# 目录

中国
武汉
WUHAN
，
CHINA
二
○
一七年六月
JUNE
，
2017
研
究 生:
孙明月
CANDIDATE
：
SUN MINGYUE
学 号
:
2015311120046
STUDENT NO.
：
专
业:
农业推广硕士
MAJOR
：
Master of Agriculture
导 师
:
SUPERVISOR
：
熊景维
讲师
LETURER XIONG JINGWEIimage1.jpeg
HUAZHONG AGRICULTURAL UNIVERSITY
小组工作在提升农村留守儿童自我效能感中的应用研究
Study on Group Work to Improve the Self Efficacy of Left Behind Children in Rural Areas
硕士学位论文
MA
STER’S DEGREE DISSERTATION

华中农业大学硕士学位论文

湖北省药物安全评价中心实验动物设施建设与管理

Consturction and management of Laboratory Animal

Facilities of Hubei Center for Safety

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 研究生 | : | 孙明月 |
| 学号 | : | 2015311120046 |
| 指导教师 | : | **讲师**熊景维 讲师 |
| 学位类型  领域 | :  ： | 社会工作硕士  农村社会工作 |

华中农业大学动物科技学院动物医学院

中国·武汉

College of Animal Sciences and Technology
Huazhong
Agruicultural
University
Wuhan,China

# 目录

目录 I

摘要 i

Abstract ii

第一章 引言 1

1.1 研究问题的由来 1

1.2 研究目的与意义 1

1.3 文献综述 2

1.3.1 留守儿童及其自我效能感的研究 2

1.3.2 小组工作应用于留守儿童的研究 6

1.3.3 自我效能感国内外研究现状 8

1.4 研究方法 10

第二章 自我效能感及其应用 11

2.1 自我效能感理论 11

2.1.1 自我效能感的来源 11

2.1.2 自我效能感的作用 12

2.2 自我效能感的量表及其适用性 12

2.3 自我效能感的干预方法 13

第三章 留守儿童自我效能感提升的需求评估——以蔡甸区C小学为例 15

3.1 留守儿童的基本情况 15

3.2 社工的观察和访谈 16

3.3 自我效能感前测分析 18

3.4 需求评估结论 19

第四章 自我效能感提升小组方案设计 20

4.1 组员的选择 20

4.2 小组方案设计 21

4.2.1 小组目标 21

4.2.2 项目总体方案 21

4.2.3 工作原则 22

4.2.4 预计困难及解决的方法 23

第五章 留守儿童自我效能感的小组工作干预过程 24

5.1 第一次小组活动——很高兴认识你 24

5.2 第二次小组活动——体验成功 26

5.3 第三次小组活动——他山之石 29

5.4 第四次小组活动——为自己喝彩 32

5.5 第五次小组活动——丢掉坏情绪 35

5.6 第六次小组活动——合理归因 38

5.7 第七次小组活动——笑迎明天 40

第六章 活动效果评估 44

6.1 小组工作效果的量表分析 44

6.2 组员在小组中的改变 45

6.3 组员对小组活动满意度的问卷分析 46

6.4 组员的自我评估 48

第七章 总结与反思 51

7.1 结论 51

7.2 讨论与反思 52

7.2.1 小组准备阶段 52

7.2.2 小组实务反思 53

7.2.3 小组工作方法应用反思 55

7.3 研究展望 56

参考文献 58

附录 61

致谢 62

# 摘要

随着我国经济的发展，大量农民青壮年选择进城务工，因此留守儿童这一特殊群体相继产生。儿童时期正是人生中身心发展的特殊阶段，留守儿童因为长期缺乏父母在思想认识及价值观念上的教育和引导，极易导致认识、价值观的偏离和性格、心理发展的异常。虽然留守儿童的心理问题已受到全社会的普遍关注，但一般自我效能感较低问题还没有得到研究者的足够重视，现有的研究也主要集中在对其发展现状进行描述和从宏观的角度提出相关改进措施。因此，如何从社会工作实务的角度来提升农村留守儿童的自我效能感成为一个重要课题。

本文以蔡甸区C小学学生为研究对象，采用国际上通用的一般自我效能感量表，对C小学的学生进行一般自我效能感水平测试，最终挑选了8名一般自我效能感较低且认知水平相对较高的留守儿童作为研究对象，其中男女各占一半。通过前期与服务对象班主任老师的交流及对服务对象进行访谈，了解组员一般自我效能感缺乏的相关问题和对小组的期望，在理论的指导下，开展相应的针对性较强地小组活动。本研究共开展了七次小组活动，分别从动作性掌握经验、他人的替代经验、言语劝说、情绪调节、合理归因等几个影响自我效能感形成和改变的因素来设计小组活动。每次小组活动都设计了热身活动，主题活动，总结与反馈环节来增强活动效果。小组结束后，再次采用一般自我效能感量表对组员的一般自我效能感进行测量。通过对比前测和后测量表结果、《服务对象反馈表》、对组员的回访以及社工在活动过程中的观察，结果显示，在小组工作的介入下，组员的自我效能感有显著提升，小组工作能够在帮助农村留守获得一般自我效能感中提供有效帮助。

关键词：农村留守儿童；一般自我效能感；小组工作

# Abstract

With the development of our national economy, more and more young farmers walked into the urban, so in the countryside has produced a special group of minors which called rural left-behind children. Left-behind children are in a critical period of growth and development, due to the lack of parents in thinking and understanding and value guidance for a long time, the lack of the parents' emotional growth concern and care, susceptible to value deviation and abnormal psychological development., Although the psychological problems of left-behind children has been paid more attention, however, the problem of low general self-efficacy has not been paid enough attention of researchers, existing researches mainly focus on the description of the status quo and put forward some improvement measures on the macro level. Therefore, how to improve the self-efficacy of rural left-behind children from the perspective of group work practice has become a significant issue.

This paper takes C primary school’s students inCaidian District as the research object, using the international general self-efficacy scale.We let the students have a general self-efficacy task, screening of the low level of general self-efficacy and cognitive level is relatively mature students as the service object. There are four boys and four girls, a total of eight. Through interviews on the service object and their teachers ,I recognize the relevant to members of the lack of general self-efficacy and realize their team expectations, and under the guidance of the theory, to carry out targeted group activities. This paper carried out a total of seven group activities, masteringenactivemastery experience,vicarious experience,verbal persuasion,physiological and emotional states,reasonable attribution, to design the group activities. Every group work is designed for warm-up activities, theme activities, summary and feedback to enhance the effect of the activities. After the team, use the general self-efficacy scale to measure the general self-efficacy of team members again. Through to the comparisons of pre-test score with after scale test score, service object feedback form, , paying a return visit and observation to the team members in the process of social work in the activity,the results show that Under the action of team work, the self-efficacy of the team members has significant improvement. The advantage of the group work is targeted and Participate in full,which can be obtained to provide effective help for the rural left behind children in Enhancing their general self-efficacy.

Key word: Rural left behind children; general self-efficacy; group work

# 第一章 引言

## 1.1 研究问题的由来

   留守儿童是指由于父母双方或一方外出打工而被留在农村，而且需要其他亲人或委托人照顾的处于义务教育阶段的儿童（6~16岁）（郝振和崔丽娟，2007）。根据《我国农村留守儿童、城乡流动儿童状况研究报告》在2013年5月发布的数据显示，我国农村留守儿童的总数达到了6102.55万，其中三分之二的群体是14周岁以下的儿童，占到农村儿童总数的30%。（全国妇联课题组，2013）。这些规模巨大的农村留守儿童将会成为一系列社会问题的导火索。

儿童是祖国的花朵，带给中国希望，而农村留守儿童同样也是我国新农村建设的人才支柱。整个农村的健康发展和进步与留守儿童的健康成长有着密切的关系。由于长期与父母分隔两地，留守儿童在成长过程中缺少关爱，以及在价值观上的培养，这对他们心理素质的健全产生了一定的影响。一系列的心理问题既会对留守儿童身自的发展造成阻碍，也会给当今社会的和谐产生影响。因此，在我国留守儿童心理和生理健康问题的研究已经成为了新的热点。

虽然留守儿童已经逐渐受到了社会各界的普遍关注，然而目前关于留守儿童自我效能感的问题还缺少关注度，所以，研究如何利用社会工作实务的方法来帮助留守儿童提高自我效能感就显得极其重要，这也是社会、学校和每个家庭面临的重要任务。本文将引入小组工作的方法来探讨提高留守儿童自我效能感的策略，以助力农村留守儿童能够健康成长。

## 1.2 研究目的与意义

本研究通过实地访谈和量表测量，在了解一般自我效能感较低的留守儿童在学校的基本情况后，开展小组工作。待小组工作完结后，根据一系列的反馈和评估，来验证小组工作的介入是否有助于增强留守儿童的自我效能感。

提升留守儿童的自我效能感的研究及应用，不管从微观的个人角度，宏观的社会角度，还是从学术研究的角度，都有极其重大的现实意义。具体来说可以分为以下几点：

（1）有利于促进农村留守儿童的身心健康发展

将小组工作有效运用到提升留守儿童自我效能感中，充分利用小组的支持和同质性特点，可以使组员改变对自己和他人的不客观认识，获得其他组员的鼓励和支持，从而帮助组员树立自信心和发掘自身潜力。不仅对其学业成就有重要影响，而且促使留守儿童在生活、心理、品质、安全等方面得到健康的发展，对促进儿童全面健康发展是十分必要的。

（2）为小组工作在留守儿童中的应用提供参考

本研究尽管以蔡甸区C小学的留守儿童为研究对象，但其研究结果同样对其他有着类似问题的孩子起借鉴作用。从理论角度来看，本研究以自我效能感论为依据，通过观察留守儿童在小组活动中能否获得预期改变，可以验证此理论在指导自我效能感提升实践中的有效性，为以后开展同类型社会工作提供借鉴和参考。

（3）让留守儿童的父母安心在外打工

农民工作为城市建设的主力军，为我国的城市发展起到了巨大作用，他们为了城市建设而忽略了与自己孩子相处的机会，全身心的让自己投入到城市建设当中。因此关注他们下一代的成长和抚养，能更好的免去他们的后顾之忧，让他们更安心的在外打工，为建设祖国贡献出更大的力量，同时这也是对他们为社会辛劳付出的一种回馈。

## 1.3 文献综述

### 1.3.1 留守儿童及其自我效能感的研究

（1）国外关于留守儿童的研究

在西方发达国家中，虽然有非常多关于儿童的研究，但是关于留守儿童的研究则是少之又少。发达国家虽然也存在与我国类似的城市化发展进程，在这个过程中大量农村人口流向城市，然而，由于西方发达国家的经济发展水平较高，社会福利待遇较好，社会保障制度相对完善，那些迁移到城市的农民可以享受到与当地居民同样的权利和义务。比如，他们的子女可以享受同样的社会地位、受教育权利和同样的就业机会等，在这样完备的条件下，基本没有出现留守儿童的相关问题。而在中国，留守儿童问题伴随着农村大量劳动力的转移而不断产生，这是根据我国国情所特有的现象。

（2）国内关于留守儿童的研究

20世纪80年代以来，随着大量农村劳动力向城市流动，留守儿童问题也在这个过程中萌芽。直到90年代的中后期，我国才开始对留守儿童的问题予以高度重视和研究。十多年来我国学者们开始对留守儿童进行了丰富的研究，研究涉及教育、心里、管理、社会学等多几个不同的领域和区域。对于我国农村留守儿童问题的相关研究一直处于不断的探索和发展当中，纵观现有的研究结论，主要分为以下几个方面。

（a）留守儿童群体成因

从我国的发展来看，农村留守儿童问题之所以如此备受全社会关注，与其背后的成因以及当前的现实情况密不可分。农村留守儿童问题的产生及发展与多种因素相关，但是其又具备自身独特的现实特征。

受社会发展影响。从我国总体情况来看，随着时代的发展与进步，大量的农村劳动力流动向大城市寻找赚钱的机会，他们的子女不得不留在家中，因此留守儿童的数量不断增加。

受家庭环境影响。外出打工家长的收入有限，此项是他们不能将孩子带去城市生活的重要原因，留在家中抚养留守儿童的监护人也由于务工的劳累与繁忙缺乏足够的时间和精力去照顾和教育孩子，加之监护人的文化水平和能力无法满足孩子日益增长的教育需求，导致留守儿童产生一系列问题。

受政策体制影响。城乡分割的义务教育体制、二元户籍制度所带来的农村儿童在城里读书花费高、在原户籍所在地才能升学考学等一系列政策限制了农村儿童跟随父母一起向城市流动。

（b）留守对学习的影响

对于“留守儿童”因父母不在身边对其学习造成的影响，研究者们所得出的研究结论有较大的差异。大部分研究者认为，留守对学业成绩有显著影响，父母不在身边会对留守儿童的学习习惯、方法、积极性、成绩等方面带来较大的不良影响。有研究表明由于父母外出尤其是母亲不在身边，留守儿童的成绩呈明显下降，存在学习兴趣缺乏，学习习惯差等问题。升入初中以后，留守儿童所表现出的问题愈发明显，除了一小部分留守儿童的成绩差强人意外，其余成绩排名大都居班级中等偏下水平（庄美芳，2006）。在学习兴趣方面，留守与否对儿童的学习积极性没有较大影响，但由于留守儿童学习时间少于非留守儿童，故而导致成绩要普遍低于非留守学生（袁桂林和莫丽娟，2010）。加之留守儿童比一般儿童中的上网、厌学、不听管教现象更为严重，因此从整体上看，留守儿童的成绩与非留守儿童有较大差距。

但也有少部分研究显示，父母不在身边对其孩子的学习态度和成绩的影响微乎其微，无论是小学生还是中学生的学习成绩都不因父母外出与否或者父母在外时限的长短而表现出不同，甚至有研究表明留守儿童的成绩会因父母的外出而更加优秀。叶敬忠认为，学习兴趣和学习成绩与儿童的留守与否不存在明显的关系（叶敬忠，2006），这与吕少卿的观点不谋而合，吕少卿认为，留守儿童与非留守儿童的学业水平没有较大差别（范方，2005）。王丽芬过调查得出结论，留守儿童更能理解父母外出打工的辛苦与不易，可以将牵挂与思念转化为动力，学习上也更加积极主动，而且有些留守儿童的学业成果显著高于非留守儿童（王丽芬，2002）。

（c）留守对行为、人际交往和社会支持的影响

学者们的研究一致表明留守儿童由于长期缺乏父母的引导与教育，发生偏差行为问题的概率增加。据调查发现留守儿童行为问题检出率为45.3%，非留守儿童行为问题检出率20.7%（段成荣和周福林，2005），留守儿童存在明显的行为问题。范先佐的研究显示留守儿童在行为习惯上更容易表现出消极态度，比如表现在放任自己，不服管教，违反乱纪，小偷小摸，看不健康影片，喝酒，抽烟，赌博，有些甚至走上违法犯罪这条不归路（范先佐，2005）；蒋平通过调查得出，父母不在身边的留守儿童中发生边缘性行为甚至实质性行为的比例多于非留守儿童（李翠苓，2012）；张鹤龙认为留守儿童中的小学生在学习能力、社交能力、积极性、独立性这四个方面与非留守儿童存在显著差异（张鹤龙，2004），同时留守儿童的社会适应不良问题也相对严重，社会焦虑问题显著，另外小学阶的不和谐师生关系，不和谐同学关系及校园暴力现象多在留守儿童身上发生（袁桂林和莫丽娟，2010）。

长期缺乏父母的关爱、家庭成员与环境的突然变化是导致留守儿童出现的重要因素。父母的言行对孩子的品德和行为有着非常重要的影响。留守儿童长期缺乏父母关爱，因此生理需要和高级的需要都无法得到满足，留守儿童就会把注意力转向外界，由于他们年纪尚小，缺乏足够的判断力和自制力，因此也就更容易发生行为问题。研究证明，早期有安全型拥母子依恋关系的儿童在整个儿童期和青少年期更不容易出现心理问题和问题行为，早期与父亲安全依恋的儿童从儿童期到青少年期出现行为偏差和犯罪行为的概率极低（唐有才和符平，2011）。

（d）留守对性格和情绪的影响

留守儿童的情绪问题主要表现在情绪多变、孤独、委屈难过、状态焦虑和抑郁等。研究表明，留守儿童出现烦乱和迷茫的程度与频率度明显高于普通儿童，留守儿童的消极情绪较非留守儿童更为明显（中国农村留守儿童研究述评，2011），更容易表现出寂寞、孤独、迷茫、不自信、难过、紧张、忧郁等情绪。其中，父母外出情况不同的留守儿童，其表现出的情绪和个性也明显不同，母亲不在家的留守儿童所表现出的情绪问题会更多（唐有才和符平，2011）。留守儿童对父母的情感容易陷入矛盾和冲突的境地，一方面他们非常渴望获得爸爸妈妈的关心和疼爱，同时心中也对父母外出务工的健康和安全表示担忧，另一方面却与常年在外的父母有距离感，有些甚至对父母产生埋怨和憎恨心理（王鑫和姚兆余，2010），导致亲子关系出现危机。除了亲子之间出现亲情危机，留守儿童与同伴的亲密程度也相对距离化，他们比非留守儿童更少向伙伴吐露心声（方明钢和毛瑞，2010）。同时一些留守儿童的性格也较为典型，例如，表现为孤僻、自卑、做事畏手畏脚、优柔寡断，害怕与人交往等个性障碍。

