

团体心理辅导对民办高校新生自我效能感的干预研究

高 琴 徐学俊

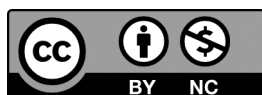
武汉文理学院教育学院，武汉

摘 要 | 目的：研究团体心理辅导对民办高校新生自我效能感的干预效果。方法：从武汉市某民办高校招募26名新生，随机将其分到实验组和对照组。对照组运用团体心理辅导的形式进行自我效能感干预，干预活动持续8周，每周一次，每次100分钟，在活动前后重复测量被试的自我效能感成绩，并收集团体辅导主观评估问卷。结果：干预前，实验组和对照组在自我效能感得分均无显著差异；干预后，实验组的后测及跟踪测验均显著高于前测，对照组数据没有任何显著变化。结论：团体心理辅导可以有效提升民办高校新生自我效能感水平。

关键词 | 团体心理辅导；民办高校新生；自我效能感；干预研究

Copyright © 2023 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/>



随着社会的不断发展，我国民办高校的教育教学理念在不断革新的同时，对民办高校学生心理引导工作也在积极地开展中。但当前，民办高校学生无论是生活、学习还是就业都面临非常大的心理压力^[1]。自我效能感是指一个人对自己能否成功完成某种活动的主观判断或推测，它是人对自己特定能力的一种主观感受，并不是指能力本身，它对个体的思想、动机和行为产生直接的影响作用^[2]。自我效能感与心理健康的关系一直是研究者们关注的热点（李彩娜 等，2013）。

一项关于中国学生职业决策自我效能感的元分析发现不同年龄段的个体自我效能感水平不同（李晶 等，2016）。但查阅文献发现，将民办高校新生作为被试群体来研究自我效能感的研究并不多，而在现实生活中，民办高校新生有不少个人因缺乏内部的沟通与交流，从而导致人心涣散，无法适应大学生活的情况。民办高校新生心理普查数据分析发现，当前学生心理问题尤为突出，主要分布于人际交往、情绪处理，以及强迫症状等方面，心理育人工作面临诸多困境^[3]。团体心理辅导是以活动或游戏的方式，通过团体

基金项目：2021年湖北省高等学校哲学社会科学研究项目（项目编号：21G210）。

作者简介：高琴，武汉文理学院教育学院讲师，研究方向：发展与教育心理学；徐学俊，武汉文理学院教育学院教授，研究方向：发展与教育心理学、课程与教育学。

文章引用：高琴，徐学俊：团体心理辅导对民办高校新生自我效能感的干预研究[J]．中国心理学前沿，2023，5（2）：131-138.

<https://doi.org/10.35534/pc.0502015>

内人际交互作用,通过观察、学习、体验来认识自我、探讨自我、接纳自我,从而促进个体在交往中改善与他人的关系,学习新的态度和行为方式,以发展良好适应的助人过程^[6]。一项关于提高高中生心理韧性的研究发现,通过认知行为团体辅导课程可以有效提升高中生的心理韧性、生活满意度及学业成绩^[7]。

目前,在现有文献中发现,从团体心理辅导的角度提高民办高校新生自我效能感方面的研究极少。因此,本研究希望通过开展对民办高校新生的团体心理辅导,加强团体内部的沟通和交流,进而提高新生的自我效能感,并试图通过研究,为提高民办高校新生的心理健康水平提供可操作的思路 and 方案。

1 对象与方法

1.1 样本

本研究的实验对象来自湖北省武汉市某民办高校在校大一新生,招募的途径主要有三种:(1)在大学生心理健康课上进行招募;(2)通过网络向本校各学部、各专业的QQ群转发招募广告;(3)在学校举办的心理活动月系列活动中进行现场招募。遵循自愿的原则与他们进行面谈。整个招募时间为半个月。至报名截止时间,通过短信、电话、邮箱、QQ报名的同学共有87人,在报名截止之后进行访谈,为了更好地筛选团体成员,采取一对一的单独访谈,每个成员15~30分钟,并参考问卷调查结果确定成员。整个访谈工作持续了半个月,由指导老师完成。

