

团体催眠对大学生自尊水平的提升

刘慧莹 李 明 修艳敏 王英男

北京林业大学人文社会科学学院，北京

摘 要 | 为探索催眠是否会对大学生自尊有提升作用，本研究采用混合实验设计，选取实验组 1（暗示组）、实验组 2（放松组）与对照组各 32 名大学生，进行前后重测；经分析，两实验组组内差异显著，对照组组内差异不显著，实验组 2（放松组）的前重测组内差异显著，而实验组 1（暗示组）不显著；结果表明团体催眠对当代大学生有自尊提高的作用，有暗示与无暗示的作用无显著差异，且无暗示的作用更持久。

关键词 | 催眠；自尊；大学生

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Rosenberg (1965) 认为自尊是一个人对自己作为一个人的价值的主观评价^[1]。Greenwald 和 Banaji^[2]将自尊分为外显自尊和内隐自尊，内隐自尊指个体面临环境时对自己价值产生的无意识、自动的内隐评价，外显自尊则是与之对应的有意识、有逻辑的评价^[2]。影响自尊的因素是多方面的，专业满意度，家庭经济条件，父母文化程度，性别等均会不同程度地影响大学生自尊水平^[3]。

合适的自尊水平对于我们的日常生活是非常重要的，它不仅是衡量一个人心理健康水平的指标，还可以作为健全人格的组成部分。自尊水平与心理健康有着密切的关系，自尊有助于帮助我们调控自己的情绪和行为，较低的自尊水平会降低个体对环境的适应能力以及对困难的承受能力^[4]。另一方面自尊作为自我系统的组成部分之一，还对个体整个人格发展有着重要的影响，对青少年的研究表明，学生可能因自尊而自重，因自重而自励，进而形成健康人格^[5]。

催眠 (hypnosis) 是一种意识状态的改变，包括暗示注意集中和外围意识的降低，并以暗示反应能力增加为特点^[6]。目前人们在医学、军事、教育、科学、司法和个人生活领域等方面已广泛开展催眠技术的研究和应用工作，并且作为一种有效的方法，催眠技术在大学生心理健康领域的应用也越来越多^[7]。自我催眠训练后出现的愉悦感可以缓解焦虑、抑郁的情绪状态，自我催眠是大学新生

通讯作者：李明，副教授，研究方向：叙事疗法与中国文化心理学。

文章引用：刘慧莹，李明，修艳敏，等. 团体催眠对大学生自尊水平的提升 [J]. 心理咨询理论与实践，2021，3（4）：268-273.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0304033>

适应新环境的一项有效的干预技术^[8]。催眠对大学生的自我效能感有显著的促进作用,经过催眠后的学生,对自己消极、否定的评价减少了,在学习态度和效率上表现为更加积极,甚至性格都会变得更加开朗^[9]。不同形式的团体催眠均可有效缓解高三学生的考试焦虑,催眠对考试焦虑的缓解作用要优于放松训练^[10]。

一方面催眠对大学生的环境适应、考虑焦虑、自我效能感有显著的积极作用,另一方面催眠对高三学生自尊水平的提高有显著影响,但是缺乏催眠对大学生自尊水平的影响证据,本文拟通过大学生团体催眠来探讨催眠对当代大学生自尊水平的影响,为更好地使用及推广催眠在大学生群体中的应用提供借鉴。

1 实验方法

1.1 被试

通过线上线下两种途径招募自愿参加的志愿者,筛选出无被催眠经验、对催眠体验感兴趣或有成长需求、身体健康并无明显心理障碍的大学生。

筛选出108名大学生,完成实验的共有99人,删除3名重大生活事件得分高的被试,最终有96名被试,其中男性32人,女性64人,平均年龄为21岁($SD=1.70$);大一19人,大二33人,大三13人,大四26人,研究生5人;理科54人,文科34人,其他5人。被试随机分配到三个组中,实验组1为有暗示的催眠干预($n=32$),实验组2为无暗示的催眠干预($n=32$),对照组即控制组($n=32$),不实施干预。

1.2 实验材料

1.2.1 自尊量表(SES)

采用Rosenberg的自尊量表(The Self-Esteem Scale, SES)测量自尊^[1],该量表由10个条目组成,为四级评分,1表示非常符合,2表示符合,3表示不符合,4表示很不符合,总分范围是10-40分,其中1、2、4、6、7为正向计分题,3、5、8、9、10为反向计分题,总分越高表示自尊水平越高。该量表各条目与总分的平均相关系数为0.48,分半信度为0.96,重测信度为0.78,信效度良好^[11]。

