基于积极心理学的团体辅导 对高职学生自我和谐的干预研究

□夏炜妍 方明月 姚 玲

【内容摘要】目的: 探讨基于积极心理学的团体辅导对高职学生自我和谐的干预效果。方法: 以 65 名护理专业高职学生为研究对象, 开展连续 8 期的积极心理学团体辅导, 干预前后采用自我和谐量表和正负情绪量表对干预效果进行评估。结果: 干预后, 学生自我和谐量表得分显著低于干预前 ($p < 0.05$), 正性情绪情感体验优于干预前 ($p < 0.05$), 负性情绪情感体验较干预前明显改善 ($p < 0.05$)。结论: 基于积极心理学的团体辅导可提高高职学生的自我和谐程度, 对提升学生正性情绪和改善负性情绪也有明显效果。

【关键词】积极心理学; 团体辅导; 高职学生; 自我和谐

【基金项目】本文为河南省教育厅教学改革研究与实践项目“医教协同视角下职业院校医学生共情能力的培养研究”(编号: ZJB20145) 成果。

【作者简介】夏炜妍(1990—), 女, 信阳职业技术学院助教, 硕士; 研究方向: 护理教育、应用心理学

方明月(1983—), 女, 信阳职业技术学院副教授; 研究领域: 护理教育、教育心理学

【通讯作者】姚玲(1986—), 女, 联勤保障部队第九九〇医院主管护师; 研究领域: 护理学、护理教育管理

一、引言

在经济飞速发展、各种信息不断冲击的当今社会, 高职学生作为大学生中的特殊群体, 他们多来自农村, 家庭多处于中下阶层, 且家庭经济收入和父母的受教育程度普遍偏低, 家庭多子女、留守、离异等问题突出。再加上学习成绩不理想和社会上“底层”“末流”大学的负性认知, 高职院校的学生更易产生心理压力和心理问题^[1]。积极心理学以积极情绪、积极人格特质和积极社会组织关系为核心内容, 倡导采用欣赏、鼓励、肯定等正向的方法对抗心理困扰, 激发个体内在的积极力量和优秀品质, 帮助个体挖掘自身潜能, 使个体获得主观幸福感。

自我和谐是 Rogers 人格理论的核心概念之一, 它包括自我内部各部分的协调一致和自我与外在经验的协调一致, 是心理健康的本质特征。有研究显示, 自我和谐程度与抑郁、焦虑、自伤发生率等心理问题呈负相关。本研究以积极心理学为基础, 根据高职学生心理特点和需求, 设计团体辅导方案, 对高职学生的自我和谐程度进行干预, 旨在提升高职学

生心理健康水平, 为高职学生心理健康教育提供参考。

二、研究对象

采用便利抽样法, 咨询开始前, 了解学生参与意愿及学生情况, 并在研究开始前, 签署知情同意书。排除不愿参与、有严重躯体疾病和心理问题, 或正在接受精神类药物或心理治疗的学生, 最终选取某高职院校某班在校学生 65 名, 其中男生 12 人, 女生 53 人, 年龄 18.52 ± 1.16 岁, 研究过程中无人退出, 出席团体咨询的次数为 6~8 次, 平均 7 ± 1 次。

三、研究方法

(一) 方案设计。本次团体辅导共 8 次, 每周二下午进行, 每次时间控制在 1.5~2 小时, 在方案设计方面, 参考《积极心理学团体活动课操作指南》, 并根据辅导员建议和学情分析, 最终确定了积极优势、积极情绪、积极关系、积极应对、积极成长 5 个积极心理学模块, 包括个人优势、学习方法、主观幸福感、情绪管理、同学关系、父母关系、对抗挫折、心理韧性、内在动机和行动力 10 方面的内容, 涵盖了学生学习、生活和成长, 具体团体辅导方案设计如表 1 所示。

表 1 团体辅导方案设计

团体阶段	时间	团体主题	团体目标	活动内容
初始阶段	第一次	你好, 请多多指教	建立团队凝聚力, 拉近	串名字、解手链、人椅、确定小组目标
工作阶段	第二次	认识优秀的自己	发现并利用个人优势, 增加学生自信心	优势大转盘、突破思维定式、优势取舍、合唱: 追梦赤子心 醍醐灌顶: 互相鼓励
工作阶段	第三次	我爱学习, 学习使我快乐	帮助学生找到学习风格, 提升学生学习效率	优势学习、全班总动员 思维导图、脑力训练 醍醐灌顶: 互相鼓励
工作阶段	第四次	有钱才能幸福吗	帮助学生寻找生命的意义, 树立正确的价值观	生命的意义、幸福在哪里、幸福账本、人生之旅、醍醐灌顶

(续表1)

