

家庭教养方式、心理弹性对大学新生孤独感的影响及干预研究

刘 杨¹ 宋美静² 陈秋燕¹

1. 西南民族大学教育学与心理学学院，成都；
2. 成都师范学院教育与心理学院，成都

摘 要 | 大学新生孤独感体验与其身心健康息息相关，强烈的孤独感体验未给予重视及干预，容易造成其适应能力受损。因此，本研究包括两个部分：研究一采用家庭教养方式量表、孤独量表、心理弹性量表对四川某院校1260名大学新生进行施测，以收集到的数据检验三个变量间的关系模型，验证心理弹性在家庭教养方式与孤独感之间的中介效应。研究二针对大学新生孤独感现状设计8次团体辅导干预方案，并随机选取孤独感较强的40名被试平均分为实验组和对照组。综合两部分研究，得出以下结果：（1）家庭教养方式、孤独感与心理弹性三个变量之间均呈现两两显著相关；心理弹性在家庭教养方式对孤独感的影响中起部分中介作用；（2）干预后，实验组与对照组的被试在孤独感上存在显著差异，实验组的孤独感水平相较于对照组显著降低。因此，家庭教养方式不仅直接影响被试的孤独感，还可以通过心理弹性间接影响被试的孤独感，而团体辅导是大学新生提升适应水平、降低孤独感的有效途径之一。

关键词 | 家庭教养方式；心理弹性；孤独感；干预研究；大学新生

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/>



1 引言

上大学虽然是一个积极的生活事件，但是随之而来的一系列变化都会给刚刚入校的新生带来巨大的心理压力和挑战。按照埃里克森人格发展理论，大学新生正处于“避免孤独感，寻求亲密感”的重要时期，若不能顺利度过这一阶段，便会产生孤独感。孤独感是指个体在人际交往过程中不能达到自己的预期交往状态而产生的一种负面的主观情绪体验^[1]。宾洋的研究表明，大学新生中普遍存在孤独感，其中66%的大学新生体会到一般偏上的孤独感，28.3%的学生有较高的孤独感体验^[2]。

基金项目：西南民族大学民族教育研究专项课题项目（MZJY2021011）。

通讯作者：陈秋燕，西南民族大学教育学与心理学学院教授，硕士生导师，研究方向：心理咨询、团体辅导与危机干预。

文章引用：刘杨，宋美静，陈秋燕. 家庭教养方式、心理弹性对大学新生孤独感的影响及干预研究[J]. 中国心理学前沿，2023，5（3）：242-253.

<https://doi.org/10.35534/pc.0503030>

孤独感与人格有着密切的关系^[3]，而人格的形成在很大程度上受到家庭教养方式的影响^[4]。父母作为孩子社会化过程的引导者、陪伴者，其教育理念、教养方式甚至是行为特征、身份特征都以外显或内隐的方式影响着子女^[5]。而纵观以往研究，父母采用积极的教养方式如情感温暖、信任理解等会使子女体会到更少的孤独感，而消极的教养方式如严厉惩罚、拒绝否认、过分干涉、过分保护、溺爱等会让子女产生更多更强烈的孤独体验^[6]。

心理弹性是当个体遇到无法控制的压力事件，激发相应的能力，调用相应的社会资源，采取适当的应对方式，最终成功应对压力事件的过程^[7]。胡寒春的研究发现，心理弹性能负向预测个体孤独感体验，心理弹性得分高的大学生能更好地适应学校生活，较容易建立良好的人际关系，不容易体验到孤独^[8]。另有研究指出，积极的家庭教养方式与心理弹性呈显著正相关^[9]。朱丽等人通过研究得出，父母的情感温暖和信任理解对子女的心理弹性水平影响很大，父母给予关心和照顾越多，心理弹性的正向预测水平就越高^[10]。

团体辅导对于新生群体孤独感与适应状况的干预具有明显的优势。研究发展性团体辅导对孤独感体验的干预作用，并探讨其干预后的效果，对大学新生群体降低孤独感、提高适应水平，最终促进身心健康发展具有理论和实践意义。因此，本研究以四川某院校大学新生为研究对象，首先，探讨心理弹性在家庭教养方式与孤独感之间的关系，以此为开展新生团体辅导的主题内容与形式提供理论依据。其次，通过本次干预研究切实提高大学新生的人际交往水平、降低孤独感体验，以期在大学新生心理健康教育提供实证依据。

