

团体沙盘游戏与认知行为疗法对医学专科学业效能感的干预效果比较

唐姝

邵阳医学高等专科学校, 湖南 422000

【摘要】 目的 探讨团体沙盘游戏与团体认知行为疗法对医学专科学业效能感的干预效果, 为寻找更有效的医学生精神卫生干预途径提供参考。方法 使用“学业自我效能感量表”从湖南省某医学专科学校中筛选出总分低于 69 分或分量表低于 36 分的 48 名学生, 随机均分成团体沙盘游戏组、认知行为组和对照组, 进行为期 7 周的心理干预, 分别于干预 1 周、1 个月后, 再次使用该量表评估心理干预的效果。结果 干预前, 沙盘游戏组、认知行为组及对照组在学习能力自我效能、学习行为自我效能及总分上差异均无统计学意义 (F 值分别为 1.238, 0.233, 0.324, P 值均 >0.05)。干预 1 周、1 个月后, 沙盘游戏组与认知行为组除干预 1 个月后学习行为自我效能感得分与干预前差异无统计学意义外 (P 值均 >0.05), 学业自我效能感其余各维度得分较干预前均明显升高, 且差异均有统计学意义 (P 值均 <0.05)。结论 团体沙盘游戏疗法对医学专科学业自我效能感的干预持久性优于认知行为疗法。

【关键词】 精神卫生; 游戏疗法; 认知疗法; 学生; 医科

【中图分类号】 B 844.2 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2016)08-1193-03

Comparison of intervention effects of group sand-play and cognitive behavioral therapy on medical students' academic self-efficacy/TANG Shu. Shaoyang Medical College, Shaoyang(422000), Hunan Province, China

【Abstract】 Objective To compare the effects of group sand-play and cognitive behavioral therapy on medical students' academic self-efficacy. **Methods** It combined the academic self-efficacy scale and face-to-face interviews, and selected 48 students whose total score lower than 69 or subscales' score lower than 36, then randomly divided them into sand-play group, cognitive behavioral group and control group to take 7 weeks' group sand-play and group cognitive behavioral therapy. Before the intervention started and after the intervention was ended for one months, respectively test the subjects by academic self-efficacy scale. **Results** The scores which post and after one months in academic self-efficacy were higher than before ($P>0.05$), with the exception of sore of learning behavior self-efficacy ($P<0.05$). **Conclusion** The results indicated that retention of the effectiveness of group sand-play therapy is better than that of the cognitive behavioral therapy in sore of learning behavior self-efficacy.

【Key words】 Mental health; Play therapy; Cognitive science; Students, medical

学业自我效能感 (academic self-efficacy) 是指个体对自身成功完成学业任务所具有能力的判断与自信^[1], 该概念由美国心理学家班杜拉 (Bandura) 提出的社会认知理论的核心概念——自我效能感衍生而来。沙盘游戏疗法 (sandplay therapy) 是从欧洲发展起来的一种心理疗法, 在国内也叫箱庭疗法或沙箱疗法 (以下统称为“沙盘游戏”)^[2], 是在一种自由与受保护的空間中, 主要使用沙、沙盘、水以及有关人或物的缩微模型来进行心理治疗与心理辅导的一种方法^[3]。认知行为疗法是通过改变思维和行为的方法来改变不良认知, 从而消除不良情绪和行为的一种心理疗法^[4]。有研究报道指出, 认知行为疗法与学困生的转

化有着密切的联系^[5], 但效果大小与持久性有待考证。本研究旨在通过比较沙盘游戏疗法与认知行为疗法 2 种干预方式的效果, 探索医学专科学业自我效能感的新途径。

1 对象与方法

1.1 对象 通过张贴招募广告, 在湖南某医学专科学校一年级、二年级 (三年级学生已离校实习) 自愿报名的 60 名被试者中, 经过面谈并使用“学业自我效能感量表”, 以总分低于 69 分或分量表低于 36 分作为入组标准, 筛选出 48 名被试者。