（e）留守对心理的影响

目前，关于留守对儿童心理的影响，国内外研究所得出的结论基本一致，即父母外出务工对于留守儿童心理健康会造成一定的影响。在这样的生活背景之下，容易导致留守儿童产生很多心理问题，比如严重自卑、性格孤僻、不合群、做事喜欢独来独往、内心悲观抑郁、自我效能感低等心理问题，甚至有一些儿童会因此产生畸形的心理状态，如内心充满仇恨与暴力，行为非常极端。有调查发现，60%的留守儿童心理都会出现或多或少的问题，65%的留守儿童抗拒与监护人的交流，30%留守儿童表示对亲生父母心生怨恨（王鑫和姚兆余，2010）。刘欣通过心理健康诊断测验的方式，将留守儿童的心理问题与非留守儿童进行对比测试，结果显示，在焦虑、孤独、过敏、冲动倾向等因素上，留守儿童的评分都高于非留守儿童（刘欣和陈青萍，2009）；李雯婷通过研究测试表示，隔代亲属照顾留守儿童，会极大降低他们的心理健康水平值，个性上也会表现的比较内向、孤僻，在人生的道路上，他们很容易养成错误甚至畸形的人生观和价值观，并且抢到导致这些尖锐问题的原因就是亲情的缺乏（李雯婷，2005）；黄小娜、吴静、彭安娜等通过研究再次证实了，父母不在留守儿童身边会对孩子生理和心理的成长造成不可逆转的影响和危害（黄小娜等，2005）。

留守儿童由于亲生父母不在自己身边，在他们成长过程中，缺乏父爱和母爱，以及父母亲对他们生活上和学习上的正确引导，极易产生心理和身体上的一些问题，社会工作作为专业的助人服务专业，我们作为社会工作专业的研究生，要有高度的社会责任感去关注这些留守儿童，给他们温暖，帮助留守儿童解决他们的心理问题，能让他们幸福的成长。

（3）留守儿童自我效能感的相关研究

自我效能感分为一般自我效能感和针对某一特定领域的自我效能感。目前国内外对儿童自我效能感的研究主要包括两个方面，一是在理论研究上，主要研究自我效能感与抑郁、焦虑、压力、幸福、适应性、父母教养等之间的关系，另一方面在干预研究方面，鲜有针对一般自我效能感的干预，学者们更青睐于对某一特定领域的自我效能感进行研究。目前研究者们在学习自我效能感的培养上开展了大量的工作并取得了一定的成效，研究主要集中于对学习困难学生或者针对某个具体学科来进行，但是在某些情况下，我们更需要对个体在比较广泛的情境中所表现出的行为和态度进行一定的预测，从而了解其一般自我效能感水平，因此本研究将针对留守儿童的一般自我效能感进行研究。虽然有诸多因素会对自我效能感产生影响，也有多种方式方法来培养个体的自我效能感，但是大部分学者还是采取班杜拉提出的自我效能感的四个来源的方式来培养自我效能感，并且取得了良好的成效。本文也将把班杜拉的自我效能感理论作为指导小组工作的核心理论来提高农村留守儿童的一般自我效能感。

### 1.3.2 小组工作应用于留守儿童的研究

小组社会工作的英文翻译是social group work或social work with group 直译过来，简称为小组工作（黄小娜等，2005）。小组工作是在社会工作这个专业领域下的小组概念，是指在社会工作者的策划和领导下，通过一系列的活动，组员彼此之间建立和谐的关系，并且彼此分享自己的得失和经验，以此来提升组员的社会功能，最终达到发展个人和小组的目的。小组工作作为社会工作三大实务方法之一，发展非常迅速，应用广泛，受到广大研究者的青睐，目前关于小组工作的研究大量涌现。

（1）小组工作方法相关研究

小组工作目前被用于很多领域，如社区、公司、学校等，且在儿童、青少年、老年人和一些特殊人群等对象都有引入小组工作方法的实务探索。目前学者们对其的应用研究逐渐增加，其应用范围也在不断扩展，但是大多数研究者仅对小组工作在某一领域或者某一方面的实施效果加以分析和应用，还没有将可行性付诸于不同领域以及境地来进行普遍性的应用。

在收集小组工作相关文献资料的过程中，笔者找到很多关于小组工作方法介入下的行为改善研究的资料，在帮助组员解决个人问题，提高自身能力，挖掘潜能等方面，小组工作方法起到了非常重要的作用。干伟溢在小组活动中加入同伴支持的概念，结果表明，小组工作可以帮助儿童提高寻求朋友帮助的能力，促进儿童社会化，同时，还有助于促使流动儿童获得同伴支持（于伟溢，2012）；秦红霞运用小组工作方法为留守儿童提供服务，小组结束后发现：小组成员在主动交往、理解他人、与人沟通、相信自我、调节情绪各个项目上均有较大改善，说明此小组经验对于留守儿童是有意义的（桊红霞，2009）；姚进忠在关于改善农民工子女的社会适应问题研究中，以小组工作方法为主，同时将社会工作另两种方法穿插运用，取得了预期的小组成果；张阳的小组工作方法在中学生成长中的应用与探讨一文证实了小组工作在帮助中学生健康成长中起到了至关重要的作用，专业的小组工作方法在帮助学生缓解习压力、解决情绪问题、提高人际交往能力等方面具有积极意义（张阳，2009）；阮小飞、张京京在研究过程中中探索出了一种适用于小学德育的新教学方式，此教学方式主张将社会工作的小组工作方法引入到小学德育当中，验证了把小组工作方法与传统讲授式授课相结合的可行性（张京京和阮小飞，2010）。

（2）小组工作介入留守儿童的相关研究

随着我国经济高速发展，社会工作也在非常多的领域应用开来，而且发展迅速，很多学者将研究重点放在如何将社会工作独有的服务方式和促进留守儿童健康发展两个问题结合起来。从国内已有的小组工作实务介入的研究来看，关于农村留守儿童的研究多以项目支持的形式，社会工作者由此为契机，进入社区开展服务。主要以服务留守儿童心理、安全、教育、人际交往、社会适应等问题为主。

目前小组工作介入留守儿童的研究取得了长足的进展。孔屏将小组工作介入留守儿童的心理问题，使他们的心理问题得到很大改善（张文华和孔屏，2011）；吴夏麒在介入留守儿童成长的研究中使用了小组工作的方法，帮助他们在成长过程中建立学习知识的能力与方法（吴夏麒，2011）；冯牧文基于社会学习理论视角，对留守儿童的安全问题进行了小组工作的介入，将观察学习融入到整个小组活动进程之中，使得小组成员能够全面了解留守儿童的相关知识，同时也提高了个体的安全意识（冯牧文，2012）。

综上所述，小组工作实务方面的研究越来越受到众学者的青睐，小组工作因为它的乐群性高、针对性强、影响力大、形式多样而受到广泛关注。针对不同群体的不同问题，小组工作能设计不同的小组方案来解决不同问题。工作效果也得到了服务对象的一致好评。

### 1.3.3 自我效能感国内外研究现状

（1）自我效能感与一般自我效能感

心理学家班杜拉创造性的提出“自我效能”这一概念，他指出自我效能感是指人们对自己能否在一定水平上完成某一行为活动所具有的信念、判断或主体的自我感受（Bandura，1997）。最开始班杜拉把自我效能感看做某个特定领域的概念，后来众学者经过探索发现，自我效能可以看作是一种人类所具有的概括性的特质。他们指出，这种特质是人们对自己完成某项任务或者工作的自信程度，它会对人们的心理造成一定的影响（吴增强，2001）。因此班杜拉通过进一步研究发现特定领域所表现出来的自我效能感，会和其他领域的自我效能感相互影响，一起构成一般自我效能感（Bandura，2003）。因此，自我效能感可以划分为“一般自我效能感”和“特殊自我效能感”。这两者的不同之处在于，一般自我效能感是一种泛化的特质，不是专门针对某个特殊领域或者某项任务，而是对个体是否具备相应的能力去完成不同任务的一种整体上的评估（Bandura，1977），特殊自我效能感即指某一具体领域的自我效能感。本文中所研究的留守儿童自我效能感指的即为留守儿童的一般自我效能感。

根据众学者对一般自我效能感的定义，笔者将一般自我效能感归纳为以下两层含义：第一，一般自我效能感是个体对自己是否具备相应能力去完成不同任务的一种整体上的感知，它不针对某一具体的的任务或者事件；第二，一般自我效能感不是一种能力，而是对是否具有相应能力的一种知觉，它存在于事件发生之前。

（2）自我效能感的国内外研究概况

国外对于自我效能感的研究已经非常广泛，从对自我效能感的理论定义，作用原理以及现实意义，都有着非常深入的理解和实践，对于自我效能感的理论，以及自我效能感的测量都有了较为规范的定义，结合现实生活中的应用也非常广泛。班杜拉通过研究发现，当研究对象具备积极向上的状态时，其在参与社会活动的时候会显得更加自信，反之会对自己产生质疑（班杜拉，2003），由此说明，个体的情绪状态会给其一般自我效能感带来非常明显的影响。班杜拉同时指出，自我效能感低的人，容易缺乏自尊心，因此自尊与自我效能感存在正相关，同时，自尊是父母教养方式与一般自我效能感的中介变量，父母的自身素质对青少年的自我效能感会有着非常深远的影响。班杜拉还指出，人们的一般自我效能感因社会背景与文化的不同而展现出较大差异（Bandura，1977）。

笔者通过对文献进行整理和分析，发现国内现有的对自我效能感的研究大多借鉴国外的理论和经验，在国外的研究成果之上进一步探索。目前国内对自我效能感的研究集中在理论研究以及自我效能感的干预方式上。通过理论研究来寻找不同因子与自我效能感之间的关系，通过实践，来完善和丰富自我效能感的理论基础。自我效能感在学习领域和管理领域被广泛研究。在教育领域，以老师的教学自我效能感和学生的学习自我效能感为研究实例，分析学生和老师，与学习成绩、课程选择、目标控制等之间的关系。在管理方面，研究结果表明管理人员的管理自我效能感与他们的工作绩效呈正相关（陆昌勤，2004）。除此之外，自我效能感还在各个领域有着非常深入和广泛的研究。这不仅提高了其他相应领域的工作效率，改善了工作效果，同时对自我效能感理论研究成果也是一种提升和检验。

## 1.4 研究方法

（1）文献研究法

通过查阅农村留守儿童相关文献书籍、网络资源以及C小学的背景资料，了解C小学的历史与现状，根据以往研究者对于农村留守儿童心理问题研究的经验，本着细致负责的态度搜集、鉴别和整理文献，确保找到提升C小学留守儿童一般自我效能感的切入点，为提高农村留守儿童自我效能感，改善其心理教育问题研究提供理论借鉴。

（2）调查研究法

本文所涉及的调查研究法主要运用在社会工作介入时的需求评估上，通过一般自我效能感量表测量的方式来评估组员的需求，以及了解较低自我效能感个体的表现，同时，在整个小组工作完成之后，用同一量表进行再一次测量，对比前后测量结果的差异以分析此小组工作的成效。

（3）访谈法

访谈法主要用于实务项目的需求评估和效果评估上，访谈对象为服务对象及其老师等。主要采用半 结构式访谈的方法来了解农村留守儿童的自我认识和评价，同时通过小组活动前后的访谈来评估活动的效果。

（4）小组工作实务方法

本文主要通过小组工作的方式，来帮助留守儿童以提高他们的自我效能感。小组工作是指在专业理论基础的指导下，社会工作者通过有目的的小组互动与经验分享来改善个人问题，其中最重要的是激发组员潜能，使其具备解决问题的能力。本研究将根据农村留守儿童在日常生活中表现出来的需求以及特点，并且考虑到小组工作的方法在提升自我效能感上面的显著优势，开展尝试性的实务研究与探索。

# 第二章 自我效能感及其应用

## 2.1 自我效能感理论

### 2.1.1 自我效能感的来源

自我效能感的产生和形成主要通过四种不同的途径。

（1）以往的成败经验。个体在过去亲身经历中获得的对自身能力的认识和判断会形成长久记忆，它是个体经验结构中最可靠的（吴增强，2001），所以，对个体自我效能感的形成和发展影响最大的因素即为过往的成败经验。成功的经验会让人更加自信；失败的经验会让人心情低落，难过，从而削弱个体的自我效能感。总之，个体所掌握的成功的经验越多，对一般自我效能感的提高越有帮助，反之，则越会对一般自我效能感的削弱有刺激作用。

（2）他人的替代经验。人们会通过参照他人的行为方式，来对自己的行为进行判断。若人们看到与自身条件差不多的个体通过不懈的的努力而取得相应成就，他们会相信自己也具备成功的能力，就可以有效的提高个体的自我效能感；相反，看到与自己相似的个体遭遇失败，会让其对自己的能力产生质疑，从而降低其自我效能感。其中所效仿和比较的对象在身份地位、年龄、文化水平等身份特征上越相似，所接受的任务的相关性越强，个体自我效能感的受影响程度越深（Bandura，1977）。这就是示范效应所带来的“榜样的力量”。

（3）社会劝说。指通过言语上的说服来提高自我效能感。当他人劝说某一个体称其具备相应的能力去完成某些工作和任务时，该个体将会付出更多的精力去对待此任务。也并不是说所有言语说服都能发挥效力，说服者的身份、劝说方法、劝说的真实性等因素会对言语劝说的效能和效力起到很大的作用。而且这种鼓励和劝说不是一味的夸大和奉承，而是基于实际情况的一种鼓励。

（4）情绪状况和生理唤起。自我效能感也会受到个体情绪以及个体生理状态的影响（Bandura，2001）。人们在评价自己的时候，往往都会受到主观因素的影响。消极的情绪会严重降低个体自我效能感，而乐观积极的情绪会大大地提升自我效能感。

### 2.1.2 自我效能感的作用

自我效能感会非常明显的影响人们所参与的社会活动。个体的自我效能不同，其思维、情感和行为也不同。研究者们指出，一般自我效能感对于个体的影响主要有以下几个方面（Bandura，2001）：

影响个体的情绪；

影响个体面对困难所采取的态度；

影响个体对于所参与的社会活动的选择，以及参与时间；

影响个体学习到新行为之后的表现状态。

国内学者张鼎昆，方俐略等指出一般自我效能感的作用主要表现在以下三个方面（张鼎昆和方俐略，1999）：

自我效能感决定个体对行为的选择。个体在需要作出选择的时候，往往会对自己的能力进行适当的分析之后，选择那些在自己能力范围之内的社会活动，对于超出自身能力的活动会选择回避。并且，当个体缺乏自我效能感的的时候，往往会主观的认为自己缺乏完成任务的能力而选择放弃。

自我效能感影响个体对任务付出的努力程度及持续性。自我效能感越强的人，会对事物付出得更多，且坚持的时间更久。当面临困境和障碍时，自我效能感低的人通常会盯着自身的缺陷，把问题严重化，从而降低努力的程度，或者半途而废，不能持之以恒，而自我效能感高的人则会给予自己积极的自我暗示，并努力思考解决问题的方法，勇敢接受挑战。

（3）自我效能感影响人们的思维和情感反应模式。不同的个体所具备的自我效能感往往是不一样的，因此他们的思维模式也是不一样的。自我效能感低的人往往会放大自身的缺点，更加关注自身的缺陷，而将所遇到的困难放大化，使得自己在开始之前就默认失败的结局。而自我效能感水平高的人会把精力和注意力放到解决问题上，从而会激发出自身更多的潜力。

## 2.2 自我效能感的量表及其适用性

目前，自我效能感的测量多采用自我报告的方式。本研究中使用国际通用的由德国心理学Schwarzer所编制的一般自我效能感量表（General Self-Efficacy Scale， GSES）（见附录1）来概括测量个体在应对各种应激性情境时所作出的反应，即一般自我效能感。此量表可靠性高，十分简洁，且有良好的聚合效度和区分效度（王才康等，2001），适用于各个群体，因此可用来对留守儿童的一般自我效能感进行测量。该量表由10个题目组成，每个题目根据“完全不正确”到“完全正确”按1~4分进行计分，分数越高，表示个体具有更高的自我效能感。

