

## 拓展训练在男性合成毒品成瘾者中的治疗与应用

任怡臻<sup>1</sup>, 周石雄<sup>2</sup>, 周海波<sup>2</sup>, 朱上<sup>2\*</sup>

(1. 中南大学湘雅二医院医学心理中心, 长沙市 410011;  
2. 湖南省坪塘强制隔离戒毒所, 长沙市 410208)

**【摘要】** 目的: 探讨拓展训练对男性戒毒人员身体素质和毒品拒绝自我效能感的影响。方法: 选取男性强制隔离戒毒人员 60 人, 随机分为训练组和对照组, 每组 30 人, 对训练组实施为期 24 周的拓展训练。对照组不参加训练。训练前后分别对两个组进行身体素质测试和毒品拒绝自我效能感测试。结果: 训练组身体素质和毒品拒绝自我效能感均有明显提升, 而对照组则无明显变化。结论: 研究表明拓展训练能够提升戒毒人员的身体健康和毒品拒绝自我效能感, 提升拓展训练可能有重要的应用价值, 需要进一步研究和探讨。

doi:10.15900/j.cnki.zylf1995.2018.06.002

## The application of outward bound training in the rehabilitation of male synthetic drug addicts

REN Yi-zhen<sup>1</sup> ZHOU Shi-xiong<sup>2</sup> ZHOU Hai-bo<sup>2</sup> ZHU Shang<sup>2\*</sup>

(1. Medical Psychological Center, The Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha, Hunan, 410011; 2. Pingtang Compulsory Detoxification Center of Hunan, Changsha, Hunan, 410208)

**[Abstract] Objective:** To explore the effect of Outward Bound training in the rehabilitation of male synthetic drug addicts. **Methods:** 60 male synthetic drug addicts were selected in the compulsory detoxification center after their physical detoxification. 30 people were randomly in training group, while the others were as control group. The training group participated in the 24-week Outward Bound training. The control group just received routine management, care and education. Before and after training, Five meters three-way turn back running, Standing broad jump, Vital capacity, Reaction time, Press-up, Human body composition analysis and Drug refusal self efficacy were measured for two groups. **Results:** After training, the healthy fitness and drug refusal self efficacy of the training group have all improved significantly while the control group not. **Conclusion:** This Outward Bound training can effectively enhance healthy fitness and drug refusal self efficacy of male synthetic drug addicts.

This indicates the practical value of Outward Bound training and it needed further studies.

**[Key words]** synthetic drug addicts; outward Bound training; drug refusal self efficacy

作者简介: 任怡臻 (1995.05-), 女, 在读硕士研究生。主要研究方向: 临床心理学。邮箱: renyizhen@csu.edu.cn  
通讯作者: 朱上, 邮箱: 102533986@qq.com。

在我国, 滥用合成毒品的人数不断增加, 给社会稳定及公共卫生带来了严峻的挑战。吸毒是生理、心理和社会的综合性问题, 需要多方面的治疗以预防复吸。拓展训练是一种体验式的训练方式, 关注的是自我和人际关系, 它通过有意将学习者直接置身于“挑战”“冒险”与“新的成长经验”之环境中, 使得个人与团体发生改变<sup>[1]</sup>。拓展训练能够提高个体的自尊、自信, 促进形成正确评价自我的能力, 改善思维方法和行为模式<sup>[2]</sup>。本研究尝试在强制隔离戒毒机构中, 以拓展训练的方式对男性合成毒品成瘾者进行干预, 初步探讨其疗效和可行性, 从而对合成毒品成瘾者身心康复的方法进行有益的探索。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

60名对象均来自于2017年1月至2017年3月湖南省坪塘强制隔离戒毒所的戒毒人员。符合ICD-10中关于使用精神活性物质所致的精神和行为障碍患者, 并有明确的病史资料或检查结果推断所使用的精神活性物质是苯丙胺类兴奋剂(摇头丸、冰毒和麻古)或氯胺酮(K粉)。无严重躯体疾病和身体残疾、无既往精神病史, 脱毒治疗均1个月以上。所有对象均获得书面的知情同意书。采用随机数法随机将该群体分为训练组和对照组, 每组各30人。训练组参加拓展训练, 对照组只接受日常教育和管理。因特殊情况, 训练组脱失9人, 对照组脱失1人, 最终完成研究全过程的研究对象为50人,