对于条件或期望不合适的报名者在面谈中都被排除了,最后共选出了26名同学参加本研究,并随机将他们分为了实验组和对照组,两组成员各13名。需要说明的是,我们做了各种工作以希望所有成员能够坚持参与整个团辅活动。这些工作包括:在访谈时进一步确定被试参与的意愿;将团体活动安排在所有成员有空的时间段进行;在团体开始时和所有成员一起讨论并签订团体契约书;如与各学部举办的活动相冲突时,经成员同意,活动领导者代向辅导员请假。但是,由于课程时间的临时调整以及个别同学临时有紧急事件处理,其中三位成员中途缺席了两次活动。

1.2 实验工具

1.2.1 自我效能感量表

采用由拉夫·施瓦策尔(Ralf Schwarzer)等人于1981年编制一般自我效能感量表(GSES),并在1995年完成的中译本,共有10个项目,每个项目有四个等级,被试在四个等级上进行自我评定。大量研究表明,修订后的中文版一般自我效能感量表有良好的信度和效度。内部一致性系数Cronbach 0.87,重测信度为0.83($p<0.001$),折半信度 $r=0.82$ ($p<0.001$)。

1.2.2 团体辅导主观评估问卷

此问卷共包含两个内容:一是团体意见反映表;二是团体活动成员自我评量表。

团体意见反应表:选自黄惠惠编著的《团体辅导工作概论》,由团体成员填写,用来了解团体成员对团体咨询内容、过程、团体成员关系、团体气氛、团体目标达成效果等方面的意见。由12个题目组成,其中前7个为封闭式问题,采用5级评分制;后5个为开放式问题。

团体活动成员自我评量表:选自1982年版的黄惠惠编著的《团体辅导工作概论》,由团体成员填写,是团体成员对自身在经过团体咨询后变化的自我评价。由10个题目组成,每个题目包括正反两个方向,

每个方向分为 5 个评分等级。该量表假定团体咨询前团体成员处于中间位置,咨询后是朝正方向还是反方向变化了几个等级,通过团体成员对正反方向的等级变化选择率进行统计,可以看出团体成员对自身在团体咨询后变化的主观认识。

1.3 团体心理辅导干预方法

1.3.1 干预程序

本研究共有 26 名大学生参与,随机匹配为实验组和对照组,其中实验组 13 人,对照组 13 人。实验组学生进行为期 8 次的团体心理辅导,每周 1 次,每次 100 分钟,共 8 周,对照组不进行干预。采用实验组和对照组前、后测实验设计,如表 1 所示。

表 1 本研究设计思路

Table 1 Design idea of this study

组别	前测	实验处理	后测	三个月追踪测试
实验组	自我效能感量表	团体辅导	自我效能感量表 团体总体反馈表	自我效能感量表
对照组	自我效能感量表	无处理	自我效能感量表	自我效能感量表

1.3.2 干预者及其受训背景

团体心理辅导干预带领者是专职心理教师及心理咨询师,硕士学位,具有数年心理咨询经验及团体心理辅导经验,接受过团体心理辅导的专业系统培训。参加团体辅导干预活动的 1 名助手为心理健康中心专任教师,也接受过团体心理辅导的专业培训。

1.3.3 团体心理辅导方案

本团体名称为“心灵成长小组”,团体辅导活动共 8 次,持续 2 个月,每次活动共 100 分钟,在团体心理辅导活动中,包括了暖身活动、主题练习、分组讨论与总结,暖身活动是为了增加组员的熟悉程度和小组凝聚力。主题练习是团体心理辅导干预的核心,每次活动的内容与活动目标相对应,结尾部分的分享与总结用以巩固活动内容,具体方案如表 2 所示。

表 2 “心灵成长小组”团体辅导方案

Table 2 “Mind Growth Group” group counseling program

单元主题	活动目标	活动内容
相聚是缘	1. 促进成员主动与别人接触交流,达到相互熟悉,增进了解 2. 建立契约,形成团体目标	1. 建立小组、设计组名,并制定团队契约 2. 通过大风吹、叠罗汉游戏增加组员之间的了解 3. 通过许愿精灵游戏了解每个成员的目标及动机
认识自我	1. 了解真实自我和理想自我,加深对自己的认识 2. 增加团体成员彼此了解	1. 暖身:棒打薄情郎 2. 主题练习:“我是谁”,写出 20 个以“我是……”开头的句子 3. 分组讨论:谈谈对自己 20 个“我是……”的解读,并加深成员彼此的认识 4. 总结:多方面认识自己,发现自己的资源

