

OH 卡牌团体技术对留守儿童社交焦虑的影响： 一般自我效能感的中介作用*

温丽娟^① 杨清文^① 徐丽丽^① 徐清新^① 潘小聪^① 梁星玲^② 谭森耀^③

①广西壮族自治区贵港市人民医院精神卫生科 537100 E-mail:252606823@qq.com ②贵港市高级中学 ③贵港市圣湖中学

* 基金项目:广西壮族自治区卫生健康委自筹科研课题(编号:Z-R20231915)

【摘要】目的:探讨 OH 卡牌团体技术对留守儿童社交焦虑的作用,一般自我效能感的中介作用,以及干预方法的生态效度。**方法:**采用分层抽样的方法,选取贵港市 3 所不同类别学校(公立高中、私立高中、中职学校)的 72 名学生作为研究对象,随机分配到实验组和对照组各 36 名,实验组接受 OH 卡牌团体技术干预,对照组不接受任何干预。两组被试均使用社交焦虑量表和一般自我效能感量表进行前测和后测。**结果:**①对比实验组与对照组的社交焦虑得分($t=-3.809, P<0.001$)及一般自我效能感得分($t=4.809, P<0.001$)均具有显著性差异;②一般自我效能感在 OH 卡牌团体技术干预与社交焦虑关系中起部分中介作用,OH 卡牌团体技术干预对社交焦虑的总效应为 8.654,间接效应为 3.677,间接效应占总效应的 42.533%;③对比 3 所不同类别学校实验组被试,干预前后的社交焦虑差异得分及一般自我效能感差异得分均不具有显著性差异。**结论:**OH 卡牌团体技术干预有效缓解留守儿童的社交焦虑,及提高其一般自我效能感。一般自我效能感在 OH 卡牌团体技术缓解社交焦虑中起中介作用。OH 卡牌团体技术在留守儿童社交焦虑及一般自我效能感的干预上具有良好的生态效度。

【关键词】 留守儿童;OH 卡牌;团体技术;社交焦虑;一般自我效能感

中图分类号:R395.5, B844.1 文献标识码:A 文章编号:2096-4811(2025)04-0538-06

DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2025.04.012

(中国健康心理学杂志,2025,33(4):538-543)

Effect of OH card group technique on social anxiety of stay-at-home children:

The mediating role of general self-efficacy

WEN Lijuan^①, YANG Qingwen^①, XU Lili^①, XU Qingxin^①, PAN Xiacong^①, LIANG Xingling^②, TAN Senyao^③

①Guigang people's hospital Psychiatry Department, Guigang 537100, China ②Guigang Senior High School ③Guigang Sheng-hu Middle School

【Abstract】 Objective: To explore the effect of OH card group technique on social anxiety of left-behind children, the mediating effect of general self-efficacy, and the ecological effects of intervention. **Methods:** A stratified sampling was used to select students from three different types of schools in Guigang City. A total of 72 students from private high schools and vocational schools were randomly assigned to 36 students each in the experimental group, which received OH card group technical intervention, and the control group, where no intervention was given. Both groups used a social anxiety scale and a general self-efficacy measure for pre- and post-tests. **Results:** ① The scores of social anxiety ($t=-3.809, P<0.001$) and general self-efficacy ($t=4.809, P>0.001$) in the experimental group and the control group were significant. ② General self-efficacy played a part in mediating the relationship between OH card group technical intervention and social anxiety. The total effect of OH card group technology intervention on social aggression was 8.654 and the indirect effect was 3.677, accounting for 42.533% of the total effect. ③ Compared with participants in three different school groups, the difference scores for social anxiety and general self-efficacy before and after the intervention were not significant. **Conclusion:** OH card group technique intervention can effectively alleviate social anxiety of left-behind children and improve their general sense of self-efficacy. General self-efficacy plays a mediating role in alleviating social anxiety by OH card group technique. OH card group technique has good ecological validity in the intervention of social anxiety and general self-efficacy of left-behind children.

