

意象对话取向团体辅导对大学生自我概念的影响

彭阳¹, 林静², 杨琴²

(1.湖南科技学院信息技术与教育系,湖南 永州 425100;2.湖南科技学院学生处,湖南 永州 425100)

【摘要】 目的:探讨意象对话取向团体辅导对大学生自我概念的影响。方法:将 40 名有改变自我意愿的大学生随机分成实验组与控制组(各 20 人,每组男女各半),实验组接受为期 10 周的意象对话取向团体辅导,控制组不进行实验处理。辅导前后分别进行田纳西自我概念量表评估。结果:实验组在辅导后的自我批评得分显著下降,心理自我、社会自我、自我行动、自我认同得分均显著提高。辅导后,实验组自我批评得分显著低于控制组得分,心理自我、自我认同显著高于控制组得分。意象分析及自我报告也显示实验有效。结论:意象对话取向团体辅导对改善大学生自我概念有显著作用。

【关键词】 意象对话;团体辅导;自我概念;大学生

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2012)06-0887-04

Effect of Imagery Communication Psychotherapy-based Group Counseling on Self-concept in College Students

PENG Yang, LIN Jing, YANG Qin

The Department of Information Technology and Education, Hunan

University of Science and Engineering, Yongzhou 425100, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the effect of imagery communication psychotherapy-based group counseling on self-concept in college students. **Methods:** 40 college students were randomly assigned to an experimental group and a control group. The students in the experimental group participated a 10-week group intervention program. Tennessee Self-concept Scale was administered to the two groups before and after the program. **Results:** Compared with pre-training, the experimental group's score of self-criticism was significantly decreased, and the scores of psychological me, social self, self-action, self-concept were significantly increased; the experimental group's score of self-criticism was significantly lower than that in the control group, the scores of psychological me, self-concept were significantly higher than those in the control group. Imagery analysis and self-report of college students also showed the experiment was effective. **Conclusion:** Imagery communication psychotherapy-based group counseling has obvious effects on college student's self-concept.

【Key words】 Imagery communication psychotherapy; Group counseling; Self-concept; College students

意象对话疗法是一种心理动力学取向的、中国本土化的心理咨询与治疗方法。这种疗法主要的技术是意象对话技术,即通过象征性的意象进行交流,改变来访者人格深层的意象活动,从而加强其自知、消除其情结、改善其心理状态^[1]。研究表明,该疗法对抑郁症、恐怖症、学习困难等有明显效果^[2-5]。自我概念(Self-concept)是一个人在社会化过程中逐步形成和发展起来的关于自我及其与环境关系的多方面多层次的认知和评价,是个体对自我所有的思想、情感和态度的总和^[6]。它对个体人格发展、心理健康、事业成就、幸福感等都有重要影响。大学生正处于自我概念发展的关键时期,也是自我概念最容易出现问题的时期。本研究首次选择大学生被试,以团体心理辅导形式,旨在探讨意象对话取向团体辅导对大学生自我概念的影响,以期未来更好的利用意象对话技术为大学生心理健康教育工作服务。

1 对象与方法

1.1 对象

通过心理测验和面谈的方式,从 128 名自愿报名的大学生中确定 40 名为研究对象,平均年龄为 19±1 岁,有改变自我的愿望。将被试随机分成实验组与控制组,每组 20 人,男女各半,实验组每周接受 1 次意象对话取向团体辅导;控制组不给予任何辅导(实验结束后适当给予辅导)。

1.2 工具

采用田纳西自我概念量表(Tennessee Self-Concept Scale, TSCS)作为自我概念测量工具。该量表共有 70 道题,形成生理自我、道德自我、心理自我、家庭自我、社会自我、自我批评、自我认同、自我满意、自我行动和自我总分。除了自我批评得分越高说明其自我概念越低外,其余各项得分越高表示个体越喜欢自己、信任自己,认为自己是个人有价值的人^[7]。

