

# 团体咨询消解大学生交流恐惧的研究

周永红<sup>1</sup>, 李 辉<sup>2</sup>, 张 智<sup>2</sup>, 李文权<sup>2</sup>

(1. 中南大学湘雅二医院医学心理中心, 湖南 长沙 410011; 2. 云南师范大学, 云南 昆明 650092)

**【摘要】** 目的:探讨团体咨询对消解大学生交流恐惧的有效性及其可行性。方法:以团体咨询的形式对 12 名与人交流时存在恐惧或焦虑的大学生进行为期 9 周的训练,实验前后分别测查 PRCA - 24、PRCS、FNE、SAD 及 SCL - 90 中的人际敏感、抑郁、焦虑和恐怖 4 个分量表,同时通过主观评价量表判断团体咨询的效果,团体咨询结束 5 个月后被试予以追踪调查。结果:经 9 周团体咨询后,除 FNE 量表无显著差异外,其余量表及自评测量项目表现为明显改善 ( $P < 0.05$ ),追踪评估结果提示团体咨询活动结束 5 个月后效果依然存在。结论:团体咨询方法对消解大学生交流恐惧是有效的、可行的。

**【关键词】** 团体咨询; 交流恐惧; 大学生

中图分类号:R749.055

文献标识码:A

文章编号:1005 - 3611(2004)02 - 0156 - 02

## A Study on Group Counseling for Dispelling Communication Apprehension of Undergraduates

ZHOU Yong - hong

Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410011, China

**【Abstract】 Objective :** To discuss the validity and feasibility of group counseling for dispelling the communication apprehension of undergraduates. **Methods :** 24 undergraduates with high level communication apprehension were selected and divided into two groups: the experimental group and the control group. The experimental group were trained for 9 weeks. **Results :** After treatment of group counseling, the scores of experimental group in PRCA - 24, PRCS, SAD and four subscales of SCL - 90 were significantly changed, and the results of follow - up showed that the effect of group counseling still existed after five months. **Conclusion :** Group counseling is an effective and feasible way to dispel the communication apprehension of undergraduates.

**【Key words】** Group counseling; Communication apprehension; Undergraduates

交流恐惧是“一种对与真实的或想象的他人交流时产生的个人恐惧或焦虑”<sup>[1]</sup>。在生活中,当人处于某一特定的交流情景,如面试、演说、约会、当众表演等场合,都有可能体验到这个问题。国外研究表明:高度的交流恐惧能够影响个人的行为方式、人际关系、职业选择、就业机会和受教育程度<sup>[2-3]</sup>。当今的大学生中,就有一部分同学由于高度的交流恐惧而影响了他们的生活适应、学习潜能的发挥、学习成绩,甚至心理健康水平。因此,探讨如何消解大学生的交流恐惧,提高交流能力,增强适应能力,促进心理健康具有十分重要的现实意义。本实验探讨团体咨询在消解大学生交流恐惧的可行性和有效性。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

通过广告招募,对自愿参加团体咨询者进行“交流恐惧自陈量表 (PRCA - 24)”测试和面试,筛选出符合要求的被试 24 人,随机分成实验组和对照组,每组 12 人 (男女各半)。两组成员在年龄、民族、年级、文理科、家庭经济状况、成长环境 (城乡)、是否独生子女和单双亲家庭等方面经统计检验无显著差异

( $P > 0.05$ )。

入组条件: PRCA - 24 量表总分在 79 分以上,且量表得分与实际情况相符者; 与人交流存在着诸如拘谨、不安、脸红、缺乏自信或者坐立不安、手掌淌汗、语无伦次等表现; 人格特征不具有强烈的攻击性倾向; 具有浓厚的兴趣、强烈的参与动机和提高自身交流能力的愿望。

### 1.2 方法

1.2.1 团体咨询方法 根据国内外的相关文献<sup>[4-9]</sup>自行设计“任我行—任我说”团体咨询计划。连续实施 9 周,每周一次,共 20 个小时 (前 8 次室内活动,每次 2 小时;最后一次室外活动,4 小时)。每次辅导活动都在接纳、支持、开放的团体气氛中进行,利用游戏、分组讨论、个案分析、角色扮演、行为演练、家庭作业等方式完成明确的主题,团体发展经历了困惑探索、信任接受、自我探索和变化成长四个阶段。同时研究者还设计了一份认知辅导材料,让实验组成员自行阅读,以利于团体咨询计划的顺利实施。

