

焦点解决取向团体辅导对大学生自我接纳的干预效果

闫明¹, 吴亚子²

1. 河海大学心理健康教育与研究中心, 江苏 南京 210098; 2. 南京航空航天大学金城学院

【摘要】 **目的** 探索焦点解决取向团体辅导对大学生自我接纳的干预效果, 为促进大学生心理健康水平提供参考。**方法** 采用随机对照实验设计, 根据筛选标准在南京某高校选择 40 名被试, 随机分成实验组 (20 名) 和对照组 (20 名)。实验组接受连续 6 周, 每周 1 次, 每次 2 h 的焦点解决取向团体干预, 对照组不进行干预。使用自我接纳问卷 (SAQ) 和自我满意度量表对实验组和对照组进行前测和后测, 实验组进行了追踪测量。收集实验组成员每次团体干预后的日志作为质性研究资料, 采用扎根理论的方法提取主题。**结果** 干预前, 实验组和对照组自我接纳总分、自我接纳因子、自我评价因子、自我满意度差异均无统计学意义 (Z 值分别为 $-1.29, -1.75, -0.45, -1.25$, P 值均 >0.05)。干预后, 实验组在自我接纳总分、自我接纳因子、自我满意度得分差值均高于对照组 (Z 值分别为 $2.32, 2.57, 3.10$, P 值均 <0.05)。追踪测量结果表明, 实验组前测、后测和追踪测量 3 个阶段在自我接纳总分、自我接纳因子、自我评价因子、自我满意度差异均有统计学意义 (χ^2 值分别为 $10.75, 6.42, 14.06, 18.63$, P 值均 <0.05)。质性研究印证了量化研究的结论, 表明实验组成员在自我接纳、自我满意、自信等方面均有所提升。**结论** 焦点解决取向团体辅导能显著增强大学生的积极自我建构, 提升自我接纳水平, 提高自我满意度。

【关键词】 自我概念; 团体处理; 干预性研究; 结果评价 (卫生保健); 学生

【中图分类号】 R 179 G 479 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2020)02-0298-04

大学阶段是个体自我意识发展的关键时期^[1]。埃里克森的心理社会发展阶段理论认为, 这一时期个体的重要发展任务是自我同一性的发展和建立, 这是个体人格完善和社会适应的重要基础^[2]。自我同一性的内容包括认识到自己是有独特个性的个体、能全面认识自我、合理评价自我^[3]、接纳自我^[4]。罗杰斯认为, 接纳自我是个体直面各种生活境遇的心理起点^[5]。大学生往往难以确立自我形象、接纳自我, 从而引起不适应^[1], 影响个体的心理健康状况^[6], 引起考试焦虑^[7]。帮助青少年全面认识自我, 提高个体的自我接纳水平, 有助于自我同一性的发展和建立, 以及个体人格完善和社会适应。

焦点解决取向助人模式从焦点解决短程心理治疗 (solution-focused brief therapy, SFBT) 发展而来, 不以病理性的角度分析当事人的问题成因, 而是积极协助当事人发展出不同的角度看待自己、身处的情境、行为与人际模式。团体动力理论指出, 通过团体活动, 团体成员之间互动、反馈, 有助于个体从不同的方

式与角度全面认识自己、个人的行为、所处的情境、人际互动的模式^[8], 有助于个体将自己感受到的各个角度的“自我”进行整理, 提升自我同意感, 促进自我接纳^[9]。

本研究通过量化分析, 探索焦点解决取向团体是否能够有效提升成员的自我接纳水平及自我满意度; 再通过质性分析, 探究成员如何通过焦点解决取向的团体干预产生自我接纳水平以及自我满意度方面的变化。

1 对象与方法

1.1 对象 于 2018 年 4 月在南京某高校通过微信公众平台的方式进行公开招募。根据报名时所填写的自我接纳问卷、自我满意度量表和自我评估报告对报名学生进行筛选。筛选标准为: (1) 对团体心理辅导感兴趣, 愿意全程参加; (2) 愿意进一步认识自己和接纳自己; (3) 身体健康, 无明显心理障碍, 有正常的交流能力。最终确定 40 名被试作为研究对象, 随机分配到实验组和对照组, 每组各 20 名。其中实验组男生 12 名, 女生 8 名, 年龄 (19.50 ± 0.78) 岁; 对照组男生 10 名, 女生 10 名, 年龄 (19.88 ± 0.80) 岁。干预前, 团体带领者对实验组每位成员进行一对一的入组访谈, 了解成员参与干预的动机及对干预的了解程度。带领者向实验组成员介绍焦点解决取向自我接纳团体的基本情况与团体设置。本研究严格遵守伦理设置, 研究前均与成员签署知情同意书, 并被告知可随时退出本