2 研究一：家庭教养方式、心理弹性对大学新生孤独感的影响

2.1 研究方法

2.1.1 研究对象

以方便抽样的方式对四川某高校大学新生进行问卷调查，在取得被试本人知情同意后，主试使用统一指导语进行团体施测，问卷当场统一回收。共发放问卷 1291 份，收回问卷 1291 份，剔除无效问卷后共计 1260 份，回收率为 97.60%。

2.1.2 研究工具

采用家庭教养方式量表，该量表由龚义华和黄希庭编著^[11]，由专制型、忽视型、溺爱型、信任激励型和情感温暖型五个维度 21 个项目组成。问卷采用 5 级评分。量表具有良好的信效度，其内部一致性系数为 0.75，分半信度为 0.77。在本研究中的克伦巴赫系数为 0.753。

采用孤独量表，本研究采用的是拉塞尔（Russell）等人编制的第 3 版孤独量表^[12]，该量表共有 20 个题目，其中 1、5、6、9、10、15、16、19、20 为反向计分，采用 4 级评分，个体总分越高，孤独感体验越强。该量表具有良好的信效度，其内部一致性系数为 0.94。在本研究中的内部一致性系数为 0.864。

采用心理弹性量表，该量表由康纳和戴维森（Connor and Davidson）于 2003 年编制，于肖楠、张建新修订^[13]。该量表包含 25 个条目。每个条目按 5 级计分，得分越高心理弹性水平越高。在本研究中，该量表的内部一致性系数为 0.810。

2.2 结果与分析

2.2.1 共同方法偏差检验

为了检验本研究是否存在严重的共同方法偏差,采用 Harman 的单因素检验法进行验证^[14],结果发现特征值大于1的项目数共有12个,且最大的方差解释率为31.54%,没有达到40%的临界值。说明本次研究数据没有明显受到共同方法偏差的影响。

2.2.2 家庭教养方式、孤独感与心理弹性的相关分析

为探讨三者之间的关系,对涉及的变量进行描述分析和相关分析,结果如表1所示。大学新生家庭教养方式各维度、孤独感与心理弹性三个变量之间两两均呈现显著相关($p<0.05$),其相关具备统计学意义。

表1 不同类别变量的描述性统计与相关矩阵

Table 1 Descriptive statistics and correlation matrices for different categorical variables

项目	$M \pm SD$	1	2	3	4	5	6	7
1. 专制型	15.62 ± 3.77	1						
2. 忽视型	8.46 ± 3.04	0.54**	1					
3. 溺爱型	6.24 ± 2.04	0.62**	0.48**	1				
4. 信任鼓励型	16.50 ± 2.63	-0.40**	-0.53**	-0.38**	1			
5. 情感温暖型	12.19 ± 2.13	-0.30**	-0.48**	-0.25**	0.65**	1		
6. 孤独感	85.33 ± 14.92	0.31**	0.50**	0.29**	-0.39**	-0.35**	1	
7. 心理弹性	43.31 ± 9.47	-0.21**	-0.36**	-0.25**	0.41**	0.38**	-0.54**	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, 下同。

2.2.3 中介效应检验

根据相关分析结果,探讨心理弹性在不同家庭教养方式对孤独感之间的中介效应。采用结构方程模型对中介效应进行检验,并采用 Bootstrap 方法抽取2000样本,置信区间设定为95%^[15]。表2显示了带有标准化路径系数的中介模型,表3显示了间接效应的结果,若中介效应平均估计的95%置信区间(CI)不包括0,则此中介效应在0.05的水平显著。从表中可以看出,所有中介路径置信区间均不包含0,说明中介效应显著,即专制型、忽视型、溺爱型、信任鼓励型、情感温暖型5种家庭教养方式可通过心理弹性预测大学新生孤独感,中介效应值分别0.26、0.46、0.58、-0.67、-0.80。

表2 不同类别变量关系的回归分析

Table 2 Regression analysis of different class variables

路径	R^2	ΔR^2	F	SE	β	t
专制型						
孤独感 专制型	0.31	0.10	133.52***	0.07	0.31	11.56***
心理弹性 专制型	0.21	0.04	55.93***	0.11	-0.21	-7.48***
孤独感 专制型	0.58	0.33	312.10***	0.06	0.21	8.80***
心理弹性				0.02	-0.50	-21.06***

