

大学生亲密关系提升训练的团体方案建构及初步应用*

王佳¹,陶海萍²,王毅超^{3△}(1. 陆军军医大学医学心理系,重庆 400038;2. 国防大学政治学院教研保障中心,上海 201602;
3. 陆军军医大学研究生院学科管理处,重庆 400038)

[摘要] **目的** 探讨大学生亲密关系提升训练在本科生第二课堂中的应用。**方法** 依据拒绝敏感的理论模型从朋辈亲密关系、恋人亲密关系和师长亲密关系 3 个方面设计了 7 个模块的训练内容,形成完善的团体方案。采用实验组前测、后测的训练方法,对 27 名大学生进行干预训练。**结果** 通过训练,96.3% 以上的同学表示干预训练对自己的帮助很大,且训练组大学生的社交交往焦虑显著降低($t=2.39, P<0.05$)。**结论** 基于拒绝敏感理论模型训练方案能够有效降低大学生的社交交往焦虑水平、提升其亲密关系。

[关键词] 本科生;亲密关系;团体训练;心理学**[中图分类号]** G444**[文献标识码]** B**[文章编号]** 1671-8348(2019)24-4300-04

发展良好的亲密关系,对于大学生的生理和心理健康具有重要的意义。埃里克森的人生发展阶段论指出,大学生正经历从青少年晚期向成年早期过渡阶段,这一阶段需要解决的主要任务是亲密与孤独,即与人发展出亲密的人际关系,否则发展任务失败则陷入孤独的困境^[1]。研究表明:亲密关系发展好的大学生个体具有更好的友谊质量^[2]、社交交往资源^[3]、相较于单身的人具有更高的幸福体验^[4]。另一方面,也具有更低程度的消极情绪、社会适应困扰和人际矛盾冲突问题^[5-6]。因此,探索提升大学生的亲密关系方法路径对于提升大学生的身心健康水平具有一定的理论价值和实践意义。在影响大学生亲密关系的诸多因素中,拒绝敏感是一个危害大学生亲密关系的重要危险因素^[7],是指个体对拒绝的焦虑预期、准备性知觉和过度反应的一种倾向^[8]。每个个体都有寻求归属避免被拒绝的需要^[9],不同的个体对拒绝的敏感程度不同,大量研究表明高拒绝敏感的个体在与恋爱对象进行交往时会表现出更多的敌意和攻击行为^[10],同时高拒绝敏感个体的亲密关系质量也较低^[11],有更多的社交回避、孤独和抑郁情绪^[12-13]。因此,从训练高拒绝敏感个体对“拒绝”脱敏的角度,提升大学生亲密关系的质量具有一定的理论支撑和实践基础。

1 团体训练方案设计

1.1 1 条主线 拒绝敏感的“认知-情绪-行为”模式。拒绝敏感是个体对拒绝的敏感性知觉,是个体对拒绝反应的一种人格倾向性特征,高拒绝敏感的个体会倾向于将人际环境中中性的环境知觉为“被拒绝”进而以损害人际关系的方式予以应对,从而产生人际破坏效应^[14]。ROMERO-CANYAS 等^[15]提出的拒绝敏感的“认知-情绪”加工模型进一步解释了这一作用机

制:首先,个体对与被觉知为“拒绝”的线索会产生焦虑预期(认知因素);其次,这种焦虑预期会对拒绝产生更强烈的情绪反应(情绪因素);最后,导致对他人的愤怒和反应性攻击行为(行为因素)。据此,本研究从认知因素、情绪因素和行为因素 3 个方面在拒绝敏感对亲密关系的适应训练进行理论建构,见图 1。

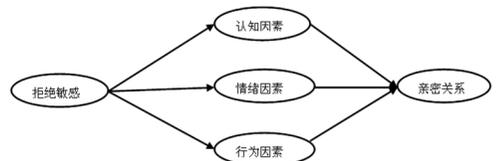


图 1 大学生拒绝敏感对社会适应提升训练的干预方案的理论建构

1.2 两大课堂 包括课堂内与课堂外。针对大学生传统的人际关系训练大多集中于课程教学仅仅停留在教室这个场所。然而,基于团体心理训练的课程教学通过团体心理训练这一教学方式将教学课堂延伸到了教室之外的训练场和自习室。通过训练场的现场训练与布置家庭作业、组织小组讨论及启发个人思考的方式,可明显提升学生学习的主动性和参与程度。将教学模式由知识传授型转变为技能掌握型。