1.3 研究程序

1.3.1 编写意象对话取向团体辅导课程 根据团体辅导基本理念和意象对话心理治疗主要内容,设计了意象对话取向团体辅导课程。课程包括设计理念、辅导模式与方法、辅导课程方案和实施总结四部分。辅导课程方案包括10个单元。10个单元的活动主题与目的为:①相识组建,澄清团体目标,介绍团体规则,促进成员相识,构建良好团体关系;科学认识意象对话技术。②-⑩分层次系统采用起始意象,在成员对自身内在心理状态(包括潜意识、心灵世界、子人格、成长历程等)有所认识和接纳的前提下,逐渐深入到个体人际关系(包括与他人、父母、异性的关系),进而对自身压力进行觉知和管理,最后通过意象了解其收获。在采用起始意象过程中,根据具体情况(成员状态、时间等),辅以其它意象。具体而言为,②进山洞:了解自身潜意识。③我的心房:了解个体内心世界,辅以意象“生命的守护神”,激发个体内在积极能量。④镜中我:了解自身心灵容貌与真实自我,增强个体自我认识和接纳。⑤我的子人格:了解个性特点,完善自己性格。⑥“海上旅行——我的早期生活”:探索亲子关系及个体对亲子关系的评价。⑦生命之树:了解自己的生命状态、成长过程及其与周围的关系,进行调适。⑧花和昆虫:了解两性交往关系模式,改善两性关系。⑨我的压力我知道:了解自身压力及其背后源泉,管理压力。⑩学成归来:检查个体成长及收获,辅以“种子与复活”意象,了解个体情结变化及资源利用度。团体辅导的引导者和助手(各1名)均接受过意象对话专业培训,有丰富的意象对话咨询经验。

1.3.2 辅导程序 第一阶段:前测验:实验组与控制组的大学生参加前测验,测验工具是田纳西自我概念量表。施测方法:主试由引导者和助手亲自担任(接受过专业培训),将大学生安排在一个安静教室内施测,整个测试约需15分钟,测试结束后收回问卷。第二阶段:团体辅导:实验组接受团体辅导,对控制组不辅导。团体辅导分10次进行,每周1次,每次120分钟左右。每次完成一个辅导活动。辅导主要以意象对话方式进行,活动内容采用意象对话取向团体辅导课程,每次辅导均进行意象特征记录和自评调查。调查采用的量表及自编问卷根据相应单元主题确定,如在“我的心房”单元进行心理健康状况调查,“生命之树”单元进行人际关系调查,在“海上旅行——我的早期生活”进行亲子依恋调查等。调查在相应单元结束时与意象特征记录一起进行。意

象对话辅导的一般操作过程是:引入、想象、分析和体会、意象互动、总结与作业布置。以团体形式开展,每次采用起始意象之前,进行放松引入。开始几次放松时间稍长,随着成员对意象对话的熟悉和放松技术的掌握,放松时间逐渐缩短。放松方法与行为疗法中的放松方法一样。等成员放松后,进入想象过程,诱导来访者去想象设定的一个意象(即起始意象),进入实质意象对话过程。过程中强调成员对意象的体会。在意象互动过程,强调成员对意象的面对、接纳和了解,并对有强烈反应的个体进行相应处理,并积极关注,事后进行个别咨询。根据辅导内容,对重要意象(如我的心房、镜中我、生命之树等)多次进行巩固;总结后,安排意象作业,让成员针对一些重要意象进行自我练习,如:“想象给房子打扫,整理,每天20分钟”,“象草坪上的动物融洽相处”,“想象树木在阳光照射下、在雨水滋润下不断成长”等,练习时同样坚持面对、接纳、了解等原则。在每次活动结束后前均进行积极意象体验;注重学生对现实与想象的区分。第三阶段:后测验 团体辅导结束一周后进行,实验组与控制组均参加后测验,测验工具与前测验相同。施测方法同第一阶段。

