

地震后儿童心理干预与转变过程探索

李磊琼^①

【摘要】 目的 了解地震后儿童的心理状况,探索有效的心理干预模式,总结地震前后的心理转变历程。方法 选取九江震中地区小学的 6 名小学生进行 1 个半月的团体心理干预,同时辅以 SAS 和 CES-D 量表前后测。结果 地震作为危机事件造成小学生不同程度的心理困扰,通过团体咨询可促进成员降低焦虑和抑郁水平。地震儿童团体干预前后的心理重构经历了 4 个阶段:①惊恐无助;②儿童式早熟;③摆脱负面情绪;④心理转变和升华。结论 地震后有必要进行心理干预,团体心理重构是积极地干预形式。

【关键词】 儿童;危机干预策略;团体心理重构;地震

Exploration of the Psychological Intervention and Transformation Process to the Children after Earthquake. Li Leiqiong. Education College, Jiangxi Normal University, Nanchang 330027, P. R. China

【Abstract】 **Objective** To explore effective psychological intervention pattern and the psychological transformation process of the children from the Jiujiang-earthquake disaster area. **Methods** Six primary school students from Jiujiang-Earthquake Disaster Area were recruited for developing group, conducting psychological intervention, and was administrated CES-D and SAS Inventory, before and after intervention. **Results** As the crisis affair, earthquake results in the mental harassment of different degree. Using the Group psychological re-establishment can alleviate the children's anxiety and depression. There were four stages of the subjects' psychological transformation process before and after the intervention, ①psychological suffering, ②premature, ③passing the sadness, ④psychological reestablishment. **Conclusion** It is necessary to carry on a psychological intervention after the earthquake, and the group psychological reconstruction is an actively valid intervention form.

【Key words】 Children; Crisis intervention; Group psychological reconstruction; Earthquake

2005 年底江西九江、瑞昌间发生 5.7 级地震。地震属于重大灾难事件的一种,发生时,由于其突发性、不可预测性,会导致个体产生无法抵御的感觉,引发一系列生理、心理和行为反应,如沮丧、紧张、焦虑、恐惧等^[1,5]。因此对灾难后的个体作情绪上的分享和危机干预是必要的。然而目前我国缺乏对危机事件的心理应对研究和科学成型的心理干预模式,研究对象也少有关于儿童的,有关经历地震心理转变过程的质的研究和震后心理干预更是鲜有。

1 前言

1.1 理论依据 危机干预理论中的心理社会转变模式认为:“人是遗传和环境学习交互作用的产物,危机是由心理、社会或环境因素引起的,因此引导人们从心理、社会和环境 3 个范畴来寻找危机干预的策略”。本研究选择以儿童为对象进行干预,以心理社会转变模式为理论框架,提出假设如下:①地震时的经历,会对儿童心理产生冲击;②地震后的一连串生活环境的变动对儿童有影响;③如果没有外来支持的介入,儿童对地震的负面意义难以消除,容易陷入负面情绪状态,影响健康心理的发展。

1.2 研究目的 ①从情绪、认知和行为三方面进行团体干预,使震后儿童能更成熟的处理生活意义问题,进一步领会灾难过后的正面意义,恢复良好心理状态。②通过描述分析儿童经历地震的一系列情绪反应及其对认知行为的影响,归纳儿童经历地震灾难和团体咨询的心理转变过程,以给今后的危机干预积累素材。

2 对象与方法

2.1 对象 通过九江县小学的协助,在自愿报名参加团体心理咨询的小学生中用修订后的 SAS 和 CES-D 作为辅助情绪反应评定工具进行测查,选取分值较高的学生数名,运用半结构化小组访谈最后筛选出 6 名小学生,4 女 2 男,年龄 10~12 岁。

2.2 评价工具 本研究使用流调中心用抑郁量表(CES-D)和焦虑自评量表(SAS)作为情绪反应评定辅助工具对实验效果进行评估(题项经过一定修改以适合儿童的阅读水平)。均含 20 个项目,4 级评分。分数越高,抑郁或焦虑的症状越严重。

