

团体辅导对改善大学生心理一致感的实验研究

魏虹 章周炎

摘要:运用实验的方法,将自愿报名参加团体辅导的成员随机分成两组,采用《心理一致感量表》来研究团体辅导对大学生心理一致感的改善。结果显示:(1)实验组的前测和后测在可理解感、可控制感和心理一致感的总分上差异显著,而在意义感上差异不显著;(2)在学生的主观评价上,88%的学生认为团体经验很有意义,86%的学生认为团体辅导后自己的内心更有力量。团体辅导对提高大学生的心理一致感有一定的帮助,有助于增强学生应对压力的能力。

关键词:团体辅导;大学生;心理一致感

作者简介:魏虹,女,讲师,教育学硕士。(浙江传媒学院 心理健康与生命教育中心,浙江 杭州, 310018)

章周炎,男,讲师,工程硕士。(浙江传媒学院 学生处,浙江 杭州,310018)

中图分类号:G641

文献标志码:A

文章编号:1008-6552(2015)02-0134-05

心理一致感这一术语是由美籍以色列心理学家 Aaron Antonovsky 提出,指个体内部稳定的心理倾向,表现为个体对所处压力和应激状态、应对压力的资源以及面对压力是否需要努力的感知,综合体现了个体对自己生活状态的总体感受和认知。心理一致感是由可理解感、可控制感和意义感三个因素构成,可理解感指个体在多大程度上认为来自内外环境中的应激源是有结构的、可预测和可解释的,它是心理一致感的认知成分;可控制感指个体在多大程度上能感知到自己所拥有的资源以应付挑战,它是心理一致感的工具成分;意义感指个体在多大程度上认为生活是有意义的,来自外界的应激和挑战是值得自己付出时间和精力,它是心理一致感的动机成分。

国内外对心理一致感进行了深入研究。Randall S. Jorgensen 对大学生群体的研究发现,较高的心理一致感可以作为压力缓冲器。^[1] Tram&Cole 发现负性生活事件在降低青少年的心理一致感水平的同时,对他们的心理健康产生了消极的影响。Brian 的研究显示,心理一致感能部分预测到种族歧视和抑郁及焦虑之间的关系,心理一致感也在抑郁及焦虑与集体自尊间起到中介作用。国内的周跃萍、马剑虹等学者的研究发现,心理一致感的得分在不同职业、不同经济收入的群体上差异显著,其中低收入水平者,例如下岗失业人员的心理一致感水平最低。^[2] 刘俊升、周颖等人对青少年的研究发现,由于青少年处在心理快速发展时期,其心理一致感会出现发展不平衡,以及伴有不稳定性 and 依赖性等特点。^[3] 综合国内外对心理一致感的研究发现其多以调查为主,而国内的心理一致感的研究主要以心理一致感问卷的修订和调查为主。

本研究在国内外以往研究成果的基础上,以心理一致感作为突破点,旨在考查团体辅导能否有效提高学生的心理一致感,以期寻找一种能有效帮助学生提高心理一致感,进而增强学生应对压力的团体辅导模式,为进一步促进大学生人格完善及心理健康发展提供支持 with 参考。本研究通过解析团体辅导的相关理论并结合对心理一致感的结构、影响因素等的探索,设计出团体辅导方案,以浙江传媒学院的本科生作为被试对象,通过对实验组与控制组的比较、辅导前和辅导后的比较,来分析团体辅导在提高学生心理一致感水平上的作用,并对未来的团体辅导开展提出相关建议。

一、研究对象、工具及方法

(一) 研究对象

团体领导者在2014年3月1日至5月1日期间，选取80名在校大学生作为研究对象，分为控制组和实验组，对实验组学生开展团体辅导，而对控制组不采取任何干预。此次所有的被试对象均未参加过类似的心理活动，身体健康，精神状态良好，并希望通过团体辅导能更好地适应大学生活，更加完善自己。

(二) 研究工具

1. 本研究采用心理一致感量表（SOC—13），该量表一共包含13个项目，3个维度，即可理解感、可控制感和意义感。总分和各个维度得分越高，表明其心理一致感水平越高。国内本土修订的心理一致感量表具有较高的信效度。

2. 《团体辅导效果自我评估表》，该问卷由团体成员在团体结束后填写，共有9个问题。主要是收集团体成员在经过8次团体辅导后对自我认识、情绪管理、压力应对、自信心等方面的评价。

