

团体心理咨询对大学生自尊提升的干预研究

李童童¹ 李艳^{1, 2*} 潘莉³ 黄倩² 王喆²

1. 合肥工业大学党委学生工作部心理健康教育与咨询中心, 合肥, 230009;

2. 合肥工业大学管理学院, 合肥, 230009;

3. 合肥工业大学马克思主义学院, 合肥, 230009

邮箱: liyan_yijun@163.com

摘 要: 目的: 探讨团体心理咨询对大学生自尊提升的干预效果以及内在影响机制。方法: 招募 18 名大学生为研究对象, 采用实验组与控制组前后测量的实验设计, 实验组接受为期 6 周的自尊提升团体心理咨询, 使用自尊量表、人际关系综合诊断量表和大五人格量表进行测试。结果: 团体心理咨询后, 实验组被试的自尊水平提高 [(32.67 ± 3.12) vs. (29.33 ± 3.24) , $p < 0.001$], 人际关系综合诊断量表总分 [(6.62 ± 3.66) vs. (12.00 ± 5.27) , $p < 0.001$] 及人际关系维度分数 [(2.11 ± 1.36) vs. (4.00 ± 1.94) , $p = 0.009$] 下降, 大五人格问卷外倾性 [(3.51 ± 0.31) vs. (3.30 ± 0.41) , $p = 0.002$] 与责任心 [(3.65 ± 0.34) vs. (3.43 ± 0.35) , $p = 0.026$] 分数提高。结论: 团体心理咨询对大学生自尊提升的干预有效, 这一干预效应存在潜在的长期效应, 其内在机制可能是人际关

系困扰的降低;自尊提升能够内化成为个体人格外倾性的一部分。

关键词: 团体心理咨询;自尊;人际交往;人格;心理健康

收稿日期: 2018-07-26; 录用日期: 2018-09-21; 发表日期: 2019-04-15

A Study on the Long-term Effect of Group Psychological Guidance to Self-esteem Improvement

Li Tongtong¹ Li Yan^{1,2*} Pan Li³ Huang Qian² Wang Zhe²

1.Counseling Centre of, Hefei Uninversity of Technology, Hefei 230009;

2.School of Management, Hefei Uninversity of Technology, Hefei 230009;

3.School of Marxism, Hefei Uninversity of Technology, Hefei 230009

Abstract: Objectives: This study is focused on a six-week group psychological guidance to enhance self-esteem and to explore its intrinsic mechanism. Methods: Totally 18 students were randomly assigned to one of two group: experimental group (n=9) and control group (n=9). The experimental group received six-week training program to enhance self-esteem, as compared as control group who received only baseline and post-six-week measurement which included the self-esteem scale, the interpersonal relationship comprehensive diagnosis scale, and the Big Five personality scale. Results: After the training program, the experimental group's self-esteem was improved [(32.67±3.12) vs. (29.33±3.24)], total score [(6.62±3.66) vs. (12.00±5.27)] and inter-personal communication [(2.11±1.36) vs. (4.00±1.94)] score of the interpersonal relationship comprehensive diagnosis

scale were declined, and score of extraversion[(3.51±0.31) vs. (3.30±0.41)] and conscientiousness[(3.65±0.34) vs. (3.43±0.35)] were increased. Conclusion: It proves that group psychological guidance could enhance students' self-esteem for a long time, and self-esteem could be a part of personality. The most important is that the improvement of relationship skills could explain why group psychological guidance could enhance self-esteem.

Key words: Group psychological guidance; Self-esteem; Inter-personal communication; Personality; Mental health

Received: 2018-07-26; Accepted: 2018-09-21; Published: 2019-04-15

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-nc/4.0/).