1.3 3 个层次 由朋辈、恋人再到师长。对《拒绝敏感性量表》^[16]的问卷进行修订,中文版修订后的量表共包含 3 个因子,即同伴拒绝敏感、亲密拒绝敏感和师长拒绝敏感。全量表 α 系数为 0.80,分量表的 α 系数分别为 0.68,0.63,0.53,重测相关系数为 0.89。进一步的验证性因素分析的结果显示: $\chi^2/df=2.31$, CFI=0.91, GFI=0.91, IFI=0.92, RMSEA=0.06, 说明模型拟合良好,该问卷符合测量学信、效度。这说明拒绝敏感性量表在大学生中分为 3 个层次分别为

表 1 大学生拒绝敏感对亲密关系提升训练的干预方案设计

序号	训练内容	训练靶点	方式	活动主旨	活动流程与实施
1	建立亲密关系			使学生明确亲密关系中的目的、原则,掌握人际交往技巧,提高交往能力,引导学生学会交往,促进学生社会性发展和人格健康,构建和谐的亲密关系	1. 很高兴认识“你” 2. 我心中的“他/她” 3. 一封寄给你的信——致远方的你
2	友谊形成;有效地人际互动 (同伴亲密关系训练)			使学生明确在友谊形成时有效表达的重要性,掌握朋辈交往中的人际交往技巧	1. 蜈蚣翻身 2. 情有千千结 3. 不吐不快
3	恋爱心理:体验爱与被爱 (恋人亲密关系训练)	认知:认知重塑 情绪:情绪调节 行为:行为塑造	启发 活动 讨论 讲授	使学生明确在恋爱互动中沟通的重要性,掌握恋爱过程中沟通技巧	1. 我的“爱情类型” 2. “爱”之初体验 3. 恋爱能持久吗?
4	长辈关怀:学会有效表达 (长辈亲密关系训练)			使学生明确在与长辈互动中沟通的重要性,掌握与长辈过程中沟通技巧	1. 撕纸 2. 我的人生线 3. 回到过去
5	亲密关系中的喜欢与爱			学习应对亲密关系中的喜欢与爱,掌握正确的交流技巧,培养良好的亲密关系	1. 我的理想“朋友” 2. 情境模拟表演 3. 同舟共济
6	亲密关系中的拒绝与伤害			学习应对亲密关系中的拒绝与伤害,掌握正确的应对技巧,重塑良好的信心与亲密关系	1. 案例分析 2. 角色扮演 3. 案例讨论
7	心得体会与经验分享			总结活动,分享心得	讨论分析,互送祝福

表 2 大学生亲密关系提升训练后效果评价

调查内容	评价标准人数及百分比				
1. 你觉得通过 6 次的团体训练对自己的影响是	很少帮助 0	较少帮助 0	一般帮助 0	较大帮助 1(3.70%)	非常大帮助 26(96.30%)
2. 如果你认为自己通过训练发生了积极的改变,你认为是发生在哪些方面?(可多选)	构建和谐关系 27(100.00%)	积极倾听 26(96.30%)	有效表达 25(92.59%)	共情关怀 27(100.00%)	积极沟通 27(100.00%)
3. 如果你认为自己通过训练发生了积极的改变,你认为是发生在哪些方面?(可多选)	构建和谐关系 26(96.30%)	友谊提升 27(100.0%)	师长关系提升 27(100.0%)	恋爱关系提升 27(100.0%)	
4. 你觉得自己在团体训练的参与程度是	很少投入 0	较少投入 0	一般 1(3.70%)	较多投入 2(7.41%)	很多投入 24(88.89%)
5. 如果以后还有类似的活动,你还会主动参加吗	不会 0	可能会也可能不会 2(7.41%)	会 25(92.59%)		
6. 如果以后还有类似的活动,你会推荐周围的同学参加吗	不 0	可能会也可能不会 1(3.70%)	会 26(96.30%)		

