

The Influence of Class Group Counseling on College Students' Interpersonal Relationship -Based on Expressive Art Therapy

Ma Zhenmei¹ Wang Xiumin¹ Chen Lu² Wang Xiaogang^{1*}

1. Southwest University for Nationalities, Chengdu;

2. Jiyang College of Zhejiang A&F University, Shaoxing

Abstract: To explore the role of class group counseling based on expressive art therapy on interpersonal relationship among college students and enrich the model of group counseling in colleges and universities. Methods: Two classes were randomly selected as an experimental group and a control group from a university in Southwest China. The experimental group was given regular class group counselings of expressive art therapy, the interpersonal relationship status of the experimental group and the control group were measured by The Interpersonal Relationship Comprehensive Diagnostic Scale at the early stage of group counseling as well as in the middle and end of group counseling. Results: (1) The scores of the experimental group in the post-test were significantly lower than those of the control group; (2) and the scores of communication and communication sub-dimensions were significantly decreased, and the other sub-dimensions were tend to decrease. Conclusion: Group counseling can effectively improve the interpersonal relationship of college students, and the ability to make friends and communicate is significant.

Key words: Group counseling; Interpersonal relationship; Expressive art therapy

Received: 2020-01-13 ; Accepted: 2020-01-28 ; Published: 2020-02-28

班级团体辅导对大学生人际关系的影响

——基于表达性艺术治疗方法

马真梅¹ 王秀民¹ 陈璐² 王晓刚^{1*}

1. 西南民族大学, 成都;

2. 浙江农林大学暨阳学院, 绍兴

邮箱: 768091395@qq.com

摘要: 目的: 探讨基于表达性艺术治疗的班级团体辅导对大学生人际关系的作用, 丰富高校团体辅导模式。方法: 在西南某高校随机选取两个班作为实验组和对照组, 对实验组被试定期开展表达性艺术治疗班级团体心理辅导, 在开始团体辅导前期、团体辅导中期和结束后, 使用《人际关系综合诊断量表》测评实验组和对照组被试的人际关系状况。结果: (1) 实验组被试后测得分显著低于对照组后测得分; (2) 其中交际与交往子维度分数显著降低, 其他子维度有降低的趋势。结论: 团体心理辅导能有效改善大学生的人际关系, 其中交友与交际能力提升显著。

关键词: 团体心理辅导; 人际关系; 表达性艺术治疗

收稿日期: 2020-01-13; 录用日期: 2020-01-28; 发表日期: 2020-02-28

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1 前言

团体心理辅导最开始由心理学家亚历山大·沃尔夫提出来,他将心理分析的技巧和原理与团体活动结合起来,并取得了良好的成效。团体心理辅导在20世纪90年代传入我国,众多研究学者结合国内实际情况,对团体心理辅导的不同方面做了深入研究。其中,樊富珉对团体心理辅导做了概念性的定义,将团体心理辅导定义为“通过团体内人际交互作用,促使参与者在彼此的互动过程中观察学习、体验领悟,从而对自我形成正确的感知和探索,与他人之间建立良好人际关系,形成新的处事态度和行为方式,更好地适应生活的助人过程”[1]。

目前,团体心理辅导实践在我国学校心理健康教育实践活动中取得了显著成效。众多研究结果证明,团体心理辅导对改善大学生人际关系有重要作用。例如,刘莉在研究中发现以领悟社会支持为主题的团体辅导干预能显著减少大学生的人际关系困扰,尤其是人际交谈和异性交往能力有显著提升[2];韩沙沙在研究中发现,以自我接纳为主题的团体辅导能显著提升大学生的自我接纳水平,并能在一定程度上减少大学生的异性交往困扰[3];黄事志在研究中发现,积极心理团体辅导能有效提高初一新生的人际交往能力[4]。

众多研究表明团体辅导是有效的,并试图用理论对团体辅导的有效性进行解释,其中比较具有影响力的理论主要有:人际相互作用分析理论,社会学习理论,需要层次理论,团体动力理论。周聪[5]对以上理论进行分析,将团体有效的原因总结为:在相对安全愉快的氛围里,成员内部通过人际互动,获得支持和帮助等积极情感体验,满足爱与归属、尊重需求,同时,成员在群里内通过模仿榜样行为和自我探索,转换不合理信念和行为,提高社会适应力,开发自我潜能。

