

游戏疗法对少数民族地区乡村小学生积极情绪的影响

左果果¹ 雷于佳² 毛若² 翟瑞¹

1. 西南科技大学法学院, 绵阳;

2. 西南科技大学土木工程与建筑学院, 绵阳

摘要 | 目的: 考察游戏疗法对少数民族地区乡村小学生积极情绪的作用, 为游戏疗法是否可以在乡村小学校心理健康课程中推广使用提供参考。方法: 本研究采取“实验组—控制组前测后测”实验设计, 在某省某藏族羌族自治州乡村学校抽取小学四年级、五年级、六年级学生共200人为被试进行实验, 其中100人为实验组, 100人为控制组。在实施5周游戏疗法活动课程(实验组实施, 控制组不实施)前后使用《积极情绪和消极情绪量表》对实验组和控制组进行测查。对前后测的测查结果采用SPSS 17.0进行处理分析。结果: 实验组被试群体积极情绪和消极情绪在参加活动的前后测结果中存在显著差异($p < 0.01$); 控制组被试群体的积极情绪和消极情绪的前后测结果差异不显著($p > 0.05$)。在实验的积极情绪前测中, 实验组被试群体和控制组被试群体差异不显著($p > 0.05$); 在实验的积极情绪后测中, 实验组和控制组差异显著($p < 0.01$)。结论: 游戏疗法对少数民族地区乡村小学生的积极情绪有显著的积极影响。

关键词 | 游戏疗法; 乡村小学生; 少数民族地区; 积极情绪

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 问题的提出

游戏是儿童的统一语言, 王晓萍在《儿童游戏治疗》一书中提到, 游戏不仅能促进儿童身体、认知、语言及社会能力的发展, 也能增进儿童的心理健康^[1]。安娜·弗洛伊德在对儿童的精神分析治疗过程中, 也将游戏用于治疗的准备阶段, 作为鼓励儿童与分析者建立积极情感的方式。儿童游戏疗法概念的界定

基金项目: 本研究系四川绵阳未成年人心理成长指导与研究中心资助项目“游戏疗法对羌族乡村小学生积极心理品质培育的影响研究(项目编号: SCWCN2018YB09)”成果。

通讯作者: 翟瑞, 西南科技大学教授、硕士生导师, 研究方向: 心理健康教育、积极心理学、思想政治教育, E-mail: 41743985@qq.com。

文章引用: 左果果, 雷于佳, 毛若, 等. 游戏疗法对少数民族地区乡村小学生积极情绪的影响 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(8): 880-885.

<https://doi.org/10.35534/pc.0408106>

决定了其核心在于人与人之间的互动，它能够从本质上促进儿童社会化的发展。已有的游戏疗法研究与实践应用集中于针对已经产生心理问题或心理障碍的儿童，本文针对游戏疗法如何促进正常儿童的积极心理品质发展开展研究，旨在研究游戏疗法对少数民族地区乡村小学生积极心理品质的积极影响，以此探索如何通过游戏活动促进正常儿童的心理健康发展。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究采取分层抽样的方式，选取了某省某藏族羌族自治州乡村学校小学四年级、五年级和六年级儿童共计 200 名，随机分为两组，实验组（实验期间对其实施开展游戏疗法心理健康课程）100 名，控制组（实验期间对其不采取任何形式的额外干预）100 名。

游戏活动心理健康课程主要采用团体心理辅导活动，按照活动最优效果排列标准，将实验组被试成员分成 3 个小组，其中两组设置 35 名，另一组设置 30 名，具体情况如表 1 所示。

表 1 被试选择具体情况表

Table 1 The specific situation of the subjects' selection

年级	实验组			控制组		
	男	女	总计	男	女	总计
四年级	16	19	35	17	20	37
五年级	16	17	33	15	19	34
六年级	17	15	32	13	16	29

最后收回有效问卷共计 153 份，具体情况如表 2 所示。

表 2 有效问卷回收具体情况表

Table 2 Specific information table of valid questionnaire recovery

年级	实验组			控制组		
	男	女	总计	男	女	总计
四年级	11	16	27	12	14	26
五年级	13	14	27	11	18	29
六年级	14	9	23	10	11	21

2.2 研究工具

本研究采用积极情感消极情感量表为研究工具，该量表是邱林等人 2008 年以情感二维结构理论为基础，对沃森等（Watson et al., 1988）编制的积极情感消极情感量表（PANAS）的修订。该