1.2.2 评估工具<sup>[10]</sup> 交流恐惧自陈量表 (PRCA - 24); 演讲者信心自评量表 (PRCS); 惧怕否定

评价量表(FNE); 社交回避及苦恼量表(SAD); 症状自评量表(SCL-90)中的人际敏感、抑郁、焦虑和恐怖四个分量表,装订成册实施于前测、后测及随访; 团体满意度量表<sup>[11]</sup>。在团体咨询后请实验组成员填写,采用10级评分,统计时划分为“非常不同意”(1、2)、“不同意”(3~5)、“同意”(6~8)、“非常同意”(9、10)四个等级。

## 2 结 果

### 2.1 实验组、对照组各项评定量表前后测结果比较

由表1可知,实验前,实验组与对照组的被试基本上处于同一水平。实验后,实验组成员的交流恐惧状况明显好转,演讲焦虑和社交焦虑程度明显降低,社交回避倾向明显下降,心理健康状况也明显好转;而对照组各项指标前后测均无显著差异。

表1 实验组、对照组各种量表前后测差异比较( $\bar{x} \pm s$ )

	实验组			对照组	
	前测	后测	追踪	前测	后测
小组分	21.20 $\pm$ 2.72	16.20 $\pm$ 3.10 **	15.20 $\pm$ 4.81 **	21.00 $\pm$ 3.86	16.90 $\pm$ 5.14 *
会议分	23.30 $\pm$ 2.34	16.80 $\pm$ 2.59 **	15.80 $\pm$ 3.92 **	23.80 $\pm$ 3.36	21.40 $\pm$ 3.70
二人分	20.80 $\pm$ 2.53	15.00 $\pm$ 3.59 **	13.80 $\pm$ 4.47 **	20.40 $\pm$ 2.78	18.30 $\pm$ 3.91
公众分	23.50 $\pm$ 1.83	18.50 $\pm$ 3.29 **	16.80 $\pm$ 4.53 **	22.50 $\pm$ 2.15	21.30 $\pm$ 3.92
PRCA 总分	88.70 $\pm$ 7.28	66.50 $\pm$ 9.41 **	61.60 $\pm$ 15.9 **	87.70 $\pm$ 7.48	77.90 $\pm$ 14.4
PRCS 总分	20.40 $\pm$ 3.75	14.40 $\pm$ 4.64 **	14.50 $\pm$ 6.98 *	20.70 $\pm$ 5.30	19.60 $\pm$ 6.76
FNE 量表分	97.80 $\pm$ 8.0	91.10 $\pm$ 23.0	89.50 $\pm$ 25.7	106.50 $\pm$ 20	98.20 $\pm$ 14.3
回避分量表	40.30 $\pm$ 5.84	32.70 $\pm$ 6.33 **	35.50 $\pm$ 7.85 **	40.80 $\pm$ 11.0	38.90 $\pm$ 6.27
焦虑分量表	47.30 $\pm$ 8.63	39.40 $\pm$ 7.72 **	32.90 $\pm$ 9.46 **	43.80 $\pm$ 8.21	46.50 $\pm$ 7.62
SAD 总分	87.70 $\pm$ 12.1	72.10 $\pm$ 11.8 **	68.40 $\pm$ 15.58 *	84.60 $\pm$ 18.1	85.40 $\pm$ 13.4
人际敏感	2.40 $\pm$ 0.69	1.69 $\pm$ 0.60 *	1.61 $\pm$ 0.67 *	2.23 $\pm$ 0.63	2.34 $\pm$ 0.58
抑郁	2.28 $\pm$ 0.65	1.57 $\pm$ 0.49 **	1.58 $\pm$ 0.57 *	2.25 $\pm$ 0.57	2.14 $\pm$ 0.48
焦虑	2.11 $\pm$ 0.53	1.30 $\pm$ 0.45 **	1.23 $\pm$ 0.59 **	2.10 $\pm$ 0.56	2.18 $\pm$ 0.53
恐怖	1.93 $\pm$ 0.63	1.32 $\pm$ 0.53 *	1.35 $\pm$ 0.68	1.64 $\pm$ 0.45	1.80 $\pm$ 0.59

