

接纳承诺疗法和音乐治疗结合 团体辅导对贫困大学生自尊干预效果评价

林敏¹, 洪超²

1. 重庆医科大学心理健康教育与咨询中心, 重庆 401331; 2. 川南幼儿师范高等专科学校

【摘要】 目的 探讨接纳承诺疗法(acceptance and commitment therapy, ACT)和音乐治疗结合的团体辅导对提升贫困大学生自尊的效果。**方法** 经过宣传、招募、面谈、筛选,将筛选的重庆医科大学 48 名贫困大学生随机分为实验组($n=24$)和对照组($n=24$)。对实验组进行 ACT 和音乐治疗结合的团体心理辅导,对照组不作处理,等待下学期进行干预。采用自尊量表、自我和谐量表、领悟社会支持量表、简易应对方式量表对两组被试进行前测和后测。**结果** 经过 8 次的团体辅导,实验组在自尊量表、自我和谐量表、社会支持领悟量表的后测得分($35.29 \pm 4.29, 102.13 \pm 8.30, 67.54 \pm 6.81$)高于前测($28.76 \pm 3.98, 92.34 \pm 6.35, 56.00 \pm 8.59$)(t 值分别为 9.31, 5.21, 7.15, P 值均 < 0.05),对照组以上量表前后测得分差异均无统计学意义(t 值分别为 1.15, 0.07, 1.59, 1.12, P 值均 > 0.05)。**结论** 接纳承诺疗法和音乐治疗结合可以作为一种有效的团体辅导形式,显著提升贫困大学生的自尊、自我和谐度及领悟社会支持。

【关键词】 心理疗法; 音乐疗法; 团体处理; 精神卫生; 干预性研究; 学生; 贫困

【中图分类号】 G 444 G 647.8 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2020)01-0073-05

Intervention effect of group counseling on the self-esteem of impoverished undergraduates: a therapy based on acceptance and commitment therapy and music therapy/LIN Min*, HONG Chao.* Mental Health Education and Consultation Center, Chongqing Medical University, Chongqing(401331), China

【Abstract】 Objective To investigate the effects of group counseling based on acceptance and commitment therapy and music therapy on the self-esteem of impoverished undergraduates. **Methods** Through a selective procedure of publicizing, recruiting and interviewing, 48 impoverished undergraduates were randomly assigned to the experimental group ($n=24$) and the control group ($n=24$). Experimental group received group counseling based on acceptance and commitment therapy and music therapy, while the control group received no intervention, the control group will receive intervention next term. All of the participants completed the Self-Esteem Scale(SES), the Perceived Social Support Scale(PSSS), the Self-Consistency and Congruence Scale(SCCS), and Simplified Coping Style Questionnaire (SCSQ) before and after intervention. **Results** After intervention, the average scores of SES, SCCS, and PSSS in the experimental group ($35.29 \pm 4.29, 102.13 \pm 8.30, 67.54 \pm 6.81$) significantly increased($28.76 \pm 3.98, 92.34 \pm 6.35, 56.00 \pm 8.59$) ($t=9.31, 5.21, 7.15, P<0.05$). While there were no statistical changes in SES, SCCS, and PSSS scores in the control group after intervention($t=1.15, 0.07, 1.59, P>0.05$). **Conclusion** Group counseling based on the acceptance and commitment therapy and music therapy is effective on improving the self-esteem, self-consistency and congruence, and perceived social support in impoverished undergraduates.

【Key words】 Psychotherapy; Music therapy; Group processes; Mental health; Intervention studies; Students; Poverty

个体的自尊对压力应对水平、焦虑和抑郁等产生重要影响^[1-2],对个体心理的和谐发展具有重要意义。研究表明,较高的自尊有助于贫困生心理健康发展^[3],而贫困生的自尊水平低于非贫困生^[4]。在提升自尊的心理疗法上,一些研究者通过团体辅导对贫困

