认知行为团体心理辅导促进大学生心理弹性的实践研究

滕秀杰① 崔丽霞② 李旭培③

【摘要】 目的 考察团体心理辅导对提高大学生心理弹性的效果。方法 依据认知行为治疗理论,设计团体辅导方案,对招募的 7名大学生进行为期 4周的辅导。用定量和定性相结合的方法,对辅导效果进行评估。结果 团体辅导后的心理弹性显著高于辅导之前(19.9±3.07/18.67±3.33, $P<0.001$),3个月后追踪结果显著高于辅导之前(19.63±2.44/18.67±3.33, $P<0.05$),追踪结果与辅导后没有显著差异;团体心理辅导对于心理弹性下的掌控感以及情绪反应维度均有良好的干预效果,但是对于关系感的干预效果不明显。结论 采用团体辅导的方式来提高大学生的心理弹性是一个可行且有效的方式。

【关键词】 心理弹性;认知行为疗法;团体心理辅导;大学生

Practical Research on Effect of Cognitive Behavioral Group Counseling on Undergraduates´ Resilience. *Teng Xiujie, Cui Lixia, Li Xupei. Capital University of Economics and Business, Beijing* 100070, *P. R. China*

【**Abstract**】 **Objective** To study the effect of group counseling on undergraduates´ resilience. **Methods** The group counseling program was designed based on the theory of cognitive behavioral therapy, recruiting seven undergraduates for the four-week counseling. The effects of group counseling were assessed by both quantitative and qualitative methods. **Results** Undergraduates´ resilience after group counseling was significantly higher than that before group counseling (19.9±3.07/18.67±3.33, $P<0.001$). The follow-up result after three months was significantly higher than the result before counseling (19.63±2.44/18.67±3.33, $P<0.05$). There was no significant difference between in the result of follow-up and after group counseling; There was good intervention effect of group counseling for the sense of mastery and emotional reactivity, but ineffective for the sense of the relatedness. **Conclusion** As a form of intervention, group counseling has obvious effect on college undergraduates´ resilience.

【**Key words**】 Resilience; Cognitive behavioral therapy; Group counseling; Undergraduates; Intervention

大学生的心理健康问题已受到越来越多的关注。以往大学生心理健康研究主要是对个案进行病理分析、探讨问题的来源以及协助消除症状的治疗模式上。然而,一些以积极心理学为导向的心理咨询理论则认为,心理健康的培养应更加强调个体内在力量的增强,而不是症状的消除[1]。在大学生心理健康的研究和实践中可以发现,对大学生内在品质的培养是非常重要的,特别是内心力量的增强。具有较强内心力量的学生,能灵活应对所面对的压力和困境,而内心力量较弱的人稍微受到打击就可能会不能承受。但是就目前实际情况来看,大学生内心力量并不是很强,在面临各种压力时,很多大学生并

分析其原因,可能与研究者使用的主观幸福感的量表不同有关。

3.2 师范类大学生的主观幸福感与社会支持的相关分析

前述结果表明,师范生的生活满意度和积极情感与社会支持呈显著正相关,而消极情感与社会支持呈显著负相关。这与国内许多学者(如丁新华[8],张建人等人[12])对此的研究基本一致。社会支持与主观幸福感关系密切,无论是个体客观拥有的支持源、主观感受到的支持,还是对支持的利用,都与主观幸福感的各个指数相关显著。社会支持状况良好,其体验到的积极情感越多,对生活也比较满意,总体上说自我感觉幸福的程度也会越高。从而在大学生这个群体中再次验证了社会支持是主观幸福感的一个重要因素。

4 参考文献

[1]Diener E. Subjective well-being[J]. PsychologicalBulletin, 1984, 95(3): 542-575