2 结 果

2.1 实验组和控制组辅导前自我概念的比较

结果显示,实验组和控制组在团体辅导前在自我概念各因子上均不存在显著差异。见表1。

2.2 实验组和控制组辅导后自我概念的比较

结果显示,实验组辅导后的自我批评得分显著低于控制组后测分数,其它因子均高于控制组后测分数,其中心理自我、自我认同差异显著。见表1。

2.3 控制组辅导前与辅导后自我概念的比较

结果表明,团体辅导前后,控制组在自我概念各因子上没有显著差异。见表1。

2.4 实验组辅导前与辅导后自我概念的比较

结果显示,团体辅导后,实验组在自我概念量表的自我批评得分显著下降,心理自我、社会自我、自我行动、自我认同的得分均显著提高。见表1。

2.5 意象分析及自我报告

对实验组“学成归来”意象的分析来看,被试是有所收获的,且将心里的烦恼、束缚、防御等放下了,获得了更多的内在自由和发展可能。在“种子与复活”意象分析同样反映,个体内在情结有了变化,且更懂得利用身边资源。对辅导前后被试重要意象“我的心房”和“生命之树”的对比分析发现,成员的内在

状态有了积极变化,烦恼减少,积极体验增多,对自我更接纳。具体情况见表 2。在自我报告中,有同学说“以前看到自己内心的房子,光线有点暗,里面没有人住,东西感觉都蒙着一层灰。坚持做了几周,感觉整个心都轻松了,没有那么沉重。房子比原来明亮、干净了好多。每次做完意象对话,总感觉自己是

在和内心的自己交谈,很平静也很真实,这种感觉很好。”“我终于敢正视自己的自卑了!”“对自己有重新认识。……我觉得自己变得更加积极、主动和自信了!”“辅导课让我懂得要做好自己,爱自己!只有爱自己了,才会更好的去爱别人。”有的被试表示,以后有机会还会参加此类团体辅导。

表 1 辅导前后两组自我概念量表得分组间、组内比较($\bar{x}\pm s$, $n=25$)

量表	实验组				控制组				①③		②④	
	辅导前①	辅导后②	<i>t</i>	<i>P</i> 值	辅导前③	辅导后④	<i>t</i>	<i>P</i> 值	<i>t</i>	<i>P</i> 值	<i>t</i>	<i>P</i> 值
生理自我	43.56±5.15	44.32±4.37	-0.95	0.352	43.40±5.74	43.64±4.12	-0.233	0.385	0.133	0.896	1.060	0.300
道德自我	48.76±6.19	48.76±4.02	0.001	1.000	49.04±6.57	48.60±5.34	0.473	0.641	-0.494	0.626	0.223	0.826
心理自我	40.16±6.40	42.96±5.58	-2.95	0.007	39.56±7.56	40.52±5.11	-0.933	0.360	0.393	0.698	2.481	0.020
家庭自我	48.60±7.58	49.80±6.75	-1.04	0.307	48.48±6.87	49.00±7.23	-0.581	0.602	0.077	0.939	0.600	0.554
社会自我	42.60±7.47	45.52±8.89	-2.96	0.007	42.04±9.63	42.12±8.01	-0.958	0.312	0.334	0.742	2.143	0.042
自我满意	81.16±8.39	82.64±6.42	-1.37	0.183	81.72±8.17	81.00±8.45	0.921	0.366	-0.395	0.696	2.890	0.008
自我行动	82.32±9.87	85.60±9.81	-2.81	0.010	82.32±10.1	82.40±7.60	-0.985	0.334	0.000	1.000	2.053	0.051
自我认同	94.0±11.32	98.36±10.0	2.18	0.039	93.5±11.46	93.48±11.2	0.063	0.950	0.322	0.750	1.078	0.292
自我批评	33.80±6.68	31.20±7.50	2.79	0.010	33.28±6.35	33.92±5.41	-0.822	0.562	0.406	0.689	-2.097	0.047
总分	257.48±26.19	262.92±23.35	-1.71	0.101	258.56±24.32	257.68±23.06	-0.085	0.933	-0.041	0.968	1.608	0.121

