

# 接受和承诺疗法的团体心理辅导 对大学生社交焦虑的影响

王惠玲 刘伟芳 陶 嵘

**【摘要】目的** 探讨接受和承诺疗法(ACT)的团体心理辅导对改善社交焦虑大学生的人际交往困难和心理弹性的效果。**方法** 采用 ACT 的团体心理辅导对某师范院校 7 名大学生进行为期 8 周的团体心理辅导,分别于辅导前 1 周、后 1 周、后 6 周采社交焦虑量表(IAS)、症状自评量表(SCL-90)、接受和行动问卷(AAQ-II)追踪测量社交焦虑、心理症状和心理弹性。**结果** 团体心理辅导后 6 周人际关系敏感因子评分较辅导前降低,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。其余各项评分差异均无统计学意义( $P$  均  $> 0.05$ )。**结论** ACT 的团体心理辅导能够有效降低社交焦虑大学生的人际关系敏感性,但对增强心理弹性的效果并不显著。

**【关键词】** 接受和承诺疗法; 社交焦虑; 人际关系敏感; 心理弹性

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

doi: 10.3969/j.issn.1007-3256.2014.01.004

## A study of group counseling interventions through acceptance and commitment therapy for college students with social anxiety

WANG Hui-ling, LIU Wei-fang, TAO Rong

The School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079, China

**【Abstract】Objective** To explore the feasibility of acceptance and commitment therapy in improving interpersonal difficulties and mental elasticity of college students with social anxiety in China. **Methods** Seven college students were implemented group counseling for eight weeks. Then the social anxiety score (anxiety scale exchanges IAS), SCL-90 scores and mental flexibility scores (acceptance and action questionnaire) of the seven participants were measured during different timeframes (a week before the intervention, a week after the intervention, six weeks after the intervention). **Results** After counseling, the total scores of social anxiety and SCL-90 of the seven members reduced, and the total scores of acceptance and behavior increased, but none of the differences were significant. There were significant differences in scores on the interpersonal sensitivity factor. **Conclusion** The group counseling through acceptance and commitment therapy can effectively reduce the interpersonal sensitivity of college students with social anxiety, but the effect of enhancing mental resilience couldn't reach the significant level.

**【Key words】** Acceptance and commitment therapy; Social anxiety; Interpersonal sensitivity; Mental elasticity

人际交往是提高社会适应能力和促进人格发展成熟的重要途径和手段。大学生正处于自我意识迅速发展的时期,非常渴望人际交往。但有研究表明,社交焦虑已成为大学生主要的心理问题之一<sup>[1]</sup>。社交焦虑被界定为:个体实际面对一种或多种社交情境,害怕被审视或评估,并自行进行负性假设评估而产生的不同程度的过度焦虑的梯级状态<sup>[2]</sup>。

近年来认知行为主义的第三浪潮开拓了接受和承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)等许多创新性疗法。研究发现,ACT对大学生抑郁情绪和特质焦虑均有积极效果<sup>[3-4]</sup>。但 ACT

临床效果的实证研究数量依然有限<sup>[5]</sup>,还未见 ACT 的团体心理辅导对社交焦虑干预效果的研究。本研究采用 ACT 疗法对社交焦虑大学生进行团体心理辅导,探讨该方法对改善社交焦虑大学生的人际交往困难、增强心理弹性的效果。

### 1 对象与方法

1.1 对象 湖北省武汉市某师范院校 7 名社交焦虑大学生。男生 3 名,女生 4 名;平均年龄(20.12 ± 0.53)岁;社交焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)总分 > 49 分;在结构式访谈中,出现脸红、不敢与主试目光接触、坐立不安的现象。

#### 1.2 方法

1.2.1 ACT 的团体心理辅导 采用正念、认知去

作者单位: 430079 武汉,华中师范大学心理学院

通信作者: 陶 嵘, E-mail: 163tr@163.com

融合、以己为景(区分思考自我和观察自我)、澄清价值观等 ACT 的基本技术和方法,在安全、尊重的氛围中进行团体心理辅导,每次时长 120 分钟,每周两次,共 8 周。团体为半结构式、同质性。领导者为