[2]张兴贵,何立国,郑雪.青少年学生生活满意度的结构和量表编制[J].心理科学, 2004, 27(5): 1257-1260

[3]汪向东,心理卫生评定量表手册[J].中国心理卫生杂志, 1993(增刊): 42-46

[4]李艺敏,李永鑫,李惠民.河南省大学生社会支持的调查分析[J].健康心理学杂志, 2003, 11(1): 34-35

[5]刘广珠. 577名大学生获得社会支持情况的调查[J].中国心理卫生杂志, 1998, 12(3): 175-176

[6]张雯,齐光辉,郑日昌.师范大学生社会支持及相关因素的研究[J].中国心理卫生杂志, 2001, 15(2): 81-83

[7]田澜,王鑫强,胡凤霞.师范大学生主观幸福感的发展特点研究[J].中国健康心理学杂志, 2007, 15(6): 523-525

[8]丁新华.大学生社会支持与主观幸福感的相关研究[J].中国健康心理学杂志, 2007, 15(9): 790-794

[9]胡瑜凤,唐日新.社会支持对贫困大学生主观幸福感的影响[J].中国健康心理学杂志, 2007, 15(8): 737-738

[10]孔德生,张微.贫困大学生生活事件、应对方式、社会支持与其主观幸福感的关系[J].中国临床心理学杂志, 2007, 15(1): 61-65

[11]余欣欣.贫困生主观幸福感及其影响因素分析[J].高教论坛, 2007, 3: 97-100

[12]张建人,黄懿.大学生社会支持、应对方式及其与主观幸福感的关系[J].中国临床心理学杂志, 2007, 15(6): 629-631

(收稿时间: 2010-02-19)

① 中国首都经济贸易大学学生处(北京) 100070 E-mail: tengxiujie@163.com ②首都师范大学心理系 ③中国科学院心理研究所

不能坚强应对,却选择逃避甚至自杀。这说明,很有必要加强对大学生的辅导,特别是通过提高其心理弹性,使其更健康、更积极地面对生活。

心理弹性(Resilience)是个体面对内外压力困境时,激发内在潜在认知、能力或心理特质,运用内外资源进行积极修补、调适机制的过程,以获取朝向正向目标的能力、历程或结果[2]。心理弹性的理论就是强调个体正向、积极的能力与特质,重视个体自身的内在力量与潜能,认为心理治疗的主要目的是建立健康的个人保护机制——即心理弹性[2],并建立具有整体互动结构的心理健康环境。

目前,在大学生心理健康的干预中,团体咨询是一种十分有效和经济的方法,它一方面缓解了大学生心理健康教育人员不足的现状,另一方面,它充分利用了团体的动力,使其效果更加显著和持久。因此,团体咨询在大学生心理健康教育中得到了广泛的应用。本研究依据认知行为治疗理论,通过团体辅导的形式,来提高大学生的心理弹性,以增强他们抗逆的能力,预防心理问题的发生,使其健康的成长。

1 对象与方法

1.1 实验对象 经过招募、筛选,选取中国地质大学 7名大学生形成被试小组,其中男生 3名,女生 4名。所有被试均身体健康,无明显心理障碍。

1.2 评估工具 本研究使用了《大学生心理弹性量表》,此量表是对 Sandra Prince-Embury的《青少年心理弹性量表》[3]在中国大学生群体中修订后的版本,适用于测量国内大学生群体的心理弹性水平,包括掌控感、关系感和情绪反应 3个分量表。总量表和分量表一致性信度分别为 0.9090、0.8521、0.8829、0.8868,具有良好的聚合、区分效度和结构效度,量表共有 46个条目,采用 0~4记分。另外采用了《团体成员自我评定量表》,此量表参考了樊富民《团体心理咨询》中的《团体成员自我评定量表》[4],基于本研究的设置,我们删除了原量表中与本研究相关不大的 3个项目,最终采用了 17个条目组成的新量表,采用 1~5记分。