将 48 名被试随机分为团体沙盘游戏组、认知行为组和对照组, 每组 16 人。鉴于团体沙盘游戏一个团队人数一般在 4~8 人 (人数太多会使团体混乱, 人数太少则会造成团体动力不足), 故将团体沙盘游戏组随机分为 2 组, 每组 8 人。对团体沙盘游戏组及认知行为治疗组进行每周 1 次, 共 7 次, 每次 2 h 左右的干

【基金项目】 湖南省教育厅科学研究项目 (13C869)。

【作者简介】 唐姝 (1982-), 女, 湖南邵阳人, 硕士, 讲师, 主要研究方向为社会心理与健康。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.08.023

预;对照组不进行任何干预。

1.2 研究工具

1.2.1 测量工具 采用梁宇颂等^[1]编制的学业自我效能感量表,该量表由22个条目组成,包括学习能力自我效能感(简称“学能”)和学习行为自我效能感(简称“学行”)2个维度,每个维度各有11个条目。采用Likert 5点计分法,得分越高者学业自我效能感越好。该量表Cronbach α 系数为0.891,2个维度的Cronbach α 系数分别为0.903和0.819。

1.2.2 干预工具 (1)整套沙盘游戏技术。2个规格为75 cm×72 cm×7 cm的长方形沙箱,每箱约20 kg沙子,2 000个左右沙具(包括人物、动物、植物、建筑物、交通工具、食物等十几个类别),2台照相机。(2)整套认知行为治疗技术。固定的、有足够空间的咨询室,19把相同的、可以移动的座椅以及活动需要的道具。

1.3 统计分析 采用SPSS 18.0软件进行统计分析,计量资料用均数±标准差($\bar{x}\pm s$)表示,组间比较使用多个样本的非参数检验,两两比较使用Mann-Whitney U 检验,各组干预前后比较使用配对样本非参数检验,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 干预前各组学业效能感得分比较 干预前沙盘游戏组、认知行为组及对照组在学习能力自我效能、学习行为自我效能及总分上差异均无统计学意义(F 值分别为1.238,0.233,0.324, P 值均 >0.05)。见表1。

表1 各组间学业效能感得分干预前后比较($\bar{x}\pm s$)

组别	干预前后	人数	学习能力	学习行为	总分
沙盘游戏组	前测	16	31.31±3.30	31.38±2.87	62.37±5.64
	后测	16	35.69±2.70	34.63±2.92	70.31±3.28
	追踪后测	16	39.94±3.04	39.25±3.87	79.19±3.33
认知行为组	前测	16	31.88±3.10	36.88±4.13	72.69±6.54
	后测	16	35.75±5.34	36.88±4.13	72.69±6.54
	追踪后测	16	34.56±3.58	32.63±1.93	67.19±3.58
对照组	前测	16	31.94±2.90	31.50±2.10	63.63±4.21
	后测	16	31.75±4.12	31.19±2.14	62.94±4.84
	追踪后测	16	32.88±3.46	32.44±2.48	64.69±3.98
t_1/Z_1 值			7.899	17.458	20.241
t_2/Z_2 值			19.432	20.858	31.577

注: t_1/Z_1 值为前测与后测的比较, t_2/Z_2 值为前测与追踪后测的比较; P 值均 <0.05 。

2.2 干预1周后各组学业效能感得分比较 由表1可知,干预1周后沙盘游戏组、认知行为组及对照组在学习能力自我效能、学习行为自我效能及总分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05);两两比较显示,沙盘游戏组、认知行为组与对照组学习能力自我效能、学习行为自我效能及总分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05),但沙盘游戏与认知行为组间差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。各组前测与后测比较结果显示,

沙盘游戏组、认知行为组在学习能力自我效能、学习行为自我效能及总分上均有提高,且差异均有统计学意义(P 值均 <0.05),但对照组的学业效能感3个维度均没有得到明显改善(P 值均 >0.05)。

