

团体心理辅导在儿童情商提升中的运用

陈白鸽

(武汉大学 马克思主义学院,湖北 武汉 430070)

摘要:情商与个人的成就密切相关,儿童正处于情商培养的关键期。采用巴昂情绪智力(青少年版)量表(EQ-I:YV),对南昌市某中学初一年级一个班的50名学生情商发展现状进行调查,并对其实施共计6次的情商提升团体心理辅导。前后测结果显示,团体心理辅导对儿童情商产生了积极的影响,情商的几个方面是互相影响的,某一方面能力的提高会带动其他方面能力的提高。

关键词:情商提升;初中生;团体心理辅导

中图分类号:B844.1

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2017)02-0109-04

1 问题提出

国内外关于儿童情商的研究发现,儿童的情商与学业成绩具有显著的相关性^[1],而且高情商者在人生的事业中更有可能成功,在生活中能感知更高水平的幸福感。华中师范大学江光荣等人调查发现,中小学生对情绪辅导的需要排在所有辅导需要的首位^[2]。因此,探索出更有效的儿童情商培养方法,具有极大的现实意义。

1.1 情商的概念及理论

目前,国外关于情商的理论主要有三种不同的观点。一是Salovey和Mayer的理论,1997年修订后的理论,强调了情绪的认知成分,认为情商由四个部分组成:感知表达情绪、情绪促进思维、理解情绪及管理情绪的能力。二是Goleman的理论,该理论包含了人格和动机的成分,分为4个因素共20种能力,包括自我觉知、自我管理、社会觉知和社交技巧。三是Bar-On的理论,以其幸福研究为基础,认为情商是影响人应付环境需要和压力的一系列情绪的、人格的和人际能力的总和^[3]。

国内有些学者提出了自己对情商的定义。徐小燕和张进辅指出,情商是人们在学习、生活和工作影响其成功与否的非认知性心理能力,包括情绪觉知能力、情绪评价能力、情绪适应能力、情绪调节能力和情绪表现能力等五种因素^[4]。卢家楣认为,“情商是人成功完成情感活动所需要的个性心理特征,即以情感为操作对象的一种能力。”他们从对象和操作两个维度构建情商的理论框架^[5]。

综上所述,以上几种观点都包含了情绪的觉知、管理和运用层面,但是Bar-On的理论涵盖了其它理论的重点之外,提出了一般心境成分(幸福感与乐观主义),将个体主观幸福感融入情商的理念当中,将个体心理健康的程度引向情商的预测和培养中,更具有现实性和实践意义。因此,本研究偏向于Bar-On对情商的解释,即情商是包含了情绪觉知和管理并以此来适应环境需求、应对生活中的压力和保持健康心态的一组能力。

1.2 团体心理辅导对儿童情商的影响

在学校教育领域,情商教育往往体现在学科教育中,多是说理式教育,像团体心理辅导这样运用团体动力的训练方式并不多见。在学术研究方面,有研究证实团体心理辅导对儿童的情商培养有显著的

效果,郝晓瑞研究体验式团体活动对小学高年级儿童情商培养的结果表明,自编体验式团体活动方案具有切实的可行性和有效性,体验式团体活动对提高儿童情商水平作用显著^[6]。

随着社会的发展,综合性全面性的人才将成为社会急需的人才,人们会越来越重视情商的训练和培养;同时,在学校教育领域,情商的提升方法将更多的与心理健康教育结合,而团体心理辅导将作为情商提升的有效形式而得到发展。

因此,本研究旨在探讨团体心理辅导在儿童情商提升中的作用。

2 研究方法

2.1 被试

本研究采取方便取样的原则选取南昌市某中学初一年级一个班的 50 名学生作为本次团体心理辅导的研究对象,男女性别比为 1: 1,平均年龄为 13 岁。

2.2 研究工具

2.2.1 巴昂情绪智力(青少年版)量表(EQ-I:YV)