工作阶段	第五次	喜怒哀乐 尽在掌握	培养学生积极情绪	情绪万花筒、快乐大磨盘、情绪的潘多拉、放松冥想、醍醐灌顶
工作阶段	第六次	遇见你真好	建立和谐的人际关系,促进亲社会行为,提升良性的行为循环	守护的天使、良师益友、让友谊住我家、成长的代价、醍醐灌顶:互相鼓励
工作阶段	第七次	我的命由我不由天	培养学生心理弹性,积极应对困难	我的抗逆力资源圈 我是谁、绝地反弹 醍醐灌顶:互相鼓励
结束阶段	第八次	我的未来不是梦	激发学生的内在动机,促进行动能力,培养成功的信心	选择我的生涯目标 我的未来之路 天生我才、回顾总结

(二) 过程控制。在活动开始前,学生按照班级座位,自行分成9个小组,每个小组7~8人。每次团体活动由一名具有心理学背景和经过团体培训的团体辅导员带领,另有两名经过培训的兼职心理学教师协助,观察实施过程中学生的情绪反应,对异常及时进行干预。在分享讨论环节,先小组内进行,再选小组代表发言,每次分享的代表不能重复,确保每位同学的参与。讨论过程中,三名教师需深入到小组内聆听并引导,以保证讨论效果。

(三) 评价方法。

1. 比较干预前后自我和谐程度。采用自我和谐量表对干预前后学生自我和谐程度进行评价,本量表由王登峰等编制,共35个条目,包括自我与经验的不和谐、自我灵活性、自我刻板性三个维度,采用5级评分制,自我灵活性维度为反向计分,其余两个维度为正向计分,最后将三个维度得分加总,总分越高,自我和谐程度越低。该量表内部一致性系数为0.82, Spearman-Brown系数为0.78。

2. 比较干预前后正负性情绪情感体验。采用正性负性情绪量表在干预前后对学生的正负性情绪情感体验进行评价,该量表共20个条目,包括正性情绪(信度为0.89)和负性情绪(信度为0.86)2个维度,该量表采用5级评分法,正性情绪得分高表示个体精力充沛和愉悦的正性情感体验,分数低表示淡漠。负性情绪得分高表示个体困惑、痛苦等负性情感体验,分数低表示镇静^[2]。

(四) 数据统计。采用班级集中施测,通过问卷星进行填写,采用中文版SPSS 22.0进行统计学分析,行配对样本t检验,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

四、结果

(一) 干预前后自我和谐量表得分比较。通过比较干预前后学生自我和谐量表得分,结果显示,在实施基于积极心理学团体辅导后,在自我与经验的不和谐、自我灵活性和自我刻板性三个维度以及自我和谐总分均较干预前明显改善,差异具有统计学意义。结果如表2所示。

表2 干预前后自我和谐量表得分

因变量	干预前	干预后	t	p
自我与经验的不和谐	48.323 ± 8.730	38.630 ± 4.185	12.419	0.00
自我灵活性	41.486 ± 6.376	35.038 ± 4.246	7.680	0.00
自我刻板性	20.246 ± 3.812	18.384 ± 1.692	3.538	0.01
总分	110.49 ± 12.777	92.05 ± 7.142	8.200	0.00

(二) 干预前后正负性情绪量表得分比较。通过对干预前后学生正负性情绪量表得分进行比较,结果显示,在实施基于积极心理学团体辅导后,学生正性情绪维度得分均较干预前

有所增加,负性情绪得分较干预前有所降低,差异具有统计学意义。结果如表3所示。

表3 干预前后正负性情绪量表得分

因变量	干预前	干预后	t	p
正性情绪	28.08 ± 5.574	34.40 ± 3.665	-9.362	0.00
负性情绪	26.17 ± 7.271	22.22 ± 5.017	3.977	0.00

五、讨论

本研究结果显示:基于积极心理学的团体辅导可提高高职学生的自我和谐程度,对提升学生正性情绪和改善负性情绪也有明显效果。这主要是由于:一是本次团体辅导设计以学情分析和辅导员建议为基础,针对积极心理学研究列举的各项心理品质对学生进行积极心理品质的培养,在内容上涉及积极优势、积极情绪、积极关系、积极应对、积极成长多个方面,每一次团体辅导过程中,注重团队成员间的肯定和赞美,激发他们内在的积极心理品质,使他们更好地应对生活、学习和个人成长。二是在团体辅导的过程中,以小组为单位展开讨论和分析,三位老师在讨论过程中会深入小组进行引导,在熟悉环境下,学生更愿意参与讨论,尤其是当小组中有人率先自我暴露以后,其他成员便不再觉得自己特殊,并且

小范围的讨论,也会消除学生部分顾虑,继而参与其中。三是团体辅导可以帮助学生从多方面了解自己、洞察自己,从团体中其他成员反馈中获益的同时,帮助他人,这使得学生在团体中获得更多自我认同。并且本次团体辅导采用了多种技术,音乐疗法、心理剧、行为训练等,不同的技术从不同的角度、不同的层面对学生的心理产生作用,提高了干预效果。

【参考文献】

[1]张满和,王丽娟.积极心理学理念下“零零后”高职护生心理健康教育分析[J].文化创新比较研究,2021,5(7):193~195
[2]左昕,叶民文,彭李,等.水面舰艇军人的正负性情感与心理弹性情绪调节和应对方式的相关研究[J].中华行为医学与脑科学杂志,2013,22(7):627~629