

积极心理团体训练对特教教师心理弹性的影响

潘 一

(营口职业技术学院, 辽宁 营口 115000)

摘 要: 目的: 探讨特殊教育教师运用积极心理团体训练对其自我效能和心理弹性的影响效果。方法: 选择特殊学校的教师 98 人并随机法将其分为两组, 其中给予对照组支持性团体活动, 而观察组则运用积极心理团体训练, 对两组进行测评。结果: 干预前两组各项评分比较无差异 ($P>0.05$); 干预后观察组的 CD-RISC 总分、GSES 总分以及积极应对评分均高于对照组 ($P<0.05$), 且消极应对评分低于对照组 ($P<0.05$)。结论: 通过将积极心理团体训练运用在特殊教育教师中, 可以增强自我效能感, 提高心理弹性水平。

关键词: 特殊教育; 教师; 自我效能; 心理弹性; 积极心理团体训练

中图分类号: G715

文献标识码: A

文章编号: 1009—7600 (2021) 05—0079—05

The Influence of Positive Psychological Group Training on the Mental Resilience of Special Education Teachers

PAN Yi

(Yingkou Vocational and Technical College, Yingkou 115000, China)

Abstract: Objective: To explore the effects of special education teachers' use of positive psychological group training on their self-efficacy and mental resilience. Methods: Ninety-eight teachers from special schools participated in this study and they were randomly divided into two groups. The control group was given supportive group activities, while the observation group adopted positive psychological group training. The two groups were evaluated. Results: Before intervention, there was no difference in scores between the two groups ($P>0.05$). After intervention, the total score of CD-RISC, the total score of GSES and the positive coping score in the observation group are higher than those in the control group ($P<0.05$), and the negative coping score was lower than that in the control group ($P<0.05$). Conclusion: The application of positive psychological group training can enhance the sense of self-efficacy and improve the level of mental resilience.

Keywords: special education; teachers; self-efficacy; mental resilience; positive psychology group training

特殊教育主要指的是通过特殊的措施、设备以及方法对身心缺陷的人, 包括多动症、孤独症、弱智、哑、聋以及盲等残疾类型学生进行教育的一种方法, 简称为“特教”^[1]。由于特教学生存在不同程度的精神或身体障碍, 其性格敏感内向, 理解能力

不高, 交流难度大, 往往爱发脾气, 存在自卑心理, 再加上特殊学生具有诸多的行为问题, 管教难度大, 并且进步非常缓慢^[2]。在教师队伍中, 特教教师是比较特殊的一个群体, 因为工作中获得的成就感不高、反馈较少, 容易出现心理健康问题。因为学生先天

收稿日期: 2021-03-20

作者简介: 潘一 (1969—), 女, 辽宁营口人, 教授, 硕士。

性缺陷, 特教教师一方面要具备普通教师的专业技能和知识, 另一方面还应该满足残疾学生的学习需求, 再加上家长具有较高的期望和要求, 在一定程度上增加了特教教师的职业压力^[3]。同时, 随着现代社会的不断发展, 虽然政府越来越重视特教工作, 并且给予物质和精神支持, 但是在传统观念的影响下, 社会对于特教教师还存在着一定的偏见, 使得特教工作者产生压抑感、自卑感, 职业认同度低, 从而发生职业倦怠^[4]。近年来, 随着积极心理学影响的扩大, 国内学者越来越关注心理弹性和自我效能感, 并且在实证和理论研究方面获得较大进展。本文对积极心理团体训练运用在特教教师中的临床价值进行探讨, 以期对特教教师提供帮助。

一、资料和方法

(一) 一般资料

本研究选择北京市3所特殊学校的98名教师为研究对象, 按照随机数字法将其分为两组, 每组49例。对照组年龄26~42岁, 平均 33.7 ± 4.2 岁, 教龄1~20年, 平均 10.3 ± 5.6 年, 19例为男性、30例为女性, 其中4例合并听力障碍; 观察组年龄27~43岁, 平均 33.8 ± 4.3 岁, 教龄1~21年, 平均 10.4 ± 5.7 年, 18例为男性、31例为女性, 其中5例合并听力障碍。