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



1 前言

自尊是自我的核心, 个体的自尊水平与心理健康水平显著相关。已有研究发现, 与高自尊个体相比, 低自尊个体有更多的情绪困扰, 如焦虑、抑郁、害羞等 [1]。同时, 低自尊个体的情绪表达能力较差, 他们更不擅长表达自我情绪, 更容易产生自杀意念 [2], 处于更高的自杀风险中。另外, 自尊与个体的攻击行为存在中等程度的负相关, 能够解释社会领悟对抑郁的负向作用 [3] [4]。因此, 提升自尊一直以来被认为是保护个体心理健康的重要因素之一, 它能够正向预测个体的积极应对方式, 帮助个体拥有积极的自我认知, 提高个体的生活满意度 [5] [6], 低自尊已成为目前大学生情绪困扰、社交障碍等心理问题的重要原因之一 [7] [8]。因此, 针对大学生自尊提升的干预迫在眉睫。

目前,在高校中帮助大学生解决心理困惑的重要方式之一是团体心理咨询。团体心理咨询是一种多人情境下的心理咨询类型,通过团体内人际互动帮助个体认识自己、发现自己、探索自己和悦纳自己 [8]。已有大量研究表明,团体心理咨询在帮助大学生改善人际关系、缓解情绪困扰、时间管理和人格塑造等方面具有重要的积极作用 [9] [10] [11] [12] [13] [14] [15]。同时,团体心理咨询因其效果好、速度快、效率高等优势备受高校心理工作者的认可。

然而,目前已有的研究对于团体咨询是否能够稳定提升个体自尊水平存在分歧。胡月和何亚慧的研究表明,团体心理咨询能够有效改善大学生心理健康水平,提升大学生自尊水平 [16]。余亭蓉和唐立的研究发现团体心理咨询可以提高大学生的自尊水平,团体辅导效果却会随着团体咨询的结束出现反弹倾向 [17]。因此,本研究希望在以往研究的基础上,进一步探讨团体心理咨询对自尊提升的效果是否能够长时保持,以及自尊提升是否能够内化成为个体人格的一部分等问题。另外,以往的研究多集中讨论团体咨询能否提升个体心理健康水平,鲜少有研究考察团体咨询如何提升个体心理健康水平。因此,本研究希望进一步探讨团体咨询对自尊提升的可能内在机制,为临床干预实践提供借鉴。

2 对象与方法

2.1 对象

通过海报招募被试 18 名,其中 9 名(男生 5 名,女生 4 名)被试自愿报名参加团体咨询活动,为本研究中的实验组;另外 9 名(男生 5 名,女生 4 名)不参加团体咨询活动,为本研究中的控制组。所有被试身体健康,精神状态良好,无明显心理障碍。

2.2 工具

2.2.1 Rosenberg 自尊量表中文版 (Rosenberg Self-esteem Scale, SES)

采用由季益富和于欣汉化的自尊量表 [18],该量表共 10 题,采用 1(非常符合)~4(非常不符合)的 4 点计分,高分值代表高自尊,低分值代表低自

尊。该量表信效度指标较好,量表内部一致性系数为 0.88。

2.2.2 人际关系综合诊断量表

采用郑日昌等人编制的人际关系综合诊断量表 [19], 该量表共 28 题, 包含 4 个维度, 分别为交谈交流困扰、人际交友困扰、待人接物困扰和异性交往困扰。采用“0”和“1”两点计分, 选“否”计“0”分, 选“是”计“1”分, 满分为 28 分。分数越高表示人际困扰越多, 分数越低表示人际困扰越少, 量表具有良好的信效度, 内部一致性系数为 0.699。

2.2.3 简版大五人格问卷

采用 Costa 和 McCrae 编制的简版大五人格问卷 [20], 该问卷共 60 题, 包含 5 个维度, 分别为神经质、外向性、开放性、宜人性和责任心。采用 1 (非常不赞同) ~ 5 (非常赞同) 的 5 点计分, 量表具有良好的信效度, 内部一致性系数为 0.77。

2.3 方法

2.3.1 干预方法

实验组进行连续 6 周的团体心理咨询, 每周约 2.5 ~ 3 小时, 具体活动过程见表 1。控制组则处于常态的自然学习中, 不参加任何团体心理咨询活动。3 次测量时间分别为干预活动前、干预活动后以及团体心理咨询结束 2 个月后。

