

# 运动游戏与认知治疗抑郁倾向大学生的疗效观察

欧阳文珍\*

(徐州师范大学教育系心理学教研室, 江苏 徐州 221009)

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2001)02-0113-02

## The Effect of Sports Training with Cognitive Therapy about Mild Depression in University Students

OUYANG Wen-zhen

Department of Psychology, Xuzhou Normal University, Xuzhou 221009, China

**【Abstract】 Objective:** To Study the effect of group sports training consultation on psychological health status of college students. **Methods:** Sixty-two college students were trained to do excises by means of low rhythm of the heart with cognitive therapy. **Results:** After the training and cognitive therapy, the score of Beck Depression Inventory significantly lowered. **Conclusion:** The sports training combined with cognitive therapy was effective in improving college student's depression.

**【Key words】** Mild depression; College students; Sports excises; Cognitive therapy;

已有研究表明:运动对改善人们心理健康水平有显著的效果,按摩、握手等亲密行为也具有显著的心理卫生价值<sup>[1]</sup>。国内的祝蓓里、姒刚彦等人对此进行了有益的探讨<sup>[2-3]</sup>。有研究指出,抑郁倾向的持续发展可能导致自杀行为<sup>[4]</sup>,而抑郁的成因则主要认为是内源性的激素水平变化与消极的自我评价<sup>[5-6]</sup>。鉴于上述认识,我们希望能够以集体心理咨询的方式,通过体育游戏、认知干预等措施使有抑郁倾向的大学生的心理状态发生有利的变化,并于1997年至1999年,结合省级重点科研课题,在阜阳师范学院对一组有抑郁倾向的大学生开展了较长时间的心理咨询工作。本文为这一工作的总结。

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

被试为阜阳师范学院一、三年级的大学生,年龄17~23岁。以贝克抑郁量表(Beck Depression Inventory, BDI)<sup>[7]</sup>为工具,共发放问卷260份,实际有效问卷为233份。以BDI得分13分以上,且BDI得分位于样本的上30%以内为标准,共有62名学生被确定为有抑郁倾向。男女分别为33人和29人,平均年龄为19.8岁。

62名被试运用随机的方式进行分组,每组31人,先接受集体心理咨询的小组为A组,后接受集体心理咨询的小组为B组。A组男17人,女14人,平均年龄 $19.5 \pm 2.3$ 岁,文科17人,理科14人。训练前BDI得分 $16.5 \pm 5.1$ 。B组男16人,女15人,

平均年龄 $20.1 \pm 2.6$ 岁,文科18人,理科13人,训练前BDI得分 $16.6 \pm 5.9$ 。对A、B两组的BDI得分、性别、文理科、年龄等进行均衡性检验,均无显著性差异。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 研究设计 采用修补实验设计模式:

A组 X—训练 O1—后测

B组 O2—前测 X—训练 O3—后测

该设计的处理X的测定是将A组的后测分数与B组的前测分数(即O1与O2)比较;B组的前测分数与后测分数(即O2与O3)比较。设计简便,且能较好地控制时间等因素对咨询效果的影响,所以该设计对于鉴别治疗方法的效果来说,是比较科学的<sup>[8]</sup>。先进行集体心理咨询的A组为31人,分成15、16人的实际训练小班在不同时间内开展咨询活动;后进行咨询的B组为31人,同样分成15、16人的两个实验训练小班开展咨询活动,A、B组的咨询总时间相等。咨询活动的场地为40平方米的教室和室外的运动场。

1.2.2 运作模式 第一阶段(表示为I):通过言语和动作方面的游戏使大学生之间做相互介绍,初步了解,并且融洽气氛,约1—15周时间,4~6活动小时。每次训练的时间为2小时,中间有15分钟的休息,每次训练的间隔为3—4天(每周2次);第二阶段(II):为认知治疗理论的教育阶段。主要讲解理性—情绪疗法(RET)的要点,通过寓言、笑话等形象化的讲解使学员理解情绪受个人理念的影响。但是为了避免阻抗,继续保持学员与学员之间、学员与主持人之间的良性互动,主持人有意识地回避学员个

\* 原工作单位安徽阜阳师范学院心理学教研室

体的非理性观念来进行指导与修正。持继 1 周的时间(2~4 活动小时);第三阶段为运动训练阶段(III):运动的种类分为放松热身运动、体育游戏、有氧体操类的休闲体育运动;强度为心率 $\leq$ (220-年龄) $\times$ 70%,时间为下午 4:30~5:30,持继时间为 3 周;频率为隔日运动,每周 3 次;第四阶段为“热坐”阶段(IV):由学员自己涉及自身问题,别的学员给予关心、帮助与建议。持继 1~1.5 周时间(4~6 活动小时);第五阶段为结束阶段(V):由活动的组织者做总结,学员讨论自己的收获。学习考虑如何把在小组里习得的观念与行为方式迁移到日常的生活。1 周,2~4 活动小时。每训练班的人数为 15 人左右,每班的总训练时间为 7~8 周,集体聚会次数约 15~18 次,共 25~30 活动小时左右。