其中训练组21人, 对照组为29人。两组年龄、吸毒时长、教育程度、职业、婚姻状况、强制戒毒次数均无显著性差异( $P>0.05$ )。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 工具与测评

①身体素质测试: 包括五米三向回跑(秒, 时间越短, 成绩越佳)、立定跳远(米)、肺活量(毫升)、反应时(秒)、俯卧撑(次)和人体成分分析综合评定。使用清华同方生产的BCD-1B机器测评人体成分, 分数越高越健康。②毒品拒绝自我效能感测试, 采用由Gerdien等编制, 耿柳娜等<sup>[3]</sup>于2008年修订的毒品拒绝自我效能感问卷。问卷内部一致性系数 $\alpha$ 为0.921, 重测时间间隔为3~4周, 重测信度系数0.70。三个因子的 $\alpha$ 系数分别是环境因素为0.842, 负面情绪为0.906, 正面情绪为0.823。分数越低, 表明毒品拒绝自我效能感越高。

#### 1.2.2 拓展训练的实施

由坪塘强制隔离戒毒所专业的拓展训练师指导训练组戒毒人员进行拓展训练, 每周训练1~2次, 每次2小时, 包括1小时体能拓展训练和1小时心理拓展训练, 持续24周, 为6个月。体能拓展训练包括有氧训练、力量训练和团队协作项目。心理拓展训练除了团队协作项目之外, 根据戒毒人员身心特点设计了一系列针对戒毒的干预项目, 包括了解自我、建立人际关系、拒毒防毒、远离毒品等。

#### 1.2.3 统计方法

应用SPSS20.0软件包进行数据的录入和统计学分

表1 训练组与对照组人口统计学资料比较

变量	训练组 (n=21) M(SD)/n	对照组 (n=29) M(SD)/n	t/x <sup>2</sup> /df	P
年龄	31.90 (6.580)	35.48 (6.998)	-1.829	0.097
第一次吸毒年龄	25.29 (4.921)	24.79 (6.114)	0.304	0.762
吸毒时长	3.00 (1.517)	3.45 (1.378)	-1.088	0.282
工作			4.556	0.102
有	6(28.6%)	4(13.8%)		
不稳定	9(42.9%)	8(27.6%)		
无	6(28.6%)	17(58.6%)		
教育程度			5.921	0.052
初中以下	8(38.1%)	21(72.4%)		
高中	11(52.4%)	7(24.1%)		
大专大学	2(9.5%)	1(3.4%)		
婚姻状况			1.123	0.570
未婚	10(47.6%)	11(37.9%)		
已婚	6(28.6%)	7(24.1%)		
离婚	5(23.8%)	11(37.9%)		
强制戒毒次数			2.689	0.261
1次	12(57.1%)	11(37.9%)		
2次	8(38.1%)	13(44.8%)		
3次以上	1(4.8%)	5(17.2%)		

析, 主要进行描述性统计、*t* 检验、 $\chi^2$  检验。

## 2 结果

### 2.1 训练组与对照组身体素质变化情况

表 1 显示, 训练前两组成绩在五米三向回跑、立定跳远、肺活量、俯卧撑和人体成分综合评分上的成绩均无明显差异。训练组反应时显著低于对照组。表 2 显示, 训练组在五米三向回跑、立定跳远、肺活量、反应时、俯卧撑和人体成分综合评分上的成绩都有显著提升。对照组在五米三向回跑上的成绩明显下降, 在立定跳远、肺活量、反应时、俯卧撑、人体成分综合评分上成绩无明显变化。但从分数来看, 对照组的整体成绩呈现下降趋势。

对拓展训练前后两组成绩变化(训练后成绩-训练前成绩)进行独立样本 *t* 检验显示, 训练组在五米三向回跑、立定跳远、肺活量、俯卧撑四项成绩上呈上升趋势, 而对照组在这四项成绩上呈下降趋势, 并且, 两

