

表达性艺术团体辅导对初一学生自信心的干预研究

洪显利, 惠月琴, 刘冬霞

重庆师范大学教育科学学院应用心理学重点实验室 重庆

【摘要】本研究旨在考查表达性艺术团体辅导对初中生自信心的提升效果。采用“实验组前后测及追踪后测设计”,自变量为表达性艺术团体辅导的干预,因变量为学生的自信心水平。以罗鸿等人编制的“中学生自信心问卷”为测量工具,对重庆市某中学初一年级某班学生进行为期5次每次90分钟的提升自信心表达性艺术团体辅导干预。结论:(1)表达性艺术团体辅导可以作为提升初一学生自信心的有效方式,具有较大的创新性和优势,低分组被试的自信心得到了显著提升;(2)表达性艺术团体辅导的开展会受到多种因素的干扰,衡量表达性艺术团体辅导的效果需要将定量数据与定性数据相结合,巩固表达性艺术团体辅导的效果需要建立长效机制。

【关键词】表达性艺术团体辅导;初一学生;自信心

【基金项目】重庆市社会科学规划社会组织项目“当代身体哲学取向的中小学心理健康教育实现路径研究”(编号:2021SZ14)

【收稿日期】2022年12月4日 **【出刊日期】**2023年3月22日 **【DOI】**10.12208/j.ssr.20230005

Intervention of Expressive Art Group Counseling on the confidence of Grade one student in junior high school

Xianli Hong, Yueqin Hui, Dongxia Liu

Key Laboratory of Applied Psychology, College of Education Science, Chongqing Normal University, Shapingba University Town, Chongqing

【Abstract】The purpose of this study is to examine the effect of expressive art group tutoring on the self-confidence of junior middle school students. This study used the "measured before and after the experimental design", the independent variables for perception game teaching, the dependent variable for students' confidence level. Using the "Confidence Questionnaire of Middle school students" compiled by Luo Hong et al. as the measuring tool to carry out 5 times of 90 minutes each time for a class of students in a middle school in Chongqing to improve their confidence in expressive art group guidance. Conclusions: (1) Expressive art group guidance can be used as an effective way to improve the confidence of junior high school students. It has great innovation and advantages, and the confidence of the low group subjects has been significantly improved. (2) The development of expressive art group guidance will be interfered by a variety of factors. Quantitative and qualitative data should be combined to measure the effect of expressive art group guidance, and a long-term mechanism should be established to consolidate the effect of expressive art group guidance.

【Keywords】Expressive art group counseling; Grade one students; Confidence

1 问题提出

自信心作为个体人格特征中的重要因素,在人

的成长中发挥着巨大作用,个体对完成某件事情的把握程度也依赖于自信心水平^[1]。根据埃里克森的

心理社会性发展八阶段理论, 青春期是处于自我同一性对角色混乱的时期^[2], 这个时期, 青少年探索自我认同的各个方面, 对自我概念和将来的期望感到混乱, 未形成一个整合的自我概念。初中生正值青春期, 生理迅速发育, 但心理发展不够成熟, 身心发展的极大不平衡再加上自我意识发展不够完善, 自我评价不够全面, 又面临着来自家庭、学校等方面的压力^[3]。此外, 初一学生由于从小学刚升入到初中, 需要适应新的校园环境、学习方式和人际关系等, 拥有良好的自信心对于初一学生的顺利过渡起着重要作用, 能促进其健康成长与发展。

当前国内针对初中生的自信心的研究主要集中在理论层面的探索, 如自信心现状调查, 对自信心的结构和影响因素的探究以及干预对策的分析等, 实证研究较少。例如, 许放明对中学生进行自尊心与自信心的现状进行调查研究中, 结果显示, 学生的成绩和自尊心与自信心有相关性, 成绩落后的学生的自尊心和自信心程度低^[4]。罗鸿以初、高中生为研究对象, 发现中学生自信的总水平居于中等程度范围^[5]。于红军采用方便取样对初中生的自信心状况及其影响因素进行了分析, 结果表明, 初中生的自信心水平呈正态分布^[6]。