量表共有 18 个项目（积极情感项目 9 项，消极情感项目 9 项），采用 5 级计分，分量表总分越高，表示该情感程度越强。该量表在积极情感分量表上，同伴评价和自评的内部一致性信度都达到了 0.85 以上，消极情感自评的内部一致性信度也达到了 0.84 以上，同伴评价内部一致性信度达到了 0.77，具有良好的重测信度。同时，积极情感和消极情感两个潜变量之间的相关仅 0.12，且各项拟合指数都没有达到可接受的标准，由此得出，消极情感和积极情感是两个相互独立的因子。因此，本研究所采用的修订后的积极情感消极情感量表中各项目具有良好的区分度，是情感情绪测量可靠有效的测量工具^[2]。

2.3 研究过程

本研究采用“实验组—控制组前测后测”实验设计，针对被试团体中的实验组开展为期 5 周的游戏疗法心理健康课程，控制组不实施。研究将在实施开展实验课程之前对被试团体进行积极情绪的首次测评，以此来评定被试团体积极情绪的基本情况（前测）。随后开展为期 5 周的实验课程，一周一次课，每次课程 60 分钟。5 周实验课程结束后再进行第二次积极情绪测评（后测），通过前后测结果对比分析来考察在接受了游戏疗法心理健康课程之后，被试团体积极情绪的变化，以期验证游戏疗法对被试团体在积极情绪方面的作用。

2.4 数据处理

本研究数据利用量表收集数据，利用统计软件 SPSS 17.0 对所得有效数据进行处理统计，并对所得数据进行描述统计和 T 检验分析。

3 研究结果与讨论

3.1 研究结果分析

分别考察实验前后实验组和控制组在积极情绪和消极情绪维度上的差异，详见表 3 和表 4。可见，在开展游戏疗法心理健康课程之前，实验组和控制组的学生在积极情绪和消极情绪维度上的得分差异均不显著。而实施历时 5 周的实验课程后，实验组和控制组之间在积极情绪和消极情绪两个维度上的得分均呈现显著差异，表明实验效果是有效的。

表 3 积极情绪消极情绪实验组与控制组前测差异比较

Table 3 Comparison of pre-test differences between positive and negative emotions experimental group and control group

	实验组 ($M \pm SD$)	控制组 ($M \pm SD$)	t
积极情绪	3.27 ± 0.678	4.35 ± 0.588	-0.382
消极情绪	2.33 ± 0.584	1.74 ± 0.340	1.527

表 4 积极情绪消极情实验组与控制组后测差异比较

Table 4 Comparison of post-test differences between positive emotion and negative emotion experimental group and control group

	实验组 ($M \pm SD$)	控制组 ($M \pm SD$)	t
积极情绪	3.31 ± 0.695	3.29 ± 0.733	9.908**
消极情绪	2.19 ± 0.623	2.16 ± 0.606	-5.304**

注：*代表 $p < 0.05$ ，**代表 $p < 0.01$ 。

进一步比较实验组在实验前后的得分差异，详见表 5。可见，在参加实验课程前后，实验组被试在两个维度上的得分均呈显著差异。而对控制组的考察如表 6 所示，前后测之间的差异不显著。说明是否参加实验课程，会影响被试积极情绪的提高和消极情绪的改善。

表 5 积极情绪消极情绪实验组前后测差异比较 ($M \pm SD$)

Table 5 Comparison of pre-and post-test differences between positive emotion and negative emotion experimental group ($M \pm SD$)

	前测 ($M \pm SD$)	后测 ($M \pm SD$)	t
积极情绪	3.27 ± 0.678	4.35 ± 0.588	-11.041**
消极情绪	2.33 ± 0.584	1.74 ± 0.340	7.758**

表 6 积极情绪消极情控制组前后测差异比较 ($M \pm SD$)

Table 6 Comparison of pre-and post-test differences between positive emotion and negative emotion control group ($M \pm SD$)

	前测 ($M \pm SD$)	后测 ($M \pm SD$)	t
积极情绪	3.31 ± 0.695	3.29 ± 0.733	0.180
消极情绪	2.19 ± 0.623	2.16 ± 0.606	0.315