表 1 团体心理咨询方案设计表

活动主题	活动目标	活动内容
相见欢	指导参与者了解团体咨询的模式、作用等相关信息	1. 热身: 滚雪球; 2. 认识我, 是你的幸运; 3. 分组并完成组名、组歌、组旗制作
自我效能感提升	帮助团体成员寻找自身优势, 更加深刻地认识自我, 提高自我效能感与悦纳程度	1. 热身: 天使的秘密; 2. 自我寻宝; 3. 画出我的成功树; 4. 假如我是雇员
积极思维培养	帮助团体成员认识到自己的非理性信念, 训练积极思维, 培养积极心理	1. 热身: 水果蹲; 2. 优点大轰炸; 3. “积极思维”小剧场
战胜负面我	协助团体成员战胜负面我, 提升自尊水平, 意识到每个人都是独特的存在	1. 热身: 心有千千结; 2. 生命的独特性; 3. 积极赋义
提高自信的方法	帮助团体成员寻找适合自己的方法, 提升自信心	1. 热身: 音乐舞动; 2. 生命的连环画; 3. 讨论: 如何提高社交自信
快乐离别	评估团体咨询效果, 处理分离情绪, 鼓励团体成员分享感受并将获得的成长运用到日常生活学习中	1. 热身: 戴高帽; 2. 回顾来时路; 3. 分享成长感受

2.3.2 统计方法

使用 SPSS 16.0 统计软件包对实验组与控制组干预前后以及 2 个月后跟踪测量的各指标进行方差分析、简单效应检验和回归分析。

3 结果

3.1 团体心理咨询后自尊的变化

以自尊量表得分为因变量,进行 2 (组别:实验组、控制组) \times 3 (时间:干预前、干预后、跟踪测量) 的重复测量的方差分析,描述性统计结果见表 2。结果显示,时间主效应有统计学意义 ($F(2, 15) = 3.67, p < 0.05$), 组别主效应无统计学意义 ($F(1, 16) = 1.75, p = 0.205$), 时间与组别的交互效应有统计学意义 ($F(2, 15) = 3.87, p = 0.03$)。

表 2 两组在 SES、人际关系综合诊断量表和大五人格问卷上的得分

		实验组			控制组		
		干预前	干预后	跟踪	干预前	干预后	跟踪
自尊量表	SES	29.33(3.24)	32.00(3.00)	32.67(3.12)	29.50(2.92)	29.30(3.40)	28.90(3.73)
	总分	12.00(5.27)	6.33(1.80)	6.62(3.66)	9.67(5.05)	9.60(4.27)	9.20(4.61)
人际关系综合诊断量表	交流交谈	3.22(1.79)	1.22(0.97)	1.38(1.41)	2.50(1.84)	2.20(1.48)	2.20(1.62)
	人际交往	4.00(1.94)	2.00(1.00)	2.11(1.36)	3.40(1.71)	3.90(1.60)	3.70(1.77)
量表	待人接物	2.00(1.41)	1.00(1.12)	1.11(0.93)	1.40(1.08)	1.40(0.70)	1.60(0.97)
	异性相处	2.78(1.30)	2.11(0.33)	2.00(1.50)	2.33(1.50)	2.11(1.45)	1.67(1.66)
大五人格问卷	神经质	2.93(0.36)	2.80(1.78)	2.71(0.24)	2.81(0.42)	2.87(0.34)	2.81(0.42)
	外倾性	3.30(0.41)	3.43(0.39)	3.51(0.31)	3.27(0.31)	3.31(0.39)	3.18(0.29)
	开放性	3.03(0.18)	3.17(0.31)	3.17(0.24)	2.98(0.27)	3.04(0.30)	2.96(0.25)
	宜人性	3.01(0.35)	2.99(0.24)	3.13(0.23)	3.01(0.42)	2.95(0.39)	2.94(0.40)
	责任心	3.43(0.35)	3.58(0.38)	3.65(0.34)	3.54(0.31)	3.49(0.27)	3.30(0.28)

