

大学生希望特质团体心理辅导干预效果评价

李永慧

华东理工大学心理咨询中心, 上海 200237

【摘要】 目的 探索团体心理辅导对大学生希望特质的干预效果, 为开展大学生心理健康教育探索新途径。方法 采用大学生希望特质测评问卷, 通过分层随机抽样方法, 对上海市某高校 600 名大学生的希望特质发展状况进行调查, 并以希望特质水平现状调查得分由低到高选择 60 名大学生为研究对象, 随机选择 30 名学生为试验组, 其余 30 名学生为对照组, 对试验组实施团体心理辅导干预, 为期 8 周, 每周 2 h; 对照组只进行观察。试验组在每次实施团体心理辅导前后均采用状态性希望感测评问卷测量被试的状态性希望感水平, 采用大学生团体心理辅导干预活动参与意愿表进行团体心理辅导参与意愿测评, 并对试验组和对照组在干预前后获取的数据分别进行比较。结果 在为期 8 周的团体心理辅导干预后, 试验组与对照组的希望特质水平在干预后差异有统计学意义 $[(3.95\pm 0.57)(2.96\pm 0.36), P=0.03]$; 试验组希望特质水平在干预前得分为 (2.97 ± 0.35) , 与干预后差异有统计学意义 $(P=0.00)$ 。干预活动完成后, 愿意参与组的希望特质水平 (4.21 ± 0.41) 与不愿参与组被试的希望特质水平 (3.69 ± 0.37) , 差异有统计学意义 $(t=2.63, P=0.03)$ 。结论 希望团体心理辅导对大学生希望特质具有积极的干预效果, 是深入开展大学生心理健康教育的可推广方式之一。

【关键词】 精神卫生; 团体处理; 干预性研究; 学生

【中图分类号】 G 444 B 844.2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2019)01-0134-04

“希望”是对人类身心健康具有重要影响的积极心理品质之一。Snyder 等^[1]研究证明, 希望思维可以有效改善个体的生理状况和心理满意度。Lazarus^[2]研究发现, 个体希望特质水平的高低与心理健康状况存在正相关。Schrank 等^[3]研究发现, 具有高希望特质水平的患者能够积极寻求治疗的途径, 并能用更加乐观的态度去应对。Moghimian 等^[4]研究发现, 当面对压力源时, 高希望特质个体能够表现得更灵活, 并且能产生更多的路径来应对问题。Feldman 等^[5]研究发现, 希望能积极预测生活意义。临床心理学家指出, 希望可以缓解个体在创伤和压力中可能受到的伤害^[6], 通过希望干预增强个体希望特质可有效减少个体的适应不良, 促进个体的认知能力、积极关系及心理弹性^[7], 增强个体对压力的耐受力。本研究以低希望特质水平大学生为研究对象, 运用希望特质团体心理辅导方式进行干预, 探索对大学生希望特质的影响作用, 为深入开展大学生心理健康教育探索新途径。

1 对象与方法

1.1 对象 采用分层随机抽样方法, 从上海某 211 高校按年级分类为大一、大二、大三 3 个类别, 然后在每

个年级类别里再分男、女类别, 在年级、男女类别中再分专业类别, 分别为文科、理科、工科; 共抽取 600 名学生, 年龄 18~24 岁。经研究对象知情同意后共发放大学生希望特质问卷 600 份, 回收问卷 532 份, 回收率为 88.7%。剔除部分无效问卷, 有效问卷 525 份。其中大一学生 155 名, 大二学生 188 名, 大三学生 182 名; 男生 265 名, 女生 260 名; 文科生 138 名, 理科生 99 名, 工科生 288 名; 来自省会学生 133 名, 地市学生 203 名, 乡镇 93 名, 农村 96 名; 当过学生干部 299 名, 没当过学生干部 226 名。依照大学生希望特质得分由低到高选取 80 名左右低希望特质大学生为干预对象, 通过面谈排除不适合进行团体心理辅导干预者, 排除条件为满足下述任意 1 项: (1) 具有精神病性问题; (2) 正在服用精神科药物; (3) 具有严重人格障碍; (4) 不愿意参加本研究或者不能保证 8 周连续参加希望特质团体心理辅导活动者。最终有 60 名成员符合入组条件, 他们被随机分配到试验组和对照组。本研究已获得华东理工大学试验伦理委员会的批准。试验组 30 人: 其中男生 15 名, 女生 15 名; 大一学生 7 名, 大二学生 10 名, 大三学生 13 名; 文科生 13 名, 理科生 11 名, 工科生 6 名, 平均年龄 (20.0 ± 2.3) 岁; 大学生希望特质问卷前测得分 (2.97 ± 0.35) 分。对照组 30 人, 其中男生 15 名, 女生 15 名; 大一学生 6 名, 大二学生 12 名, 大三学生 12 名; 文科生 12 名, 理科生 10 名, 工科生 8 名, 年龄 (20.0 ± 2.4) 岁; 大学生希望特质问卷前测得分 (3.02 ± 0.31) 分。

