

寄宿制重点中学生心理卫生问题综合干预效果的研究

杜亚松, 王运调*, 唐慧琴, 章健华*, 刘 漪
童静娴, 徐韬园, 张在舫*, 戴敏敏*, 唐盛昌*

(上海市精神卫生中心, 上海 200030)

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2001)02-0110-03

Comprehensive Intervention Effects on Mental Health Problems of Students in Boarding High School

DU Ya-song, WANG Yun-diao, TANG Hui-qin, et al

Shanghai Mental Health Center, Shanghai 200030, China

【Abstract】 Objective: To understand the effects of comprehensive intervention on mental health problems of students in boarding high school. **Methods:** Individual psychological counseling, group psychological counseling and biofeedback therapy were used to intervene the mental health problems of high school students. **Results:** Main disorders in comprehensive intervening were learning problems, interpersonal relationship problem, sleep disorder and examination anxiety. After intervention, there were significant improvement in self-concept, and family environment, but there were no improvement in intelligence and emotional states. **Conclusion:** Comprehensive intervention was effective for resolving the mental health problems in boarding high school.

【Key words】 Boarding high school; Mental health problems; Comprehensive intervention

寄宿学校中学生的行为问题的发生率虽然并不明显高于其他年龄阶段的人群, 由于在教学管理方面、教学方法等方面的特点, 他们的行为问题也有自己的特点^[1, 2]。我们对上海某寄宿制重点中学初中预备班到高中三年级的学生进行了较全面的心理卫生问题调查, 并对每一个学生建立了心理卫生档案, 对存在行为问题的学生采取心理咨询、行为治疗、生物反馈等方法进行了干预, 现将干预效果报告如下。

1 对象与方法

1.1 研究对象

上海市某中学 1997 年到 1999 年间的部分在校学生, 满足以下条件: ①是我们以前研究课题的调查对象, 完成了中小学生团体智力测验、流调用抑郁量表、Achenbach 青少年自评量表、Eysenck 个性问卷 (EPQ)、Piers-Harris 儿童自我意识量表和家庭环境量表 6 种心理测验; ②Achenbach 青少年自评量表中至少一个因子异常; ③主动要求进行心理咨询、心理治疗或生物反馈治疗。

1.2 研究方法

(1)个别心理咨询和治疗: 由课题研究组中的心理医师和心理老师于每周五下午在该中学的心理咨询室对预约而来的学生进行咨询, 咨询和治疗方

法主要包括倾听、解释、疏导、指导、澄清、改变认知、行为作业、放松训练等, 每次咨询时间为 30 分钟。

(2)集体咨询: 随机选取预初年级的一个年级进行集体咨询, 咨询方法主要有讲解心理学常识、角色扮演、控制情绪、解决问题、心理卫生知识问答等, 每次 45 分钟。

(3)生物反馈治疗: 由心理老师每天晚上 18:00~20:00 在该中学的心理咨询室对预约而来的学生进行治疗, 每次 30 分钟, 生物反馈仪为上海博一科技公司提供的便携式“恩师 (Study™)”治疗仪。

(4)疗效评估: 对心理咨询和行为治疗的学生, 咨询或治疗结束时由学生根据自己的主观感受对咨询治疗做出明显有帮助、有帮助、无帮助的评价, 同时用 6 个量表再次评估心理卫生状况。

(5)统计分析: 所有资料在 Foxpro 下建立数据库, 用 SPSS 9.0 for Windows 进行统计分析。

2 结 果

2.1 被咨询或治疗者的基本情况

个别咨询: 进行个别咨询的学生共 122 人, 其中男生 45 人, 年龄 17.5 ± 1.7 岁, 女生 77 人, 年龄为 17.8 ± 1.4 岁, 男女生之间年龄差别无统计学意义 ($P > 0.05$)。个别咨询后 81 人认为明显有帮助, 28 人认为有帮助, 13 人认为无帮助。在 122 人中共进行 152 人次的心理咨询, 个别咨询者中学习问题 (学习成绩下降、名次不理想、考试紧张、自觉记忆力不

佳)占55(36.2%)人次、人际关系问题28人次(18.4%)、睡眠问题 15 人次(9.9%)、师生关系问题12人次(7.9%)、情绪不稳定 10 人次(6.6%)、了解心理学知识 10 人次(6.6%)、与异性同学交往问题8人次(5.3%)、与父母亲关系处理不好7人次(4.6%)、强迫症5人次(3.3%)、精神病2人(1.3%)。