【Keywords】 Left-behind children; OH cards; Group technology; Social anxiety; General self-efficacy

tices for stress and anxiety reduction; Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature[J]. Brain Sci, 2023, 13(12): 1612-1612

[52] Birdee G, Nelson K, Wallston K, et al. Slow breathing for reducing stress; The effect of extending exhale[J]. Complement Ther

Med, 2023, 73: 102937

[53] Balban M Y, Neri E, Kogon M M, et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal [J]. Cell Rep Med, 2023, 4(1): 100895

(收稿日期: 2025-01-06)

留守儿童是指“父母双方外出务工或一方外出务工另一方无监护能力、不满 16 周岁的未成年人”^[1]。目前,留守儿童的心理健康是社会关注的热点,与以往相比,我国留守儿童的数量日渐增多,相比于非留守儿童,留守儿童在心理适应上的问题更加突出^[2]。有研究认为,留守儿童因父母长期缺位或隔代抚养等一些特殊因素,教育能力、方法上的严重低下,导致留守儿童更容易在同辈群体中被边缘化,出现社交困难的问题^[3]。社交焦虑是社交困难的表现之一,是指个体在社交场合中对他人审视或评价的非理性恐惧^[4],主要表现为过度关注外界的消极评价,以及在社交情境中表现出退缩、回避行为^[5],若未能及时干预甚至发展成精神障碍^[6]。研究显示,我国留守儿童心理健康水平显著低于非留守儿童,如有着更高的社交焦虑,社交焦虑障碍被认为是我国农村留守儿童群体最突出的问题之一^[7]。

在影响个体社交焦虑的各种因素中,一般自我效能感的提高带来的积极效应越来越受关注和认可。有研究表明,个体的一般自我效能感会影响其社交焦虑,两者之间存在显著的负相关关系^[8]。一般自我效能感是指个体在应对不同条件切换的挑战或未知事物时的一种较为全面的评估^[9],对个人动机、思维过程、情绪状态和行为等均有影响^[10]。而团体心理治疗作为一种具有支持性氛围,以社交练习场所为特点的心理治疗方式,被认为是可以提升个体一般自我效能感,以及有效缓解社交焦虑的心理治疗手段^[11]。在团体心理治疗中常常使用不同的工具和技术,OH 卡牌则是近年来兴起的一种新的、特殊的、属于表达性艺术治疗的心理咨询、治疗工具^[12],其中包含 88 张图卡与 88 张字卡,图卡是涵盖生活各个方面的水彩图案,字卡可以作为图卡的背景,选择任意一张图卡放进任意一张字卡中,可产生 7744 种不同的组合,借助不同的组合,通过引导语指引,刺激使用卡片的人发挥其想象力和创造力进行表达,促进认知,增强自我觉知,了解自己的潜意识,从自己的觉察中探索其真实的心理,实现自我疗愈。OH 卡牌在缓解情绪、释放压力上的疗愈效果极佳^[13-14],有研究者使用 OH 卡牌进行个案咨询,收到良好的效果^[15]。但在目前的研究中,OH 卡牌更多是用于心理健康教育^[16-17],个案研究^[13-14],而团体的相关研究偏少^[18],其在团体干预的效果尚需进一步验证。

综上,本研究以我国留守儿童群体为研究对象,探讨 OH 卡牌团体技术对留守儿童社交焦虑的影响。综合前人研究,本研究假设使用 OH 卡牌团体技术可以提高留守儿童的一般自我效能感,进而缓解其社交焦虑,即一般自我效能感在 OH 卡牌技术

缓解社交焦虑过程中起中介的作用。本研究选择不同级别学校的学生进行干预,考察 OH 卡牌团体技术在留守儿童社交焦虑及自我效能感的干预上的生态效度,以期为留守儿童的心理健康教育提供更多思路和方法。