生进行干预,取得了一定的成效^[5-7]。

接纳承诺疗法(acceptance and commitment therapy, ACT)是基于后现代思潮的认知行为疗法第三浪潮而兴起的,通过无条件接纳、认知解离、正念、观察自我来减少经验性回避,使行为更具有灵活性^[8]。音乐治疗是结合心理治疗理论与来访者的实际情况,设计针对性的音乐互动与体验活动,既将音乐本身看作具有内在恢复和治疗特性的工具,又将音乐用做治疗中相互作用和自我表达的工具,帮助来访者改善生理、心理和社会功能状态的干预过程^[9]。目前 2 种疗法都逐渐被运用于学生群体,如 ACT 在高中生心理健

【基金项目】 2017 年重庆市教育委员会人文社会科学研究项目(17SKG021)。

【作者简介】 林敏(1985-) ,女,广西桂林人,硕士,讲师,主要研究方向为心理咨询与治疗。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.01.020

康、大学生社交焦虑、运动表现等方面的应用^[10-12],音乐治疗在缓解大学生社交焦虑^[13]以及大学生心理危机干预中的应用^[14]。本研究尝试把 ACT 和音乐治疗结合起来,同时融入团体心理辅导,并根据文献调查和个别访谈归纳出的贫困生自尊影响因素设计干预方案,探索更有效的干预方式。

1 对象与方法

1.1 对象 因贫困学生大多对“贫困生”称谓相关的活动比较敏感,公开宣传的招募名称为“大学生自尊提升训练营”。自愿参加活动的大学生报名后,通过联系学工老师确认贫困情况、面谈、筛选等工作,确定将 48 名重庆医科大学贫困大学生随机分为实验组和等待对照组(下文称“对照组”),每组 24 名,其中实验组男生 8 名,女生 16 名;大一学生 10 名,大二 6 名,大三 5 名,大四 3 名。对照组男生 11 名,女生 13 名;大一学生 10 名,大二 6 名,大三 5 名,大四 3 名。

1.2 研究工具

1.2.1 自尊量表(Self-Esteem Scale, SES) 该量表由 Rosenberg 于 1965 年编制,包括 5 个正向计分和 5 个反向计分的条目^[15]。设计中考虑到测定的方便性,让受试者直接报告量表中描述是否符合自身情况。采用“非常符合”“符合”“不符合”和“很不符合”4 级评分标准,分别计 4~1 分。总分分值越高,自尊程度越高。考虑到中西方文化差异,将第 8 题改为正向记分。本研究量表 Cronbach α 系数为 0.89。

1.2.2 自我和谐量表(Self-Consistency and Congruence Scale, SCCS) 该量表由王登峰^[16]编制,包括 35 个条目,分为自我与经验的不和谐、自我的灵活性、自我的刻板性 3 个分量表。将自我的灵活性反向计分,再与其他 2 个量表分数相加,即自我和谐性分数。为了方便被试同时填写几个量表时对选项不混淆,将自我和谐量表的选项顺序反向调换。因此,本研究自我和谐量表得分越高自我和谐性越高。本研究 3 个分量表及总量表 Cronbach α 系数分别为 0.91, 0.76, 0.59, 0.89。采用“完全不符合、比较符合、不确定、比较不符合、完全不符合”进行 5 级评分,分别计 1~5 分。

1.2.3 领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale, PSSS) 由姜乾金等修订,分为家庭支持、朋友支持、其他支持(领导、亲戚、同事)3 个分量表,量表共 12 个项目,7 级评分,从“极不同意”到“极同意”计 1~7 分^[17]。总分由 3 个指标的分数相加而成,分数越高表明领悟社会支持程度越高。本研究量表 Cronbach α 系数为 0.88。

1.2.4 简易应对方式量表(Simplified Coping Style

Questionnaire, SCSQ) 该量表由解亚宁^[18]编制,包括 20 个条目,积极应对和消极应对 2 个维度,采用“不采用、偶尔采用、有时采用、经常采用”4 种选择,分别评为 0~3 分。分别取积极应对和消极应对维度平均分后,应对倾向=积极应对标准分(Z 分)-消极应对标准分(Z 分)。本研究量表 Cronbach α 系数为 0.77。

1.2.5 自编团体辅导反馈表 包括每次团体活动结束后《单元反馈表》和最后一次团体活动结束后填写的《团体评估表》。《单元反馈表》主要了解当次对团体辅导相关内容的感受和参加活动后的变化,《团体评估表》根据团体辅导的目标与分目标编制。