1.2.2 大学生重大生活事件问卷

采用杨兵编制的大学生重大生活事件问卷测量大学生在团体催眠过程中的重大生活事件^[12],本问卷共有5个因素,分别为生活事件、学业事件、奖惩事件、人际事件、健康与丧失事件,共27项,各因子分别包含8、5、3、4、3个项目,总分越高表示自尊水平越高。该问卷专门针对在校大学生,各维度及问卷总体的内部一致性系数和分半信度系数均为较好的接受水平,重测信度系数在0.56至0.81之间,且都达到极显著水平,即本问卷具有较好的信度,作为大学生重大生活事件的测量工具是稳定可信的。

1.2.3 团体催眠反馈与观察表

采用自编的催眠反馈问卷和观察表收集被试的主观催眠反馈和客观行为表现,团体催眠反馈表为每次实验结束后,被试自主报告填写,包括3个催眠情况反馈题目和2个开放性问题。观察表为每次实验时,

观察员填写，并在实验结束后整理成电子版。

1.3 数据收集与处理

所有被试填写 SES 问卷与人口学信息，并签署《知情同意书》，实验组被试为期两周的 4 次团体催眠干预，对照组没有干预。每次干预包括 1 名催眠师和 2–3 名观察员、8–12 名被试，第一次主要为催眠介绍和受暗示性测查，后三次为完整的催眠干预，每次干预结束后填写反馈表，观察员填写观察表，在最后一次干预结束后，所有被试填写后测 SES 问卷，两周后填写 SES 问卷和大学生重大生活事件问卷。

将问卷、反馈表、观察表等结果整理、编码录入数据库，使用 SPSS22.0 进行一般描述性分析、t 检验、方差分析、相关分析等。

2 结果

2.1 实验组出勤与催眠效果

实验组 1 的平均出勤次数为 3.53 次，平均出勤比率为 88.25%，平均进入催眠状态的次数为 2.38 次，平均进入催眠状态的比率为 79.33%，实验组 2 的平均出勤次数为 3.56 次，平均出勤比率为 89.00%，平均进入催眠状态的次数为 2.31 次，平均进入催眠状态的比率为 77.00%。

本文判断被试是否进入催眠状态的标准如下：1. 被试自主报告进入催眠状态；2. 观察员观察到催眠后暗示行为；3. 被试自主报告未进入催眠状态或不清楚是否进入催眠状态，但是在反馈表中报告“经历一段无意识状态，跟着指导语被唤醒”。

2.2 前测数据分析

对三个组的前测自尊水平与重大生活事件结果进行单因素方差分析，如表 1 结果显示，实验组 1、实验组 2 和对照组的被试自尊水平在实验前没有显著差异，说明在进行催眠实验前，所有被试的自尊水平是处在同一水平基线上的。

表 1 自尊水平差异检验

Table 1 ANOVA Result of Self-esteem

	实验组 1	实验组 2	对照组	F	P
n	32	32	32		
自尊水平	26.31 ± 3.99	26.66 ± 4.25	28.31 ± 3.61	2.48	0.092
重大生活事件	22.77 ± 17.80	26.32 ± 21.16	24.16 ± 25.14	0.21	0.811

2.3 前测、后测和重测的差异性检验

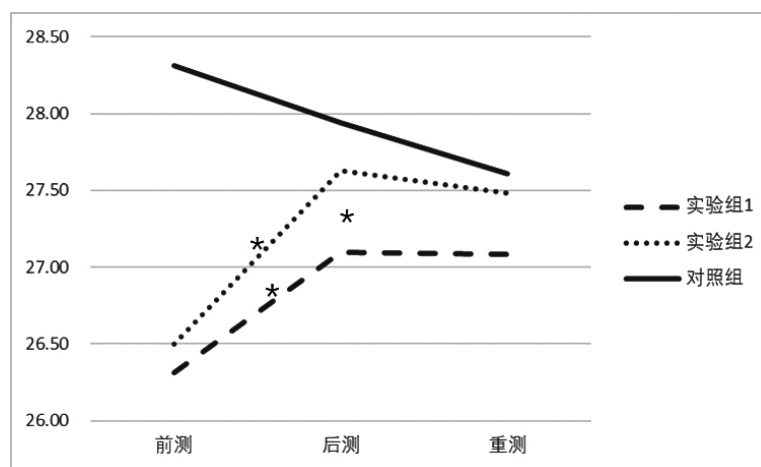
三组的自尊水平结果如表 2 显示，两个实验组的被试的自尊水平先增加再减少，但重测的自尊水平依旧高于前测的自尊水平，对照组的自尊水平一直降低。