1 对象与方法

1.1 对象

选取贵港市 3 所不同级别的高中阶段学校(公立学校、私立学校、中职学校)的学生作为进行问卷调查,本研究采用问卷星设置问卷,手机端扫码作答,共填写问卷 3452 份,公立学校 1567 份,私立学校 1252 份,中职学校 633 份。剔除作答时间短等极端作答情况,有效问卷为 3421 份(99.105%)。根据标准,共有 130 人符合标准,分别为:公立学校 64 人,私立学校 36 人,中职学校 30 人。然后对此进行一对一访谈,最终选取被试 72 人,每所学校 24 人,并签署参与实验的知情同意书。其中,被试随机分为实验组(OH 卡牌团体干预组)和对照组(无干预组),每组 12 人。实验组的平均年龄为 15.606 ± 0.609 岁;对照组的平均年龄为 15.889 ± 0.708 岁;实验过程中,脱落 3 人,最终获取有效数据 69 份。

纳入标准为 15~17 岁的留守儿童(父母或曾有一方外出异地工作半年以上的经历),且社交焦虑得分 ≥ 60 分。排除标准包括正在接受其他心理辅导、治疗或精神心理科药物治疗,存在精神疾病或既往精神疾病史,严重躯体疾病史。

1.2 方法

1.2.1 研究工具 ①社交焦虑量表(Interaction Anxiety Scale, IAS)采用 Leary 编制^[19],彭纯子修订的中文版量表,该表共含 15 个题目,其中有 4 个反向计分项目^[20],采用 5 点评分(1=与我一点儿也不相符,5=与我极其相符),得分越高表明社交焦虑程度越高。在本研究中,该量表的 Cronbach' α 系数为 0.857。②一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)采用 Schwarzer 和 Jerusalem 编制,王才康等人修订的中文版量表^[21]。该量表包含 10 个项目,采用 4 点评分(1 为一点也不符合,4 为非常符合),得分越高代表个体的一般自我效能感越高,在本研究中,该量表的 Cronbach' α 系数为 0.917。

1.2.2 研究设计 本研究使用 2(实验组和对照组) $\times$ 2(前测和后测)实验设计。实验组和对照组均进行前后测问卷测试,然后实验干预开始前,均接受 1 次社交方面的心理健康课培训。实验组接受 OH 卡牌团体心理辅导活动,对照组不接受团体辅导及其他心理辅导活动,实验组成员 6 周团辅结束后,两

组成员进行后测。

1.2.3 干预方案及实施 本研究团体方案设计目的是通过 OH 卡牌团体技术干预,缓解参与者的社交焦虑及提升自我效能。本次团体心理干预共分为 6 个单元,每个单元设计主要有 3 个部分,第一个部分是热身活动,主要目的是破冰,打破社交距离,加强凝聚力。第二部分是主题活动,该环节主要是以 OH 卡牌为活动媒介,设计一系列与缓解社交有关活动。具体过程是使用不同的指导语,引导参与者借

助卡牌,把其社交相关理念、社交困扰、社交期待等进行表达,并通过团体的力量产生共鸣、进行回应、相互反馈等,以达到缓解社交焦虑的目的。第三部分是总结分享,把每个单元的内容进行总结,巩固,并为下一次活动做准备。具体辅导方案见表 1。

团体干预活动在各自学校的心理活动中心进行,每周开展 1 次,每次 1.5 个小时,连续进行 6 周。每次活动由 1 名主要带领者及 1 名辅助者参与,带领者均接受过 OH 卡牌技术的培训。