班级辅导是将团体心理辅导和班级管理进行的有机结合的团辅新形式。吴增强指出,班级辅导指以团体辅导相关理论及技术为指导,以班级为单位进行相关的集体心理辅导活动,从而解决学生成长中的问题[6]。

在班级辅导的具体研究与应用中,学者们也取得了众多成果。如周聪在研究中证明班级团体辅导可以有效降低班级成员的人际困扰,促进班级人际关系的协调发展,提升班级凝聚力[5];杨彩霞也在研究中发现班级团体辅导能提升大学生的人际信任和容纳他人水平,对人际关系有促进作用[7];王放在研究中发现班级团体辅导能有效改善高职学生的社交回避及苦恼状况,提高人际交往水平[8]。

表达性艺术治疗是运用视觉艺术、动作、戏剧、音乐、写作,结合积极心理学、组织发展、社区艺术、教育等多元取向,以促进个人发展及社区发展的治疗方法[9]。可以透过艺术创作得以具象的形式表达个人深层的情绪与思想,并让治疗历程有了隐喻性的保护,更能引导出创作者的压抑或忽略的创伤,并减少紧张、生气、挫折冲突、焦虑等各种情绪压力[10]。学者们使用表达性艺术治疗在不同的领域进行了实践研究,并取得了丰硕的成效。如,赖念华将表达性艺术治疗运用于乳腺癌妇女的团体方案[10]和个人体验[11]等方面;简显琪将表达性艺术治疗运用于身心障碍患者心理干预[12];王怡卜将表达性艺术治疗应用于自闭症儿童兴趣培养的实践中,并证实了表达性艺术治疗能有效提升自闭症儿童的主动性、安全感和情绪表达能力[13]。

综上所述,本研究将表达性艺术治疗嵌入班级团体心理辅导,探讨团体心理辅导对大学生人际关系的影响,考察表达性艺术治疗的团体心理辅导对大学生人际关系的提升效果。立足已有文献资料和本研究中的团体心理辅导方案,本研究的具体假设包括以下3点:(1)团体心理辅导能有效改善大学生的人际关系,降低人际关系困扰;(2)参加团体心理辅导的被试的人际关系困扰分数降低,未参加团体心理辅导的被试人际关系困扰分数无显著变化;(3)参加团体心理辅导的被试在后测中人际关系困扰低于未参加团体心理辅导的被试的人际关系困扰。

2 研究方法

2.1 研究方法

在西南某高校随机选取两个班作为实验组和对照组，被试信息如表 1，其中实验组共 17 人，对照组共 32 人。对实验组被试定期开展表达性艺术治疗班级团体心理辅导，在开始团体辅导前期、团体辅导中期和结束时，使用《人际关系综合诊断量表》测评被试的人际关系状况，对照组被试不参加团体心理辅导，但与实验组被试同期参与人际关系状况的测评。使用 EXCEL16.0 和 SPSS20.0 软件对测评数据进行整理分析，得出结果。在后期的测评中，对照组部分被试未参与。

表 1 被试基本信息

Table 1 Information of participants

| 组别 | 实验组（人） | 对照组（人） | 合计（人） |
|----|--------|--------|-------|
| 男 | 10 | 16 | 26 |
| 女 | 7 | 16 | 23 |
| 合计 | 17 | 32 | 49 |

2.2 测量工具

本研究采用郑日昌编制的《人际关系综合诊断量表》来测量被试的人际关系困扰，量表共 28 个题项，采用两点计分方式，选“是”得一分，选“否”不得分。量表可靠性系数为 0.90，KMO 效度检验为 0.81。

量表从人际交往困扰的角度来考察被试的人际交往情况，即被试在量表上的得分越高，说明他的人际困扰程度越高。

量表由交谈困扰、交友与交际困扰、待人接物困扰、异性交往困扰这 4 个子维度组成。每个子维度有 7 个题目，被试在子维度得分越高，则证明被试在该维度能力较差，困扰较大。