表 2 相关意象分析表

起始意象	具体意象	意象内容	意象象征意义	人数(比例)
学成归来	拿到的东西	蓝宝石、夜明珠、书、珍珠、黄金、指南针等	学习中的收获财富,更多的是精神财富;方向感等)	20 人(100%)
	放下的东西	头发、袋子、手链、衣服、手表等	学习中放下的或付出东西(烦恼;防御;束缚;时间等)	
种子与复活	种子成长状况	发出了新芽,有的在茁壮成长,有的已经开花等	个体的内在情结有所变化	19 人(95%)
	附近水源	有水源:池塘、湖泊、小溪或自动灌溉附近无水源或水源较远	对身边资源的利用度较好 个体对身边资源利用度不高	18 人(90%) 各 1 人(各 5%)
前后对比	我的心房	是否有门、房子的干净度、光线等	个体更开放,情绪更积极、平和,容纳度更高	18 人(90%)
	生命之树	树上的虫子(报告有虫子的共 18 人) 减少减少很多的有 11 人,较多的有 6 人,一般的 1 人)	烦恼减少,积极情绪更多	18 人(100%)

3 讨 论

荣格认为,原始意象是原型的象征表现和形象化表述^[8]。朱建军将意象视为心的“象形文字”,其最根本特点是有象征性,且其象征意义变化多端^[9]。如火象征着热情、活力、勇敢或愤怒等,鸟象征自由、自然、直接等,蛇象征着冷漠、性、直觉等。弗洛姆更是将意象的象征意义分为三类:惯例的象征、偶发的象征和普遍的象征^[10]。荣格等心理学家赞同,意象本身就是心理能量的载体。当心理冲突以意象的形成出现,这个冲突的能量就附着在这个意象上,当它转换为另一个意象时,能量就附着在新的意象上。通过诱发意象,观察意象,可以了解能量的性质和分布,通过修改和调整意象,可以引导负性心理能量向正性心理能量转移和转化^[11]。在辅导中,我们采用与“我”有关的起始意象,希望个体通过对自我心理状态及子人格的认识,对自己成长经历的认识,对自己与他人关系的认识,使个体对自我的认识越来越全

面,自我体验更积极。实验结果显示,个体通过不断与深层自我沟通,对“自我”意象的不断修正、面对、接纳和反复强化,其内在心理能量进行了转化,个体更加了解自我,并通过改变意象,达到深层的自我接纳和认同,实验组自我概念水平得到提升。实验组成员还表现出对自我的批评、拒绝显著下降,自我概念显著提高,尤其是个体对自我价值和能力的评价得到提高,对自己在与他人关系中的价值及胜任感得到增加。而且个体在接纳自我后,实际所采取的应对行动增加,即行动力更强。尤其是辅导后,实验组与控制组在自我批评、心理自我和自我认同上差异显著,进一步说明,通过意象对话团体辅导,个体对内在自我的认同和接纳,让被试觉得自己更有价值。

由于本研究是给固定被试做连续、系统的意象对话分析,发现个体不同意象有较强的一致性。如人际交往自评与被动的被试,其“我的心房”和“生命之树”相关意象的象征意义存在一致性(见表 3)。此类

被试在两性关系意象中,女性多报告为郁金香(3人),男性为蜻蜓(2人)。2名女生自评对两性交往有恐惧或回避倾向,1人报告当昆虫飞来时,花感觉不舒服,或者讨厌,或者害怕等;1人报告说,昆虫一飞过来,天气就变了,打雷下雨,有灾难化倾向。再如,亲子依恋自评为冷淡型的被试,感觉房子里的桌椅及床冷冰冰的,对应“我的早期生活”意象(主要为

守门人意象及守门人所给动物意象)也表现出一致意义(见表3)。同时,意象积极的个体相关意象也保持一致性。限于篇幅,仅列出消极意象一致性结果。关于这方面研究有待进一步深入。当然,意象象征意义灵活,需要在具体情景中分析。上述分析结果是在相关情景里分析,不可一概而论。