组在成绩的变化上具有显著差异。尽管训练组在反应时和人体成分综合评分上均有所提升, 但训练组的成绩提升显著超过对照组。

### 2.2 训练组与对照组毒品拒绝自我效能感变化情况

由表 3 可知, 训练组毒品拒绝自我效能感量表分数显著下降, 表明训练组毒品拒绝自我效能感显著提升。而对照组毒品拒绝自我效能感则无明显变化。并且, 训练前测时, 训练组的毒品拒绝自我效能感显著低于对照组, 而后测时, 两组的毒品拒绝自我效能感则无显著差异, 说明拓展训练对训练组的毒品拒绝自我效能感有显著提升。

## 3 讨论

“拓展训练”一词是国内对于体验式教育(adventure education)的本土化的认知。最初是由德国哈恩博士于 20 世纪第二次世界大战前建立的一种心理训练方法。拓展训练关注的重心在于个人的成长与发展,

表 2 拓展训练前两组身体素质比较

	训练组 (n=21)		对照组 (n=29)		<i>t</i>	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
五米三向	11.01	1.521	11.40	1.175	-1.020	0.313
立定跳远	1.93	0.236	1.80	0.227	1.885	0.065
肺活量	3798.90	713.644	3494.97	582.247	1.662	0.103
反应时	0.475	0.086	0.539	0.104	-2.296	0.026
俯卧撑	25.00	8.556	27.38	11.11	-0.820	0.416
人体成分	76.99	7.436	80.67	8.341	-1.610	0.114

表 3 拓展训练前后组内身体素质比较

		前测		后测		<i>t</i>	<i>P</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
五米三向	训练组 (n=21)	11.01	1.521	10.34	1.428	8.066	0.000
	对照组 (n=29)	11.40	1.175	11.59	1.190	-2.130	0.042
立定跳远	训练组	1.93	0.236	2.06	0.260	-7.633	0.000
	对照组	1.80	0.227	1.78	0.203	1.732	0.094
肺活量	训练组	3798.90	713.644	4071.05	757.743	-5.497	0.000
	对照组	3493.97	582.247	3422.45	567.683	1.502	0.144
反应时	训练组	0.475	0.086	0.418	0.057	5.876	0.000
	对照组	0.539	0.104	0.523	0.093	1.991	0.056
俯卧撑	训练组	25.00	8.556	31.05	9.097	-5.505	0.000
	对照组	27.38	11.11	26.90	8.338	0.553	0.585
人体成分	训练组	76.99	7.436	81.85	8.532	-6.735	0.000
	对照组	80.67	8.341	82.08	7.398	-1.033	0.310

表 4 拓展训练前后两组成绩变化(训练后成绩-训练前成绩)的比较

	训练组		对照组		<i>t</i>	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
五米三向	-0.667	0.379	0.191	0.484	-6.758	0.000
立定跳远	0.135	0.081	-0.022	0.068	7.439	0.000
肺活量	272.143	226.891	-71.517	256.356	4.905	0.000
反应时	-0.057	0.045	-0.015	0.042	-3.392	0.001
俯卧撑	6.048	5.035	-0.483	4.703	4.705	0.000
人体成分	4.867	3.311	1.414	7.369	2.002	0.051

表5 拓展训练前后两组毒品拒绝自我效能感分别比较

	前测		后测		t	P
	M	SD	M	SD		
训练组 (n=21)	23.969	16.616	18.310	11.751	2.151	0.040
对照组 (n=29)	14.762	8.740	16.000	9.423	-0.632	0.535

表6 拓展训练前后两组毒品拒绝自我效能感互相比

	训练组 (n=21)		对照组 (n=29)		t	P
	M	SD	M	SD		
前测	23.969	16.616	14.762	8.740	2.314	0.025
后测	18.310	11.751	16.000	9.423	0.744	0.461