注:与前测分比较,\*  $P < 0.05$ ,\*\*  $P < 0.01$ 。

表2 团体满意度结果(%)

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
我能在这次团体中向别人表达我的看法	0	16.7 %	66.7 %	16.7 %
我喜欢这次团体活动	0	0	41.7 %	58.3 %
我觉得在这次团体活动中学会了更关怀别人	0	0	75 %	25 %
我对自己越来越了解了	0	16.7 %	58.3 %	25 %
参加团体使我对自己越来越有信心	0	0	66.7 %	33.3 %
在这次团体中我乐意和其他人分享我的经验	0	16.7 %	41.7 %	41.7 %
我觉得这次的团体经验很有意义	0	8.3 %	50 %	41.7 %
我觉得这次聚会大家互相信任而且坦诚	0	0	66.7 %	33.3 %
我喜欢指导者的带领方式	0	0	58.3 %	41.7 %

### 2.2 团体咨询后实验组自我评价问卷结果

由表2可以看出,大部分成员对团体咨询活动满意并认为有收获。

## 3 讨 论

本研究结果表明,团体咨询消解大学生交流恐

惧取得了良好的近期效果和远期效果,提示干预是有效的。本研究的团体咨询方案是基于国外学者<sup>[2,12]</sup>对交流恐惧原因的三种理论(过分激活理论、认知不当理论、交流技能缺乏理论)与相应的应对策略以及国内学者<sup>[13-14]</sup>对社交焦虑的成因分析而设计的,并灵活运用系统脱敏、行为矫正(如口头表扬、物质奖励、施与性奖励、剥夺性惩罚)、观察示范、认知重建技术以及针对交流中的“自信危机”而设计的自信与自我肯定训练。在团体咨询活动进行过程中,充分发挥结构式与非结构式团体的优势,使团体咨询取得了好的效果。由于大学生的知识层次较高、理解力强、语言表达能力强,具备对问题进行深刻思考的能力和良好的自我控制能力,能够充分利用指导者和其他成员的有效信息,充分挖掘自身的资源而助人自助,因此,团体咨询消解大学生的交流恐惧不仅是有效性的,也是可行性的。

## 参 考 文 献

- McCroskey JC. Validity of the PRCA as an index oral communication apprehension. *Communication Monographs*, 1978, 45: 192 - 203
- McCroskey JC. The Effects of communication apprehension on nonverbal behavior. *Communication Quarterly*, 1976, 24: 39 - 44
- Holbrook, Hilary Taylor. *Communication Apprehension: The Quiet Student in Your Classroom*. ERIC Digest. ERIC Clearinghouse on Reading and Communication Skills. 1987
- 吴武典. 团体辅导活动手册. 台湾: 心理出版社, 1995. 232 - 234
- 林万仪. 团体工作. 台湾: 三民书局印行, 1976. 14 - 167
- 洪有义. 如何进行团体咨询. 台湾: 张老师出版社, 1985. 185 - 191
- 樊富珉. 团体咨询的理论与实践. 北京: 清华大学出版社, 1996. 141
- 吴碧秀. 团体咨询实务. 台湾: 复文图书出版社, 1986. 40 - 56
- Corey G. 张景仪, 吴芝仪译. 团体咨询理论与实务. 台湾: 扬智文化事业股份有限公司, 1990. 52 - 367
- 汪向东, 王希林, 马 弘. 心理卫生评定量表手册增订版. 1999. 228 - 230; 241 - 244; 249 - 251
- 黄惠惠. 团体辅导工作概论. 台湾: 心理出版社, 1982. 323 - 343
- Ericson PM, Gardner JW. Two longitudinal studies of communication apprehension and its effects on college students' success. *Communication Quarterly*, 1992, 40 (2): 127 - 137
- 郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究. *心理学探新*, 2000, (1): 55 - 58
- 谢 刚, 刘翔平. 关于大学生羞怯表现及其原因的调查研究. *社会心理学*, 1996, (2): 13 - 17

(收稿日期: 2003 - 10 - 31)