【基金项目】 2016 年上海教育科研项目: 大学生希望感的形成机制及其干预研究(C160039)。

【作者简介】 李永慧(1975-), 女, 甘肃天水人, 博士, 副教授, 主要研究方向为临床心理咨询理论与技术、积极心理学。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.01.038

1.2 研究工具

1.2.1 状态性希望感测评问卷 问卷包含 4 个情绪维度分问卷(满足感、憧憬、愉悦感、充满能量),每个问卷有 4 个问题,依据希望心理认知结构(目标认知、路径思维、动力意识),分别针对产生情绪的路径思维(8 个问题)和动力意识(8 个问题)。问卷同时包含 4 个针对目标认知的问题,共有 20 个问题,采用 5 级评分,针对目标认知的问题不计分,问卷得分范围从 16 (低希望感体验)至 80 分(高希望感体验),状态性希望感水平=状态性希望感测评问卷总得分÷计分问题项。采用变量控制效果试验以检验问卷的有效性,结果表明该问卷信度值为 0.713,2 周后重测信度为 0.626~0.743,表明对个体状态性希望感具有良好的测评效果^[8]。

1.2.2 大学生希望特质测评问卷 问卷基于大学生关注的与自身发展紧密相关的 6 个生活领域为结构维度,结合希望的心理认知结构(目标认知、路径思维、动力意识),形成 72 个题项的问卷,其中 24 个针对目标认知,24 个针对路径思维,24 个针对动力意识,采用 5 级评分,针对目标认知的问题不计分,分数范围为 48 (低希望特质)至 240(高希望特质),大学生希望特质水平=大学生希望特质问卷总得分÷计分问题项。此问卷经过探索性因素分析、信效度检验与验证性因素分析,问卷信度值为 0.83,重测信度为 0.72~0.84。检验结果表明,该问卷具有良好的信、效度^[8]。

1.2.3 大学生团体心理辅导干预活动参与意愿检查表 为了明确试验组 30 名成员参与团体心理辅导的意愿,设计大学生团体心理辅导活动参与意愿检查表对大学生被试的参与意愿进行测量评估。问题项为:(1)你愿意参加团体心理辅导活动以改善并提升积极心理品质和心理健康水平吗?(2)你喜欢参加这样的团体心理辅导活动吗?(3)你是否认真参与了这次团

体心理辅导活动?该参与意愿程度检查表采用 5 级评分方式,从 1“完全不愿意”到 5“非常愿意”,数值越大表示参与意愿程度越强^[8]。

1.3 干预方法

1.3.1 干预程序 希望特质团体心理辅导设计主要基于表现大学生希望特质水平的家庭关系、课程学习、社交友谊、情感生活、职业发展、休闲娱乐 6 个横向维度展开实施。对试验组实施为期 8 周、每周 2 h 的希望团体活动。其中第 1 次“相识相知”活动和最后 1 次“回顾展望”活动不实施团体心理辅导干预,活动前后不做状态性希望感的测量;其他 6 次团体心理干预辅导前后都进行状态性希望感的测量。对照组 30 名参与者只参加第 1 次和最后 1 次活动,不参与团体心理辅导干预,只对他们实施音乐放松活动并观察。团体心理辅导干预结束后,对 2 组参加者同时进行希望特质后测,前后测均使用大学生希望特质测评问卷。

对试验组 30 名参加者的参与意愿在每次活动结束后进行问卷调查,并把每位被试参与 8 次主题活动的参与意愿得分均值进行排序,前 10 名为愿意参与组,后 10 名为不愿意参与组,以检验被试参与意愿对干预效果的影响。

1.3.2 团体辅导活动设计 本团体名称为“大学生成长小组”,从团体成员社会身份层面划分属于同质群体,其性质属于成长发展与咨询结合的团体,结构化程度较高。每次活动共 120 min,在团体辅导活动中,热身活动目的是增加成员的熟悉程度和小组的凝聚力。主体部分是团体心理辅导活动的主要干预部分。整个团体活动分别为相识相知、家庭关系、课程学业、人际交往、情感生活、职业规划、休闲娱乐、回顾展望。每次活动的内容设置都与活动目标有明确对应关系,结束部分让小组成员彼此分享感受以巩固活动内容。见表 1。