续表

路径			R^2	ΔR^2	F	SE	β	t
忽视型	孤独感	忽视型	0.50	0.25	408.83***	0.08	0.50	20.22***
	心理弹性	忽视型	0.40	0.13	186.42***	0.13	-0.36	-13.65***
	孤独感	忽视型	0.63	0.40	410.45***	0.07	0.35	14.73***
		心理弹性				0.01	-0.41	-17.64***
溺爱型	孤独感	溺爱型	0.29	0.08	113.86***	0.13	0.29	10.67***
	心理弹性	溺爱型	0.25	0.06	83.54***	0.20	-0.25	-9.14***
	孤独感	溺爱型	0.56	0.32	290.07***	0.11	0.16	6.80***
		心理弹性				0.02	-0.50	-20.68***
信任鼓励型	孤独感	信任鼓励型	0.39	0.15	224.78***	0.09	-0.39	-14.99***
	心理弹性	信任鼓励型	0.41	0.16	248.36***	0.15	0.41	15.76***
	孤独感	信任鼓励型	0.57	0.33	303.20***	0.09	-0.20	-8.05***
		心理弹性				0.02	-0.46	-18.00***
情感温暖型	孤独感	情感温暖型	0.35	0.12	176.20***	0.12	-0.35	-13.27***
	心理弹性	情感温暖型	0.38	0.14	208.56***	0.18	0.38	14.44***
	孤独感	情感温暖型	0.56	0.32	290.23***	0.11	-0.17	-6.81***
		心理弹性				0.02	-0.47	-18.83***

表 3 不同类别变量之间的中介效应检验

Table 3 The mediation effect between different class variables is tested

效应	效应值	Boot 标准误	95%CI 下限	95%CI 上限	p	效应比
专制型→心理弹性→孤独感	0.26	0.04	0.18	0.34	0.000	33.87%
忽视型→心理弹性→孤独感	0.46	0.05	0.37	0.57	0.000	29.52%
溺爱型→心理弹性→孤独感	0.58	0.08	0.43	0.74	0.000	43.10%
信任鼓励型→心理弹性→孤独感	-0.67	0.07	-0.80	-0.55	0.000	48.36%
情感温暖型→心理弹性→孤独感	-0.80	0.08	-0.95	-0.65	0.000	51.03%

2.3 小结

2.3.1 家庭教养方式、心理弹性与孤独感的关系

本研究发现,积极的家庭教养方式显著正向预测心理弹性、显著负向预测孤独感;消极的家庭教养方式显著正向预测孤独感、显著负向预测心理弹性。这与前人的研究结果相一致^[16, 17]。大学生孤独体验是与他们的人格、气质、心理健康水平等联系在一起的,积极、良好的教养方式对子女身心健康有较大的促进作用^[18, 19]。许多研究都表明家庭教养方式会影响到子女社会化、人际关系、人格形成、学业成绩等方面面,积极、良好的教养方式对子女身心健康及将来社会生活的成功具有很大的促进作用。大学生的孤独体验是与他们的人格、气质、心理健康水平等联系在一起的,所以家庭教养方式也在很大程度上影响到大学生孤独感的水平。当父母和子女的互动和情感交流是良好的、积极的,同时子女把在家庭中获得积极体验和习得的有效交往方式等带到社会交往中,将有利于他们社会人际关系的建立,进而减少孤独体验。另外,父母对子女的肯定和理解,会使子女得到较多的心理支持,他们在学习生活会更加积极自信。相反,

如果父母经常以打骂、严格限制的方式对待子女,会使其缺乏自信,无法独立面对事物,这会使子女的心理承受能力较低,从而拥有较低的心理弹性水平。心理弹性水平高的大学生在挫折和困境下,仍然能够对自己的目标保持专注,及时控制和调整自己的情绪,对事物抱有积极的认知,充分调动保护自身的一切有利资源来帮助自己渡过难关。他们通常性情开朗、喜欢交际、朋友众多、自然获得的社会支持也就多,也更能够依赖这种人际支持来应对生活和学习中的压力。高心理弹性者的社会关系网是完整的,他们获得的社会支持是足够的甚至富余的,因此,心理弹性水平高的被试会感受到更少的孤独感。

2.3.2 心理弹性在家庭教养方式对大学新生孤独感之间的中介作用

从中介检验结果可以得出,家庭教养方式作用于孤独感有两条路径,一条是家庭教养方式直接作用于孤独感;另一条路径是家庭教养方式通过心理弹性间接作用于孤独感。这说明情感温暖、信任鼓励的家庭教养方式可以直接降低子女的孤独感体验水平,并且在子女的成长环境中充满了父母的情感温暖、支持陪伴、信任鼓励,能够促进子女掌握积极应对、主动采取措施并成功化解危机的能力,也能促进子女掌握良好的人际交往的技能,这样在交往过程中就能避免产生焦虑的心理,建立良好的人际关系,从而体验较低的孤独感^[20-22]。