朋辈、恋人和师长。因此,建构大学生亲密关系提升训练的方案为 3 个层次,分别为朋辈、恋人和师长。

1.4 4 种方法 从教学组织和实施的具体方法角度分析,《大学生亲密关系提升》团体训练中包含 4 种主要的手段。(1)启发:通过结合活动主题预设的问题,在训练中教授承担启发者的角色,鼓励学生去思考去解决问题;(2)活动:通过团体心理活动的方式,利用角色扮演、团队协作等形式,促使学生去完成训练活动;(3)讨论:组织学生以小组的形式在活动后进行分享与研讨;(4)讲评:在学生活动实施、讨论分享后由教师进行点评,对活动中较为零散的知识点进行归纳总结、抽象升华,分析学生在活动中存在的问题,以及

思考的盲区,见表 1。

2 实施方法

在陆军军医大学面向临床医学 5 年制本科生通过大学生亲密关系提升讲座,进行招募大学本科生。讲座以“远离‘拒绝’,增进亲密”为主题,介绍拒绝敏感的概念、理论及损害亲密关系的路径,旨在招募有兴趣前来参加亲密关系提升训练的大学生。在个人自愿提交训练申请表的基础上,由主训老师对每名申请同学进行电话或当面访谈,纳入入组标准:(1)年满 18 岁;(2)有强烈的参与训练动机;(3)以前参与团体训练的经验较少;(4)未曾因精神问题而寻求过治疗;(5)最近 2 周有因亲密关系问题产生压力的事件(至

少 1 次)。最终有陆军军医大学临床医学 5 年制本科生 27 名学员入选。利用大学生第二课堂活动,对招募参与训练的 27 名学员采用训练组前测后测对照的设计,训练组按照制订的方案参加全程 7 次团体心理训练。最终无人退出,27 名学员全部参加完训练。

3 效果评价

3.1 问卷评估 采用 MATTICK 等^[17]于 1998 年编制的《社交交往焦虑量表》,量表共包含 19 个条目,测量了人际交往互动中焦虑水平的得分情况,该量表的内部一致性信度分别为 0.92,结构效度拟合指数良好。结果显示,拒绝敏感训练前后大学生社交交往焦虑关系得分差异有统计学意义 $[(27.37 \pm 9.14) \text{分} \text{ vs. } (24.23 \pm 9.48) \text{分}, t = 2.39, P < 0.05]$ 。

3.2 调查表评估 在最后一次课堂上发放调查问卷,发放问卷 27 份,回收 27 份,回收率 100%,有效率 100%。针对整个课程中亲密关系训练情况进行效果评估(表 2),通过对表 3 的结果进行统计分析,表明 96.30% 的同学均表示大学生基于拒绝敏感的亲密关系提升训练对自己的帮助很大,88.89% 的同学认为自己具有较高的参与程度,并且能够积极参与训练在构建和谐关系、积极倾听、有效表达、共情关怀、积极沟通方面有所提升,并最终提升了友谊、师长关系和恋爱关系。

4 思考与启示

通过《社交交往焦虑量表》及调查问卷自评的结果分析,大学生亲密关系提升训练的团体方案在促进大学生亲密关系提升方面具有积极的影响。本次训练研究形成了大学生《亲密关系提升训练》的团体方案:提出了基于拒绝敏感的“认知-情绪-行为”1 条主线模式;课堂内与课堂外两个课堂;由朋辈、恋人再到师长训练的“3 个层次”;启发、活动、讨论、讲授的“4 种方法”。采用多种方法进行评估,训练后效果反馈良好。

团体心理训练的理论基础为人际沟通理论、社会学习理论和团体动力理论^[18]。借助于团体心理训练的理论方法,能够较好地针对大学生的亲密关系进行提升训练,避免传统的理论知识灌输而是通过创设和模拟一定的人际情境,通过角色扮演、团体动力、人际交往等技术促使大学生在认知、情绪和行为方面有所改变,从而掌握恰当的亲密关系沟通的技巧。本研究的训练借助了团体心理训练的方法,训练主题选择恰当,切合大学生群体常见的亲密关系问题场景,针对大学面对人际“拒绝”中的歪曲认知、压抑情绪和攻击行为的不良表达,从认知重塑、情绪宣泄、行为塑造 3 个方面一一进行训练,通过训练前期对方案进行精细设计,训练中期科学组织训练流程,参训学生都能进入状态并积极发表自己的意见、观念,分享自己的心得体会与感受,小组成员之间的感情逐渐增加,并从训练中通过观察学习、角色扮演等多种方式体会并掌