该量表由巴昂于 2000 年编制,适用于 7~18 岁的被试人群,共 60 个项目,7 个维度,分别为个体内部成分、人际成分、适应性成分、压力管理成分、总体情绪智力、一般心境成分和积极印象成分。该量表采用 1~4 级计分,得分越高表明情商越高。西南大学张闻 2007 年修订后的量表总的 a 系数为 0.912,分半信度为 0.898,各分量表的 a 系数为 0.65~0.90,验证性因素分析表明适应的模型拟合较好,修订后的量表具有较好的信效度^[7],可以作为儿童情商的有效测量工具。

2.2.2 情商提升团体心理辅导方案

儿童情商提升团体心理辅导方案如表 1 所示。

2.2.3 数据分析

运用 spss19.0 统计软件对前后测数据进行分析,评估团辅方案及实施的有效性。

表 1 儿童情商提升团体心理辅导方案

单元	单元主题	单元目的	活动内容
一	相亲相爱一家人	介绍团体,形成团体,制定团体规范,创造友好接纳的团体氛围。	1. 简要介绍团体的形式和内容,签订团体合约书 2. 热身:无家可归 3. 形成团体,选出队长,设计队名和口号 4. 家庭作业:默默关心团队里的一个队员
二	遇见未知的自己	促进团体成员信任与合作,促进成员认识、接纳自我,分享赞美。	1. 上期家庭作业的总结 2. 热身:同舟共济 3. 我的自画像 4. 视频:《你比你想象中的更美丽》 5. 家庭作业:自我/他人肯定训练
三	多彩的情绪	了解情绪、学会感知自己的情绪和他人的情绪。	1. 上期家庭作业的总结 2. 热身:小蜜蜂嗡嗡嗡 3. 我演你猜 4. 小组讨论:情绪有好坏之分吗? 5. 家庭作业:我和同桌的情绪日记
四	我的情绪我做主	学会认识情绪的传染性、学会表达情绪和控制情绪。	1. 上期家庭作业的总结 2. 热身:镜中人 3. 视频:《踢猫效应》 4. 脑力激荡:情绪小当家 5. 家庭作业:运用情绪调节方法

续表 1

单元	单元主题	单元目的	活动内容
五	放飞心情	寻找快乐,学会快乐的方法,培养积极乐观的心态。	1. 上期家庭作业的总结
			2. 热身:击鼓传花
六	明天会更好	总结收获,祝福。	3. 幽默段子
			4. 快乐清单
			5. 视频:《执着的猪》
			6. 家庭作业:准备队歌
			1. 唱队歌
			2. 观看活动总结视频,整理收获
			3. 祝福墙(在心形便签纸上写下祝福贴到彩纸上)

3 研究结果

3.1 被试情商前后测结果

为了更直观地观察被试前后测各因素得分的变化,对前后测数据进行了相应的描述性分析,见表 2。由于前测出现无效问卷 3 份,在后测中剔除了前测中无效的 3 人,因此有效问卷是 47 份。

表 2 被试情商的平均得分和标准差

因素	前测(N=47)		后测(N=47)	
	M	SD	M	SD
个体内部成分	3.22	0.50	3.45	0.49
人际成分	3.09	0.50	3.27	0.51
适应性成分	3.20	0.51	3.33	0.47
压力管理成分	3.18	0.55	3.29	0.55
总体情绪智力	3.17	0.47	3.32	0.47
一般心境成分	3.07	0.50	3.20	0.46
积极印象成分	3.32	0.45	3.32	0.51
总分	3.18	0.50	3.29	0.45

表 2 为被试情商和各因素上的平均得分及标准差。从表 2 可以看到,被试在参加情商培养的团体心理辅导前,面临最主要的三大情商问题为一般心境、人际和压力管理问题。经过为期 6 次的团辅后,被试后测的总体情绪智力平均分为 3.29,比前测得分要高,除了积极印象成分得分没变外,其他各因素和分量表上的得分均高于前测。

