

叙事取向团体心理辅导对大学生人际交往困扰的干预效果

王欣¹, 李焰²

1. 皖南医学院心理学教研室, 安徽 芜湖 241002; 2. 清华大学学生心理发展指导中心

【摘要】 目的 探讨叙事取向团体心理辅导对人际交往困扰大学生的干预效果, 为提高大学生人际交往水平提供参考。**方法** 使用人际关系综合诊断量表 (Interpersonal Relationship Integrative Diagnostic Scale, IRIDS) 进行测评和现场访谈, 从某高校大学生中选取 32 名存在人际交往困扰的大学生, 随机分配到实验组和对照组。实验组接受每周 1 次连续 6 周的叙事取向团体心理辅导, 对照组在实验期不给予任何实验处理。在团体心理辅导前、团体心理辅导结束及团体心理辅导结束 4 周后对 2 组进行 IRIDS、社交回避及苦恼量表 (Social Avoidance and Distress Scale, SADS) 测评。**结果** 干预前, 实验组和对照组人际关系状况及各因子、社交回避及苦恼差异均无统计学意义 (P 值均 >0.05); 干预结束后, 实验组和控制组在交谈、交际与交友、异性交往、人际总分、社交回避、社会苦恼及社交总分方面差异均有统计学意义 (P 值均 <0.05); 干预结束 4 周后, 实验组和控制组在交谈、交际与交友、人际总分、社交回避、社会苦恼方面差异均有统计学意义 (P 值均 <0.05)。**结论** 叙事取向团体心理辅导可以提升大学生人际交往水平, 改善大学生社交回避和社交苦恼, 且具有持续效果。

【关键词】 团体处理; 人际关系; 干预性研究; 精神卫生; 学生

【中图分类号】 G 448 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)11-1641-04

Intervention study of the improvement of narrative group counseling on college students interpersonal communication/WANG Xin*, LI Yan. * Department of Psychology, Wannan Medical College, Wuhu(241002), Anhui Province, China

【Abstract】 Objective To explore the interventional effect of narrative group counseling on college students with interpersonal problems and to provide references for improving the interpersonal ability of college students. **Methods** Through the assessment of Interpersonal Relationship Integrative Diagnostic Scale (IRIDS) and interview, thirty-two college students with interpersonal problems were randomly assigned into experimental group and control group. The experimental group was provided with narrative group counseling once a week for 6 weeks. IRIDS and Social Avoidance and Distress Scale (SADS) were used to assess the interpersonal level in two groups before and after the group counseling. **Results** Before the group counseling, there was no significant difference in the factors of interpersonal level, social avoidance, and distress between two groups ($P > 0.05$); after the group counseling, the differences before and after measured were statistically significant in conversation, communication, heterosexual intercourse, interpersonal total score, social avoidance, social distress and social total score between two groups ($P < 0.05$); four weeks after the group counseling, the differences before and after measured were statistically significant in conversation, communication, heterosexual intercourse, social avoidance, social distress and social total score between two groups ($P < 0.05$). **Conclusion** Narrative group counseling can improve the level of interpersonal communication, social avoidance and social distress, and has a lasting effect.

【Key words】 Group processes; Interpersonal relations; Intervention studies; Mental health; Students

当今社会是一个由各种错综复杂的人际关系组成的网络系统。对正处于学习、成长阶段的大学生而言, 良好的人际交往能力不仅是大学生生活的需要, 也是将来走向社会的需要。在大学生心理咨询的实践中, 人际关系困扰问题一直居高不下, 人际交往障碍已成为影响大学生心理健康的主要因素之一^[1-3]。目

前, 针对大学生人际交往困扰的干预方式主要有个别咨询和团体辅导 2 种形式, 团体辅导较个别咨询有涉及面广、感染力强、高效等特点, 在短期能够产生较好的干预效果^[4-7]。

叙事心理治疗主要是咨询者运用适当的语言形式, 帮助来访者找出遗漏的具有积极意义的生活故事, 并以此为契机重新建构生活意义、唤起来访者内在力量的过程^[8-9]。通过咨询, 来访者对自己充满信心, 相信自己有能力并且更清楚解决自己困难的方法^[10-12]。不少学者提出应将叙事治疗技术运用到大学生心理健康教育工作中^[13-14], 并有了一些初步的尝试^[15-17]。本研究将叙事治疗的基本技术运用到人际