1.3 团体干预方案的设计 按照认知行为理论的基本观点,个体的心理障碍和行为问题产生于错误的思维方式以及对现实的错误感知。只有帮助个体学会辨识并改善这些不合理的信念、价值观、感知、归因等认知及其过程,才有可能有效的改变其不适应的行为[4]。因此,本研究以认知行为理论为指导,有针对性地设计小组活动方案,分别对心理弹性的 3个方面(掌控感、关系感和情绪反应)进行干预。方案主要包括人际信任的探讨、社会支持系统的探寻与利用、适应性求助行为探讨、乐观幽默的培养、自我效能感的提高以及情绪管理等主题。具体的辅导方案见表 1。

1.4 干预方案的实施 在制定完干预方案之后,进行被试的招募,我们采用了在网上发布信息的方式来招募志愿者,对于报名的被试,根据其参与的动机以及人格特质进行了初步的筛选,最后确定了 7名被试。整个活动持续进行 4周,每周 2次,每次约 90~120分钟。小组活动重点在于讨论和分享,每次聚会后会布置相应的家庭作业,下次讨论,分享成员的体会和感受。本研究采用定量和定性两种方法评估活动效果。定量方法有两个,一是采用《团体成员自我评定量表》在小组第四次活动结束时进行过程性评估,考察成员参与团体的状况;二是使用《大学生心理弹性量表》对被试进行前后测,并在 3个月后进行追踪测量,考察团体活动对成员心理弹性的影响及维持情况。定性方法包括作业分析、感受总结以及小组成员的事后反馈。

1.5 统计方法 采用 SPSS 13.0进行百分比分析法和非参数检验。

2 结 果

2.1 定量分析

2.1.1 《团体成员自我评定量表》报告 在团体活动第四次结束的时候,为了评估成员参与活动的情况,要求成员填写《团体成员自我评定量表》,这样我们就能够及时看到成员对活动的书面反馈,以及团体活动的动力情况,以便于有针对性地调整或改进后面的内容。这个量表是用来评估团体动力的,要求成员利用下面的句子,以 1~5的等级评估自己参与团体的状况。1代表“非常不同意”,5代表“非常同意”。下面列出了选择≥3和≥4的人数百分比。从表 2中可以看出,大多数的成员都能够积极地参与活动,团体的动力已经显现出来。

2.1.2 心理弹性前后测及追踪测量的差异性检验 对团体辅导前后测以及追踪结果的平均数进行差异显著性检验,由于被试人数较少,不符合 t 检验的条件,所以我们采用了配对样本的非参数检验法,使用 wilcoxon符号等级检验法进行检验,结果见表 3。

从表 3可以看出,经过团体辅导之后,小组成员的心理弹性得到了显著提高,并且追踪测量结果表明,团体辅导效果的保持良好。总量表后测和追踪测量得分均显著高于前测,追踪测量得分虽低于后测,但差异不显著;从各个分量表的情况来看,掌控感后测得分显著高于前测和追踪测量,追踪测量得分虽高于前测,但差异不显著,说明在该维度上,辅导效果明显,但保持不佳;在关系感分量表上,3次测量之间差异均不显著,说明此次团体辅导在这一维度上效果不明显;在情绪分量表上,后测和追踪测量得分均显著高于前测,追踪测量平均分甚至高于后测,尽管差异并不显著,说明该维度上辅导效果和保持效果均较好。

2.2 定性分析 从成员的作业以及活动后的反馈分析看,学生在认知和行为上发生了明显的改变。成员主要从活动过程中的感受和活动结束之后的收益两方面进行了分享和反馈。关于过程中的感受,成员们谈到:“每一次的活动都让我开心,让我期待”,“感谢你和我们的组员”,“感觉到了信任的力量与作用”,“从内心为自己找到了一个支点”,“发现的确自己的情绪和前一刻的想法有很大的关系”;关于活动后的收益,成员们谈到:“我整个人的心态变了”,“让我懂得了很多,我在心中默默感谢”,“好心情,真是来的容易多了”,“以后更加会好好珍惜生活,拥抱生活的,快快乐乐的过好自己生命的每一分钟”,“收获蛮大的,对自己的心理有了更进一步的思考与了解”,“正在尝试着改变自己的一些想法”,“试着将自己的想法与事实分开,效果还可以”,“在试着让自己从内心真正去改变自己的一些偏见或者是错误的想法”,“挺好的,它在一定程度上改变了我”,“辅导对我很有用,收获很大”,“能够更加了解自己,避免一些负面情绪。并能够让我更好地体谅他人,了解他人”。从这些书面的反馈中,我们可以看出成员的变化。