## 2.3 自我效能感的干预方法

目前关于自我效能感干预的研究并不是很多，其中研究者们在对学习自我效能感的培养上开展了一定的工作并取得了显著的成效，研究主要集中于对学习困难学生或者针对某个具体学科来进行。班杜拉提出有四种因素会影响到自我效能感的形成和发展：动作性掌握经验、他人的替代经验、言语劝说、个体的情绪和生理状态。目前众学者们正是以这四种因素为理论基础，设计了培养学习自我效能感的具体策略。

动作性掌握经验强调获得的成功经验对增强个体自我效能的作用。如何才能使个体获得成功经验呢，研究者们主要从两个方面来着手，一是从个体过去的亲身经历中挖掘成功之处，通过让个体回顾和反思过去在某方面或某件事的成功与有效之处，并分析有效的策略与方法。二是为服务对象设定合适的学习和生活目标，让他们有更大的机会体验成功。目标设置的技巧与最终结果有着非常密切的关系（胡会丽，2009）。如果不切实际的设置目标，超越了个体所能驾驭的高度，那么最终不仅不能完成既定的任务，还会降低个体的自我效能感。

基于此，我们可以通过挖掘个体的成功经验，对其进行分析和引导，同时设置个性化的标准，为不同的个体设置差异化、人性化的目标，为个体创造更多感受成功经验的机会，来培养个体的自我效能感。

替代经验对个体自我效能感的影响主要通过榜样示范来实现。当人们看到与自己身份，地位，水平和能力平差不多的榜样获得成功时，会认为自己也有能力完成相同的任务，从而会潜移默化的提升其自我效能感，相反，如果看到与自己相似的个体经历失败，会让自己也失去成功的希望，从而降低其自我效能感。为此，要从多个不同水平、不同层次上来为个体提供良好的榜样示范作用，使优、良、差不同程度不同类型的个体都能从中找到适合自己的榜样，受到启发和鼓舞（Bandura，1995）。

言语说服多是通过对个体的评价反馈实现，也是提升个体自我效能感的重要方法之一。公司领导表彰表现优异的员工，学校老师表扬表现优良或者学习有进步的学生，对于提高个体自我效能感都有着非常积极的作用。但缺乏事实根据的语言劝说和空洞鼓吹对提升自我效能感没有太大帮助（郭本禹和姜飞月，2008），只有结合实际情况对个体进行适当的鼓励以及劝说，才会有更加显著地效果。

个体的生理和情绪状态所传递出来的信息，也会对自我效能感产生影响。个体的生理情绪状态会直接影响到其对自身自我效能感的判定（高申春，2000）。所以应该注重增强个体身体素质，保持良好的心态，掌握培养乐观积极生活态度的方法，拥有积极的生活态度，降低消极因素对自我效能感所带来的负面影响。

除了这四个基本的影响源外，学者们将学会合理归因作为培养自我效能感的重要方式。归因是指个体根据相关信息、线索对他人或自己的行为进行分析，指出其性质或推论其原因的过程（王凯荣等，1999）。人们通过归因，不仅可以分析出事件缘由，还可以通过采取有针对性的措施，进而对个体自我效能感产生积极影响。

# 第三章 留守儿童自我效能感提升的需求评估——以蔡甸区C小学为例

## 3.1 留守儿童的基本情况

C小学位于武汉市蔡甸区，学校共有学生500余人，由于属城乡结合地段，外出打工人数众多，因户口、经济条件、入学政策等客观原因的阻碍，他们中的子女大多数都留在老家，由家人代为抚养。因此蔡甸区C小学中的留守儿童比例高达71.3%。考虑到留守儿童的父母都在外打工无暇照顾他们，导致留守儿童的午餐及休息成为难题，学校便特意为他们修建了“留守儿童爱心驿站”，给留守儿童的用餐和休息提供场所，为了助力留守儿童更好的发展和成长，学校还专门设立了“留守儿童服务中心”，包括心情聊天室、图书室、心理咨询室，每个星期三放学后留守儿童可以在这里参加活动。开展心理咨询活动时，由于小学缺乏专业人员，对留守儿童的心理治疗并不专业，学校曾多次与武汉市社工机构合作来开展留守儿童心理辅导。因此，本次笔者开展小组工作得到了学校领导的大力支持，在一定程度上为小组工作的顺利开展提供了便利。

通过了解发现，C小学的留守儿童被抚养情况分为两种。第一种为由祖父母抚养，因为留守儿童的祖父母年纪相对较老，与孩子代沟相对更大，因此他们对于留守儿童的需求更是不了解，且他们的教育方式和思维模式较为老套，缺乏变通性和方法性，常常过分宠爱孩子，给留守儿童的成长带来不稳定因素。所以，由祖父母抚养的留守儿童常表现为缺乏上进心，自私自大，遇到困难容易退缩。第二，由姑姑，舅舅等非直系亲属代为抚养。通常照顾留守儿童的非直系亲属都有自己的家庭，生活的重担和照顾自己孩子的重任已让他们身心俱疲，因此对于留守儿童的抚养缺乏责任心，长此以往，留守儿童因为缺少家庭的关怀和温暖，负面情绪不断增加，对其身心发展非常不利。其特点有，孤僻，沉默寡言，情绪长期低落，自尊心强，逆反心理严重甚至出现攻击行为。

某调查结果表明：留守现象所导致的最大问题即是留守儿童的心理问题，留守儿童心理问题的检出率高达57.14％， 而且留守所导致的心理问题多表现为隐性，不容易发现但影响深远，因此解决农村留守儿童的心理问题已是迫在眉捷。

## 3.2 社工的观察和访谈

通过与C小学校长的沟通了解到，学校的留守儿童中很多性格较为怪异，可能存在心理问题，这些问题甚至使留守儿童产生了厌学心理，严重影响他们的学习和成长。

而后笔者在校长的推荐下对一些留守儿童进行了访谈，当面对面坐下来真诚的与他们交流时，笔者发现与这些留守儿童沟通并不像校长所说的和笔者想象中那么困难，通过访谈发现，他们内心中其实很想与同学友好相处，也想成为老师的得意门生，只是由于长期缺乏原生家庭的关爱和鼓励，他们从骨子里就觉得自己和其他同学不一样，认为自己比不上其他同学，同时由于过去的挫折经验，他们会放大自己的错误，盯着错误不放，从而对自己完成某件事所具备的能力自信程度过低，觉得自己缺乏能力去胜任任何一件事，哪怕在班级里各方面表现较好的留守儿童也会对自己产生不信任感和不确定感，这是自我效能感低的表现。

以下是在对留守儿童进行访谈时的对话节选：

（1）ZQ是五年级的一个女生，老师说她平日里成绩不错，喜欢画画，性格很内向孤僻，不善于与人交流，在班上只和两个玩得好的同学说话，上课发言声音也很小，从不参加班级组织的活动，社工与他进行了单独的交谈，部分内容如下：

社工：你为什么不喜欢和班里其他同学说话啊？

ZQ：我有朋友，不需要和别人说话。

社工：那下课时看到同学们在交流在欢笑时，你不想加入他们吗？

ZQ：有时候想，但是我不敢加入他们，也害怕加入他们。

社工：你为什么会害怕加入他们呢？

ZQ：他们都很优秀，我怕我说不好，别人嘲笑我。

社工：你不喜欢参加班级活动也是因为怕遭到同学的嘲笑吗？

ZQ：嗯，我觉得我没有能力参加，他们参加就好了，我怕自己只会搞砸班级的活动。

社工：可是我听老师说你画画很好啊，为什么不帮班长画板报呢？

ZQ：（抬起头眼里闪过一丝光，又低下头）：我自己瞎画的，画板报还是算了。

……

（2）GL是四年级三班的“刺头”，一年前父亲去世，母亲为了赚钱供他读书远赴外地打工，留下他与爷爷奶奶一起生活。他平日里沉默不语，喜欢与老师作对，还经常逃学。社工与他进行了交谈，谈话内容如下：

社工：你为什么不喜欢读书啊？

GL：没意思，读不好。

社工：你课堂上专心听讲，课后认真完成老师布置的作业，成绩一定会有所提高的。

GL：没用了，我的成绩现在太差了，上课时老师讲的好多东西我听不懂后我就不想听了。

社工：遇到不懂的题目或者知识点你可以向老师和同学请教，他们都很乐意给你解答的。

GL：算了，我不是学习的料，学不好。

社工：可是听老师说你以前还考过班级前十名呢。

GL（先是沉默，接着叹气）：现在不行了，我觉得自己像个废人，没能力没优点，什么都做不好。我也想好好学习报答妈妈，可是我真的不行。

社工：每个人都是独特的，都有存在的价值，你也有优点啊，只是你没发现而已。你可以尝试着认真听课，不懂的及时提问，说不定你的进步会突飞猛进呢。

GL（怀疑而勉强的表情）：好吧。

通过对以上两个服务对象访谈的析可知，上述两个留守儿童都是由于长期缺乏来自家庭的温暖与关怀，导致自卑，孤僻，叛逆等一系列心理问题，而这一系列问题都是由于一般自我效能感低而引发的。缺乏自我效能感，即对自己完成某件事的能力预估值过低，这种过低的能力预测通常与他们的挫折经验或者对失败的恐惧有关（付梅，2005），把错误看得太重，从而导致他们畏首畏尾，不敢尝试。而自我效能感水平偏低会使个体在日常生活中缺乏完成某件事情所必须的动机，无法调动起自己的认知资源与一系列行动，从而使其表现出自卑，遇事瞻前顾后等一系列心理和性格问题。ZQ其实也很想和同学交流，也很想帮班级画板报为班级争光，GL也很想好好学习，可是由于他们对自己完成这些事情所具有的行为能力的自信程度过低，不敢去尝试，继而引发出一系列他们所表现出来的心理问题。因此，如何提高农村留守儿童的自我效能感成为一个亟待解决的问题。

## 3.3 自我效能感前测分析

本研究所采用的一般自我效能感量表（General Self-Efficacy Scale， GSES）由德国心理学家Schwarzer编制而成。此量表（见附录1）用于测量个体在应对不同的情境和问题时是否具有一般自我效能感，该量表测量简洁，可信度高，目前已被翻译成多国家语言用于一般自我效能研究（王才康等，2001）。量表共10个题项，采用 4 点计分法，从“完全不正确”到“完全正确”依次计 1～4 分，分数越高代表一般自我效能感越强。

考虑到一年级和二年级小学生认知水平较低，还不能完全理解量表中问题的含义以及自我效能感的的意义，因此笔者针对三到六年级的学生进行了一般自我效能感测量。为了保证施测的便利和数据回收的有效性，施测以班级为单位进行集体测试，在发放问卷之前与任课教师沟通，当堂实施和完成测试，测试前，由笔者宣读和解释问卷的指导语，并说明此次测试结果只是用于科学研究，研究者不会对外泄露测试结果。被测者答卷的时间15分钟，采用不记名方式集体施测。

测量共发放问卷390份，回收390份，剔除未完全作答问卷32份，有效问卷358份，问卷的回收率为91.7%。有效问卷中留守儿童238份，非留守儿童120份。将问卷测量情况和留守儿童日常行为进行全面的比对分析后，最终结果证实了笔者的猜想，更坚定了笔者开展留守儿童自我效能感提升小组的信心。

将所收回的量表进行统计后结果如表3-1，留守儿童一般自我效能感平均得分21.5，非留守儿童平均得分26.2，留守儿童平均分明显低于非留守儿童，留守儿童中高于35分的有4人，占留守儿童总人数的1.7%，得分低于理论中值的有33人，占留守儿童总人数的18%；非留守儿童中高于35分的有6人，占总人数的5.5%，其中包括2人满分，低于20分的仅有3人，占总人数的2.5%。对于得分较高和较低的被测者，笔者与老师进行了探讨，老师说这结果与他们平时的表现基本相符。对此测量结果进行综合分析可得出，留守儿童的一般自我效能感水平显著低于非留守儿童，因此开展留守儿童自我效能感提高小组是十分必要的。

表3-1留守儿童与非留守儿童自我效能感得分

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 维度 | 极大值 | 极小值 | 平均值 | 低于理论中值比例 |
| 238留守儿童238人 | 38 | 11 | 21.5 | 13.9% |
| 120非留守儿童120人 | 40 | 16 | 26.2 | 2.5% |

## 3.4 需求评估结论

综合前期对留守儿童和其老师的观察访谈以及量表分析结果可以得出以下结论：

（1）留守儿童较于非留守儿童在自我效能感方面表现出了较大的问题，留守儿童中自效能感缺乏者人数较多，且自我效能感偏低的程度较深。

（2）留守儿童的自我效能感缺乏多表现为过于在意曾经的挫折经验，喜欢放大自己的错误，盯着错误不放，从而对自己完成某件事所具备的能力自信程度过低，对自己产生不信任感和不确定感。

（3）自我效能感较低给留守儿童的学习和生活带来了一系列负面影响，不利于他们的健康成长，同时给学校的管理和其他儿童的成长带来隐患。

前期的需求评估结论更加坚定了笔者开展留守儿童自我效能感提升小组的信心，因此笔者以C小学留守儿童为例，针对他们的需求设计相应的的小组方案来探讨小组工作在提升农村留守儿童自我效能感中的效果和适用性。

# 第四章 自我效能感提升小组方案设计

## 4.1 组员的选择

考虑到二三年级学生认知水平较低，六年级学生面临升学压力，可能无暇参加小组，依据选择组员时的同质性原则（黄小娜等，2005），笔者选择了思想和认知相对成熟的四年级和五年级的10名留守儿童参加小组，其中男女生各5名。10名组员中，量表得分都低于留守儿童的平均水平，其中低于理论中值的有4人。选择组员时，如果所选组员的自我效能感都处于过低水平，那么在小组进程中，调动组员的积极性，调节小组的气氛较为困难，会导致活动开展不顺利，而若选的组员自我效能感较高，这就失去了他们加入这个小组的意义，他们的改进空间会很小。因此，笔者选择组员时并不是严格按照量表得分最低的标准来进行。

通过与这10名组员单独访谈，跟他们详细解释了自我效能感提升小组的目标、活动形式及要求，为了不给他们造成心理负担，笔者并没有提及他们的量表得分，然后根据自愿的原则邀请他们参加小组。其中有两名留守儿童因参加小组会错过回家的公车而无法参加小组，剩下的8名儿童对于参加小组表现出极大的热情，最终确定这8名为自我效能感提高小组的组员。以下是八名组员的基本资料：

表4-18名组员基本资料情况

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 年龄 | 性别 | 籍贯 | 基本情况 |
| GL | 10 | 男 | 湖北武汉 | |  |  | | --- | --- | | 1.与爷爷奶奶一起生活，爱逃学，性格沉默。 | | | 2.有时候与老师作对。 |  | |
| ZQ | 11 | 女 | 湖北武汉 | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1.父母在外地工作，和爷爷一起生活。 | | | | 2.性格内向孤僻，比较沉默 | |  | | 3.爱好画画 |  |  | |
| YYJ | 11 | 女 | 湖北武汉 | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1.父亲在武汉工作，和爷爷奶奶生活。 | | | | 2.沉默寡言，思想较为保守。 | |  | | 3.学习努力 |  |  | |
| ZY | 10 | 男 | 湖北武汉 | |  |  | | --- | --- | | 1.父亲在外打工，和妈妈一起生活。 | | | 2.比较懂事，孝顺父母 |  | |
| LCJ | 11 | 男 | 湖北武汉 | |  |  | | --- | --- | | 1.父母在外地工作 |  | | 2.机智聪明，活动表现比较活跃 | | |
| ZDD | 10 | 女 | 湖北武汉 | |  |  | | --- | --- | | 1.家中的独女，父亲务农，母亲在镇上打工。 | | | 2.性格孤僻，较少与人交流。 |  | | 3.胆小怕事，参与活动不敢表现自己 | | |
| WYJ | 10 | 女 | 湖北武汉 | |  | | --- | | 1.性格在组员里算比较活泼 | | 2.爱唱歌，参加过文艺活动 | |
| WJW | 11 | 男 | 湖北武汉 | |  |  | | --- | --- | | 1.父母在广州打工。 |  | | 2.内心敏感脆弱，比较沉默。 | | | 3.对自己信心不足。 |  | |

## 4.2 小组方案设计

### 4.2.1 小组目标

小组总目标：在社会工作者的带领下，通过开展一系列有针对性的小组活动，发挥小组的接纳、支持和促进作用，引导留守儿童互相分享，情绪调节，行为演练，发掘自身潜能，形成正确的自我评价，客观对待过往的挫折经验，勇敢地面对失败，进而使农村留守儿童的一般自我效能感得到提升。