【基金项目】 2014 年度安徽省人文社科重点研究基地 (大学生心理健康教育研究中心) 开放基金项目 (SJD201402)。

【作者简介】 王欣 (1982-), 女, 安徽肥东县人, 硕士, 讲师, 主要从事大学生心理健康教育教学、科研及心理咨询工作。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.11.012

交往不良的大学生团体心理辅导中,旨在探讨其提升大学生人际交往水平的可行性和有效性,为大学生心理健康教育提供借鉴。

1 对象与方法

1.1 对象 本研究于 2015 年 1—12 月,以某高校大学生为研究对象,采用公开招募、自愿报名等方式,对大学生进行由郑日昌^[18]主编的“人际关系综合诊断量表”测定,对所测得分在 9~20 分之间存在人际困扰的学生 67 名进行访谈。访谈后,选取 32 名成员,随机分配到实验组和对照组,每组各 16 名。其中实验组男生 6 名,女生 10 名;大一至大四年级分别为 5,4,4,3 名;文科生 6 名,理科生 10 名。对照组男生 7 名,女生 9 名;大一至大四年级分别为 6,5,3,2 名;文科生 5 名,理科生 11 名。

1.2 方法

1.2.1 研究程序 本研究采用实验组控制组前后测设计,并辅以追踪测量。实验组接受每周 1 次连续 6 周的叙事取向团体心理辅导,控制组在实验期不给予任何实验处理。实验组成员要求自愿参与实验、愿意真诚地分享自己、有强烈改善人际交往不良愿望、承诺全程参与、没有严重心理问题者。实验组和控制组分别在团体心理辅导前(即实验前 1 周末)、团体心理辅导结束(即第 6 周末)及团体心理辅导结束 4 周后(即第 10 周末)进行人际关系诊断量表(Interspersonal

Relationship Integrative Diagnostic Scale, IRIDS)^[18]、社交回避及苦恼量表(Social Avoidance and Distress Scale, SADS)^[19]测评。

1.2.2 研究工具 IRIDS 共 28 个条目,由交谈行为、交际与交友行为、待人接物及异性交往 4 个维度组成。每个条目选“是”计 1 分,选“否”计 0 分,总分为各条目得分之和。根据总分及各维度因子分评定被试的人际关系状况。该量表具有较高的信度和效度^[18]。SADS 共 28 个条目,分为社交回避和社交苦恼 2 个分量表。每个条目选“是”计 1 分,选“否”计 0 分,总分为各个条目得分之和。根据总分评定人际交往状况,得分越高,说明社交回避与苦恼程度越高。该量表具有较高的信度和效度^[19]。

1.2.3 干预方案 根据叙事治疗和团体辅导的理论与技术,设计本研究干预方案。通过团体内人际交互作用,在团体成员之间建立安全、信任、真诚、开放的氛围下,运用“外化问题”“寻找特殊意义事件”“重写故事”“局外见证团”及“向问题写信”等技术,发掘成员的积极资源,成员能够欣赏自己曾经的生命经验。通过不断丰厚成员生活的积极力量与意义,从而促进成员改写生命故事,更加接纳自己与生活,抱着积极的心态面对人际交往中可能存在的挑战。本方案每周 1 次,每次 3 h,共 6 周。采用游戏、讨论、纸笔练习等形式进行。见表 1。

表 1 叙事取向团体心理辅导方案

序号	团体名称	团体目标	活动内容	叙事治疗技术
1	相逢是缘	相互认识,了解问题的普遍性,澄清目标,建立信任,拟定团体规范。	1.团体及带领者简介;2.胸卡设计;3.玩偶介绍主人;4.信任圈;5.讨论签署团体契约	外化技术
2	我的故事	让成员分享自己的故事,正视问题故事,并外化问题。	1.热身活动;2.我的故事;3.问题玩偶对话;4.小结	外化解构
3	最美的例外	让成员寻找到生命故事中的特殊意义事件,发现生命故事背后的渴望与价值,并将特殊意义事件串连。	1.热身活动;2.最美的例外;3.画出我的故事;4.小结	寻找特殊意义事件;意义蓝图;行动蓝图;串连
4	友情见证团	通过成员间形成见证团队,彼此分享成员故事中的感动与受到启发的部分,丰厚成员的积极资源与力量。	1.热身活动;2.友情见证团;3.小结	见证;丰厚
5	新的故事	成员对于生活赋予新的意义,分享新的生命故事。	1.热身活动;2.给问题写信;3.开启新的故事;4.小结	丰厚;改写故事
6	向未来出发	回顾收获,探索人际交往困惑解决途径和资源,丰厚人际交往信心,处理分离。	1.热身活动;2.个人见证对话;3.通向未来美好交往的五把金钥匙;4.心意卡;5.小结	见证;丰厚