表 1 OH 牌团体技术辅导方案

单元主题	单元目标	活动流程及主要内容
认识你我他	形成团体链接,明确团体及个体目标,熟悉 OH 牌使用,建立信任感	1、“大风吹”活动热身;2、通过 OH 牌介绍自己以及自己参加辅导的目标;3、进一步熟悉使用卡牌,用 OH 牌展示自己心中最重要的他人;4、总结分享感受。
多角度认识社交	增加团的信任感,认识团体成员的社交观念,加强彼此的支持	1、“滚雪球”活动热身;2、通过 OH 卡牌的图卡和字卡分享自己的社交理念;3、采用 OH 牌进行社交故事接龙;4、总结分享感受。
打破社交陈规	激活不同的观念看待同样的事情,借鉴团体理论,突破自我思维的局限	1、“1 块 5 毛”活动热身;2、用 OH 牌图卡进行分组:正向思考组和负向思考组;3、对同一个卡牌,进行正向、反向解读;4、总结分享感受。
头脑风暴	鼓励成员更多地表达社交困扰,借助团体力量,寻找更多应对方法	1、“抢椅子”活动热身;2、通过 OH 卡牌,分享社交困扰;3、用更多的 OH 卡牌,提出解决社交困扰的方法;4、总结分享感受。
探索未来	明晰自己的社交期待,共同探索实现的方向	1、“心有千千结”活动热身;2、通过 OH 牌,探索过往、当下、未来的社交情况;3、对比 3 个阶段,探索自己社交期待方向;4、总结分享感受。
巩固社交及告别	回忆团体的收获,做好分离的准备	1、“同舟共济”活动热身;2、通过 OH 牌,总结活动收获;3、写告别留言;4、颁发证书;5、总结分享感受。

1.3 统计处理

使用统计软件 SPSS 22.0,采用独立样本 t 检验、中介效应分析、单因素方差分析等方法进行数据处理。

2 结 果

2.1 共同方法偏差检验

鉴于问卷数据是通过一次性施测和自评的方式采集,可能存在共同方法偏差,本研究对数据进行 Harman 单因子检验法,即对调研涉及的变量所有

题项进行未旋转主成分因子分析。结果表明,探索性因素分析得到 7 个特征值大于 1 的因子,最大因子方差解释率为 28.8%(<40%),表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.2 实验组和对照组的 IAS、GSES 得分比较

为探索干预方法的有效性,对实验组与对照组进行独立样本 t 检验发现,干预前,两组的 IAS、GSES 得分均无显著差异;干预后,两组的 IAS、GSES 得分均具有显著差异,见表 2。

表 2 两组被试干预 IAS 与 GSES 得分比较($\bar{x} \pm s$)

组 别	n	IAS		GSES	
		干预前	干预后	干预前	干预后
实验组	33	65.000 $\pm$ 3.527	51.485 $\pm$ 10.545	20.182 $\pm$ 4.773	26.606 $\pm$ 3.799
对照组	36	64.056 $\pm$ 3.569	59.194 $\pm$ 5.776	22.111 $\pm$ 5.661	22.472 $\pm$ 4.526
t		1.104	-3.809***	-1.523	4.089***
P		0.273	0.000	0.132	0.000

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$,下同

2.3 GSES 差值分在组别与 IAS 差值分之间的中介作用

为了进一步探讨 GSES 在本研究中的组别与社交焦虑之间的关系,以组别作为自变量,GSES 差值分作为中介变量,IAS 为因变量,采用 Hayes 编制的 SPSS PROCESS 插件中的 Model 4 方法,Bootstrap 共计重复抽样 5000 次。分析结果显示,组别能预测 GSES($\beta=1.315, P<0.001$);组别、GSES 能同时预测社交焦虑,即组别、GSES 对社交焦虑均有直接预测作用($\beta=2.340, P<0.05; \beta=0.185, P<0.005$),见图 1。

研究结果表明,组别 $\rightarrow$ 社交焦虑的直接效应 95%置信区间为(0.305~9.649),不包含 0,表明直接效应显著;组别 $\rightarrow$ GSES $\rightarrow$ 社交焦虑的间接效应 95%置信区间为(1.271~6.759),不包含 0,表明中介效应显著;组别 $\rightarrow$ 社交焦虑的总效应 95%置信区