具体目标：

（1）协助留守儿童对自己形成正确的认知，发现自己的能力和优点

（2）帮助留守儿童学会正确面对挫折与失败，合理归因，敢于尝试，进而提升他们的一般自我效能感水平；

（3）使留守儿童学会一些放松技巧，调节负面情绪，保持良好情绪状态，以积极乐观的心态面对缺少父母陪伴所引发的情感缺失。

### 4.2.2 项目总体方案

结合这个年龄阶段儿童好动喜欢玩游戏的天性，所设计的小组活动以游戏为主，通过合作、比赛、绘画、情景模拟等多种游戏形式，加上适时的组内分享，让留守儿童在快乐中培养自我效能感。为调动组员的积极性，每期小组工作伊始都会设计一个热身游戏来活跃现场气氛，和谐的氛围容易让组员有一种存在感，正向积极情绪也更有助于儿童自我效能感的提升。在小组过程中社工的角色要在领导者、执行者、支持者、教育者之间自如切换，带领小组过程中运用的技巧有积极倾听、反映、澄清、总结、鼓励支持、自我暴露等等。在与组员商量后，确定小组活动时间为每周三下午放学后，每次历时90分钟，共进行七次。活动计划表如下：

表4-2七次小组活动计划表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 活动名称 | 活动主题 | 活动目标 |
| 很高兴认识你 | 小组成立 | 制定规范成立小组，组员相互认识，建立专业关系，制定小组规范 |
| 体验成功 | 动作性掌握经验 | 组员相互分享自己过去的成功经验，创造机会让每个组员都体验到成功 |
| 他山之石 | 他人的替代经验 | 建立适合的比较对象，通过榜样示范为组员提供替代性经验 |
| 为自己喝彩 | 言语劝说 | ，成员之间相互发掘能力并给予鼓励，让成员从他人评价中体验鼓励 |
| 丢掉坏情绪 | 情绪调节 | ，，，学会一些放松技巧，学会调节负面情绪，培养乐观情绪，保持良好情绪状态 |
| 合理归因 | 合理归因 | ，一般让组员学会分析造成某种结果的原因，通过合理归因来提高一般自我效能感 |
| 笑迎明天 | 总结和反馈 | ，离别情绪结束小组总结收获和心得，处理离别情绪，结束小组 |

### 4.2.3 工作原则

在进行小组工作的过程中，社会工作者可以根据小组的不同阶段，不同境况选择不同的工作模式和方法来推动小组的进程，但是作为一项专业性的服务，社工需要遵循其伦理道德和基本原则。

（1）接纳：社会工作者必须清楚每个小组成员之间存在差异性，并真诚地接纳和认可每一位组员，包括它的长处与不足。

（2）开放：鼓励每位组员都能敞开心扉，吸纳多方观点。鼓励每位组员根据自身的实际情况和能力去参与小组活动，不应该让他感到力所不及。

（3）平等：小组中的每位组员是平等的，成员与社会工作者也是平等的，成员与工作者平等地营造一个舒适和自由的小组环境，尽可能让每位组员能最大限度地参与每次小组活动。

（4）非评判：欢迎不同意见的组员阐述自己的观点，但不妄加评判正确与错误或批驳别人的观点。

（5）专业：社会工作者须运用专业合理的技巧来控制小组进程，为实现小组目标对其适当、及时地进行修正，创建有利于组员改变的支持性环境。

（6）评估：在小组活动过程中，社会工作者要及时对小组进程，组员表现，以及社工自身的表现进行总结与评价，以更好的达到小组目标。

### 4.2.4 预计困难及解决的方法

（1）有些组员可能会出现迟到早退或不来参加小组活动等现象，或者在小组进程中，出现插话，随意下地走动，大声喧哗，不听从工作员指引等违反小组纪律的情况，导致小组不能正常开展。

对策：在小组活动第一次开展时，应强调按时参加活动的重要性，每一期小组完结后，告知成员下一期小组的相关信息，并鼓励他们按时参加。其次，社工还可以和组员一同制定专属于本小组的规则，明确各项规范，通过此小组契约来限制和规范组员的行为。

（2）小组气氛沉闷，组员参与小组的积极性不高，致使社工与组员不能建立良好的沟通，不能建立良好的专业关系。

对策：在小组活动过程中，多通过赞美、同理心等专业的小组工作技巧和理念来减少与组员的距离感。工作人员应以轻松、积极的形象出现在组员面前，运用幽默，诙谐有趣的语言来活跃小组气氛，使组员放松下来放下防备心理。

（3）活动进行中，组员中途退出。

策略：首先了解组员退出小组的原因，若为人为因素，尽量劝说其继续参加小组活动，若劝说无果，注意安慰其他组员的情绪，避免因一位组员的退出而影响其他组员的参与热情。

（4）小组成员平均年纪较小，且生性活拨，在活动进行的过程中，可能存在摔跤，磕碰等人身安全隐患。

对策：社工在开展活动时应谨慎小心，避免危险发生，保证组员安全性。

# 第五章 留守儿童自我效能感的小组工作干预过程

## 5.1 第一次小组活动——很高兴认识你

（1）活动时间：2016年10月11日

（2）活动场地：C小学留守儿童服务中心

（3）小组目标：与组员建立专业关系，减少组员间的陌生感；阐述小组目的，同组员一起制定小组契约；帮组员营造彼此间的信任感，培养他们的团队意识。

（4）理论依据：符号互动论认为个体社会行为是其所属群体中规范行为内化的结果。这一理论强调了团体规范的重要性，为了保证团体目标的实现，团体本身必须有制约其成员的思想、信念与行为的准则（Bandura，1999）。因此首次开展小组工作，最为关键的就是建立小组契约，而且在建立小组契约时，要虚心听取每位组员的建议，给予他们充分的尊重与认可，通过此来实现小组契约的内化。

（5）内容及程序

表5-1第一次小组活动内容及程序

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时长 | 活动内容 | 活动目的 | 物资 |
| 分钟5分钟 | 社工自我介绍并对成员的来到表示欢迎；强调小组的内容、形式以及目标1.社工自我介绍并对成员的来到表示欢迎； 2. 强调小组的内容、形式以及目标 | 让组员初步认识工作人员；让组员对小组有初步认识 |  |
| 分钟10分钟 | 热身游戏，两人猜拳，胜方依次晋升为鸡蛋、小鸡、凤凰，直至进化到人类，败方退化 | 让组员充分活跃起来，放松自己 |  |
| 分钟20分钟 | 互相“”向小组其他成员介绍自己的搭档采用互相采访的形式。两人一组，并面带微笑地说一声“很高兴认识你”，询问对方的名字、班级、生日或星座、兴趣爱好等，并向小组其他成员介绍自己的搭档 | 加深组员之间的熟悉度 | 笔，纸 |
| 分钟15分钟 | 大家一起讨论小组名称；社工引导组员一起讨论小组规则及违规处3.1.大家一起讨论小组名称；2.社工引导组员一起讨论小组规则及违规处理办法，社工将提到的规则写在纸上，组员举手表决并签字；3.社工提醒大家要遵守契约。 | 制定小组规范并签订契约 | 彩笔，卡纸 |
| 525分钟 | 游戏同舟共济。人一组，想办法让所有人都能容纳在不断对折的上，看哪组能持续的时间较长即为获胜；引导组员分享当船变小1.游戏“同舟共济”。4人一组，想办法让所有人都能容纳在不断对折的报纸上，看哪组能持续的时间较长即为获胜；2.引导组员分享当“船”变小时的感受 | 团队凝聚力，使组员和谐增强团队凝聚力，使组员拥有和谐一家人的情感体验 | 报纸 |
| 分钟15分钟 | 对本次活动做总结；组员分享在本节活动中的收获和感受社工对本次活动做总结；组员分享在本节活动中的收获和感受 | 总结与回顾 |  |

（6）小组过程及反思

第一次小组活动，由于八位组员有些是同班同学，所以有几个组员一进活动室就挨在一起聊天，但是有些组员看上去比较沉默，静静地观察着活动室里的一切。在座位的分配上，多数组员都是按照和其他组员的熟悉程度以及性别划分坐在一起。为了使组员能快速熟悉起来，社工要求同一个班级的组员的座位要分开，可是没有组员起身交换位置，即使社工指定组员换位置也无果，只能暂且作罢。

第二环节热身游戏，听到玩游戏组员们积极性瞬间被调动起来，但是游戏分组时，由于彼此还较为陌生，大多数组员找的队友都是自己认识的，最后剩下YYJ和WJW落单，但是两人谁都不愿意主动开口邀请对方跟自己一组，在社工的劝导下他俩才愿意组成一队。游戏过程中，需要找自己的同类进行石头剪刀布，一开始组员们都很被动，不好意思询问对方是否和自己同类，游戏陷入僵局，在社工的引导下，组员慢慢放下心理防线，愿意主动想办法寻找同类，第二局游戏时，小组气氛明显升温，热身活动达到了一定的效果。

自我介绍环节，社工鼓励组员自告奋勇站起来，没有人愿意，组员们都把头低的很深，生怕我喊到他们的名字，但是LCJ有时候会一直盯着我的眼睛，好像想尝试又没胆量，于是我叫他先来，他说的非常好，介绍后我带领组员一起为他鼓掌，他很开心。接下来大多数组员都能够很认真地介绍自己，但是有两个组员始终不肯开口，表现得很紧张，ZDD在社工不断鼓励和提示下才勉强用一问一答的形式说出自己的姓名和班级，而ZQ因为紧张又羞愧于自己说不出来竟然当场哭了，社工只能安慰她并让熟悉她的同学来介绍她。

小组契约的建立过程比较顺利，但是组员们的表现呈两极分化，发言积极与完全沉默，这种情况下社工将关注点更多的放在沉默的组员身上，希望通过这种关心与尊重来让他们觉得在这个小组中自己也是被重视的一员。最后，社工将契约写在大卡纸上，大家在契约下很郑重地签下了自己的姓名。

同舟共济环节，一部分组员还是非常拘谨，放不开，会时不时注意社工的表情和脸色，为了增加组员的安全感，社工和记录者分别加入到两组队伍中一起玩游戏，在社工的带动下，组员放轻松了很多。

最后的分享环节，组员表达了自己在这次活动中的收获，不仅从活动中收获了快乐，还结交了新的小伙伴，但是个别组员仍沉默，不愿意分享。

（7）小组中使用的技巧

①在自我介绍环节，当ZY因紧张和害羞不愿意开口时，社工没有一味勉强他进行发言，而是通过让熟悉他的人替他介绍来化解了当时的尴尬，不至于让其过于难堪。如果一味强迫组员发言，会令其产生厌烦心理，对小组活动失去兴趣。

②当组员的表现呈两极分化时，社工更倾向于把机会让给较为沉默的组员，希望让他们觉得在小组中自己也是较为重要的一员，以此来促使他们更加积极的参与到小组活动中来。

## 5.2 第二次小组活动——体验成功

（1）活动时间：2016年10月18日

（2）活动场地：C小学留守儿童服务中心

（3）小组目标：组员间相互分享过去的成功经验，让所有组员都能感受到成功给所带来的巨大喜悦与满足感。

（4）理论依据：班杜拉的自我效能感的来源之动作性掌握经验。自我效能感理论指出，个体亲身经历的成败对自我效能感的影响最大（Bandura，1999）。个体主要是通过自己的经历获得关于自身能力的认知，成功的体验使人对自己充满信心，能增强个体对自身能力的预测，而持续的失败会降低这种期待。因此在小组活动中，要通过活动设计使组员获得成功体验，这样可以增强他们对自身能力的预期和认可，以此来提高组员的自我效能感。

（5）内容及程序

表5-2 第二次小组活动内容及程序

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时长 | 活动内容 | 活动目的 | 物资 |
| 分钟10分钟 | 两人一组，社工事先用凳子在游戏区设置障碍，计时开始后，一名戴眼罩，另一在区域外用声音引导队友通过绕过障碍到达终点。热身活动。两人一组，社工事先用凳子在游戏区设置障碍，计时开始后，一名组员戴眼罩，另一组员在区域外用声音引导队友通过绕过障碍到达终点。 | 使组员体会合作与沟通的重要性活跃气氛；使组员体会合作与沟通的重要性 | 凳子，眼罩 |
| 分钟20分钟 | 请每位组员分享自己认为最具成就感的一件事2.成员分享完毕后在社工的鼓励帮助之下，其他组员需要对这件事情给出自己的观点，最后社工进行总结。1.请每位组员分享自己认为最具成就感的一件事；2.每位成员分享完毕后，在社工的鼓励帮助之下，其他组员需要对这件事情给出自己的观点，最后社工进行总结。 | 通过让组员回顾过去在某方面的成功与有效之处来获得成功经验 |  |
| 分钟15分钟 | 站成每个人和与自己不相邻的左右两边的人牵手大家把这个链打开。每个组员都能够摘取一个成功果。社工事先在黑板上贴了八个苹果状的果，每张成功果上面分别写着努力、勤奋、机会、心态、勇敢、合作、尝试、组员站成一个圈，每个人和与自己不相邻的左右两边的人牵手，大家通力把这个“链”打开。打开后每个组员都能够摘取一个成功果。社工事先在黑板上贴了八个苹果状的“果”，每张“成功果”上面分别写着努力、勤奋、机会、心态、勇敢、合作、尝试、坚持。 | 使组员获得成功体验 | 便利贴，彩笔 |
| 分钟20分钟 | 请组员分享刚刚解手链游戏中成功的秘诀。请组员说说自己手中拿到的成功果上写的词语与成功的关系。大家一起总结哪些品质会增加成功的几率。1.请组员分享刚刚解手链游戏中成功的秘诀。2.请组员说说自己手中拿到的成功果上写的词语与成功的关系。大家一起总结哪些品质会增加成功的几率。 | 使组员习得一些会增加成功几率的优秀品格 |  |
| 分钟15分钟 | 总结分享，回顾今天的小组过程 | 总结与回顾 |  |

（6）小组过程及反思

本次小组一开始，组员表现得较拘谨，直到热身游戏，小组气氛有了明显的升温，游戏过程中组员投入度较高，配合默契，最后每位戴眼罩的组员都顺利到达终点。

在请组员分享最具成就感的一件事时，起初组员纷纷表示没有，社工提示大家无需是多伟大的事，只要是突破自己的事情都可以，比如说学会游泳。可能是受到社工提示的思维定式，大部分组员都分享的是学会某项技能。WYJ的分享较为特别，她最骄傲的是曾经帮邻居找到了丢失的狗狗，为此邻居后来把狗狗生的小狗送给她一只作为报答。ZY最有成就感的一件事是为了让妈妈开心，在期末考试前立下目标，考到班级前十名作为生日礼物送给妈妈，结果真的做到了。社工在询问组员通过何种方式取得成功时，组员纷纷用努力，坚持，熟能生巧，勇敢，耐心等词来表达。

在解手链的活动中，社工发现组员对于异性有着强烈的排斥意识，对于男孩和女孩的身体接触，非常介意，社工劝说也无果，社工和记录者只能一起参与到游戏中，手牵手把男生与女生连接在一起化解了游戏中的尴尬，游戏才得以继续。在商讨解开手链的对策过程中，组员各自表达观点，讨论激烈的时候甚至会产生口角，但是社工及时引导控制了局面，最终通力解开了手链。每个人都拿到了一个成功果。

虽然组员们在解手链游戏中取得了胜利，但是游戏过程仍存在一些问题，社工引导组员说说刚刚解手链过程中存在哪些问题，又有哪些是可取之处。ZY主动说是自己求胜心切，不顾别人的想法，只想让大家听他的指挥，可是后来证明自己的方案是错误的，延误了进度，否则可以更加迅速的完成游戏。几个组员纷纷点头表示自己也是，当时太着急了，才会和别人发生口角。社工问大家那刚才的游戏中有哪些可取之处导致获得成功呢？LCJ很机智的举起自己的成功果说，“看，成功的关键就是我拿到的合作果”，其他组员也都低头注意起自己手中的成功果，并表示自己拿到的成功果代表的品格对这次游戏成功也起到了重要的作用，社工借机引出下一环节的活动，与组员一起讨论了这些因素是如何促成成功的，有些组员还通过自己的成功经历来解释这些品格是如何使他取得成功的。

在分享环节，组员较第一次活动积极了很多，表达了对小组的喜爱，坦言解手链游戏很好玩，取得成功后有一种幸福感，并总结了取得成功的要素，承诺自己会向着这些优秀品格发展，本次小组活动基本上达到了预定的目标。

（7）小组进程遇到的问题

①本次小组中讨论和分享环节相对较多，社工或者组员发言时，其他组员间交头接耳的现象时有发生，搞活动时场面也较为混乱，社工需不断组织活动纪律。在后面的活动中，加强组员的纪律性应该是重中之重，有必要的话，可以通过小组契约的方式来进行管理。

