

团体心理辅导对大学生人际交往能力的促进

宋洪波¹, 张红¹, 李宇², 魏文多²

(1. 宁波大学 心理健康指导中心, 浙江 宁波 315211; 2. 宁波大学 教师教育学院, 浙江 宁波 315211)

摘要: 目的: 考察团体心理辅导对于改善大学生人际交往的敏感、信任、焦虑等方面问题的短期与长期效果。方法: 在设置实验组与正常对照组的基础上, 通过为期6周的人际关系团体心理辅导, 考察团体心理辅导对大学生人际交往能力的作用。同时采用 SCL-90 症状自评量表的焦虑和人际敏感因子、ITS 人际信任量表、IAS 交往焦虑量表分别在实验前、实验后与实验结束三个月后对研究被试的人际交往能力进行评估。结果: (1) 实验组被试实验后在交往焦虑、人际敏感、人际焦虑和人际信任四方面显著优于实验前。(2) 实验组在实验结束三个月后在以上四方面与结束时无显著性差异。结论: 团体心理辅导能够显著提高大学生应对人际交往中的敏感、信任、焦虑等能力, 且具有长期效果。

关键词: 团体心理辅导; 大学生; 人际交往

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 1008-0627(2008)05-0102-05

一、引言

大学生的心理健康状况越来越受到社会各界的广泛关注。调查研究表明, 在大学生诸多的心理问题中, 人际交往问题占据着较大的比重, 学生显示出的多种心理症状也大多与人际交往问题相关。团体心理辅导是通过团体内人际交互作用, 促使个体在交往中通过观察、学习、体验等, 认识自我、探讨自我、接纳自我, 积极调整改善与他人的人际关系, 学习新的态度与行为方式, 以发展良好的助人行为。在国外及我国港台地区, 该模式已得到广泛的发展, 被应用于学校、企业、医院、社区、司法等各个领域。^[1]20世纪90年代初, 该模式传入我国大陆, 近年来得到较大发展。清华大学的樊富珉教授在这方面做了许多相关研究。许多心理学工作者也开始从不同角度探讨团体心理辅导对大学生心理素质的影响。例如, 邢秀茶、曾雪梅的研究得出团体心理辅导对大学生人际交往的社交回避与苦恼、交流恐惧、羞怯、感情与社交孤独的干预不仅有短期改善效果, 且有长期的巩固与加强改善效果的作用。^[2]刘倩倩、李辉的研究表明团体心理辅导有效改善了大学生的人际交往状况, 并一定程度的提高了团体成员的自尊水平和心理健康水平。^[3]可见, 团体心理辅导对大学生心理健康水平的提高具有积极作用。但目前的研究中存在着如下若干不足: 团体领导者的素质参差不齐, 对干扰变量的排除研究不够, 追踪观察的方法和途径欠缺等等。本课题将在以前研究的基础上, 通过为期6周的团体心理辅导的实验研究, 利用各种心理量表, 以期对团体心理辅导对大学生人际交往能力的作用作出更细致的考察。

二、研究方法

(一) 研究被试

研究按照身体健康, 精神状态良好, 无明显心理障碍, 存在一定人际交往困扰且有提高自身交往能力的愿望, 愿意按照团体约定坚持团体课程等标准, 选取15名同学组成实验组, 参加了为期六周的“大学生人际交往团体训练”。另外在全校范围内随机抽选了20名同学(经前测各项人际指标

收稿日期: 2008-04-10

基金项目: 2008年宁波市教育规划课题(甬教科规办[20088])。

第一作者简介: 宋洪波(1977-), 男, 河北昌黎人, 宁波大学心理健康指导中心讲师。

均趋于常模水平组成对照组, 详见表 1。

表 1 被试情况一览表

		实验组 (15 人)		对照组 (20 人)	
		人数	百分比 (%)	人数	百分比 (%)
性别	男	4	27	8	40
	女	11	73	12	60
年级	大一	4	27	7	35
	大二	5	33	5	25
	大三	5	33	6	30
	大四	1	7	2	10

(二) 研究工具

研究采用症状自评量表的人际敏感因子和焦虑因子、人际信任量表、交往焦虑量表对研究效果进行客观评估, 同时采用个案访谈在结束时了解团体辅导的干预效果。

1. 症状自评量表。症状自评量表 (SCL-90) 由 Derogatis, LR 编制(1975), 共有 90 个评定项目, 每个项目分五级评分, 能较好地反映被试的问题及其严重程度。该量表共 10 个因子, 可反应被试的症状分布特点及问题的具体演变过程。适用于 16 岁以上的人。因子的标准分数如超过 2 分, 可考虑筛查阳性。本研究抽取了该量表的人际敏感因子和人际焦虑因子, 共 19 个题目, 这两因子的常模分别是人际敏感因子为 $1.65+0.61$, 焦虑因子为 $1.39+0.43$ 。

