

基于 OH 卡的单次团体辅导 对大学生社会自我效能感的影响

王玉洁¹ 方佳慧²

1. 广东轻工职业技术大学心理健康教育与咨询中心，广州；

2. 深圳罗湖高级中学，深圳

摘要 | 目的：探究基于 OH 卡的单次团体心理辅导对大学生情绪体验和社会自我效能感的影响，并评估此类辅导在提升大学生社会自我效能感方面的可行性与有效性。方法：招募 123 名有效大学生被试（其中男生 42 人），参与时长为 2 小时的单次 OH 卡团体辅导。采用前测与后测的单因素干预实验设计，干预前后对被试的社会自我效能感和积极与消极情绪水平进行评估。结果：大学生社会自我效能感和情绪体验前后测差异显著，干预后大学生的社会自我效能感和积极情绪显著提升，消极情绪显著下降，且不存在性别差异。结论：基于 OH 卡的单次团体心理辅导可以有效提升大学生的社会自我效能感和心理健康水平。

关键词 | 社会自我效能感；心理健康；团体辅导；OH 卡；大学生

Copyright © 2024 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

大学生正处于特殊的人生阶段，也是从青少年期向成人期过渡的重要阶段。从身心发展的特点来看，他们精力充沛而内心敏感，且情绪上易冲动、多变，自控力较低，这导致他们对个人与他人、集体、社会之间的认知容易产生冲突。无论是线下社交还是网络社交，在社会交往中拥有信心、掌握人际沟通原则是适应大学生活、增进友谊质量的保证。树立信心、克服社交困扰是大学生社会适应的重要保证^[1]。

社会自我效能感（perceived social self-efficacy, PSSE）是个体感知到自己在社会交往中获得和维持人际关系能力的信念^[2]，是社会自我效能感在社会互动与人际情境下的具体表现^[3]。研究发现，社会自我

基金项目：2021年度广东省高校思想政治教育课题“园艺治疗对大学生情绪行为问题的干预及成效研究”（项目编号：2021GXSZ139）；广东轻工职业技术大学校级科研项目“基于OH卡的一次团体心理辅导对大学生情绪行为问题的干预及成效研究”（项目编号：SK2022-09）。

作者简介：王玉洁（通讯作者），广东轻工职业技术大学，副教授，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：王玉洁，方佳慧. 基于OH卡的单次团体辅导对大学生社交自我效能感的影响[J]. 心理咨询理论与实践，2024，6（6）：295-301.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0606037>

效能感是影响个体在青春期健康发展和社会表现的重要保护因素^[4]，能预测个体在不同压力情境下的社会心理反应^[5]。具体而言，高社会自我效能感的学生能够更积极主动地与他人建立和维持关系，促进生命意义感，并主动表达求助意愿和更多的亲社会行为^[6, 7]，从而获得更多的社会支持^[8]。研究还指出，低社会自我效能感的个体更易体验到孤独感而产生病理性网络使用^[9]。可见，提升大学生的社会自我效能感，是帮助大学生更好地适应大学生活、学习和人际交往的重要途径。

团体心理辅导作为一种团体情境下开展的心理辅导形式，在团队领导者的带领下，团体成员围绕某一共同关心的问题，通过一定的活动形式与人际互动，相互启发、诱导，形成团体的共识与目标，进而改变成员的观念、态度和行为^[10]。已有学者通过系列团体辅导活动来干预个体的社会自我效能感^[11, 12]，并证实团体辅导不仅有助于提升社会自我效能感^[13]，还能改善个体的心理健康状况^[14]。但开展系列多次的团体心理辅导在高校心理咨询实践中难度大、样本流失率高，因此，选择适合大学生群体的单次团体咨询显得尤为重要。

OH 卡技术作为一种新颖有趣的心理学工具，在大学生心理健康教育中得到广泛应用^[15]。所谓 OH 卡技术是一种潜意识投射卡（简称“OH 卡”），由 88 张图像卡和 88 张文字卡共同组成，借助不同的图案和文字的组合，可以刺激人们发挥创造力和想象力，促进认知，增强自我觉察，探索自己的潜意识，帮助发现自己的盲点，从而帮助参与者找到解决困惑的途径和方法，发掘自己的潜能^[16]。以笔者所在学校为例，OH 卡牌和 OH 卡咨询技术引入大学生心理健康教育 and 团体心理辅导活动后，受到大学生的青睐和认可，被广泛应用于学生心理健康教育的日常实践中，且学校也会定期开展 OH 卡团辅活动来帮助大学生提升社会自我效能感。虽然从学校心理咨询实践中发现了基于 OH 卡的单次团辅活动对大学生心理健康促进和人际交往具有重要作用，但依然缺乏实证依据，一定程度上限制了该团辅活动的推广和应用。基于此，本研究将 OH 卡技术引入心理咨询实践并设计适合大学生群体的单次团辅活动方案（详见表 1），通过实验干预的思路检验基于 OH 卡的单次团体心理辅导对大学生社会自我效能感的影响，旨在为提升大学生社会自我效能感的团辅活动开展提供理论参考和实证依据。

2 对象与方法

2.1 研究对象

通过学校心理健康教育与咨询中心公众号发布招募广告，共有 131 名大学生自愿报名参加干预实验。但由于干预实验之后有 8 名学生未填写后测问卷而被剔除，最终获得 123 份有效数据。其中，大一学生 27 人，大二学生 96 人；男生 42 人，女生 81 人。所有被试均被告知团辅注意事项和保密原则，并享有随时退出的自由，完成实验之后将获赠纪念礼品一份。

2.2 研究工具

2.2.1 社会自我效能感量表

本研究采用 Smith 和 Betz 编制^[17]、孟慧等（2005）^[17]修订的中文版社会自我效能感量表（the Scale of Perceived Social Self-efficacy, PSSE）来测查大学生对自己主动社交和保持人际关系能力的信心程

度。该量表为单一维度，共 18 个条目，采用 Likert 5 点计分法（从“1 = 完全没有”到“5 = 完全有”），得分越高表明个体的社会自我效能感水平越高。本研究中，该量表在前测和后测的 Cronbach's α 系数分别为 0.95 和 0.96。

2.2.2 心境量表

采用积极和消极情绪量表（the Positive Affect and Negative Affect Scale, PANAS）评估大学生在参与 OH 卡团体心理辅导前后的心境水平^[18]。该量表共 10 个条目，分为积极情绪（如高兴、欣喜等）和消极情绪（如愤怒、悲伤等）两个维度，采用 Likert 5 点计分法（从“1 = 根本没有”到“5 = 非常强烈”），得分越高表明个体在积极或消极情绪上的体验越强烈。本研究中，该量表两个维度在前测中的 Cronbach's α 系数分别为 0.89 和 0.92，在后测中的 Cronbach's α 系数分别为 0.93 和 0.94。

2.3 干预方案

2.3.1 基线：团体辅导前测

为排除被试在干预前自身的社会效能感和心境状况对实验的影响，所有参与者在报名成功并通知前来参加团辅之前填写“社会自我效能感”和“积极与消极情绪量表”，以此作为参与者社会自我效能感的基线水平。

2.3.2 干预：团体辅导实施

采用团体辅导活动的方式实施干预，每次活动约 2 小时，每轮 10 ~ 14 人参与，每位被试仅参与一次团辅。根据 OH 卡开发的单次团体辅导活动方案如表 1 所示，团辅活动实施流程参照王玉洁（2019）编写的《大学生团体心理辅导理论与操作》^[19]，共包括建立团队、团队破冰、自我表露、情感支持和团辅反馈 5 个主题环节。

表 1 基于 OH 卡的单次团体辅导方案

Table 1 The single group counseling program based on OH card

单元主题	活动主题	活动目标	活动时间
建立团队	自我介绍	成员们互相认识，认真倾听且记住他人名字 / 昵称	5min
	团体契约	了解团体目标和规范，达成团辅契约	5min
团队破冰	你画我猜	(1) 成员们进一步熟悉，并树立积极主动的人际交往态度	10min
		(2) 认识沟通的重要性，人际交往中可能存在沟通偏差导致不同结果	
自我表露	OH 卡故事接龙	(1) 建立轻松愉快的团体氛围	15min
	OH 卡探索	(2) 使首次接触 OH 卡的成员熟悉 OH 卡、练习联想	70min
		(1) 鼓励成员探索个人情结，认识自己，了解自己	
情感支持	赞扬箱	(2) 在成员的互相讨论与交流中一起寻找解决困扰的方法及社交技巧 夸奖他人是人际交往的“润滑剂”，赞扬者培养善于发现别人优点的能力， 被赞扬者受到激励、树立自信	10min
团辅反馈	活动分享总结	成员们表达对该活动的感受和收获	5min

2.3.3 团体辅导后测

所有被试参加团体辅导活动结束后再次填写“社会自我效能感”和“积极与消极情绪量表”，以此作为参与者社会自我效能感的后测水平。

2.4 研究过程与质量控制

本研究采用单因素（干预：前测、后测）实验设计，前测和后测问卷均采用自我报告法，由接受培训的团辅助理统一解说指导语，并在心理活动中心的课室填写。基于 OH 卡的单次团辅活动由 3 位具有多年团辅活动和个案咨询经验的咨询师担任团体带领者，单次团辅活动时长 120 分钟，干预结束后参与者填写“收获与体会”。

2.5 统计分析

使用 SPSS 26.0 对数据进行统计分析，包括描述性统计和差异分析。

3 结果

干预实验前后，各变量的均值和标准差如表 2 所示。以性别为自变量，积极情绪、消极情绪和社会自我效能感为因变量进行独立样本 t 检验，结果发现：积极情绪、消极情绪和社会自我效能感的前测基线水平和后测干预水平的性别差异均不显著（ $p > 0.05$ ）。

表 2 各变量的均值与标准差（ $N=123$ ）

Table 2 Mean and standard deviation among key variables ($N=123$)

变量	前测		后测	
	男生 ($N = 42$)	女生 ($N = 81$)	男生 ($N = 42$)	女生 ($N = 81$)
积极情绪	2.77 ± 0.82	2.79 ± 0.75	3.68 ± 1.11	3.55 ± 0.83
消极情绪	2.10 ± 0.86	2.09 ± 0.97	1.95 ± 1.12	1.68 ± 0.93
社会自我效能感	3.26 ± 0.88	3.22 ± 0.68	3.79 ± 0.80	3.60 ± 0.63

分别以积极情绪、消极情绪和社会自我效能感为因变量，以前测与后测为被试内变量，以性别为被试间变量进行多个重复测量方差分析检验，结果发现（如图 1 所示），积极情绪的前测后测主效应显著（ $F(1, 121) = 84.87, p < 0.001, \eta^2 = 0.41$ ），性别的主效应（ $F(1, 121) = 0.01, p > 0.05, \eta^2 = 0.000$ ）和交互效应（ $F(1, 121) = 0.17, p > 0.05, \eta^2 = 0.001$ ）均不显著。消极情绪的前测后测主效应显著（ $F(1, 121) = 7.15, p < 0.01, \eta^2 = 0.06$ ），性别的主效应（ $F(1, 121) = 0.80, p > 0.05, \eta^2 = 0.001$ ）和交互效应（ $F(1, 121) = 1.73, p > 0.05, \eta^2 = 0.01$ ）均不显著。

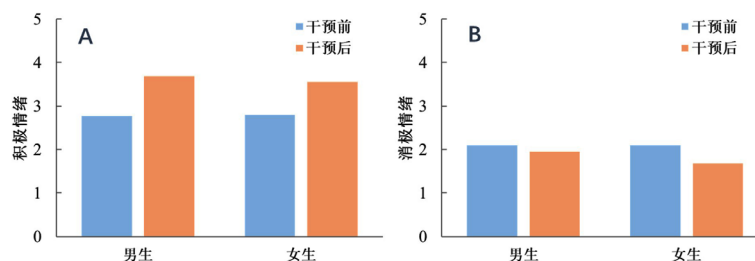


图 1 积极情绪 (A) 和消极情绪 (B) 干预前后的变化

Figure 1 The score changes of positive affect (A) and negative affect (B) before and after intervention

重复测量方差分析结果显示,社会自我效能感的前测后测主效应显著($F(1, 121) = 56.02, p < 0.001, \eta^2 = 0.32$),进一步事后比较发现,干预后大学生的社会自我效能感显著高于基线水平(如图2所示);但性别的主效应($F(1, 121) = 0.93, p > 0.05, \eta^2 = 0.01$)和交互效应($F(1, 121) = 1.23, p > 0.05, \eta^2 = 0.01$)均不显著。

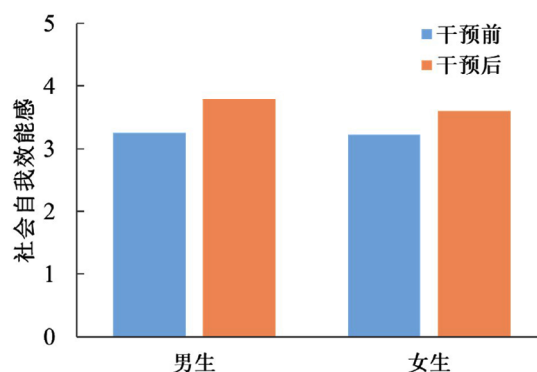


图2 社会自我效能感干预前后的变化

Figure 2 The score change of social self-efficacy before and after intervention

4 讨论

团体心理辅导通过提供一个支持性的团体环境,帮助大学生探索自我、解决问题、改善人际关系,并促进个人成长和发展^[19]。本研究基于OH卡技术设计了提升大学生社会自我效能感的单次团辅方案(时长为2小时),在团辅带领者的引导下,所有参与者都能全情投入,借助潜意识投射工具不断探索自己的内心,分享自己的感受和想法,关注团队伙伴,在接受他人鼓励、感受团体温暖的同时,给予同伴支持和力量。经过实验干预的前后测对照分析,证实了大学生参与团辅后积极情绪显著增强、消极情绪明显减弱,且社会自我效能感水平也显著增强,这也验证了基于OH卡的单次团体辅导在促进大学生社会自我效能感方面是有效、可实施的。

社会自我效能感团体辅导之所以能取得显著效果,可能有以下几个原因:

(1) 基于OH卡的单次团辅活动方案设计合理。我们根据已有研究与社会自我效能感理论,设计制定了科学有效、逐步深入的团辅方案,致力于促进参与者的交流与互动。所开展的一系列活动都是有针对性地帮助成员提升社会自我效能感,且每次活动结束时都要求成员对本次活动进行思考及总结,从而不断引导和强化社交能力的训练;

(2) 在团体辅导活动过程中,带领者努力营造一种真诚、互助、信任的气氛,充分调动成员参与的积极性,考虑成员内在心理需求,无条件积极关注每位学生的感受,鼓励成员尝试采用倾听、共情的技巧开展活动。活动中的每一位成员都是“帮助者”和“被帮助者”,这种良好的氛围会给成员带来隐性影响,让成员们处理人际关系上从被动到主动,从迷惘到积极交往,焦虑水平降低,人际关系改善,社会自我效能感得到提升;

(3) 运用潜意识投射工具——OH卡激发学生参与的兴趣和热情。基于潜意识投射的OH卡帮助参与者积极投入团辅活动,并在潜意识投射工具的帮助下不断探索自己的内心,分享自己的想法和感受,

关注团队中的其他伙伴,在接受他人帮助、感受团体能量的同时,给予同伴支持和鼓励,提升社会自我效能感。

此外,根据调查研究结果和团体辅导成员的反馈,建议在未来的社会自我效能感团体辅导应用实践中需注意以下几个方面:(1)在活动中,成员之间具有同质性且最好相互不认识,他们很明确自己及组员存在的一些问题,不会担心被歧视、被误解、隐私泄露等,在这样的团队里面他们有足够的安全感;(2)注重团辅内容计划性与灵活性相结合,对于社会自我效能感团辅有一个固定的活动单元,但是针对小组成员的需求和实际情况,可以适当地进行修改与完善;(3)在社会自我效能团体辅导的研究中,未来可以设置对照组,通过实验组和对照组对比并结合前后测比较,更准确地揭示团体辅导的干预效果。

综上所述,本研究设计的基于 OH 卡的单次团体心理辅导活动对大学生社会自我效能感提升发挥了积极作用,也证明了团体心理辅导在大学生思想教育工作中的重要性。团体心理辅导和传统的个别心理咨询有很大的不同,团体心理辅导,以一对多的辅导方式,提高了辅导效率、加大了辅导范围,节约了学校资源。在未来的团辅活动研究与实践中可继续开发多种主题的团辅方案,使学生在团体辅导中更好地自助和成长,促进身心健康和谐发展。

参考文献

- [1] 李笑燃. 大学生主动性社交网站使用与友谊质量的关系:线上积极反馈和社交自我效能感的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(2): 446-450, 456.
- [2] Smith H M, Betz N E. Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy [J]. Journal of Career Assessment, 2000, 8(3): 283-301.
- [3] 孟慧, 杨铮, 徐琳, 等. 大学生社会自我效能感与学业成绩的关系:适应的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(4).
- [4] Gazo A M, Mahasneh A M, Abood M H, et al. Social self-efficacy and its relationship to loneliness and Internet addiction among Hashemite University students [J]. International Journal of Higher Education, 2020, 9(2): 144-155.
- [5] 张萍萍. 情绪调节自我效能感、人际关系自我效能感和高中生生活满意度的关系及干预方案设计[D]. 北京:北京师范大学, 2010.
- [6] Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, et al. Self-efficacy pathways to childhood depression [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1999(76): 258-269.
- [7] 章鑫, 陈双, 白宝玉. 怀旧对生命意义感的影响:社交自我效能感的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2020, 8(9): 552-558.
- [8] Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control [M]. New York: Freeman WH, 1997.
- [9] 李旭, 陈世民, 郑雪. 成人依恋对病理性网络使用的影响:社交自我效能感和孤独感的中介作用[J]. 心理科学, 2015, 38(3): 721-727.
- [10] 王玉洁. 团体心理辅导在高职生入学适应中的应用[J]. 广东轻工职业技术学院学报, 2019, 18(1): 66-69.
- [11] 干登·傲登格日丽. 社交自我效能团体辅导对中学新生人际关系的干预研究[D]. 西安:陕西师范大学, 2015.
- [12] 张淑敏. 情绪调节自我效能感、人际关系自我效能感和高中生生活满意度的关系及干预方案设计

- [D]. 天津: 天津师范大学, 2012.
- [13] 吴才智, 封静, 时蕾. 团体心理辅导对大学生社交效能感的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26(6): 935-938.
- [14] 王丽萍, 李征澜, 余林. 社交效能感团体辅导改善大学生社交焦虑的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(5): 575-576.
- [15] 张丽娟. OH卡技术在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2022, 35(18): 131-133.
- [16] 李扬. OH潜意识图像卡在重点关注学生宿舍人际关系调适中的应用[J]. 西部学刊, 2020(10): 70-73.
- [17] 孟慧, 范津砚, 柳菁. 目标定向与适应: 社会自我效能感的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2007, 23(1): 54-58.
- [18] Watson D, Clark L A, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1988, 54(6): 1063-1070.
- [19] 王玉洁. 大学生团体心理辅导理论与操作[M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2019.

The Effect of Single Group Counseling Based on OH Card on College Students' Social Self-efficacy

Wang Yujie¹ Fang Jiahui²

1. Mental Health Education and Counseling Center, Guangdong Industry Polytechnic University, Guangzhou;

2. Shenzhen Luohu Senior High School, Shenzhen

Abstract: Objective: To explore the effect of single group psychological counseling based on the OH card on social self-efficacy among college students, and to investigate the feasibility and effectiveness of group counseling in improving college students' perceived social self-efficacy. Methods: A total of 123 college students (including 42 male students) were recruited to participate in a 2-hour group OH card counseling, and a one-factor experimental design was used. The students' social self-efficacy, positive affect and negative affect were evaluated before and after the intervention. Results: The post-test scores of social self-efficacy and positive affect were significantly higher than that in the pre-test, while the post-test score of negative affect was significantly lower than that in pre-test. Conclusion: Single group psychological counseling based on the OH card can effectively improve the social self-efficacy and mental health among college students.

Key words: Social self-efficacy; Mental health; Group psychological counseling; OH card; College students