②对于一些突发状况不能灵活解决，在前面的分享环节出现冷场现象，由于社工自己也稍显紧张，导致在与组员交流过程中稍显严肃、僵硬，反而给组员带来了一些心理负担，而且在引导组员时举的例子太过单薄，使组员形成思维定式，在一定程度上影响了活动效果。

③在解手链活动时，男女生之间的性别意识强烈，男生和女生不愿意牵手围成圆圈，活动一度陷入僵局，还好记录者头脑灵活，参与到游戏，细致认真的帮助男生和女生化解尴尬，保证游戏的顺畅进行。如果处理不及时，肯定将对活动的执行进度产生影响。因此，社工在设计活动时要考虑周全，在活动开展之前，预想可能遇到的问题和解决措施。

## 5.3 第三次小组活动——他山之石

（1）活动时间：2016年10月25日

（2）活动场地：C小学留守儿童服务中心

（3）小组目标：使组员学会寻找合适的比较对象，通过良好的榜样示范为组员提供替代性经验。

（4）理论依据：班杜拉的自我效能感的来源之替代性经验。替代性经验指个体通过观察与自身能力相似者的活动，获得的对自己能力的一种间接评估。若人们看到身份、地位、能力与自己差不多的个体通过不懈的的努力而取得相应成就，他们会觉得我也能通过努力达到自己的目标，，从而可以帮助他们提高自我效能感；相反，看到与自己相似的个体遭遇失败，会使其对自己进行类似任务的能力产生质疑，会进一步降低任务动机水平，这种认知是通过比较得出的（Hermann，2005）。因此，在小组过程中，社工应引导组员学会寻找适合自己的比较对象，并让他们懂得怎样与比较对象进行合理的比较，从而提高他们的自我效能感。

（5）内容及程序

表5-3 第三次小组活动内容及程序

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时长 | 活动内容 | 活动目的 | 物资 |
| 分钟10分钟 | |  | | --- | | 价值拍卖：列出一系列有价值的东西，包括：智慧、外貌、朋友、自信、勇敢、能力等。每个组员有相同的虚拟货币来竞争购买自己想要的东西 | | 加深组员亲密度深入思考自身的不足热身，加深组员亲密度；使组员深入思考自身的不足 | 纸，笔 |
| 分钟20分钟 | 请组员分享自己崇拜的人或者偶像人物，可以用语言描述崇拜此人的原因及所崇拜人的品质，也可以选出偶像做的最佩服的一件事表演出来 | 通过良好的榜样示范为团员提供替代性经验 |  |
| 分钟20分钟 | 请组员说说自己和别人比较的经历成功的，都可以2.刚刚分享的，进行总结揭示选择合适比较对象的重要性1.请组员说说自己和别人比较的经历，成功的，失败的都可以；2.从刚刚分享的经验中讨论如何寻找合适的比较对象，社工进行总结，揭示选择合适比较对象的重要性 | 使组员学会寻找正确的比较对象，不可盲目攀比 |  |
| 分钟15分钟 | 的请组员完成自己的比较地图，并分享。比较地图上要填写自己的比较对象，以及可以与他比较的方面。 | 让组员找到自己可以比较的对象及比较的方面 | 卡纸，笔 |
| 分钟15分钟 | 社工总结活动感受；布置课外作业，在后面一周的时间内，记录下周边的人对你的赞赏和鼓励，越多越好。1.社工总结活动感受，反馈每位组员的表现；2.布置课外作业，每位成员在后面一周的时间内，记录下周边的人对你的赞赏和鼓励，要真实、具体，越多越好。 | 总结与回顾 |  |

（6）小组过程及反思

在进行价值拍卖游戏时，由于工作人员没有将游戏规则讲解清楚，导致游戏过程非常混乱，浪费了很多时间，经过暂停游戏，重复认真细致的讲解之后，组员终于慢慢领会了游戏规则，游戏才步入正轨。通过对游戏过程的观察，社工发现只有一个组员愿意用全部的钱拍下能力，其他更多的组员更愿意买到更加便宜的东西。当一件拍品被竞价得比较高的时候，大部分组员就会放弃。在分享游戏心得的时候，YYJ说他由于一时贪图便宜，买下了自己并不是太喜欢的东西，而当遇到自己真正非常喜欢的东西的时候，自己又没有机会去争取了，从中，他告诫大家，做任何事情之前，一定要考虑明白，不要冲动。

分享偶像环节，组员积极性较高。LCJ的偶像是NBA巨星科比，他欣赏科比的专注，还模仿了科比打比赛时潇洒的战术动作以及下场休息时的神态，模仿的像模像样，LCJ说自己以前每次和同学打比赛，都是自己投篮，从不传给别人，从科比身上他学习到打篮球就是要大家一起团结协作，通过默契的配合取得成功；ZQ的偶像是明星金在中，崇拜他不仅是因为他俊美的外表，还因为他为了理想而独自一人远离家乡，不断奋斗的精神，“可以想象当时他是多么孤独，父母在外地打工，每次想他们的时候我都会拿金在中的例子勉励自己，希望自己也那么坚强”，ZQ说道；“我的偶像就是我的堂姐，她各方面全能，学习更是一顶一，每学期都会得十几本荣誉证书，真希望自己也可以这么厉害”，YYJ感叹道。

在分享比较经历过程中，大部分组员分享的都是与身边同学比各门考试成绩的事例，ZY分享了自己和小伙伴比压岁钱多少，还埋怨母亲，让母亲伤心的经历。他说自己后来明白了不该与别人盲目攀比，丽丽家条件好，压岁钱自然也多，而自己的父母常年在外辛勤的打工，赚的钱都用在了自己身上，自己却还不满足，觉得很愧疚。社工借此事例告诉组员与谁比，比什么，怎么比的重要性，拥有正确的比较观非常重要。比较时要结合自己的实际情况，比较能促进自己进步的方面，不可盲目攀比，并带领组员讨论如何寻找合适的比较对象。

绘制比较地图时，组员们在比较地图上罗列出可以比较的方面有，比学习，比创新，比奉献，比进步，比勤劳，比孝顺，坚决抵制比享受、比索取、比名牌、比穿着等低级庸俗的思想，组员们都能按照上一环节中讨论得出的比较方法来确定合适的比较对象和比较方向，社工鼓励组员将每个人的鼓励地图都付诸于实践，“比”出干劲，“比”出志气，在“比”中不断进步。

最后的分享环节，两位女组员发表了自己参加活动的感受，说她们通过此次小组，懂得了榜样的力量，并学会了如何寻找适合自己的榜样来促进自己进步，本次活动的既定目标基本达成。

（7）小组中使用的技巧

①在价值拍卖游戏过程中，社工以旁观者的身份参与到游戏中，让组员们自己控制游戏进度，当出现特殊情况时社工才加以干预，以此来培养组员的组织与领导能力，同时组员的参与度和投入度也会有所增加。

②在强调合理比较的重要性时，社工借助组员自己分享的事例来引出所要表达的想法或者观点，这样可以更生动形象的将此道理向组员阐释，便于他们加深对这些道理的理解和印象，掌握得更加牢固。

## 5.4 第四次小组活动——为自己喝彩

（1）活动时间：2016年11月2日

（2）活动场地：C小学留守儿童服务中心

（3）小组目标：组员之间相互发掘能力并给予鼓励，让组员从他人评价中获得鼓励。

（4）理论依据：班杜拉的自我效能感的来源之言语劝说。言语说服多是通过对个体的评价反馈实现的，周围人对个体的评价和反馈会在一定程度上对个体的自我判断产生影响。班杜拉认为他人对个体的“无条件的积极关注”会增强个体的自我效能感，但是缺乏事实根据的语言劝说和空洞鼓吹对形成自我效能感没有太大帮助（班杜拉，2003）。因此，在小组过程中要经常性的鼓励和表扬组员，同时鼓励组员间相互表赞扬，以达到提高自我效能感的目的，但是我们要将鼓励和表扬结合起来，在组员直接经验或替代经验的基础上对他的表现进行及时有效的劝说、鼓励才会突显出言语劝说的效果。

（5）内容及程序

表5-4 第四次小组活动内容及程序

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时长 | 活动内容 | 活动目标 | 物资 |
| 515分钟 | 人先估计自己一分钟最多能击掌多少次，写在纸上，然后最快的速度击掌（计时一分钟，统计每个人实际击掌次数）这每人先估计自己一分钟最多能击掌多少次，写在纸上，然后以最快的速度击掌（计时一分钟，统计每个人实际击掌次数）；社工带领组员讨论：为什么刚刚预计的与实际的击掌次数会有较大差距？这说明什么？ | 一开始组员间的陌生感引出此次小组活动的主题减少一开始组员间的陌生感；引出此次小组活动的主题 | ，便签，纸，笔 |
| 分钟25分钟 | “画像：“”绘制“自画像”：请组员按照对自己的了解，画出能够代表自己的任何事物；请组员展示“自画像”，并解释所代表的含义 | 让组员静下心来了解自己 | 卡纸，彩笔 |
| 分钟20分钟 | ：优点轰炸：每位组员轮流坐到前面，请大家说出他的优点和特长，要求不要保留，也不要夸张；请组员分享近一个星期收集到的身边人对自己的赞美和鼓励 | 自己身上的优点，过分看轻自己使组员知道自己身上未曾意识到的优点，鼓励其不要过分看轻自己 |  |
| 分钟15分钟 | 给组员播放张国荣的《我》，会唱的同学一起唱，唱完后给大家讲解歌词的含义 | 使组员明白每个人都是独特的，有价值的 | 手机 |
| 分钟10分钟 | 回顾今天的活动，并总结组员的表现 | 加深此次小组活动对组员的影响 |  |

（6）小组过程及反思

让组员估计自己一分钟能击掌多少次时，大部分组员都摸不着头脑，无从估计，最后乱写了个数字，统计实际击掌次数时，组员都支支吾吾很小声，因为实际击掌次数与预估次数都有较大差别。社工询问组员为什么自己的估计和实际结果会有如此大差距，ZDD说：“因为我不了解自己，也从没想过这个问题”，实际击掌次数比预估低了100次的YYJ补充说：“我高估了自己，一直都认为自己是个小快手呢”。“我太保守了，每次考试也是，实际得分总比自己估计的分数高，因为我总怕自己的表现达不到心中的预期，我害怕那种失落的感觉”，WJW说道。社工告诉WJW要正确认识自己，虽然谦虚是中华名族的传统美德，但是过于的谦虚反而会埋没自己优秀之处，难以让大家看到你的长处。社工总结了组员们的发言，并由此引出了本次活动的主题——为自己喝彩。

自画像环节，组员所画的能代表自己的事物各式各样，每个人都能非常好的解释自己与自己所画“自画像”之间的共同之处。组员画的“自画像”及特点如下：石头，坚硬而不屈；兔子，善良，温和，安静 ；刺猬，外表坚强，内心敏感；蜗牛，很宅，又低调；小猫， 多愁善感，同时也很有爱心；仙人掌，坚强，隐忍，默默奉献；考拉，内心简单，懒惰，喜欢睡觉；玻璃，透明而脆弱。

优点轰炸环节，被别人称赞时，有些组员表现得非常不适应，脸红害羞，有的组员干脆把脸埋进了胳膊里 ，而实施优点轰炸的组员则热情高涨，毫不吝惜地说出别人的优点，“他学习很努力！”“”他踢足球很帅。”“他的字写得很好……，优点轰炸结束后，一些组员还分享了最近一周听到别人对自己的赞扬，有来自老师同学的，来自家长的，甚至还有来自陌生人的夸奖与鼓励。活动结束后社工邀请组员说说刚才活动的感受，组员表示发现了很多自己未曾意识到的优点，在前几次小组活动中一向沉默的GL竟然主动发言说：“第一次知道原来自己也有优点，之前一直以为自己没什么优点，全身都是缺点，应该没有人会喜欢我”，社工鼓励说“每一个人都有他存在的价值，就看有没有发现的眼睛去发现他的价值

，连一颗小草都能装点大地你又凭什么如此否定自己呢”。他听了以后笑着连连点头。WWJ说：“以前可能只是会看到别人的优点，但不会说出来，因为还有个能不能接受的问题，如果接受了自己可能会觉得难受，自卑，通过这次活动就不会了，因为别人也会大方的赞扬我的优点。”“看别人总是看优点，看自己却全是缺点，今天我发现我自己以前所认为的缺点，在别人看来却是令人欣赏之处，而并非缺点”，YYJ说道，组员中有几人深有感触地点头：“就是，就是！”

在播放歌曲环节，活动开始前社工考虑到组员年纪较小，且平时以学习为重，可能大部分组员都没听过这首歌，可是当前奏开始时，WYJ就兴奋的喊出来，“我会唱这首歌曲的越狱版本“”，接下来有更多的组员表示对这首歌非常熟悉，社工让会唱的组员跟着一起唱，起初大家有些羞涩，不肯张嘴大声唱，后来在社工的带领下他们不由自主的唱了起来，少数不会唱的组员也很认真的聆听，大家被这首歌所吸引，陷入了音乐情境中。歌曲播放完，组员们纷纷鼓掌，小组气氛十分和谐。社工给大家逐句朗诵了这首歌的歌词，时不时还会插入自己的讲解，组员们听得很认真，社工希望组员都能领略歌词的含义并有所启发。

在最后进行组员分享的时候，每位组员都表述了自己通过本次小组活动所得到的收获，大部分组员都表示在优点轰炸环节，虽然有些不好意思，但听到别人说自己的长处心里还是很高兴的，原来自己身上还是有一些优点的，只是需要人去发现。整体上来说，参与本次小组活动的组员的活动积极性非常之高，小组过程基本上按照社工的预想进行，社工尽可能关注到每一个组员的表现，从互动过程中组员增加了自我认同感，本次小组达到了预期的目标。

## 5.5 第五次小组活动——丢掉坏情绪

（1）活动时间：2016年11月9日

（2）活动场地：C小学留守儿童服务中心

（3）小组目标：使组员学会一些放松技巧，调节负面情绪，保持良好情绪状态，在日常生活中遇到一些困难的时候，以一颗平常心去看待，在处理一些非常有难度的事情的时候，不会因为生理和情绪上过高的唤醒水平，而影响自我效能感。

（4）理论依据：班杜拉的自我效能感的来源之个体的情绪和生理状态。情绪状态会影响人们对其自我效能的判断，当人们对自己的能力产生怀疑时，自身消极的情绪会在此基础上削弱个体对能力的感知，并且引发强烈的激动、紧张和焦虑等负面情绪，会使得个体更加确信自己能力上的不足，导致自我效能感的下降（Ellen，2006）。鉴于此，让组员增强身体状况、学会有技巧的放松和调整和放松自己的心态、降低应激水平、培养积极面对任何困难的乐观情绪，对一般自我效能感的提升十分重要。

（5）内容及程序

表5-5 第五次小组活动内容及程序

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时长 | 活动内容 | 活动目的 | 物资 |
| 分钟20分钟 | 传表情。同社工直到队伍最末端，最后从社工给出的几个答案中进行选择“传表情”。四人一组，朝同一个方向排成直线，不能回头，社工让队伍末端的成员抽出一张已写好的表情条（如：喜气洋洋、怒火中烧），他要以肢体语言向前面的组员传达字条的意思，直到队伍最末端，最后从社工给出的几个答案中进行选择 | 使组员直观的看到各种表情及情绪的表达 | 提前写好的表情字条 |
| 分钟20分钟 | 引导组员诉说自己目前的生活状况和遇到的困扰 | 通过诉说来缓解组员内心的压力 |  |
| 分钟15分钟 | 难降低孤独感在社工带领下讨论遭遇到的烦恼该通过什么方法解决或者怎么排解社工对组员进行劝导和鼓励，使组员认识到身边的人也都面临着种种困难，降低孤独感；在社工带领下讨论遭遇到的烦恼该通过什么方法解决或者怎么排解 | 获得安全感；使组员懂得积极克服困难和缓解不良情绪的方法使组员了解每个人都会遇到困难，从而获得安全感；使组员懂得积极克服困难和缓解不良情绪的方法 |  |
| 分钟10分钟 | 呼吸调整  每个组员拉住身边组员的手，深呼吸，然后呼气，将所有的烦恼、情绪一并所有组员手牵手围成一圈，社工引导组员做积极的自我暗示，放松身体缓解情绪，每个组员拉住身边组员的手，深呼吸，然后呼气，将所有的烦恼、情绪一并吐出，及时释放出来，留在这里不带走 | 给组员积极的心理暗示；习得缓解不良情绪的方法 |  |
| 分钟15分钟 | 回顾此次小组过程，请组员分享当天的收获社工引导组员回顾此次小组过程，并请组员分享当天的收获 | 总结与反馈 |  |

（6）小组过程及反思

在“传表情”的活动中，组员们体现了他们巨大的潜能，考虑到组员们都是小学生，词汇量不足，理解能力浅，担心设置的词语对于他们太困难，这样会打击组员们的参与积极性，于是提前准备了几组难易程度不同的词语以备不时之需。但是组员们在活动过程中却打消了笔者的担忧，他们通过各种各样的神态、动作，尽力表达，效率很高。