可以看出, 初中生自信心处于中等水平, 且随着时代的发展有下降的趋势, 故关注学生的心理发展, 从多角度、多方面培养初中生的自信心十分必要。而对于初中阶段的学生, 不能简单采用成人化的形式进行辅导, 团体辅导是一种生动的、行之有效的、学生容易接受的活动形式^[7], 现有的对于大学生和小学生的实施的团体辅导干预研究也表明团体辅导对于提升学生的自信心水平具有良好的干预作用, 且持续效果较好。如李桂英^[8]、朱金凤^[9]均对大学生进行自信心团体辅导, 发现团体心理辅导能够提高大学生的自信水平, 且具有较好的长期效果。闫双红^[10]针对小学生, 设计自信心团体辅导方案并实施, 发现团体辅导能够提高小学四年级学生的自信心水平且具有较好的持续效果。

表达性艺术团体辅导因其将艺术治疗和团体辅导的优势相结合, 能体现出独特的治疗效果。本研究采用陆雅青^[11]的定义, 认为表达艺术治疗团体辅导是把表达性艺术治疗, 比如绘画、舞蹈、音乐、戏剧表演等形式运用到团体心理辅导中的一种团体

心理咨询模式, 通过团体成员之间的碰撞, 激发成员内心的活力, 赋予艺术特殊的含义, 促进团体成员在活动中整合资源, 获得成长。国内关于表达艺术治疗的研究和应用从上个世纪 90 年代开始, 近年来快速发展, 主要应用在灾后儿童的心理危机干预、学生的人际关系, 学生的情感创伤辅导等方面。如王斌等人^[12]对大一新生进行表达性艺术团辅干预, 发现表达性艺术团辅能够促进大一新生人际关系得到改善。安华平^[13]以团体辅导的形式对 12 名大学生进行干预, 显著缓解了大学生因情感创伤引起的抑郁、焦虑情绪, 提高了他们的心理健康水平。但目前这种干预方式在中学的应用较少, 而表达性艺术团体辅导具有更显著的优势, 能够以非言语的沟通方式让学生降低心理防御程度, 在创作过程中表达自我, 进而实现心灵的成长和完美, 更符合初中生的身心特点, 故本研究将采用此方式作为干预手段。

综上, 本研究以初一学生为研究对象, 采取科学有效的工具, 调查其自信心水平状况, 将表达性艺术治疗手段与团体辅导相结合, 探讨表达性艺术团体辅导对初中生自信心培养的作用, 以期扩大团辅的研究领域范围和开展形式, 拓宽中学心理健康教育工作的视野。

2 研究方法

2.1 研究假设

表达性艺术团辅能提升初一学生的自信心水平。

2.2 研究设计及变量控制

本研究采用“实验组前后测及追踪后测设计”。自变量为表达性艺术团体辅导的干预, 因变量为初一学生的自信心水平, 主要控制变量为每周教学时间、场地固定、同一个教师。实验设计见表 1。

表 1 实验设计模型

实验分组	前测	实验过程	后测	追踪后测
实验组	O ₁	X	O ₂	O ₃

2.3 研究对象

本研究随机选取了重庆市某中学初一年级某班学生作为实验组被试, 共 41 人, 具体情况如表 2 所示。

2.4 研究工具

2.4.1 自信心测量问卷

本研究采用罗鸿(2008)编制的“中学生自信心问卷”作为测量工具。问卷共有36道题,采用5点计分,从和自己“完全不相符”、“比较不相符”、“有时符合有时不符合”、“比较符合”、“完全符合”,依次记为1、2、3、4、5。此问卷中共有9道题需要反向记分,分别为第5、14、15、21、23、24、28、33、36题。得分越高说明越自信。问卷由学业自信、人际自信、能力自信、外表自信、品德自信、整体自信六个维度构成。该研究问卷的内部一致性系数为0.893,分半信度为0.809—0.822。

