

# 团体辅导干预大学生解释风格的效果

宋志英

安庆师范大学教育学院, 安徽 246013

【文献标识码】 A

【中图分类号】 R 195 R 395.6

【文章编号】 1000-9817(2017)09-1404-03

【关键词】 精神卫生; 干预性研究; 问卷调查; 健康教育; 学生

解释风格(explanatory style)作为一种人格变量,是指个体对所遇到的生活事件产生原因的习惯性解释方式<sup>[1]</sup>。美国学者 Peterson 等<sup>[2]</sup>认为,具有悲观解释风格的人在解释负性生活事件时习惯于从内在的、普遍的和永久的视角出发,而具有乐观解释风格的人在解释负性生活事件时习惯于从外在的、特定的和暂时的视角出发。乐观解释风格的人更相信自己有能力应对健康问题,且少有健康问题。Cheng 等<sup>[3]</sup>研究表明,解释风格对心理健康、幸福感及免疫力水平有预测作用。张金秀等<sup>[4]</sup>的研究表明,大学生的解释风格与学业水平、成就动机水平及主观幸福感有相关性。

国内学者任俊等<sup>[5]</sup>以杭州市初一学生为研究对象开展了解释风格的干预研究,结果表明,抑郁问题可以通过团体辅导的方式加以改变。为此,本研究以大学生为被试,尝试通过团体辅导干预大学生的悲观解释风格,提升大学生心理健康水平。

## 1 对象与方法

1.1 对象 利用某高校 2016 年 9 月大学新生心理普测的机会,同时对部分大学生施测大学生解释风格问卷,从中筛选出量表总分偏低者(即中度及以上悲观者)73 名,并在约谈的基础上,根据学生自愿报名的方式选取 35 名学生作为实验组,其余 38 名大学生作为对照组。

### 1.2 调查方法

1.2.1 解释风格问卷 根据 1991 年 Seligman<sup>[6]</sup>编制的“解释风格”测量问卷修订而成,该问卷由 24 个积极情境和 24 个消极情境,共 48 个假定情境构成。每

个情境有 2 个选项,且每个情境都有普遍性、永久性和暂时性 3 个维度。问卷最终得 6 个因子分和 3 个总分。6 个因子分别为永久性坏事件(PmB)、永久性好运气(PmG)、普遍性坏事(PvB)、普遍性的好事(PvG)、我个人的坏(PsB)和我个人的好(PsG)。各因子分界于 1~8 分之间,其中 PmB, PvB 和 PsB 3 个因子得分越低,乐观水平越高; PmG, PvG 和 PsG 3 个因子得分越高,乐观水平越高。积极事件解释总分(CP)为 PmG, PvG, PsG 之和,得分越高表示解释风格越乐观;消极事件解释总分(CN)为 PmB, PvB, PsB 之和,得分越高表示解释风格越悲观;量表总分 G-B, 总分越高表示个体越具有乐观解释风格<sup>[7]</sup>。本研究中各量表的 Cronbach  $\alpha$  系数介于 0.63~0.85 之间,分半信度介于 0.65~0.79 之间,总量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.85,符合测量学指标。

1.2.2 自编自陈问卷 自陈问卷一方面用于实验组被试自评自己在团体中的感受、变化及收获,另一方面用于被试对团体活动的评价。

1.2.3 研究设计 研究采用严格的实验组与对照组前后测的实验设计。实验组与对照组都接受 2 次解释风格问卷测量。以学习乐观“ABCDE”理论<sup>[9]</sup>(即改变悲观解释风格)为目标,实验组成员接受为期 3 个半月,共 14 次,每周三晚进行 90~120 min 的团体辅导。对照组在此期间正常上课,不做其他处理。

### 1.3 团体干预方法

1.3.1 团体干预的理论基础 即“ABCDE”理论,其核心观点是个体负面情绪和行为结果(C)的产生并不在于负性事件(A)本身,而在于个体的负性信念(B),通过反驳(D)自己的负性信念,让自己拥有积极情绪(E)<sup>[9]</sup>。所以,学习乐观“ABCDE”理论的核心就在于引导大学生认识到问题和事件的多重意义,学会从积极的视角,即有利于自我成长和挖掘自身潜能的视角,观察和认识发生在自己身边的事件,培养乐观解释风格。