2.3 团体心理辅导方案

本研究中的团体心理辅导由西南民族大学心理健康教育中心参加过表达性

艺术治疗的老师担任领导者和协同领导者，并运用表达性艺术治疗的相关媒体来设计团体方案，具体方案如表 2 所示。固定每周一次，每次一个半小时，共进行了 7 次。

表 2 人际关系团体心理辅导方案

Table 2 Group counseling programs of interpersonal relationship

| 单元名称 | 互动目标 | 活动内容 |
|--------------|------------------------------|---------------------------------|
| 1. 缘聚今夕，相识团体 | 成员之间彼此认识，建立团体目标、期待以及规则 | 名字动作化、相似圈、目标澄清、团辅规则 |
| 2. 认识自我，人际互动 | 通过意象化方式认识自我，初步了解人际互动的模式 | 暖身、选择与自己最为相像的动物卡片、两人、四人、大组分享、总结 |
| 3. 关系网 | 通过比较成员两个时期不同的关系网，深度了解自己的人际关系 | 暖身、画自己高中和现在的关系网、分组讨论、大组分享 |
| 4. 神奇的拼图 | 通过拼凑纸板来学习人际之间的给予与付出 | 暖身、纸板拼凑、再一次纸板拼凑、小组分享、大组分享 |
| 5. 密室会谈 | 通过无结构式团辅，对人际话题聚集 | 暖身、无结构式会谈 |
| 6. 弥补人际缝隙 | 给自己亲密的人说出自己最想要说的话，练习自己的人际短板 | 暖身、角色扮演、四人小组分享、大组分享、预告结束 |
| 7. 重新出发 | 总结收获与遗憾，互赠礼物与祝福，重新向自己人际关系出发 | 暖身、说说遗憾、收获分享、互写卡片相送、重新出发 |

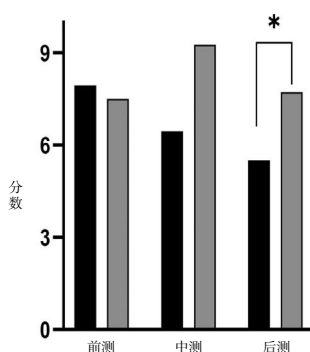
3 研究结果

3.1 三次施测实验组和对照组的人际关系情况

对实验组和对照组的被试在《人际关系综合诊断量表》前测、中测、后测中的得分进行独立样本 t 检验，比较两组在三次施测中的人际关系情况，结果如图 1 所示，在前测中，实验组被试和对照组被试在人际交往困扰上得分无显著差异，即两组被试在人际关系困扰这一特质是等值的，可认为对照组是有效匹配的；在中测中，两组被试在人际交往困扰上得分差异不显著，但实验组被试的得分有低于对照组得分的趋势；在后测中，实验组被试在人际交往困扰上的得分显著低于对照组被试在该量表上的得分。

3.2 实验组和对照组在人际关系后测中的差异比较

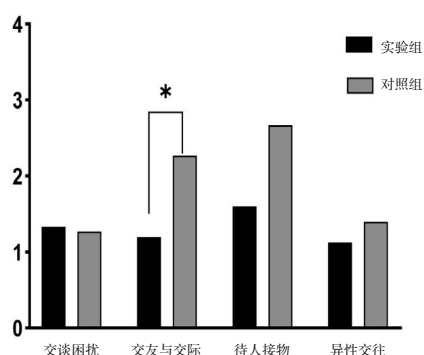
根据图1的结果,在后测中,实验组被试的得分显著低于对照组被试的得分,再对实验组和对照组的被试在《人际关系综合诊断量表》后测中的得分进行进一步的独立样本t检验,结果如图2所示,实验组被试在交友与交际方面得分显著低于对照组,在交谈困扰、待人接物困扰和异性交往困扰方面,实验组得分与对照组得分无显著差异,即通过团体心理辅导,实验组被试在交友与交际方面困扰显著降低,在其他人际关系方面的困扰有降低趋势。



注: $*p<0.05$ 。

图1 两组人际关系困扰情况

Figure 1 Interpersonal vexation



注: $*p<0.05$ 。

图2 两组在人际关系后测中的差异比较

Figure 2 Contrast between tow groups in posttest of interpersonal relationship

4 讨论

4.1 团体心理辅导对于成员人际关系的提升效果分析

从研究结果看,实验组被试的后测分数显著低于对照组的后测分数,即参加了7次辅导活动的实验组被试的人际关系困扰显著少于未参加辅导活动的对照组被试;对照组被试前测和后测分数之间无显著差异,即未参加辅导活动的被试的人际关系没有得到改善;参加了辅导活动的实验组被试后测分数显著低于前测分数,即人际关系得到了改善。证实了团体心理辅导能有效提升成员的人际关系,这与向伟[14]、周聪[5]等人的研究结果一致。