表3 心理内容自评及相关意象分析表

自评项目	自评类型	人数	起始意象	意象特点及有关人数(比例)	意象象征
人际关系	被动型	6人 (男生2人,女生4人)	我的心房	无门有1人(16.7%) 门关着,费力后打开有1人(16.7%) 门关着,较易打开有4人(66.7%)	心灵开放程度差,对外封闭,交往被动,人际疏远
			生命之树	与其它树木距离较远	与周围关系疏远
			我的心房	桌椅陈旧,不结实,尤其是床上没有铺设物或者仅有简单的稻草、旧薄的被褥等	亲子依恋不足、冷淡,安全感缺乏
亲子依恋关系	冷淡型	7人	我的早期生活	守门人:严肃,冷淡,或者无表情,穿深色的中山装或制服 动物:蛇,乌龟,青蛙等冷血或带壳动物	相应的守门人(男为父,女为母)特征:冷淡、刻板、情感淡漠等 亲子之间情感淡漠、纠结、回避等

同时,意象对话团体辅导也要强调对意象的反复想象和强化。为此,本研究一是对重要意象反复使用,如“我的心房”,“生命的守护神”多次采用;二是及时关注成员的自我练习,对成员的意象作业通过现场分享、心得查阅等进行不定期检查反馈,督促成员坚持意象练习。通过对新意象的不断强化,新的意象从而能代替旧的意象,推动其认知和行为的改善。成员在检查反馈中反映:通过自我练习,相关意象会产生积极变化。当然,辅导中同样强调对意象的替代、修改、接纳、面对、领悟等。辅导中,针对大多数成员可能出现的意象特征,进行积极指导:在浅层次进行替代和修改,在深层次鼓励个体进行面对、接纳和领悟。针对那些概括性不强的意象进行替代与修改,如想象给房子打扫灰尘,想象打开房子的灯等。当坚持多次修改后,积极意象就会取代消极意象,个体心理会有实质性的改善,如更积极,更乐观了。成员在辅导后的自我报告论证了此做法的有效性。在个体能接受的情况下,对一些令人恐怖和不快的意象,可以结合放松,指导和支持成员面对;在成员面对过程中关注他们的情绪表现,如有特殊情况及时干预和转换。辅导后针对实际情况进行个别咨询。当然,尤其要指导成员接纳一些消极或可怕的意象,如“镜中我”形象不好看,“我的子人格”中有自己讨厌的动物(老鼠、蚂蚁等),并指导成员与之进行交流,达到理解和接纳。因此,成员在几次辅导后明显感觉对自我越来越接纳。

相较于意象对话个别辅导,团体形式的意象对话心理辅导可以让更多的大学生从中获益。但由于

大学生缺乏一定的意象对话基础知识,接触体验式课程较少,因此,相较于有一定意象对话知识基础的成长小组,成员的体验程度和彼此间的相互支持、理解和无条件的爱有个渐进的发展过程。引导者需要在团体成立初期为成员构建信任、真诚的关系做大量工作,需要引导者耐心、细致的引导成员觉知,提升成员觉察力和感受力。同时,意象对话取向团体辅导对某些有严重创伤的被试需要配合个别辅导进行,引导者需要在团体中敏感觉察并进行适当处理。

参 考 文 献

- 1 朱建军. 意象对话的理论、方法及在中国的现状和发展. 中国心理卫生协会第四届学术大会论文汇编, 2003
- 2 卫亚莉. 意象对话技术在心理治疗中的运用. 中国临床康复, 2003, 3: 491
- 3 李俊茹, 刘惠军. 意象对话技术及其在抑郁症心理咨询中的应用. 中国临床康复, 2005, 16: 154-155
- 4 任攀. 意象对话技术对戒毒人员的心理干预效果研究. 北京林业大学, 2007
- 5 李拯. 应用意象对话技术对职业高中学生厌学的心理分析与治疗. 北京林业大学, 2008
- 6 凌辉, 张建成, 等. 大学生自我同一性与自我概念的关系研究. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(5): 684
- 7 林邦杰. 田纳西自我概念量表之修订. 中国测验年刊(台湾), 1980, 27: 71-78
- 8 车文博. 西方心理学史. 浙江: 浙江教育出版社, 1998
- 9 朱建军著. 意象对话心理治疗. 安徽人民出版社, 2009. 1
- 10 弗洛姆著. 宋晓萍译. 被遗忘的语言. 北京: 国际文化出版公司, 2001
- 11 秦源. 意象对话心理疗法的发展与现状. 北京林业大学, 2009

(收稿日期: 2012-06-11)