

团体辅导对大学生寻求专业性心理帮助意向影响的研究

郝志红¹, 梁宝勇²

(1.天津医科大学医学人文学院,天津 300070;2.天津师范大学心理与行为研究院,天津 300074)

【摘要】 目的:探讨团体辅导对改善大学生寻求专业性心理帮助意向的效果。方法:选取实验组34名,对照组30名大学生在三个月内进行团体辅导,以寻求心理咨询帮助的行为意向量表、寻求专业性心理帮助的态度量表、寻求专业性心理帮助的污名量表、应对效能量表、自我表露的预期结果量表为测量工具,在团体干预实施前、后的一周对被试进行测量。结果:协方差分析与事后比较结果显示,与对照组相比,实验组被试在团体辅导后的寻求专业性心理帮助的污名量表得分显著下降,而寻求专业性心理帮助的行为意向、态度、应对效能和预期效用量表的得分显著上升。结论:团体辅导应用于改善大学生寻求专业性心理帮助的意向效果显著。

【关键词】 专业性心理帮助;团体辅导;大学生

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)05-0699-04

Effect of Group Guidance on Intention of Seeking Professional Psychological Help Among University Students

HAO Zhi-hong, LIANG Bao-yong

School of Medical and Humanities in Tianjin Medical University, Tianjin 300070, China

【Abstract】 Objective: To explore the validity of group mental training for improving college students' intention of seeking professional psychological help. **Methods:** 34 students of experimental group and 30 students of control group were involved in an three-month-long community coaching. One week before and after the coaching, the students were asked to take five scales: scale of intention of seeking counseling, scale of attitudes toward seeking professional psychological help, scale of stigma toward seeking professional psychological help, scale of coping efficacy, and scale of self-disclosure expectations. **Results:** Compared with the control group, the scores of the experimental group of stigma toward seeking professional psychological help after community coaching were significantly decreased. The scores of the experimental group of intention and attitudes toward seeking professional psychological help, coping efficacy, self-disclosure expectations were significantly increased. **Conclusion:** Group mental training has great positive effect on improving the students' intention of seeking professional psychological help.

【Key words】 Professional psychological help; Group mental training; College student

目前,各高校都在开设心理咨询室,但大学生并未对学校的心理咨询中心充分利用。据江光荣和王铭^[1]的一项调查,主动求助者只占有心理问题的学生中的很少一部分。他们在解决心理问题时先求诸己,后求诸人;而在寻求外界帮助时,他们更倾向于向家人或朋友求助,而不是向专业人员求助。

很少有研究者提出相关的干预措施来改善现在所出现的专业性心理帮助利用率比较低的现状。有研究发现应对效能、心理污名、自我表露、心理学知识和对咨询师的信任可以预测人们寻求专业性心理帮助的态度^[2,3]。因此,本研究通过团体干预来提高大学生的应对效能和自我表露的预期效用,降低大学生对专业性心理帮助的污名,以期改进大学生寻求专业性心理帮助的态度,增强寻求专业心理帮助的行为意向,提高大学生对专业性心理帮助利用

率。通过团体辅导对大学生寻求专业性心理帮助的意向进行干预,有利于改进我国的心理健康教育,更好地发挥心理健康服务机构的心理预防作用。

1 对象与方法

1.1 对象

在天津某大学选取两个基本同质的大学生班级,他们都在本学期选修发展心理学课程。随机选定其中一个班为对照组(30人,男生16名,女生14名),另外一个班为实验组(34人,男生16名,女生18名)。两组受试者的人口学特征是基本匹配的。

1.2 干预过程

对两个班在本学期开学时同时进行寻求心理咨询帮助的行为意向量表、寻求专业性心理帮助的态度量表、寻求专业性心理帮助的污名量表、应对效能量表和自我表露的预期结果量表的施测。