表 2 三组被试在不同时间的自尊水平

Table 2 Self-esteem of Three Groups at Different Times

	实验组 1	实验组 2	对照组
前测	26.31 ± 3.99	26.66 ± 4.25	28.31 ± 3.61
后测	27.09 ± 4.06	27.59 ± 4.64	27.94 ± 3.63
重测	27.07 ± 3.91	27.44 ± 4.40	27.61 ± 3.27

如图 1 所示,使用配对样本 t 检验对三组的前测和后测、前测和重测的自尊水平进行分析,结果发现实验组 1 的前测和后测的自尊水平存在显著性差异 ($t=-2.15, p<0.05$),实验组 2 的前测和后测 ($t=-2.81, p<0.05$)、前测和重测 ($t=-2.56, p<0.05$) 的自尊水平差异显著,对照组的前测和后测、前测和重测的自尊水平差异均不显著。



注:平均值差异在 0.05 层级显著。

图 1 三组被试在不同时间的自尊水平

Figure 1 Self-esteem of Three Groups at Different Times

3 讨论

结果表明,实验组的处理使得被试的自尊水平升高,即团体催眠有利于大学生提高自尊。其中,有暗示和无暗示的作用无显著差异,无暗示的作用更持久。

本研究通过混合实验设计,探究实验组和对照组在催眠前后的自尊水平变化。两个实验组的平均出勤次数和平均进入催眠状态次数均相差不大,且平均出勤率均接近 90.00%,进入催眠状态的比例均大于 90.00%,说明实验组被试的参与度良好。所有被试在催眠实验前的自尊水平没有显著性差异,说明被试的同质性良好,并且在催眠实验后两周收集的大学生重大生活事件的差异不显著,可排除实验期间重大生活事件对自尊水平的影响。

本研究的结果与国内外的研究结果一致。有国外研究表明,催眠治疗师通过催眠与暗示被试,减少消极的自我对话^[12]。近年来也有临床研究发现对性虐待病人在药物治疗中增加催眠治疗,可提升其自

尊水平,缓解焦虑、抑郁等情绪^[14]。催眠能够提高自尊很可能是由于言语暗示和意象这两个因素,有研究表明催眠在改变自我力量方面有言语暗示和意象这两种基本机制^[15],而自尊正是自我力量组成的重要部分,在本研究的团体催眠中,首先包括催眠引导过程和催眠暗示阶段的言语暗示,同时在催眠过程中,有被试反馈产生一些意象,所以团体催眠能够通过语言暗示和意象提高大学生的自尊水平。

本研究的结果显示有暗示和无暗示组无显著差异,无暗示的作用更持久,可能是由于有暗示组与无暗示组的作用对象不同。无暗示组通过无暗示效果的催眠状态来提升来访者的注意力水平,提高自我认知水平^[16],所以无暗示组的团体催眠可能主要提升了外显自尊,有暗示的催眠的暗示性言语是关键^[14],被催眠者对催眠师的暗示做出相应的反应,同时可能伴随感知、记忆和自动行动控制改变等想象体验^[6],所以有暗示组的团体催眠可能主要提升了内隐自尊。然而内隐自尊具有较强的不稳定性,会受到环境中各种微小因素的影响^[18],内隐自尊改变时不稳定性因素更多,另外内隐态度的矛盾性研究发现,个体可能存在着对同一对象的内隐积极和消极态度,社会情境中的相关线索可以激活个体头脑中的相应评价,并影响着对这一评价的提取^[19],本研究中,催眠暗示组可能在重测中接收到来自自主试的积极社会情境,使得内隐自尊表现为积极的内隐态度,而在重测中更可能受到消极社会情境的影响,内隐自尊反而表现为消极的内隐态度,从而降低了其自尊水平,所以有暗示组的团体催眠提升作用不如无暗示组的持久。

本研究仍存在一些不足,首先,研究通过对自尊前测、后测、重测的结果进行比较,得到了团体催眠能够短期提高当代大学生的自尊水平,由于没有进行自尊水平变化的长期追踪,因而关于催眠对自尊的影响内部机制的结果研究不够深入,未来可以进行更长时间纬度上的追踪研究,丰富研究成果。其次,有元分析研究表明,男性毕生发展的自尊水平整体上都是高于女性的^[20],而本研究所有被试男女比例为1:2,未能达到性别平衡,这可能会对结果有些影响。