表 1 大学生团体心理辅导活动大纲和内容

主题	活动目标	活动内容
相识相知	1.成员相互认识,建立团体凝聚力。 2.阐明团体契约并愿意遵守。 3.讲解希望理论。	1.成员相互认识,建立团体。 2.制定团体公约。 3.“希望故事”分享,了解目标思维、路径思维以及动力思维。
家庭关系	1.帮助个体觉察家人眼中的自己,呈现家庭关系。 2.协助个体寻找家庭中希望特质线索。 3.训练和提升个体在处理家庭关系方面的状态性希望感。	1.热身:轻松体操。 2.主题绘画“当我小时候”,分享家庭重要事件,了解与家人关系。 3.爱的表达:最想对家人说的话,为家人做的几件事情。 4.脑力激荡:怎样提升处理家庭关系的能力,家庭关系的目标、路径、动力的团体讨论和提升。
课程学业	1.挖掘个体在学习方面的希望线索。 2.明确个体学业目标。 3.深入分析、讨论个体在学业方面的希望结构模型。 4.提升个体在学业方面的状态性希望感。	1.热身:同舟共济。 2.练习:“那些年记忆深刻的事”,分享学习经历中最困难和最憧憬的事。 3.练习:“我的动力来源”,挖掘曾经的学习动力源,感受积极的内在力量。 4.分组讨论:个体的学业目标和理想、分析困难以及解决问题的方法。 5.总结实现学习目标的方法、策略以及自身的资源优势。
人际交往	1.了解个体人际交往的问题。 2.从个体的交往关系中寻找希望线索。 3.训练和改善个体在社交方面的状态性希望感。	1.热身:心有千千结。 2.主题练习:“突破困境”,分享个体在人际关系中遇到的困扰。 3.情景剧:“我不…”,改变个体不良的交往模式,建立新的希望模式,如“我希望”“我能够”等。 4.主题练习:“热座”,探索应对人际困境的方法。 5.总结人际交往的方法策略以及自身的资源优势。

续表 1

主题	活动目标	活动内容
情感生活	1.了解个体与异性交往的特点。 2.从个体与异性交往的关系和经历中寻找希望线索。确认个体的发展目标、路径策略、动力意识特点。 3.训练和提升个体与异性交往方面的状态性希望感。	1.暖身:大风吹。 2.“讲故事”,分享个体在与异性交往过程中的成功与疑惑。 3.分组讨论:两性对比,分享各自的爱情生活理想,强化路径策略、动力意识。 4.爱情拍卖:通过有限的金额拍卖,审视自己以及他人的爱情需求。 5.结合个体的故事,团体讨论和个体总结。
职业规划	1.了解个体在职业生涯发展方面的规划。 2.从个体职业生涯规划中寻找希望线索。确认其职业目标、路径策略、动力意识的特点。 3.训练和提升个体在职业生涯发展规划方面的状态性希望感。	1.暖身:大树与松鼠。 2.主题绘画:“我的职业梦想”。 3.分组讨论:自己最感兴趣的与职业目标相关的话题。 4.“希望金子塔”练习:根据希望思维内容为自己设置职业目标、路径策略、动力意识以及评估标准。 5.结合个体的故事,团体讨论和个体总结。
休闲娱乐	1.了解个体的休闲娱乐生活特点。 2.从个体的休闲娱乐生活中寻找希望线索,并加以巩固。 3.训练和提高个体认为健康积极的休闲娱乐活动,协助建立积极、健康、平衡的生活方式。	1.暖身:开火车。 2.主题活动:“快乐时光”,运用情景想象法回顾各自生活中让人难忘的休闲时光。 3.分组讨论:我的工作、学习、娱乐生活观。 4.头脑风暴:如何平衡并提升个体生活的发展目标、路径策略、动力意识训练。 5.团体讨论和总结。
回顾展望	1.总结自己的收获。 2.组员互相回馈。 3.收获与展望。 4.处理离别情绪。	1.总结分享自己的收获。 2.总结存在的不足和应对方法。 3.从资源取向的视角,总结归纳自己的资源和优势,绘制个体希望资源图。 5.祝福与告别,结束辅导。

1.3.3 干预者及其训练背景 团体心理辅导干预的带领者是专职心理咨询师,具有 10 年以上心理咨询经验及团体心理辅导经验,接受过团体心理辅导的专业系统培训。参加团体辅导干预活动的 1 名助手为心理咨询专业方向硕士研究生,并接受过团体心理辅导的专业培训。