【基金项目】 2017 年中央高校基本科研业务费重点支持领域科研专项项目河海大学高等教育研究课题 (2017B47014); 2018 年中央高校基本科研业务费资助项目河海大学思想政治教育研究课题 (2018B36614)。

【作者简介】 闫明 (1982-), 女, 江苏徐州人, 硕士, 讲师, 主要研究方向为大学生心理健康和思想政治教育。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.02.037

研究。研究过程中对所有数据严格保密。

1.2 研究工具

1.2.1 自我接纳问卷(Self-Acceptance Questionnaire, SAQ) 采用丛中^[10]编制的问卷,共 16 题,包括自我接纳和自我评价 2 个因子。被试用 4 点评分法对项目描述与自己相符合的程度进行评价,1~4 表示非常相反~非常相同。分数越高,表示被试的自我接纳程度越高。2 个因子的内部一致性系数分别为 0.93, 0.91, 问卷的重测信度为 0.77。

1.2.2 自我满意度评量 评量问句是焦点解决取向助人模式的常用问句,用以评估个体的状态^[11]。被试用 10 点量表对自我满意程度进行评量,1~10 表示不满意~非常满意。分数越高,表示被试对自己的满意程度越高。

1.3 研究设计 研究采用随机对照实验设计:实验组接受前后测,并接受焦点解决取向团体干预,干预连续 6 周,每周 1 次(分别为 2018 年 5 月 14 日、5 月 21 日、5 月 28 日、6 月 4 日、6 月 11 日、6 月 18 日),每次

2 h(18:30-20:30)。团体带领者共 2 名,均受训于焦点解决短程助人模式系列培训和团体心理辅导系列培训。具有 10 年以上从事团体心理辅导和个体心理咨询的经历,并持续接受专业督导。对照组接受前后测,处于自然成长状态,不接受任何实验处理。两组均在同一周内进行前后测。实验组成员在每次团体活动结束后提交成员日志,即本次活动的个人感受和收获。干预结束 2 个月后,对实验组进行追踪测量。

1.4 干预方法 通过入组访谈,了解到组员表达的与自我接纳有关的议题主要有认识自我、悦纳自我、提高自我满意度、提升自我价值感等。设计团体干预方案依据的理论包括埃里克森的心理社会发展阶段理论^[4],焦点解决短程治疗的理论^[11-12],自我认知“周哈里窗”模式^[13]。根据成员需求和相关理论制定团体干预方案(见表 1)。方案的逻辑架构为首先帮助团体成员探索自我和认识自我;在此基础上引导团体成员发现自己的优势,挖掘自身资源,突破限制;最后协助团体成员提升潜能,确立目标和提升行动力。

表 1 焦点解决取向自我接纳团体干预方案

单元	目标	活动内容	干预理念
一	成员相识,建立初步信任;共同制定团体契约。	热身活动;滚雪球自我介绍及“四度”自我介绍;制定团体契约;成长三部曲;温暖圆圈。	营造积极、尊重、希望感的团体基调,帮助当事人发展出不同的视角看待自己。
二	增强成员间的信任;探索自我,认识自我。	热身活动;相似圈;自我曼陀罗;核桃与我。	增进对自己的反思与觉察;每个人都是独特的个体,是自己生命的专家。
三	全面深入认识自我;从他人的视角发现自己的优势;促进自我接纳。	热身活动;我的颜色;我的自画像;循环圈——他人眼中的我。	个体拥有资源、力量、复原力和成功经验,个体对自己经验的解读有其合理性。
四	发现优势;突破限制,挖掘资源;更加接纳自我。	热身活动;生命线;欣赏视频《你比想象中的更美》。	从个体的经验中寻找资源,聚焦于个体的优势和潜能。
五	进一步发现优势和潜能;进一步接纳自我,提高自我满意度。	热身活动;天生我才;我的金钥匙;优点大轰炸。	个体经由对经验的解读能够重新建构对事件的认知和感受,促使个体提升处理问题的自主性。
六	回顾与总结,整理团体经验与心得;规划未来,提升行动力;乐观面对团体分离。	热身活动;回顾前面及收获;希望之树;“目标”与“一小步”;衷心祝福你;明天会更好。	以目标为导向,确立朝向目标的“一小步”,解决现在和未来的问题,强调正向的积极改变。