在请组员分享自己目前的生活状况和面临的困惑时，组员都不愿意开口诉说，社工没有勉强他们，而是让组员每个人把想说的话匿名写在纸上，交给社工，由社工一一读出来，然后大家一起探讨解决的方法。在读组员所写内容时发现，组员所面临的困惑除了学习上的，提到最多的就是感到孤单和想念爸爸妈妈，读到一半时社工注意到GL在抹眼泪，社工赶紧走到他身边询问原因，他说是因为想妈妈，看到他哭有两个组员也跟着哭了起来，剩下的组员想试图安慰他们却又不知道该怎么办，场面一度陷入难以控制的局面，社工只能先安慰GL让他平静下来，接着安抚另两名组员的情绪，经过劝说和安慰终于稳住了几位组员的情绪，但小组气氛依然很低沉，为了调节气氛，社工临时加了一个之前做过组员们很感兴趣的小游戏，压抑的气氛才得以缓解，几位组员也都破涕为笑。看到组员们的情绪都恢复正常，社工才继续接下来的小组进程，安慰组员说，不光是你会想念父母，在座的所有组员都是留守儿童，大家的父母都是为了给你们创造更好的生活条件才远离家乡出去打工的，所以你并不孤单。其中有有两个组员表示自己已经习惯了和奶奶一起生活，孤独时会找好朋友倾诉，想念父母时会主动给他们打电话。社工引导组员畅所欲言，互相分享在遇到苦恼和烦心事时的解决方式和态度，小组工作按照预想的情况开展。

做呼吸调整训练时，有些组员一开始不认真，趁别人都闭眼时在下面嬉戏打闹，影响其他组员的训练，社工提醒后有所收敛，经过几轮摸索后，所有组员都能够全身心的投入到情绪调整中，结束之后，组员睁开眼，会有一种心旷神怡的感受，整个人很放松。社工告诉组员在感觉很累或者压力大的时候都可以采用这种方式让自己平静和放松下来。

在分享环节，组员们畅所欲言，有几位组员表达了对GL和其他几位组员思念父母的理解，同时还安慰他们努力学习，努力学习生活，父母就会非常欣慰。还有非常多的小朋友会相互陪伴，他们并不孤单，这是让笔者很感动的地方，组员间实现了通过分享和互动来相互影响和改变。虽然本次小组在进行过程中发生了一点小插曲，但圆满解决，小组按照既定的方向发展，最后达到了预期的效果。

（7）关键性事件分析

小组过程中GL因为思念妈妈而情绪失控，小组结束后社工问他要了他妈妈的电话，与他的妈妈取得了联系，和她交流了其儿子的情况，意外的是，他妈妈说就在刚刚，GL给她打了电话表达思念，并说自己会好好听话，她很感动。她说自己就是个没文化的农民，不晓得该怎么教育孩子，也不晓得怎么对儿子好，只能在外打工拼命赚钱，社工告诉她虽然因为条件限制不能回家，但是平时可以多通过电话来关心和鼓励孩子，她很感激，还说今年春节即使加班费再多也不拿，争取回家。笔者与GL的妈妈联系，是想在小组工作之外，充分利用家庭的资源来使组员得到改变。从GL的反应来看，他很爱他的妈妈，也会很听妈妈的话，只是由于妈妈平时不在他身边，疏于对他的教育和照顾，才导致他现在的一些问题，所以笔者认为，有效利用他妈妈这个资源，会使小组的疗效更有效，能够最大程度的达到小组目标。

## 5.6 第六次小组活动——合理归因

（1）活动时间：2016年11月16日

（2）活动场地：C小学留守儿童服务中心

（3）小组目标：让组员们学会分析造成某种结果的原因，让他们认识到很多时候成功是由于自身具备的的能力达到了成功所需要的标准，而失败往往是因为问题的复杂程度、自身积极努力程度、以及适当的运气成分而共同影响的，以此来通过训练合理的归因方式，来提升他们的自我效能感。

（4）理论依据：班杜拉在研究中发现，自我效能感与人们的归因方式存在交互作用。人们对行为成败的归因方式，会直接影响自我效能感的评价（梁慧，2011）。自我效能感高的个体会更多的将成功归因于内部的稳定因素，如能力和努力；把失败归结于自身的可控因素，比如付出不够。这种积极的归因方式能在一定程度上能增强人们的自我效能感。

（5）内容及程序

表5-6 第六次小组活动内容及程序

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时长 | 活动内容 | 活动目的 | 物资 |
| 分钟20分钟 | 两人，一拿针，一拿线，秒从穿出听到开始指令才能抬起手人立马请组员社工总结并引出归因的概念解释之穿针引线：两人一组，一人拿针，一人拿线，5秒内将线从针眼穿出。要求：听到开始指令才能抬起手，时间到时拿针的人立马放手；请组员谈谈刚刚游戏时成功或者失败的原因，社工总结并引出归因的概念解释之 | 通过热身活动引出活动主题，解释什么是归因，并说明其重要性 | 针，线 |
| 分钟25分钟 | 两位情景剧《考试之后》；请两位组员表演情景剧《考试之后》（见附录三）；社工带领组员讨论：学生甲和乙分别将考试失败归因于什么？你认为合理吗？如何合理归因？ | 演不同的人会有不同的归因方式通过演情景剧的形式，让组员以形象的方式感受不同的人会有不同的归因方式，不同归因方式所带来的后果 | 剧本 |
| 分钟20分钟 | 非常有感触的事情，分析这件事情给自己带来的收获或者教训。小组内分析总结合理归因的方法归因技能训练：和组员分享一件自己非常有感触的事情，分析这件事情给自己带来的收获或者教训。现在看来，当时怎么归因对于事态发展更加有利？这件事情对自身产生了怎么样的影响？小组内分析总结合理归因的方法 | 因技能使组员获得一定的归因技能 |  |
| 分钟20分钟 | 社工讲一个关于合理归因的故事附录四，但故事并不完整，要求每位组员在纸上补充出故事的结尾；请组员分享自己补充的内容并说说这则故事带给他的启示1.社工讲一个关于合理归因的故事（见附录四），但故事并不完整，要求每位组员在纸上补充出故事的结尾；2.请组员分享自己补充的内容并说说这则故事带给他的启示 | 通过故事，升华体会 | 纸，笔 |
| 分钟10分钟 | 请组员分享此次活动学到的归因技巧，社工对每位组员的表现进行反馈 | 总结与反馈 |  |

（6）小组过程及反思

热身游戏穿针引线环节，两人自由组队，组员们还是会选择同性跟自己一组，整体上看女生组的成功率高于男生组，女生组有三组挑战成功，男生组则只有一组成功。其中一组男生还耍滑头，计时还没开始就把针拿了起来，最后还是没有取得胜利。社工告诉组员虽然人人都渴望成功，但是也要凭自己的真本事去争取。经过讨论，组员们一致认为两人穿针线需要一定的默契度，还要耐心和细心，导致失败最大的原因就是求胜心切，慌了神，两人没办法静下心来好好配合，借助讨论过程社工引出了合理归因的概念，并作了解释。

表演情景剧时，一开始两位小“表演家”频频笑场，引得其他组员哈哈大笑，社工只好暂时叫停，让他们两位先调整好情绪再开始，经过一番调整，俩人渐入佳境，表演的很投入，还自己加上了动作，表演结束赢得了其他组员的掌声。情景剧的表演很好地调动了组员的积极性，使紧接着的讨论也更加热烈。组员们总结出情景剧中的人物一个把考试失败原因归结于天赋上，另一个则把考试失利赖在老师头上，而不是总结自身原因。GL还举了一个大俗却很贴切的例子形容情景剧中的人物“拉不出屎还怪地球没引力”，组员们听了一边大笑一边点头赞同。

接下来的环节社工借助一些组员过去失败或成功的事例来给组员讲解如何合理归因。组员们纷纷表示如果早点参加这个小组就可以避免一些事情的失败，社工告诉大家在人的一生中失败是在所难免的，但只要失败后及时总结原因吸取经验下次不再犯同样的错误就是好样的。

讲故事环节组员都听得很认真，通过前面一系列活动的引导，组员能很好地理解此故事的含义和意图，并能按照合理归因的方向给故事补充出恰当的结尾，不仅深入理解了合理归因的重要性，还讨论了该怎样把此故事所说明的道理运用到现实生活中。

（7）关键性事件分析

笔者认为本次小组工作是自开展以来组员投入度最高的一期，所有的组员都能够全身心的投入到活动中，并能给予及时的反馈。社工注意到在讲解如何合理归因时有两个组员一边听一边做笔记，这个行为让笔者很受触动。分析此次小组活动取得良好效果的原因，首先是本次小组的活动形式多样，有情景剧表演，还有通过讲故事的方式来学习合理归因，这是前几次小组活动所缺乏的，这种有意思的活动形式能充分吸引组员的注意并调动他们的积极性，同时也使对于小学生来说晦涩难懂的道理和一些方法形象化，更易于他们接收和消化，从而更好的达到预期目标。其次，随着小组进程的推进，从最开始以为只是来玩游戏的，到经历每期活动的丰富多彩，组员清楚的认识到小组活动的意义，小组活动不只是游戏，还可以结交新伙伴，还能使他们产生一系列积极的改变，所以他们更认真的参与小组，以期待自己会变得更好。

## 5.7 第七次小组活动——笑迎明天

（1）活动时间：2016年11月23日

（2）活动场地：C小学留守儿童服务中心

（3）小组目标：帮助小组成员加强其在一系列小组活动过程中所获得的成果；总结与评估小组工作是否达到预期要求；处理好组员分别的情绪和感受。

（4）理论依据：

（5）内容及程序

表5-7 第七次小组活动内容及程序

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时长 | 活动内容 | 活动目的 | 物资 |
| 分钟10分钟 | ，报纸再继续，在报纸中间撕一个可以容纳两个人头部的洞，两个人面对面手牵手，头穿过报纸洞，向前跑到折返点再跑回，中途不能弄破报纸，弄破必须粘好再继续，最快完成者获胜 | 活跃小组气氛热身游戏，活跃小组气氛 | 报纸若干 |
| 分钟20分钟 | 1-3 ，自己产生的变化，或者自己的进步将来的期盼请组员在卡片上写出 1-3 个通过参加小组活动，自己产生的变化，或者自己的进步，也可写上对将来的期盼，并在组内分享 | 使组员看到自身的进步，并展望未来 | 卡纸，笔 |
| 分钟15分钟 | “”以卡片想对组员请每位成员拿到一张卡片后，在“我想对你说”前面写上自己的名字，然后以顺时针方向传递卡片，如果你想对这位组员表达你的祝福或建议，请在他（她）的卡片上写上你的真心话。 | 组员间互相表达情谊 | 卡片，笔 |
| 分钟20分钟 | 总结小组成员在小组活动过程中的成长与收获；社工宣布小组结束，总结小组成员在小组活动过程中的成长与收获，给予小组成员改变的肯定；告诉组员，小组内深厚的感情并不会随着活动的结束而结束，在今后的学习生活中，组员之间仍然可以相互学习、相互监督，促进大家共同的进步。 | 处理好即将到来的离别情绪 |  |
| 分钟10分钟 | 社工引导大家和每一位组员握手，带领组员有节奏的鼓掌，表达对小组活动的感恩之情，鼓励其今后的成长道路 | 在轻松愉悦的的气氛中结束本小组 |  |

（6）小组过程及反思

热身游戏环节，社工让组员抓阄决定分组，小组成员之间的默契度也随着活动的推进而不断增强，当某些组员得知自己和异性一组时，也欣然接受了，每组组员都配合得很默契，GL和YYJ一组，一开始GL跑的很快，当看到队友跟不上自己的速度，报纸也被扯破了一点时他放慢了自己的速度，试着与队友保持一致，最终以较短时间成功到达终点。

接下来环节，请组员写下参加小组的收获和对未来的期望前，社工告诉组员此次是最后一次小组活动，目的是让组员提前做好心理准备，处理好离别情绪，不至于为突然来袭的离别消息而太过伤感。组员得知后还是表现出很不舍，问社工“那以后是不是再也见不到你了”。组员很认真的思考并写下参加小组以来的改变和对未来的希望。

WJW：参加了这个活动之后，我变得更加独立了，更加乐观开朗了，不用想爸爸妈妈了。

GL：我现在变得爱和同学玩了，积极乐观了。从今以后我会好好学习，天天向上。

YYJ：自从参加了这个活动，我变成了一个幽默的人，还比以前更活泼了。我希望明天的考试我能达到语文90分以上，数学86分以上。

WYJ：从前自卑的我现在也发现了自己身上的优点，从前没自信做的事我开始有把握了，希望自己能越来越好。我很想见我的爸爸妈妈。

ZY：我不再厌恶学习，学习成绩也有了一些提升，昨天还受到语文老师的表扬，我希望社工姐姐以后继续给我们开展活动。

ZDD：我变得乐观了，和同学的关系也越来越好，以前我觉得不可能完成的事我也敢勇于尝试。我希望自己的成绩越来越好，弟弟能快乐成长。

LCJ：我愿意主动和别人说话了，觉得自己虽然不是最优秀的，但也有我的特别之处，我对自己有信心，我坚信明天的考试我会比上次考的还好。

ZQ：读小学到现在我从来都不敢尝试去学习骑自行车，我总怕自己学不会还摔跤，可是通过前几次参加小组活动，我好像积累了超能量，觉得别人都会的我也可以做到，在不断的尝试下我很快就能骑着自行车自由奔跑了，所以参加这个活动我最大的收获就是学会了骑自行车，以后遇到事情我会勇敢尝试，我会加油！

我想对你说环节，大部分组员写的都是对其他组员祝福的话，祝学习进步，祝越长越美丽……WWJ给GL的祝福是希望今年春节你能和你的妈妈团聚，我们都能和自己的爸爸妈妈一起开心过大年。组员们发自内心的送出真诚的祝福，组员们在收到真挚的祝福之后，脸上洋溢着灿烂的笑容。

在第四、五环节，社工带领大家回顾了所有的七次小组活动，总结了大家在这段时间中的收获和成长，所取得的进步，对组员的离别情绪进行了安抚，告诉他们虽然小组活动结束了，但是我们的小组精神还在，组员间的情谊将永存。还给每位组员颁发了不同的奖项还有小礼物，对组员的进步给予肯定，对组员的未来送去祝福。社工引导组员和其他每一位成员握手告别，小组活动在非常高兴的氛围中圆满结束了。

（6）活动小结

此次小组活动是最后一期，组员之间已经非常熟悉，且培养了深厚的友谊，为了让组员提前做好分离的准备，社工没有等到小组结束前而是在开展小组中途就告诉组员我们即将分别，一开始组员的情绪受到影响，社工劝导组员即使以后不开展小组工作了，但是大家仍然可以互相鼓励，相互影响，我们这个小组的精神将永存。在社工的劝导下，组员的情绪逐渐稳定下来，并且更加积极的参与后面的活动。分别在即，每位组员都表达了通过七次小组活动自己的进步和改变，社工帮助小组成员加强其在一系列小组活动过程中所获得的成果，带领组员一同回味了整个小组的活动历程，此次小组达到了预期的目标。

# 第六章 活动效果评估

## 6.1 小组工作效果的量表分析

笔者将国际上通用的一般自我效能感量表作为前、后测量表使用（见附录1），分别在整个小组工作开始前后，让组员完成此量表，进行比较。下面是几位成员的前后测数据对比情况（图6-1）：

图6-1小组成员前后测数据对比情况

从上图可以看出，其中7名组员的后测分数比前测高，其中最大增幅为14分，表示87.5%的组员一般自我效能感值都有所提高，证明我们的小组工作对提升大部分组员的自我效能感都有积极的作用。但是，仍然有一名组员的后测得分出现了降低的情况。分析这名组员得分降低的原因，其平时对小组活动的参与度不高，且量表后测前几天期中考试成绩刚公布，他的成绩并没有达到他的预期，填写量表时情绪较为低落，因此可能对他的一般自我效能感得分产生一定影响。

表6-1组员自我效能感量表前后测结果平均值比较（单位：分）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 样本数 | 最小值 | 最大值 | 均值 | 标准差 | 方差 |
| 前测分数 | 8 | 14 | 22 | 18.75 | 2.49 | 6.20 |
| 后测分数 | 8 | 18 | 33 | 26.25 | 4.97 | 24.70 |

