

音乐团体辅导对大学生人际交往 相关因素的影响

赵翠荣¹ 侯艳² 王静¹

1. 武昌首义学院, 武汉;

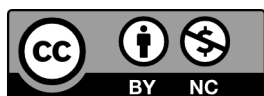
2. 湖北中医药大学, 武汉

摘要 | 目的: 研究音乐团体辅导对大学生人际交往相关因素的影响。方法: 在武汉某高校随机招募了 31 名大学生作为研究对象, 对他们进行每周一次, 每次三小时, 共八次、二十四小时的音乐团体辅导。结果: 研究对象《交往焦虑量表(IAS)》总分、《社交回避及苦恼量表(SAD)》的总分及回避因子分与苦恼因子分、《大学生人际关系量表》总分, 五项前后测评结果的差异性都非常显著。研究对象的主观感受也印证了测评结果。结论: 音乐团体辅导可以通过降低交往焦虑、降低社交苦恼、减少社交回避行为等因素, 全面地提高大学生的人际交往水平。

关键词 | 音乐团体辅导; 大学生人际交往; 交往焦虑; 社交回避及苦恼

Copyright © 2021 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 前言

大学生的人际困惑主要表现为人际焦虑、敏感多疑、行为退缩、经验缺乏、认知偏差等。和谐的人际关系对促进心理健康、个性发展和个人成才都有积极的意义。本研究尝试采取音乐团体辅导来提高大学生人际交往能力。

音乐治疗是一门集音乐、医学和心理学为一体的边缘学科。英国音乐治疗家朱丽叶特·阿尔文指出: “音乐具有唤醒、联系和整合人格的力量”。音乐治疗分为个体音乐治疗和团体音乐治疗两种类型。音乐团体辅导是指在团体情境下进行的音乐辅导活动, 它不仅能发挥音乐治疗本身的作用来促进当事人的体验与感悟, 而且能利用在团体音乐活动形成的动力关系来促进当事人的认知与行为改变。

2 对象与方法

2.1 研究对象

在武汉某高校随机招募了 31 名大学作为研究对象, 对他们进行每周一次, 每次三小时, 共八次、

基金项目: 湖北省教育厅 2016 年度人文社会科学研究项目《接受式音乐治疗对大学生抑郁症的干预研究》(编号: 16G209); 湖北省教育厅 2016 年湖北省学生工作精品项目《高校“团体辅导”培训与实践指导手册的研发》(编号: 2016XGJPX3006)。

通讯作者: 赵翠荣, 武昌首义学院, 副教授, 研究方向: 团体辅导。

文章引用: 赵翠荣, 侯艳, 王静. 音乐团体辅导对大学生人际交往相关因素的影响 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (10): 758-762.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0310095>

二十四小时的音乐团体辅导。

2.2 测量方法

2.2.1 交往焦虑量表（IAS）

交往焦虑量表^[1]，由 Leary 编制，评定独立于行为之外的主观社交焦虑体验的倾向。共 15 个条目，采用 1 ~ 5 级评分，计算总分，最低 15 分，最高 75 分，分数越高表示交往焦虑程度越高，该量表在国内外具有较高的信度和效度。总分在 29.2 以下，人际交往焦虑程度较低；总分在 29.2 至 48.6 之间，处于中等人际交往焦虑程度；总分在 48.6 以上，人际交往焦虑程度较高。

2.2.2 社交回避及苦恼量表（SAD）

本研究运用《社交回避及苦恼量表（Social Avoidance and Distress Scale. SAD）》^[2]评估症状改善程度。共 28 条目 2 个分量表，分别为焦虑分量表和回避分量表，其中 14 条用于评价社交回避，14 条用于评定社交苦恼。评分采用“是、否”方式。量表指出，社交回避的反面不是社交参与，而是“不回避”。此外，只包括主观的苦恼及行为上的回避。SAD 量表得分较高，在实际交往中焦虑程度较高。研究显示，该表是评估中国大中学生社交焦虑的有效工具^[3]。

2.2.3 大学生人际关系问卷

大学生人际关系问卷^[4]：采用郑日昌等人编制的人际关系综合诊断量表，该量表主要测量人际困扰的程度，共 28 道题，分为与人交谈、人际交往、待人接物与异性交往 4 个维度。总分和各维度得分越高，则说明人际困扰程度越严重；得分越低，则说明人际困扰程度较低。总体得分在 0—8 分之间，表示总体人际关系“良好”；在 9—14 分之间，表示总体人际关系“存在一定困扰”；在 15—28 分之间，表示总体人际关系“存在严重困扰”。