入选标准: 一是教龄在1年及以上; 二是有教师资格证, 并且担任相应的教学工作; 三是基本资料完善; 四是对本次研究知情, 且签署知情同意书。

排除标准: 一是服用特殊药物者; 二是严重精神异常或意识障碍者; 三是不愿意参与本次研究者; 四是合并躯体严重疾病者; 五是基本资料缺失者。两组的年龄、性别等资料比较无差异 ($P > 0.05$)。

(二) 方法

1. 对照组

对照组采用支持性团体活动, 即统一发放关于心理卫生的科普宣传材料, 并且组织团体活动(教研活动、教学实践等)和学习讨论(包括道德教育、安全教育、教学管理、交流技术、健康教育、心理支持、礼仪规范、素质教育、专业组学习以及业务学习等)。

2. 观察组

观察组则运用积极心理团体训练, 即在对干预对象的客观需求进行全面了解的基础上, 再与相关

文献相结合, 制定干预方案。具体步骤如下:

第一阶段, 即对对象的行为和认知方式进行评估, 其目标以建立良好信任关系为主: 一是制定团体契约。即对团体训练的活动安排、目标以及性质进行介绍, 对成员的期待进行了解, 可以组织适当的互动, 比如手指操互动, 对活动感受进行分享, 并且构建轻松、愉悦的氛围。二是团体互动。对上次辅导内容进行回顾, 对心理健康的相关知识进行讲解, 包括塑造积极心态、健康与心理应激的关系、亚健康含义以及心理健康的标准等, 使教师养成健康、规律的生活习惯和行为习惯。

第二阶段, 作为干预的一个核心阶段, 其目标在于充分激发个体内在的力量和积极品质, 通过积极态度和情感体验, 培养积极的价值观。具体如下:

一是调节情绪。指导成员对2个月内的实践情况进行分享, 运用易懂的语言, 对情绪ABC理论中的个体情绪与行为、事件的评价和看法以及诱发事件之间的关系进行讲解, 对认知情绪调节理论有一个正确的认识, 并且从负面事件中发现积极意义。

二是压力管理。对前面的辅导内容进行回顾, 通过案例分析, 对怎样减轻职业压力、压力的负面影响和正面作用、影响压力强度的因素以及怎样理解压力等进行讲解, 并且对活动感受进行分享。

三是学会应对。对儿童青少年期常见心理问题、心理发育以及应对措施等进行讲授, 可以采用团体讨论、情景体验以及案例分析等方法, 对积极人格品质进行培养, 使其应对能力提高。

四是建立自信。对家庭作业及收获进行分享, 对自信与自尊的含义及特点进行讲解, 通过“自我暗示效应”, 对自我效能感进行训练。比如在团体训练中, 采用情景体验和角色扮演的方法, 有助于自信的建立, 并且对活动感受进行分享。

五是人际交往。对人际关系交往礼仪、表达与倾听技巧进行讲授, 对人际社交、吸引能力进行了解, 掌握容易相处的特征, 明确怎样才能成立一支高效的团队, 并且运用言简意赅的话语, 讲解乐观的特点、分类、乐观希望等, 并且通过情景体验和角色扮演来开展团体训练, 在面对教学中的各种挑战时, 增强其希望和信心。

六是乐观希望。即对于教学中的各种挑战, 保持希望和信心。运用言简意赅的话语, 讲解乐观希

望的含义、乐观的特点和分类,可以通过“面对半瓶水”和“塞翁失马”这两个典故加深理解。同时,在进行团体训练时,可以采用情景体验、角色扮演的方法,对活动感受进行分享,并且记录体会。

七是体验成功。即让教师的综合职业能力和社会能力提高。对“社会认知论”中观察成功的同伴示范策略、自我模仿等进行讲解,挖掘个体的认知技能。在团体训练中,可以采用情景体验和案例分析的方法,引导成员分享最骄傲或最有影响或最成功的一件事,并且讨论成功经验。

第三阶段,即展望和总结,其目的在于保持和延续团体训练效果。对团体的坚持和配合进行感谢,彼此赠言;对参加活动的收获和感受进行分享,从而结束团体训练。需要注意的是,团体训练的开展场所为学校活动室和会议室,根据学校工作安排的频率和时长:1次/月,持续12次;90min/次,其中交流讨论、现场体验以及知识讲授各占30min。同时,每次完成训练后,都要布置相应的作业进一步巩固练习,并且开始下次训练时,对此回顾、评价、强化以及反馈,从而确保训练的有效性和持续性。