1.3.2 团体干预的主要内容 14 次团体辅导的主要内容包括:团队组建 1 次,“ABCDE”模式训练 12 次。12 次训练中所提供的不愉快情境有 7 个来源于教师咨询实践中的典型事件,5 个由实验组学生提供;2 次来自亲子关系,2 次来自师生关系,2 次来自一般同学关系,2 次来自好友间,2 次来自宿舍生活,2 次来自其

【基金项目】 安徽省高校质量工程项目(2013jyxm144);学校“大学生心理健康教育团队”建设成果。

【作者简介】 宋志英(1970-),女,吉林德惠人,硕士,教授,主要研究方向为心理健康教育。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.09.038

他方面,总结延伸 1 次。

1.3.3 团体干预的过程 每次团体辅导都按照 3 阶段模式展开,即团体热身、团体工作、团体小结<sup>[8]</sup>。团体热身阶段主要由能够增进积极情绪的团体技术和活动组成,如开心的猫咪(体会真实的微笑)、原来你也在这里(赏识他人)、每天 3 件开心事、感恩视频、幽默视频、任我行、人生的巅峰时刻(体会福流感受)<sup>[10]</sup>等活动。团体工作阶段,在团体成员了解和领悟乐观“ABCDE”理论的基础上,根据预选的 12 个情境内容,从大学生身边的人或事引出一个主题,运用头脑风暴法,让学生从不同角度想出多个解决办法,体会不同方法中的不同意义,并在此基础上将主题推广到自身,相互启发和引导。团体小结主要是由团体成员分小组选派代表发表参与本次活动的小组感言。有时团体领导者也会布置课后练习作业,以强化辅导效果。

1.4 统计处理 所有数据运用 SPSS 17.0 进行统计描

述和  $t$  检验,检验水准  $\alpha = 0.05$ 。

## 2 结果

2.1 团体辅导前后实验组与对照组解释风格得分比较 结果显示,团体辅导前,实验组与对照组解释风格问卷的 6 个因子和 3 个总分之间差异均无统计学意义( $P$  值均  $> 0.05$ )。团体辅导后,实验组与对照组解释风格问卷的得分除 PvG 和 PsG 2 个因子外,其余 4 个因子和 3 个总分差异均有统计学意义( $P$  值均  $< 0.05$ )。实验组解释风格问卷前后测的 PmB, PmG, PvB, PvG, PsB, PsG 6 个因子和 CP, CN, G-B 3 个总分间差异均有统计学意义( $t$  值分别为 3.64, 2.94, 3.65, -1.98, 3.02, -2.50, -7.60, 7.20, -10.63,  $P$  值均  $< 0.05$ )。而对照组解释风格问卷 CP, CN 及 6 个因子分前后测差异均无统计学意义( $t$  值分别为 1.41, 1.33, 0.75, -0.16, 0.46, -0.87, 1.00, 0.73,  $P$  值均  $> 0.05$ )。见表 1。

表 1 团体辅导前后实验组与对照组解释风格各因子分及总分比较( $\bar{x} \pm s$ )

辅导前后	组别	人数	统计值	永久性 坏事件	永久性 好运气	普遍性 坏事	普遍性 好事	我个人的坏	我个人的好	积极事件 解释总分	消极事件 解释总分	解释风 格总分
辅导前	实验组	35		5.14±1.27	3.14±1.33	5.48±1.84	3.22±1.76	5.81±1.98	2.31±1.89	8.57±2.11	16.43±1.99	-7.86±2.99
	对照组	38		5.27±1.47	3.19±1.24	5.36±1.74	2.96±1.59	5.69±1.68	2.46±1.73	8.61±2.33	16.32±2.50	-7.71±2.97
			$t$ 值	-0.38	-0.18	0.29	0.77	0.29	0.36	0.31	0.21	0.38
辅导后	实验组	35		4.02±1.26	4.05±1.19	4.01±1.45	4.03±1.58	4.51±1.55	3.41±1.75	11.49±2.32	12.54±2.45	-1.05±2.57
	对照组	38		5.01±1.19	3.24±1.31	5.16±1.98	3.33±1.67	5.31±1.58	2.76±1.78	9.33±1.98	15.48±2.98	-6.15±2.99
			$t$ 值	-3.47**	2.79**	-2.80*	1.84	-2.22*	1.59	4.32**	-4.60**	7.45**