握处理亲密关系中的技能、应对方式,从而降低亲密关系中对“拒绝”的敏感性,并将适应性的应对方式迁移应用到实际场景中,达到从知识掌握到技能习得的迁移效应;另一方面对训练效果进行了客观的评价,结果显示训练有效降低了大学生人际交往的焦虑水平;对于大学生构建和谐关系(96.30%)、提升友谊(100.00%)、师长关系(100.00%)、恋爱关系(100.00%)具有积极的作用。总体来说,本研究的训练方案取得了较好的效果。

但是,本研究中仍存在一定的不足:(1)训练人数过多,在分为两组的训练中可能影响效果。因此,组训教师在训练内容和讨论分析环节需要保持高度的一致性。(2)团体心理训练对于教师和学生的素质要求较高,学生必须积极参与、教师能够有效组织,所以对于学习动机不强的学生,无法到达教学目的。教师应该充分注重学生的差异性,在入组筛选方面做到严格把控,不断增强训练的趣味性、实践性和知识性。(3)训练方案中理论讲授和活动设计的内容应在前期基础上,不断打磨、升华,使得活动实践和理论讲授部分的知识串讲和技能掌握从形式和内容上结合成为一个有机整体。

参考文献

- [1] 罗伯特·费尔德曼. 发展心理学—人的毕生发展[M]. 6 版. 北京:世界图书出版公司,2013:529-530.
- [2] VRANGALOVA Z. hooking up and psychological well-being in college students: short-term prospective links across different hookup definitions[J]. J Sex Res, 2014, 52(5):485-498.
- [3] AGUILAR L, DOWNEY G, KRAUSS R, et al. A dyadic perspective on speech accommodation and social connection: both partners' rejection sensitivity matters[J]. J Personal, 2016, 84(2):165-177.
- [4] ROWE S L, GEMBECK M J Z, RUDOLPH J, et al. A longitudinal study of rejecting and autonomy-restrictive parenting, rejection sensitivity, and socioemotional symptoms in early adolescents[J]. J Abnorm Child Psychol, 2015, 43(6):1107-1118.
- [5] WILLIAMS C A, DOORLEY J D, ESPOSITO-SMYTHERS C. Interpersonal rejection sensitivity mediates the associations between peer victimization and two high-risk outcomes[J]. Clin Child Psychol Psychiatry, 2017, 22(4):649-663.
- [6] BUHS E S, RUDASILL K M, KALUTSKAYA I N, et al. Shyness and engagement: Contributions of peer rejection and teacher sensitivity[J]. Early Child Res Q, 2015, 30(1):12-19.
- [7] GAO S, ASSINK M, CIPRIANI A, et al. Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: A meta-analytic review[J]. Clin Psychol Rev, 2017, 57(1):59-74.
- [8] DOWNEY G, FELDMAN I S. Implications of rejection