1.3 研究方法

1.3.1 研究程序 研究采用 2(测试时间:前测、后测) \times 2(组别:干预组、对照组)的混合实验设计。团体辅导前使用自尊量表、自我和谐量表、领悟社会支持量表、简易应对方式量表对实验组和对照组进行前测,并签订知情同意书。随后对实验组进行接纳承诺疗法和音乐治疗结合形式的团体干预,干预时间从 2018 年 4 月初到 5 月底,共进行 8 次,每次 2.5 h(固定于每周四或周五下午)。团体领导者接受过 ACT 系统培训,且有多年团体音乐治疗经验,2 位助手均为受过相关培训的心理咨询师。在此期间对照组不接触与本次干预有关的任何内容。团体辅导结束后,研究者对两组被试进行后测。

1.3.2 团体辅导方案 通过文献查阅^[19-21]与个别访谈,编码并归纳贫困生自尊的影响因素,排除家庭经济状况、父母教养方式等外因,总结团体辅导可干预的影响因素主要有 5 个:负性生活事件应激水平、自我心理认知、自我和谐性、应对方式、社会支持领悟水平,并以 ACT 心理灵活性模型作为团体辅导的结构目标,团体方案中的每一项活动都分别与 ACT 心理灵活性模型和贫困生自尊的影响因素有着明确的对应关系,8 次团体辅导单元内容见表 1。

1.3 统计学处理 使用 SPSS 22.0 对数据进行分析,采用方法包括 K-S 检验、配对样本 t 检验、方差分析等。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 两组干预前后各指标得分比较 使用 K-S 检验分别对实验组、对照组在自尊、自我和谐度、领悟社会支持及应对倾向上的得分进行正态性检验(P 值均 >0.05)。 t 检验结果显示,干预前后实验组在自尊、自我和谐度、领悟社会支持及应对倾向上差异均有统计学意义,而对照组仅在自我的灵活性上差异有统计学意义(P 值均 <0.05)。见表 2。

表 1 ACT 与音乐治疗结合的团体辅导方案

活动名称	活动内容	活动目的
缘聚你我	热身活动:音乐旋律动作(音乐行为) 主题活动:筷子队形自我介绍;ACT 正念呼吸+音乐心语(心结与心愿);团体设置;我的热情像把火(人际连接) 结束活动:音乐天使(观察与守护的开始) 作业:日常正念训练(ACT 基本技术)	建立团体规范,成员初识,澄清期望;体验正念练习;体验社交的快乐
脱钩不沦陷	热身活动:音乐节奏创造(音乐行为) 主题活动:作业反馈与解惑;棒打薄情郎(分组);展露心结(ACT 创造性无望+音乐激活负面情绪);列队的士兵(ACT 解离训练+音乐固化正向情绪) 结束活动:音乐按摩(净化身心,强化解离之感) 作业:解离练习+日常“脱钩”训练	增强团体凝聚力,产生团体动力;体验音乐治疗的基本特点;体验对负性事件的解离状态
Hold 住人际	热身活动:蒙眼音乐酒会(觉察适合自己的人际距离) 主题活动:作业反馈与解惑;人际苦恼(引出 ACT 认知融合);推文件夹(创造性无望)+小天使与小魔鬼;音乐人际舞蹈 结束活动:音乐滚雪球(强化调整后的人际模式) 作业:觉察人际交往中融合的内容+解离练习	发展团体动力;觉察自己的认知融合;探索自身人际模式,以新的视角深度理解人际,以开放不回避的状态体验人际
我是谁?我去哪?	热身活动:代表我的动物(小组)、大风吹(全体) 主题活动:作业反馈与解惑;音乐性格分析(乐器投射);自我与角色平台;出生体验与墓碑所悟(潜意识层面的 ACT 价值方向探索、指导性音乐想象) 结束活动:重生的力量(音乐行为) 作业:画出“自我与角色平台”并做日常觉察与操作	巩固团体,发展团体动力;提高自我与理想自我的认识;提高对自我与角色的觉察;探索与明确价值方向
超强行动	热身活动:音乐信任圈(小组)、解开千千结(全体) 主题活动:作业反馈与解惑;ACT 生活罗盘(意识层面探索价值方向);ACT 十年愿景(指导性音乐想象);音乐扫描微目标(指导性音乐想象中审视 ACT 微目标) 结束活动:模拟弹奏(体验价值方向的能量) 作业:两两搭档督促微目标的执行与调整	巩固团体,增进成员互信基础,催化团体动力;梳理罗盘,体验愿景,明确价值方向;建立与审视微目标,承诺行动
接纳万岁	热身活动:关注提问(小组)、松鼠与大树(全体) 主题活动:作业反馈与解惑;ACT 家谱图+爱自己(乐器对话);病危告白(感恩);ACT 接纳的层级 结束活动:歌曲讨论(自觉与觉他) 作业:接纳的语言训练(每天)	进一步巩固团体,催化团体动力;提高自觉与觉他的意识,提高悦纳自我与他人的能力;增强感恩意识
资源滚滚	热身活动:人体多米诺(全体) 主题活动:作业反馈与解惑;我的成功小故事;平台大挪移(自我与角色);智慧老人(音乐催眠+ACT 六边形) 结束活动:音乐行为——自信口号 作业:ACT 六边形灵活性训练	梳理和展示过去的成功;综合体验 ACT 六个部分;挖掘资源,提高自信
放飞自我	热身活动:同舟共济(全体) 主题活动:作业反馈与解惑;戴高帽(优点轰炸);突破自我(音乐行为);守护揭秘,互送礼物;每人一句 结束活动:星光大道(自我+全体展示)	强化增强的自我;处理离别情绪;结束团体