表2 实验组被试构成表

人口学变量	分类	人数	百分比%
性别	男	23	54.80
	女	18	42.90
独生子女	是	17	40.50
	否	24	57.10
生源地	城镇	31	73.80
	农村	11	26.20
是否担任班干部	是	23	54.80
	否	18	42.90

2.4.2 自信心访谈提纲

本研究在查阅文献和分析学生学情的基础上,自编“自信心访谈提纲”,对前测得分后27%的同学进行个体访谈,访谈提纲如下:

- (1) 你觉得自己是一个自信的人吗?如果用1-10分给你的自信心打一个分,你会打几分?
- (2) 在日常生活和学习中,你在哪些事情中比较有自信心,在哪些情境中自信心不足?
- (3) 不自信会带给你什么样的感受?
- (4) 请回忆一下记忆最深刻的不自信事件是怎样的?这件不自信的事情对你有什么影响吗?
- (5) 除此之外,还有因为自信心不足而在其他事情当中感到困扰吗?
- (6) 你希望提高自己的自信心吗?有没有做过尝试,效果如何?
- (7) 你想要培养哪方面的自信心呢?(如外貌自信、学业自信、能力自信、人际自信)请简单描述一下。
- (8) 如果老师可以帮助你,你希望老师怎

样帮助你呢?

(9) 如果你成为了一个自信心的人,你会发生什么样的变化呢?

(10) 如果老师要帮助你,你承诺自己要做出怎样的努力?

2.4.3 表达性艺术团辅方案设计

针对前测中学生自信心得分较低的维度以及访谈中低分被试提出的愿望,再查阅文献并结合所学专业知,将表达性艺术治疗手段与团体辅导相结合,融入“舞蹈、绘画、游戏、戏剧表演”等艺术形式,设计为期5次,每次90分钟的表达性艺术团体辅导方案,主要内容见表3。

2.5 研究程序

该实验从2022年4月初开始,至2022年6月初结束,为期两个月。实验程序如下。

2.5.1 前测

用准备好的“中学生自信心问卷”对该班学生进行发放,收好问卷,课后将数据进行编号、统计,分析整体得分情况,并以分数的27%作为临界值进行高低分组。

2.5.2 访谈

针对前测得分分数后27%的同学(即低分组)进行访谈,访谈结果如下:

大多数受访者觉得自己不是一个自信的人,自信心评分在5分左右。他们表示不自信主要表现在人际交往、学习以及自我展示等方面,会产生紧张、心慌,头晕等负面感受,个别受访者提到由于不自信丧失了一些机会,感到遗憾,也希望能够提升人际自信、学业自信。部分被试曾经为提升自信心做过一些努力,如向他人寻求经验、在网上寻找方法,但成效较低,导致更没自信。他们表示自己愿意在活动中积极配合,也希望得到老师的鼓励,都认为自信心提升后,自己会更加大胆、阳光、开朗,学习成绩会提升,生活会更幸福。

访谈结果表明,低分组被试确实有一些方面自信心不足,并且有强烈的提升自信心的愿望,这从侧面反映出此次问卷筛选有效,且此次干预有意义。此外,了解到被试希望提升的几个方面以及存在的顾虑,对我们设计干预方案有了启示。在初始阶段要让学生明白表达性艺术团体辅导的性质和规则,在过渡阶段注重巩固温暖、和谐的团体氛围,让大

家逐渐相互认识。在工作阶段设置问题探究、情景表演、人际互动等环节, 促进学生思考与讨论, 在生动有趣的活动中引导成员从多方面寻求问题解决的方法。并贯彻积极心理学的理念, 引导学生发现自己的能力, 增强自信心, 并及时反馈、肯定学生

取得的进步。在团辅结束阶段设置回顾全程的环节, 引导成员发现自己的成长和变化, 分享收获与祝福, 并处理好离别情绪, 鼓励成员带着这些收获更自信、积极地投入到今后的学习生活中。