2.3 干预1月后各组学业效能感得分比较 由表1可知,干预1月后沙盘游戏组、认知行为组及对照组在学习能力自我效能、学习行为自我效能及总分上差异均有统计学意义(P 值均 <0.05);两两比较显示,沙盘游戏组与认知行为组、沙盘游戏组与对照组差异均有统计学意义(P 值均 <0.05),但认知行为组与对照组差异均无统计学意义(P 值均 <0.05)。各组前测与追踪后测比较结果显示,沙盘游戏组在学习能力自我效能、学习行为自我效能及总分上均有提高,差异均有统计学意义(P 值均 <0.05);认知行为组在学习能力自我效能、总分上有所提高,差异均有统计学意义(P 值均 <0.05),但学习行为自我效能得分差异无统计学意义($P>0.05$);对照组的学业效能感3个维度差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。

3 讨论

本次结果显示,与对照组相比,团体沙盘游戏疗法和团体行为认知疗法都能够有效改善医学专科学业自我效能感;干预结束短期内,团体行为认知干预效果优于团体沙盘游戏干预;在效果保持性方面,团体沙盘游戏组干预效果优于团体行为认知组,特别是对学习能力自我效能及总分的干预效果。

团体沙盘游戏有利于医学专科学业效能感的提升,并且在干预结束1个月后该作用得以保持。考虑可能由于团体沙盘游戏要求咨询师遵守积极关注和非批判性原则,保持“母子一体性”,同时为每一位来访者营造一个自由和受保护的空間。在这种环境里,可以放弃心中的芥蒂、担忧,剔除伪装与修饰,展现最真实的自己,有利于发现自己在学习上的消极、被动、焦虑、悲观、自卑、挫败感等负能量(问题呈现阶段)。同时,来访者可以通过自由选择和摆放沙具无意识表达自己,与真实的自己对话,在悦纳与包容的氛围里宣泄负能量(抗争阶段),促进积极、主动、向上、乐观、自信、成就感等正能量的形成,从而重新认识自我,有利于学业效能感的提升。团体沙盘游戏允许来访者移动自己和他人的沙具,通过这种方式让来访者逐渐学会理解他人,更好地探索内心,看清自己问题的症结,强化、丰富正能量;整个过程在非语言交流中进行,让意识与无意识有效整合,对自我的认识变得越来越清晰(积极重构阶段)。沙具摆放结束后,在交流分享过程中,来访者会发现自己并不“特别”,其实很多人同自己有一样的感觉,这样会使得来访者降低对自己的消极评价,增强自信心(统合转化阶

段)。而自信心的缺乏、自我认识的偏差都是造成学业效能感低的重要原因。

团体认知行为干预对医学专科学业效能感的提升亦有显著效果,但 1 个月后对学习行为自我效能感的干预效果不明显。原因可能在于沙盘游戏是无意识能量的释放过程^[6],而认知行为干预是在意识层面的一种交流,通过创造一种信任、安全的氛围来促进各成员之间的体验、观察、学习,从而达到改变不良认知行为的目的。而这种氛围与现实生活存在差异,使得来访者也难以有效地将转变的认知迁移到现实生活的行为中去,故学习行为自我效能感的干预效果也难以保持^[7],与一些学者^[8-9]的研究结果一致。

4 参考文献

[1] 梁宇颂.大学生成就目标:归因方式与学业自我效能感的研究

[D].武汉:华中师范大学,2000.