注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ 。

2.2 团体辅导后实验组成员的自我评价 团体辅导后,有 97%(34 名)的成员认为团体活动很有针对性,团体领导者很有亲和力,喜欢参与这样的团体活动;有 32 名成员认为自己积极地参与了团体活动,并在活动中提升了自信、乐观水平;35 名成员认为自己会把活动中的收获在日常生活中践行,并继续参加此类团体活动。

## 3 讨论

本研究表明,实验组干预前后测的解释风格 6 个因子和 3 个总分差异均有统计学意义。实验后,与对照组相比较,实验组在 PmG, PmB, PvB, PsB, CP, CN 和 G-B 上得分都较高,差异均有统计学意义。可见,团体辅导对大学生解释风格具有积极的作用,证实了解释风格可以通过训练和培养提高的理论观点<sup>[10]</sup>。

从团体成员主观评价结果可以看出,绝大部分(91%~100%)对团体辅导比较满意。可能和以下几个因素有密切关系:首先,团体辅导本身所具有的普同性、传递信息、灌输希望<sup>[11]</sup>等疗效因子。在这种同质性的团体中,成员有着共同的亲身经历,相互之间可以进行有力的真实性交流,能够看到彼此的相同之

处,体验到被认同、被接纳的感觉;同时,在团体中由带领者提供的非教导式指导、及时的反馈,以及其他成员给予的忠告、建议或直接指导,可以在不同层面帮助团体成员获得成长,极大地提升了团体成员调整和改变的信心。其次,此次团体活动内容的安排具有针对性、生活化和实践性等特点。此次团体活动主要针对个体对负性生活事件解释风格的干预,而且主题都来源于大学生的生活实践,其中有 5 次活动的主题就是实验组大学生提供的。最后,本次团体辅导周期较长,辅导次数较多,辅导效果更好,更利于辅导效果的持久保持。

结果显示,实验后,实验组较对照组在 PvG 和 PsG 2 个因子上虽有提高,但差异无统计学意义,可能和团体活动设计中更多关注了对负性生活事件解释风格的干预有关,所以在 PvB, PmB, PsB 3 个因子上改变幅度较大,在 PvB, PsG 方面改变不明显。在后续研究中,在案例的选择上应加入正性生活事件,从更完整的意义上检验辅导的效果。同时,辅导效果能否持续保持,还有待进一步的追踪研究。

虽然对照组干预前后测解释风格 6 个因子分均有提高,但仅总分差异有统计学意义,可能是几个因子

分累积的结果。可能和高校大一新生中普遍开设了心理健康教育课,且在大学生心理健康教育课程中有自我意识、情绪管理、人格完善等内容的教学有密切关系。这也说明要想真正改变有中度及以上悲观解释风格的大学生,除了开设心理健康教育课程外,开展有针对性的个别辅导和团体辅导是非常必要的。提示高校的大学生心理健康教育仅在新生中开设健康教育课程是不够的,还应针对不同的年级、不同的群体开展分层辅导,让团体辅导在高校大学生心理健康教育中得到广泛运用。