表3 表达性艺术团体辅导方案内容

活动阶段	单元主题	单元目标	主要活动内容	材料
初始阶段	很高兴认识你	1. 学生能够增进对团辅及带领者的认识 and 了解。 2. 学生能够明确团体规则和总目标。 3. 学生能够增强熟悉感和团队归属感。	1. 介绍团辅及带领者 2. 宣读团体契约 3. 破冰游戏 4. 小组共建 5. 分享展示 6. 小组比拼 7. 布置课后作业	团辅契约书、纸、笔、 拼图、游戏奖品
中间阶段	打破人际交往壁垒	1. 学生能够增强交往和相互了解; 2. 学生能够逐渐打开、展示自己。 3. 学生能够增强小组成员默契。	1. 按摩传递 2. 友情健身操 3. 照镜子 4. 心有千千结 5. 组内分享 6. 六宫格 7. 布置课后作业	A4 纸、彩色笔
中间阶段	全面认识自我	1. 学生能够增进对他人的认识; 2. 学生能够思考人际交往的困惑及解决方式; 3. 学生能够增强默契和合作能力。	1. 松鼠与大树 2. 爱的电流 3. 相似圈 4. 小组讨论 5. 社交情景剧 6. 冥想回顾 7. 布置课后作业	A4 纸、笔
中间阶段	我相信, 我能行	1. 学生能够发现自己的潜力, 增强自我效能感; 2. 学生能够探索自己的理想; 3. 学生能够自信地展示自己。	1. 青蛙跳水 2. 为自己鼓掌 3. 隐喻接龙 4. 你比我猜 5. 我的高光时刻 6. 星光大道 7. 布置课后作业	A4 纸、彩色笔、游戏奖品
结束阶段	成长告别	1. 学生能够回顾、总结自己的收获; 2. 学生能够表达祝福, 化解分别情绪; 3. 学生能够将活动中收获到的知识积极运用到生活中。	1. 谁是神枪手 2. 价值观拍卖会 3. 回顾全程 4. 感恩祝福 5. 合唱一首歌 6. 大合照	A4 纸、笔

2.5.3 实验干预

(1) 团辅场地: 该班学生的教室, 将桌子搬到教室外, 只留下椅子。

(2) 团辅材料: 根据设计好的干预方案制作PPT, 准备相关材料。

(3) 团辅程序: 共5次每周1次, 每次90分钟, 。

2.5.4 后测

用准备好的“中学生自信心问卷”对该班学生在表达性艺术团体辅导刚结束时施测, 进行问卷编号、数据统计。

2.5.5 追踪后测

用准备好的“中学生自信心问卷”对该班学生在表达性艺术团体辅导结束一个月时施测, 进行问卷编号、数据统计。

2.6 实验统计方法

用 SPSS19.0 软件对有效问卷的数据进行相关

样本 t 检验、重复测量方差分析, 得出相应结论。

3 研究结果

前后测及追踪后测问卷每次均发放 42 份, 剔除无效作答的问卷, 最终保留有效数据为 35 份, 以前测总均分上下 27%为限, 将被试分为高分组, 低分组和中间组, 高低分组均是 9 人, 中间组为 17 人。

3.1 前测: 整体与三个组的基本情况

由表 4 可知, 整体学生的自信总均分处于中等偏上水平 3.50, 其中能力自信、学业自信和外貌自信低于 3.50, 说明整体学生的自信心处于中等偏上水平, 但能力自信、学业自信和外貌自信有待提高。此外, 三个组别的自信心情况差异较大, 高分组自信心维度得分大多在 4.10 以上, 中间组集中在 3.10 至 4.00 之间, 低分组大多得分在 2.80 以下, 说明低分组自信心有较大的提升空间, 而中高分组可以保持在一个良好水平。

3.2 前后测: 整体与三个组的差异比较

表 4 前测: 整体与三个组的自信心基本情况 (M±SD)