(三) 观察指标

1. 简易应对方式问卷 (SCSQ)

问卷由2个维度组成,分别为“消极应对”和“积极应对”,共20个条目,每个条目计分为0~3分。若消极应对得分较高,提示调查者运用消极应对方式;若积极应对得分较高,提示调查者运用积极应对方式^[5]。

2. 一般自我效能感量表 (GSES)

这一量表中的条目有10个,运用4级计分法,其中非常不符合为1分,非常符合为4分,其中量表总分为相加10个条目除以10,并且自我效能水平与总分呈正比关系^[6]。

3. 心理弹性量表 (CD-RISC)

这一量表有乐观、力量以及坚韧三个维度,条目共25个,运用5级计分法,其中“从不”为0分,“几乎总是”为5分,总分为0~100分,并且心理弹性水平与总分呈正比关系^[7]。

(四) 统计学分析

由SPSS20.0软件分析数据,采用t检验计量资料比较,以 $P<0.05$ 表示有差异。

二、结果

两组干预前的各项评分对比无区别 ($P>0.05$);干预后6个月、12个月,与对照组相比,观察组的消极应对评分低,且积极应对、GSES总分以及CD-RISC总分均较高,组间比较有统计学意义 ($P<0.05$) (见表1)。

表1 两组干预前后各项评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

项目	组别	干预前	干预后6个月	干预后12个月
消极应对	对照组	13.7 $\pm$ 2.5	13.5 $\pm$ 2.6	13.4 $\pm$ 2.2
	观察组	13.8 $\pm$ 1.8	12.5 $\pm$ 2.1*	11.0 $\pm$ 1.6*
积极应对	对照组	26.4 $\pm$ 3.8	26.2 $\pm$ 3.8	25.2 $\pm$ 3.5
	观察组	26.2 $\pm$ 3.6	28.7 $\pm$ 4.5*	31.8 $\pm$ 4.4*
GSES 总分	对照组	2.5 $\pm$ 0.4	2.5 $\pm$ 0.3	2.6 $\pm$ 0.3
	观察组	2.6 $\pm$ 0.5	2.7 $\pm$ 0.5*	3.1 $\pm$ 0.4*
乐观性	对照组	9.8 $\pm$ 1.6	11.0 $\pm$ 1.5	11.4 $\pm$ 1.5
	观察组	10.2 $\pm$ 1.4	11.6 $\pm$ 1.4*	13.4 $\pm$ 1.8*
力量性	对照组	21.6 $\pm$ 3.2	22.7 $\pm$ 3.5	23.1 $\pm$ 3.3
	观察组	21.5 $\pm$ 3.1	24.6 $\pm$ 3.1*	27.1 $\pm$ 3.2*
坚韧性	对照组	29.3 $\pm$ 4.2	31.6 $\pm$ 4.1	31.8 $\pm$ 4.6
	观察组	30.4 $\pm$ 4.6	33.5 $\pm$ 4.8*	37.8 $\pm$ 5.4*
CD-RISC 总分	对照组	60.8 $\pm$ 7.8	65.3 $\pm$ 8.9	65.3 $\pm$ 8.1
	观察组	61.5 $\pm$ 7.9	69.6 $\pm$ 8.7*	77.9 $\pm$ 9.2

注:与对照组相比,* $P<0.05$ 。

三、讨论

在国家教育事业中,特教工作是比较重要的一个组成部分,可以将教育公平充分体现出来。特教教师作为核心的一支力量,往往承担着智障、聋哑以及盲等残疾青少年和儿童的发展责任,所以对特教教师心理调节能力的要求也较高。心理学作为对人类心理现象及其影响下的行为活动和精神功能进行研究的一门科学,其中积极心理学的研究重点在于心理状态和心理健康,积极解释人的心理现象,对激发人自身优秀品质和积极力量的方法和手段进行寻找,并且为有问题的人提供帮助,使人的潜能得到充分发挥,从而达到身心健康。

而积极心理团体训练主要指的是在开展团体训练时,以积极心理学理念为基本前提,由训练实施者将团体成员问题的相似性作为基本依据,再运用专业的心理训练和辅导,使团体中的成员积极活动,对个体在交往中通过体验、学习、观察,接纳自我、探讨自我、认识自我起到一定的促进作用,对他人的关系进行调整改善,对新的行为方式和态度进行学习,从而促进良好发展的一个助人过程^[8]。