2.3 辅导方法（见表 1）

表 1 音乐团体辅导方案
Table 1 Music Group Counseling program

单元名称	辅导目标	活动内容
1、《快乐相识》	互相认识、消除隔阂	前期工作：建立小组规范与联系。 热身活动：歌曲接龙 正式活动：节奏与名字、轻柔体操、音乐引导积极想象
2、《我们是谁》	自我探索、相互了解	热身活动：施与受 正式活动：我的童年我的歌
3、《独特的我》	接纳自我、欣赏自我	热身活动：兔子舞 正式活动：我最爱的音乐和我（感受或记忆）
4、《求同存异》	认识个别差异性，学会理解尊重自己和他人	热身活动：藏小铃 正式活动：“同听我想我们说”——音乐自由想象与讨论
5、《同舟共济》	培养团体意识、尝试互相信任与支持	正式活动：美妙和声、你来唱我来和、竹竿舞
6、《我的烦恼》	学会沟通、尝试表达	热身活动：森林的门 正式活动：歌曲讨论《朋友》
7、《相亲相爱》	接纳他人、尝试合作	热身活动：找领舞 正式活动：教室交响曲、乐队中的我
8、《真情告别》	总结经验、处理别情	正式活动：我给你的音乐、再唱《朋友》

2.4 统计分析方法

所有资料(量化后)均输入电脑,采用SSPS 10.0统计软件包进行统计学处理。检验方法:配对t检验。

3 结果

3.1 团体辅导前后干预组学生《交往焦虑因子(IAS)》的变化

表2表明,经过24小时的音乐团体辅导后,研究对象的人际焦虑状况有明显降低(总分越高人际焦虑程度越高), p 值 <0.01 ,差异具有非常显著性。

表2 请补充表格名称

Table 2 Changes of communicative anxiety factors (IAS)

人数	干预前	干预后	P 值
31 人	44.06 ± 7.098	40.55 ± 6.16	$p=0.001<0.01$

3.2 团体辅导前后干预组学生《社交回避及苦恼量表(SAD)》的变化

表3表明,经过24小时的音乐团体辅导后,研究对象的SAD总分、回避、焦虑三个项目的均值在干预后得分明显降低, p 值 <0.01 ,差异具有非常显著性。

表3 《社交回避及苦恼量表(SAD)》的变化

Table 3 Changes of social avoidance and distress scale (SAD)

量表	前测	后测	t 值	p 值
SAD 总分	10.79 ± 6.94	8.25 ± 5.177	2.068	$P=0.002<0.01$
回避因子	4.67 ± 3.52	3.46 ± 2.90	2.068	$P=0.001<0.01$
焦虑因子	6.13 ± 4.06	4.75 ± 3.03	2.069	$P=0.005<0.01$

3.3 团体辅导前后干预组学生《大学生人际交往量表》评分的比较

表4表明,经过24小时的音乐团体辅导后,研究对象的总分均值在干预后得分明显降低,说明大学生的人际困扰程度明显下降。 p 值 <0.01 ,差异具有非常显著性。

表4 《大学生人际交往量表》的变化

Table 4 Changes of College Students' interpersonal communication scale

量表	前测	后测	t 值	p 值
人际交往量表总分	10.35 ± 4.51	7.14 ± 4.41	$T=2.048$	$P=0.001<0.01$

表5表明,经过24小时的音乐团体辅导后,研究对象的得分处于“高”级的学生比例从49%上升

至62%;得分处于“中”级的学生比例从32%上升至35%;得分处于“低”级的学生比例从19%降低至3%。

表5 《大学生人际交往量表》各等级人数分布表

Table 5 Distribution of people at all levels of College Students' interpersonal communication scale

量表	前测	百分比	后测	百分比
总分在“0-8”区间,人际水平“高”者	15人	49%	19人	62%
总分在“9-14”区间,人际水平“中”者	10人	32%	11人	35%
总分在“15-28”区间,人际水平“低”者	6人	19%	1人	3%

3.4 团体成员对辅导效果的主观体验

团体辅导后的不记名问卷显示,大多数成员有各类积极体验。

A同学说:“我是一个很拘谨的人,在人群中常常因为担心别人不喜欢我而不知所措。但是在这里,每次的热身音乐活动都能让沉闷的气氛活跃起来。大家‘玩’在一起、乐成一片,接下来‘畅所欲言、相互配合’就不是事儿了。音乐团体辅导给了我很多新体验。”