间为(4.313~12.995),不包含 0,表明总效应显著。以上的结果显示中介效应成立,中介效应占总效应的比例为 42.533%,即组别对社交焦虑的效应有 42.533%是通过 GSES 这一中介变量所起作用的,表明 GSES 在组别与社交焦虑之间起部分中介效应。其中,直接效应、间接效应和总效应的点估计以及 95%的百分位数 Bootstrap 的置信区间见表 3。

2.4 不同学校之间 IAS、GSES 得分比较

因本市不同类型学校按中考成绩高低进行招生,公立学校成绩要求较高,私立学校次之,中职最差。为对比 OH 卡牌团体技术在各类别学校之间的干预效果差异性,以便验证该方法的生态效度,对干预后不同学校的 IAS、GSES 差值得分进行单因素方差分析,结果发现各个类别学校之间并无显著差异,见表 4。

表 3 GSES 的中介效应

项 目	效应值	Se	LLCI	ULCI	效应量
总效应	8.654	2.175	4.313	12.995	
直接效应	4.977	2.340	0.305	9.649	57.467%
中介效应	3.677	1.388	1.271	6.759	42.533%

表 4 实验组被试 IAS 与 GSES 得分后测得分比较($\bar{x}\pm s$)

干预内容	n	学 校			F	P
		公 立	私 立	中 职		
IAS	33	-11.000 $\pm$ 7.810	-14.417 $\pm$ 13.242	-15.200 $\pm$ 14.451	0.366	0.687
GSE	33	6.182 $\pm$ 4.854	6.500 $\pm$ 5.351	6.600 $\pm$ 5.060	0.020	0.981

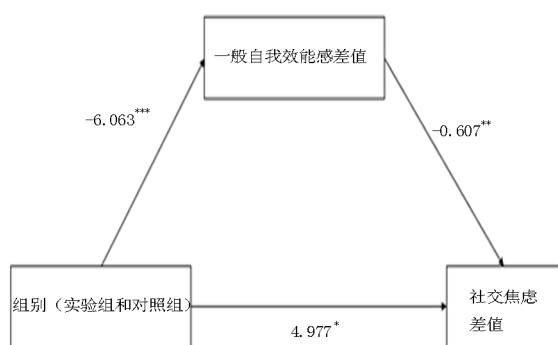


图 1 GSES 差值分在组别与 IAS 差值分之间的中介作用模型

3 讨 论

本研究发现,OH 卡牌团体技术干预前,实验组与对照组的 IAS、GSES 得分无明显差异,干预后,两组的 IAS、GSES 得分具有显著的差异,表明团体干预对缓解留守儿童的社交焦虑,及提高其自我效能感具有显著的效果。15~17 岁是生理及心理迈

向成熟的准备阶段,有过留守经历的青少年或多或少积聚一些带有消极特征的情感体验,更容易压抑自我的情感表达^[22]。而社交焦虑是影响青少年儿童身心健康的一个重要因素,对于其的社会适应和健康成长产生不良后果^[23]。OH 卡牌是一套潜意识投射卡,由于使用者将心思放在描述画面内容,减少传统心理表达的阻抗,在不知不觉中便会暴露自己的真实心理^[24]。团体心理辅导能改善与他人的关系、学习新的态度与行为方式,发展出良好的社会适应能力^[25]。本研究结合 OH 卡牌及团体技术的特色,设计 OH 卡牌团体心理干预方案,逐步引导成员在团体中,表达自己的社交想法,将其社交困扰潜意识意识化,并在团体的氛围下,得到抱持及理解,焦虑在过程中逐渐缓解,达到实验的目的。

本研究的团体干预过程中,带领者会使用不同的指导语,引导成员进行 OH 卡牌的解读,而卡片内容涵盖日常生活的各种内容,操作简单易懂,无形中减少表达不能或不良的挫败性。一般自我效能指