(一) 积极心理团体训练对心理弹性的影响

在积极心理学中,心理弹性作为比较重要的一个概念,主要指的是一系列特征和能力通过动态交互作用而使个体在遭受重大危险和压力时可以迅速成功应对和恢复的一个过程,并且与个体的心理健康状况有着密不可分的联系^[9]。有学者在研究中发现,大部分特教教师在职业生涯中都经历过低潮期,但是在心理弹性的作用下,他们最终克服困境和压力,更好、更快地适应职业,从而获得成功。在社会心理学家班杜拉(Bandura)提出的“社会认知理论”中,自我效能感是比较重要的一个概念,通常指的是人们对实现特定领域行为目标所需要的信念或信心,也是在逆境面前个体所表现出来的总体自信心。因为教师的自我效能感会对教师处理和对待各方面教育工作的行为和态度产生直接全面的影响,从而对儿童和教师自身发展产生一定的影响。近年来,越来越多的文献报道,个体的心理健康状况与心理弹性有着密不可分的联系。对于特教教师而言,心理弹性作为其达成教学目标和完成工作任务的一个基本前提,也是其教育学生成才成长的一个重要条件。有研究发现,良好的心理弹性能够使应激障碍的发生减轻。尤其是良好的应对方式,能够使压力消除或减轻精神紧张,并且情绪调节自我效能感在一定程度上可以对提升主观幸福度、改善人际关系以及应对压力起到明显的积极作用。同时,由于心理弹性可以充分调动个体自身潜力,对压力产生的负面影响进行抵御而成为积极心理学研究的一个热点问题。也有文献报道,在心理弹性中,应对方式和自我效能是比较重要的一个影响因素。

本次研究结果显示,在干预第6个月时,与干预前相比,两组的CD-RISC的三个维度和总分均有所提高,这一结果与解滨羽^[10]研究报道一致,提示积极心理团体训练能够提高教师心理弹性水平。其原因有以下几点:一是通过采取有效措施使特教教师的心理弹性水平提高,能够增强其对职业发展的主体意识,保持对职业发展的动力和热情,在面对职业历程中的挑战和困境时,保持积极的状态,从而实现职业生涯的成功;二是在团体活动中,通过营造和谐、积极的团体氛围,能够加强成员之间的交流互动,给予特教教师充分的情感支持,增强其归属感和安全感,对特教教师进行自我表达进行引导,

从而排解负面情绪;三是在积极心理团体训练中,将积极行为和心态的强化、激活以及开发作为重点,对特教教师理解和掌握心理保健技能与常识提供帮助,使心理健康的自我管理意识进一步增强。此外,经过12个月的干预后,观察组的CD-RISC的三个维度评分高,说明对于特教教师而言,积极心理团体训练对其心理弹性具有较好的长效性和远期效果。

(二) 积极心理团体训练对自我效能的影响

有研究发现,对于特教教师来说,坚韧、乐观以及自强的人格特征,对其社会适应、压力调适、事业成功以及专业技能有着一定的促进作用。本次研究结果显示,观察组的力量维度和积极应对得分高于对照组($P<0.05$),并且随着干预时间的延长,其消极应对得分改善明显,提示心理弹性高的个体在选择应对方式时保持积极的态度,即心理弹性水平较高的特教教师可以更好地克服工作中遭遇的困境,从而体现出较好的职业适应水平和较高的工作能力。其原因有以下几点:一是在开展积极心理团体训练时,通过充分运用班杜拉社会认知理论中的观察学习、模仿、示范以及分享成功经验等策略,可以直接作用于特教教师的有效应对和自我效能,而效能信念可以对人的行为、情感以及认知产生影响,从而发挥激励作用;二是通过情景体验和角色扮演,能够使特教教师对建立自信和自我心理调适的方法进行掌握,充分激发自身内在的积极力量,促进负面压力向正面动力的转化;三是开展团体训练可以改善成员的积极认知,提升积极情绪,塑造积极心理品质,形成良好的人际关系,从而提高特教教师的心理弹性水平和自我效能感^[11]。此外,自我效能感作为教师职业的一个心理提升,也是教师成长的一个内在动力。通过增强特教教师的自我效能感,可以为他们挖掘心理潜能提供帮助,使其自信心增强,使其情绪智力提高,使师生间的情感沟通增强。并且在教学的过程中,一方面要充分考虑到学生的缺陷、残障部分,另一方面还要对学生的智能强项进行开发,积极发现学生的闪光点,保持积极向上的心态,从而将正能量传递给学生。