1.3 统计学处理 采用 SPSS 18.0 统计软件进行数据分析,组内干预前后得分比较采用配对 t 检验,实验组与控制组之间得分比较采用 t 检验,检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 2 组对象干预前各量表得分比较 干预前,实验组和控制组在人际关系状况及各因子、社交回避及苦恼上差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。见表 2。

表 2 干预前后测及 4 周后追踪测量不同组别学生人际关系及社交得分比较 ($\bar{x}\pm s$)

干预前后及追踪	组别	人数	统计值	人际关系					社交		
				交谈	交际与交友	待人接物	异性交往	人际总分	社交回避	社交苦恼	社交总分
干预前	实验组	16		4.37±1.41	4.44±1.41	1.75±1.48	2.63±1.59	13.38±3.42	9.19±1.76	10.56±1.50	19.75±3.02
	对照组	16		4.50±1.37	4.69±1.62	1.00±1.10	2.31±1.70	12.50±2.40	8.94±1.65	10.25±1.29	19.19±2.40
			<i>t</i> 值	-0.13	0.47	-1.63	-0.54	-0.84	-0.41	0.63	-0.58
			<i>P</i> 值	0.90	0.65	0.11	0.60	0.41	0.68	0.53	0.56
干预后	实验组	16		2.44±0.73	2.50±1.51	1.13±0.89	1.56±1.79	7.63±3.01	4.44±1.41	6.31±1.30	10.75±2.57
	对照组	16		4.19±1.05	4.31±1.14	1.44±1.63	2.88±1.67	12.81±2.74	9.38±1.45	10.38±1.26	19.75±2.24
			<i>t</i> 值	-5.49	-3.84	-0.67	-2.15	-5.10	-9.74	-8.97	-10.57
			<i>P</i> 值	0.00	0.00	0.51	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
4 周后追踪	实验组	16		2.38±1.09	2.94±1.12	1.19±1.11	1.13±1.31	7.63±3.05	4.38±1.54	6.13±1.26	10.50±2.42
	对照组	16		3.88±1.26	4.50±1.46	1.06±0.85	2.00±1.55	11.44±1.82	8.88±2.09	10.44±1.41	19.31±2.60
			<i>t</i> 值	-3.61	-3.39	0.36	1.73	-4.29	-6.92	-9.12	-9.92
			<i>P</i> 值	0.00	0.00	0.72	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00

2.2 2 组干预后各量表得分比较 干预结束后,实验组和控制组在交谈、交际与交友、异性交往、人际总分、社交回避、社会苦恼及社交总分方面差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。见表 2。

2.3 2 组前测、追踪测量各量表得分比较 在干预结束 4 周后,实验组和控制组在交谈、交际与交友、人际总分、社交回避、社会苦恼方面差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。见表 2。

2.4 实验组前后测及追踪测量各量表得分比较 实验组辅导结束后在交谈、交际与交友、异性交往、人际总分、社交回避、社交苦恼及社交总分方面与前测相比差异均有统计学意义(t 值分别为 8.88, 4.48, 2.71, 7.67, 11.78, 13.73, 15.04, P 值均 <0.05)。辅导结束 4 周后追踪测量除人际总分外,其余各指标与辅导结束后测量相比差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。见表 2。

3 讨论

本研究结果表明,叙事取向团体心理辅导对大学生人际交往水平的提升有立即性和持续性的效果。以往的一些学者研究结果提示^[5-7],团体心理辅导对大学生人际交往水平提高有一定的效果。而本研究中将叙事治疗的理念和技术渗透到团体辅导中,结合团体过程记录和团体成员访谈记录分析,叙事取向团体心理辅导对大学生人际交往水平提升可能与以下几个方面有关。

3.1 包容、安全、尊重、好奇、珍惜、支持的良好团体氛围 叙事治疗尊重多元文化的差异,非常强调珍视来访者,珍视问题。带着对每位成员的尊重与好奇,珍惜每位成员分享的经验与故事,团体成员彼此包容与支持,逐步形成了包容、安全、温暖的团体氛围,成员们在团体中更加开放地说出自己的故事,回应和见证别人的故事,相互鼓励、相互支持、互相交流感受,成员们更加接纳自己,看到自己的价值与力量。成员间相互学习,遇到人际交往的问题更有信心去寻求解决