然后,对对照组进行发展心理学的正常教学,遵

【基金项目】 教育部人文社会科学研究青年基金(09YJCLX024)资助

循学校正常教学进度。而对实验组除了进行正常的教学之外,隔周进行一次团体辅导,共进行五次团体辅导,每次大约1-1.5小时。

团体辅导在开学后的3个月完成。结束后一周,同时对两组被试进行寻求专业性心理帮助的行为意向量表、寻求专业性心理帮助的态度量表、寻求专业性心理帮助的污名量表、应对效能量表和自我表露的预期结果量表的重测。

1.2 评估工具

1.2.1 寻求心理咨询帮助的行为意向量表 寻求专业性心理帮助的行为意向量表中文版^[4],包括三个维度,即心理和人际困扰维度、学业困扰维度和物质滥用困扰维度,共有16个项目,量表采用6点记分,从“非常不可能”1分到“非常可能”6分。得分越高表明经历这些问题时越愿意寻求心理咨询的帮助。

1.2.2 寻求专业性心理帮助的态度量表^[5] 由29个项目所组成,分为4个维度:对心理帮助需要的自我认知、对耻辱的忍受性、人际开放性、对心理健康专家的信心。高分代表对寻求专业性心理帮助有积极的态度。

1.2.3 寻求专业性心理帮助的污名量表^[3] 包括两个维度,即自我污名和公众污名,共有10个项目,采用5点评分,从“非常不同意”1到“非常同意”5。高分代表人们对寻求专业性心理帮助有不良刻板印象,并伴随出现自我低评价和自我低效能。

1.2.4 应对效能量表 用来评估个体在面对应激情境时的应对效能,由童杰辉^[6]编制,全量表共17个项目,分别为自信、胜任力、问题认知三个维度。

1.2.5 自我表露的预期结果量表^[3] 包括两个维度,即预期风险和预期效用,共有8个项目。分别计算两个维度的得分,预期风险得分高的个体认为在心理求助过程向他人自我表露会产生不良后果;预期效用得分高的个体认为在心理求助过程向他人自我表露会产生比较好的结果。

1.3 干预方法

本研究参考陈丽云等人和徐丽的团体活动^[7],采用团体干预的形式,其中包含的干预技术有报告、角色扮演、情景体验、经验分享、团体讨论、演讲等。团体辅导的设计围绕以下预测因素展开,包括以下五个方面:①提高心理帮助需要的自我认知;②提高人际开放性;③减少对专业性心理帮助的污名;④提高应对效能;⑤增加自我表露的预期效用。

第一次干预活动:提高大学生对心理帮助需要的自我认知。在本次活动之前已经给学生布置了作

业,每位学生要准备一篇演讲稿,演讲的内容是围绕以下问题的:心理咨询主要帮助人们解决的问题有哪些?哪些人需要接受心理咨询?哪些问题最需要心理咨询?把同学们分为4个组,每组8或9人。请同学们在小组内来讨论自己的观点。接下来每个小组内选一位代表,对组内讨论的结果做个总结,与全班同学一起分享讨论的结果。最后研究者针对学生普遍认识不足的问题进行分析,向学生系统讲解他们对心理咨询模糊和不正确的认识。

第二次干预活动:提高大学生的人际开放性。自我表露阶段:活动开始之前先给每位同学发一张公开量尺让学生在下列事件中选择其中一个写在纸上,①最怕发生的事,②最不敢想的事,③最不容易忘记的事,④从未告诉过别人的事。然后问该位同学能不能对外公开,如果不能,是否可以告诉某个人或某些人,请他在公开量尺上选一点(永远保密、恋人、心理咨询师、老师、朋友、同学、熟人、邻居、同乡、随时公开),表示可以向谁吐露,并说明原因,如果大家公开就请该同学简短地叙述一下。指导者举两个真实的案例,都是因为自我隐藏的倾向高而导致的心理疾患的大学生案例。鼓励学生在个人的成长过程中需要坦率地向他人表露,自我表露能够增强自我觉察的能力,可以与他人分享体验,从他人那里获得反馈,进而与人建立亲密的关系,维护自身的心理健康状况。