3.2 单组前后测差异分析

为了解被试在各分量表上的得分差异是否显著,对被试的前后测数据进行了配对样本 t 检验的分析,结果见表 3。

表 3 被试情商培养前后各量表得分比较

分量表	前测(N=47)		后测(N=47)		t	p
	M	SD	M	SD		
个体内部成分	19.34	3.00	20.70	2.93	-2.286 *	0.027
人际成分	37.09	5.98	39.19	6.15	-1.986	0.053
适应性成分	32.04	5.14	39.98	5.61	-8.705 ***	0.000
压力管理成分	32.89	6.65	38.17	5.45	-4.770 ***	0.000
总体情绪智力	126.64	18.81	132.77	18.77	-1.858	0.070
一般心境成分	43.00	6.98	44.77	6.40	-1.422	0.162
积极印象成分	19.89	2.68	19.89	3.07	0.000	1.000
总分	189.53	27.48	197.43	26.97	-1.646	0.106

注: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001。

由表3可知,情商团辅前后,被试在个体内部成分、适应性成分、压力管理成分3个分量表上得分差异显著,人际成分、总体情绪智力、一般心境成分、积极印象成分、总分无显著差异,但最终的得分均有所提高。

从以上各表可以看出,被试在各分量表上的得分均有所提高,表明为期6次的情商团体心理辅导具有一定的效果。但人际成分、总体情绪智力、一般心境成分、积极印象成分无显著差异,究其原因可能是人际关系的改善在短时间内提高没那么明显,需要做进一步的跟踪和调查研究。一般心境成分得分有所提高,情商团辅对一般心境有一定影响,但可能在短期内还达不到改变心境的作用;而积极印象成分得分不变,可能由于被试群体原始的积极印象得分已经很高了,想要再提高很困难。

4 分析与讨论

4.1 初中生情商发展现状及原因

通过巴昂情绪智力量表的调查及6次团辅活动实施过程中的接触,了解到现阶段初中生情商发展的现状主要有:在个体内部成分上,容易以自我为中心,内心冲突加剧;在人际成分上,人际信任感低,人际交往能力差,自我意识强烈但团队意识薄弱;在适应性和压力管理成分上,情绪易波动,自我控制能力不够,学业压力大,厌学情绪逐渐滋长,抗挫能力不够,社会适应力不强;在一般心境成分上,心理发展未完全成熟,心理素质较差,易悲观。

造成这一时期初中生情商发展现状的原因有多方面,外有家庭教育方式的影响,学校教学方式的影响,教师教育行为的偏差;内有学生本人自身的因素。

4.2 提升初中生情商的几点建议

学生要正确认识并接纳自己这一时期特有的生理和心理特点,向内寻求适合自己的调节方式,促进内在心理和外在生理的和谐一致,向外多多寻找坚实可靠的社会支持。

学校可以将情商教育融入心理健康课,结合团体心理辅导的形式进行长期培养;创造积极的校园文化;开发和设置针对教师情商提升的课程。教师应注重学生的全面发展,创造积极的“情绪场”以自身积极的情绪感染学生;在课堂上多利用同伴群体的作用,通过团体的动力催化和互动,提高学生的人际交往能力,通过团体成员的鼓励和在团体中担任重要角色,提升自我价值感和自我积极认知。

家庭成员一方面应多和学校教师及心理老师沟通,理解孩子的内心需求,遵循孩子心理发展特点;另一方面,创造积极温暖的家庭氛围,倾听孩子的内心诉求,给予孩子足够的信任和自由空间,在控制好自身情绪的情况下平等沟通和交流,以自己的积极情绪感染孩子。

参考文献:

- [1] Azita Joibari, Niloufar Mohammadtaher. The study of relation between emotional intelligence and students' academic achievement of High Schools in Tehran city[J]. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2001(29): 1336 - 1338.
- [2] 江光荣, 张春燕. 中小學生輔導需要調查[J]. 教育研究與實驗, 2007(5): 2 - 5.
- [3] 王晓钧. 情绪智力——理论及问题[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2000(2): 58 - 60.
- [4] 徐小燕, 张进辅. 情绪智力理论的发展综述[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2006(6): 78 - 85.
- [5] 卢家楣. 对情绪智力概念的探讨[J]. 心理科学, 2005(5): 1246 - 1250.
- [6] 郝晓瑞. 体验式团体活动在儿童情商培养中的应用研究[D]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2013.
- [7] 张闻. 巴昂情绪智力量表(青少年版)的修订及试用[D]. 重庆: 西南大学, 2007.

(责任校对 晏小敏)