组别/各维度	自信总均分	整体自信	品德自信	人际自信	能力自信	学业自信	外貌自信
总人数 (N=35)	3.49±0.52	3.93±0.80	3.91±0.53	3.60±0.99	3.45±1.05	3.06±0.84	2.99±0.74
高分组 (N=9)	4.10±0.32	4.89±0.39	4.32±0.30	4.39±0.51	4.25±0.77	3.53±1.04	3.65±0.73
中间组 (N=17)	3.51±0.20	4.07±0.70	3.93±0.44	3.69±0.69	3.43±0.95	3.12±0.69	2.81±0.55
低分组 (N=9)	2.83±0.18	3.09±0.61	3.45±0.53	2.63±1.09	2.68±0.96	2.47±0.59	2.65±0.72

表 5 前后测: 整体与三个组的差异比较 (M±SD)

组别	时间/维度	自信总均分	整体自信	品德自信	人际自信	能力自信	学业自信	外貌自信
总人数	前测	3.49±0.52	3.93±0.80	3.91±0.53	3.60±0.99	3.45±1.05	3.06±0.84	2.99±0.74
	后测	3.37±0.59	3.69±0.87	3.68±0.59	3.57±0.73	3.38±1.07	2.86±0.86	2.85±0.74
	t	1.66	1.97	2.49*	0.24	0.43	1.25	1.10
高分组	前测	4.10±0.32	4.89±0.39	4.32±0.30	4.39±0.51	4.25±0.77	3.53±1.04	3.65±0.73
	后测	2.84±0.41	4.31±0.68	4.07±0.47	4.06±0.53	4.38±0.41	3.44±1.04	3.35±0.54
	t	1.411	0.758	1.425	2.554*	-0.545	0.234	1.591
中间组	前测	3.51±0.20	4.07±0.70	3.93±0.44	3.69±0.69	3.43±0.95	3.12±0.69	2.81±0.55
	后测	3.34±0.47	3.72±0.88	3.62±0.62	3.55±0.63	3.35±0.97	2.87±0.79	2.75±0.68
	t	1.75	1.95	2.07	0.86	0.38	0.99	0.29
低分组	前测	2.83±0.18	3.09±0.61	3.45±0.53	2.63±1.09	2.68±0.96	2.48±0.59	2.65±0.72
	后测	2.84±0.41	3.02±0.50	3.41±0.46	3.11±0.83	2.43±0.83	2.28±0.29	2.52±0.82
	t	-0.06	0.31	0.35	-1.65	0.55	1.26	0.50

注: *表示 p<0.05, **表示 p<0.01, ***表示 p<0.001, 下同。

由表 5 可知, 整体学生的自信心前后测数据在品德自信上差异显著 ($P < 0.05$), 通过比较均值, 发现前测的品德自信显著高于后测, 在自信心其余维度上均差异不显著 ($P > 0.05$), 说明整体学生的品德自信在干预后下降了, 而其余维度的变化未达

到显著性水平。高、中、低分组的前后测数据在自信总均分及各维度上均差异不显著, 说明表达性艺术团体辅导的效果可能还未呈现出来, 需要追踪后测进一步以考察。

3.3 追踪后测: 整体与三个组的差异比较

表 6 前后测及追踪后测: 整体与三个组的差异比较 (M±SD)