(三) 研究方法

1. 实验设计

本实验采取实验组—对照组前后测的方法，对实验组进行一系列的发展性团体辅导，对对照组不进行任何干预，具体设计如下：

表1 实验设计模式

组别	前测	实验处理	后测
实验组	X1	Y	X2
对照组	X3	—	X4

2. 团体内容和方案

该团体属于成长性团体，主要主题涉及到自我探索、情绪管理、压力应对、人际交往和合作等。通过对实验组运用心理游戏、暖身运动、分组讨论、角色扮演、绘画等团体辅导技术进行心理辅导，为期8周，随后运用SPSS进行统计分析。

二、研究结果

(一) 团体辅导前实验组和控制组内心理一致感的显著性差异比较

表2

因子	总体情况	实验组前测	控制组前测	t
可理解感	19.97±3.07	19.58±2.91	19.87±3.07	0.40
可控制感	21.62±3.16	20.65±2.14	21.87±3.34	1.77
意义感	12.34±2.58	11.94±2.62	12.9±2.48	1.57
心理一致感总分	53.97±6.22	52.29±4.85	54.72±5.61	1.91

注：p<0.05

由表2可见，团体辅导前实验组和对照组在心理一致感总分以及可理解感、可控制感、意义感上均无显著差异（p>0.05）。

(二) 团体辅导实验组和控制组前后测心理一致感显著性差异比较

表 3

因 子	实验组		t	控制组		t
	前测	后测		前测	后测	
可理解感	19.58±2.91	20.94 ±2.22	-2.13 *	19.87±3.07	19.51±3.71	0.466
可控制感	20.65±2.14	21.88±2.67	-2.05 *	21.87±3.34	21.9±3.92	-0.031
意义感	11.94±2.62	12.06±2.07	-0.21	12.9±2.48	12.33±3.01	0.903
心理一致感总分	52.29±4.85	54.88±4.40	-2.26 *	54.72±5.61	53.74±8.60	0.593

注：* $p<0.05$

由表 3 可见，团体辅导后，实验组学生心理一致感中的可理解感、可控制感和总分与辅导前相比差异显著，而意义感差异不显著。控制组前测和后测没有显著差异。

(三) 团体辅导效果自我评估

表 4 (%)

评价项目	非常不赞同	不赞同	一般	赞同	非常赞同
学会了向别人表达自己的看法	0	0	12	34	54
我学会了如何关怀别人	0	0	0	37	63
我对自己越来越了解了	0	9	3	38	50
对自己越来越有信心了	0	0	9	31	60
我在团体中乐于分享我的经验	0	0	9	31	60
我觉得参加团体可以帮我减轻压力	0	0	6	16	78
我觉得在团体中感受到被支持	0	0	0	25	75
我觉得我的内心更有力量	0	0	3	11	86
我觉得团体经验很有意义	0	0	0	12	88

三、分析与讨论

(一) 团体辅导过程分析

本次团体辅导为成长性团体，为期 8 周，分 3 个阶段，其中初始阶段（第 1—2 次）主要是让学生建立良好的关系，并建立团体的规范和契约，使得学生之间相互熟悉和信任。第二阶段为过渡和工作阶段（第 3—7 次），主要在教师的带领下，通过一系列活动让学生能分享自己的内心感受，积极对他人做出反馈，学习接纳自己和别人，同时在安全的团体氛围内尝试新行为。该阶段在改善心理一致感上，从自我探索、情绪管理、压力应对、人际交往以及沟通合作等主题展开，着重于学生对压力的知觉和应对，通过分享和共同解决的方式帮助学生缓解压力。第三阶段为结束阶段（第 8 次），即巩固团体辅导的成果，同时处理学生的分离焦虑。

(二) 团体辅导实验组前测和后测心理一致感差异性比较

研究结果显示，团体成员在可理解感和可控制感上有明显改善，即团体辅导对提高大学生心理一致感中的可理解感和可控制感有明显的效果。团体辅导是学生在一起相互分享经验，通过敞开心扉的表达，一方面可以倾诉，另一方面可以理清自己的思路，而小组其他成员的反馈也会让学生形成新的自我概念，^[4] 即个体通过自己的觉察、反省，以及他人对自己的反馈，逐步全面地认识自己。

所谓可控制性体现个体在多大程度上能感知和利用自己可以应付压力的资源，以进一步来应对应激事件和压力。在团体辅导中，良好的关系是深入开展活动的前提，随着关系的逐步深入，学生之间彼此熟悉，安全、稳定的团体氛围让学生能够放下防御，表达自己真实的感受，进而得到团体成员的支持、理解和建议，进一步缓解了紧张、焦虑等情绪，同时，通过团体辅导，学生之间彼此支持，并成为他们社会支持系统的一部分，进一步帮助他们应对压力。

