

团体心理干预对大学生自我效能、自我接纳影响的研究

杨琴¹, 蔡太生²

(1.湖南科技学院心理中心,湖南 永州 425100;2.中南大学湘雅二医院,湖南 长沙 410011)

【摘要】 目的:探讨团体心理干预对大学生自我接纳、自我效能水平的影响。方法:将某院校 94 名 1-2 年级本科生随机分为实验组(n=47)和对照组(n=47)。实验组实施团体心理干预,每周 1 次,共 10 周。结果:①干预前实验组、对照组 GSES 总分、SAQ 总分及因子分无显著差异;②实验组干预后与对照组后测时 GSES 总分,SAQ 总分及自我评价因子分差异显著;③实验组干预前后 GSES 总分、SAQ 总分及自我接纳、自我评价因子分差异显著。结论:团体心理干预能有效提升大学生自我效能、自我接纳水平。

【关键词】 大学生;团体心理干预;自我效能;自我接纳

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2012)05-0731-03

Group Psychological Intervention's Effect on Self-efficacy and Self-acceptance of University Students

YANG Qin, CAI Tai-sheng

The Psychological Center, Hunan University of Science and Engineering, Yongzhou 425100, China

【Abstract】 **Objective:** To investigate the efficacy of group psychological intervention on Self-efficacy and Self-acceptance of university students. **Methods:** 94 students were randomly divided into the experimental group(n=47) and the control group(n=47), which came from undergraduate of grade 1-2 in one university. Group psychological intervention was given to the experimental group once a week for 10 weeks. **Results:** ①Before group psychological intervention, there were no significant differences between the experimental group and the control group on the total score of GSES, SAQ and each Factor score; ②After group psychological intervention and back measure, there were significant differences between the experimental group and the control group on the total scores of GSES, SAQ and the score of Self-efficacy; ③Before and after group psychological intervention, there were significant difference of the experimental group on the total scores of GSES, SAQ and the factor scores of Self-acceptance, Self-efficacy. **Conclusion:** Group psychological intervention can effectively enhance the students' level of Self-efficacy and Self-acceptance.

【Key words】 University students; Group psychological intervention; Self-efficacy; Self-acceptance

自我效能(Self-efficacy)是指个体对自己进行某一行为的实施能力的判断和信念^[1],而自我接纳(Self-acceptance)则指个体能够无条件地接纳、面对自身所具有的所有特征^[2]。研究表明,自我效能与自我接纳具有紧密的联系,都对个体的心理健康具有重要的调节作用^[3-5]。自我接纳水平是个体自我效能发挥的重要基础,如果个体不能客观面对、接纳自身特征,不能认识自己存在的价值,就不可能对自己的能力具有正确的判断与把握。因此提高大学生的自我效能、自我接纳水平,对提高他们的心理健康状况具有重要作用。本研究采用团体心理辅导的方式,对在校大学生进行自我效能、自我接纳的干预研究,以期提升大学生的心理健康水平提供有效途径。

1 对象与方法

1.1 对象

以团体招募、自愿参与的方式,选取湖南科技学院

1-2 年级本科大学生,采用一般自我效能感问卷(简称 GSES)、自我接纳问卷(简称 SAQ)进行实验前测试,筛选男生 GSES 得分<2.69(中国男生常模值),女生 GSES 得分<2.55(中国女生常模值)的被试 94 名^[5]。同时,94 名被试的自我接纳总均分为 34.76 ± 5.50 ,处于低自我接纳水平^[6]。将其随机分为实验组与对照组,其中实验组 47 人,男生 20 人,女生 27 人,平均年龄为 19.48 ± 1.94 岁;对照组 47 人,其中男生 22 人,女生 25 人,平均年龄为 21.01 ± 1.06 岁。两组被试男女性别比例及年龄无显著性差异。对实验组实施团体心理干预,而对照组不给予任何干预。

1.2 实验设计

实验程序:以往研究发现,自我效能受目标定位、成功经验、归因方式、替代性经验、情绪调控及自我接纳等因素影响,而自我接纳与非理性信念有较高负相关。本研究设计的单元活动针对个体以上相关因素的调整与改善为目标。实验由 1 名经过训练

的心理专业教师实施,由2名经过训练的心理专业学生担任助手,由1名心理学教授督导,以团体心理辅导的形式进行。实验前后进行量表评定。每周1次,共10次,每次3个小时。