由上表可以看出，通过一系列的小组活动，大部分小组成员的自我效能感得到了明显的提升。前测结果中，8名组员的量表得分均低于留守儿童的平均水平，其中五位组员的分数在整个小组中处于较低水平，其余3位得分在理论中值左右，而后测结果组员得分基本上呈现上升趋势，但是由于小组活动方案对每位组员的适用性各不相同，且组员对小组参与度有所差异，导致组员一般自我效能感提升水平不尽相同，因此整个小组的离散性扩大，至于其根本原因还需要更多的考证。根据笔者的观察，问卷后测得分增长幅度与组员在小组进程中的投入度有关，组员参与情况越好，问卷后测得分增加越高，在小组中参与度较低的组员后测得分增幅小，自我效能感的提升较为缓慢。

## 6.2 组员在小组中的改变

小组活动对组员的影响是潜移默化的，而且不能保证对每位组员都能产生立竿见影的效果，但是根据笔者对小组过程的观察，有两位组员通过小组过程前后产生了非常明显的转变，下面是对两位组员变化的分析。

（1）ZQ：从胆小害羞到积极主动，敢于尝试

在第一次小组的自我介绍环节，ZQ因为紧张又羞愧于自己说不出来竟然当场哭了，活动结束后笔者与她的班主任老师交流，老师说她性格内向，很少与别人接触，不太善于表达自己的观点，回答提问时会非常脸红害羞。在接下来的小组活动中，观察发现她平日里很被动，说话声音也很微弱，与人正面接触时表现得不自在，渴望得到别人的关注和肯定。于是在小组过程中，笔者就经常鼓励她，还引导其他组员一起鼓励她，每次小组结束后，都会单独跟她说你今天表现的特别棒，比上次又进步了不少，说一些激励她的话。慢慢地邀请她分享感受的时候，她不再抵触了，能很自如而且流利的表达。第四次活动结尾，社工请组员分享当天活动后的收获，她第一次主动举手发言，她说在优点轰炸环节，惊讶地发现原来自己也有优点，原来这也算优点，以前她自己一点都不觉得。以前觉得自己没有优点，担心别人的嘲笑和讽刺。社工用了很多方式来对她进行激励，还让组员一起为她鼓掌，她很开心，从那以后她变得积极了很多，尝试主动发言，并大胆参加活动，小组结束后笔者与她的老师再次沟通，老师说她最近进步很大，会勇敢尝试以前不敢做的事，她为班级画的板报还在年级中得了奖。

（2）GL：从孤单到幸福，对妈妈的思念从埋怨到理解

GL是小组中一个四年级的男孩，通过前期活动对他的观察发现他是一个好动的孩子，很调皮，为此社工常常提醒他要遵守小组纪律。但是在一次活动中，由于我们提到他的爸爸妈妈而非常伤心的哭了起来。询问他后得知，他的妈妈在湖南打工，已经三年没有回家了，前几天过生日，他对着蛋糕许下的愿望就是希望今年春节妈妈能回家过年，说到这他哭的泣不成声，这样的举动与他平时的调皮不羁形成了巨大的反差，而后社工对他进行劝导，最重要的是借助和他有着相同经历的其他组员对他进行安慰，通过小组成员间的互动和分享，让他觉得并不是只有他思念妈妈，在场的所有组员都面临同样的问题，并且能够理解他的感受。经过组员和社工的共同劝导，GL很受触动，说虽然妈妈不在身边，但还有关心他的奶奶和身边的小伙伴们，也觉得很幸福，自己好好听话快乐成长才是对思念妈妈最好的表达。第六次小组活动，他一见到社工，就对我说，上次活动结束后他回家给妈妈打了电话，告诉她我很想她，但是我会听奶奶的话。在后续活动中社工发现他对自己一些不好的行为有所收敛，不再那么调皮了，参加活动也变得很认真，其他组员也纷纷看出了他的变化，并夸他“变乖了”。

从该名组员在小组中的转变可以看出，小组工作中群体动力学对于组员成长和改变的巨大意义。小组成员因为有着普遍的问题而聚在一起，这样每位组员都身处同样的困境，会觉得有人和自己在一起，不会感到孤独，有了希望，就有了力量，同时，在小组中，服务对象不仅能从社工那儿得到帮助，还能从与其有着类似经历或者困惑的其他组员那儿得到安慰和劝告。此案例再次证明了小组工作在提升留守儿童自我效能感中的适用性。

## 6.3 组员对小组活动满意度的问卷分析

在小组结束之后，我们邀请参与活动的组员填写《参加者反馈表》，来帮助我们对活动效果进行分析和总结。反馈表采用通用的李克特量表计分法，1-5分分别代表从非常不同意到非常同意。以下是8名小组成员填写的《参加者意见表》经统计后的结果：

表6-2 8名小组成员填写《参加者意见表》统计结果

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分（人次）  项目 | 分1分 | 分2分 | 分3分 | 分4分 | 分5分 |
| 小组活动是否达到预期目标 | 0 | 0 | 1 | 1 | 6 |
| 小组活动时间编排是否合理 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 小组活动形式是否合理 | 1 | 0 | 1 | 0 | 6 |
| 小组活动内容是否合理 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| 小组活动游戏是否丰富有趣 | 0 | 1 | 1 | 0 | 6 |
| 社工表现及专业程度 | 0 | 0 | 0 | 1 | 7 |
| 组员自己投入活动程度 | 0 | 0 | 1 | 0 | 7 |
| 组员参加活动是否有所收获 | 0 | 1 | 0 | 0 | 7 |
| 组员是否愿意再次参与活动 | 0 | 0 | 1 | 0 | 7 |

通过上表可以看出，组员们对此小组工作给出了非常高的评价，大部分组员还是很喜欢这个小组的，基本上每个问题都给了非常满意，不过有一位组员的评价与他人比相对较为客观，表达了内心的真实想法和评价，还有一位组员因为考试失利，心情十分低落，社工也没能及时的抚慰好组员的情绪，导致其给出的所有评价都是不满意或者非常不满意。根据笔者对全体组员的观察，平时小组活动中投入度高的成员所给出的评价普遍较好，对小组和社工的评价也高，觉得小组活动对他们的帮助很大；个别组员觉得每周一次的小组活动只是例行过程，对自己没有任何帮助和作用。经分析，导致此结果的原因有两个，一是组员没有全身心投入到小组活动中，对于参加小组活动持敷衍态度；二是组员在每次参加完活动之后，没有进行自我反思和自我调节，很快便回到原本状态，无法保持在小组活动中所取得的效果。通过以上结论，从整体上来说，把小组工作运用于留守儿童一般自我效能感提升是颇有成效的，将工作方法不断更新和完善，加以不断尝试，所取得的活动效果会更加明显。

## 6.4 组员的自我评估

考虑到留守儿童小组工作的特殊性，组员们填写问卷时可能会抱着取悦工作者或者敷衍了事的心态，因此笔者又通过半结构访谈的方法来补充和完善评估结果。在活动结束之后，我们再次对小组成员进行了一次访谈，访谈内容主要有：通过小组活动，自我认知发生了哪些改变、小组工作是否给你带来了实质性的帮助、小组活动形式、内容、时间是否合理以及小组中哪些活动对你影响最大等。

下面是对访谈内容的部分节选：

（1）通过此次活动，你对自己或者对他人的认识有何改变吗？

WJW：我现在不像从前那么对自己没信心了，这个活动让我看到了我以前从未注意到的优点，我也有自己独特的地方，我相信我有能力去做好很多事情。

ZY：我对LCJ同学有了新的认识，他平日里独来独往，很少与同学交流，看上去很孤傲。在让他介绍我时，我心里想他肯定不了解我，因为他平时从来不关注别人，意外的是他竟然知道关于我的好多事。通过ZQ对他的介绍，我才知道他不是我想象中那样孤傲，不喜欢理人，是由于自己成绩不好，各方面都不优秀而感到自卑，不敢与人交流，怕别人嫌弃。以前是我对同学太不关心了，希望以后我们能互相帮助，建立深厚的友谊。

GL：参加这个活动我才知道原来不止我一个人这么想念父母，其他组员也和我有同样的心情，但是他们都能够理解父母，把思念放在心里，我想我也可以，以后我不会再抱怨他们不回来看我了，他们在外打工很辛苦我不能让他们担心，我会好好听话等着他们回来。

ZQ：参加了这个活动，我才觉得自己以前根本不了解自己，现在我对自己有了全新的认识。以前也不知道为什么总觉得自己什么事都不行，老师说我画画好，让我画板报，我觉得自己的水平只会给班级丢脸，参加小组后我变得自信而积极了，上次画的板报还在年级中得了第一名。现在我懂得了虽然我不算优秀，但我也有自己的闪光点，我会努力让自己越来越好。

（2）你觉得这次小组活动对有帮助吗，你有哪些改变和收获？

ZY：我最大的改变就是敢于尝试从前不敢做的事了，以前总是觉得自己什么都不行，所以也不敢和其他同学沟通交流，生怕别人瞧不起我，参加了这个活动我觉得大家都一样，都存在优势和不足，别人能做到的我也可以。

WJW：我结交了很多新朋友，以前就认识的同学友谊也更深厚了，加深了彼此的了解，以前总觉得他们不喜欢我，现在看来根本不是，大家都很团结友好，是我自己考虑的太多。有了这些好朋友，以后我会越来越好，相信我们可以一起进步。

GL：由于我性格内向和家庭教育等原因，我在本次小组活动过程中，没有那么特别自如的参与其中，有点约束并且放不开，并且常常会拖长小组的进度，感觉挺内疚的。特别期望也可以和其他人一样，在本次小组活动中成长进步，但是我已经尽了我的全力。

WYJ：我觉得这里非常好，在这里可以参与非常多的游戏，可以结交到非常多的朋友，感觉自己的自信心也提高了不少。而且，平时下课之后，我也可以和新认识的朋友玩游戏了。

（3）小组中的哪些活动让你印象最深，或者哪些活动对你的影响最大？

LCJ：情景剧表演，他们俩太搞笑了，以前没觉得WJW还这么幽默，而且通过这个有趣的情景剧表演我记住了遭遇失败时要理智分析原因，懂得了如何理智的面对成功和失败。

YYJ：说优点和画自画像是我最感兴趣的游戏，因为通过这两个活动让我更深入的了解了自己，还发现了自己以前没意识到的优点，让我找回了自信，觉得自己并不像想象中那么差劲。

ZD：每个活动都很有意思，我能开心的学习到很多知识。刚开始的时候，第一感觉就是哎呀怎么还有女生啊，真没意思，觉得别扭，以前我都只跟男孩玩，觉得跟女孩玩娘娘腔，所以刚开始觉得什么活动都没意思，后来慢慢融入大家后发现这里的集体氛围非常友好，游戏也非常有意思，不会讲一些沉闷的大道理。而且在活动过程中，改变了以前我对自己和对别人的一些不正确看法，我很高兴能参与其中。现在小组结束了，真的很不舍。

ZQ：每个游戏或多或少都会有些收获。在“同舟共济”、“解手链”这两个小游戏中，我们相互帮助、协作、沟通，共同达到活动目的，增强了我们大家之间的友谊，对我个人自信心的增加也有很好的帮助。在“解手链”的游戏中，我因为没能说服其他组员听取我的策略而情绪失控，最后耽误了活动时间。看到其他组员的表现，我从中学到了取得成功的关键因素，同时以后我会好好控制自己的情绪。

在对小组成员进行访谈时，他们纷纷表示对于小组这种活动方式是很喜欢的，很赞同。在小组中，大家可以充分表达自己的想法，可以相互探讨、相互帮助，可以从小组其他成员身上学习到优秀的方面。同时，与平时死气沉沉的课堂对比，这样的活动更加有意思、有意义，也能更好的启发他们的思想。同时在小组过程中感受到被尊重，被认可。在活动的数量和时间安排上也认为较为合理，每周一次的频率比较合适，有的组员甚至表达了小组活动次数少，还想继续参加的想法。但是也有个别组员对于上述问题有不同看法。比如活动时家长需要在场地外等候较长的时间；由于有的组员间较为熟悉，活动时的秩序难以维持；虽然活动有着非常深刻的意义，但是暂时还是非常难在实际生活中开展和延续。

通过组员的访谈记录可以看出，对于这次小组活动的形式，组员还是非常认可的，每个组员也在小组活动中得到了或多或少的进步和成长。通过小组过程，组员的自我认识能力增强，能更全面认识自己，对自身有一个更加客观的估量，总结缺点，发展优点，深刻挖掘自己的潜力，同时也对自己能否完成某件事有了客观的估计，自我效能感水平在不断提高。在小组过程中有机会表现自己，认识很多新朋友，获得小组成员的支持。这一系列活动效果表明，此小组工作为组员所设计的活动具有较强的针对性和适用性，致使小组目标基本实现，进一步说明此小组工作在提升留守儿童自我效能感方面取得了不错的成效。

# 第七章 总结与反思

本文的研究主题是如何运用小组工作来提升农村留守儿童的一般自我效能感，笔者选择武汉市蔡甸区C小学作为实践地，以丰富的数据资料和访谈事例为研究基础，通过量表，反馈表，访谈等方式来反馈与评估此小组工作的效果，研究小组工作在介入农村留守儿童一般自我效能感提升中的应用效果。在本章，笔者将对之前的所有研究成果做一个总结，并反思在开展小组实务中的不足与问题，为今后更多的相关研究提供参考和借鉴。

## 7.1 结论

在本次研究中，笔者以武汉市蔡甸区C小学农村留守儿童为研究对象，采取访谈法、量表法对 C小学四年级和五年级学生进行需求调查，得出部分留守儿童存在自我效能感缺乏现象，根据组员的同质性和自愿原则选取了八位留守儿童作为我们的研究对象。基于社会工作中小组工作的研究方法，来提升他们的自我效能感。通过前期准备以及七次小组活动，最终本小组工作活动顺利结束，通过前后测量表数据对比，访谈法，以及丰富的观察对小组活动实施效果进行了全面准确的评价，参与活动的组员分别有不同程度的转变，肯定了小组工作介入农村留守儿童自我效能感提升的积极效果。从中获得的结论有：

第一，此自我效能感提升小组显著的提高了小组成员的自我效能感水平，说明此小组工作对提升小组成员一般自我效能感有积极的干预效果。

通过小组干预过程，大多数组员能够更加清晰的认识自己，正确对待曾经遇到的挫折，并从中总结经验，摆脱过往对失败的恐惧并学会合理归因，变得敢于尝试。组员在活动中结交了更多的好友，有了更强的自我效能感意识，对自己的了解也更加的深刻，这一系列成果说明此小组工作在提升留守儿童自我效能感上是颇有成效的。

第二，本次自我效能感提升小组工作的方法具有较强的针对性，可运用于留守儿童一般自我效能感训练当中。此小组工作活动方案的设计基于班杜拉的影响自我效能感形成和改变的相关理论研究，目前我国学者对于将小组工作实务运用于自我效能感提升的研究尚少，且对自我效能感的研究多集中于学习、企业管理、人际交往等某一具体方面（刘逊，2005），本研究将为小组工作在提升一般自我效能感中的应用提供参考和借鉴。

## 7.2 讨论与反思

### 7.2.1 小组准备阶段

古人打仗讲究天时地利人和，同样在开展小组工作的过程中，这三个因素对小组的作用起到了决定性效果。在小组中，天时指的是“小组时间”，地利指的是“活动地点”，人和则指“组员”，这三个条件并重，缺一不可。

（1）小组时间

C小学每周三都会提前一小时放学，所以本小组活动时间定在每周三下午放学后，每节小组活动时长为90分钟左右，比平时放学时间推迟了半个小时。虽然已提前跟组员说明活动时间，并让他们与家长沟通好，但前几次活动进行到中途就有家长来接孩子，不但降低了小组进程的连贯性，影响小组工作的效果，还让家长在外等待浪费了他们的宝贵时间。后来挨个与组员家长沟通后，问题得以解决。笔者认为，在今后开展小组工作时，除了与组员适时沟通外，还要征求其监护人和老师的意见，这样既保证了组员的安全，又可以得到多方面资源的支持，提高服务效果。

（2）活动地点

本次小组活动的场地选在留守儿童活动室，活动室中有一台电脑，还有很多花盆、桌凳等，障碍物比较多，供小组成员开展活动的空间比较局限，致使有些游戏开展不太顺利。由于学校平时经常在这里给留守儿童举行一些活动，组员们对这里很熟悉，进入活动室就表现的很随意，乱翻书，没征得社工的同意就动电脑，还互相打闹等等。在小组进程中，组员仍表现出规范性差，缺乏纪律性等问题。活动室中的这些资源会在无形中破坏小组活动所需的氛围，室内太过繁冗的摆设会过多的吸引组员的注意力，降低他们参与小组的兴趣。