#### 4 参考文献

- [1] PETERSON C. The meaning and measurement of explanatory style [J]. *Psychol Inquiry*, 1991, 2(1): 1-10.
- [2] PETERSON C, MECHELE E, DE AVILA. Optimistic explanatory style and the perception of health problems [J]. *J Clin Psychol*, 1995, 51(1): 128-132.
- [3] CHENG H, ADRIAN F. Attributional style and personality as predictors of happiness and mental [J]. *J Happ Stud*, 2001, 2(3): 307-327.
- [4] 张金秀, 李义安. 学业不良和优良大学生成就动机与解释风格的比较研究[J]. *保健医学研究与实践*, 2011, 8(4): 43-46.
- [5] 任俊. 乐商[M]. 北京: 清华大学出版社, 2013: 216-239.
- [6] 马丁·塞里格曼. 真实的幸福[M]. 洪兰, 译. 沈阳: 万卷出版公司, 2010.
- [7] 任俊. 积极心理学[M]. 北京: 开明出版社, 2012: 89-99.
- [8] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 11 版. 北京: 高等教育出版社, 2011: 137-153.
- [9] 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗[M]. 北京: 北京大学出版社, 2014: 233-239.
- [10] 马丁·塞里格曼. 认识自己 接纳自己[M]. 任俊, 译. 沈阳: 万卷出版公司, 2010: 3-16.
- [11] IRVIN D Y, MOLYN L. 团体心理治疗: 理论与实践[M]. 李敏, 李鸣, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2014: 8-9.

收稿日期: 2017-04-22; 修回日期: 2017-06-10

· 健康教育 ·

## 长春某高校大学生环境支持对锻炼行为取向的干预研究

郑博

吉林工商学院体育部, 长春 130507

**【摘要】** 目的 了解环境支持改变对在校大学生体育锻炼行为取向的影响,使其由锻炼意向转化为锻炼行为,为高校大学生积极参与体育锻炼提供支持。**方法** 在长春某高校每个年级随机抽取 4 个教学班级,对班级内全体学生进行调查,最终选取 70 名处于意向期的学生为对照组和干预组(各 35 名)进行研究。干预组进行 12 周的动机访谈、信息支持、同伴支持等环境支持对策干预,对照组仅进行正常教学和学习,对干预前后进行比较分析。**结果** 干预组大学生干预前身体运动量得分为(19.01±13.97)分,干预后为(32.26±24.36)分,差异有统计学意义( $t=-2.791, P<0.05$ );对照组身体运动量表得分干预前后差异无统计学意义( $t=-0.021, P>0.05$ )。干预后干预组与对照组身体运动量表得分相比较差异有统计学意义( $t=2.236, P<0.05$ )。干预前干预组与对照组体育锻炼行为自我释放、社会释放、互助关系、自我管理、意识控制、效果评价因子得分及总分相比较差异均无统计学意义( $t$  值分别为 0.177, 2.071, 0.058, 0.948, -0.469, -0.253, 0.541,  $P$  值均 $>0.05$ );干预后干预组与对照组各因子及总分相比较差异均有统计学意义( $t$  值分别为 3.885, 8.501, 5.343, 5.059, 3.965, 7.246, 5.675,  $P$  值均 $<0.01$ )。**结论** 环境支持对某高校大学生锻炼行为起到较好的干预效果,可以有效促进学生由意向期向行为期转变。

**【关键词】** 环境; 身体锻炼; 健康教育; 行为; 学生

**【中图分类号】** G 479 G 806 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)09-1406-03

有学者通过借鉴心理学家班杜拉的自我效能模型于 20 世纪 90 年代提出了健康行为过程取向(health action process approach, HAPA)<sup>[1]</sup>,认为体育锻炼行为可分为 3 个阶段,一是初期的决定前阶段,也称为无意向期,主要目的是初始个体体育锻炼取向的形成;二是中期的决定后-行动前阶段,也称为意向期,主要目的是个体制定符合自身实际的锻炼计划和心理准备,

为即将进行的体育锻炼进行前期准备;三是后期的行动阶段,也称为行动期,主要目的是加强自我调节,坚持体育锻炼行为。每个时期均需要对个体进行有效的干预,并逐渐走向参与体育锻炼的行动期,否则将不能促使个体进行锻炼行为。研究显示,多数在校大学生都能认识到参与体育锻炼的重要意义,同时有相当一部分大学生正处于健康行为取向的意向期,但受到各种因素的影响,一直处于知而不行的阶段<sup>[2-3]</sup>。对这些学生进行干预,促使他们走向行动期,积极参与体育锻炼具有重要意义。本研究于 2015 年 3—5 月以长春某高校 70 名处于意向期的大学生为研究对象,

**【作者简介】** 郑博(1980- ),男,吉林长春人,大学本科,讲师,主要研究方向为体育教育。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.09.039