

通过团体心理咨询提高初中生自我概念水平的研究

刘春燕, 詹仁碧*, 乔 梁

(云南师范大学教育科学与管理学院, 云南 昆明 650092)

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2002)01-0056-03

Group Counseling for Enhancing Junior Middle School Students' Self-concept

LIU Chun-yan, ZHANG Ren-bi, QIAO Lian

Faculty of Educational Science and Management, Yunnan Normal University Kunming 650092

【Abstract】 Objective: To study the effect of group counseling for improving self-concept of junior middle school students. **Methods:** Group counseling was conducted on 10 selected junior middle school students. All members were assessed by PHCSS, SES and SCCS before and after intervention. **Results:** Group counseling was found to increase the students' total scores on PHCSS, SES and SCCS, showing significant improvement on their self-esteem, self-consistency and congruence. **Conclusion:** Group counseling can improve self-concept of junior middle school students.

【Key words】 Group counseling; Junior middle school student; Self-concept

自我概念(Self-concept)是个人对自己多方面知觉的整合,包括个人对自己性格、能力、意趣的了解,个人与他人和环境的关系,以及对个人现实生活的评价等等。初中生正处于青春发育期,这个时期的学生在生理、心理等方面变化较大,自我意识渐趋成熟。许多研究表明,青少年的自我概念与其行为问题和心理健康具有相关性,低自我概念的学生比高自我概念的学生存在更多的心理和行为问题^[1-2]。因此,如何提高学生的自我概念水平,从而改善其心理和行为问题,就成为教育心理学领域中值得关注的问题。

团体心理咨询(Group Counseling)是在团体情景下进行的一种心理咨询形式,它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,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好的适应的助人过程^[3]。国内高校的一些心理咨询工作者已对其做过不少的研究,证实了它在改善学生心理问题方面的有效性^[4-6]。但这些团体心理咨询的对象主要是大学生。如果将其应用于相对大学生而言身心尚未发展成熟的初中生,以提高他们的自我概念水平,它是不是仍然有效呢?带着这个问题我们进行了本次研究,目的在于探讨团体心理咨询在提高初中生自我概念水平方面的作用。

1 研究方法

1.1 被试

从自愿报名参加团体咨询的初中生中,用 PHCSS⁷(Piers-Harris 儿童自我意识量表)作为筛选工具,总分和多数分量表得分低于常模的学生,面谈后无攻击倾向即可入选团体。共选出 10 名同学做研究对象。他们的年龄在 12~14 岁之间,其中男 4 名,女 6 名。

1.2 方法

(1)通过海报宣传,招募团体成员。

(2)团体咨询前后运用 PHCSS、SES^[7](自尊量表)和 SCCS^[7](自我和谐量表)对团体成员进行测量。Piers-Harris 儿童自我意识量表(PHCSS)主要用于评价 8~16 岁儿童自我意识的状况,分为 6 个分量表,各分量表凡得分高者表明该项目评价好,即无此类问题;总得分高则表明该儿童自我意识水平高。我们之所以选择了自尊量表(SES)和自我和谐量表(SCCS)作为评估这次团体心理咨询效果的辅助工具,是因为自我概念包含许多方面的内容,通过对多种结果的相互比较对照,可以更全面地对自我概念进行测量。SES 的分值越高,自尊程度越低。SCCS 各量表的分值越高则该方面的表现就越多,总分越高,自我和谐程度越低。

(3)分别对团体成员进行面谈,搜集具体情况。

(4)根据对自我概念的认识和团体成员的情况,借鉴国内外的相关经验,遵循研究假设,我们设计了团体心理咨询活动。每次活动都有一个明确的主

* 昆明市第二十九中学

题,分别为“相见欢”(订立团体规范);“我们一家人”(增加团体信任);“我是谁”(探索自我、加深自我认识);“眼中的我”(全面认识自己);“你好,我也好”(增强自信心,提高社交技巧);“四季心情”(情感体验和爱的训练);“√与×”(澄清不合理信念,接纳自我);“展望未来”(结束)。

(5)实施活动 活动分为八次进行,每次 1.5 小时。每次活动开始都用不同的方式引出主题,接着进行一些精心设计的游戏、讨论、角色扮演、行为演练等内容,以分享感受结束活动。每次活动后都布置家庭作业,要求成员在学习和生活中实践学会的新行为。还可写出自己在活动中的感受、收获,以及对以后活动的建议。