（3）组员的选择

考虑到低年级学生认知水平低，六年级学生面临升学压力，同时根据组员选择的同质性原则，笔者选择了思想和认知相对成熟的四年级和五年级的留守儿童参加小组。所选组员并不是严格按照一般自我效能感量表得分最低的标准来进行，因为若所选组员都自我效能感过低，小组的气氛难以调动，导致活动开展困难，而自我效能感较高的组员参与小组的意义不大，进步空间小，此小组工作也确实验证了笔者的想法。另外，小组中男女生之间的性别意识强烈，活动时很难打破隔膜，这是笔者在选择组员时没有想到的，致使在小组过程中有些活动不能按预想完成，同时对小组凝聚力的形成造成阻碍。

### 7.2.2 小组实务反思

（1）小组活动的设计

本小组是成长性小组，运用理论基础指导活动内容来实施小组干预，并尝试将理论贯穿于小组之中。由于组员平均年龄较小，领悟能力低，小组中涉及的理论和一些道理较为抽象，所以在实践中，笔者通过让小组成员参与提前设计好的精彩有趣且有针对性的小组活动，使得组员能在轻松的氛围中理解一些晦涩的道理。在每一节活动完成之后，通过回顾当天的小组活动，鼓励组员将所学的内容与实际生活相联系，巩固组员获得的经验，使用此方法在小组活动过程中取得了良好的成效。因此笔者认为在今后的小组活动设计中，应多提倡和鼓励这种做法，尽量将活动的内容与组员的兴趣点结合起来，更好的调动组员的积极性，同时更易于组员对活动内容的接收和理解，以达到更好的活动效果。

对服务对象的特点把握也是设计小组时需要重点参考的内容。处于这个年龄段的组员爱玩好动，很难让他们长时间保持注意力高度集中，所以在设计活动方式和内容的时候，要充分考虑到这种情况，才能保证活动的有效时间，让组员更好的参与到活动中来。在我们设计的活动中，有些时候没有考虑到这一点，导致组员参与的积极性大受影响，活动效果也大打折扣。

另外在设计活动时要充分考虑它的现实性和可操作性。比如处于这个年龄段的组员性别意识很强，这是成长中必然经历的过程，因此社工不必强求他们打破隔膜，否则会适得其反，尽量避免设计男女生有肢体接触的活动即可。此次是笔者第一次独立撰写小组策划书，在设计整个活动时，已经有意识的对活动过程和内容进行优化，但是仍然不可避免的有不恰当之处，会在今后的科研中进一步的优化完善。

（2）社工的技巧

在与组员建立关系时，社工与组员之间是一种平等的关系。小组工作者在与组员的接触过程中，要时刻提醒自己，自己的权利和地位并不是高组员一等，要尊重每一位组员的意见，不能将自己的想法强加于组员身上，要与组员建立和谐而平等的专业关系（仕玉娟，2013）。

小组从开始到结束，社工都要与组员积极互动，而这其中的互动也饱含技巧。在与组员互动时，除了说话时要讲究语调和音量，注意合理措辞，而且更要做好一个倾听者，而倾听除了关注每一个小组成员的发言的同时，还要理解每一个肢体动作、眼神中所透露出的讯息。让组员感觉自己在这个小组中是有价值、有地位的，从小组中找到存在感。比如在第一次活动自我介绍环节，一开始没有人自告奋勇的站起来，此时社工观察到当其他组员都低着头唯恐社工叫到自己头上时，有一位组员一直盯着社工的眼睛，从这种眼神中传递出“我想勇敢站起来，可是我……”的信息，社工通过他的眼神读懂了他的跃跃欲试。于是鼓励他大胆地站起来，后来这个组员在小组中表现一直都很积极，改变也很明显。

社会工作者除了要与组员建立平等的人际关系之外，还得掌握良好的互动技巧，以及处理突发问题的能力。在活动过程中，经常会发生各种难以预料的突发情况，比如小组的突然沉默，组员情绪失控，组员的中途退出等。请组员谈感受时，沉默的气氛会打消组员的积极性，所以工作者要灵活应变，可以对其加以引导，或者请他的好朋友代替他分享，切不可一味强迫组员，这样会让其产生逆反心理，对小组活动失去兴趣。工作者遇到突发情况时要淡定，不要表现的太过紧张，给组员造成更大的心理压力，这对小组工作者是一个极大的考验，考察了他们遇到突发问题时的心态和应变能力。

注重运用奖励、称赞、积极关注等正面鼓励方法也是促进组员进步的重要技巧。留守儿童本身就对自身缺乏信心，把自己的缺点或者失败看得太重，渴望得到他人的关心和鼓励。因此在小组过程中大量的运用奖励和赞扬，保持对留守儿童的积极关注，发现并突出其优秀的方面，可以让他们对自身的认识和对做成某件事的自信起到强化和塑造的作用（贺燕，2011）。在本次小组活动中，社工给予小组成员精神上和物质上的双重奖励，小组成员因此获得成功的经验，变得敢于尝试，一般自我效能感得到一定的提升，同时对其他组员也是一种鼓舞。

（3）小组活动的效果

在对留守儿童自我效能感提升的效果进行评估时，本文采用了国际上通用的“一般自我效能感量表”、“组员反馈表”以及访谈等一系列简单、可操作性强而且成本较低的评估方法，对我们小组工作的开展情况和效果进行评估。通过我们的观察，有些参与者在填写参加者反馈表或接受访谈时，为了取悦或者说不得罪社工，存在一些不真实和不客观的反馈，致使对活动效果的有效性和真实性评估受到干扰，并不能完全客观的反映小组工作对留守儿童自我效能感提升所带来的效果。

关于小组效果的持续性，则需要社工进行长时间的跟进，与组员的家长、亲友、同伴以及老师等保持长时间的联系，进行沟通及反馈，才能有更好的服务效果。但是，由于笔者精力有限，无法对参与者的后续情况进行持续跟进，不知道组员在回到生活中之后，当遇到困难的时候，会怎么面对处理。所以客观来说，本次小组工作由于没有在小组结束后进行及时有效的跟进，没有很好的做到善始善终。

### 7.2.3 小组工作方法应用反思

本研究中，组员的一般自我效能感都有不同程度的提高，此效果的取得，与小组工作对于留守儿童一般自我效能感提升的适用性及可行性密不可分，还因本次小组工作方法的运用实现了从以前“授之以鱼”到“授之以渔”的转变，同时还把组员的需求和开展小组的专业性作为重点加以实施。

第一，本小组工作通过邀请服务对象参与提前设计好的具有针对性的而且丰富有趣的小组活动，增加组员间交流、互动的机会，使组员之间相互影响，从而对组员产生积极向上的影响和改变，避免了传统说教方式对儿童们造成的负担。在此小组中，小组工作者并非传统说教者一直进行说服与教育，而是在小组进程中根据小组发展的不同需要在服务提供者、倡导者、组织者、资源收集者等身份中自由切换。

第二，从当前关于自我效能感的研究进展来看，多数研究都是从“授之以鱼”的角度来帮助服务对象解决问题，解决问题的效果仅停留在表面。对于这样的服务方式，服务对象可能仅仅是解决了其当前遇到的一个问题，可是在今后遇到其他问题时他仍然会不知所措无法解决，所以可以说是治标不治本。不同于这些研究，本研究中开展的小组工作是从提升组员的自我效能感，增强他们的自身解决问题的能力，使他们在今后的生活中能独立自主的解决遇到的问题为出发点。本小组以增加服务对象提升自我效能感的技巧和方法为目标，帮助服务对象了解遇到失败时该如何合理归因，不良情绪作祟时该如何调解，如何从成功者身上汲取经验，实现了从“授之以鱼”到“授之以渔”层面的实务探索。同时，我们需要从更宏观的角度切入，问题思考要更加全面，从而设计出尽可能完善、合理的方法，从而使服务对象在我们“授之以渔”的工作过程中，能尽可能的解决更多遇到的问题，防止在处理问题时，退回到“授之以鱼”的层面。

第三，小组工作得到了留守儿童的认可与支持，他们对于丰富多彩的活动内容，表现出极大的积极性，他们对自己也有了更加清晰和清醒的认识，并且学习到面对困难和失败的处理方式，合理归因等，小组成员之间的友谊也更加深厚了。

第四，在本研究中，工作者严格按照小组工作的程序和要求来策划及执行活动，保障了该活动的严谨性。指导老师，以及其他有相关经验的同伴，经常给予我们专业的意见，和精神上的鼓励，与此同时，在实践过程中，笔者刻苦钻研相关专业知识，提升专业能力、实践能力，和其他小伙伴积极探讨、取长补短，吸取经验，及时跟进小组活动效果。大体上说，通过小组工作来进行农村留守儿童自我效能感的干预已经取得了一定的成效，但在仍然需要在各方面不断完善和改进，以期达到更好的效果。

## 7.3 研究展望

本次研究笔者以服务对象的需求为中心，设计出一系列针对性强的小组策划案，让每位组员在小组活动中都可以得到熏陶和磨练，有所改变，虽然研究取得了一定的成果，但是由于本人资历尚浅，时间不充裕，加之研究场所条件限制，导致很多问题不能更好的解决，比如：

（1）本次服务的小组成员都是四年级和五年级的学生，只是从年龄相隔很近的同龄农村留守儿童入手，且留守儿童目前存在的心理问题很多，由于本研究只是针对众多问题中的一个采取的研究，不能从根本上解决他们所有的问题。留守儿童的问题是非常多的，而自我效能感问题只是众多问题之一，而造成这个问题的主要原因是其父母长期不在身边所造成的情感缺失和教育缺乏，这个现象短时期内还无法缓解，导致农村留守儿童当前存在的问题难以完全铲除。

（2）在本文的小组工作中，仅仅从留守儿童的角度开展实践，制约了活动视角及范围，活动效果仅停留在较浅的层面。因此，要解决当前留守儿童存在的诸多问题，社会和各部门应该共同努力，商讨解决的政策以及方法。我认为，应该将社区、家庭、以及学校联合起来，形成更大的社会力量，将会更有效地提高留守儿童的一般自我效能感。作为政府来说，要加大力度缩小城乡差距，让既有政策得到及时有效的实施，尽可能减少留守现象。从社区角度，留守儿童多是被祖辈隔代抚养，缺乏父母亲的关怀，在经济方面也是非常匮乏的，需要得到社区更加呵护的照顾。从学校角度，老师要引导学生和谐相处，互相帮助，消除校园中有些学生对留守儿童的固有偏见。

（3）开展小组服务时，一次性能选取的组员较少，而且小组成员的需求比较多样化，我们所能提供的服务又及其有限，在较短时间内是很难满足的。除此之外，大多活动效果都处于非常浅显的阶段。通过对小组过程和效果进行反思，笔者发现应该对服务对象提供长期持续性的服务，因为，一般自我效能感是动态变化的，当留守儿童遇到失败或者遭受挫折无法解决时，刚建立的自我效能感会随之下降，此时需要对其进行积极引导，否则儿童无法摆脱当前困境，使之自我效能感缺乏问题越发明显。所以，对服务对象开展持续的，长期的服务会巩固服务所达到的目的，保障服务的效果，从而使小组工作的效果达到最好。

# 参考文献

1.郝振, 崔丽娟.留守儿童界定标准探讨. 中国青年研究, 2007, 10.

2.全国妇联课题组. 我国农村留守儿童城乡流动儿童状况研究报告[R/OL]. 北京:人民网,2013, http://acwf.people.com.cn/n/2013/0510/c99013- 21437965.html.

3.段成荣, 周福林. 我国留守儿童状况研究[J]. 人口研究, 2005(1):29-36.

4.庄美芳. “留守儿童”学习品质现状调查报告[J]. 中小学图书情报世界, 2006(11): 15-17.

5.袁桂林, 莫丽娟. 农村留守儿童教育问题几个基本判断[J]. 上海教育科研, 2010(1).

6.叶敬忠, 王伊欢,张克云, 陆继霞. 父母外出务工对农村留守儿童学习的影响农[J]. 农村人力资源开发, 2006(2):119-123.

7.范方. 亲子教育缺失与“留守儿童”人格、学绩及行为问题[J]. 心理科学, 2005, 28(4):855-858.

8.王丽芬. 中学留守孩心理健康状况及教育对策[D]. 福建师范人学, 2002.

9.范先佐. 农村留守儿童少教育面临的问题及对策[J]. 国家教育行政学院学报,2005(7).

10.李翠苓. 优势视角下社会工作介入农村留守儿童服务的研究[D]. 吉林大学, 2012.

11.张鹤龙. 农村“留守儿童”问题及教育. 教育科学论坛, 2004, 04.

12.唐有才, 符平. 亲子分离对留守儿童的影响-基于亲子分离具体化的实证研究［J］. 人口学刊, 2011(5):41-49.

13.中国农村留守儿童研究述评[J]. 中国社会科学, 2011, 1(1):140-141.

14.王鑫, 姚兆余. 农村留守儿童的生活现状与社会工作的介入[J]. 经济研究导刊, 2010.

15.方明钢, 毛瑞. 当前我国”留守儿童”研究存在的若干问题[J]. 西北师大学报(社会学科版), 2010,01;112-117.

16.刘欣, 陈青萍. 留守儿童与非留守儿童心理健康状况比较研究[J]. 徐特立研究—长沙师范专科学校学报, 2009(5):32

17.李雯婷. 浅谈农村留守儿童问题——基于隔代教育对其的影响[J]. 四川教育学院学报, 2005, (10).

18.黄小娜, 吴静, 彭安娜. 农村“留守儿童”——社会不可忽视的弱势群体[J].医学与社会.2005,(2).

19.于伟溢. 流动少年儿童同伴支持小组工作介入研究[D]. 华中农业大学. 2012.6.

20.桊红霞. 大学生人际交往能力的研究现状与迸展[J]. 文献资料. 2009.

21.张阳. 小组工作方法在中学生成长过程中的应用与[D]. 山东大学, 2009.

22.张京京, 阮小飞. 基础教育中成长小组的应用及反思[J]. 基础教育. 2010(10).

23.张文华, 孔屏.留守儿童保护中小组工作介入研究[J].山东省团校学报,2011,(3).

24.吴夏麒. 增权理论视角下社会工作介入打工子弟成长过程研究——以北京 HA 打工子弟学校“和睦家园”项目为例[J], 2011.5.

25.冯牧文. 农村留守儿童安全问题的小组工作介入研究——以武汉市新洲区镇留守儿童为例[D].华中农业大学,2012.

26.仕玉娟. 小组工作在留守儿童人际交往能力提升中的应用研巧——基于鄂东某县粪铺小学小组工作实务[D]. 武没:华中科技大学, 2013.

27.刘逊. (2005). 青少年人际交往自我效能感及其影响因素研究.硕士学位论文.西南师范大学.

28.吴增强. 自我效能:一种积极的自我信念[J]. 心理科学,2001,13(1):60-64

29.王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究[J]. 应用心理学, 2001, 7(1):37-40.

30.高申春. (2000). 自我效能理论评述.心理发展与教育, 16(1), 60–63.

31.班杜拉著, 缪小春等译. 自我效能控制的实施[M]第一版. 上海:华东师范大学出版社, 2003:114-165.

32.郭本禹, 姜飞月. (2008). 自我效能理论及其应用.上海: 上海教育出版社.

33.陆昌勤, 凌文辁, 方俐洛. (2004). 管理自我效能感与一般自我效能感的关系.心理学报, 36(5), 586–592.

34.梁慧. 农村留守儿童心理弹性与一般自我效能感、归因方式的关系研究[D]. 曲阜师范大学, 2011.

35.张鼎昆, 方俐略. 自我效能感的理论及研究现状[J].心理学动态, 1999, (1):39-43.

36.胡会丽. 一般自我效能感训练对农村留守初中生心理弹性的影响[D]. 重庆:西南大学.2009.

37.贺燕. 运用小组工作方法开展农村留守儿童教育[J]. 青年探索, 2011(2).

38.边玉芳. 学习的自我效能感[M]. 杭州:浙江教育出版社, 2004.

39.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, (4): 22-25.

40.付梅. 大学生一般自我效能感与人际交往的关系研究[D]. 芜湖:安徽师范大学, 2005.

41.Bandura. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change[J]. Psychological Review, 84.

42.Bandura, A. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression personality. Journal of Personality and Social Psychology, 76(2), 258–269.

43. Hermann, K. S. (2005). The influence of social self-efficacy, self-esteem, and personality differences on loneliness and depression (Unpublished doctoral dissertation).Ohio State University.

44. EllenHeuven, Arnold B. Bakker, Wilmar B. Schaufeli, NoortjeHuisman. (2006). The role of self-efficacy in performing emotion work. Journal of Vocational Behavior, 69, 222–235.

45.Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., &Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. Child Development, 72(1), 187–206.

46.Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., &Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy on diverse spheres of psychosocial functioning. Child Development, 74(3), 769–782.

47.Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, US: Freeman.

48.Bandura, A. (Ed.). (1995). Self-efficacy in changing societies. Cambridge, England: Cambridge University Press.

# 附录

# 致谢