综上所述,通过在特殊教育教师中运用积极心理团体训练,不仅可以使他们自我效能感增强,还能使其心理弹性水平提高,从而推动教育教学工作的顺利开展。

参考文献:

- [1]王华荣,陈言凯,莫闲.积极心理学视域下团体心理辅导技术对提升研究生心理韧性的效果[J].中国健康心理学杂志,2019(1):101-104.
- [2]李超,李冬梅.积极心理团体辅导促进初中生师生关系的干预实验[J].中国健康心理学杂志,2018(9):1386-1390.
- [3]张虎祥,李小唐,杨建文.高校教师工作压力与应对方式和社会支持的相关性[J].职业与健康,2009(6):567-569.
- [4]洪秀娟,庞丽娟.论教师自我效能感的本质、结构与特征[J].教育科学,2006(4):44-46.
- [5]王钢.浅析藏族教师积极心理健康教育的策略[J].青海师范大学民族师范学院学报,2012(2):65-68.
- [6]赵月,黄峥.积极心理健康教育视角下特殊教育教师

职业倦怠应对策略研究[J].中国特殊教育,2017(5):15-18.

- [7]李永占.特殊教育教师情绪智力与工作投入的关系研究[J].中国特殊教育,2016(1):56-63.
- [8]王玲凤.特殊教育教师的职业压力、应对方式及职业倦怠[J].中国特殊教育,2010(1):56-53.
- [9]Frieze M, Messner C, Schaffner Y. Mindfulness Meditation Counteracts Self-control Depletion [J]. Conscious Cogn, 2012, 21(2):1016.
- [10]解滨羽.积极心理学对特殊教育教师开展心理健康教育的启示[J].西部素质教育,2016(20):146-147.
- [11]王滔,武海栋.职业压力对特殊教育教师离职意向的影响:一个有调节的中介模型[J].中国特殊教育,2017(1):12-18.

[责任编辑,抚顺职院:陈 辉]

(上接 51 页)“双线”育人课程思政教学情况,给了很高的评价。课改后的 2020 学年第一学期美育课程教学效果和上个学年相比,学生学习兴趣得到激发,“抬头率”提高了两成左右,学习成绩平均提高 6.9%,疫情中青年志愿者人数迅速提升,为疫情防控贡献了一份力量。美育课程思政经验在学院青年教师培训会上做经验分享,美育课程思政案例被推荐为辽宁省职业院校课程思政案例,并且经验推广到专业教学课程思政建设中。

美育“双线”育人课程思政教学在落实立德树人根本任务上取得了良好成效,经验可以为其他各类课程进行课程思政建设提供借鉴。“明线”育才、“暗线”育德,明暗结合一起为职业教育培养担当民族复兴大任的时代新人。

参考文献:

- [1]习近平.在全国高校思想政治工作会议上的讲话[N].光明日报,2016-12-09(01).
- [2]姜晨.习近平主持召开学校思想政治理论课教师座谈会[EB/OL].(2019-03-18)[2021-01-19].http://www.gov.cn/xinwen/2019-03/18/content_5374831.htm.

- [3]李玉香,牛慧.高职院校课程思政建设的现实意义探究[J].船舶职业教育,2019(6):54-56.
- [4]浦虹.把“真理的味道”讲出来[N].光明日报,2019-06-18(14).
- [5]雅斯贝尔斯(Jaspers, K.).什么是教育[M].邹进,译.北京:生活·读书·新知三联书店,1991:20.
- [6]习近平.用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人,贯彻党的教育方针落实立德树人根本任务[N].人民日报,2019-03-19(01).
- [7]王一川.美育需要跨学科性质的美育学科[N].中国教育报,2020-09-01(08).
- [8]习近平.在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[EB/OL].(2018-10-23)[2021-01-03].https://theory.gmw.cn/2018-10/23/content_31806940.htm.
- [9]李清环.发挥课堂主渠道,以思政课为核心促进各课程协同育人[J].现代职业教育,2018(30):19.
- [10]习近平.之江新语[M].杭州:浙江人民出版社,2005:29.

[责任编辑,抚顺职院:于英霞]