表 1 团体辅导的方案

活动阶段	单元名称	活动目标	主要活动内容
准备阶段	甄别、筛选	招募、筛选被试,了解被试基本情况,心理弹性前测。	对报名参加团体辅导的被试进行 15分钟的会谈,了解被试参与小组的目的。
开始阶段	相识	增加相互了解;建立小组契约,介绍常见认知歪曲。	活动“找朋友”、“直呼其名”;团体简介和建立团体契约;共同学习“常见的 17种认知歪曲列表”材料[5];家庭作业。
工作阶段	信任	增加信任,放下防御,真诚分享;澄清人际交往中的不合理信念	热身游戏“捉虫虫”;家庭作业的分享;信任抉择;我们来做运动《健康歌》;信任背摔;讨论;家庭作业。
	沟通、支持	探讨人际交往中的认知歪曲;增进成员与其支持系统的沟通,促进支持系统的维护	热身游戏“老师说”;家庭作业的分享;我的支持系统;单项沟通与双向沟通(撕纸游戏);讨论;家庭作业。
	求助与自我接纳	意识到并改正在求助过程中的不合理信念;增加对自我的接纳,提高自我效能感。	热身游戏“摸下巴”;家庭作业分享;你的求助经历;讨论;欣赏自己的八个理由(提高自我效能感);填写《团体成员自我评定量表》作为过程性评估;家庭作业;行为实验“我爱你”。
	情绪识别与宣泄	理解认知在情绪反应中的重要作用;习得正确宣泄情绪地方法,学会管理不良情绪。	热身游戏“报数”、“逢 7过”;家庭作业分享;学习 ABC理论(材料)[6]并呈现思维记录表[7];情绪接龙;情绪烽火轮;讨论;家庭作业。
	情绪调节	意识到关注正性情绪所带来的益处;讨论保持快乐,管理不良情绪的方法。	热身游戏“交换名字”;家庭作业分享;挑战你的脸皮;讲述老百姓自己的快乐往事;快乐秘诀大搜索;家庭作业。
结束阶段	告别	感受接纳自己与接纳别人所带来的身心愉悦感;处理分离情绪;收集团体辅导的反馈。	热身游戏“模仿他人的动作”;家庭作业分享;《水知道答案》,优点座椅;背上祝福;心理弹性量表后测;成员自愿填写个人活动总结。

表 2 《团体成员自我评定量表》报告

自我评定的条目	选择≥ 3的百分比	选择≥ 4的百分比
1. 在团体里我是一个积极投入的成员。	100	85. 7
2. 我愿意完全的投入团体,并且与大家分享目前生活的问题。	100	85. 7
3. 我认为自己愿意在团体里尝试新的行为。	100	100
4. 我愿意尽力表达自己的感情,就像其他人一样。	100	85. 7
5. 在每次团体讨论之前,我总会花一些时间准备。 结束后,我也会花一些时间反省自己的参与情况。	71. 4	71. 4
6. 我尽量以真诚的反应面对其他人。	100	85. 7
7. 在团体里,我总是不断的追求澄清我的目标。	85. 7	57. 1
8. 我总是注意倾听别人在说什么,也会把我的感受直接告诉他们。	100	71. 4
9. 我会与别人分享我的想法,将自己如何看他们,及如何受他们的影响告诉他们。	100	57. 1
10. 我愿意参与团体各种不同的活动。	100	100
11. 我常会自愿把我的资源与大家分享。	100	100
12. 不必等他人开口,我就能主动帮助他们。	100	71. 4
13. 在团体建立信任感的过程中,我是采取主动的角色。	100	57. 1
14. 我是在没有防卫的心态下,坦诚地接受别人的反馈。	85. 7	57. 1
15. 我尽量把团体里所学习到的东西,应用到外面的生活。	71. 4	71. 4
16. 我会注意自己对团体指导者的反应,并说出他们是个怎样的人。	85. 7	85. 7
17. 我对自己在团体里的学习负责。	100	85. 7