2. 人际信任量表。人际信任量表 (ITS) 用于测查被试对他人的行为、承诺或 (口头或书面) 陈述之可靠性的估计, 共有 25 个项目, 其内容涉及各种外境下的人际信任, 涉及不同社会角色。本量表按照同意程度不同分五分对称评分法, 总分从 25 分 (信赖程度最低) 至 125 (信赖程度最高), 中间值为 75 分, 得高分者人际信任度高。该量表具有较好的信度与效度: 分半信度为 0.76, 间隔三个月的重测信度为 0.68; 结构效度的研究提示量表反映出了家庭背景、社会阶层、宗教信仰不同。

3. 交往焦虑量表。交往焦虑量表 (IAS) 用于评定独立于行为之外的主观社交焦虑体验倾向。包含 15 条自陈条目, 按 5 级分制记分。量表分别从单纯主观焦虑和设计意外的社交焦虑两方面来考察被试的社交焦虑体验。研究采用经修订后 15 项量表, 其总分从 15 (焦虑程度最低) 到 75 (焦虑程度最高)。该量表具有良好信度效度, 内部一致性系数在 0.45 以上, Cronbach 系数超过 0.87, 八周的重测系数为 0.80。该量表与其他测量社交焦虑量表高度相关 (r 值大于 0.60)。

4. 自编团体心理辅导效果访谈提纲。在团辅结束三个月后, 采用自编的团体心理辅导效果访谈提纲对实验组被试进行个案访谈, 从自我感觉、交往状态、调节情况等方面探讨团体心理辅导对改善大学生人际能力作用。

(三) 研究程序

1. 前测。选定被试, 采用 scl-90 的敏感因子和焦虑因子、ITS、IAS 对实验组和对照组同时进行前测。

2. 对实验组进行系统的团体心理辅导。针对认识、信任、人际交往原则、倾听与沟通、冲突解决、亲子沟通等主题, 采用热身运动、分组讨论、角色扮演、行为训练、小组分享等技术进行心理辅导, 分六周, 每周一次, 每次两个小时开展。

3. 后测。团辅结束后采用以上三个量表对实验组和对照组同时进行后测。

4. 追踪。团体心理辅导结束三个月后, 采用以上量表对所实验组成员进行跟踪调查研究。

5. 统计分析。采用 SPSS11.5 数据统计软件对研究数据进行统计分析。

三、研究结果

(一) 团体心理辅导前后组间情况

研究将实验组与对照组被试在团体心理辅导前后在交往焦虑、人际敏感、人际焦虑、人际信任等

因子上的得分进行单因素方差分析,结果见表2。

表2 团体心理辅导前后实验组对照组组间差异显著性检验

	团辅前					团辅后				
	实验组(15人)		对照组(20人)		t值	实验组(15人)		对照组(20人)		t值
	平均数	标准差	平均数	标准差		平均数	标准差	平均数	标准差	
交往焦虑	47.13	8.97	39.15	6.55	9.29*	39.80	9.15	38.05	5.24	0.51
人际敏感	2.61	0.68	2.09	0.56	5.92*	2.10	0.58	2.01	0.50	0.29
人际焦虑	2.23	0.54	1.72	0.50	8.31*	1.83	0.48	1.65	0.59	0.97
人际信任	70.47	10.81	77.45	6.52	5.65*	74.93	7.99	75.25	7.81	0.01

注: *, $p < 0.05$;

从表2可以看出团体心理辅导前,实验组的交往焦虑、人际敏感、人际焦虑得分显著高于正常对照组($p < 0.05$),人际信任得分显著低于对照组($p < 0.05$)。团体心理辅导后,实验组和对照组在上述四个因子上的得分无显著性差异($p > 0.05$)。由此可见,实验前实验组被试在人际交往上存在的困扰显著高于正常对照组,团辅后差异消失。说明团体心理辅导对被试有较好的干预效果,已经基本消除了他们的人际困扰,使他们与正常对照组被试基本一致。