反之,采取忽视型家庭教养方式的父母,大多忽视子女,缺少对于子女的关注,使得这些子女在面对正常的社会交往时,就不易融入群体当中,个性孤僻,面对群体无所适从,产生较高的孤独感体验。采取溺爱型家庭教养方式的父母通常会无原则地满足子女要求,事无巨细地关照、保护子女,这就会导致子女自制力差、独立性差、依赖性强,阻碍他们的社会性发展。这类受到溺爱保护的子女,交往面狭窄,在日常的交往过程中,无法体验其他人的感受、情绪、意识、观念等,他们一旦独立于父母进入伙伴世界时,缺乏与人交往的技巧和方法,就容易变得孤僻不合群,焦虑和抑郁也随之爆发,从而产生强烈的孤独感。专制型教养方式的父母会对子女比较武断,会拿严格的标准来要求子女,而没有意识到过高的要求对子女的个性是一种变相的扼杀,父母不能接受子女的反馈,对子女缺乏热情和关爱,要求子女无条件服从,不能及时鼓励和表扬子女。这将会导致子女缺乏独立思考的能力,做事优柔寡断,心理上容易产生孤独、自卑、抑郁和焦虑。受到这三类家庭教养方式的子女在日常生活中都往往独处,避免与他人交往,极易受到孤独感的侵袭。此时,心理弹性不仅是一种保护因子^[23],也是一种应对方式和基本能力^[24],通过与危险因素的相互作用,能够降低消极结果发生的可能性^[25]。当个体的心理弹性水平高时,能帮助个体从负性事件中解放出来,消除负面情绪的影响,降低自己的孤独感体验,恢复内心的安静与和谐。因此,心理弹性能够调整家庭教养方式对孤独感的影响,从而有效提高个体的生活满意度和心理健康水平。

本研究发现,新生的家庭教养方式、心理弹性和孤独感之间有紧密且复杂的关系,家庭教养方式和心理弹性显著影响着他们的孤独感体验,因此改善大学生的家庭教养方式、提高大学生的心理弹性对其孤独感的降低有着重要的指导意义。

3 研究二:团体辅导对大学新生孤独感的干预研究

3.1 研究方法

3.1.1 研究对象与设计

在研究一的基础上,发布团体辅导招募通知,在自愿报名参加团体活动的学生中随机选取较小差异

性的40名学生作为研究对象,并根据性别、年龄、专业方向等同类特质平均分配至实验组和对照组,实验组20人,对照组20人。本研究采用实验组与控制组前后测实验设计,前后测均使用孤独感量表,对实验组被试开展每周1次,每次90分钟,共计8次的团体辅导,对控制组不做任何干预。同时对实验组和控制组进行前测,在8次团辅后,全部成员进行实验后测,最后比较实验组与控制组的后测成绩来检验团辅效果。

另外,采用孤独感量表作为测量工具,并结合团体疗效因子量表及自编团体反馈表了解成员参与团体的感受。

3.1.2 研究工具

采用孤独量表,同研究一。

采用团体疗效因子量表。本研究采用国内学者修订的团体疗效因子问卷(therapeutic factors inventory-14, TFI-14)来量化团体辅导的效果^[26]。该量表共14个题项,分为希望重塑、安全情感表达、关系影响的觉知、社交学习4个疗效因子。TFI-14采取7级评分方式。得分越高,代表团体成员对该疗效因子的感知越高,平均分>4(中立)则说明此阶段团体该疗效因子已出现。该量表各因子的内部一致性信度为0.71~0.91,信度较高。在本研究中,该量表内部一致性系数为0.98。

采用团体反馈表。采用自编团体反馈表进一步探索团体心理辅导干预效果。该反馈表共9个题项,包含5个客观题和4个主观题。其中客观题采用5级评分,旨在调查成员对团体的满意程度、投入程度和期待达成度,而主观题则集中探讨成员在团体中的收获、对团体的感受及建议等内容。