表 3 《心理弹性量表》的前后测及追踪测量的均值比较($\bar{x} \pm s$)

	前 测	后 测	追 踪	后 - 前测 P	后测 - 追踪 P	追踪 - 前测 P
弹性总量表	18. 67± 3. 33	19. 91± 3. 07	19. 63± 2. 44	0. 002**	0. 345	0. 018*
掌控感分量表	19. 75± 2. 70	22. 33± 1. 72	20. 50± 1. 57	0. 004**	0. 004**	0. 260
关系感分量表	19. 50± 3. 22	19. 55± 2. 54	19. 45± 2. 23	0. 842	0. 773	0. 740
情绪分量表	16. 50± 3. 93	18. 42± 2. 62	19. 14± 3. 20	0. 49*	0. 372	0. 006**

注: * $P < 0.05$, * * $P < 0.01$, * * * $P < 0.001$

3 讨 论

从效果评估的结果来看,团体辅导之后小组成员在心理弹性以及掌控感、情绪反应上均有显著提高,并且,心理弹性总分和情绪反应长期效果明显。但是在关系感这一维度上,效果并不明显,针对出现这样的结果,我们认为: 第一,这首先说明,团体心理辅导对心理弹性的提高是有一定效果的,采用团体辅导的形式来提高个体的心理弹性,是可行且经济的一种方法;第二,对于情绪反应这一维度来讲,效果明显,这给我们的启示是,情绪的认知理论对于日常生活中情绪管理方面的作用很明显,而且它的长期效果也是非常显著的,这种团体辅导的方法对于提高个体管理情绪的能力是非常有效的;第三,掌控感这一维度长期效果不明显,但短期效果显著,这说明采用团体辅导的方式来提高个体的掌控感是有效的,但是可能还需要设计一些活动设计或采取某些技术使效果得以维持,

研究生核心自我评价的现状调查

白新杰[①] 李 辉[△] 李 芸

【摘要】 目的 调查扩招时期研究生核心自我评价的现状。方法 用自尊、一般自我效能感、神经质和内控性 4 个因子组成的核心自我评价问卷对 396名硕士研究生进行调查。结果 ① 研究生在核心自我评价各因子的中等水平上人数最多(67.9%~71.6%);② 在自尊因子上,来自城市的研究生显著高于来自农村的研究生(t= 2.09, P< 0.05),已婚研究生显著高于单身研究生(F= 2.91, P< 0.05);③ 在自我效能感因子上,研三学生显著高于研二学生(F= 3.34, P< 0.05);④ 在神经质因子上,研三学生显著高于研一学生(F= 2.59, P< 0.05),自费生显著高于公费生(t= -2.25, P< 0.05);⑤ 在内控性因子上,研三学生显著高于研二学生(F= 3.24, P< 0.05),单身研究生显著高于已婚研究生(F= 2.92, P< 0.05)。结论 研究生的核心自我评价水平较高。

【关键词】 研究生;自尊;自我效能感;神经质;内控性

Survey on the Status of Postgraduates´Core Self-evaluation. *Bai Xinjie, Li Hui, Li Yun. Department of Educationg and Management, Yunnan Normal University, Kunming* 650092, *P. R. China*