1.4 统计方法 数据均采用 SPSS 19.0 软件进行处理与统计,主要统计方法为描述性统计、独立样本 t 检验、配对样本 t 检验。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 大学生希望特质水平现状 大学生希望特质总分均值为 3.54,其中希望特质路径思维因子得分均值为 3.23,得分从高到低的生活领域依次为课程学习、职业发展、休闲娱乐、社交友谊、情感生活、家庭氛围,得分范围在 2.79~4.37。动力意识因子得分均值为 3.85,得分从高到低的生活领域依次为社交友谊、课程学习、职业发展、情感生活、家庭氛围、休闲娱乐,得分范围在 2.91~4.76。希望特质路径思维因子得分均值低于动力意识因子得分均值。

2.2 团体心理辅导干预过程中状态性希望感得分比较 对 30 名被试参与 6 次团体辅导活动前后测数据进行配对样本 t 检验发现,在每次团体心理辅导干预活动后,被试体验到的状态性希望感显著高于干预前,同时在多次团体心理辅导干预活动之后,状态性希望感的前后测变化存在增长趋势。见表 2。

2.3 干预前后试验组、对照组组间希望特质水平比较 在干预开始之前,试验组成员希望特质水平为(2.97±0.35),对照组成员得分为(3.02±0.31),差异无统计学意义($t=-0.50, P=0.56$),2 组的希望特质水平都相对

较低。在团体辅导干预后,试验组成员希望特质水平为(3.95±0.57),对照组成员得分为(2.96±0.36),差异有统计学意义($t=2.78, P=0.03$)。

表 2 干预前后测状态性希望感得分比较($n=30$)

干预前后	第 1 次	第 2 次	第 3 次	第 4 次	第 5 次	第 6 次
干预前	2.75±0.35	2.79±0.33	2.91±0.29	2.87±0.41	2.96±0.38	3.01±0.31
干预后	3.64±0.42	3.69±0.40	3.75±0.39	3.89±0.37	4.07±0.36	4.23±0.39
t 值	3.90	4.12	4.74	3.81	3.76	3.73
P 值	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01

2.4 干预前后试验组、对照组组内希望特质水平比较 试验组成员干预后的希望特质水平为(3.95±0.57),与干预前差异有统计学意义($t=5.59, P=0.00$),干预后明显高于干预前。对照组成员干预后的希望特质水平为(2.96±0.36),与干预前差异无统计学意义($t=-0.47, P=0.66$)。

2.5 试验组成员在不同领域的希望特质干预前后得分比较 比较试验组成员不同生活领域希望特质水平在干预前后的数据结果,发现在人际交往、课程学业、职业发展、情感生活、家庭氛围和休闲娱乐方面差异均有统计学意义(P 值均 <0.01)。对团体心理辅导干预前后试验组成员希望特质领域路径思维与动力意识得分比较发现,团体心理辅导干预活动明显改善了个人的路径思维和动力意识,且对动力意识的提升相比路径思维更为明显。见表 3。

2.6 自我改善意愿程度不同者后测希望特质的差异 在干预活动完成后对愿意参与组的希望特质得分(4.21±0.41)与不愿参与组被试的希望特质水平(3.69±0.37)进行独立样本 t 检验,结果显示,差异有统计学意义($t=2.63, P=0.03$)。

表 3 干预前后试验组成员不同领域希望特质得分比较 (n=30)

干预前后	希望特质领域	人际交往	课程学业	职业发展	情感生活	家庭氛围	休闲娱乐	希望特质总分
干预前	路径思维	3.03±0.55	2.95±0.46	3.00±0.42	3.02±0.49	2.80±0.41	2.89±0.43	2.95±0.37
	动力意识	3.07±0.47	3.02±0.43	3.04±0.45	3.04±0.52	2.84±0.47	2.93±0.51	2.99±0.39
	均值	3.05±0.42	2.99±0.39	3.02±0.37	3.03±0.41	2.82±0.36	2.91±0.41	2.97±0.35
干预后	路径思维	3.99±0.71	4.09±0.73	4.01±0.67	3.81±0.63	3.82±0.66	3.69±0.67	3.90±0.60
	动力意识	4.09±0.68	4.17±0.71	4.09±0.69	3.95±0.68	3.90±0.62	3.79±0.72	4.00±0.58
	均值	4.04±0.62	4.13±0.67	4.05±0.61	3.88±0.59	3.86±0.57	3.74±0.64	3.95±0.57
t 值		3.64	3.85	3.62	3.41	3.35	3.27	3.67
P 值		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