个体对应付环境中的各种挑战或事物总体上的自信心^[26],故在 OH 牌团体中,随着表达的流动,应对社交的困扰会逐步得到解决,易给成员带来满足感及成就感。同一张卡牌每个人的解读是不同的,所有参与者无条件积极关注叙述者,相信参与者的智慧、潜力以及自我疗愈能力,起到接纳和尊重的作用^[27]。在团体成员的相互促进下,自信得到逐步提升,自我效能感也随之提升。

本次研究中,为确定本研究设计的生态效度,选择公立、私立、中职 3 所不同类型学校的被试,这些类型的学校学生是按中考成绩由高到低进行录取,对学校因素进行单因素方差分析发现,干预前后,各类型学校之间差异均无显著的区别,说明本研究具有良好的生态效度。社交焦虑在青少年当中是一个常见的现象^[28],目前未有研究表明,相同年龄阶段的人群在不同类别学校的社交焦虑有所差异。参与团体辅导的成员在团体中会发觉其他人与自己有相同的困扰,他的问题并不是独特的,这种观念的改变本身对治疗就有作用^[29]。基于此,本研究认为,OH 卡牌团体干预活动的内容设计及干预方式适宜使用于不同类型学校的群体。

研究结果显示,一般自我效能感在留守儿童的 OH 卡牌团体干预与社交焦虑间起部分中介作用,即本研究中的 OH 卡牌团体干预既可以直接降低留守儿童的社交焦虑,也可以通过提高留守儿童的一般自我效能感从而降低其社交焦虑。这与前人研究一致,有研究采用团体辅导的方式通过对低自我效能感的被试进行干预,提高学生自我效能感并同时降低社交焦虑水平,干预效果良好^[30]。有研究认为,大学生一般自我效能感与社交焦虑呈现显著负相关,一般自我效能感高的个体对自己能力的评价较高,社交过程中表现出较高的自信,社交焦虑水平较低^[31]。根据自我效能感理论,高水平的一般自我效能感有助于个体降低来自外界的威胁性评价,从而减少心理痛苦,提高社会适应性^[32-33]。本研究中留守儿童经过团体中社交技能的提升,不断地在社交情境中获得一些积极的体验和成就,增强了其对自己在社交上的信心和能力评估,这意味着通过团体干预,留守儿童对自己在社交领域的一般自我效能感更高,进而进一步帮助其减少社交情境带来的焦虑情绪和体验。此外,以往关于社交焦虑调节的研究认为,社交焦虑的升高可能是由于个体消极情绪管理不力导致的,而一般自我效能感是维护自我情绪调节的重要影响因素,低水平的一般自我效能感是造成社交焦虑升高的原因之一^[34]。社交焦虑主要涉及个体在社交过程中所产生的各种紧张、焦虑等负性情绪体验,在本研究的 OH 卡牌团体干预

过程中,留守儿童的消极情绪得到一定的表达,且可以帮助留守儿童接纳、不评判消极情绪,降低负性情绪感受,改善自身情绪应对能力,提高情绪调节的自信心。当其相信自身可以有效调节情绪时,紧张焦虑情绪则会得到缓解,社交焦虑水平也会随之降低。