第三次干预活动:减少大学生对寻求专业性心理帮助的污名。全班同学抽取卡片分组,抽到相同卡片的同学分为一组,共分为四组。把设计好的四个关于心理污名的情景剧发给每个小组,角色分配完后各个角色的扮演者开始准备。在进行完一轮之后,成员之间可以互换角色重新进行,分别体会不同角色的感受。角色扮演结束后,把已设计好的问题让扮演的同学和观看的同学一起讨论,使学生找到心理污名问题的症结,同时指导者分析角色扮演中的情况,让学生进行讨论与交流。

第四次干预活动:提高大学生的应对效能。全班同学共分为四组。把设计好的四个情景剧发给每个小组,角色扮演结束后,同学们一起讨论,并交流彼此的情感体验。最后指导者总结,个体能否掌握正确有效的应对方式,获得相应的应对技能,可直接影响其应对效能的强弱。向学生进行一般性的应对压力或挫折的方法的指导,使学生了解有关的知识、有效的应对策略和技巧等。同时也结合具体的特定的情境(角色扮演),让学生在练习中学习具体有效的

应对策略和技巧, 让学生看到或想象与自己相似的人的成功, 从而增强个体的自我效能, 并鼓励学生将所学应用于实践中。

第五次干预活动: 增加自我表露的预期效用, 提高对心理健康专家的信任性。请大家写出心目中的心理咨询师所具有的品质和能力, 包括对他们知识背景的要求, 以及职业能力的要求。以小组讨论的形式对刚才同学所写下的内容进行讨论, 讨论为什么咨询员要具备那些品质。每组要求做出总结, 以报告的形式来讲解合格的心理咨询师所应具备的品质和能力, 把品质、能力和咨询过程相联系, 指出在咨询过程中这些品质和能力的作用。指导者总结, 首先是对咨询员专业上的要求, 其次是对咨询员个人品质的要求, 然后是心理咨询师要遵守的职责。把设计好的情景剧发给每个小组, 然后讨论在扮演咨询员时自己的感受, 让学生体会当一名咨询员的感觉, 真正理解咨询员, 其实心理咨询师也是他们中的一员, 咨询员不是救世主, 不能把所有的包袱丢给咨询员, 而自己却不需要努力, 不需要承担责任。最后向学生介绍一些著名心理咨询师的事例, 用实例让学生理解真正的心理咨询师的品质和能力。

2 结 果

2.1 被试基本情况分析

运用卡方检验对实验组与对照组两组被试在人口学变量上的差异进行比较, 结果如表 1 显示, 两组被试在性别、专业、来源地这些变量上是基本匹配的, 不存在显著差异。

表 1 实验组与对照组卡方检验

		实验组人数	对照组人数	χ^2	P
性别	男	16	16	0.251	0.616
	女	18	14		
专业	理科	27	25	0.161	0.688
	文史	7	5		
来源地	城市	22	17	0.433	0.511
	县、农村	12	13		

2.2 实验组与对照组前、后测分数描述统计

实验组与对照组在前测、后测以及调整后的后测的各量表得分见表 2。

2.3 干预前后得分协方差分析

本研究运用协方差分析以考察实验处理, 即团体干预是否有效。本研究以各量表后测的总均分为因变量, 以组别类型(实验组与对照组)为自变量, 以各量表前测总均分为协变量, 进行协方差分析。

首先, 进行了各组总体斜率是否相等的检验, 结果发现, 组别类型与前测的各量表得分之间的交互

作用均未达到显著水平。因此, 两组斜率可以认为是相同的, 可以进行协方差分析。

协方差分析结果表明, 排除协变量前测分数影响后, 组别类型对后测寻求专业性心理帮助的行为意向、态度、污名、应对效能、预期效用量表的影响仍然显著。由事后比较发现, 实验组被试的寻求专业性心理帮助的污名量表得分较对照组显著下降, 而寻求专业性心理帮助的行为意向、态度、应对效能和预期效用量表的得分较对照组显著上升。见表 3。