3.2 理论基础与团体方案

3.2.1 团体动力理论

团体动力学创始人勒温认为,团体是一个动力整体,应将团体视为一个整体来研究,只要有他人在场,一个人的想法与行为就会同独处时不同,会受到别人一举一动的影响。团体动力学的理论重点是探索个体、群体和团体之间的关系,主要包括人际关系、行为决策和凝聚力等。本次招募的团体成员都是高孤独感体验、在人际关系上有困扰的大学新生,他们有相同的背景和态度,有改善人际关系的共同目标,因此容易形成良好的群体内聚力,提高群体内聚力有利于建立安全信任的关系,促进问题的解决。在本次团体辅导方案中都以解决成员们具体人际关系的小问题为目标,通过分组与联结促进成员合作。在团体辅导过程中采用民主型的领导风格,创造安全、信任、开放、坦诚的群体气氛,帮助成员在团体中敢于表达、乐于分享。

3.2.2 情绪ABC理论与归因理论

情绪ABC理论是由美国心理学家艾利斯提出的,该理论认为让人们感到焦虑、抑郁的并非是应激源本身,而是人们对应激源做出错误的评价及认识。ABC情绪理论认为事件本身无好坏之分,而是人们赋予了事件主观情绪,从而让人们产生焦虑、抑郁等不良情绪。归因理论是美国心理学家韦纳提出并对归因进行了一系列的探讨。通过对人们行为原因的分析,发现一般情况下人们对行为责任的归结主要集中在六个因素,即能力、努力、任务、运气、身心状态和外界环境。同时,韦纳又将六因素划分在三个维度之中,即内部和外部、稳定与不稳定、可控与不可控。六因素、三维度的结合就组成了

归因模式。

因此,本研究以团体动力理论、情绪 ABC 理论与归因理论为基础,结合大学新生孤独感现状、人际交往、学校适应等现实需要,设计了本次团体心理辅导方案,方案如表 4 所示。另外,团体领导者曾多次带领团体辅导,拥有较丰富的团体辅导经验,方案实施前接受严格的团体心理辅导培训,以保证团体辅导方案及干预的科学性和有效性。

表 4 大学新生孤独感团体心理辅导方案

Table 4 College freshmen loneliness group psychological counseling program

主题	目标	活动
第一单元:相见欢	1. 领导者、成员之间相互认识、建立关系; 2. 澄清成员期待,了解团体目标; 3. 订定团体规范,建立团体的共识和默契	1. 滚雪球与萝卜蹲 2. 我的期待 3. 我们的契约与约定 4. 分享与总结
第二单元:认识孤独	1. 协助成员了解自己,加深成员之间的了解; 2. 将孤独感体验具体化,引导成员回想自身的孤独感体验,识别当孤独来临时自身的情绪状态; 3. 探索调节消极情绪的方式方法	1. 抱团取暖 2. 情绪卡片 3. 头脑风暴 4. 分享收获与体验
第三单元:情绪 ABC 理论	1. 学会觉察自己的情绪,了解情绪对自身发展的重要影响; 2. 学习情绪 ABC 理论,尝试学会运用理性情绪疗法来调节情绪	1. 镜中人 2. 故事会 3. 角色扮演 4. 总结分享
第四单元:归因理论	1. 学习归因理论,帮助成员发现自身归因类型; 2. 引导成员发现自身归因偏差会影响人际交往中的良好体验; 3. 引导成员从正确的归因出发以提高与人交往的自信	1. 默契报数 2. 画饼图 3. 角色扮演 4. 总结分享
第五单元:性格魅力王	1. 让成员认识自身的优点,加深对自己及成员的了解; 2. 引导成员们认识人际交往中受欢迎的性格特质,发掘自身的魅力值; 3. 反省自身,成为更好的自己	1. 优点轰炸 2. 特质拍卖会 3. 我眼中的自己 4. 总结收获与分享
第六单元:我的特质清单	1. 通过性格特质清单表,从自身和他人多方面认识自己; 2. 促进成员接纳自我,提升人际交往自信,鼓励成员主动进行人际交往	1. 趣味性格测试 2. 性格特质清单接力 3. 积极赋义 4. 分享收获与体验
第七单元:干货满满,孤独走开	1. 引导成员掌握人际交往中的基本技能(信任、倾听与沟通); 2. 认识自己所拥有的人际支持系统以及潜在的人际圈,增强自信心; 3. 引导成员探索自身爱好,学会自我充实,热爱生活	1. 心有灵犀 2. 我的人际财富 3. 我的“速效救心丸” 4. 总结分享
第八单元:珍重告别	1. 互赠礼物,互写明信片; 2. 分享在团体中的收获; 3. 告别团体,结束团辅	1. 互赠礼物 2. 祝福接力 3. 我的收获 4. 珍重告别