表 2 实验组与对照组干预前后自尊自我和谐度领悟社会支持及应对倾向得分比较($\bar{x} \pm s$)

组别	干预前后	人数	统计值	自尊	自我和谐度	自我与经验的 不和谐	自我的 灵活性	自我的 刻板性	领悟社 会支持	应对倾向
实验组	干预前	24		28.76±3.98	92.34±6.35	43.26±8.05	41.75±4.59	24.83±2.85	56.00±8.59	-0.31±1.49
	干预后	24		35.29±4.29	102.13±8.30	55.08±8.69	46.71±4.40	27.76±3.62	67.54±6.81	0.40±1.46
			<i>t</i> 值	-9.31	-5.21	-6.69	-5.75	-4.17	-7.15	-2.62
			<i>P</i> 值	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
对照组	干预前	24		29.60±4.41	99.69±12.35	50.61±9.35	41.18±5.33	24.21±3.22	61.25±9.27	-0.35±1.22
	干预后	24		30.49±4.80	99.50±11.90	51.41±10.54	42.99±4.56	25.04±3.61	64.46±11.55	-0.03±1.28
			<i>t</i> 值	-1.15	0.07	-0.37	-2.47	-1.03	-1.59	-1.12
			<i>P</i> 值	0.26	0.94	0.71	0.02	0.31	0.13	0.27

2.2 团体辅导对自尊的干预效果 以测试时间为被试内变量,组别为被试间变量,自尊得分为因变量进行重复测量的方差分析,测试时间主效应有统计学意义($F=50.73, P<0.01$),组别主效应无统计学意义($F=2.97, P=0.09$),测试时间与组别的交互作用有统计学意义($F=29.38, P=0.00$)。

2.3 团体辅导对自我和谐度的干预效果 以测试时间为被试内变量,组别为被试间变量,自我和谐度总得分为因变量进行重复测量的方差分析,测试时间主效应有统计学意义($F=8.08, P=0.01$),组别主效应无统计学意义($F=1.00, P=0.32$),测试时间与组别的交互作用有统计学意义($F=8.77, P=0.01$)。

以测试时间为被试内变量,组别为被试间变量,自我与经验的不和谐维度得分为因变量进行重复测

量的方差分析,测试时间主效应有统计学意义($F=20.48, P<0.01$),组别主效应无统计学意义($F=0.66, P=0.42$),测试时间与组别的交互作用有统计学意义($F=15.62, P<0.01$)。自我灵活性维度为因变量时,测试时间主效应有统计学意义($F=35.66, P<0.01$),组别主效应无统计学意义($F=2.98, P=0.09$),测试时间与组别的交互作用有统计学意义($F=7.69, P=0.01$)。自我的刻板性维度为因变量时,测试时间主效应有统计学意义($F=12.33, P=0.00$),组别主效应有统计学意义($F=4.33, P=0.04$),测试时间与组别的交互作用无统计学意义($F=3.82, P=0.06$)。