对自尊量表得分进行组别和时间的简单效应检验,结果见图 1。结果表明,干预前,实验组与控制组的自尊得分的差异无统计学意义 ($F(1, 16) = 0.09, p = 0.765$), 干预后两组自尊得分开始产生差异 ($F(1, 16) = 2.53, p = 0.131$), 在两个月后的跟踪测量中实验组得分高于控制组,且有统计学意义 ($F(1, 16) = 4.58, p < 0.05$)。控制组在干预前、干预后和跟踪测量时差异均无统计学意义 ($p > 0.1$)。

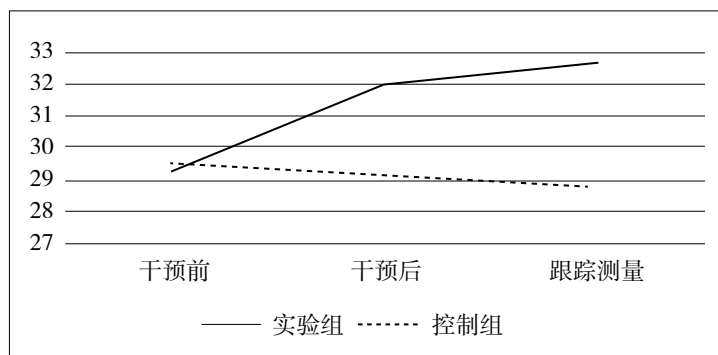


图 1 自尊量表上组别与时间的交互作用

3.2 团体心理咨询后人际关系的变化

以人际关系综合诊断量表总分及各维度分为因变量,进行 2 (组别:实验组、控制组) \times 3 (时间:干预前、干预后、跟踪测量) 的重复测量方差分析,描述性统计结果见表 2。结果显示,总分 ($F(2, 15) = 4.13, p = 0.027$)、交流交谈 ($F(2, 15) = 3.57, p = 0.041$)、人际交往 ($F(2, 15) = 3.64, p = 0.038$) 的时间主效应有统计学意义,待人接物与异性相处两个维度的时间主效应无统计学意义 ($p > 0.12$);总分及其他四个维度组别主效应无统计学意义 ($p > 0.2$);人际交往维度的组别与时间的交互作用有统计学意义 ($F(2, 15) = 8.63, p < 0.01$),其他交互作用均无统计学意义 ($p > 0.5$), 见图 2。

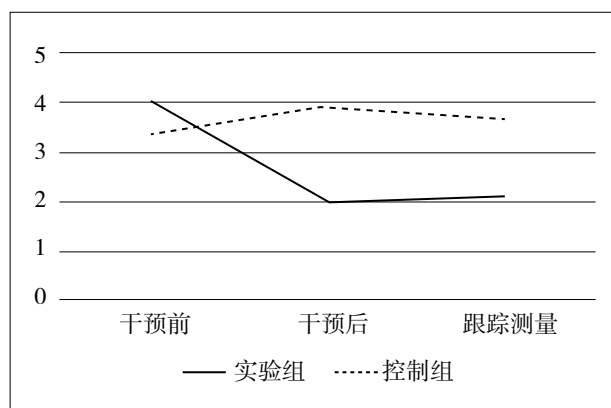


图 2 人际交往维度上组别与时间的交互作用

对人际交往维度的组别与时间进行简单效应检验,结果显示,干预前两组间差异无统计学意义 ($p > 0.5$),但是干预后实验组得分显著低于控制组 ($F(1,$

16) = 7.69, $p = 0.014$), 并且这一趋势在跟踪测量中边缘有统计学意义 ($F(1, 16) = 3.45$, $p = 0.082$)。控制组在干预前、干预后和跟踪测量时差异均无统计学意义 ($p > 0.5$)。