续表

单元主题	活动目标	活动内容
接纳自我	1. 引导成员进一步地探索自我 2. 学会发现自己的优势和不足 3. 接纳自己	1. 热身：信任后仰 2. 主题练习：我的自画像 3. 故事分享：三道门的启示，点出本次活动主题，即接纳自己 4. 分组讨论：分享自己的自画像及故事的收获 5. 结合组员分享及个人经历进行总结
悦纳自我	1. 使成员明白，人人都有自身存在的意义，学会欣赏自己的价值 2. 使成员能够更深刻地认识自己，接受自己并肯定自己的独特性	1. 热身：信任之旅 2. 主题练习：“独特的我”，成员彼此分享自己的优缺点，看到人与人之间的共性和差异 3. 主题练习：“优点轰炸”，让每个成员在彼此信任的环境中被赋予能量 4. 总结分享及收获
超越自我	1. 激发成员思考自己的价值 2. 学会突破自我，超越自我，发挥自我潜能	1. 热身：生命蜘蛛网 2. 主题练习：欣赏电影短片《闻香识女人》 3. 分组讨论：谈谈对影片中人物的解读，结合人物的经历，对自己的启示 4. 总结：超越自我的局限性
学会感恩	让成员用心灵去感受，用实际行动在心中培植一种感恩的情感，用一颗感恩的心去面对生活	1. 热身：解开千千结 2. 主题练习：生命之灯 3. 分组讨论：表达感恩 4. 总结：结合成员讨论及个人经历总结
规划生命	1. 让成员澄清并明确自己的近期目标 2. 懂得如何在新的学习和生活环境中发挥自己的优势，面向未来	1. 热身：价值拍卖 2. 主题练习：霍兰德职业倾向调查表 3. 结合测验结果分享自己的规划并讨论 4. 结合讨论，梳理成员未来生活的方向
一路有你	1. 对活动进行总结和梳理 2. 回顾在团体中的收获、护送祝福 3. 告别团体并处理离别情绪	1. 主题练习：回首来时路 2. 总结分享自己的收获 3. 总结存在的不足和应对方式 4. 祝福、告别，结束辅导

2 结果

2.1 实验组和对照组同质性检验

为进一步验证随机分配的实验组和对照组被试是否同质，减少实验的误差，本研究将两组被试的自我效能感前测得分进行比较，实验组和对照组在自我效能感结果如表3所示。

表3 实验组和对照组同质性检验

Table 3 Homogeneity test of experimental group and control group

变量	实验组 ($\bar{x} \pm s$)	对照组 ($\bar{x} \pm s$)	t
自我效能感	18.00 ± 1.35	18.08 ± 1.26	-0.15

结果表明，实验组和对照组在自我效能感的得分上没有显著差异，可以认为实验组和对照组被试的

自我效能感水平基本相当，两组被试是同质的。

2.2 实验组和对照组后测差异比较

对实验组和对照组后测的结果进行比较，如表 4 所示。

表 4 实验组和对照组后侧独立样本 T 检验

Table 4 T test of independent samples in the experimental group and control group

变量	实验组 ($\bar{x} \pm s$)	对照组 ($\bar{x} \pm s$)	<i>t</i>
自我效能感	34.62 ± 1.61	19.23 ± 1.54	24.948***

通过表 4 所示，实验组与对照组的被试在自我效能感得分上有显著的差异 ($t=-2.025$)，这说明，通过 8 次的团体心理辅导，实验组被试的自我效能感水平有了明显的提高，团体心理辅导取得了明显的效果。

2.3 实验组和对照组前测、后测差异比较

对实验组的前测值与后测值进行配对样本 *t* 检验，结果如表 5 所示。团体辅导后实验组的自我效能感得分要显著高于前测值，显著性达到了 0.001 的水平。这说明，通过团体心理辅导，实验组被试的自我效能感显著地提高了。而对对照组前测值和后测值进行比较发现，对照组后测值虽然有所提高，但总的变化幅度不大，并且前测值和后测值没有显著的差异。这说明对照组的被试随着时间的推移，在没有干预的情况下，自我效能感没有发生显著的变化。