的方法。

3.2 “问题外化”让成员从问题故事中解构出来 叙事治疗观认为^[9],人是与问题同在的,不批评与害怕问题,对问题不焦虑,才能了解问题、尊重问题,更加珍惜问题,从而得到突破与成长。团体中用玩偶来替代成员的问题,让成员与玩偶对话,如“玩偶什么时候来到主人身边的”“主人对玩偶的感觉如何”“玩偶来到主人身边想对主人说些什么”“玩偶的内在心意是什么”等。在团体中后期,当成员们对自己的问题故事有了新看法时,通过成员对自己的“问题”写感谢信的方式,进一步外化问题,解构问题故事的意义,重新赋予生活的意义,发展出逐步丰厚的新故事。

3.3 特殊意义事件让成员开启了新的生命故事 叙事治疗会看到人们的生活其实是透过人们的故事来塑造他们的日子,也塑造了他们的人际关系。传统文化的禁锢,让人们只能看到糟糕的自己及不满意的生命故事,而忽视了生命故事背后蕴藏的价值和渴望。团体中不再关注成员的某一具体的问题故事,而是更加重视成员内在的潜能和积极向上的动力,通过寻找成员的一个个特殊意义事件,并将其串连起来,成员新的生命故事被开启。成员看到了自己在问题故事里的渴望与力量,并寻找到新的生命故事的意义。

3.4 自我见证与局外见证赋予成员更多的力量 叙事治疗中,团体成员之间的互相见证可以促使每个成员获得更多的生命力量^[20]。团体中,通过团体成员的自我见证,即不同年龄的自己对现在自己的见证,让成员在自己的身上发现更多的资源和力量。如“那个曾经与人交往总是害怕和回避的自己看到今天的自己最大的不同是什么”“那个年老的有智慧的自己会对现在参加团体的自己最欣赏和感谢的是什么”通过成员们组成的局外见证团队,见证每位成员生命故事中最珍贵的部分。每位成员不论是作为被见证者还是见证者,都能获得更多积极的资源与力量,更加有信心面对自己未来的人际与生活。

(下转第 1647 页)

式相比,手机微信是最具成本效果的干预方法^[13],表明应用微信进行健康教育干预不仅具有良好的干预效果,还显示出较高的成本效果,说明基于微信公众平台的健康教育是适应当前信息时代的健康教育模式,应进一步完善和推广。今后可将微信公众平台与其他新媒体工具或健康教育途径结合,如将微信与“模块化面向对象的动态学习环境”整合,设计健康素养的移动学习平台,同时增设健康技能的实践环节,并通过近期和远期效果的比较评价,探索更有效的健康素养干预模式,为今后大学生健康素养干预提供借鉴。

4 参考文献

- [1] SØRENSEN K, VAN DEN BROUCKE S, FULLAM J, et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models[J]. BMC Public Health, 2012, 12:80.
- [2] 李英华,毛群安,石琦,等.2012 年中国居民健康素养监测结果[J]. 中国健康教育, 2015, 31(2):99-103.
- [3] 赵跃媛,张耀匀,白雪,等.中国在校大学生健康素养水平的 Meta 分析[J]. 中华疾病控制杂志, 2016, 20(3):290-294.
- [4] RONG H, CHENG X, GARCIA J M, et al. Survey of health literacy level and related influencing factors in military college students in Chongqing, China: a cross-sectional analysis[J]. PLoS One, 2017,

12(5):e0177776.