3 讨论

本研究结果表明,试验组大学生干预后希望特质水平显著提高,说明团体心理辅导干预对大学生希望特质水平的提升有显著影响,尤其在人际交往、课程学业、职业发展等方面更加明显。表明希望的团体心理辅导干预是提高大学生积极心理品质、帮助大学生发展社会性、完成大学阶段主要发展任务的有效途径之一。对照组希望特质水平在研究前后无显著变化,表明大学生希望特质具有相对稳定性。状态性希望感的前后测变化存在增长趋势,证明个体的状态性希望情绪是可以累积的。究其原因:(1)高希望特质个体总是在各种希望情境中更容易体验到状态性希望感,而状态性希望感的日益积累会内化为个体相对稳定的希望特质。经常能够体验到状态性希望感的个体会使原有的希望特质得到深化和巩固,从而形成更高层次的希望特质。因此,希望形成的整个过程是从动态到静态,再从静态到动态叠加上升的过程。本研究目的就是不断给予被试积极希望情境的刺激,强化被试的状态性希望感,形成状态性希望情绪的累积,进而提高被试的希望特质,也验证了前人的研究结果^[9]。(2)本研究的希望团体心理辅导干预活动改善个人的路径思维和动力意识,尤其是动力意识的改善非常显著。动力意识即个体实现目标的意愿和信心。希望干预通过引导学生认真地思考目标、进行积极地自我对话、激发个体内在的动机意识、唤醒个体的主观能动性,视困难与挫折为挑战,增强大学生的状态性希望感情绪体验,进而提升大学生的希望特质。(3)通过行为训练提高个体对希望的感知。本方案针对希望感知和路径思维的提升,设置许多相关的行为训练,如爱的表达,通过脑力激荡、头脑风暴等寻找更好的解决方案,成功故事经验分享。让大学生讨论并实践各种方法,如主题练习、交往模式、沟通实践和情境呈现等行为训练。通过系列、丰富的技能训练,拓宽大学生思路,让他们能够感知到自己掌握了更多的自我管理策略,对自己充满信心和希望,从而提高个体的希望特质。

本研究显示,愿意参与干预组希望特质得分与不愿参与组差异有统计学意义,愿意参与组的希望特质显著高于不愿参与组,说明个体参与团体辅导干预活动的意愿和态度对干预效果具有显著影响。自我改善意愿是一种积极的态度,能够反映个体在希望团体心理辅导中的心理倾向,是一种带有明显情感色彩的指标,容易受到自身所处环境的影响和变化^[10]。在希望团体心理辅导干预活动中如果被试有积极的自我改善意愿,就会更加积极主动地学习各种解决问题的方法和策略,具有更强的动力意识以及克服困难的信心,均有助于希望特质的提升。

4 参考文献

- [1] SNYDER C R, LOPEZ S J, PEDROTTI J T. Positive psychology, the scientific and practical explorations of human strengths [M]. Sage Publications, Inc; Third 2014: 189-191.
- [2] LAZARUS R S. Hope: an emotion and vital coping resource against despair [J]. Soc Res, 1999, 66(2): 653-660.
- [3] SCHRANK B, BIRD V, RUDNICK A, et al. Determinants, self-management strategies and interventions for hope in people with mental disorders [J]. System Search Narrat Rev Soc Sci Med, 2012, 74(4): 554-564.
- [4] MOGHIMIAN M, SALMAN F. The study of correlation between spiritual well-being and hope in cancer patients referring to seyyedo shohada training: therapy center of isfahan university of medical sciences [J]. Qom Univer Med Sci J, 2012, 6(3): 40-45.
- [5] FELDMAN D B, DREHER D E. Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students [J]. J Happ Stud, 2012, 13(4): 745-759.
- [6] 何瑾, 樊富珉. 希望干预改善大学新生学习适应效果 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(4): 313-318.
- [7] 崔丽霞, 殷乐, 雷雳. 心理弹性与压力适应的关系: 积极情绪中介效应的实验研究 [J]. 心理发展与教育, 2012, 28(3): 308-313.
- [8] 李永慧. 大学生状态性希望及其干预研究 [D]. 上海: 华东师范大学, 2017.
- [9] SNYDER C R, SHOREY H S, CHEAVENS J, et al. Hope and academic success in college [J]. J Educ Psychol, 2002, 94(4): 820-826.
- [10] 冯廷勇, 苏缙, 胡兴旺, 等. 大学生学习适应量表的编制 [J]. 心理学报, 2006, 38(5): 762-769.

收稿日期: 2018-07-16; 修回日期: 2018-08-30