(二) 团体心理辅导前后合组被试组内差异性检验

研究将实验组正常对照实验前后在交往焦虑、人际敏感、人际焦虑和人际信任四方面的得分进行配对t检验,结果见表3。

表3 团体心理辅导前后各组被试组内差异显著性检验

	实验组(15人)					对照组(20人)				
	团辅前		团辅后		t值	团辅前		团辅后		t值
	平均数	标准差	平均数	标准差		平均数	标准差	平均数	标准差	
交往焦虑	47.13	8.97	39.80	9.15	3.41**	39.15	6.55	38.05	5.24	0.78
人际敏感	2.61	0.68	2.10	0.58	3.49**	2.09	0.56	2.01	0.50	0.80
人际焦虑	2.23	0.54	1.83	0.48	3.07*	1.72	0.50	1.65	0.59	0.56
人际信任	70.47	10.81	74.93	7.99	-2.37*	77.45	6.52	75.25	7.81	1.27

注: *, $p < 0.05$; **, $p < 0.01$

从表3可以看出,实验组在团体心理辅导后,试验组被试在四个因子得分均显著优于团辅前($p < 0.05$),而对照组则没有显著差异($p > 0.05$)。说明团体心理辅导对人际交往的焦虑、敏感、信任有显著性的改善。

(三) 团体心理辅导长期干预效果

为考察团体心理辅导的长期效果,在辅导结束三个月后,再次对实验组就交往焦虑、人际敏感、人际焦虑和人际信任方面进行了测查,并将测试结果与团体辅导前和团体辅导结束后的结果分别进行配对t检验,结果见表4。

表4 团体心理辅导对改善人际交往能力的长期效果

	团辅前		团辅后		三个月后		t ₁ 值	t ₂ 值
	平均数	标准差	平均数	标准差	平均数	标准差		
交往焦虑	47.13	9.15	39.80	9.15	39.13	7.61	2.90*	0.47
人际敏感	2.61	0.68	2.10	0.58	2.21	0.46	2.43*	-1.07
人际焦虑	2.23	0.48	1.83	0.48	1.92	0.37	2.19*	-0.99
人际信任	70.47	10.81	74.99	7.99	71.39	8.16	-0.42	1.44

注: *, $p < 0.05$; t₁, 团辅前与三个月后比较; t₂, 团辅后与三个月后比较

表4表明,实验组在团体心理辅导前和结束三个月后在交往焦虑、人际敏感、人际焦虑三方面的得分有显著的提高($p<0.05$),人际信任的得分有提高,但没到显著性差异($p>0.05$)。同时,跟踪调查发现实验组在四个指标上的得分与团体辅导结束后均不存在显著性差异($p>0.05$)。说明团体心理辅导对于人际交往的焦虑、信任、敏感方面具有长期效果,尤其是对于改善参与者的焦虑、敏感问题,效果更加持久。

(四) 团体心理辅导效果主观评价

每次活动后,成员都会分享自己每次参加后的感受。经过分析整理被试的记录,发现大多数同学也都表示“自己在团体里的这段经历很难忘,在团体中学会了很多”。跟踪调查时,用非结构性开放性问题的实验组进行回访,结果显示70%同学都表示“更愿意接近人”,“更积极进取,不那么消极悲观了。”56%的同学表示在团体中学会了“自信和对朋友的信赖”,还有42%同学表示“在人际方面,会更好的尊重和认识他人”。由此可见积极参与团体心理辅导对改善人际交往能力具有促进作用。

四、分析与讨论

(一) 团体心理辅导对大学生人际交往能力具有较好的促进作用

从研究结果可以发现,无论是实验组与正常对照组的组间效果比较(实验组在实验前显著差于正常对照组,而在结束后与正常对照组无显著性差异),还是实验组本身实验前后的组内比较(实验组被试实验后人际交往能力显著优于实验前)都明确的表示团体心理辅导对改善大学生人际交往中的焦虑、敏感问题,提高人际信任具有较好的促进作用。这一点和以往研究结果一致。^[4,5]究其原因,有以下三个方面:(1)团体辅导对于改善人际交往现状具有个体辅导不具备的优势。团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式,它创造了一个类似真实的社会生活情境,同时又提供了一个相对宽松的活动空间和氛围,不仅为参加者提供了交往机会,使他们在共同的交往情景中彼此了解,相互影响,相互关爱,而且由此产生一系列的有关人际关系的心理活动,如人际态度、团体气氛、社会认知、模仿与暗示等,从中反映出他们在人际交往中的问题与缺陷。并使其通过一系列的心理互动过程,促进自我探索,自我表露,自我认识,并尝试改变自己,学习新的人际交往知识和行为,产生新的体验,形成新的经验,达到自我发展,自我成长的目的,从而改善人际关系,解决实际生活中的问题,提高人际交往能力和心理健康水平。因此,特别适用于人际关系适应不良的人。(2)团体辅导对于改善大学生人际交往现状更具有针对性。大学生处于人格再构成时期,心理、思想、行为远未定型,通过主观努力以及有计划的辅导训练,大学生是可以实现自我重塑,改善人际交往现状的。团体心理辅导活动,紧密联系大学生的实际,适合大学生的特点,时间相对集中,活动内容丰富,针对性强,寓教于乐,有利于解决实际问题。团体心理辅导有助于形成积极的自我概念,促进自我反思。团体心理辅导将具有不同背景、人格和经验的人组合在一起,为每个参与者提供了多角度的分析、观察他人的观念及情感反应的机会;可以使参加者更清楚的认识自己和他人,建立新的自我认同模式和对他人的接纳态度。(3)团辅的方案设计针对性较强,主要针对研究中所测的因子进行设计和进行,有的放矢,所以能达到显著该上的效果。