3.3 团体心理咨询后人格的变化

以大五人格问卷各维度分作为因变量, 进行 2(组别: 实验组、控制组) \times 3(时间: 干预前、干预后、跟踪测量) 的重复测量方差分析, 描述性统计结果见表 2。结果显示, 在外倾性 ($F(2, 15) = 7.36$, $p = 0.002$) 与责任心维度 ($F(2, 15) = 7.22$, $p < 0.01$) 的组别与时间的交互作用存在统计学意义, 见图 3 和图 4。所有维度在组别与时间上的主效应均无统计学意义 ($p > 0.2$), 其他三个维度的组别与时间交互作用均无统计学意义 ($p > 0.2$)。

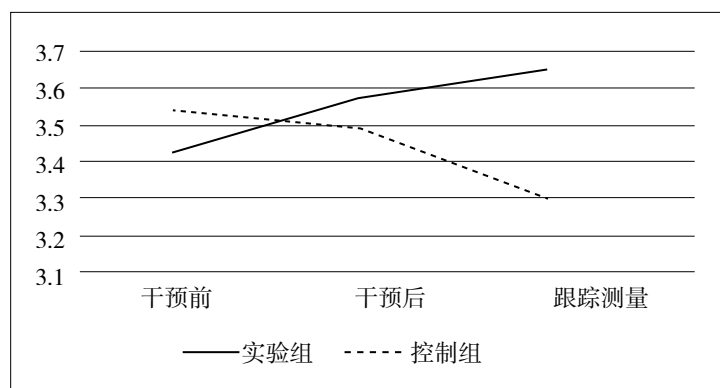


图 3 责任心维度上组别与时间交互作用

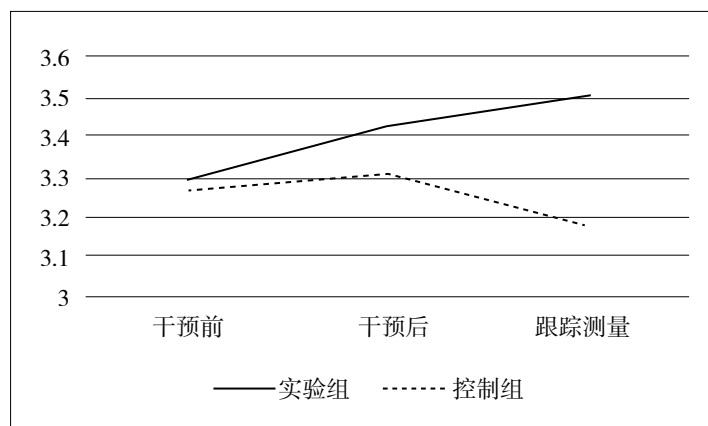


图 4 外倾性维度上组别与时间交互作用

对外倾性和责任心的组别与时间进行简单效应检验, 结果显示, 外倾性和责任心在干预前与干预后的两组间差异无统计学意义 ($p > 0.5$), 但是, 在两个月后的跟踪测量时实验组在外倾性 ($F(2, 15) = 4.93, p = 0.043$) 和责任心 ($F(1, 16) = 5.33, p = 0.036$) 的得分均高于控制组, 且存在统计学意义。控制组在干预前、干预后和跟踪测量时差异均无统计学意义 ($p > 0.5$)。

3.4 团体心理咨询提升自尊的机制

分别计算人际关系综合诊断量表和自尊量表在跟踪测量时与干预前的差值 (见表 3), 将人际关系综合诊断量表总分及各维度差值作为自变量, 自尊量表差值作为因变量, 构建回归方程。结果显示, 人际交往差值 ($\beta = -1.04, p = 0.004$) 能够负向预测自尊量表差值 (见表 4), 存在统计学意义, 调整 R 方为 0.384, 而总分及其他各维度均无统计学意义 ($p > 0.3$)。

表 3 两组在干预前与跟踪测量时三个量表差值 ($\bar{x} \pm s$)