(6)团体心理咨询结束后,让成员填写《团体活动成员自我评量表》和自编的《团体咨询情况调查表》,并进行访谈。

2 结 果

2.1 团体咨询前后自我概念的变化

团体心理咨询后团体成员在自我概念各分量表上的得分都比咨询前有所提高,其中,智力与学校情况、焦虑和总分的前后差异非常显著(表 1)。这表明,经过团体咨询,成员们的焦虑显著降低,学习情况有所改善,自我概念水平得到了较大的提高。

表 1 团体咨询前后自我概念(PHCSS)比较($\bar{x} \pm s$)

项目	团体咨询前	团体咨询后	t 值
行为	10.10±3.11	11.30±2.31	-1.427
智力与学校情况	6.50±3.14	7.70±2.71	-2.571 *
躯体外貌与属性	5.20±3.19	6.00±3.09	-0.873
焦虑	5.90±1.91	8.40±2.55	-3.478 **
合群	7.40±2.37	8.70±1.34	-1.778
幸福与满足	5.50±1.35	5.90±1.91	-0.885
总分	39.90±9.13	48.70±8.92	-3.241 **

注: *P<0.05; **P<0.01

2.2 团体咨询前后 SES 和 SCCS 变化

表 2 团体咨询前后 SES 和 SCCS 比较($\bar{x} \pm s$)

	团体咨询前	团体咨询后	t 值
自尊量表	23.00±4.27	19.80±3.39	3.639 **
自我和谐量表			
自我与经验的不和谐	49.00±7.13	46.30±6.39	1.250
自我的灵活性	42.60±3.86	47.80±5.29	-2.751 *
自我的刻板性	20.80±4.10	20.20±3.61	-0.458
总分	99.20±11.36	90.20±10.39	2.572 *

注: *P<0.05; P **<0.01

团体成员的自尊量表得分在团体咨询前后差异非常显著(表 2),表明活动提高了成员的自尊水平。自我和谐量表的总分和自我的灵活性分量表前后差异显著,其他分量表前后差异不显著。

2.3 团体成员对咨询效果的反映

团体咨询后,75%的成员认为自己比咨询前更信赖自己,更了解别人,更自由自在,也更愿意与人分享经验;91.7%的成员认为自己比咨询前更了解自己,更关心别人,更具有责任感,认为团体咨询影响并改变了他的生活;100%的成员认为自己比咨询前更爱帮助别人,同时也更信赖别人,喜欢参与此类活动。

3 讨 论

从量表评估的结果来看,团体咨询不仅使团体成员的自我概念水平已有了显著提高,焦虑水平降低,情绪问题减少,学习情况有所改善;而且还提高了自尊水平和自我接纳程度,降低了自我概念的僵化程度,增加其灵活性,使自我和谐程度明显提高。从团体活动自评问卷的结果来看,大部分成员认为本次团体心理咨询很有价值,对活动非常满意,认为团体咨询是有效的,对他们帮助很大,基本达到了预期的目的。以上评估表明团体心理咨询可以有效地提高初中生的自我概念水平。

本次研究认为团体心理咨询适用于初中生,在提高他们自我概念水平方面是一种可行且有效的方式。初中生刚从小学的愉快教育转变到学习与纪律要求相对较高的中学,他们对有别于传统的讲授式教学且没有沉重作业负担的团体咨询非常欢迎,主动性和参与性很强,这也是本次团体成员参加活动时,有因故迟到或早退,却没有缺席或脱落的主要原因。初中生正处于自我意识的突变期^[8],应用团体咨询对此时出现的一些自我概念不良倾向进行引导和矫正,使其获得心智成长,比在人格发育已趋于稳定的时期进行,阻力要小。在本次团体活动中,我们认为成员的自我概念是伴随着团体的各个发展阶段而逐步发生变化的。团体发展经历了五个阶段:创造、过渡、发展、成熟和结束阶段。在创造和过渡阶段,主要是打破防卫,建立真诚、理解和支持的气氛,是形成团体凝聚力和信任感的阶段,这时成员仍保有原来的自我概念。在发展阶段,团体成员在真诚、信任、理解和关怀的气氛中逐渐减少自我防卫心理,开放真实的自我,使每个人都被别人如实的看待,并从其他成员中得到关于自我肯定和否定的反馈。