参考文献

- [1]中华人民共和国国务院.关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见[EB/OL].[2016-2-14].http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-02/14/content_5041066.htm
- [2]徐志坚,慈志敏,姜岩涛,等.留守儿童抑郁症状的检出率——2000-2015 年发表论文的 meta 分析[J].中国心理卫生杂志,2016,30(12):923-928
- [3]范兴华,方晓义,刘勤学,等.流动儿童、留守儿童与一般儿童社会适应比较[J].北京师范大学学报(社会科学版),2009(5):33-40
- [4]Morrison A S, Heimberg R G. Social anxiety and social anxiety disorder[J]. Annual Review of Clinical Psychology, 2013, 9(1): 249-274
- [5]Lynne Henderson. 害羞与社交焦虑症[M]. 北京:人民邮电出版社,2015
- [6]Rapee R M, Spence S H. The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model[J]. Clinical Psychology Review, 2004, 24(7): 737-767
- [7]Zhen R, Li L, Liu X W, et al. Negative life events, depression, and Mobile phone dependency among left-behind adolescents in rural China: An interpersonal perspective[J]. Children and Youth Services Review, 2020, 109: 104688
- [8]刘盼. 儿童青少年社交焦虑、GSES 与心理韧性的关系研究[D]. 锦州:锦州医科大学,2020
- [9]Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change[J]. Psychological Review, 1977, 84(2): 191-215
- [10]郭旭婷,王丹丹,杨浩楠. 大学生体育锻炼投入与自我效能感的关系研究[J]. 林区教学, 2024(3): 91-95
- [11]黄雪梅,宋惠琼,罗健. 团体心理治疗和个别心理治疗改善大学生心理健康状况的比较研究[J]. 中国现代医学杂志, 2010, 20(10): 1533-1536
- [12]张家甄,蒋欢,黎光明,等. 网上/网下呈现 OH 投射卡的情绪启动效应研究[J]. 心理学探新, 2016, 36(4): 330-335
- [13]张丽娟. 用 OH 卡技术处理大学生情绪困扰的个案报告[J]. 心理月刊, 2022, 10(17): 189-192
- [14]鲁彦良,袁宁晔,平玛宁. OH 卡技术在高职学生心理危机干预中的应用研究[J]. 健康与安全, 2024(3): 113-116
- [15]杨力虹,王小红,张航. OH 卡与心灵疗愈[M]. 桂林:漓江出版社,2016
- [16]王元元,肖洪磊. OH 卡牌在大学生创新创业教育课程教学中的应用[J]. 创新教育, 2020(5): 193-195
- [17]张丽娟. OH 卡技术在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 湖北开发职业学院学报, 2022, 18(35): 131-133
- [18]左洋凡. OH 卡团体辅导对高职院校军士压力的干预研究[J]. 武汉船舶职业技术学院学报, 2023(6): 54-57
- [19]Leary M R. Social anxiousness: The construct and its measurement[J]. Journal of Personality Assessment, 1983, 47(1): 66-75
- [20]彭纯子,龚耀先,朱熊兆. 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(1): 39-41
- [21]王才康,胡中锋,刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度的研究[J]. 应用心理学, 2001, 7(1): 37-40

• 精神卫生 •

自我表露的健康教育结合感觉统合训练对住院精神分裂症患者心理状态、自我管理行为及认知功能的影响^{*}

谢云梅 杨更生 蓝亚燕

浙江省丽水市第二人民医院(遂昌分院医院)精神科 323300 E-mail:13732547873@163.com

^{*} 基金项目:浙江省丽水市科技计划项目(编号:2021GYX23)

【摘要】目的:探讨基于自我表露的健康教育结合感觉统合训练对住院精神分裂症患者心理状态、自我管理行为及认知功能的影响。**方法:**选取 2022 年 1 月—2024 年 1 月于某院住院的 112 例精神分裂症患者,采用计算机随机数字表法将其分为研究组($n=56$)与对照组($n=56$)。在常规药物治疗的基础上,对照组接受常规护理干预,研究组联合基于自我表露的健康教育结合感觉统合训练。比较两组干预前、干预 28d 后的心理状态[积极消极情感量表(PANAS)]、自我管理行为[精神分裂症患者自我管理量表(SSMIS)]、认知功能[MATRICES 公认真认知成套测验(MCCB)]及生活质量[精神分裂症患者生活质量量表(SQLS)]。**结果:**干预 28d 后,研究组患者 PANAS 量表中消极情绪评分低于对照组($t=4.305, P<0.001$),积极情绪评分高于对照组($t=5.576, P<0.001$);研究组患者 SSMIS 量表中服药依从性、药物管理、精神症状管理、自我效能、利用资源及支持、维持日常生活/社会功能及总分均高于对照组($t=5.599, 3.237, 4.037, 5.333, 3.070, 2.462, 8.969; P<0.05$);研究组患者 MCCB 量表中社会认知、推理与解决问题、视觉学习、言语学习、工作记忆、注意力/警觉性及处理速度评分均高于对照组($t=2.587, 5.019, 2.986, 4.601, 3.875, 2.046, 2.014; P<0.05$);研究组患者 SQLS 量表中心理社会、动机和精力、症状和副反应及总分均低于对照组($t=7.309, 5.279, 2.412, 9.015; P<0.05$)。**结论:**基于自我表露的健康教育结合感觉统合训练有利于改善住院精神分裂症患者心理状态、自我管理行为,提升其认知功能与生活质量。