2.4 团体辅导对领悟社会支持的干预效果 以测试时间为被试内变量,组别为被试间变量,领悟社会支持得分为因变量进行重复测量的方差分析,测试时间

主效应有统计学意义 ($F=32.64, P<0.01$), 组别主效应无统计学意义 ($F=0.22, P=0.64$), 测试时间与组别的交互作用有统计学意义 ($F=10.42, P=0.00$)。

2.5 团体辅导对应对倾向的干预效果 以测试时间为被试内变量, 组别为被试间变量, 应对倾向得分为因变量进行重复测量的方差分析, 测试时间主效应有统计学意义 ($F=6.86, P=0.01$), 组别主效应无统计学意义 ($F=0.49, P=0.49$), 测试时间与组别的交互作用无统计学意义 ($F=0.99, P=0.33$)。

2.6 团体活动反馈情况 实验组成员在每次团体活动结束后《单元反馈表》中均表示喜欢 ACT 模式, 对当次活动感触很深, 如“原来人一辈子的痛苦无非就是跟六种东西融合, 顿时觉得轻松了许多”“经历了小天使与小魔鬼的审视, 一起唱着《感恩的心》, 可以从容地看着团体里的每一双眼睛, 幸福感爆棚”。很多成员表示团体经验非常实用, 几乎都可以运用到日常生活中。有位成员提到“可能是内心发生了改变吧, 其实我没有刻意做什么, 但是我跟室友的关系很神奇地变好了”。

在最后一次团体活动结束后填写的《团体评估表》中, 谈到训练营中印象最深的内容, 很多成员提到“出生体验与墓碑所悟”“突然明白了对自己最重要的是什么”。通过团体活动, 成员对于自尊也有了新的理解与感悟, 如“自信在于平静从容地对待每一种状态的自己, 接纳或光彩或不堪的自己, 每个瞬间都是自己的一部分”。谈到对以后生活的影响, 有成员表示“既然左手十几年形成的钩子很强大, 那么我就坚持解离训练, 增强右手微目标的钩子, 一手接纳痛苦, 一手创造价值”。还有成员表示“更愿意去尝试和挑战新的东西”。

3 讨论

从研究结果及实验组成员的自我报告中可以看出, ACT 和音乐治疗结合可以作为一种有效的团体辅导形式显著提升大学生的自尊、自我和谐度及社会支持领悟能力。本研究团体辅导对贫困生自尊提升起效的机制可能在于以下 4 个方面: (1) ACT 心理灵活性模型作为团体结构目标有力提升贫困生自尊。有研究发现心理灵活性高的被试自尊高于心理灵活性低的被试^[22]。作为一种既适用于人类的痛苦又适用于韧性的模型^[23], ACT 非常适用于低自尊人群。本研究团体成员在理解和接纳低自尊状态的同时, 发现痛苦背后的资源, 通过探索与明确内心的价值方向建构自己的生活, 可以直接且快速地获得令人满意的生活成果。(2) 本研究团体辅导从根源上对贫困生自尊进