表 5 实验组和对照组前测、后测差异比较

Table 5 Comparison of pre-test and post-test differences between experimental group and control group

变量	实验组 ($\bar{x} \pm s$)			对照组 ($\bar{x} \pm s$)		
	前测	后测	<i>t</i>	前测	后测	<i>t</i>
自我效能感	18.00 ± 1.35	34.62 ± 1.61	-30.246***	18.08 ± 1.25	19.23 ± 1.53	-2.645

2.4 实验组、对照组前测和三个月追踪测验的差异比较

为了检验实验干预的持续效应，本研究在团体辅导结束三个月后进行了追踪测验，以比较实验组和对照组在团体辅导开始前和辅导结束三个月后的变化。

如表 6 所示，实验组的前测和三个月后追踪测试在自我效能感总得分上表现出了显著的差异，这说明团体心理辅导取得了显著的持续效应，随着时间的推移，实验组被试的自我效能感并没有降低。同样对对照组的被试进行了追踪测验。对照组被试的前测和三个月追踪测验在自我效能感得分上并没有显著的差异，随着时间的推移，对照组的自我效能感并没有发生太大的变化，这说明，对照组被试的自我效

能感是保持稳定的。而实验组的变化是由于团体心理辅导干预造成的。

表 6 实验组、对照组前测和三个月追踪测验的差异比较

Table 6 Comparison of the differences between the pre-test and the three-month follow-up test in the experimental group and the control group

变量	实验组 ($\bar{x} \pm s$)			对照组 ($\bar{x} \pm s$)		
	前测	后测	<i>t</i>	前测	后测	<i>t</i>
自我效能感	18.00 ± 1.35	34.69 ± 1.65	-31.880***	18.08 ± 1.25	17.92 ± 1.88	0.433

2.5 团体辅导主观评估的数据分析

团体辅导主观评估主要包括团体意见反应表和团体活动成员自我评量表。

团体意见反应表主要包括了：目标达成程度、团体凝聚力、团体气氛、团体任务与情感维系、个人满意程度、团体学习程度、个人学习程度、我最满意的、对我最有帮助的、我最大的改变、我较失望的及其他意见。

在目标达成程度上，有 92% 的人认为达成目标；在团体凝聚力上，有 92% 的人认为团体中很有凝聚力；在团体气氛上，有 83% 的人认为在团体中感觉很自在；在团体任务与情感维系上，有 33% 的人认为情感维系多于任务完成，有 67% 的人认为任务完成与情感维系并重；在个人满意程度上，全部成员都很满意；在团体学习程度上，有 83% 的人认为学习收获很多；在我最满意的问题回答上，按照答案出现次数排序分别是：活动内容、活动方式、团体气氛、能学到东西；在对我最有帮助的问题回答上，根据答案出现次数排序分别是：了解自己、悦纳自己、学会交流、学会尊重别人、变得更加自信；在对我最大改变的问题回答上，按照答案出现次数排序分别是：变得自信、相信自己、相信别人、学会融入新环境及集体；在我较失望的问题回答上，根据答案出现次数排序分别是：户外活动较少、成员之间的沟通不够；在其他意见上，成员希望活动能继续持续下去、增加户外活动、活动内容更丰富。

从团体成员的团体意见反馈表中可以看出，大部分团体成员对团体辅导是满意的，认为达到了预期的目标，在经过 8 次的团体辅导，团体成员都能很好地融入这个团体中，没有紧张感，在团体中能放开自己，更愿意与他人分享体会和经验。

有关团体活动成员自我评量表具体分析结果如表 7 所示。

表 7 团体活动成员自我评量表各选项的选择率

Table 7 Selection rate of each option in the self-assessment scale for group activity members

题目内容	选项的选择率（%）										题目内容	
	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4		5
自我中心							16.7		25	25	33.3	关怀别人
怀疑自己									33.3	25	41.7	信赖自己
紧守秘密			8.3			16.7			16.7	16.6	41.7	分享经验
拘束不自在								8.3	16.7	16.7	58.3	自由自在
无责任感										25	75	有责任感

