玩一些有关缓解焦虑的小游戏,寻求焦虑小组的互动符号,以达到持续缓解的效果。最后以微型演讲的方式,简洁有趣的阐述以上讨论中出现的问题,并随机应变地给予前期已准备好的建议。针对考研学生可能会面临的学校干扰,家庭干扰,动机干扰以及学习感到低效能等问题。

小组后期经过两轮活动,组员对焦虑问题有了更深入的了解,所以工作者在最后一次活动中回归使能者的角色。运用自我表露的技巧帮助组员从小组经验中重建认知,坦然面对自己和他人的,有挑战自己的勇气。并回顾本次活动,鼓励组员回顾活动之初到结束后自己的心理变化和情绪变化,鼓励组员间相互帮助,安慰组员伤感情绪和不安情绪,向组员传达此活动将会持续到考研结束,给予组员口头鼓励并巩固成果。

### 参考文献

[1] 王新云.小组工作技巧的运用研究——对“风雨·彩虹”工作者服务行动的分析[D].华中科技大学,2015.

[2] 杨磊,申鲁军.大学生考研焦虑影响因素问卷的编制[J].中国健康心理学杂志,2009.

[3] 申鲁军.师范类大学生考研焦虑及其影响因素研究[D].东北师范大学,2006.

**作者简介:**麻媛哲(2000—),女,陕西咸阳人,安康学院马克思主义学院社会工作系2018级本科生,研究方向:社会工作;郭晓蓓(1984—),女,陕西西安人,硕士研究生学历,安康学院马克思主义学院讲师,研究方向:社会工作。