表 2 实验组与对照组前、后测的各量表得分($\bar{x} \pm S$)

	组别	前测	后测	调整后的后测
行为意向	实验组	3.112 ± 0.862	3.927 ± 0.807	3.927 ± 0.109
	对照组	3.110 ± 0.930	2.965 ± 0.355	2.965 ± 0.116
态度	实验组	3.273 ± 0.404	3.898 ± 0.444	3.908 ± 0.087
	对照组	3.407 ± 0.271	3.325 ± 0.560	3.314 ± 0.093
污名	实验组	2.471 ± 0.582	1.765 ± 0.706	1.751 ± 0.153
	对照组	2.350 ± 0.416	2.213 ± 1.066	2.229 ± 0.163
应对效能	实验组	3.005 ± 0.379	3.384 ± 0.379	3.380 ± 0.099
	对照组	3.104 ± 0.379	3.041 ± 0.732	3.046 ± 0.102
预期效用	实验组	3.346 ± 0.666	3.853 ± 0.928	3.854 ± 0.170
	对照组	3.533 ± 0.608	3.192 ± 1.037	3.190 ± 0.182

表 3 协方差分析

	来源	Type III 平方和	自由度	均差	F	P
行为意向	组别	14.750	1	14.750	36.265	0.001
	误差	24.811	61	0.407		
态度	组别	5.425	1	5.425	21.487	0.001
	误差	15.402	61	0.253		
污名	组别	3.588	1	3.588	4.518	0.038
	误差	48.441	61	0.794		
应对效能	组别	1.749	1	1.749	5.279	0.025
	误差	20.217	61	0.331		
预期效用	组别	6.881	1	6.881	7.044	0.01
	误差	59.593	61	0.977		

3 讨 论

本研究试图对大学生寻求专业性心理帮助行为意向的有关预测因素进行团体干预, 提高大学生的应对效能和自我表露的预期效用, 降低大学生对专业性心理帮助的污名, 以期改进大学生寻求专业性心理帮助的态度, 增强寻求专业心理帮助的行为意向、提高大学生对专业性心理帮助的利用率。

研究者^[8,9]发现污名是影响个体求助的一个关键因素。在本研究的设计中通过有效的干预措施来减轻学生的自我污名, 进而鼓励他们在有心理困扰时能够寻求专业性的心理帮助。在消除自我污名上, 可以采取撕标签、挖潜力、求发展的策略。

Vogel 等人^[10]的研究结果显示, 越倾向于不自我表露痛苦信息的人, 越对寻求专业性心理帮助抱有消极的态度。改变一个人自我表露的倾向可能很困难, 但是我们可以改变自我表露的预期。这样在本研

究中通过实践设计有效的干预措施来提高学生的对寻求专业性心理帮助的效用,进而鼓励他们在有心理困扰时能够寻求专业性的心理帮助。

杨颖^[1]对大学生寻求专业心理帮助的态度及各因子与应对效能及各因子的相关研究结果表明在面对心理困扰时,应对效能越高,也更加信任专业心理帮助。团体辅导通过心理学知识教育、角色扮演、小组讨论等多种形式,鼓励学生以积极、勇敢的心态认识并面对生活中的各种挫折,从而有机会更多地体验到成功,从中获得信心,提高应对效能。对学生进行一般性的应对压力或挫折的方法的指导,使学生了解到有关的知识、有效的应对策略和技巧等,同时也结合具体的特定的情境,让学生在练习中学习具体有效的应对策略和技巧,看到或想象与自己相似的人的成功,从而增强个体的自我效能。