行了较为全面的干预。通过文献查阅与个别访谈、编码、归纳出贫困生自尊的影响因素, 排除外因针对团体辅导可干预的 5 个影响因素设计活动, 较为全面地对自尊进行了干预, 使团体成员从根源上获得改变。(3) ACT 在音乐治疗的辅助下强力促进团体干预效果。在音乐治疗中, 特有的音乐节奏与旋律能够使人较常用的主管语言、分析、推理的左脑得到休息, 对掌管情绪, 主司创造力、想象力的右脑则有刺激作用, 对创造力、信息吸收力等潜在能力的提升有很强的效果^[24]。一方面, 左脑休息有助于成员跳出头脑, 减少主观评判和语言统治, 更好地推动 ACT 的正念与接纳过程。另一方面, 右脑活跃可以帮助成员挖掘资源, 探索更清晰的价值方向, 并且在开放的状态下重新融合此时的经历和积极情绪, 推动 ACT 的承诺与行为改变过程。因此, 音乐治疗的辅助可以进一步增强 ACT 疗法少说多做的体验效果, 推动 ACT 的两大核心过程。(4) 以 ACT 为主、音乐治疗为辅的结合促进团体辅导疗效因子在团体中的体现。如 ACT 强调投入当下的体验, 并开放的容纳各种体验带来的情绪, 加上引导语, 很多成员从沉浸于自我关注和自己的自卑体验转变为关注、了解和帮助他人, 此为“利他主义”的体现; 再如, 在“音乐心语”活动中, 从 ACT 病理模型梳理团体成员的痛苦时, 很多成员感到原来有人比我还严重。说明“普同性”让成员们可以进行有力的真实性交流。宣泄情绪、人际学习等疗效因子^[25]在本研究团体辅导中也有很好的体现。

在今后的研究中, 以下几个问题值得深入思考。(1) 团体辅导的推广问题。为保证团体成员得到循序渐进的系统训练, 本研究采用结构式团体辅导, 一场团辅可参加的人数较少 (通常不超过 30 人), 而团体辅导次数多, 时间长 (通常活动 8 次, 持续 2 个月), 可以帮到的贫困生毕竟是少数。如果同时进行多场, 则需要更多有丰富经验的熟悉相关干预疗法的导师和助手。如何扩大团体心理辅导的受益面是值得思考的一个问题。(2) 团体干预的保持效果。本研究表明, ACT 与音乐治疗结合的团体干预的短期效果非常明显, 但考虑到贫困生的特点, 知情同意书上没有包括追踪测试的内容, 本次研究无法考查团体干预的保持效应。(3) 团体辅导形式以外的干预。虽然大学生的可塑性很强, 但其认知、情绪、行为等习惯都已经过较长时间形成, 要改善需要学生本人及各方的长期努力。学校应该面向广大学生开设更多如 ACT 为主题的心理学讲座及心理健康教育活动, 以普及提高积极心理品质的训练方法; 相关教师及辅导员应该多参加心理健康教育及心理异常识别等培训, 提高教育的科