1.5 统计学处理 量化数据采用 SPSS 24.0 进行处理,因实验组和对照组样本容量较小,使用非参数检验进行数据分析。质性数据采用 Nvivo 12.0 进行处理,日志作为一种“个人见解”可以作为质性研究的材料^[14],采用扎根理论的方法归纳出成员日志中共同关注的改变主题。

2 结果

2.1 焦点解决取向自我接纳团体干预效果的量化分析

2.1.1 实验组和对照组干预前自我接纳和自我满意度比较 两组干预前比较,自我接纳总分、自我接纳因子、自我评价因子、自我满意度的秩均值差异均无

统计学意义(Z 值分别为-1.29, -1.75, -0.45, -1.25, P 值均 > 0.05),表明实验组和对照组干预前具有同质性。

2.1.2 实验组和对照组前后测自我接纳和自我满意度差值的差异性检验 结果发现,实验组在自我接纳总分、自我接纳因子和自我满意度前后测差值均高于对照组(P 值均 < 0.05)。见表 2。

表 2 不同组别大学生自我接纳及自我满意度前后测量差值比较($\bar{x} \pm s, n = 40$)

组别	人数	自我接纳总分	自我接纳因子	自我满意度
实验组	20	3.55±4.14	1.70±3.54	1.00±1.08
对照组	20	0.15±3.91	-0.75±2.25	-0.05±0.89
Z 值		2.32	2.57	3.10
P 值		0.02	0.01	0.00

2.1.3 干预的持续效果 使用实验组前测、后测和追踪测量的 Friedman 秩和检验,结果发现各指标的相伴概率都小于 0.05,因此认为 3 个阶段各指标变化有统计学意义,干预具有持续效果。见表 3。

表 3 实验组前后测和追踪测试
自我接纳及自我满意度得分比较($\bar{x}\pm s, n=20$)

干预前后	自我接纳总分	自我接纳因子	自我评价因子	自我满意度
前测	38.55±7.81	18.90±4.98	19.65±3.48	6.35±1.57
后测	42.10±6.38	20.60±4.06	21.50±3.66	7.35±1.27
追踪测量	41.35±6.05	19.60±3.59	21.75±2.97	7.15±1.27
χ^2 值	10.75	6.42	14.06	18.63
P 值	0.01	0.04	0.00	0.00

2.2 焦点解决取向自我接纳团体干预效果的质性分析 首先反复阅读文本资料,然后将成员提到的焦点解决取向团体对个人产生的影响进行一级编码,进行语义块主题抽取;接着对一级编码进行总结提炼,进行二级编码,抽取出核心类属;最后进行三级编码,提取出关联要素,共归纳出成员共同关注的 5 个改变主题。针对这 5 个主题选取文本资料的片段进行阐述,下文中 M 代表男生, F 代表女生,如 M1-2 代表团体第 1 位男生的第 2 次日志。

2.2.1 促进自我认识和自我接纳 焦点解决取向的基本理念是相信每个人都是独立的个体,个体拥有资源、力量、复原力和成功经验,个体对自己经验的解读有其合理性。通过探索自我、全面了解自我,有助于个体发展出不同的角度看待自己、身处的情境、行为与人际模式,从而促进个体自我意识的深入和自我接纳程度的提高。如:“对自我有了更好的认知,有一些问题是以前从未考虑过的。”(M1-2)“通过将自我分成 8 个部分剖析,有利于更加清楚什么才是我最喜欢的,是什么成就了现在的我。”(M2-2)“从头到尾,从内心到外表,从性格方面,重新了解了自己。”(M9-2)“让自己更加认同自己这个人。”(M10-2)“一直以来都在努力做自己,不要太在意别人的看法,只要问心无愧、不伤害别人,做任何事情都可以,今天活动结束后我更坚定了这一想法。”(M5-4)“在悦纳自己和关注世界的变化方面,我有了更加深刻的认识和体会,认识到自己的独特性和优缺点。”(F2-6)

2.2.2 产生积极的情绪体验 焦点解决取向助人模式秉承积极、正向的价值取向,通过“赞美”“找例外”“奇迹问句”等方式,创设出尊重、支持、包容的氛围,减少成员间防御,融入到团体中,获得了快乐、幸福、平静等积极的情绪体验。如:“让浮躁的自己得到了平静。”(F5-1)“放松了自己。”(M3-2)“收获了快乐。”(F3-2)“在接受夸赞和夸赞别人的时候,收获了快乐以及对自我的悦纳。”(M2-5)“认识到过去的伤痛已经过去了,我不应该沉浸在过去,应该以积极乐

观的态度向前。”(M5-4)“收到了来自小组成员的赞美,很惊喜,也发现了许多别人的闪光点,夸赞别人也很幸福。”(F5-5)

2.2.3 发现自身优势与资源并提升自信 焦点解决取向助人模式中“重新建构”的方法,聚焦于个体的优势和潜能,帮助成员对个人经验重新认识,促进成员从经验中寻找资源。如:“找回了心中那个美好的自己,之前的问题减轻了很多,更加积极了。”(F3-3)“更加了解自己,发觉自己更多的优点,自己很棒。”(M10-3)“明白更多自我的价值,学会用积极乐观的态度面对生活中的各种事情,学会欣赏生活”(F8-4)“了解到自己的优势以及在别人眼中的闪光点,对自己更加有自信了。”(M6-5)“看到了许多自己在这之前未发现的闪光点。”(M9-5)

2.2.4 扩展对他人和团体的理解 焦点解决取向团体的效果还体现在成员的人际方面,表现在对他人和团体的积极关注。如:“能让我用一种特别的角度认识小组其他的成员。”(F8-2)“和小伙伴更加熟悉了,深入了解之后,感觉这个团体更加温暖。”(F7-3)“知道有人在支持自己。”(M4-4)“我不孤单。”(F5-4)“看到了不同人身上不同的闪光点。”(F1-5)

2.2.5 确立目标并提升行动力 焦点解决取向助人模式以目标为导向,确立朝向目标的“一小步”^[15],来解决现在和未来的问题。相信可以使用更为有效的应对策略,并通过自己的行动产生所期待的效果。从而帮助学生提升自我效能感,继而提升个体的控制感和行动力,将团体所学应用到生活中^[16],产生持续的影响。如:“让我开始思考如何改善自身的不足。”(M1-3)“要努力成为一个让自己满意的人。”(M5-3)“感觉自己还需要更加的努力,不断完善,要提高自制力,做事不要优柔寡断。”(M6-3)“通过扮演不同的角色,让我在某些方面更加了解自己,也对自己提出新的希望”(M9-3)“为自己确定几个目标,相信自己一定能通过努力去实现,为自己找到一些方向。”(F3-6)“对自己的近、中、远目标更加明确了。”(M6-6)

3 讨论

本研究结果可以看出,焦点解决取向自我接纳团体能够提升大学生的自我接纳水平,具体表现在提升学生的自我满意度,提高自我评价,促进学生积极的认知建构,产生积极的情绪体验,发现自己的优势与资源,提升自信心及行动力。

焦点解决取向助人模式秉承后现代建构主义的世界观^[11],注重从经验中看到机会和力量。经验是语言的表达,语言具有建构的功能^[17]。通过团体活动,个体得以有机会以新的观点和视角复述自己的经验,进而重新形塑自我和重新建构对经验的理解,促进个

体对自我的认知、整合和接纳;看到内在资源和外在资源,内在资源包括个人的优势和力量,外在资源包括个人的社会支持和改变的机会。因此,参与团体的成员通过叙说个体经验,对经验进行重新建构,从而促进积极的自我认知,提高自我接纳水平。

社会认知职业理论强调自我效能感是连接外在环境与个体行为的关键因素^[18]。Bandura^[19]指出,影响个体自我效能感的因素包括情绪唤起,成功经验,社会说服和替代经验,成员在团体温暖、包容、接纳、肯定的氛围中获得愉快的情绪体验。成员能够更少障碍的交流,更自如的表达,从其他成员那里获得的积极关注和赞美,有助于个体获得新的自我经验。个体对过去经验进行重新建构,同时回忆与加工过去的成功经验,通过反复叙述自己的优点、优势和力量,激活积极体验。团体成员之间的鼓励和赞美,以及其他成员的成功经验等多因素作用,有助于激发和提高个体的自我效能感,促使个体有更高程度的自我评价,提升对自己的满意程度。Barbara 提出的“拓展-建构”理论指出,积极的情绪,如快乐、平静、感兴趣、幸福等,能够拓展个体注意、认知、行动等的选择范围^[20]。当个体在团体中体验到积极情绪时,会变得更加开放和专注,更有希望感,更加愿意思考新的问题解决策略,发展新的行为^[21-22]。因此,参加焦点解决取向团体的成员因为体验到了更多的积极情绪,从而拓展了认知的视角,倾向于更加积极的行为。