2.3 干预方法 从 2005 年 12 月到 2006 年 2 月,对小组成员进行团体介入式咨询,每 4 天 1 次,共 8 次,每次约 2 小时,共 16 小时。每次均由 2 名心理学专业指导者带领进行。最后根据成员组在 SAS 和 CES-D 上的前后测结果比较以及随访资料检验干预效果。

2.4 团体心理重构方案设计 以国内外理论和结果为依据,从情绪、认知和行为 3 个方面设计方案,见表 1。

3 结果

3.1 地震心理转变过程分析 根据原始访谈资料整理出与主题相关较高的重要叙述句,作为资料分析的基础,按时间发展的顺序,将意思相近的予以相同编码,从环境、社会、心理 3 个范畴进行归类,见表 2。

① 中国·江西师范大学教育学院(南昌市) 330027 E-mail: lifemethod@126.com

表 1 团体心理重构训练表

单元	1 我们在一起	2 地震重现	3 心情调色板	4 神奇音乐盒	5 我们小主人翁	6 情绪垃圾箱	7 感动	8 笑迎未来
团体目标	增进成员间的亲密度和凝聚力	回顾地震时情景,抒发自己感受	通过绘画宣泄负面情绪	在音乐中回想当时的地震情景	学习地震知识和防护技能,通过角色扮演升华体验,增强控制感	挖掘并丢弃对地震的负面感受	述说地震发生后看到的正面事件	道别,写下自己的收获和给成员/亲人/朋友的祝福
重点内容	1) 成员介绍 2) 团体合约	讲述地震过程,作好感受,经验的分享	画出地震时最担心的事,配上情绪短语进行情绪分享	音乐治疗,在音乐中体验地震时的感受,降低焦虑和紧张	1) 回忆地震时的自救措施 2) 掌握地震来临时的预防和自我保护技能 3) 在角色扮演中升华体验,增强控制感:如果你是只小兔,地震来了怎么办?	1) 比较地震时与现在的心情 2) 将负面情绪丢入情感垃圾箱销毁	述说地震中感受到或看到的感动事情,如社会的捐赠、亲人朋友的帮助等	1) 组长带头进行活动回顾,成员总结分享活动感受与经验 2) 制作成长手册:写下对自己未来的祝福,并相互赠言祝福
材料用具	1) 合约 2) 卡片	地震资料图	1) 彩色笔 2) 绘图纸	1) 音乐磁带 2) 录音机	1) 十万个为什么—地震篇 2) 兔子面具 3) 勇敢勋章	1) 彩纸 2) 剪刀 3) 微型垃圾箱	1) 灾区捐赠品 2) 蜡烛	1) 卡通贴纸 2) 成长手册 3) 彩色笔

表 2 地震信息归类

	环 境	情绪表现	认知表现	行为表现
地震时	天摇地动、房屋裂陷、物品掉落、满地狼藉、奇怪的声响、哭喊声、跑动的人们	害怕、惊恐、痛苦、慌乱、无助	企求上天保佑感觉死亡逼近	自救、逃生、寻找父母
地震后	集合避难、临时搭建的住所、在外过夜、缺水短电、饥寒交迫、必需品(食物/水/衣物)的缺乏、余震不断、生活困难、社会捐赠与救助、受灾群众相互帮助、亲人照顾、同伴关心	害怕、焦虑、惊慌、担心、难过、紧张、乐观、好玩、新奇	生活困境、压力、对重要他人的担心(亲人/朋友)、噩梦、潜在危机意识(再次地震)、对生命意义的怀疑(志愿改变/生命与财产的选择/人性等)、对社会援助的感激、期待早日回家	注意地震消息、作好防灾准备、不愿父母离开、独立自主、保护自己、帮助他人、适应新环境、找伙伴玩
干预后	危房排查、房屋的打扫和修葺、道路维修、通水通电、邻居亲戚相互帮助问候、学校生活的恢复	焦虑降低、乐观、轻松、自信、情绪表达	新的合理思维和信念,正确对待地震阴影,肯定生命的意义,领悟地震的正向意义(社会救助、亲人/朋友/陌生人的关怀、勇敢助人者)	积极学习地震知识,在角色模拟的出色表现,积极构思家园的震后重建、展望新生活