- [5] ZHANG Y, ZHANG F, HU P, et al. Exploring health literacy in medical university students of Chongqing, China: a cross-sectional study[J]. PLoS One, 2016, 11(4):e0152547.
- [6] WEI L, LE Q H, YAN J G, et al. Using Wechat official accounts to improve malaria health literacy among Chinese expatriates in Niger: an intervention study[J]. Malar J, 2016, 15(1): 567.
- [7] KE-XING L, JING Z, BIN W, et al. Smartphone application Wechat for clinical follow-up of discharged patients with head and neck tumors: a randomized controlled trial[J]. Chin Med J (Engl), 2016, 129(23): 2816-2823.
- [8] 张华,孙志岭,高海霞,等.大学生健康素养与应用移动终端获取健康知识的关系[J].中国学校卫生, 2017, 38(9):1322-1325.
- [9] 中国公民健康素养:基本知识与技能(2015 版)[J].中国健康教育, 2016, 32(1):94-95.
- [10] 庄润森,向月应,韩铁光,等.健康短信平台对公众健康素养的干预效果:基于深圳市健康素养快速评价系统的研究[J].中国社会医学杂志, 2016, 33(5):445-448.
- [11] 庄润森.城市公众健康素养快速评估与短信干预系统的构建与应用研究[D].广州:南方医科大学, 2014.
- [12] ZHUANG R S, XIANG Y Y, HAN T G, et al. Cell phone-based health education messaging improves health literacy[J]. African Health Sci, 2016, 16(1):311-318.
- [13] 李航,何祥波,董忠.北京市部分高中生健康素养不同干预方法效果评价[J].中国学校卫生, 2015, 36(7):1022-1025.

收稿日期:2017-07-11;修回日期:2017-09-01

(上接第 1643 页)

综上所述,叙事治疗的基本理念及其指导下的良好团体氛围的营造、叙事治疗的核心技术可能是叙事取向团体心理辅导的起效因子。本研究的不足之处主要是没有设立一般性团体心理辅导对照组,虽然研究结果表明叙事取向团体心理辅导对提升大学生人际交往水平有立即性和持续性的效果,但和一般性团体辅导相比是否更优,有待于以后进一步研究。

4 参考文献

- [1] 周同磊.大学生人际交往现状调查与分析[J].重庆广播电视大学学报, 2010, 22(3):39-41.
- [2] 刘倩,李田伟,袁远.当代大学生心理健康存在的问题与对策浅析[J].教育教学论坛, 2013, 27(7):2-3.
- [3] 邱猛跃.当代大学生心理健康问题及对策探讨[J].湖南科技学院学报, 2013, 34(4):115-117.
- [4] 王月琴,李海燕.团体心理辅导对改善大学生人际关系的效果[J].中国健康心理学杂志, 2014, 22(9):1401-1403.
- [5] 强健,杜国民.团体心理辅导对大学新生人际交往的影响[J].长春工业大学学报(高教研究版), 2015, 36(2):140-142.
- [6] 李春莉,徐晓涵,白世国.理工科大学新生人际交往能力提升的团体干预研究[J].济宁学院学报, 2016, 37(5):89-93.
- [7] 韩继梅.焦点解决取向团体辅导对提升大学生人际交往能力的应用研究[D].重庆:重庆师范大学, 2013.
- [8] ALAN CART. Michael white's narrative therapy[J]. Contemp Fam Ther, 1998, 20(4):485-503.

- [9] 迈克尔·怀特.叙事疗法实践地图[M].重庆:重庆大学出版社, 2011:12-35.
- [10] DENBOROUGH D. A storyline of collective narrative practice: a history of ideas, social projects and partnerships[J]. Int J Narrat Ther, 2012(1):40-65.
- [11] COMBS G, FREEDMAN J. Narrative, post-structuralism and social justice: current practice in narrative therapy[J]. Counsell Psychol, 2012, 40(7):1033-1060.
- [12] FREEDMAN J. Witnessing and positioning: structuring narrative therapy with families and couples[J]. Int J Narrat Ther, 2014, 1:11-17.
- [13] 翟双,杨莉萍.叙事心理治疗的特征及其与中国文化的契合[J].医学与哲学(人文社会医学版), 2007, 11(28):55-57.
- [14] 费俊峰,赵兆.叙事治疗视角下的心理健康教育[J].医学与哲学, 2017, 38(3A):52-55.
- [15] 汪明春.积极心理学与故事叙事取向在团体心理辅导中应用的研究[J].黑龙江教育学院学报, 2010, 29(6):98-99.
- [16] 赵君,李焰,李祚.叙事取向团体辅导对大学生自我认同的干预研究[J].心理科学, 2012, 35(3):730-734.
- [17] 王欣,刘新民,王雪琴.叙事心理治疗在离异家庭大学生心理辅导中的初探[J].科技信息, 2013(12):44-46.
- [18] 郑日昌.大学生心理诊断[M].济南:山东教育出版社, 1999:234-235.
- [19] 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.
- [20] FAREEZ M. The life certificate: the tool for grief work in Singapore[J]. Int J Narrat Ther, 2015, 2:1-11.

收稿日期:2017-06-07;修回日期:2017-09-18