		实验组	控制组	t 值	p 值
自尊量表	SES	3.33 ± 1.66	-0.67 ± 3.28	3.27	0.005
	总分	-5.13 ± 4.05	-0.25 ± 5.23	-2.08	0.056
人际关系综合 诊断量表	交流交谈	-1.63 ± 1.92	0.00 ± 1.80	-1.79	0.092
	人际交往	-1.89 ± 1.27	0.22 ± 2.17	-2.52	0.023
	待人接物	-0.89 ± 1.17	0.22 ± 1.20	-1.99	0.064
	异性相处	-0.78 ± 1.20	-0.63 ± 1.60	-0.22	0.825
大五人格问卷	神经质	-0.22 ± 0.36	0.09 ± 0.34	-1.51	0.152
	外倾性	0.21 ± 0.21	-0.09 ± 0.23	2.76	0.015
	开放性	0.14 ± 0.17	-0.02 ± 0.25	1.58	0.135
	宜人性	0.12 ± 0.36	-0.07 ± 0.29	1.27	0.222
	责任心	0.22 ± 0.24	-0.24 ± 0.31	3.40	0.004

表 4 回归分析结果

模型	B	T	F	R	Adjusted R^2
人际交往差值预测自尊量表差值	-1.04	-3.40	11.58	0.648	0.384
自尊量表差值预测外倾性差值	0.039	2.17	4.76	0.504	0.20

3.5 团体心理咨询提升自尊对人格产生的影响

分别计算自尊量表和大五人格量表在跟踪测量时与干预前的差值 (见表 3), 将自尊量表差值作为自变量, 大五人格量表各维度差值作为因变量, 构建回归方程。结果发现, 自尊量表差值 ($\beta = 0.039, p = 0.047$) 能够正向预测外倾性维

度差值,存在统计学意义,调整 R 方为 0.20 (见表 4)。自尊量表差值对大五人格量表其他维度的影响无统计学意义 ($p > 0.15$)。

4 讨论

本研究考察了团体心理咨询对大学生自尊的提升作用,研究结果发现,与控制组相比,经过为期 6 周的团体心理咨询干预后,实验组成员的自尊水平有了显著提升,这一研究结果得到众多研究的支持 [16] [17]。但与以往研究不同的是,本研究发现团体心理咨询对自尊的提升效果并不是短暂的,而是一个长时的稳定的变化,在两个月后的跟踪测量时,实验组被试的自尊水平依然显著高于控制组。

同时,本研究发现,自尊提升团体心理咨询不仅仅提高了团体成员的自尊水平,同时也降低了团体成员的人际关系困扰,对人格塑造产生了积极作用。特别的是,人际交往维度组别与时间的交互作用表明,在团体心理咨询中,实验组被试提高了人际交往的技巧,降低了社交焦虑,在人际交往中的困扰显著降低,并且这一变化能够在团体咨询活动结束后长期保持。在人格塑造中,外倾性维度和责任心维度的组别与时间的交互作用表明,个体在团体心理咨询活动中的人格特质得到了塑造与提升。

为了考察人格塑造是否源于自尊提升,本研究还进行了回归分析。结果表明实验组被试在干预前与跟踪测量时自尊提升量能够显著预测外倾性维度的提升量,能够解释 20% 的变异,这说明,团体心理咨询对自尊的提升能够内化到个体人格特质中,并成为人格特质中稳定的成分。

对于团体心理咨询对自尊提升的内在机制,我们发现实验组被试在人际关系综合诊断量表中的人际交往维度困扰的减少量能够显著预测自尊的提升量,能够解释 38.4% 的变异。这一现象可以用自我确认理论进行解释 [21]。该理论认为稳定的自尊是实现自我确认的基础,而自我确认需要在人际互动中进行动态发展,因此自尊与人际互动行为关系密切 [22]。当个体通过团体心理咨询在团体中获得归属感、被接纳感时,个体会逐渐发现困扰自己的人际关系障碍不复存在,人际困扰造成的低自尊逐渐发生改变。伴随着人际交往困扰的降低,个体的自尊水平不断提高,对自己的悦纳与认可程度也不断增强,最终对个体

的心理健康产生积极作用。

本研究尚存在不足与局限。首先,本研究样本量较小,降低了研究信效度。在后续的研究中需要进一步扩大样本量,提高研究信效度。其次,本研究采用的跟踪测量时间为 2 个月,在后续的研究中可以进一步延长跟踪测量时间,以考察团体心理咨询对自尊提升的干预效果是否能在更长一段时间内保持稳定。最后,基于科研伦理考虑,控制组被试可选择参与下一次自尊提升团体心理咨询,接受自尊提升干预训练。