根据上述分析,将儿童经历地震灾难和团体咨询的心理转变过程归纳为 4 个阶段:阶段 1:惊恐无助。表现在情绪上为沮丧;在认知上为信念受到挑战;在行为上为失去控制感。比如:地震时的害怕恐惧、生命安全的威胁、周围环境的所见所闻,焦虑、慌乱的行为。阶段 2:儿童式早熟。灾后的生活使儿童体会到父母家庭的重要,学着独立自主,但仍带着儿童的纯真来看待生活的变化。对政府、亲人、朋友的帮助表现出感激,但危机感仍存在。阶段 3:摆脱负面情绪。通过心理重构,情绪得到放松,对地震危机意识变得积极。阶段 4:心理转变和升华。表现为情绪上获得平静,认知上产生新的思维方式,行为上产生有效效应,自我效能提高。比如:通过回忆地震中人们的相互帮助,政府、社会的大力援助,更深刻的感知到地震的正面意义,积极对待地震后的重建事宜和今后的学习生活。

3.2 干预效果 在心理干预前后,分别进行 CES-D 和 SAS 的施测,对前测后测结果进行配对 t 检验($P < 0.05$),检验结果见表 3。从结果可以看出:团体干预降低了成员的焦虑和抑郁水平,减少了情绪问题。

表 3 CES-D、SAS 前测后测 t 检验结果($\bar{x} \pm s$)

	前测	后测	t
CES-D 总分	33.50 $\pm$ 1.87	19.17 $\pm$ 2.64	10.86**
SAS 总分	52.33 $\pm$ 2.42	31.50 $\pm$ 2.51	14.63**

3.3 追踪评估 团体咨询后 3 个月对家长和教师进行随访,从追踪随访的情况来看:成员情绪平稳,表现出追求积极、健康生活的强烈愿望和动机。以上评估表明该团体心理训练是有效的。

4 讨论

灾难是痛苦的,但同时也提供了成长的机会。以下是根据上述研究结果提出的一些建议,希望能为团体心理咨询工作提供一定的帮助。

4.1 辅导建议

4.1.1 协助宣泄负面情绪 首先要重在引导儿童宣泄出他们受压抑的情绪,只有借此释放出地震造成的恐惧、害怕等情绪,才能消除过度的应激反应。团体的介入,可以使成员与有相同经验者彼此分享,而得到情绪上的支持,通过讨论一些实际的信息和恢复方法,使他们产生心理重构的认同,激发自己面对灾难的新思维。

4.1.2 运用绘画音乐媒介,辅助儿童更自然的表达出痛苦与恐惧 不论是谁,要直接去描述痛苦的回忆都不是一件容易的事,尤其儿童的情绪表达能力远不如成人,使用艺术为媒介可以起到治疗的作用,帮助儿童借由创作来回溯,且不易引起自我防御,在安全的气氛下探索受创的心灵并能深入的表达出情绪,获得宣泄。

4.1.3 死亡教育、生命的意义 这次地震让小组成员触及到死亡议题,处于后儿童期的儿童,其死亡概念是无法接受也无

大学生完美主义与自尊的相关研究

韩树杰^① 王媛媛^② 李建伟^②

【摘要】 目的 探讨大学生完美主义与自尊的关系。方法 采用 FMPS 完美主义量表与自尊量表(SES)对 620 名大学生进行了调查。结果 大学生的自尊与完美主义的担心错误、行为的迟疑、父母批评以及完美主义总分存在非常显著的相关,而与条理性、个人标准则存在非常显著的负相关($P < 0.05$, $P < 0.01$);大学生完美主义的担心错误、条理性、个人标准以及完美主义总分对其自尊有非常显著的预测作用($P < 0.05$, $P < 0.01$)。结论 大学生的完美主义与自尊存在显著的相关。

【关键词】 完美主义;自尊;大学生;相关

The Relationship between Self-esteem and Perfectionism in College Students. Han Shujie, Wang Yuanyuan, Li Jianwei. Faculty of Continuing Education, Qufu Normal University, Qufu 273165, P. R. China

【Abstract】 Objective To explore the relationship between self-esteem and perfectionism of college students. Methods 620 college students were investigated by FMPS and SES. Results There was a significant positive correlation between college students' self-esteem and concern over mistakes, doubt about actions, parental criticism and the total of perfectionism; On the other hand, there was a significant negative correlation between self-esteem and organization, personal standards. Concern over mistakes, organization, personal standards and the total of perfectionism had obvious predictable effects on college students' self-esteem. Conclusion There was a significant correlation between college students' self-esteem and perfectionism.