组别	时间/维度	自信总均分	整体自信	品德自信	人际自信	能力自信	学业自信	外貌自信
总人数	前测	3.49±0.52	3.93±0.80	3.91±0.53	3.60±0.99	3.45±1.05	3.06±0.84	2.99±0.74
	后测	3.37±0.59	3.69±0.87	3.68±0.59	3.57±0.73	3.38±1.07	2.86±0.86	2.85±0.74
	追踪后测	3.45±0.48	3.83±0.65	3.66±0.56	3.63±0.76	3.35±0.68	3.01±0.76	3.06±0.87
	F	1.160	1.777	4.341*	0.150	0.234	1.048	1.405
	LSD			①>②③				
高分组	前测	4.10±0.32	4.89±0.39	4.32±0.30	4.39±0.51	4.25±0.77	3.53±1.04	3.65±0.73
	后测	2.84±0.41	4.31±0.68	4.07±0.47	4.06±0.53	4.38±0.41	3.44±1.04	3.35±0.54
	追踪后测	3.76±0.42	4.31±0.39	3.84±0.70	3.85±0.77	3.89±0.54	3.19±0.85	3.37±0.76
	F	4.030*	0.581	2.483	3.235	2.840	0.667	1.638
	LSD	①②>③						
中间组	前测	3.49±0.52	3.93±0.80	3.91±0.53	3.60±0.99	3.45±1.05	3.06±0.84	2.99±0.74
	后测	3.37±0.59	3.69±0.87	3.68±0.59	3.57±0.73	3.38±1.07	2.86±0.86	2.85±0.74
	追踪后测	3.45±0.48	3.83±0.65	3.66±0.56	3.63±0.76	3.35±0.68	3.01±0.76	3.06±0.87
	F	1.589	1.964	3.335*	0.585	0.162	0.794	0.110
	LSD			①>③②				
低分组	前测	2.83±0.18	3.09±0.61	3.45±0.53	2.63±1.09	2.68±0.96	2.47±0.59	2.65±0.72
	后测	2.84±0.41	3.02±0.49	3.41±0.46	3.11±0.83	2.43±0.83	2.28±0.29	2.52±0.82
	追踪后测	3.21±0.45	3.47±0.64	3.53±0.50	3.31±0.80	2.87±0.55	2.75±0.61	3.15±0.98
	F	3.740*	1.760	0.634	3.807*	0.725	2.221	3.125*
	LSD	③>①②			③>②①			③>②①

由表 6 可知, 整体学生的前后测及追踪后测数据在品德自信上差异显著 ($P < 0.05$), 通过比较均值, 发现前测的品德自信显著高于后测; 在自信总均分和其余维度上均差异不显著, 说明整体学生的品德自信有逐渐下降的趋势, 而其余维度的变化不明显。高分组和中间组前后测及追踪后测数据在自信总均分上存在边缘显著差异 ($0.05 < P < 0.10$), 追踪后测的得分低于前测, 在其余维度上差异不显著, 说明高分组和中间组自信总均分在干预一个月后比干预之前的水平要低, 而其余维度的变化不明显。低分组前后测及追踪后测数据在自信总均分、人际自信、外貌自信维度上差异显著, 追踪后测的

得分显著高于前后测, 在其余维度上差异不显著。说明此次团体辅导实现了部分预期效果, 显著提升了低分组被试的自信心。

3.4 团体成员在团体活动中的感受与收获

表达性艺术团体辅导结束后, 在使用问卷进行后测的基础上, 还收集了成员在团体辅导中的反馈。大多数成员表示参加团体心理辅导活动后, 自己变得更自信了, 与人交往与自我展示更大胆了, 还发现自己的一些特长, 参加其它活动也更有信心了; 真诚地表达对老师和同学的感谢与祝福以及对活动结束的不舍等。团体成员的班主任也反映学生有了明显的变化, 班级凝聚力明显增强了, 经常看到他

们互帮互助; 学生更大胆自信了, 上课举手回答问题更积极踊跃, 也敢在活动中展示自己; 更有礼貌地问候老师, 还主动当老师的小助手等。可以看出学生的确将在表达性艺术团体辅导的收获运用到了学习生活中。

4 分析与讨论

本研究旨在通过表达性艺术团体辅导提升初一学生的自信心水平, 将表达性艺术治疗手段融入到团体辅导中, 设计“小组合作、游戏比拼、情景表演、放松冥想、随心舞动”等一系列符合学生身心特点又富有趣味性和探索性的活动。同学们在活动过程中积极参与互动, 进行自我探索, 充分表达情绪情感, 实现心灵成长。另外, 从与学生们课余时间的接触交流中也发现, 学生内化了这些积极体验, 将自己的收获转化为行动, 对待学习和生活更加自信和勇敢, 此次表达性艺术团体辅导带来了一个良好的开端。