生物反馈治疗:进行生物反馈治疗的学生共 82 人,其中男生 33 人,年龄 16.4 ± 1.2 岁,女生 49 人,年龄为 16.3 ± 1.6 岁,男女生之间年龄差别无统计学意义($P>0.05$)。进行生物反馈治疗的学生都表现为考试或测验前有紧张、焦虑、担心的情绪反应,经生物反馈治疗后,75 人认为对自己明显有帮助,5 人认为有帮助,2 人认为无帮助。

集体心理咨询:参加集体心理咨询者为初中预备班的一个年级,共43人,其中男生20人,年龄 15.5 ± 0.7 岁,女生 23 人,年龄为 15.8 ± 0.9 岁,男女生之间年龄差别无统计学意义($P>0.05$)。共进行集体心理咨询 5 次,咨询后所有的人都认为集体心理咨询对自己有帮助。

2.2 综合干预后心理卫生状况的变化

2.2.1 干预前后行为自评结果比较 在咨询或治疗后,231 人(95.1%)完成了 Achenbach 青少年自评量表的重新评定,Achenbach 青少年自评量表除抑郁因子之外,不受欢迎、躯体诉述、自伤/身份问题(男)、思维障碍、违纪行为和攻击行为各因子得分均明显低于咨询前,差别具有统计学意义($P<0.01$),见表 1。

表 1 干预前后 Achenbach 自评量表各因子的比较

	治疗前 (n=243)	治疗后 (n=231)	P 值
抑 郁	12.2±2.8	13.1±2.0	0.170
不 受 欢 迎	13.2±1.0	10.2±2.1	0.000
躯 体 诉 述	9.2±3.0	7.2±2.5	0.000
自伤/身份问题	6.3±1.2	5.6±1.8	0.004
思 维 障 碍	8.1±1.8	7.2±2.0	0.009
违 纪 行 为	8.8±1.3	6.1±1.5	0.000
攻 击 行 为	11.0±2.1	9.2±1.8	0.000

2.2.2 干预前后自我意识比较 在咨询或治疗后,215 人(88.5%)完成了自我意识量表的再评定,自我意识量表中行为和焦虑因子得分较咨询或治疗前明显减少,合群、幸福与满足因子及量表总分得分治疗后明显高于治疗前($P<0.001$);智力及学校情况因子得分治疗后增加明显($P<0.01$),见表 2。

表 2 干预前后自我意识量表各因子的比较

	治疗前 (n=243)	治疗后 (n=215)	P 值
行 为	13.8±2.3	11.01±1.9	0.000
智力及学校情况	10.2±1.8	11.5±2.1	0.003
躯 体 外 貌	9.8±2.4	9.2±2.0	0.082
焦 虑	7.3±2.2	6.5±1.9	0.000
合 群	7.8±2.0	8.9±1.9	0.000
幸 福 与 满 足	7.4±2.1	8.1±1.5	0.000
总 分	55.3±8.9	58.2±6.8	0.000

2.2.3 咨询前后家庭环境量表评定结果比较 在咨询或治疗后,共有 197 人(81%)完成了家庭环境量表的再评定,见表 3。从表 3 可以看出,家庭环境量表知识性和娱乐性分量表得分较咨询或治疗前增加显著($P<0.05$),道德宗教观分量表得分较咨询或治疗前下降显著($P<0.05$)。

表 3 干预前后家庭环境量表各因子的比较

	治疗前 (n=243)	治疗后 (n=197)	P 值
亲密度	6.3±2.1	6.2±1.9	0.158
情感表达	5.4±2.0	5.9±1.7	0.214
矛盾性	3.0±1.8	2.9±2.0	0.282
成功性	6.8±1.5	7.0±1.9	0.162
知识性	4.8±1.5	5.9±1.9	0.009
娱乐性	4.1±2.1	4.8±1.5	0.012
道德观	4.0±1.3	3.6±1.1	0.025
纪律性	5.6±1.8	5.8±2.0	0.456
控制性	3.4±1.9	3.5±1.7	0.329

注: $P<0.05$

3 讨 论

发生在中学生的心理卫生问题逐渐受到教育、心理学和心理卫生工作者的重视,学校中学生的心理卫生问题与医院儿童和青少年心理门诊中患者的心理问题不尽相同。作者对上海市儿童和青少年心理咨询门诊自 1985 年到 1999 年 15 年间就诊患儿情况调查结果显示,心理门诊患儿的主要问题是旷课、违反纪律、留级和辍学^[4]。本研究结果显示在寄宿制重点中学中的主要卫生问题是学习问题、人际关系问题、睡眠问题、情绪不稳定等,显示出寄宿制重点中学心理卫生问题的特点,与以上结果不一致,考虑可能与我国中学生尤其是寄宿制重点中学以应试教育、重视学习成绩为主的教育模式有关。学生中普遍存在的问题是考试紧张、焦虑^[5]。生物反馈是治疗减轻紧张、焦虑的有效手段之一,本研究