(二) 团体心理辅导对改善大学生人际交往能力具有长期效果

研究为了更好的考察团体心理辅导对大学生人际交往能力的影响程度,特在团体心理辅导三个月后对研究效果进行了跟踪调查,结果表明,实验组在四个指标上的得分与团体辅导结束后相比均无显著性差异($p<0.05$)。说明效果保持至三个月后。此外,研究将结果与团体心理辅导前及逆行能够比较,发现被试在交往焦虑、人际敏感、人际焦虑三方面的得分有显著的提高($p<0.05$),人际信任的得分比团辅前有所提高,但没有出现显著性差异($p>0.05$)。说明团辅对于交往焦虑、人际敏感、人际焦虑有显著保持效果,对于人际信任有保持效果但不太明显。究其原因可能在于人际信任属于心理因素较深层次且不易改变的一方面,需要较长时间的调整与巩固,而焦虑和敏感则属于交往表

面的情绪可以在较短时间内改善。邢秀茶和曹雪梅^[2]的研究结果也证明了这点。

五、结论

团体心理辅导对大学生人际交往的交往焦虑、人际敏感、人际焦虑和人际信任不仅具有显著的短期改善效果,且有长期的巩固、加强效果。

本研究由于研究者时间和精力有限,因此在实验组和对照组的设置上有一定的不完善之处,如对照组没有选取同样有人际交往困难的同学,而是选择了正常的大学生,采用实验后两者没有差异的方式来验证实验效果。此外,研究所测的因子数目不太多,虽然能代表常见的人际交往问题,但要完整考察人们的人际交往能力,还需要进一步考察其他各种因子,如人际恐惧、人际害羞等。鉴于本研究存在一定的不足之处,所以在下阶段,本研究将针对以往研究的不足之处,在研究方法和研究方案的设计上更加严谨。

参考文献

- [1] 樊富珉. 我国团体心理咨询的发展、回顾与展望[J]. 清华大学学报: 哲学社会科学版, 2005(6): 62~69.
- [2] 邢秀茶, 曾雪梅. 大学生人际交往团体心理辅导的实效研究[J]. 心理科学, 2003(6): 1142~1143.
- [3] 刘倩倩, 李辉. 大学生人际交往团体心理辅导的效果研究[J]. 昆明大学学报, 2006(3): 63~65.
- [4] 杨眉. 青春期集体心理咨询与治疗的理论与实践——一种解决社交焦虑的模式[M]. 台湾: 文津出版社, 1995: 63.
- [5] 孙时进. 团体心理咨询对提高大学生自信心的研究[J]. 心理科学, 2000(1): 240~244.

A Study on College Students' Group Mental Counseling to Enhance Interpersonal Communication

SONG Hong-bo¹, ZHANG Hong¹, LI Yu², WEI Wen-duo²

(1. Mental Health Coaching Center, Ningbo University, Ningbo 315211, China; 2. College of Teachers' Education, Ningbo University, Ningbo 315211, China)

Abstract: The purpose of the paper is to study the short-term and long-term effects of group mental counseling on students' interpersonal sensitivity, trust, anxiety, and other aspects of interpersonal relationship through six weeks' comparative survey of experimental and normal groups of subjects and evaluation of subjects before and after the experiment by means of anxiety and interpersonal sensitive factor of SCL-90, ITS interpersonal trust scale, and IAS communications. The author finds that: 1) subjects excel at anxiety, interpersonal sensitivity, interpersonal anxiety and interpersonal trust; 2) the experimental group shows no significant difference three months later in such aspects. The paper concludes that group psychological counseling can improve the students' capabilities to cope with issues of sensitivity, trust, and anxiety of interpersonal relationships.

Key words: group psychological counseling; college students; interpersonal communication

(责任编辑 裴云)