### 1.3 咨询效果测评

首先是保证根据前述的基本设计进行前后测量。其次是补充心理咨询结束半年后后测,以考察、比较咨询的长短期效果。同时在咨询的各阶段,调查被试对于疗效的主观评价,方法是把咨询的效果分为:1 恶化;2 无变化;3 略微好转;4 好转;5 显著好转,五个等级进行处理。

另外由于该集体心理咨询属于探索性研究,咨询结束以后发放有关问卷,调查学员对于该项活动的结构、主持方式、时间长短等方面的具体看法。以帮助实验的主持人以后进一步改进自己的工作。

## 2 结 果

### 2.1 咨询后 A、B 二组 BDI 评定结果

咨询后 BDI 评分(后测分)A 组为  $11.6 \pm 3.1$ , B 组为  $12.3 \pm 3.8$ 。A 组后测分较 B 组前测分显著降低( $P < 0.01$ );B 组后测分较 B 组前测分亦有显著降低( $P < 0.01$ )。

由于训练前的平衡性测验显示 A、B 组的 BDI 评分无差异,因此 A 组后测分与 B 组前测分之间的显著性差异以及 B 组后测分与 B 组前测分的显著性差异可以看作是自变量的效应。

### 2.2 在咨询不同阶段被试的主观评分

每一阶段结束以后,运用前述的 5 级记分主观评价量表,让被试自我评价自己的心境变化状况。其结果见附表。附表显示,不同的咨询阶段被试的主观疗效评价存在显著的差异,并且随着时间的推移主观评价越来越肯定。另外从附表中看出:被试在咨询的前两个阶段多数人没有感到有什么好转。到了第三个阶段结束的时候,主观评价开始出现转

折,即被试较明显地感到有了好较。

附表 咨询不同阶段被试对咨询效果的主观评价

	A 组					B 组				
	1	2	3	4	5*	1	2	3	4	5
第一阶段	27	3	1		$n=31$	28	3			$n=31$
第二阶段	14	13	3		$n=30$	14	13	2		$n=29$
第三阶段	4	7	11	7	$n=30$	5	5	14	5	$n=29$
第四阶段	2	8	9	9	$n=28$	7	12	9		$n=28$
第五阶段			6	12	$n=28$	6	11	10		$n=27$

注: \* 1 恶化;2 无变化;3 略微好转;4 好转 5 显著好转

### 2.3 被试对活动形式与内容的评价

大多数的被试(87%以上)认为从总体上看,此次集体心理咨询是成功的。他们希望下次有机会再来参加类似的集体活动。此次集体心理咨询的时间虽然相当长,达到了 15 次的聚会以上。然而参加者却并不感到枯燥,将近 90%的被试基本参加了咨询的全过程。

## 3 讨 论

心理健康与生理健康是密不可分的。由于抑郁的来源具有内源性的特性,运动对于被试控制内源的激素刺激向好的方面转化可能有很好的作用,因此运动的方式与手段对于改善被试的抑郁倾向就显得有生理学的依据。从本研究结果来看,在集体心理咨询中对大学生进行低心率的运动游戏训练并且辅以理性情绪疗法,是改善大学生心理健康状况的良好途径。不过本研究的被试都是轻度的抑郁倾向者,他们可以控制自己的行为并使之基本地适应环境的要求。对于重症的抑郁症患者,能否通过一个适当的程序来引导他们参与游戏还有待进一步的研究。

富有趣味、操作简便的沟通游戏是集体心理咨询开始时期,消除人际隔阂,融洽其感情的最好办法之一。游戏一定要简单,男女之间的竞争游戏还要考虑排除体力因素对胜利的影响。例如我们精心设计的“剪子、包袱、锤”+“劈叉”的游戏、“矮子打擂”、“扑克牌拔河”、“左手相互剥橘子”、男女混合踢的“一门足球”等体育游戏活动,这些都起到了很好的沟通、交流与娱乐的作用。

本研究只考察了集体心理咨询对于抑郁倾向大学生的短期疗效,今后需要补充有关咨询的长期疗效的资料。另外我们的研究设计虽然考虑了控制无关变量(特别是时间因素)的影响,但是该研究毕竟还属于准实验的设计,虽然可能有比较好的外部生

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<sup>[6]</sup>,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

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,嵇刚彦.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)