- [2] 桂莉娜.“沙盘游戏疗法”的回顾与展望[J].社会心理科学,2004(4):20-22.
- [3] 李江雪,申荷永.沙盘游戏疗法的形成与应用[J].社会心理科学,2005(2):52-55.
- [4] 姚双雁.认知行为疗法在大学生心理咨询中应用:个案报告[J].中国健康心理学杂志,2010,18(9):1148-1150.
- [5] 韦耀阳,秦涛.认知行为疗法在学困生转化中的应用[J].教研园地,2014(11):21-23.
- [6] 申荷永,陈侃,高岚.沙盘游戏治疗的历史与理论[J].心理发展与教育,2005,21(2):124-128.
- [7] 王慧,孟婷婷,陈仙.团体心理辅导对大学生人际交往影响的效果评价[J].中国学校卫生,2007,28(11):1031-1032.
- [8] 胡春红.团体心理咨询对有心理问题大学生的效果评价[J].中国学校卫生,2011,32(11):1365-1366.
- [9] 朱海妍,刘丽琼.团体沙盘游戏与心理辅导对大学生人际交往能力的干预效果比较[J].中国学校卫生,2015,36(7):1041-1044.

收稿日期:2016-01-17

· 生长发育 ·

云南省 1985—2014 年纳西族儿童青少年生长长期趋势

黄鑫,常利涛,黄达峰

云南省疾病预防控制中心学校卫生所,昆明 650022

【摘要】 目的 分析 1985—2014 年云南省纳西族儿童青少年的生长长期变化,为促进其体质与健康提供科学依据。方法 收集 1985,1995,2005 和 2014 年 4 次云南省 7~18 岁纳西族学生的身高、体重、体质量指数(BMI)和身高最大增长年龄(MIA)等资料进行动态分析。结果 近 30 年来,7~18 岁纳西族男、女生身高平均增加 5.7 cm 和 4.7 cm,体重平均增加 6.4 kg 和 5.8 kg,MIA 提前 2.56 岁和 0.06 岁,18 岁男、女生成年身高平均增加 3.4 cm 和 2.6 cm。2005—2014 年纳西族男、女生 BMI 平均增加 0.6 kg/m² 和 0.4 kg/m²。纳西族成年身高性差从 1985 年的 12.8 cm 增大至 2014 年的 13.6 cm。结论 云南省纳西族儿童青少年出现生长长期趋势,应加强重视,采取各种有效措施促进其健康成长。

【关键词】 身高;体重;生长;青春期发育;学生

【中图分类号】 R 179 R 195.2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2016)08-1195-05

Secular trends of growth in Naxi adolescents from 1985 to 2014 in Yunnan Province/HUANG Xin, CHANG Litao, HUANG Dafeng. Institute of School Health, Yunnan Center for Disease Control and Prevention, Kunming (650022), China

【Abstract】 Objective To analyze the secular changes of Naxi adolescents from 1985 to 2014 in Yunnan province, in order to make effective intervention strategies and measures to improve their physical fitness and health. **Methods** Data of the 1985, 1995, 2005 and 2014 National Survey on Students Constitution and Health in Naxi students were used. Changes of height, weight, body mass index (BMI) and maximum increment age (MIA) were analyzed. **Results** In recent 30 years, the overall increments of Naxi boys and girls were 5.7 cm and 4.7 cm for height, 6.4 kg and 5.8 kg for weight, 3.4 cm and 2.6 cm for adult height, 0.6 kg/m² and 0.4 kg/m² for BMI (from 2005 to 2014), respectively. MIA of boys' and girls' increased by 2.56 years of old and 0.06 years of old. **Conclusion** Naxi adolescents in Yunnan province are experiencing the complete secular trend of growth. Integrative strategies should be adopted according to the trend of physical growth.

【Key words】 Body height; Body weight; Growth; Adolescent development; Students

纳西族是云南独有的少数民族之一,主要分布在

滇西北的丽江市,居住在滇、川、藏交界的横断山脉地区,人口 32.63 万(2010 年全国第六次人口普查数据)。本研究剖析 1985—2014 年云南省纳西族儿童青少年生长长期变化特点,为制定有针对性的干预措

【作者简介】 黄鑫(1982-),女,云南玉溪人,硕士,主管医师,主要从事学校卫生工作。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.08.024