4.1 全体被试自信心处于中等偏上水平, 不同组别相差较大

由表 4 可知, 前测该班学生的自信心处于中等偏上水平, 但各维度得分离散程度较大。整体自信和品德自信得分较高, 可能因为二者分别测查的是个体对自己整体的态度、对未来的希望程度和个人的道德品行和态度方面, 说明初中生对自己整体持肯定态度, 对未来充满希望, 品行端正。而学业自信和外貌自信得分普遍较低, 可能因为学业是用成绩来衡量的, 成绩好的学生毕竟占少数, 而外貌评价上, 该阶段学生正值青春期, 比较在乎自己的外表和形象, 特别会对自身的外貌或身体缺陷非常敏感, 因此打分可能偏低。

为了更有针对性提升低分被试, 以 27% 为临界值对该班同学进行高低分组, 进一步分析发现, 高分组自信心各维度得分集中在 4.0 以上, 中间组多在 3.0 以上, 而低分组几乎都在 3.0 以下, 且学业自信和外貌自信普遍较低, 而人际自信和能力自信在不同组别之间相差较大。说明低分组的自信心有较大的提升空间, 再结合该阶段学生的需求, 以及对学业、外貌比较敏感的特点, 本次表达性艺术团体辅导着重围绕“整体自信、人际自信、能力自信”这几个维度来设计相关内容, 旨在使低分组被试的自信心提升到中等水平, 中高分组的自信心保持在

良好水平。

4.2 表达性艺术团体辅导的干预效果未能立竿见影地表现出来

由表 5 可知, 全体被试前后测数据在品德自信上存在显著差异 ($p < 0.05$), 前测的品德自信显著高于后测。可能因为该维度测查的是个人的道德修养以及与同学的平等相处方面, 又在表达性艺术团体辅导刚结束时施测, 学生作答时会结合自己在团辅活动中与同学相处的表现, 对自己做出更客观的评价, 如果有表现不好的地方就打低分, 也可能由于个别数据起伏较大影响了该维度的平均得分。全体被试及各组在自信心总均分和其他维度上差异不显著 ($P > 0.05$)。原因可能存在几点: 一是表达性艺术团体辅导的效果是循序渐进的, 不能立竿见影地呈现出来, 且由于时间较短, 干预方案未能将自信心的所有维度覆盖完全; 二是许多活动引导学生从多方面认识自我、展示自我, 促使他们对自己的评价更全面客观, 故在后测时, 他们可能结合自己和他人在活动中的表现来客观地评价自己, 如果有表现不好的地方就打低分。三是初一学生还明显保留小学生的稚嫩特点, 在活动中更多体验到的是娱乐, 较少进行自我反思, 不会有意识地觉察自己的内心变化或者没有来得及发现自己的变化, 因此未能在问卷作答中呈现出来。为了更全面地衡量此次干预的有效性, 进一步分析低分组被试的自信心前后测数据在各维度上的差异, 结果显示自信总均分和人际自信的后测得分均高于前测得分, 只是未达到显著性水平, 自信总均分提升则说明自信的各维度平均都提升了, 此次干预取得了良好效果; 而未达到显著性水平可能是因为没有对照组, 对于数据分析结果的分析缺少参照。

4.3 表达性艺术团体辅导能显著提升低分被试的自信心

由表 6 可知, 整体学生的前后测及追踪后测数据在品德自信上差异显著 ($P < 0.05$), 前测的品德自信显著高于后测, 但不高于追踪后测, 这部分原因同上, 不再赘述。前后测及追踪后测数据在自信心其余维度上均差异不显著 ($P > 0.05$), 原因可能是, 前测该班学生的自信心平均水平为中等偏高, 低分组占少数, 在后测中如果中高分组保持良好, 即使低分组有了显著提升, 也无法让全体被试的数