注：*代表 $p < 0.05$ ，**代表 $p < 0.01$ 。

3.2 研究讨论

根据表 3 得知，被试群体实验组积极情绪和消极情绪在参加实验课程的前后测结果存在显著差异 ($p < 0.01$)；根据表 4 得知，被试群体控制组的积极情绪和消极情绪的前后测结果差异不显著 ($p > 0.05$)；根据表 5 得知，在积极情绪消极情绪的前测中，实验组被试群体和控制组被试群体差异不显著 ($p > 0.05$)；根据表 6 得知，在积极情绪消极情绪的后测中，实验组和控制组差异显著 ($p < 0.01$)。从平均分中看出，在积极情绪得分上实验组被试后测高于前测，且实验组得分高于控制组得分；消极情绪得分上实验组被试后测低于前测，且实验组得分低于控制组得分。说明游戏疗法心理健康课程在被试群体的积极情绪上有积极作用，对被试群体的积极情绪有提升作用，对被试

群体的消极情绪有抑制作用。

毫无疑问,将游戏疗法运用于心理健康课程对少数民族地区乡村小学生的积极情绪是有积极影响的。本研究回顾实验过程,认为其原因主要在实验课程的内容和形式上。

根据前期调研,在实验开展前,研究对象所在学校的课表上未设置心理健康的相关课程,部分学校根据需要(如学校发生危机事件)开展心理健康活动,在形式上多为线上讲座,涉及游戏相关的活动或课程多为体育课和运动会。本研究中所采用的心理健康课程主要是以游戏为主的团体心理辅导活动,是以游戏为载体,结合音乐、绘画、表演、运动等形式的心理干预方法。小学生属于儿童,游戏是儿童的天性,以游戏作为课程活动的主要形式,无疑会受到小学生的极大欢迎,必定会调动他们的积极情绪。雷明顿(Remington)等通过研究表明,积极情绪和消极情绪状态之间表现出了显著的负相关关系^[3]。在被试的情绪体验充满积极情绪的时候,消极情绪体验便会减弱,由此就解释了积极情绪与消极情绪在实验组和前测后测差异比较中结果均差异显著。同样,如果将游戏疗法相关活动融入教学活动中,相信同样能够取得显著的成果。

邱林等人通过研究发现,积极情绪体验与积极生活事件回忆量呈正相关,消极情绪体验与消极生活事件回忆量呈正相关^[2]。在本次研究中,研究者们对被试群体的后测是放在整个实验课程结束时进行的,那么,我们可不可以这样认为:实验组被试的积极情绪体验后测水平之所以高于前测,是因为游戏活动的实验课程的开展增加了其该时期的积极生活事件回忆量。

然而,无论何种解释,游戏疗法心理健康课程对少数民族地区乡村小学生群体的积极情绪有积极影响这一结论是毋庸置疑的。

参考文献

- [1] 王晓萍. 儿童游戏治疗[M]. 南京:江苏教育出版社,2010:3.
- [2] 邱林,郑雪,王雁飞. 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订[J]. 应用心理学,2008(3).
- [3] Remington N A, Fabrigar L R, Visser P S. Reexamining the circumplex model of affect[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2000, 79(2): 286-300.

The Effects of Play Therapy on Positive Emotions of Rural Primary School Students in Minority Areas

Zuo Guoguo¹ Lei Yujia² Mao Ruo² Zhai Rui¹

1. Southwest University of Science and Technology Law School, Mianyang;

2. School of Civil Engineering and Architecture, Southwest University of Science and Technology, Mianyang

Abstract: Objective: To investigate the effects of play therapy on positive emotions of rural primary school students in minority areas, and to provide a reference for whether play therapy can be promoted and used in the mental health curriculum of rural primary schools. Methods: The “experimental group-control group” pre-test and post-test experimental design was conducted in this study. A total of 200 students were selected from grade 4, grade 5, and grade 6 in a rural school in a Tibetan and Qiang Autonomous Prefecture in a certain province, and they were randomly assigned to the experimental group ($n=100$) and the control group ($n=100$). The play therapy was used for the experimental group while that was not used for the control group at the beginning and 5 weeks later, and the Positive Emotions and Negative Emotions Scale was used at the beginning and 5 weeks later, respectively. SPSS17.0 was used to analyze the results. Results: There were significant differences between the positive and negative emotions of the experimental group before and after participating in the activity ($p<0.01$); the difference between the positive and negative emotions of the control group was not significant ($p>0.05$). In the positive emotion of the pre-test, there was no significant difference between the experimental group and the control group ($p>0.05$); in the positive emotion of the post-test, the differences between the experimental group and the control group were significant ($p<0.01$). Conclusion: Play therapy has a significant positive effect on positive emotions of rural primary school students in minority areas.

Key words: Play therapy; Rural primary school students; Minority areas; Positive emotions