在意义感的因子上差异不显著。这可能由于团体虽然有涉及生命意义的主题，但是意义感本身就是很难短期解决的问题，之所以不显著，可能也与团体辅导的次数和持续时间有关，同时，在短期内团体效果还没有完全显现出来，有待进一步研究。

（三）团体辅导效果自我评估表的结果分析

40名实验组的学生填写了团体效果自我评估表（表4），从结果来看，大部分学生认为本次团体辅导很有价值，对他们帮助很大，教师也认为基本达到了预期的目的。其中88%的学生认为团体经验有意义，86%的学生觉得团体辅导后内心更有力量；在团体对学生的减压方面，78%的学生赞同团体可以帮自己减轻压力，但也有6%的学生觉得效果一般；在对自己的了解方面，50%的学生认为团体活动使得自己越来越了解自己，但也有9%的学生不赞同。总体而言，学生在内心成长、减压和支持方面有较好的反馈，在表达自己、关怀别人、自信和分享经验方面反馈相对一般，尤其是在自我了解方面还需要进一步加强，但总的来说团体辅导效果较为理想。

在团体辅导结束后，学生表示上课的方式以及教师作为团体领导者的角色让他们很放松，同时良好的团体互动和团员之间良好的关系让他们有不同一般的体验，学生认为面临困难和挫折时都能够积极、健康应对，并且自己的适应能力和应对技巧都得到了提高。以上评估表明团体辅导可以有效地帮助学生提高应对压力的能力，改善大学生的心理一致感水平，同时也为我们开展团体辅导工作提供了理论和实践依据。

四、建议与对策

团体辅导对改善学生心理健康水平，提高学生的心理一致感具有重要作用，而成长性团体辅导又在学校教育中备受关注，本文在研究的基础上就如何更好地开展团体辅导做简单阐述，为未来的心理健康教育提供一些启发和建议。

（一）在团体辅导中注重团体氛围的营造

良好的团体氛围是团体辅导开展的基础，良好的团体情境可以影响学生的行为和动机。教师应该努力营造安全、温暖、尊重、信任、保密的团体氛围，这样才有助于学生进一步敞开心扉，分享自己的感受。在创造团体氛围时，教师需要做到将自己的身份由传统教育中的主从关系变为平等关系，这就需要教师尊重每一位学生，同时放下自己的价值评价标准，允许学生表达自己真实的感受，并设身处地地了解学生的需要和内心想法。

（二）在团体辅导中注重学生的主体性和参与性

越来越多的教育者提出要注重学生在教育中的主体性。团体辅导中的主体性主要体现在以活动的方式呈现学生的能动性和自主性，通过教师的启发，引导其内在的心理需求，唤醒、激发学生的主体意识，培养学生的主体能力，完善其主体人格。此外，团体辅导加强了学生之间的互动，并通过观察学习和间接学习，使学生开始逐步有了自我反省和自我认识，增强了自我觉察，不断探索自我价值观和生命的意义，进而不断完善人格。

虽然我们在团体辅导活动中强调主体是学生，但也不可忽视教师的指导作用，在团体辅导活动开展过程中，教师应该关注到每个学生的参与程度以及在团体中的“角色”，进而给予积极引导。在学生

的参与性和教师的引导性共同作用下,使得团体辅导效果得以最大限度地发挥。

(三) 在团体辅导中注重学生的分享和反馈

成长性团体的主要目标是通过学生的主动参与,使学生自我成长和自我完善,同时也着重于学生潜能和积极情感体验的培养。通常而言,团体辅导以心理活动和游戏为载体,通过学生的分享和反馈,使得学生最终能体验、感悟、内化活动内容。在这一过程中,教师需要给学生留有充足的时间,同时允许学生真实地表达,自由地畅谈,提升认识,改变错误认知,使学生在团体中能有所改变,并将改变延伸到团体之外的现实生活中,促使大学生逐步实现心理社会化。

参考文献:

- [1] Randall S. Jorgensen, James J. Frankowski, Michael P. Carey. Sense of coherence, negative life events and appraisal of physical health among University students [J]. *Personality and Individual Difference*, 1999 (6): 1079-1089.
- [2] 周跃萍, 马剑虹, 李韬. 心理一致感及其影响因素研究 [J]. 心理科学, 2003 (6): 1134-1136.
- [3] 刘俊升, 周颖, 包蕾萍, 桑标. 青少年心理一致感水平及其应付方式的关系 [J]. 心理科学, 2006 (5): 1107-1110.
- [4] 沈潘艳, 朱小彥, 辛勇. 表达性团体辅导对震后儿童心理康复的作用 [J]. 中国心理卫生杂志, 2012 (6): 466-470.