续表

选项的选择率（%）												
题目内容	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	题目内容
不信赖别人							8.3		16.7	25	50	信赖别人
依赖别人									8.4	33.3	58.3	帮助别人
不了解自己									16.7	50	33.3	了解自己
不了解别人			8.4					16.7	8.3	33.3	33.3	了解别人
不喜欢参与此类活动								16.7		25	58.3	喜欢参与此类活动

从表 7 中可以看到,团体咨询后,团体成员都认为自己更加关心别人,愿意帮助别人,喜欢参加这类活动。几乎所有的团体成员都认为自己在参加了这类活动后更加信赖自己、更加有责任感、更加了解自己和别人,同时更愿意与别人分享自己的经验。这说明了团体心理辅导这种干预方式有一定的科学性和适用性。

3 讨论与结论

从表 3 至表 7 可以看出,团体心理辅导能够提高民办高校新生的自我效能感水平,并具有显著的持续效应。由此推出,团体心理辅导对独立学院大学生的自我效能感有较好的干预效果,此团体辅导方案是有效果的,并且值得广泛推广。

团体辅导主观评估结果显示,团体成员在每次单元活动中能够认真地投入,团体意见反应表显示,百分之百的团体成员认为自己达到了自己目标,感觉团体的氛围特别好,活动结束后团体内部的凝聚力大大地增强了,此次团辅对自己的帮助也很大,最大的改变包括:变得更加的自信、学会放开自己、与他人分享经验等。在团体活动成员自我评量表中,所有的成员认为自己更加关怀他人、信赖自己、有责任感、愿意帮助他人、了解自己。由这 8 次的团体活动可以看出,团体心理辅导给予每个成员的帮助还是很显著的。

以上结果与分析验证了本研究的假设,及自编“自我成长小组”团体心理辅导方案能够显著提高独立学院大一新生的自我效能感,进而提高和改善他们的学校适应能力。

参考文献

- [1] 薛梅. 互联网环境下民办高校大学生心理健康教育模式研究[J]. 大众标准化, 2020(24): 132-133.
- [2] Bandura A. Self-efficacy in changing societies[M]. New York: Cam-bridge University Press, 1995.
- [3] 李彩娜, 党健宁, 何姗姗, 等. 羞怯与孤独感: 自我效能的多重中介效应[J]. 心理学报, 2013, 45(11): 1251-1260.
- [4] 李晶, 辛呈凤, 俞国良. 大学生职业决策自我效能感的元分析[J]. 应用心理学, 2016, 22(1): 48-57.
- [5] 张莉敏. “五位一体”心理育人特色体系探索: 基于民办高校新生心理健康现状分析[J]. 心智, 2022(5): 115-117.
- [6] 樊富珉, 何瑾. 团体心理辅导[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2010.

- [7] 刘硕, 宋莉莉, 王詠. 运用认知行为团体心理辅导提升高中生的心理韧性 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (2): 419-423.
- [8] Schwarzer R. Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview [J]. Psychology and Health: An International Journal, 1994 (9): 161-180.
- [9] 黄惠惠. 团体辅导工作概论 [M]. 中国台湾: 心理出版社, 1982: 323-343.

Intervention of Group Psychological Counseling on Self-efficacy of Freshmen in Private Colleges

Gao Qin Xu Xuejun

School of Education, Wuhan University of Arts and Science, Wuhan

Abstract: Objective: To study the intervention effect of group psychological counseling on self-efficacy of freshmen in Primary College. Methods: 26 freshmen were recruited from a private university in Wuhan and randomly divided into experimental group and control group. The control group received self-efficacy intervention in the form of group psychological counseling. The intervention lasted for 8 weeks, once a week, 100 minutes each time. The self-efficacy scores of the subjects were measured repeatedly before and after the activity, and the subjective assessment questionnaire of group counseling was collected. Results: Before intervention, there was no significant difference in the scores of self-efficacy between the experimental group and the control group. After the intervention, the post-test and follow-up tests in the experimental group were significantly higher than those in the pretest, while there was no significant change in the control group. Conclusion: Group psychological counseling can effectively improve the level of self-efficacy of freshmen in private colleges.

Key words: Group psychological counseling; Private college freshmen; Self-efficacy; Intervention study