3.3 结果与分析

3.3.1 实验组和控制组在前测、后测上的差异检验

如表 5 所示,在干预前,实验组与控制组在孤独感总分上不存在显著差异($p>0.05$)。这说

明实验组和控制组是同质群体,可按此分组进行后续操作。8 次团体辅导后,实验组在孤独感总分上显著低于控制组 ($p<0.01$),表明团体辅导能够有效地降低大学新生孤独感体验,提高其人际关系水平。

表 5 实验组与对照组在干预前、干预后的差异比较结果

Table 5 Comparison results of the differences between the experimental group and the control group before and after the intervention

	干预前 ($N=20$)			干预后 ($N=20$)		
	实验组 ($M \pm SD$)	对照组 ($M \pm SD$)	t	实验组 ($M \pm SD$)	对照组 ($M \pm SD$)	t
孤独感总分	43.13 \pm 7.55	42.75 \pm 6.95	0.54	31.67 \pm 5.25	39.19 \pm 6.13	-2.56**

3.3.2 实验组与对照组前后测差异检验

表 6 呈现了实验组、对照组前后测数据的差异比较结果。干预后,实验组在孤独感总分的整体水平上有显著下降 ($p<0.01$),说明团体辅导有效地降低了大学新生因人际关系中的交友困扰和交谈困扰而造成的孤独感体验。对照组在孤独感总分的整体水平上有所下降,但差异不显著 ($p>0.05$)。这表明团体辅导取得了明显的效果,是一种有效的心理服务形式。

表 6 实验组、对照组前后测数据差异比较结果

Table 6 Comparison results of pre-test data difference between experimental group and control group

	实验组 ($M \pm SD$)			对照组 ($M \pm SD$)		
	前测	后测	t	前测	后测	t
孤独感总分	43.13 \pm 7.55	31.67 \pm 5.25	3.01**	42.75 \pm 6.95	39.19 \pm 6.13	1.28

3.3.3 团体疗效因子分析

在团体辅导结束后对实验组 20 名成员施测团体疗效因子量表 (TFI-14),共计回收有效数据 20 份。对量表中四个疗效因子分析发现,希望重塑因子 ($M=6.67$)、安全情感表达因子 ($M=6.35$)、关系影响的知觉因子 ($M=6.59$)、社会学习因子 ($M=6.61$) 的平均分均大于 4 分,表明团体的四个疗效因子均已出现,团体辅导具备较好的疗效。

3.3.4 团体满意度分析

在每次团体结束时邀请团体成员填写单次团体反馈表,以此探讨不同阶段个体的特征及效果。共计回收有效团体反馈表 156 份,有效回收率为 97.50%。

如表 7 所示,成员对 8 次团体中团体内容、团体氛围、成员在团体中的投入程度和期待达成度的满意度都很高,均值都在 4.5 分以上;成员对团体领导者表现的满意度也很高,均值在 4.7 分以上;其中成员对第七次团体的反馈最高,各题项均值都在 4.9 分以上,这表明实验组成员对团体辅导的总体满意度很高。

表 7 成员对团体心理辅导的满意度

Table 7 Members' satisfaction with group counseling

	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次	第七次	第八次
团体内容	4.65	4.55	4.15	4.25	4.50	4.55	4.90	4.70
团体氛围	4.80	4.90	4.20	4.00	4.40	4.60	4.95	4.90
领导者表现	4.70	4.80	4.55	4.55	4.75	4.75	4.90	4.85
成员投入程度	4.80	4.75	4.00	4.10	4.55	4.70	4.95	4.90
期待达成度	4.50	4.65	4.10	4.05	4.60	4.65	4.95	4.80

3.4 讨论

本研究总共开展了 8 次团体辅导,从团体辅导前后测数据来看,实验组在参与团体辅导后,孤独感总分显著低于干预前 ($p<0.01$),也显著低于对照组 ($p<0.01$)。这说明团体辅导在降低被试孤独感上取得了良好的效果。本文将从以下几个方面阐述团体辅导取得良好干预效果的原因。

(1) 团体辅导方案的可行性。本研究中的团体辅导方案基于勒温的团体动力理论、情绪 ABC 理论和归因理论而构建,并结合大学新生孤独感现状,具有较强的理论性和针对性。总体包含四个阶段:初始阶段、工作阶段、问题解决阶段和结束阶段。在初始阶段,领导者首要关注团体凝聚力和氛围的形成,以营造安全、开放、支持的环境协助成员自我探索与成长。工作阶段则以降低孤独感为核心,借助对情绪、人际、家庭、学校等外在事件的探索,帮助成员认识自我、表达自我,进而厘清自我与外界的位置关系,促进自我认知。在问题解决阶段则主要是运用团体的力量教授成员处理情绪、应对人际交往的有效措施,在实践中巩固团体效果,并鼓励成员进一步探索自我。同时在单次团体结束时,也会收集成员的反馈和建议,以修改和调整团体辅导方案实施细节,使得干预方案更具有灵活性和可操作性。