据达到显著性差异。进一步分析各组被试的数据,结果显示,高分组前后测及追踪后测数据在自信总分上差异显著,事后比较发现,追踪后测的得分边缘显著低于前后测,可能是高分组前测得分过高,出现了回归效应,也没有设置对照组进行避免所致。中间组前后测及追踪后测数据在品德自信上存在显著差异,追踪后测的得分显著低于前测。关于品德自信在后测中下降的原因前文已经论述过,故不再赘述。

分析低分组的自信心前后测及追踪后测数据在各维度上的差异,结果显示,前后测及追踪后测数据在自信总分、人际自信和外貌自信维度上存在显著差异($p < 0.05$),追踪后测的得分显著高于前测,在其余维度上差异不显著($P > 0.05$)。表明本次团辅达到了部分预期效果,自信总分显著提升了表明自信心各维度在整体上均得到了提升。此外,人际自信维度提升显著,而这正是大多数低分组被试在前期访谈时提到的自己不自信的方面,也是本次干预的重点,说明此次干预具有针对性,且效果需要循序渐进地呈现出来。低分组在自信心其余维度上差异不显著,可能因为本次干预时间较短,且为了避免学生产生反感情绪等原因,较少涉及学业自信方面的内容,因此其余维度提升不显著。希望学生能够把活动中提升的自信心维度逐渐迁移到其他维度,提升整体自信,将团辅干预的持续性发挥到最大程度。

5 结论与展望

在本实验条件下,通过对初一学生实施表达性艺术团体心理辅导干预,可以得出如下结论:

表达性艺术团体辅导可以作为提升初一学生自信心的有效方式,具有较大的创新性和优势,低分组被试的自信得到了显著提升;表达性艺术团体辅导的开展会受到多种因素的干扰,衡量表达性艺术团体辅导的效果需要将定量数据与定性数据相结合,巩固表达性艺术团体辅导的效果需要建立长效机制。

此外,本研究也存在许多不足,如没有设置对照组,出现了回归效应,数据分析缺乏对比参照;干预方案没有兼顾到问卷所需测量的各个维度,使部分维度提升不显著;对被试的问卷作答心理缺乏一定的了解,指导语的表达、回收问卷不够严谨,

影响了有效数据的完整性;开展团辅过程中的应对措施不够完全,受到了额外因素的影响以及场地规模和人数的限制等。希望未来研究综合考量团辅开展的各种要求,最大程度地减少干扰。

参考文献

- [1] 李小霞.团体辅导对初中生自信心培养的应用研究[D].西南大学,2010(05).
- [2] 王凯荣,辛涛,李琼.中学生自我效能感、归因与学习成绩关系的研究[J].心理发展与教育,1999,(04):22-25.
- [3] 曾钟.团体辅导对高一学生自信心的影响.[D].湖南师范大学,2019.
- [4] 许放明.中学生自尊心和自信心的现状调查及对策思考[J].浙江师大学报,1999(03):88-91.
- [5] 罗鸿.中学生自信问卷的编制及影响因素研究[D].硕士学位论文.福建师范大学,2008.
- [6] 陈涛.班级心理辅导对初中生自信的影响[D].东北师范大学,2012.于红军.初中生自信心状况及其影响因素分析[J].出国与就业(就业版),2012,(04):168-169.
- [7] 樊富珉,何瑾.《团体心理辅导》[J].江苏教育,2016,(40):77.
- [8] 李桂英.高职院校学生自信心现状及干预研究[D].重庆师范大学,2013.
- [9] 朱金凤.积极心理学视角下团体辅导对大学生自信心的促进性研究[D].山西师范大学,2014.
- [10] 闫双红.团体辅导对四年级小学生自信心培养的实验研究[D].河北大学,2015.
- [11] 陆雅青,(2009).艺术治疗,重庆大学出版社.
- [12] 王斌,张思宇,钟雪梅,杜君夏.表达性艺术治疗团体辅导对大学新生人际关系的影响[J].中国城市经济,2011(20):137-138.
- [13] 安华平.表达性艺术治疗团体心理咨询在大学生情感创伤辅导中的效果研究[J].考试周刊,2013(03):167-16.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS