

积极心理学视角下团体辅导对贫困大学生心理成长的促进作用

——以南京财经大学为例

韩力争¹, 贺张真²

(1. 南京财经大学 马克思主义学院 江苏 南京 210023; 2. 南京师范大学 心理学院 江苏 南京 210046)

摘要: 探讨积极心理学视角下团体辅导对贫困大学生心理成长的影响。对南京财经大学 245 名大学生进行施测, 筛选出 10 名贫困生进行团体辅导干预, 通过贫困组与非贫困组及实验组前后测量的比较, 验证团体辅导的效果。结论如下: (1) 贫困生的自尊、自我效能感、生活满意度和主观幸福感水平显著低于非贫困生; (2) 贫困生的自我和谐对自尊有显著的预测作用; (3) 团体辅导后贫困生的自尊和主观幸福感水平显著提高, 自我和谐水平和自我效能感稍有提高, 交往焦虑有所下降。结论: 积极心理学视角下团体辅导可以促进贫困大学生心理成长。

关键词: 积极心理学; 贫困大学生; 团体辅导; 心理成长

中图分类号: G444 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672-6049(2016)06-0102-06

随着我国高等教育的日益普及, 大学校园里贫困生的人数也在不断攀升, 约占学生人数的 30%, 特困生约占学生人数的 10%。来自经济、学习、生活、就业等方面的多重压力容易让贫困生产生自卑、焦虑、封闭等心理问题, 成为经济和心理上都贫困的“双困生”。而心理贫困远比单纯经济贫困的危害性更大, “经济贫困困一时, 心理贫困困一世”。因此, 高校贫困生帮扶工作应改革单纯的物质帮助, 加大心理帮扶的力度。

积极心理学兴起于美国, 是研究人类的力量和美德等积极方面的心理学思潮^[1]。Seligman^[2]将积极心理学运用于团体辅导的实践研究, 发现积极取向的团体辅导可以缓解抑郁、焦

虑情绪, 提高主体生活满意度和正向情感, 从而提高主观幸福感。

本研究从积极心理学视角, 通过团体辅导引导贫困生用积极的观点解释消极事件, 激发积极的情绪体验, 提高自我和谐、自我效能和人际交往能力, 提升主观幸福感, 促进心理成长。此外, 探讨贫困生与非贫困生的差异以及团体辅导对贫困大学生心理成长的干预效果。

一、贫困大学生的界定及心理成长主题访谈

(一) 贫困大学生的界定

本文参考普遍使用的贫困生认定标准, 结合南京市的消费水平, 界定至少满足下列 2 条标准的大学生为贫困生: (1) 月消费在 500 元

收稿日期: 2016-05-03

基金项目: 江苏省教育厅高校哲学社会科学基金资助项目“基于积极心理学创新高校贫困生帮扶模式”(2013SJB880037)

作者简介: 韩力争(1969—), 女, 南京财经大学研究员, 心理学博士, 研究方向为积极心理学; 贺张真(1990—), 女, 南京师范大学硕士研究生, 研究方向为应用心理学。

以下; (2) 家庭月收入在 3000 元以下; (3) 在校期间接受贫困补助; (4) 以贷款方式支付学费。

(二) 心理成长主题访谈

随机抽取南京财经大学 40 名在校生(贫困生、非贫困生各 20 名) 和 10 名辅导员进行访谈。采用结构化访谈提纲, 开放式和封闭式题目相结合, 收集贫困生心理成长的概念、内容、存在问题及促进方法等资料, 根据关键词出现的频率, 对其进行归纳, 结合心理学专家的相关建议, 总结出贫困大学生心理成长的五个主题: 自我和谐、自尊、自我效能感、人际交往和主观幸福感。

二、研究对象和方法

(一) 研究对象

南京财经大学国际经贸学院和工商管理学院在校的大一、大二学生 245 人, 年龄 18-22 岁, 均无明显的身体疾病和精神病史。最终获得有效问卷为 219 份, 无效问卷为 26 份, 问卷有效率为 89.4%。按照贫困生的界定标准, 219 人中有 102 人是贫困生, 117 人为非贫困生。通过对 102 名贫困大学生中自愿参加团体辅导的 30 人进行访谈, 筛选出有一定心理困扰并愿意接受团体干预者 10 人, 设置成长性、结构化、封闭式的贫困生同质团体, 其中, 男生 2 名, 女生 8 名; 大二学生 2 名, 大一学生 8 名。

(二) 研究方法

1. 测量问卷

自我和谐量表(SCCS): 王登峰所编, 包括自我与经验的不和谐、自我灵活性及自我刻板性三个分量表, 共 35 个题目。总分的计算需要将自我灵活性分量表的所有项目进行反向记分, 总分越高, 自我和谐程度越低^[3]。

自尊量表(SES): 罗森伯格编制, 由 10 个项目组成, 在使用时, 通常将 3、5、8、9、10 项目设计为反向记分。总分越高, 自尊程度越高^[3]。

一般自我效能感量表(GSES): Schwarzer 等人编制, 量表共有 10 个项目。总分值越高, 自我效能感越高。

交往焦虑量表(IAS): Leary 编制, 包括 15 条自陈条目, 内部一致性良好, Cronbacha 系数超过

0.87。其中 3、6、10、15 需要反向计分, 总分越高, 社交焦虑程度越高^[3]。

幸福感指数量表: Campbell et al 编制, 包括总体情感指数量表和生活满意度问卷。计算总分时将总体情感指数量表之平均得分与生活满意度问卷的得分(权重为 1.1) 相加。其范围在 2.1(最不幸福) 和 14.7(最幸福) 之间, 信效度良好。幸福感指数越低, 幸福感水平越高^[3]。

2. 团体辅导方案

以积极心理学为理论基础, 参考樊富珉编制的《贫困大学生团体辅导手册》^[4], 结合大学生的身心特点, 制订团体辅导方案, 目标是促进贫困生的心理成长。充分征求、吸纳心理学教授的修改意见, 最终确定团体辅导方案。团体辅导系列活动由 2 名有丰富团体领导经验的心理学硕士研究生组织实施。

团体活动方案见表 1, 结合贫困生心理成长主题设计, 活动一共 8 次, 每周 1 次, 每次 2 小时。目标是通过一系列的活动和分享, 促进 10 名贫困生心理成长。以积极心理学理念设计相关活动, 引导贫困大学生进行积极的认知, 体验积极的情绪, 开发积极的行为, 积极看待和利用社会支持系统。在团体活动结束后, 运用心理和谐等五个心理量表对成员进行再评估测试。

3. 统计学处理

用 SPSS19.0 对数据进行处理, 包括独立样本 t 检验、相关样本 t 检验、相关分析和回归分析^[5]。

三、结 果

(一) 贫困大学生与非贫困大学生的心理测试比较

通过独立样本 t 检验, 贫困生的自我和谐均值比非贫困生稍高, 但没有显著差异; 贫困生的自尊水平、自我效能感、生活满意度指数、主观幸福感四个方面低于非贫困生, 并且达到了统计学上的显著水平; 而在交往焦虑、负性情感方面贫困生的均值高于非贫困生, 但不具有统计学上的显著差异(表 2)。

表1 团体辅导方案

次数	单元主题	单元目标	热身活动	主体活动	结束活动
1	有缘来相聚	成员初步认识,了解团体辅导方案的进程,建立团体之间的信任感;共同制定团体契约。	大风吹	棒打薄情郎,团体期待朵朵开	建立团体规范和分享团体期待
2	自我探索	引导成员对自我进行全面合理的认识,进一步促进团体凝聚力。	蒙娜丽莎	20个“我是谁”,三个“我”	分享感受
3	成为自信的我	体悟到自信的由来,感受已有的成功经验,认识到人人都是一座宝藏,增强自信心。	进化论	我的成就,优点大轰炸	分享彼此的感受以及对团体接下来的期待
4	我也要做“万人迷”	在活动中掌握人际交往技巧,学会缓解交往焦虑,体验真诚和信任的重要性。	五毛一块	爱在指尖,信任陀螺	分享感受
5	我们都是好朋友	在活动中体会人际交往带来的喜悦感,体验积极情绪。	放松训练	我说你画,倾听的技巧,沟通练习	分享各自的感受和体验
6	户外拓展	提升心理素质,激发成员的潜能;增强团队凝聚力,学会团队合作。	信任背摔,断桥	盲人方阵,翻越高墙	分享各自的感受和体验
7	感知能力澄清价值观	引导成员肯定自己的能力,澄清自己的价值观。	拍大腿	SWOT分析,价值观大拍卖	分享心得体会
8	生涯规划	启发成员进行回顾总结,进行清晰而富有弹性的生涯规划。	心有千千结	我的四季,时光隧道	做好告别,互赠祝福语

表2 贫困生与非贫困生在五个方面的均值及t检验

	贫困生(102人)	非贫困生(117人)	t	P
自我和谐	86.59 ± 12.87	86.75 ± 11.42	-0.10	0.921
自尊	34.83 ± 5.28	36.81 ± 4.77	-2.91	0.004**
自我效能	31.75 ± 5.03	33.44 ± 4.23	-2.70	0.008**
交往焦虑	47.69 ± 9.83	45.48 ± 8.67	1.77	0.079
总体情感指数	22.02 ± 7.81	21.22 ± 7.49	0.77	0.442
生活满意度指数	3.28 ± 1.04	2.79 ± 0.93	3.67	<0.001***
主观幸福感	6.37 ± 1.91	5.73 ± 1.79	2.55	0.012**

* 表示 $P < 0.05$; ** 表示 $P < 0.01$; *** 表示 $P < 0.001$ 。

(二) 贫困生自我和谐与自尊之间的关系

通过对102名贫困生的数据进行相关分析,得出贫困生自我和谐量表的得分与自尊量表得分之间的相关系数为-0.682($P < 0.001$),达到统计学上的十分显著水平(表3)。

表3 贫困生自我和谐与自尊之间的相关系数

	自我和谐	自尊
自我和谐	1.00	-0.682***

*** 表示 $P < 0.001$ 。

决定系数调整后为0.46,通过回归分析,得到 $Y = -0.28X + 59.07$ 。自我和谐的总体水平

对自尊水平有显著的预测作用($P < 0.001$)。

(三) 贫困生自我和谐、自尊、自我效能与交往焦虑之间关系

通过相关分析,贫困生的交往焦虑与自我和谐量表得分呈显著正相关,与自尊量表得分呈显著负相关,与自我效能量表得分呈显著负相关(表4)。

表4 贫困生自我和谐、自尊、自我效能与交往焦虑的相关系数

	自我和谐	自尊	自我效能
交往焦虑	0.551**	-0.505**	-0.421**

** 表示 $P < 0.01$ 。

(四) 贫困大学生自我和谐、自尊、自我效能、交往焦虑与其主观幸福感之间的关系

对 102 名贫困生数据进行相关分析,除交往

焦虑与生活满意度指数之间的相关不显著外,其它两两之间的相关均达到统计学上的显著水平(表 5)。

表 5 贫困生自我和谐、自尊、自我效能、交往焦虑与主观幸福感之间的相关系数

	自我和谐	自尊	自我效能	交往焦虑
总体情感指数	0.452**	-0.398**	-0.212*	0.213*
生活满意度指数	0.291**	-0.228**	-0.203*	0.173
主观幸福感	0.404**	-0.339**	-0.229*	0.212*

* 表示 $P < 0.05$; ** 表示 $P < 0.01$ 。

(五) 贫困大学生团体辅导前后测量问卷得分比较

通过相关样本 t 检验,分析团体辅导对促进贫困生心理成长的促进效果。自我和谐总分的均值相对降低了(由 92.60 降低到 91.30),说明自我和谐水平有所提高,但没有达到统计学上的显著水平($P = 0.724$)。自尊水平均值升高了,并且差异显著($P < 0.01$)。自我效能感水平有

所提高,但并没有达到统计学上的显著水平($P = 0.310$)。交往焦虑均值降低了(由 51.30 到 50.30),但差异不显著($P = 0.697$)。总体情感均值、生活满意度均值、主观幸福感均值都显著降低了(分别由 27.80 到 20.40, 3.70 到 2.80, 7.55 到 5.63),表明主观幸福感水平在团体辅导前后显著提高了(表 6)。

表 6 贫困大学生团体辅导前后测量问卷得分比较

	前测(10人)	后测(10人)	t	P
自我和谐	92.60 ± 6.85	91.30 ± 12.39	0.365	0.724
自尊	32.30 ± 3.80	35.30 ± 4.50	-3.451	0.007**
自我效能感	31.40 ± 3.69	32.80 ± 3.58	-1.076	0.310
交往焦虑	51.30 ± 7.01	50.30 ± 6.77	0.402	0.697
总体情感指数	27.80 ± 2.86	20.40 ± 5.10	6.101	<0.001***
生活满意度指数	3.70 ± 0.82	2.80 ± 0.79	2.862	0.019**
主观幸福感	7.55 ± 1.13	5.63 ± 1.31	4.711	0.001***

* 表示 $P < 0.05$; ** 表示 $P < 0.01$; *** 表示 $P < 0.001$ 。

四、讨论

(一) 贫困生与非贫困生相比较

由表 2 可知,贫困生的自我和谐水平比非贫困生稍高,但没有显著差异,这与以往陈俊波^[6]的研究结果一致,李志勇、许江荣^[7]也得到了同样的结论。而蔡茂华、杨萍^[8]等人认为贫困生的自我和谐水平比普通学生低,这与研究对象为大一、大二学生有关,他们经过努力学习取得优异成绩进入大学,对自我认识相对和谐统一,对未来充满希望,同时也与学校注重关心贫困生、构建和谐校园的文化氛围有关。

贫困生的自尊水平显著低于非贫困生,与辛勇^[9]的结论、康育文^[10]的观点一致;贫困生的自我效能感水平显著低于非贫困生,与张丽珊、余毅^[11]的研究结果不一致,而与朱志明^[12]的结论相同。贫困生因为经济方面的困扰,生活、学习受到一定影响,在接受各方补助时,心理上容易产生自卑感,虽然自我认识整体上比较和谐,但

多重压力使贫困生感受到现实的残酷,使得自尊水平和自我效能感降低。

贫困生的交往焦虑高于非贫困生,但没有显著差异,而冯宗侠^[13]认为贫困生人际交往能力显著低于经济良好的学生。贫困生交往焦虑不存在显著差异,这可能与研究对象的性格特点有关,报考财经类院校的学生大部分性格开朗、外向,与人交往的能力较强,贫困生的交往焦虑不明显。

在主观幸福感水平上,比如生活满意度水平,贫困生显著低于非贫困生,除总体情感指数,其他与孔德生、王昕^[14]的结论基本一致。经济贫困所带来的困扰,经历的负性事件相对多,使贫困生体验到较多的负性情感,对生活的满意度偏低,所体验到幸福感低于普通学生。

(二) 贫困生自我和谐与自尊

相关分析和回归分析表明:贫困生的自我和谐水平越高,自尊水平越高,自我和谐对自尊有

显著的预测作用,验证了罗京滨、曾峥^[15]等人的观点,王晋^[16]也得到了同样的结论。自我和谐表现为自我认识、自我体验、自我控制的统一,自尊是个体在社会实践过程中所获得的对自我的积极情感体验。贫困生对自我的认知、对经济贫困和负性事件的看法、对自我的调节和控制等影响其在社会活动中对自我的情感体验。

(三) 贫困大学生心理测试的相关分析

表4显示:贫困大学生的交往焦虑与自我和谐水平、自尊水平、自我效能感水平呈显著负相关。表5显示:除了交往焦虑和生活满意度之间的相关不显著外,总体情感指数、生活满意度水平、主观幸福感水平与自我和谐水平、自尊水平、自我效能感水平呈显著正相关,与交往焦虑呈显著负相关。贫困生的一系列问题是密切相关的,解决贫困生的心理问题、促进其心理成长需要考虑五个方面的关联性,团体辅导方案应环环相扣,把各个阶段的主题活动密切结合起来。

(四) 团体辅导对促进贫困大学生心理成长的效果

从表6看出,团体辅导后贫困大学生的自我和谐水平、自我效能感水平稍有提升,但没有达到统计学上的显著差异;团体辅导后交往焦虑水平有所降低,与前侧比较差异不显著,团体辅导使贫困大学生的自尊水平有显著的提高,这与潘莉、周珂^[17]的研究结论一致,他们认为团体辅导在增进贫困大学生的领悟社会支持水平、改善应对方式、增强积极情感体验方面有显著效果。另外,团体辅导后,贫困大学生的正向情感体验、生活满意度、总体主观幸福感显著提高,验证了谭剑锋^[18]等人的观点,何瑾、樊富珉^[19]的研究也表明团体辅导使贫困大学生自尊水平、总体幸福感指数显著提高。

积极心理学团体辅导在培养贫困生积极认知、塑造积极人格品质、增强积极的情绪体验、构建积极的社会支持系统等方面发挥优势,促进贫困生的心理成长。通过培养积极的认知方式,可以使贫困生把经济困境看作奋斗的动力,从而促进个体产生积极情感体验,培育积极的行为,全面提高自我和谐水平、自尊水平、自我效能感和主观幸福感水平,提升人际交往能力并缓解交往焦虑。积极心理学还关注积极的人格品质,方案设计中注重培养贫困生的欣赏与赞美、感恩与分

享受与被爱等的能力,提升乐观、希望、担当、诚信等品质,促进贫困大学生心理成长。

五、对未来研究的展望

本研究以南京财经大学国际经贸学院和工商管理学院大一、大二在校生为对象,通过分析得到积极心理学视角下,团体辅导可以有效地促进贫困生的心理成长,为后续的研究提供了基础,也发现不足之处,有待进一步完善。第一,以积极心理学理论为指导,进一步完善、优化团体辅导方案,提高团体辅导的针对性和实效性;第二,增加参加团体辅导人数,提高研究结果外部效度;第三,心理成长团体辅导可推广到普通群体。“心理贫困”在非贫困大学生群体乃至整个人群中也广泛存在,心理成长是人生成长的重要组成部分;第四,自新生入学,建立对应的心理档案,尽早关注贫困生的心理成长,有针对性地进行系列的辅导和跟踪评估。

参考文献:

- [1] Kennon M. Sheldon and Laura King. Why positive psychology is necessary [J]. American Psychologist, 2001, 56: 216.
- [2] Seligman Me. Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction [J]. Am Psycho 2000, 55(1): 130.
- [3] 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版) [J]. 中国心理卫生杂志, 1999: 101.
- [4] 樊富珉. 团体咨询的理论与实践 [M]. 北京: 清华大学出版社, 1996.
- [5] 邓维斌等. SPSS19(中文版) 统计分析实用教程 [M]. 北京: 电子工业出版社, 2012.
- [6] 陈俊波. 大学贫困生自我和谐与社会支持的关系研究 [J]. 湖北广播电视大学学报, 2009, 29(5): 44-45.
- [7] 李志勇,许江荣. 贫困大学生社会支持与自我和谐的关系 [J]. 绥化学院学报, 2011, 31(1): 69-71.
- [8] 蔡茂华,杨萍,高和平. 高校经济困难学生自我和谐调查 [J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(8): 851-852.
- [9] 辛勇. 贫困大学生自尊与社会支持、应付方式的比较研究 [J]. 黑龙江高教研究, 2005(10).
- [10] 康育文. 贫困大学生身心健康与自尊、人格、人际关系、成就动机的关系研究 [D]. 西安: 陕西师范大学, 2005.
- [11] 张珊莉,余毅敏. 经济困难大学新生一般自我效能

- 感研究[J]. 青年探索 2007(6):78-80.
- [12]朱志明. 贫困大学生自我效能感及其相关研究[J]. 思想教育研究 2007(4):43-45.
- [13]冯宗侠. 大学生人际交往能力现状调查研究[J]. 北京理工大学学报 2004 6(4):57-59.
- [14]孔德生,王昕,张微. 贫困大学生自尊、自我控制及一般自我效能感与主观幸福感的关系[J]. 中国行为医学科学 2007(1):60-61.
- [15]罗京滨,曾峰等. 贫困大学生自我和谐与自尊的调查分析[J]. 中国健康心理学杂志 2006 14(5):586-587.
- [16]王晋. 高校家庭经济困难学生自尊与自我和谐的相关研究[J]. 中国健康心理学杂志 2008 16(9):984-985.
- [17]潘莉,周珂. 团体辅导对贫困大学生自尊的干预效果[J]. 合肥工业大学学报 2011 25(5):73-77.
- [18]谭健烽,蔡静怡,吴建玲. 团体辅导对高校贫困生人格、社会支持及主观幸福感的干预研究[J]. 西北医学教育 2008 16(3):477-478.
- [19]何瑾,樊富珉. 团体辅导提高贫困大学生心理健康水平的效果研究-基于心理学的理论[J]. 中国临床心理学杂志 2010 18(3):397-402.

(责任编辑:王顺善)

A Study of Promoting Effects of Group Counseling on the Mental Growth of Impoverished College Students: From the Perspective of Positive Psychology

HAN Lizheng¹, HE Zhangzhen²

(1. Nanjing University of Finance and Economics, Nanjing 210023, China; 2. Nanjing Normal University, Nanjing 210046, China)

Abstract: This paper discusses the positive effects of positive psychological group counseling on the mental growth of the Impoverished College Students(ICS). The authors have selected 245 college students from Nanjing Finance and Economics University and have chosen 10 impoverished students from them to carry out a group intervention. After comparing the impoverish group and non-impoverish group, the authors have come to the conclusions that: 1) it is obvious that the self-esteem, self-efficiency and life satisfaction level of the impoverished are much lower; 2) however, an ICS's self-consistency can predict his/her self-esteem level; 3) after the group intervention, the students' self-esteem and Subjective Well-Being levels have been significantly improved and their levels of self-consistency, self-efficiency have increased, while the degree of interaction anxiety have decreased. Conclusions: the positive psychological group counseling can promote the mental growth of the ICS.

Key words: positive psychology; impoverished college students; group counseling; mental growth