

集中、封闭式团体咨询对提高大学生自信心效果的研究

刘伟¹, 温斌¹, 吕晶¹, 谢钢², 李晓波², 周杏林²

(1. 江苏大学医学院医学心理学系, 江苏 镇江 212013;

2. 江苏大学心理健康教育中心, 江苏 镇江 212013)

【摘要】 目的: 观察集中、封闭式团体咨询对大学生的自信心增强效果。方法: 通过招募, 对自愿报名的 60 名大学生进行“提高自信心”的团体咨询。采用“集中、封闭式”团体咨询, 对学生进行连续 20 小时咨询。咨询前后, 用自信心量表进行测试。结果: 咨询前自信心均分 21.38 ± 5.44 , 咨询后自信心均分为 23.55 ± 5.30 , 自信心均分提高有显著性差异, $t=3.82, P<0.05$ 。对于咨询前自信心分值大于 25 的学生, 团体咨询作用较小。结论: 集中、封闭式团体咨询, 能有效提高大学生的自信心。

【关键词】 自信心; 集中、封闭式团体咨询; 大学生

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2009)03-0381-02

Research on Effect of a Centralized and Closed Group Counseling on Improving Self-confidence of College Students

LIU Wei, WEN Bin, LV Jing, XIE Gang, LI Xiao-bo, ZHOU Xing-lin

The Department of Psychology the of School of Medicine Jiangsu University, Zhenjiang 212013, China

【Abstract】 Objective: To observe the effect of the new group counseling on improving self-confidence of college students. **Methods:** 60 students were recruited voluntarily. The centralized and closed group counseling was arranged for 20 hours, which is a close in, continuous, much dosage and many people' group therapy. Self-confidence scale (SCS) was adopted to assess the results before and after counseling. **Results:** The scores of SCS were separately 21.38 ± 5.44 and 23.55 ± 5.30 . There was a significant difference of SCS scores reduction compared to the foregone counseling ($t=3.82, P<0.05$). Significant difference of the score (above 25 scores) was not found. **Conclusion:** The centralized and closed group counseling can improve the self-confidence of college students.

【Key words】 Centralized and closed group counseling; Self-confidence; Undergraduates

自信心是心理素质的一个重要组成部分。自信心, 即相信自己成功、成才的心理素质, 是对自身能力的科学估价。自信简明地说, 是在自我正确认知和评价的基础上形成的一种信任自己的能力和态度^[1]。缺乏自信心是当今大学生普遍存在的问题。据有关的调查显示, 在校大学生有相当比例存在自信心不足的状况, 其比例高达 30~40%, 甚至一部分学生有强烈的自卑感^[2,3]。针对众多大学生存在自信心不足的问题, 采用团体咨询的方法, 不但能提高咨询的效率, 而且还能提高咨询的效果。我国目前采用的团体咨询一般人数为 10~15 人, 每次 1~2 小时, 每周一次, 持续 7~8 周^[4]。这种团体咨询模式存在一些不足: 一是咨询的总时间不足, 每次 1~2 小时, 持续 7~8 周, 咨询总时间只有 10~16 小时; 二是持续 7~8 周的咨询容易产生脱落。针对传统团体咨询存在的这些问题, 2006 年 12 月, 我们采用了新型团体咨询模式, 即“集中、封闭”团体咨询模式, 对江苏大学 60 名学生进行了 2 天 20 小时的自信心团体咨询, 取得了显著的效果。

1 对象与方法

1.1 对象

广告招募 60 名大学一年级自愿者。平均年龄为 19.72 ± 1.06 岁, 最大为 23 岁, 最小为 18 岁, 男性 23 人, 女性 37 人。两天团体咨询无一例脱落。

1.2 方法

1.2.1 评定量表 对 60 名自愿者采用自信心量表^[5]进行调查。该量表共有 40 个问题, 每个问题的答案皆为“是”和“否”, 代表“1”和“0”的分值。分值段可分为三段: 25~40 分, 自信心十足; 12~24 分, 自信心一般; 11 分以下, 自信心不足, 过于谦虚和自我压抑。

1.2.2 集中、封闭式团体咨询模式 本次团体咨询, 采用“集中、封闭式”新型团体咨询模式。这种模式咨询总时间为 2 天 20 小时, 每天咨询平均 10 小时。一天连续咨询 10 小时, 即午饭、晚饭、午休都在咨询现场内, 学生不能离开咨询现场。将 60 名学生分成 6 个小组, 每个小组由 10 学生组成。每组另外还配上一名专职心理指导老师, 共同形成一个由 11 人组成的小团体。整个团体咨询活动由 6 个小组构成。团体咨询活动以小组和大团体交替开展咨询活动。每个咨询小组中, 配备一个专职的心理咨询师, 全程参与