【**Abstract**】 **Objective** To investigate the status of postgraduates´core self-evaluation during the enrollment period. **Methods** A total of 396 postgraduates were investigated by the questionnaires of four factors (self-esteem, general self-efficacy, neurotic, and internal control). **Results** ① There was the largest number of postgraduates whose score was at the middle level in the core self-evaluation factors (67.9%~71.6%); ② The urban postgraduates´self-esteem was significantly higher than that of rural postgraduates(t= 2.09, P< 0.05), while married postgraduates´self-esteem was significantly higher than that of single postgraduates (F= 2.91, P< 0.05); ③ The third-year postgraduates´self-efficacy was significantly higher than that of second-year students(F= 3.34, P< 0.05); ④ The third-year postgraduates´score was significantly higher than that of the first-year students(F= 2.59, P< 0.05), while the postgraduates at their own expense was significantly higher than those on government scholarships(t= -2.25, P< 0.05); ⑤ In locus of control, the third-year postgraduates´internal control was significantly higher than second-year students(F= 3.24, P< 0.05), while single postgraduates´internal control was significantly higher than the married(F= 2.92, P< 0.05). **Conclusion** Postgraduates´core self-evaluation is high.

【**Key words**】 Postgraduates; Core self-evaluation; Self-esteem; General self-efficacy; Neuroticism; Locus of control

核心自我评价理论(The core self- evaluation, CSE)是Judge等人[1]提出的,核心自我评价由自尊、自我效能、神经质

例如,增加解决问题能力的培训。当然,对于几乎所有的团体心理辅导来讲,长期效果的维持都是一个有待解决的难题;第四,关系感干预效果并不明显,我们认为,这可能与活动方案设计的不完善有关。我们的方案以认知理论为指导,目的是让小组成员看到自己行为及想法的不合理之处,意识到自己的不合理信念,从而改变自己的不合理认知。这种设计对提高个体管理情绪的能力非常有效的,但是,对于提高个体的关系感(适应性求助的能力、乐群性、人际舒适性以及坦诚)可能存在困难。因为关系感的提高,不仅仅涉及到理念的问题,还涉及到人际交往的能力的提高,需要一些社交技巧的培训。如果在小组活动的过程中增加社交技巧的训练,给予一定的人际关系技能指导,而不单纯的是让成员意识到自己的问题所在,这样对于提高关系感可能会更加有效的。另外,在活动方案中,并没有对关系感维度设计专门的活动或讨论,而是将之蕴含在每次活动之中,方案编制者是希望小组成员在整个活动的过程中自己去体验、探索,但是这样的设计结果并不尽如人意。另一方面,从关系感本身的性质来说,人际关系的转变可能需要更多的时间,并不是通过短期认知培训就可以办到的。因此,对于关系感这一维度,团体辅导没有起到效果是因为活动的设置、还是这个维度本身就不适合采用这种方法,从此研究中我们不得而知,还需要后续研究的进一步探讨。

4 参考文献

[1]周碧岚.复原力研究的进展与方向[J].求索,2004(11):132-134
[2]朱森楠.青少年复原力的概念.网址:http://www.bsjh.hcc.edu.tw/guid/guid3.2003-2-27
[3] Sandra Prince-Embury. A brand of Harcourt Assessment, Inc. www.harcourt-au.com, 2006
[4]樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2005:330-331,12-13
[5] Robert L. Leahy著,张黎黎等译.认知治疗技术-从业者指南[M].北京:中国轻工业出版社,2005:305-319
[6]钱铭怡.心理咨询与心理治疗[M].北京:北京大学出版社,2001:233-234
[7]D. Greenberger著,张忆家译.理智胜过情感[M].北京:中国轻工业出版社,2000:68-69

(收稿时间:2010-02-16)

① 中国,云南师范大学教育科学与管理学院(昆明) 650092 △通信作者 E-mail: ynsdlh@126.com