B同学说:“《音乐自由想象》这个活动使我明白了在人际交往的过程中‘求同存异’才是合理的人际态度。同样的音乐、同样的氛围、同样的音效,但人的感受有着巨大的差异。音乐令我想象到了几只天鹅在湖面自在地游弋,有的同学却联想到了一个人在孤独的夜里徘徊。讨论过后,我发现不同的人因经历不同而感受各异,或喜或悲都是有道理的。由此可见,在生活中遇到与我意见、喜好不同的人,解决办法绝不该是抗争、制约,而应该尊重、接纳。”

D同学说:“我本来不善与人合作,但是音乐活动把我们联系到了一起,《美妙和声》《森林的门》《竹竿舞》,这些活动让我发现自己在集体中也是非常重要的一员。所以感悟到即使我是一个平凡的人,但也是一个重要的人。”

F同学说:“歌曲讨论《朋友》给我留下了最深刻的印象。因为我过去的几个好朋友都突然离我而去,我很失望,听到‘朋友’两个字就心酸。听完歌曲后,我分享了我的经历与感受。大家七嘴八舌地安慰我不要灰心和失望,提醒我是不是我不懂得深入沟通,鼓励我学会大胆表达关爱、主张和疑问……”

H同学说:“曾经的我是一个内向的女孩,或者说是有一点自闭吧。不喜欢与人打交道,更不喜欢对人倾诉,把所有的心思都埋在心里。对于这样的自己,我知道必须改变,可是我却不知道怎样改变。尤其是上大学,远离了自己熟悉的亲友,心中更是无助,人也更沉默。经过一段时间的音乐团体活动后,我体验到了简单又融洽的人际关系,人变得洒脱了不少。我开始对路上碰到的熟人微笑着说:‘嗨!’ ,别人大多数会更热情地回应我。看到别人友好的笑脸,我感觉很好……”

4 讨论

美国著名音乐治疗家、前美国音乐治疗协会主席K Bruscia曾定义:“音乐治疗是一个系统的干预过程。在这个过程中,治疗师利用音乐体验的各种形式以及在治疗过程中发展起来的作为治疗的动力的治疗关系,来帮助被治疗者达到健康的目的”^[5]。因此,在音乐团体辅导中,治疗师不仅可以利用音乐本身,

更可以利用在音乐团体活动中形成的成员间的动力关系来促进心灵感悟与行为改变。

本研究使用的《交往焦虑量表 (IAS)》《社交回避及苦恼量表 (SAD)》《大学生人际关系量表》进行的前后测对比显示: 音乐团体辅导可以通过降低交往焦虑、降低社交苦恼、减少社交回避行为等因素, 全面地提高大学生的人际交往水平。

通过本研究发现: 在“轻松、自在”的音乐活动中建立的“安全、温暖”的团体氛围和“接纳、支持”的团体关系, 能帮助学生缓解压力、减少焦虑、促进互动与交流, 进而可以提高大学生的人际交往水平。

参考文献

- [1] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册 (增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 127-129.
- [2] 马弘. 社交回避及苦恼量表 [J]. 中国心理卫生杂志, 1999, (增刊): 241-244.
- [3] 彭纯子, 范晓玲, 李罗初, 等. 社交回避与苦恼量表在学生群体中的信效度研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2003 (4): 279-281.
- [4] 郑日昌. 大学生心理诊断 [M]. 济南: 山东教育出版社, 1999: 339-345.
- [5] 高天. 音乐治疗导论 [M]. 北京: 军事医学科学出版社, 2006: 16.
- [6] 樊富珏. 团体心理咨询 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.

The Influence of Music Group Counseling on the Related Factors of College Students' Interpersonal Communication

Zhao Cuirong¹ Hou Yan² Wang Jing¹

1. Wuchang Shouyi University, Wuhan;

2. Hubei University of traditional Chinese Medicine, Wuhan

Abstract: Objective: To study the influence of Music Group Counseling on College Students' interpersonal related factors. Methods: 31 college students were randomly recruited in a university in Wuhan. They were given music group counseling once a week for three hours, a total of eight times and 24 hours. Results: There were significant differences in the total scores of Communication Anxiety Scale (IAS), social avoidance and distress scale (SAD), avoidance factor score and distress factor score, and interpersonal relationship scale for college students. The subjective feelings of the subjects also confirmed the evaluation results. Conclusion: Music group counseling can comprehensively improve the interpersonal communication level of college students by reducing communication anxiety, social distress and social avoidance behavior.

Key words: Music group counseling; College students' interpersonal communication; Communication anxiety; Social avoidance and distress