基金项目

本研究受 2013 年国家社科基金青年项目——思想政治教育向度的心理疏导模式及技术研究(13CKS044)项目支持。

参考文献

- [1] 金晓雨,肖晶,崔丽霞.大学生情绪调节的认知策略、外显自尊、人格特质与社交焦虑的关系[J].中国健康心理学杂志,2013,21(4):609-612.
- [2] 刘慧瀛,王婉.自尊、体验回避和抑郁在自杀意念形成中的作用[J].心理科学,2017,40(6):1498-1503.
- [3] 施国春,张丽华,范会勇.攻击性和自尊关系的元分析[J].心理科学进展,2017,25(8):1274-1288.
- [4] 张琪,吴任钢,郝树伟,等.大学生自尊在领悟社会支持和抑郁间的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2017,25(11):1683-1687.
- [5] 艾娟,陈沛.自尊在听障大学生歧视知觉与积极应对方式间的中介作用[J].中国学校卫生,2017,38(7):1095-1097.
- [6] 陈丽娜,张建新.大学生一般生活满意度及其与自尊的关系[J].中国心理卫生杂志,2004,18(4):222-224.
- [7] 刘广增,潘彦谷,李卫卫,等.自尊对青少年社交焦虑的影响:自我概念清晰性的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2017,25(1):151-154.
- [8] 付聪,韩仁生.父母温暖与青少年情绪表达能力的关系:害羞和自尊的中

- 介作用[J]. 心理学探新, 2017, 37(4): 327-332.
- [9] 刘春燕. 发展性团体心理咨询改善大学生应对方式及其相关因素的实验研究[J]. 心理发展与教育, 2003, 15(4): 75-81.
- [10] 茆登华. 篮球运动与团体心理辅导对大学生人际交往能力干预效果[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(7): 1088-1091.
- [11] 吴素梅, 吴沁凝, 罗静, 等. 朋辈团体心理辅导对大学生社交焦虑的干预[J]. 广西师范大学学报: 哲学社会科学版, 2011, 47(3): 109-114.
- [12] 杨燕, 杨冉明, 林潇骁, 等. 认知行为团体咨询对大学生抑郁症状的干预效果[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(12): 913-919.
- [13] 李俊庆, 骆素萍, 陈小能. 团体辅导对朋辈辅导员人际交往和胜任能力的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(7): 1079-1083.
- [14] 邢秀茶, 王欣. 团体心理辅导对大学生人际交往影响的长期效果的研究[J]. 心理发展与教育, 2003, 14(2): 74-80.
- [15] 张锋, 祝婷. 团体心理辅导对大学生时间管理的改善效果[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(5): 327-331.
- [16] 胡月, 何亚慧. 团体辅导对大学生心理健康和自尊的影响研究[J]. 社会心理科学, 2014(2-3): 229-233.
- [17] 余亭蓉, 唐立. 萨提亚团体辅导对离异家庭大学生自尊及心理弹性的影响[J]. 中国健康心理学研究, 2015, 25(11): 1721-1727.
- [18] 季益富, 于欣. 自尊量表(The Self-Esteem scale, SES)[J]. 中国心理卫生杂志, 1993(增刊): 251-252.
- [19] 郑日昌. 大学生心理诊断[M]. 济南: 山东教育出版社, 1999: 234-235.
- [20] Costa P T, McCrae R R. Four ways five factors are basic[J]. Personality and Individual Differences, 1992, 13(6): 653-665.
- [21] Swann W B. Self-verifications: Bringing social reality into harmony with the self[M] // In Suls J, Greenwald A G (eds), Psychological perspectives on the self. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1983: 33-66.
- [22] 何亚云, 张锋, 周艳艳. 自尊与人际互动: 理论、研究与问题[J]. 应用心理学, 2005, 11(4): 368-374.