实验内容如下:第1次:“缘聚你我”。通过刮大风、滚雪球等热身活动让成员迅速熟悉团体辅导的性质、目标与内容。第2次:“我的兄弟姐妹”。分组并创建及展示小组文化,培养团队默契,增强团队合作和成员归属感。第3次:“我是谁”。通过小小动物园、人际关系中的我、我的柑橘、天生我才、我真的很不错(手语操学习)等活动,引导成员深入认识自我,并鼓励接纳自我。第4次:“我和我的伙伴”。通过生日排队、我的金鱼缸、优点轰炸、信任背摔等活动,引导成员观察、欣赏他人,体察自己在他人心中及团体中的角色与位置,并感受人与人之间的信任感。第5次:“我的情绪我做主”。通过情绪脸谱、情绪知多少、“情”有可原等活动,帮助成员敏锐觉察情绪、冷静分析情绪、有效调整情绪。第6次:“我的归因模式”。通过两难选择、成功树上的苹果等活动,引导成员对自我归因方式进行深入思考及探讨,引导正确看待成功与失败的经验,并学习积极的归因方式。第7次:“我的未来不是梦”。通过相似圈、过去现在未来、生涯规划简表、我的5把金钥匙、生涯幻游等活动,引导成员探索职业生涯,思考人生目标,明确自己的生涯发展方向;第8次:“感恩人生”。通过感恩歌曲、感恩主题绘画、我想对你说等活动,引发成员感恩情怀,学习表达感恩,提升感恩能力,提高内心和谐程度;第9次:“小组才艺大比拼”。通过小组合作才艺比拼(心理剧、手语操表演等),进一步激发成员团队

合作意识,并进行自我表达、自我突破训练。第10次:“明天会更好”。通过总结与分享、礼物大派送、水晶球传递、明天会更好(歌曲合唱)等活动,结束团体活动,处理离别情绪,并引导成员给自我和他人寄予祝福,并以崭新姿态投入今后学习生活。活动全部结束后,成员提交一份对课程的总体感受,以结合测验结果评估实验整体效果。

1.3 测量工具

1.3.1 一般自我效能感量表 (General Self-Efficacy Scale, GSES)^[7] 10个项目,采用1(完全不正确)~4(完全正确)级评分,各项目得分求和再除以10即为量表总分。

1.3.2 自我接纳问卷(Self Acceptance Questionnaire, SAQ)^[8] 包含自我评价(self evaluation)、自我接纳(self acceptance)两个因子,共16个条目,每个因子各8个条目。

2 结 果

2.1 干预前实验组与对照组GSES、SAQ 差异比较

两组被试实验前在 GSES 总分、SAQ 总分及自我接纳、自我评价因子上的得分无显著差异。见附表。

2.2 干预后实验组与对照组GSES、SAQ 差异比较

实验组在干预后以及对照组在后测时的 GSES、SAQ 结果见附表。实验组干预后的测验得分明显高于对照组后测时的测验分数。

2.3 实验组干预前后及对照组前后测比较

实验组干预前后 GSES 总分、SAQ 总分及因子分差异显著。而对照组前后测结果差异未达到显著水平。见附表。

附表 实验组干预前后和对照组前后测 GSES、SAQ 得分差异比较 ($\bar{x} \pm s$)

	实验组(n=47)				对照组(n=47)			
	干预前	干预后	t	P	前测	后测	t	P
GSES总分	2.32 ± 0.47	2.56 ± 0.44	-7.238	0.000**	2.29 ± 0.45	2.30 ± 0.46	-0.805	0.425
SAQ								
总分	34.87 ± 5.34	35.94 ± 5.10	-4.393	0.000**	34.64 ± 5.72	34.44 ± 5.69	-0.696	0.490
自我接纳	16.47 ± 3.69	16.87 ± 3.74	-3.163	0.003*	16.26 ± 3.83	16.38 ± 4.05	-1.231	0.224
自我评价	18.40 ± 2.69	19.06 ± 2.45	-3.223	0.002*	18.38 ± 2.94	18.36 ± 2.79	0.163	0.871

注:GSES,一般自我效能感量表;SAQ,自我接纳问卷;*P<0.05,**P<0.01

3 讨 论

以往对于自我效能的干预研究表明,归因训练、自我表露训练、瑜伽运动放松训练、艺术教育、集体力量等对个体自我效能的提升有效^[9-11]。另有部分研究者提出了提升自我效能的团体心理辅导方案^[12],但缺乏实证研究。而目前对于自我接纳的干预研究相