旧的自我概念受到怀疑和冲击,成员开始寻找答案。在成熟阶段,通过指导者的引导,成员一方面学会合理运用社会化比较策略,真正地认识自我,培育和增加自尊和自信心;另一方面学会保持适中的自我期望水平,不断调整目标和行为,改变自己的适应不良行为,在实践中发展、完善自己,从而使成员的自我概念得到了调整和改善。在结束阶段,指导者协助成员整理、归纳在团体中学到的东西,鼓励成员将所学到的东西应用于日常生活中,使改变和成长继续。

在研究中我们也得到一些启发和思考。首先,由于初中生和知识水平、生活经历和思考能力等原因致使其在团体活动的讨论、分享、小结等思辩方面往往显得力不从心,比较薄弱,这给我们以启示,对初中生进行团体心理咨询,在这些方面在加强指导者的引导和帮助。其次,我们在研究中发现低自我概念学生的需要(如尊重、交往)在家庭、学校中往往得不到满足,为寻求补偿,很容易加入或自发形成某种“落后”小团体,出现许多问题行为。在心理咨询团体中他们的需要得到了满足,情感得到支持,使他们敢于表现真实的自己,逐渐形成积极性态度和健康的行为。但是团体咨询时间短,人数少,能够帮助的学生毕竟属于少数,如何将团体咨询运用于学校

教育中,扩大受益面,是值得我们思考的一个问题。另外,通过短期团体咨询提高的自我概念水平能够长期保持吗?如何才能追踪调查团体的远期效果?如何处理了解到的情况?这些问题值得进一步的研究。

参 考 文 献

- 1 刘惠军,石俊杰.中学生自我概念与心理健康的关系研究.中国临床心理学杂志,2000,8(1):48-50
- 2 钞秋铃,郭祖仪,王淑兰.中学生自我概念与其和行为问题的相关研究.中国临床心理学杂志,2000,8(3):147-149
- 3 樊富珉.团体咨询和理论与实践.北京:清华大学出版社,1996,8:1-2
- 4 杨 眉.大学生社交焦虑的集体心理治疗.中国心理卫生杂志,1997,11(4):247-248
- 5 田万生,方 平.大学生集体心理咨询的实验研究.中国心理卫生杂志,1999,11(1):55-57
- 6 孙时进,范新河,刘 伟.团体心理咨询对提高大学生自信心的效果研究.心理科学,2000,23(1):77-79
- 7 汪向东.心理卫生评定量表手册(增订版).中国心理卫生杂志,1999,12:306-310;314-317;318-320
- 8 刘华山主编.学校心理辅导.合肥:安徽人民出版社,1998,1:274-275

(收稿日期:2001-07-11)

(上接第60页)

患者的抑郁情绪、缺乏自信、自卑、自责、消极回避等症状的改善;Hy分的减少表明患者的幼稚、依赖、自我中心等人格的改善,人际关系更趋于现实和理智,情感更趋成熟;Pt分减少,显示患者强迫症状、紧张、焦虑、恐怖、刻板的症状显著好转。另有Pd、Pa、Sc量表的减分,说明患者的非社会化、偏执等病态人格也趋于改善。疗后的痊愈率为78%,可见生活体验法对验疗疑病症有较好的疗效;半年后随访调查,复发率为13.95%,相对药物治疗神经症的复发率为小^[4],且有4例疗后显进者进一步达痊愈标准,我们认为生活体验疗法治疗后,患者对森田理论有较全面深入的理解和体会,不良的认知模式改变,不仅水消除了症状,人生观也得到陶冶,个性更趋成熟,增强了心理应急素质,工作和生活有了计划性和目

的性,能较主动的适应社会环境和人际关系,复发率也小。而对于发患者,似可解释为其对森田理论理解或实践不够,或对医生依赖性大及对森田疗法持怀疑态度,并未将森田理论真正熔融于自己的思想,当脱离了医生的帮助支持,症状不久便死灰复燃。

参 考 文 献

- 1 森田正马.神经质の本能与疗法,第II版.东京白杨社,1960,116-125
- 2 大原健士郎.现代の森田疗法,奥村出版社,1977,145-285
- 3 吴彩云.神经症患者MMPI特点的研究.心理学报,1992,(5):207
- 4 路英智,田明萍,张勤锋,等.生活体验疗法对神经症治疗康复作用的研究.中国神经精神疾病杂志,1998,(5):203

(收稿日期:2001-08-01)