激发个体突破极限,释放潜能,了解自我以及与他人的关系。拓展训练使让学习者面对那些看起来困难重重、甚至是“不可能完成”的任务,在压力性情境下克服原先的自我预设,突破惯性的思维模式,达成既定目标。拓展训练过程注重“冒险”的活动理念,通常借用“户外的游戏”或是“人为的冒险情境”等的活动形式。在我国,拓展训练目前主要应用于企业员工的职业拓展训练和学校学生的能力培养与潜能开发。大量研究显示,拓展训练能够提高大学生的心理素质<sup>[4]</sup>、人际接纳<sup>[5]</sup>和社会适应能力<sup>[6]</sup>。就笔者所知,本研究是国内第一次将拓展训练应用于戒毒领域。训练组的身体素质有显著提升,对照组则无明显变化,其中对照组的五米三向回跑成绩显著下降。对两组在拓展训练前后成绩差异比较发现,尽管对照组在反应时和人体成分综合评分成绩上呈上升趋势,但其提升幅度显著小于训练组。训练前,训练组的毒品拒绝自我效能感显著低于对照组,而训练后,两组的毒品拒绝自我效能感则无显著差异。组内对比显示,经过训练后,训练组的毒品拒绝自我效能感显著提升,对照组的毒品拒绝自我效能感无明显变化。尽管由于训练前两组存在显著差异,我们无法得出确切的结论。由于训练组的基线水平较低,随着时间发展,其毒品拒绝自我效能感可能会自然而然有所提升,拓展训练可能在其中起着促进作用。但考虑到拓展训练对训练组身体素质的提升,仍有极大可能是长期的拓展训练提高了训练组的毒品拒绝自我效能感,拉近了两组的差距。毒品拒绝自我效能感是戒毒人员复吸率的有效预测因素。毒品拒绝自我效能感越高,越能够在高危情境中控制自己,从而减少复吸行为。以后的研究可采用更为严格的实验设计来验证拓展训练对毒品拒绝自我效能感的提升作用。

在拓展训练过程中,戒毒人员必须真诚地分享与沟通,富有高度的合作精神,产生一致的行动力、归属感以及团体向心力,与同伴共同突破层层障碍才能完成目标。良性的人际关系和社会支持能够有效帮助戒毒人

员减少复吸。在拓展训练中,戒毒人员在冒险情境中不断挑战自我,提高面对危机的心理素质,学会承担更多压力与责任,所有这些都能够帮助戒毒人员以一种更积极、更稳重的态度面对吸毒问题,提高毒品拒绝自我效能感。

本次拓展训练包含大量的体育活动,而体育锻炼能够帮助减少吸毒行为。体育锻炼能够促进大脑多巴胺的分泌,提升愉悦感,戒毒人员能够通过体育锻炼,转移对毒品渴求的注意力。在升起强烈的吸毒渴求时,通过体育锻炼释放压力,降低毒品渴求,进而减少随之而来的吸毒行为。因此,戒毒人员毒品拒绝自我效能感的提升还可能跟适当的体育活动和戒毒人员身体素质的改善有关。

本次研究中,体能拓展训练与心理拓展训练交织在一起,不可分割。部分拓展训练项目简单易行,效率高且较为经济,因此本研究的发现有着重要的意义。未来的研究可以根据戒毒人员的切实需求对拓展训练项目进行更细致的改进,并对戒毒人员进行跟踪调查,探讨拓展训练在防止复吸上的有效性。

#### 【参考文献】

- [1] 高飞. 心理拓展训练探讨[J]. 西南交通大学学报(社会科学版): 2006;7(3): 108-111.
- [2] 孙克成. 拓展训练对大学生心理健康良性影响的价值探析[J]. 北京体育大学学报: 2008;31(9): 1266-1268.
- [3] 耿柳娜, 丹韩. 吸毒人员毒品拒绝自我效能感问卷的初步编制[J]. 中国特殊教育: 2008;11: 76-80.
- [4] 马喜亭. 心理拓展训练在高校积极心理健康教育中的实践探索[J]. 中国特殊教育: 2010;11: 82-85.
- [5] 孙利红. 心理拓展训练对大学生自我和人际关系的研究[J]. 北京体育大学学报: 2011;34(12): 102-106.
- [6] 朱大琴. 心理拓展训练对提高大学生社会适应能力的探讨[J]. 贵州体育科技: 2008;3: 48-49.

(收稿日期: 2018-03-07; 修回日期: 2018-09-25)