对较少。部分研究证实,运动、团体催眠辅导能分别改善国防生和高感受性大学生的自我接纳水平^[13,14]。而本研究结果显示,为期10周的团体心理辅导对大学生自我效能、自我接纳水平有明显干预效果。男生和女生的自我效能、自我接纳水平都有显著提高。研究通过10次不同主题的团体心理干预活动,将归因训练、表达训练、放松练习、艺术教育(手语操、心理

剧)等多种方式有机融合,在短期内对大学生自我效能的改善作用明显,同时由于自我接纳与自我效能的紧密联系,被试自我效能提升的同时,自我接纳水平也显著提高。

我们认为以下因素对自我效能、自我接纳团体心理干预效果起到了重要影响:①团体方案设计针对自我效能、自我接纳的主要影响因素,设计的活动包括自我认知、归因训练、沟通、关注练习、情绪调节、生涯规划等主题;②团体内安全、温暖的心理氛围有助于团体效果的提升。从成员的反馈来看,团体氛围的营造是良好的,多数成员用“温暖”“爱”“和谐”“心灵的洗礼”“不舍”等词语来形容对团体的整体感受,从而关注与参与程度均明显提高;③同质团体使成员间的共鸣感、归属感强;④团体成员的个别差异为团体提供了丰富的资源。社会学习理论认为,榜样力量和替代性经验是学习新行为的重要条件。团体内多个影响源为成员提供了丰富的参照背景,他们可以学习模仿其他成员的良性行为,并通过反思、体验对己对事形成更科学、全面的认识,并可在团体内获得练习机会,并将习得成果扩展到日常生活当中。

因此,本研究认为,团体心理干预能有效提升大学生的自我效能、自我接纳水平。较之其它形式,团体心理干预能为参与者创设较好的人际互动及学习氛围,并能促使参与者通过观察、学习、体验,深入探索自我,重新认识自我,更好地接纳自我,并提高自信程度及自我效能感。

参 考 文 献

- Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997
- 李闻戈. 对大学生自我接纳的现状及其特点的研究. 宁夏大学学报(人文社会科学版), 2002, 24(1): 112-114
- 边玉芳. 学习自我效能感量表的编制. 心理科学, 2004, 27(5): 1218-1222
- 李艳兰. 自我效能感、婚姻调适、职业压力与中小学班主任主观幸福感的关系. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(3): 363-365
- 王才康, 刘勇. 一般自我效能感与特质焦虑、状态焦虑和考试焦虑的相关研究. 中国临床心理学杂志, 2000, 8(3): 56-57
- 高文凤, 丛中. 社交焦虑与大学生自尊、自我接纳的关系. 健康心理学杂志, 2000, 8(3): 276-279
- 张作记. 行为医学量表手册. 北京: 中国行为医学科学杂志社, 2005. 188-189
- 丛中, 高文凤. 自我接纳问卷的编制与信效度检验. 中国行为医学科学, 1999, 8(1): 20-22
- 胡义秋, 詹林. 不同归因训练模式对高一学生学习自我效能感干预效果分析. 中国学校卫生, 2011, 32(2): 180-182
- 刘丽梅, 李慧卿. 自我表露训练对大学新生自我表露、自我效能感水平影响的研究. 中国成人教育, 2011, 8: 130-131
- 石雷山, 高峰强, 沈永江. 班级集体效能对初中生学业自我效能与学习倦怠的调节作用. 心理发展与教育, 2011, 27(3): 289-296
- 汪春明. 提高大学生学习自我效能感的团体心理辅导策略. 黑龙江高教研究, 2007, 1: 137-139
- 张宏春. 军体拳运动处方教学训练对改善国防生自我接纳水平的影响. 体育学刊, 2010, 17(5): 64-68
- 张亚, 徐光兴. 团体催眠辅导在提高大学生自我接纳程度中的应用初探. 心理科学, 2006, 29(1): 236-238
- Su W, Fang X, Miller JK, et al. Internet-based intervention for the treatment of online addiction for college students in China: A pilot study of the healthy online self-helping center. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2011, 14(9): 497-503
- Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change: Applications to addictive behaviors. American Psychologist, 1992, 47(9): 1102-1114
- Miller WR, Rollnick S. Motivational interviewing: Preparing people for change. 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2002

(收稿日期:2011-12-18)

(收稿日期:2012-03-05)

(上接第 730 页)