学性,及时有效地转介异常学生接受个体化干预;学校心理中心等应该努力培训学生干部,提高其心理服务能力,做好学生朋辈团体心理辅导,形成助人助己、爱心相伴的校园氛围。

4 参考文献

- [1] Yildirm N, KARACA A, CANGUR S, et al. The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: a structural equation modeling approach[J]. Nurse Education Today, 2017, 48: 33-39.
- [2] BADRI B, ROBINS R W, PANDE N. Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression[J]. Personal Indiv Diff, 2016, 96: 127-131.
- [3] 林晓桂,何少颖,赵凌波,等.高校贫困生自尊水平与心理健康的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2006,14(4):363-365.
- [4] 胡俊武,张小远.贫困与自尊的交互作用对大学生心理健康的影响[J].实用医学杂志,2008,24(8):1435-1436.
- [5] 凌霄,柳珺珺,江光荣.团体辅导对贫困大学生自尊水平、成就动机的干预过程与效果[J].中国心理卫生杂志,2013,27(2):138-144.
- [6] 孙小菲.焦点解决取向团体辅导对贫困大学生自尊水平的影响研究[D].杭州:杭州师范大学,2011.
- [7] 储昭帅,才忠喜.团体心理辅导对高校贫困生人际关系和自尊的影响[J].牡丹江师范学院学报(哲社版),2009(2):112-113.
- [8] 张婷,王淑娟,祝卓宏.接纳与承诺疗法的心理病理模型和治疗模式[J].中国心理卫生杂志,2012,26(5):377-381.
- [9] 张鸿懿.音乐疗法(一)[J].中国自然医学杂志,1999,1(1):51.
- [10] 陈盈,胡茂荣,赖雄,等.接纳承诺疗法对高中生心理健康的影响[J].中国学校卫生,2019,40(4):550-554.
- [11] 王敬.接纳承诺疗法对大学生社交焦虑的干预研究[D].南昌:南昌大学,2017.
- [12] 徐守森,赵霞,展更豪,等.正念接纳承诺对提高大学生运动表现和心理效益的干预研究[J].天津体育学院学报,2017,32(6):501-505.
- [13] 万瑛,奥尔夫.团体音乐治疗对大学生社交焦虑干预的实验报告[J].黄钟(中国.武汉音乐学院学报),2013,(2):154-166,184.
- [14] 林敏.一例音乐治疗心理危机干预的案例报告[J].医学与哲学,2017,38(12B):65-69.
- [15] 季益富,于欣.自尊量表[J].中国心理卫生杂志,1999(增刊):318-320.
- [16] 王登峰.自我和谐量表的编制[J].中国临床心理学杂志,1994,2(1):19-22.
- [17] 汪向东,王希林,马弘,等.心理卫生评定量表手册[J].中国心理卫生杂志社,1993(增刊):131-133.
- [18] 解亚宁.简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J].中国临床心理学杂志,1998,6(2):114-115.
- [19] 周珂,潘莉.贫困大学生自尊状况及其影响因素探析[J].思想政治教育研究,2010,26(5):78-81.
- [20] 郭墨汾.贫困生自尊影响因素及教育对策模型建构[J].岭南师范学院学报,2015,36(4):118-122.
- [21] 罗京滨,曾峥,张滔华,等.贫困大学生自我和谐与自尊的调查分析[J].中国健康心理学杂志,2006,14(5):586-588.
- [22] 高欣.冠心病患者自尊、心理灵活性与抑郁的相关性研究[D].合肥:安徽医科大学,2016.
- [23] 斯蒂芬·海斯等,著.接纳承诺疗法(ACT)正念改变之道[M].祝卓宏,等,译.北京:知识产权出版社,2016.
- [24] 刘岷.音乐团体心理辅导与咨询[M].北京:清华大学出版社,2016:23-23.
- [25] YALOM I D.团体心理治疗.理论与实践[M].李鸣,等,译.北京:中国轻工业出版社,2005:5-26.

收稿日期:2019-07-24;修回日期:2019-11-19

文献快报(1):夜猫子时型和周末迟睡增加青春期女童肥胖风险

该研究来源于美国 Viva 项目(Project Viva),是自 1999 年起由凯撒医疗集团研究部对波士顿地区的 2 128 名儿童及其母亲开展的纵向出生队列研究。马萨诸塞州儿童总医院、哈佛医学院的研究人员在 2012—2016 年期间,对 804 名 12~17 岁青少年开展了腕式体力活动加速度计监测、问卷调查和人体测量。青少年自评时型(chronotype)包括晚睡型和早起型节律模式;周末与上学日之间的睡眠时间中点差值来衡量“社会时差”;采用双能 X 线吸收仪评价体脂指数,并对 479 名具有血液样本的青少年计算心血管代谢风险评分,包括腰围、收缩压、高密度脂蛋白胆固醇、三酰甘油以及胰岛素等指标。研究结果发现,时型和社交时差与肥胖的关联具有性别差异:晚睡型节律模式与女童腰围增加 0.58 cm、体脂指数增加 0.16 kg/m²;周末睡眠每延迟 1 h,女童腰围增加 1.19 cm、体脂指数增加 0.45 kg/m²;男童自评时型与社会时差未发现与肥胖的关联,男女青少年均未发现自评时型或社会时差与心血管代谢风险评分之间的相关性。提示除传统关注的睡眠时间和睡眠质量外,睡眠时型及学习日与周末的社会时差也应被视为青春期肥胖的重要因素。家庭可以通过限制青少年夜间使用电子产品等方法,鼓励青少年养成“百灵鸟”节律模式(早起型),而不是“夜猫子”模式(晚睡型);学校应该鼓励青少年在周末遵循上学期间的睡眠模式。

[来源:CESPEDES F E M, RIFAS-SHIMAN S L, QUANTE M, et al. Chronotype, social jet lag, and cardiometabolic risk factors in early adolescence[J]. JAMA Pediatr, 2019, DOI: 10.1001/jamapediatrics.2019.3089.编译:龚纯;孙莹(审校).安徽医科大学公共卫生学院儿少卫生与妇幼保健学系,合肥(230032)]