2 名临床心理与咨询方向研究生,均系统学习过团体咨询与治疗课程和 ACT。既有团体带领经验,也有作为成员参与团体的经验。

1.2.2 团体心理辅导内容 见表 1。

表 1 团体心理辅导内容

次数	主题	主要内容
1	有缘相识,认识焦虑	①团体形成,成员相识;②观看社交焦虑短片,分享感受;③作业:记录参加活动后的感受
2	当我们感到焦虑时	①直呼其名;②小小动物园;③目光注视;④作业:观察并记录生活中感到焦虑时的反应
3	焦虑是可以被控制的吗	①盲人与拐杖;②即兴演讲;③分享演讲中的焦虑时刻,控制焦虑的策略及其效果;④作业:记录自身处理负性情绪的方法及其有效性
4	放弃控制会怎样	①轻柔体操;②案例分享和讨论,让成员体会到控制焦虑是无效的;③填写“需要接受什么”;④练习正念技术;⑤作业:练习正念技术
5	想法不是事实	①解开千千结;②思考自身思维所带来的痛苦;③摘下思维的眼镜;④练习“认知解离”;⑤作业:进行冥想练习
6	以己为景	①哑口无言;②我的自画像;③纸笔练习-概念化自我;④探讨三种自我感;⑤观察自我;⑥回顾前期活动,讨论总结;⑦作业:冥想练习、观看电影《美丽心灵》
7	我希望过怎样的生活	①优点大轰炸;②澄清对价值观的认识误区;③人生的最后时刻;④填写 10 个有价值的领域;⑤作业:在“人生的最后时刻”中选择一个可以近期完成的目标进行实践
8	融入生活	①白面书生;②整体活动回顾;③付出行动,把目标融入生活;④把心留住;⑤作业:将辅导中所运用到生活中

1.2.3 评定方法 采用社交焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale IAS)、症状自评量表(Self-reporting Inventory, SCL-90)和接受和行动问卷(Acceptance and Action Questionnaire-2, AAQ-II)分别于辅导前 1 周、后 1 周、后 6 周进行评定。参考樊富珉<sup>[6]</sup>《团体心理咨询》中的《成员自我评估表》自编问卷,在辅导结束后 1 周,对成员进行访谈,包括每次辅导的主要收获、期望改变等内容。

1.3 统计方法 采用 SPSS17.0 进行统计分析。团

体心理辅导前后 IAS、SCL-90 量表总分及各因子评分采用重复测量方差分析,团体心理辅导后 1 周、后 6 周 AAQ-II 评分采用配对 *t* 检验。

## 2 结果

2.1 IAS、SCL-90 量表总分及各因子评分比较 团体心理辅导后 6 周人际关系敏感因子评分较辅导前降低,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。见表 2。

表 2 团体心理辅导前后 IAS、SCL-90 量表总分及各因子评分比较( $\bar{x} \pm s$ , 分)

量表	干预前 1 周	干预结束后 1 周	干预结束后 6 周	<i>F</i> 值	<i>P</i> 值
社交焦虑总分	58.28 ± 2.36	53.01 ± 5.42	49.00 ± 11.32	3.57	0.061
SCL-90 总分	184.14 ± 42.18	177.86 ± 42.64	169.14 ± 45.92	0.30	0.744
躯体化因子	16.29 ± 3.30	21.43 ± 9.64	18.71 ± 7.34	1.90	0.193
强迫因子	25.43 ± 4.61	23.43 ± 4.69	23.44 ± 4.69	0.80	0.473
人际关系敏感因子	24.29 ± 6.16	18.14 ± 4.10	18.01 ± 6.27	4.14	0.043
抑郁因子	28.72 ± 9.59	28.57 ± 10.75	27.15 ± 9.94	0.08	0.920
焦虑因子	22.29 ± 8.96	19.87 ± 6.09	19.44 ± 6.68	0.34	0.721
敌对因子	10.43 ± 3.74	9.71 ± 2.43	9.00 ± 3.27	0.39	0.684
恐怖因子	12.14 ± 2.61	13.29 ± 3.20	11.43 ± 3.10	0.58	0.576
偏执因子	12.29 ± 3.15	10.86 ± 3.85	10.14 ± 3.18	1.15	0.351
精神病性因子	20.00 ± 3.79	19.57 ± 3.99	19.57 ± 4.12	0.04	0.957
附加项目	12.29 ± 3.99	13.00 ± 4.76	12.29 ± 4.82	0.09	0.917