显示该治疗收到了较好的效果。世界卫生组织向发展中国家推荐的生活技能训练技术中的集体心理咨询是向中学生提供心理卫生服务的主要方式之一,在我国中小学校对心理卫生健康需求逐渐增加的今天,集体心理咨询可以广泛推广,因此,中小学校心理咨询的方式应该是以个别咨询、集体咨询和生物反馈治疗相结合的综合干预模式。

经过三年的综合干预,被干预同学在行为问题、自我意识和家庭环境方面都有明显变化。令人感兴趣的是,从青少年自评量表的评定结果可以看出,综合干预后行为问题的绝大多数维度均发生了变化,也就是说,对青少年的心理卫生状况干预的影响明显体现在行为问题方面。青少年在行为和情绪的自我体验和自我调节上发展自我意识,通过对自己行为、学业、前途、心理状态等的认识来实现缩短现实自我与理想自我的差距^[6],自我意识的变化会影响到个体的人格结构。家庭环境是中学生学习生活的主要

环境,在人格和情绪发展、知识和道德观传授等方面对青少年有重要影响,而在解决中学生面临的各种心理卫生问题时,家庭环境的变化和对家庭成员的干预是不可忽视的重要因素。

参 考 文 献

- 1 杜亚松,徐韬园,唐慧琴,等.高中学生情绪和自我意识的研究.中国临床心理学杂志,1998,6(2):106—107
- 2 杜亚松,唐慧琴,徐韬园,等.寄宿制高中学生情绪状态、自我意识对行为问题的影响.美国中华心身医学杂志,1998,2(2):79—81
- 3 杜亚松,忻仁娥,徐韬园,等.从15年门诊情况看儿童精神医学的发展.上海精神医,2001,13(1):21—24
- 4 Mattison RE. School consultation: A review of research on issues unique to the school environment. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2000, 39(4): 402—413
- 5 魏 心.高中生考试焦虑集体治疗探讨.中国心理卫生杂志,2000,14(3):191—192
- 6 黄希庭.心理学.上海:上海教育出版社,1997,119—147

(收稿日期:2001—02—05)

(上接第114页)

态学效度,但是其内部效度的控制毕竟还不十分严格。今后可以考虑使用更加严格的实验设计来做。另外由于客观条件的限制,本文研究所采用的被试数量比较少,导致有统计学意义的更加深入的分组分析难以进行,这也限制了本文的深度。因此扩大样本的规模,探究这一方法对不同群体的适应性也是我们今后的工作方向。

参 考 文 献

- 1 Hafen BQ. Relationships and wellness. In: Behavioral Guidelines For Health and Wellness. Morton Publishing Company, 1988. 79—105
- 2 黄志剑,蚩刚彦.不同活动类型和强度对大学男生心境变化影响的研究.体育科学,1997,17
- 3 蒋碧艳,祝蓓里.上海市大中学生的心理健康与体育锻炼

的关系.心理科学,1997,20(3):235—238

- 4 Fawcett F. Clinical predictors of suicide in patients with major affective disorders: a controlled prospective study. Am J Psychiatry, 1987, 144: 35—40
- 5 季建林.抑郁症的心理治疗.临床精神医学杂志,1994,4(3):177—178
- 6 Beck AT. Cognitive Therapy and the Emotion Disorders. New York: International Universities Press, 1976
- 7 汪向东(执行主编).心理卫生评定量表手册.中国心理卫生杂志,1999(增刊):156—159
- 8 欧阳文珍.心理实验的设计.见:实验心理学.安徽大学出版社,1998.21—49
- 9 范全盛.认知治疗抑郁症的对照观察.中国心理卫生杂志,1999,13(6):321—323

(收稿日期:2000—08—17)

(上接第116页)

参 考 文 献

- 1 MacHose M. The effect of clothing on inhalation volume. Biofeedback and Self-Regulation, 1991, 16(3): 261—264
- 2 Porges SW, Byrne EA. Research methods for measurement of heart rate and respiration. Biological Psychology, 1992, 34: 93—130
- 3 孙福立,张学凯,等.自控强肾气功对心率变异的影响.气功与科学,1991,7

- 4 同济大学生物医学工程研究生工程实验室.意念力对手掌温度变化的影响.中国人体科学,1994,4(4):165—166

- 5 Forbes E, Pekala R. Psychophysiological effects of several stress management techniques. Psychological Reports, 1993, 72: 19—27
- 6 Davis M. The Relaxation and Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications Inc. Fourth Edition: 23—25

(收稿日期:2000—10—08)