(2) 从疗效因子来看,本研究中希望重塑因子 ($M=6.67$)、安全情感表达因子 ($M=6.35$)、关系影响的知觉因子 ($M=6.59$)、社会学习因子 ($M=6.61$) 四个疗效因子均已出现。其中希望重塑因子是指团体经历能给成员带来希望感,使其对未来拥有更乐观积极的态度,这种对生命的希望、对自我的希望本身就使得团体有治疗效果,并且也有助于其他因子起作用。安全情感表达则是指成员在团体中能安全地表达内心的情绪感受,其中正面的情绪表达对团体治疗有积极效果,但负面情绪的发泄也是一种释放,若能在安全的环境中恳切审视,就有可能获得积极经验。在本团体中,安全情感表达因子的出现说明团体已经形成了安全、支持的氛围,并且成员在情绪表达中能更加自然、自在,这是成员能更好地表达自我和探索自我的关键性因素。而关系影响的知觉是成员对团体中人际互动模式的认知,该疗效因子的出现表明成员能借助团体互动重新审视自己的人际关系,探索家庭对自身的影响,进而厘清自我与他人的位置关系。社会学习因子的出现则表明成员已经能在团体中通过间接学习他人的经验而发展出应对困难的新策略。

(3) 从团体满意度评价来看,本次团体辅导,成员均给出较高的评价,每次团体满意度的平均分均在 4.1 分(满分 5 分)以上,其中成员对第七次团体的反馈最高,团体满意度均值都在 4.9 分以上,这说明本次团体辅导满足了成员们的期待,得到了成员们的充分肯定。团体成员在本次团体中取得的收获可以分为四个方面。第一个方面为对团体的感觉。本研究中的团体成员大多为第一次参加团体辅导,

在此之前对团体辅导没有太多的了解,通过本次团体辅导,成员们均反馈喜欢团体辅导的形式,并对团体辅导中开展的活动、领导者的带领方式表示满意,认可本次团体辅导对自己带来的意义。第二个方面为开放自我。经过本次团体,成员从交谈紧张、不自然、容易受窘、不敢表达自己的感受到敢于表达看法、乐意与他人分享自己的经验。第三个方面为自我了解、自信。成员们对自己的了解程度更深了,也更懂得接纳自己与欣赏别人,不担心自己的仪表和谈吐给别人留下坏印象,对自己越来越自信,敢于主动交友。第四个方面为关心他人。从听到他人遭遇感到不自在到学会了如何关怀别人。成员们在团体中的收获不仅能说明成员们对团体辅导的认可,也能证明成员们经过团体辅导,成员们体验到较低的孤独感。

4 结论

大学新生孤独感程度较高,家庭教养方式不仅直接影响被试的孤独感,而且还可以通过心理弹性间接影响被试的孤独感,而团体辅导是大一新生降低孤独感、提高人际关系与交往能力的有效途径之一。

参考文献

- [1] 黄希庭. 简明心理学词典 [M]. 合肥: 安徽人民出版社, 2004.
- [2] 宾洋. 大学新生自尊对孤独感的影响: 宿舍人际关系的中介及干预 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2018.
- [3] 程利娜, 杨洋. 大学生孤独感的发展趋势及影响因素的追踪研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29 (4): 635-640.
- [4] Masten A S, Coatsworth J D. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children [J]. American Psychologist, 1998 (53): 205-220.
- [5] 王瑶, 储康康, 徐斌. 南京城区学龄儿童攻击性行为相关因素的调查 [J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32 (1): 37-42.
- [6] 范志宇, 吴岩. 亲子关系与农村留守儿童孤独感、抑郁: 感恩的中介与调节作用 [J]. 心理发展与教育, 2020, 36 (6): 734-742.
- [7] Tugade M M, Fredrickson B L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2015, 86 (2): 320-333.
- [8] 胡寒春. 青少年核心心理弹性的结构及其特征研究 [D]. 长沙: 中南大学, 2009.
- [9] 杨燕, 刘帅. 父亲教养方式、幸福感及心理弹性的关系研究 [J]. 天津师范大学学报 (基础教育版), 2015, 16 (3): 28-32.
- [10] 朱丽, 刘敏, 王祚传, 等. 看护人养育方式特征与留守儿童心理弹性及心理健康的相关性分析 [J]. 中国妇幼保健, 2019, 34 (11): 2588-2592.
- [11] 龚义华. 父母教养方式问卷的初步编制 [D]. 重庆: 西南大学, 2005.
- [12] Cummings E M, Goeke-Morey M C, Papp L M, et al. Children's responses to mothers' and fathers' emotionality and tactics in marital conflict in the home [J]. Journal of Family Psychology, 2002 (16): 478-492.
- [13] 于肖楠, 张建新. 自我韧性量表与Connor-Davidson韧性量表的应用比较 [J]. 心理科学, 2007, 30 (5): 1169-1171.