本研究结果表明,此团体辅导是有效的。协方差分析结果表明,排除协变量前测分数影响后,组别类型对后测寻求专业性心理帮助的行为意向、态度、污名、应对效能、预期效用量表的影响仍然显著。由事后比较发现,实验组被试的寻求专业性心理帮助的污名量表得分较对照组显著下降,而寻求专业性心理帮助的行为意向、态度、应对效能和预期效用量表的得分较对照组显著上升。Buckley 的研究^[12]也得出了与本研究一致的结果,通过实验干预学生的寻求专业性心理帮助的态度有所改善。

参 考 文 献

1 江光荣,王铭. 大学生寻求专业性心理帮助行为研究. 中

(上接第 691 页)

9 贾海艳,方平. 青少年情绪调节策略和父母教养方式的关系. 心理科学, 2004, 27(5): 1095-1099

10 Cummings EM, Keller PS, Davies PT. Towards a family process model of maternal and paternal depressive symptoms: Exploring multiple relations with child and family functioning. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2005, 46: 479-489

11 Rogosch FA, Cicchetti D, Toth SL. Expressed emotion in multiple subsystems of the families of toddlers with depressed mothers. *Development and Psychopathology*, 2004, 16: 689-709

12 Cole PM, Michel MK, Teti LO. The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1994, 59: 73-100

13 Embry L, Dawson G. Disruptions in parenting behavior related to maternal depression: Influences on children's behavioral and psychobiological development. In Borkowski JG, Ramey SL. *Parenting and the child's world: Influences on academic, intellectual, and social-emotional develop-*

国临床心理学杂志, 2003, 11(3): 180-184

2 郝志红,梁宝勇. 关于大学生寻求专业性心理帮助态度的预测因素研究. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(3): 321-326

3 郝志红. 寻求专业性心理帮助的预测模型与干预实验. 天津: 天津师范大学, 2009

4 郝志红,梁宝勇. 寻求心理咨询帮助的行为意向问卷的修订. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(3): 309-311

5 郝志红,梁宝勇. 关于寻求专业性心理帮助的态度量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(1): 1-3

6 童辉杰. 应对效能: 量表的编制及其理论模型的建构. *心理学报*, 2005, 37(3): 413-419

7 陈丽云,樊富珉,官锐园. 身心灵互动健康模式: 小组辅导理论与应用. 北京: 民族出版社, 2003. 270-273

8 Angela K, Fiona J, Henry J. The influence of stigma and attitudes on seeking help from a GP for mental health problems. *Soc Psychiatry Epidemiology*, 2006, 41: 738-745

9 Vogel DL, Wade NG, Haake S. Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 2006, 53: 325-337

10 Vogel DL, Wester SR. To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 2003, 50(3): 351-361

11 杨颖,叶一舵. 应对效能、归因方式与大学生心理求助态度之关系研究. *宁波大学学报(教育科学版)*, 2008, 30(2): 45-50

12 Buckley GI, Malouff JM. Using modeling and vicarious reinforcement to produce more positive attitudes toward mental health treatment. *The Journal of Psychology*, 2005, 139(3): 197-209

(收稿日期:2011-03-25)

ment. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 2002. 203-212

14 刘志军,刘旭,洗丽清. 初中生情绪调节策略与问题行为的关系. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(2): 210-212

15 Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 348-362

16 曹慧,关梅林,张建新. 青少年暴力犯的情绪调节方式. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(5): 539-542

17 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版). 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 318-320, 200-202

18 Brody GH, Ge X, Conger RD, et al. The influence of neighborhood disadvantage, collective socialization, and parenting on African American children's affiliation with deviant peers. *Child Development*, 2001, 72: 1231-1246

19 Guo F, Chen Z, Li X, et al. Nonshared environment and monozygotic adolescent twin differences in effortful control. *Social Behavior and Personality*, 2011, 39(3): 299-308

(收稿日期:2011-03-30)