- sensitivity for intimate relationships[J]. *J Personal Social Psychol*, 1996, 70(6):1327-1343.
- [9] KUMAR P, WAITER G D, DUBOIS M, et al. Increased neural response to social rejection in major depression [J]. *Depress Anxiety*, 2017, 34(11):1049-1056.
- [10] ZIMMER-GEMBECK M J, NESDALE D. Anxious and angry rejection sensitivity, social withdrawal, and retribution in high and low ambiguous situations[J]. *J Personal*, 2013, 81(1):29-38.
- [11] NORONA J C, SALVATORE J F, WELSH D P, et al. Rejection sensitivity and adolescents' perceptions of romantic interactions [J]. *J Adolesc*, 2014, 37(8):1257-1267.
- [12] NORONA J C, ROBERSON P N E, WELSH D P. Rejection sensitivity and depressive symptoms: Longitudinal actor-partner effects in adolescent romantic relationships [J]. *J Adolesc*, 2016, 51(1):6-18.
- [13] 王佳, 杨艳贞, 冯正直. 中国陆军特种兵抑郁情绪特点及相关因素研究 [J]. *第三军医大学学报*, 2018, 40(21):2011-2015.
- [14] SCHOEBI D, PERREZ M, BRADBURY T N. Expectancy effects on marital interaction: Rejection sensitivity as a critical moderator [J]. *J Family Psychol*, 2012, 26(5):709-718.
- [15] ROMERO-CANYAS R, DOWNEY G, BERENSON K, et al. Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships [J]. *J Personal*, 2010, 78(1):119-148.
- [16] 王佳, 孟旭阳, 汪涛. 社会抑制在陆军新兵拒绝敏感性与负性情绪间的中介作用 [J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2017, 26(5):458-461.
- [17] MATTICK R P, CLARKE J C. Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety [J]. *Behav Res Ther*, 1998, 36(4):455-470.
- [18] 樊富民, 何瑾. 团体心理辅导 [M]. 7 版. 上海: 华东师范大学出版社, 2014:83-93.

(收稿日期:2019-05-12 修回日期:2019-09-04)

• 医学教育 • doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2019.24.040

“双一流”背景下地方医学院校医学生创新能力调查与分析*

叶颖¹, 王红², 李翔忠³

(1. 天津医科大学科技处 300070; 2. 天津医科大学继续教育学院 300203; 3. 天津市教育委员会 300070)

[摘要] 本科生科研创新能力的培养已成为我国研究型大学人才培养的重要目标。本研究以天津医科大学为例, 采用调查问卷的方法, 调查“双一流”背景下医学本科生参加科研训练的现状, 针对已取得成效及存在问题进行分析和探讨, 提出通过兴趣激发、创新意识培养、科研创新实践和参加学术活动等方法与手段, 提高医学本科生创新能力, 以适应未来医疗卫生事业发展需求。

[关键词] 医学院校; 本科生; 科研训练; 科研素质; 调查和问卷

[中图分类号] G717

[文献标识码] B

[文章编号] 1671-8348(2019)24-4303-03

医科高等院校是培养医学人才的摇篮和基地, 在《统筹推进世界一流大学和一流学科建设总体方案》的“双一流”背景下培养新型医学创新人才已成为现代医学高等教育的首要任务。医学专业本科生早期科研能力和创新思维的培养, 是提高医学专业大学生科研素质和培养综合型医学人才的关键^[1-3]。“双一流”建设的内容丰富, 可以有效地提高我国医科高等院校中医学本科生的科研水平, 加强医学本科生科研意识, 提高撰写医学论文能力^[4-5]。为此, 笔者及所在团队针对当前医学本科生参加科研训练的现状进行调查, 旨在了解医学本科生参加科研训练的现状, 针对已取得成效及存在问题进行分析和探讨, 以期进一步提高医学本科生的科研素质培养水平。

1 资料与方法

1.1 研究对象 研究对象为天津医科大学随机抽取

的 475 名医学专业在校本科生。男女比例 1.0:2.1, 平均年龄 21.6 岁。

1.2 研究方法 采用自行设计调查问卷进行线上无记名调查, 问卷由单选题和多选题组成。问卷由研究者在参考国内外相关文献后自行设计共 20 道选择题, 由 6 名相关领域专家进行评定, 预调查证实, 该量表具有良好的信、效度, 克隆巴哈系数 (Cronbach's α) 0.845, 分半信度为 0.624。调查内容包括: 参加科研训练的兴趣及目的、参加科研训练活动的频率和时间、参加科研训练的课题情况、已具备的个人综合素质及对学校科研训练方面政策的建议等。同时, 对部分师生进行访谈。本次调研共有 475 名学生参与, 收回有效调查问卷 475 份, 回收率 100%。

1.3 统计学处理 采用 SPSS20.0 软件进行统计学处理。采用描述性统计方法, 计数资料采用频数和率

* 基金项目: 天津市哲学社会科学规划项目 (TJGL12-120)。

作者简介: 叶颖 (1970—), 副研究员, 硕士, 主要从事科研管理工作。