【Key words】 Perfectionism; Self-esteem; College Student; Correlation

完美主义(Perfectionism)是一种力求尽善尽美地完成任
务,并伴随着批判性自我评估倾向的人格特质^[1]; Alfred Adler
则认为,人的完美必须以社会兴趣为目的,否则将导致诸多心

法否认自己的死亡,会产生一些不切实际的联想和担忧,所以
死亡教育不应忽略,而也是重要的心理重构步骤之一。让个体
由此发现生命的意义,透过社会支持与今后的学习生活产生
新的联结,超越不安与恐惧。以生命教育的实施为重点,让孩
子学习了解死亡,分享讨论其感受,杜绝不切实际的担忧和幻
想。只有正视死亡,才能珍惜生命,更积极的生活下去。

4.1.4 重塑地震意义 个体是否能从灾难中成长的标志之
一是能否理解危机并发现生活的意义。如果一直将精力陷在
负面思维中,则难以抚平创伤。通过引导成员认识到震后积极
意义的一面,产生新的合理思维和信念,积极乐观的对待今后
的学习和生活。

4.2 局限与思考 研究中对于心理转变过程的描述,会由于
儿童理解、描述能力等因素局限而不足,在信效度上也无法给
予十分有力的验证。此外,由于团体咨询在时间、人数上的限
制,能够帮助的儿童毕竟属于少数,如何扩大团体心理咨询的
受益面,扩大它的应用研究范围是值得思考的一个问题。若能
依托学校资源,建立实用的团体咨询操作指导计划,由教师将
其结合到班级的各种活动中(班会、团队、社团等),才会在校
心理健康教育中获得蓬勃发展。

5 参考文献

- [1] 安芹,贾晓明. 危机事件后心理干预模式的探索——非典后大学生小
组心理干预研究报告. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(1): 51-53
- [2] 秦虹云, 季建林. PTSD 及其危机干预. 中国心理卫生杂志, 2003,
17(9): 614-616

理问题和心理障碍^[2]; 西方许多研究也证实完美主义与进食
障碍、自杀倾向、社交焦虑、强迫症、人格障碍等都有相关^[3]。
自尊(self-esteem)作为个体人格结构中自我概念的核心,是社

- [3] 樊富珉. SARS 危机干预与心理辅导模式初探. 中国心理卫生杂
志, 2003, 17(9): 600-602
- [4] 刘春燕. 发展性团体心理咨询改善大学生应对方式及其相关因素
的实验研究. 心理发展与教育, 2003, 4: 75-81
- [5] 张本, 王学义. 唐山大地震孤儿远期身心健康状况的调查研究. 中国心
理卫生杂志, 2000, 14(1): 17-19
- [6] 刘敏娜, 黄钢, 章小雷. 儿童游戏治疗的研究进展. 中国临床康复,
2004, 8(15): 2908-2909
- [7] 汪向东, 等. 心理卫生评定量表手册(增订版). 中国心理卫生杂志
出版社, 1999: 200-201, 235-238
- [8] Hassan Hagh-Shenas, Mohammad Ali Goodarzi, et al. Psychological
Consequences of the Bam Earthquake on Professional and Nonprofes-
sional Helpers. Journal of Traumatic Stress, Vol. 18, No. 5, Octo-
ber 2005, 477-483
- [9] G Kolaitis, J Kotsopoulos, et al. Posttraumatic stress reactions a-
mong children following the Athens earthquake of September 1999.
European Child & Adolescent Psychiatry, 12: 273-280
- [10] Cathy A. Malchiodi 著. 李更生, 李晓庆译. 儿童绘画与心理治疗,
2005, 2: 188-193
- [11] Irvin D. Yalom 著. 李鸣, 等译. 团体心理治疗理论与实践, 2005,
1: 44-51
- [12] Heidi Gerard Kaduson, Charles E. Schaefer 著. 刘雅颖译. 儿童短
程游戏心理治疗. 北京: 中国轻工业出版社, 2002, 4: 87-121

(收稿时间: 2006-11-10)