两天的团体咨询,并对咨询活动给与指导,对出现的个别问题及时处理,以保证咨询活动顺利的进行。本次团体咨询,在对大学自信心缺乏原因调查分析的基础上,形成“咨询模块”。每个咨询模块由3-4个心理咨询形式和内容组成,不同的咨询形式相互衔接,针对一个咨询目标,提高咨询的效果。整个咨询方案由若干个咨询模块组成。如破冰、小组建立模块、自我认知模块、自信心训练模块、放松模块、人生规划及目标模块等。每一个模块由多种心理咨询内容和形式组成,并同时指向一个目标。如自我认知模块包括:音乐放松、自我确认(认知疗法)、水晶球(游戏)、催眠与暗示、小团体讨论、大团体交流与分享、咨询老师点评。第一天咨询时间:早晨8:00-晚上9:00结束,第二天的咨询时间:早晨8:00-下午5:00结束。采用全封闭团体咨询,中途不能离开,吃饭及午休均在咨询场地内。二天的咨询分为五个阶段:第一阶段:建立小组、营造氛围;第二阶段:放松心情、自我确认;第三阶段:回忆人生、增强自信;第四阶段:明确目标、制定计划。第五阶段:总结评比。咨询结束再进行自信心量表测试。

2 结 果

咨询前自信心量表均分为 21.38 ± 5.44 ,咨询后自信心均分为 23.55 ± 5.30 ,咨询后较咨询前均分提高有显著性差异, $t=3.82, P<0.05$ 。

从统计资料的分析发现,60名自愿者虽然在咨询前自信心均分为 21.38 ± 5.44 ,但其中有20名自愿者的自信心为 27.3 ± 1.53 ,达到了“自信心十足”的标准。对“自信心十足”的自愿者咨询前后资料统计发现:自信心分值在25-40之间的自愿者,咨询前后无显著性变化;而自信心分值在24分以下,咨询后较咨询前有显著性提高, $t=5.33, P<0.05$ 。见表1。

自信心量表中的问题分为“主观自我评价”问题和“客观行为评价”问题,咨询前后统计结果显示:团体咨询后“主观自我评价”有显著提高, $t=11.60, P<0.05$,“客观行为评价”没有显著差异, $t=1.84, P>0.05$ 。见表2。

表1 咨询前自信心不同分值段咨询前后结果比较

自信心分值段	人数	咨询前	咨询后	t值	P
25~40	20	27.3 ± 1.53	26.8 ± 3.8	0.647	>0.05
24分以下	40	18.43 ± 4.08	21.93 ± 5.23	5.23	<0.05

表2 主观自我评价与客观行为评价咨询前后结果比较

	咨询前(N=60)	咨询后(N=60)	t值	P
主观自我评价	15.68 ± 24.85	17.60 ± 4.63	11.60	0.00
客观行为评价	5.70 ± 2.04	5.95 ± 1.81	1.84	0.71

3 讨 论

本研究发现,咨询后较咨询前自信心有显著提高。“集中、封闭式”团体咨询与传统的团体咨询相比有以下优点:①集中、连续,保证咨询时间。传统的团体咨询每周1-2次^[6],从时间上看,每次2小时咨询,持续几周。这种间断、不连续的团体咨询模式,使得每周的咨询之间很难产生连续作用和协同效应。采用集中模式,每天8-10小时封闭、连续式咨询,可以产生咨询的连续性效应,增强咨询效果;此外,集中模式还能保证充足的咨询时间。任何不良心理、行为的产生和形成都有一个时间过程,要改变这些不良心理、行为也需要时间。传统团体咨询是每周1-2次,每次一般40-50分钟^[6]。每次咨询除去导入过程、结束过程,真正有效的咨询时间是有限的,容易产生“咨询时间不足”的问题。咨询剂量不足往往是影响咨询效果的一个重要因素^[7]。②封闭式咨询可以防止脱落。③团体人数多、场效应强。本次团体咨询采用60人的大团体咨询模式。60人被分成6个小组,每组10人左右。咨询活动是以“小组”与“大团体”相互交替开展的。这样既保留了传统模式咨询“小团体”人数不多、便于交流与建立情感的特点;同时又发挥了“大团体”容易营造团体氛围、产生更强的群体动力效应的特点^[8]。

从本次咨询及结果可以看出:“集中、封闭式”团体咨询能有效地提高大学生的自信心。但对于本来“自信心十足”(分值 ≥ 25)的人群没有效果,对“自信心一般”以及“自信心不足”(<24)的人群效果显著。集中、封闭式的团体咨询对人数较多的群体开展团体咨询有重要的参考价值。

参 考 文 献

- 1 谢爱武. 综合疗法集体训练大学生的自信心. 衡阳师范学院学报(社会科学),2001,4:121-124
- 2 梁筱梅. 大学生自信心现状及对策. 淮北煤炭师范学院学报(哲学社会科学版),2006,2:139-141
- 3 王有智,晋平. 对西安地区大学生自信心的研究. 青年研究,2002,9:19-23
- 4 孙时进,高艳. 团体心理辅导:理论与应用的多维度思考. 思想理论教育,2006,3:60-62
- 5 完美人格编写组. 中年心理测试与辅导. 北京:中国时代经济出版社,2002. 57-62
- 6 Gerald Corey, 著. 刘铎,译. 团体咨询的理论与实践. 上海:上海社会科学院出版社,2006. 75-78
- 7 杨宏飞. 心理咨询效果评价模型初探. 心理科学,2005,28(3):656-659
- 8 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗. 北京:北京大学出版社,1994. 278

(收稿日期:2008-08-15)