本研究采用焦点解决短程治疗的哲学理念和工作方式,设计团体方案和实施团体干预,结果表明焦点解决取向团体能够提高个体的自我满意度程度和自我接纳水平。个体发展良好的标志之一是达到自我实现,自我实现是个体对自我概念和经验相协调的发展过程^[23],自我概念所涉及到的自我接纳、自我满意度等是影响个体自我实现水平的主要因素^[24]。因此,未来的研究可以继续探讨焦点解决取向团体对于个体自我概念、自尊、自信等的影响,以提升个体的自我实现水平。干预通过结构化团体活动和讨论的方式来展开,比传统形式的课堂、讲座更具有趣味性和参与性,较易吸引大学生参加,有较大的推广意义。但是,在高校开展此团体应用时,要留意其局限性和适应性。在团体成员招募和筛选时,应注意对于存在成长创伤的个体,在反复叙说个体经验的过程中可能会带来二次伤害;对于社交焦虑的个体,团体成员的开放和互动会带来压力,引起消极情绪体验;反社会倾向的个体可能因其批评、破坏的思维定势而对其他成员带来负面影响。因此,采取焦点解决取向团体干预应慎重选择上述对象。

4 参考文献

- [1] 杨晓莉,魏丽,丁甜甜.自我建构对受排斥者社会信息注意偏向的影响[J].中国临床心理学杂志,2018,26(2):209-214.
- [2] 刘佳.用埃里克森自我同一性理论透视大学生自我意识的形成过程[J].高教发展与评估,2010,26(1):100-105.
- [3] 刘金花.儿童发展心理学[M].上海:华东师范大学出版社,1997:263.
- [4] 埃里克森.同一性:青少年与危机[M].北京:中央编译出版社,2015:56.
- [5] 张贝拉.自我的接纳与反思:论自我意识及其意义[J].北方论丛,2011,8(2):135-139.
- [6] 黄高贵,李娟,杨文华,等.师范生心理健康水平与自我接纳和应对方式的相关研究[J].中国行为医学科学,2005,14(3):255-256.
- [7] 黄高贵,吴燕.考试焦虑与自我接纳及应付方式关系的研究[J].中国心理卫生杂志,2001,15(5):301-302.
- [8] 樊富珉,何瑾.团体心理辅导[M].上海:华东师范大学出版社,2010:26.
- [9] 轩希,吴捷,马慧霞,等.舞动治疗对大学生自我接纳与自我效能感的干预[J].中国临床心理学杂志,2017,25(3):584-587.
- [10] 丛中,高文凤.自我接纳问卷的编制与信度效度检验[J].中国行为医学科学,1999,8(1):20-22.
- [11] 许维素.建构解决之道[M].宁波:宁波出版社,2013:1.
- [12] 许维素.范式转移的代表:焦点解决短期治疗的咨询哲学[J].心理技术与应用,2014(4):41-44.
- [13] SHAMOA-NIR L.The window becomes a mirror:the use of the Johari Window model to evaluate stereotypes in intergroup dialogue in Israel[J].Isr Aff,2017(4):727-746.
- [14] 陈向明.质的研究方法与社会科学研究[M].北京:教育科学出版社,2000:10-22.
- [15] 朱冬倩,方香廷.焦点解决短期治疗模式的后现代反思[J].医学与哲学,2019,40(20):53-58.
- [16] 阎博,樊富珉,杨芊.舞动团体对大学生身体自我概念及自尊的影响[J].中国临床心理学杂志,2018,26(2):405-409.
- [17] 尤娜,叶浩生.叙事心理治疗的后现代视角[J].心理学探新,2005(3):6-10.
- [18] LENT R G.Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice and Performance[J].J Vocat Behav,1994,45(1):79-122.
- [19] BANDURA A.Self-efficacy mechanism in human agency[J].Am Psychol,1982,37(2):122-147.
- [20] BARBARA L F.What good are positive emotions[J].Rev Gen Psychol,1998,2(3):300-319.
- [21] FREDERICKSON B L,LOSADA M.Positive affect and the complex dynamics of Human flourishing[J].Am Psychol,2005,60(7):678-686.
- [22] 李永慧.大学生希望特质团体心理辅导干预效果评价[J].中国学校卫生,2019,40(1):134-137.
- [23] LECLERC G,LEFRANCIOS R,DEBE M,et al.The self-actualization concept:a content validation[J].J Soc Behav Pers,1998,13(1):69-84.
- [24] 郑剑虹,黄希庭.西方自我实现研究现状[J].心理科学进展,2004,12(2):296-303.

收稿日期:2019-09-26;修回日期:2019-12-10