2.2 团体心理辅导结束后 AAQ-II 评分比较 结束后 6 周 AAQ-II 评分(45.29 ± 9.93)比结束后 1

周(40.43 ± 11.98)增加,但差异无统计学意义( $t = -1.54$ ,  $P = 0.17$ )。

2.3 访谈结果 团体活动结束后 6 周,成员从团体中的收获主要为:5 人认为自己会允许自己的负面情绪存在,学会了以接纳来对待自己的负面情绪;4 人认为自己不太在意别人的评价了,接纳了自己;3 人认为自己增加了学习、人际互动的主动性;3 人学会了敢于去尝试自己以前想做但不敢做的事情。不足之处:6 个人认为团体活动形式有点单一,应该再增加一些互动环节。

### 3 讨 论

本研究发现,团体心理辅导前后,只有人际关系敏感性因子得分差异有统计学意义( $P < 0.05$ ),也就是说以接受和承诺疗法为主的团体心理辅导能够有效降低社交焦虑成员的人际关系敏感性。而且在团体心理辅导结束后 1 周和结束后 6 周的追踪测量发现,4/7 的成员反映自身比较明显且长久的变化是能够接受自己的负面情绪,不太在意别人的评价了,接纳了自己。这可能是因为接受和承诺疗法通过让成员练习接受自己负面情绪、接纳自己所起的效果。另外一方面也可能是因为团体心理辅导本身的效果,即安全、尊重的团体氛围让成员敢于开放自己,并且促进了彼此的交往和互动,在团体中,成员更加全面客观的认识自己,并且也得到了他人的肯定,这也有利于降低成员的人际交往敏感性。

辅导前后 IAS、SCL-90 总评分差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。也就是说,ACT 的团体心理辅导并没有让成员的社交焦虑和总体心理状况改变。可能是因为:①ACT 本身的目标不是为了消除症状,它的目的是使成员能够带着焦虑去生活,去做对他们重要的事情,并不一定非要降低焦虑水平<sup>[13-14]</sup>,而且是旨在增加成员的心理灵活性,更具有行动力。②追踪测量时,团体成员正在准备期末考试,紧张的复习可能会增加他们的焦虑情绪,影响其心理状况。③个体因素的影响。团体活动结束后不久有一个成

员经历了失恋,严重影响了其心理状态,该成员在后测时 SCL-90 分数比前测高出了很多。④领导者经验尚浅,未能让团体的所有成员把握 ACT 的核心,以至于有些成员对于接受自己的焦虑情绪,朝着有价值的方向去行动这一理念持有一定的怀疑态度,在团体心理辅导结束后的生活中不能完全地去实践这一理念。

另外,团体活动结束后 6 周 AAQ-II 评分比团体活动结束后 1 周时增加,但差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。考虑到心理弹性的增加是一个漫长的过程。ACT 疗法更多的是告诉团体成员一个生活的理念,这需要一个接受的过程,而且对于成员来说要很快做到不受思维的影响是很难的,尤其是那些经过 20 多年建立起来的顽固性思维和评价。

本研究的主要不足:①未设对照组,不能完全肯定团体成员的这些改变是否全是因 ACT 的团体心理辅导所致;②样本量较小;③国内未见 AAQ-II 的信、效度报告,它是否是测量心理灵活性的有效问卷,值得商讨;④由于团体心理辅导的领导者接触 ACT 疗法的时间尚短,可能存在经验上的不足。

### 参 考 文 献

- [1] 杨眉. 青春期集体心理治疗的理论与实践[M]. 天津: 天津出版社, 1995: 18-21.
- [2] 彭纯子. 大学生社交焦虑的团体干预的实验研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2001.
- [3] 赵文, 周雅, 刘翔平, 等. 接受与承诺疗法干预抑郁的效果追踪[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(1): 153-157, 169.
- [4] 石贞艳. 正念训练对大学生焦虑水平的影响研究[J]. 社会心理科学, 2011, 26(2): 83-85, 114.
- [5] 曾祥龙, 刘翔平, 于是. 接纳与承诺疗法的理论背景、实证研究与未来发展[J]. 心理科学进展, 2011, 19(7): 1020-1026.
- [6] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.

(收稿日期: 2014-02-15)

《四川精神卫生》杂志在线投稿

官网: <http://www.psychjm.net.cn>