4.2 实验组和对照组被试在三次测评中的结果分析

前测时,实验组和对照组被试在人际关系困扰上的得分无显著差异,即对照组和实验组是有效匹配的;中测时,实验组和对照组在人际关系困扰上的得分也无显著差异。这可能和实验组被试参加团体心理辅导的持续性有关,团体心理辅导对个体人际关系的改善,是一个系统而持续的过程,而由于时间因素或其他不可控原因,有部分被试并没有每次都参与,也有部分被试没有参与测评;同时,中测时,团体心理辅导只开展了3次,团体心理辅导的成效还不明显,即实验组和对照组被试得分差异不够显著。后测时,被试参与团体心理辅导的持续性和强度有所提高,经过7次团体心理辅导,实验组被试的人际关系得到了明显改善,团体心理辅导干预效果显著。

4.3 实验组和对照组被试在后测中的差异分析

后测中,实验组被试人际困扰的得分显著低于对照组人际困扰得分,这与向伟[14]的研究结果一致。具体来看,实验组被试在交友与交际维度的得分显著低于对照组被试在该维度的得分,研究中的团体心理辅导以提升被试的人际交际为主题,在活动开展的过程中,实验组成员之间产生的互动交际,也有助于被试交友与交际能力的提升,所以被试的交友与交际能力显著提升;而在其他三个维度,实验组被试得分有降低的趋势,但差异不够显著,这与韩沙沙[3]

和刘莉[2]的研究结果有所差异,这可能和本研究中的团体心理辅导以提升成员人际交际为主题有关系,7次的团体心理辅导,时间有限,难以完成太多的辅导内容;短时间的干预,改善效果有限,且被试在这三个子维度的得分上已有一定的降低趋势。

5 结论

表达性艺术治疗的班级团体心理辅导能有效降低人际关系困扰,改善人际关系,提升大学生的人际交往能力,其中交友与交际能力提升显著。

6 不足与展望

团体心理辅导内容的丰富性与层次性不足。在本研究中,团体心理辅导方案更偏向于大学生交友与交际,在其他方面的内容涉及较少。在未来的研究中,可以对团体心理辅导的方案设计上更丰富多样,促进被试在人际关系如异性交往、待人接物等各方面得到显著改善。

参考文献

- [1] 樊富珉. 我国团体心理咨询的发展:回顾与展望[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2005(6): 6269.
- [2] 刘莉. 大学生依恋回避、领悟社会支持与人际困扰的关系即团体干预研究[D]. 上海师范大学, 2018.
- [3] 韩沙沙. 大学生依恋焦虑对异性交往困扰的影响及自我接纳的干预研究[D]. 上海师范大学, 2019.
- [4] 黄事志. 积极心理学团体辅导对促进初一新生人际交往的干预研究[D]. 华中师范大学, 2016.
- [5] 周聪. 对大学生班级凝聚力和人际关系的班级团体辅导干预研究[D]. 华中师范大学, 2017.
- [6] 吴增强. 班级心理辅导:着眼于同辈群体资源的开发[J]. 思想·理论·教

- 育, 2000, 11: 4344.
- [7] 杨彩霞, 王伟. 班级团体辅导对大学生人际关系的促进作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(10): 15121514.
- [8] 王放. 班级团体辅导改善高职学生人际交往困难的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 9(5): 620621.
- [9] 陆雅青. 艺术治疗——绘画诠释: 从美术进入孩子的心灵世界[M]. 重庆: 重庆出版社, 2013.
- [10] 赖念华. 表达性艺术治疗运用于华人文化下乳腺癌妇女团体方案介入之要素探究[J]. 中华辅导与咨商学报, 2017(48): 107-136.
- [11] 赖念华. 成长团体中艺术媒材的介入: 一个成员的体验的历程分析[J]. 教育心理学报, 1997(29): 233-258.
- [12] 简昱琪. 身心障碍者透过艺术疗愈的自我述说[D]. 中国文化大学, 2011.
- [13] 王忆卜. 表达性艺术治疗介入自闭症儿童兴趣培养的实验研究[D]. 西安理工大学, 2019.
- [14] 向伟. 团体辅导改善大学生人际关系的效果研究[J]. 国际公共, 2019(8): 8-10.