- [14] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. 心理科学进展, 2004, 12 (6): 942-950.
- [15] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展 [J]. 心理科学进展, 2014, 22 (5): 731-745.
- [16] 谢其利, 宛蓉浩. 羞怯、自尊、社会支持与留守经历大学生孤独感 [J]. 贵州师范大学学报 (自然科学版), 2016, 34 (4): 104-109.
- [17] 宋淑娟, 许秀萍, 尤金凤. 农村大学生的留守经历与心理韧性及逆境认知的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2020, 34 (4): 373-378.
- [18] 曹杏田, 伯玲, 殷波. 曾留守大学生积极心理品质发展特点 [J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25 (7): 1093-1097.
- [19] 邹维兴, 谢玲平, 王洪礼. 大学新生面众恐惧与父母教养方式、孤独感的关系 [J]. 中国健康教养, 2016, 32 (1): 3-7.
- [20] 范华, 高琦, 程灶火. 大学生家庭教养方式、人格特征与心理健康状况关系的结构方程模型研究 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2015, 24 (11): 640-644.
- [21] 刘广增, 张大均, 罗世兰, 等. 8~12岁儿童孤独感及其与父母情感温暖、问题行为的关系 [J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26 (3): 586-594.
- [22] 周丹, 边玉芳, 陈欣银. 父亲和母亲温暖教养方式对初中生孤独感的影响及其差异 [J]. 中国特殊教育, 2016 (3): 64-70.
- [23] 刘红升, 靳小怡. 教养方式与留守儿童心理弹性: 特征和关系: 来自河南省叶县的调查证据 [J]. 西南民族大学学报 (人文社科版), 2019, 39 (1): 222-229.
- [24] 杜亚雯, 乌日娜, 张宝山, 等. 父母教养差异、心理一致感与青少年心理弹性的关系 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (2): 292-298.
- [25] 曹杏田, 伯玲, 殷波. 曾留守大学生积极心理品质发展特点 [J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25 (7): 1093-1097.
- [26] 张娜, 樊富珉, 鲁小华. 团体疗效因子问卷修订: 结构、信效度和应用 [C] //心理学与创新能力提升——第十六届全国心理学学术会议论文集. 2013: 1733-1734.

The Influence and Intervention of Family Rearing Style and Mental Resilience on Loneliness of College Freshmen

Liu Yang¹ Song Meijing² Chen Qiuyan¹

1. College of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu;

2. School of Education and Psychology, Chengdu Normal University, Chengdu

Abstract: The loneliness experience of college freshmen is closely related to their physical and mental health. Without giving attention and intervention to the strong loneliness experience, it is easy to cause their adaptive ability to be impaired. Therefore, this study includes two parts: In study one, 1260 freshmen from a college in Sichuan were tested with the family rearing style Scale, Loneliness Scale and Connor-Davidson Resilience Scale, and the relationship model between the three variables was tested with the collected data to verify the mediating effect of resilience on the relationship between family rearing style and loneliness. In the second study, 8 times group counseling intervention programs were designed for college freshmen's loneliness, and 40 subjects with high loneliness were randomly selected and divided into experimental group and control group. Based on the two parts of the study, the following results were obtained: (1) there were pairwise significant correlations between family rearing style, loneliness and psychological resilience; Resilience played a partial mediating role in the effect of family rearing style on loneliness; (2) After the intervention, there was a significant difference in the sense of loneliness between the experimental group and the control group, and the level of loneliness in the experimental group was significantly lower than that in the control group. In conclusion, family rearing style not only directly affects the loneliness of the subjects, but also indirectly affects the loneliness of the subjects through psychological resilience, and group counseling is one of the effective ways to improve the adaptation level and reduce the loneliness of college freshmen.

Key words: Family rearing style; Mental resilience; Loneliness; Intervention; College freshmen