4 结论

团体催眠能够帮助短期提高当代大学生的自尊水平,有催眠暗示与无催眠暗示对自尊提高的作用无显著差异,无催眠暗示对自尊提高的作用更持久,本研究验证了催眠对当代大学生自尊提高的作用,并指导大学生团体催眠的实际应用。

参考文献

- [1] Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image [J]. princeton, 1965.
- [2] Greenwald A G, Banaji M R. Implicit social cognition: attitudes, self-esteem, and stereotypes [J]. Psychological Review, 1995, 102 (1): 4-27.
- [3] 刘爱敏,唐元华,刘铮,等. 地方院校大学生自尊及其影响因素分析: 达能营养中心青年科学工作者论坛优秀论文集 [C]. 2011年第5期, 2012.
- [4] 常伟,邢楠楠. 自尊在心理健康教育中的应用 [J]. 国际公关, 2020 (11).
- [5] Baumeister R F, Finkel E J. Advanced Social Psychology: The State of the Science [M]. New York: Oxford University Press, 2010.
- [6] Elkins G R, Barabasz A F, Council J R, et al. Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis [J]. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 2015, 63 (1):

1-9.

- [7] 哈敏杰. 催眠治疗在心理咨询中的应用[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(19): 46-47.
- [8] 张松. 自我催眠对大学新生心理健康的影响[J]. 中国学校卫生, 2006, 27(10): 898.
- [9] 孙芬, 梁爽. 催眠疗法对现代大学生一般自我效能感的影响[J]. 社会心理科学, 2017(1): 14-16.
- [10] 周爱保, 姜艳斐, 袁彦, 等. 团体催眠对高三学生考试焦虑的改善作用[J]. 中国心理卫生杂志, 2012(5): 49-53.
- [11] 王萍, 高华, 许家玉, 等. 自尊量表信度效度研究[J]. 山东精神医学, 1998(4): 31-32.
- [12] 杨兵. 大学生重大生活事件问卷编制与特点分析[D]. 西南大学, 2010.
- [13] Vassel, Yarmohamadi M, Farhadi, et al. The Efficacy of Hypnotherapy for Ego Strengthening and Negative Self-Talk in Female Heads of Households[J]. Sleep & Hypnosis, 2016.
- [14] Tellez A, Juárez-García D M, Jaime-Bernal L, et al. The effect of hypnotherapy on the quality of life in women with breast cancer[J]. Psychology in Russia: State of the Art, 2017, 10(2): 228-240.
- [15] Clair M S. Object Relations and Self Psychology: An Introduction[M]. Object Relations and Self Psychology, 1996.
- [16] Landry M, Lifshitz M, Raz A. Brain correlates of hypnosis: A systematic review and meta-analytic exploration[J]. Neurosci Biobehav Rev, 2017, 81(Pt A): 75-98.
- [17] Yeates L B. Hartland's legacy (II): The ego-strengthening monologue[J]. Australian Society of Clinical Hypnotherapists, 2014.
- [18] 迟昊阳, 侯悍超, 杨菲菲. 内隐自尊的测量本质与稳定性探讨[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(12): 1907-1911.
- [19] 吴明证, 孙晓玲, 耿开迪, 等. 青少年内隐自尊稳定性的压力缓冲作用[J]. 心理科学, 2009, 32(6): 1321-1324, 1301.
- [20] Kling K C, Hyde J S, Showers C J, et al. Gender Differences in Self-Esteem: A Meta-Analysis[J]. Psychological Bulletin, 1999, 125(4): 470-500.

Increase College Student Self-esteem through Group Hypnosis

Liu Huiying Li Ming Xiu Yanmin Wang Yingnan

Humanities and Social Sciences College, Beijing Forestry University, Beijing

Abstract: To explore the role of hypnosis in increasing the self-esteem of college students, this study used a mixed-experiment study to select 32 college students in the suggestive group, relaxation group, and control group, and premeasure, measure and remeasure the level; The difference was significant in the experimental group, but not in the control group. The difference was significant in the suggestive group and non-suggestive group of the relaxation group, but the suggestive group was not significant; the results showed that the group hypnosis has a positive effect on increasing self-esteem of modern college students. There is no significant difference between suggestive and non-suggestive group, and the effect of non-suggestive group is more sustained.

Key words: Hypnosis; Self-esteem; College student