【关键词】 自我表露;健康教育;感觉统合训练;精神分裂症;心理状态;自我管理行为;认知功能

中图分类号:R395.5, R749.3 文献标识码:A 文章编号:2096—4811(2025)04—0543—06

DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2025.04.013

(中国健康心理学杂志,2025,33(4):543—548)

Impact of self—disclosure based health education combined with sensory integration training on the psychological state, self—management behavior, and cognitive function of hospitalized schizophrenia patients

XIE Yunmei, YANG Gengsheng, LAN Yayan

Department of Psychiatry, Lishui Second People's Hospital (Suichang Branch Hospital), Suichang 323300, China

- [22] 郑蕊, 周兴国. 留守儿童“隐忍未发”的情感体验: 危害与疏导[J]. 当代教育论坛, 2018(5): 75-82
- [23] 李梦龙, 任玉嘉, 蒋芬. 中国农村留守儿童社交焦虑状况的 Meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(11): 839-844
- [24] 黄乔伊. 欧卡, 翻转你的命运[M]. 台北: 旗林文化出版有限公司, 2016: 17-17
- [25] 黄乾坤, 陆俊颖, 赵静. 结构式团体心理健康治疗对精神分裂症住院患者抑郁、焦虑情绪的影响分析[J]. 中国健康教育, 2022, 38(7): 662-666
- [26] 胡芳芳, 桑青松. 流动儿童一般自我效能感、应对方式与社交焦虑特点及关系研究[J]. 安徽理工大学学报(社会科学版), 2010, 9(12): 77-80
- [27] 王佳佳, 杨雨静, 陈进. 欧卡牌团体心理活动对援鄂期间护士情绪、睡眠质量及心理弹性的影响[J]. 临床心身疾病杂志, 2021, 11(7): 1-6
- [28] Bowles T V. The focus of intervention for adolescent social anxiety: Communication skills or self—esteem [J]. International Journal of School & Educational Psychology, 2016(5): 1-12
- [29] 张欢欢. 团体辅导对初中留守儿童社交焦虑的干预研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2014
- [30] 李涛. 一般自我效能感的提高对医科大学新生社交焦虑的影响分析[D]. 太原: 山西医科大学, 2009
- [31] 曹莉莉. 大学生一般自我效能感与社交焦虑的相关研究[J]. 牡丹江师范学院学报(哲社版), 2010(6): 138-140
- [32] Baron R A, Franklin R J, Hmieleski K M. Why entrepreneurs often experience low, not high, levels of stress: The joint effects of selection and psychological capital[J]. Journal of Management, 2016, 42(3): 742-768
- [33] Bandura A. The explanatory and predictive scope of self—efficacy theory[J]. Journal of Social and Clinical Psychology, 1986, 4(3): 359-373
- [34] Kashdan T B, Weeks J W, Savostyanova A A. Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and event: A self—regulatory framework and treatment implications[J]. Clinical Psychology Review, 2011, 31(5): 786-799

(收稿日期: 2025-01-17)