

基于认知行为理论大学生社交焦虑干预研究进展

夏继林 周心如 余 佳 卢晨洋

淮阴工学院生命科学与食品工程学院 江苏淮安 223000

摘 要: 本文综述了大学生社交焦虑现状、认知行为理论的研究进展, 突出对大学生社交焦虑干预路径的挖掘, 重点探讨了认知重建和暴露疗法对大学生社交焦虑的干预作用, 最后对大学生社交焦虑干预路径的研究方向进行了展望。

关键词: 认知行为理论; 大学生; 社交焦虑

1 大学生社交焦虑的概述

国外曾对大学生心理状况进行调查, 结果显示10%—15%的大学生都患有社交焦虑。我国曾对湖南高校学生的社交问题进行调查, 结果显示存在比较严重的社交焦虑的人数占调查总体的16.26%。2020年新型冠状病毒的侵扰, 调查发现90%的大学生因长期居家学习出现了不同程度的社交焦虑障碍。一系列调查结果得出, 大学生社交焦虑在国内外都是较为普遍且严重的心理问题。社交焦虑大学生与陌生人交往时产生严重的情绪困扰, 具体表现为恐惧、心跳加速和脸红等身体反应。造成大学生的社交焦虑影响因素主要包括生理遗传、家庭、社会和心理因素。德国科学家的研究发现父母患有社交焦虑会增加子女患社交焦虑的风险。家庭对焦虑患者影响可概括为两个方面, 一是父母对孩子过度保护或溺爱, 二是家庭贫穷会使得焦虑主体易产生自卑感而疏于交际。此外, 主体感受到的社会压力, 自身性格内向、胆怯及敏感性也会使得其产生社交焦虑。分析社交焦虑的产生因素, 加强对大学生社交焦虑干预, 这对提高大学生心理素质具有重要的实践价值。

2 认知行为理论概述

艾利斯曾提出: “困扰人们的不是事物, 而是他们对事物的看法”。往往大学生对现实状况非理性的认知会导致他们产生消极情绪和行为, 这又加剧了他们的负性认知, 这种循环过程最终会引发严重的心理障碍。由此可见, 认知对大学生情绪和行为的影响很大。国内外大

学生社交焦虑的研究理论成果丰硕, 其中起源较早且应用最为广泛的理论是认知行为理论。认知行为理论通过改变思维、信念和行为的方法来改变焦虑主体不良认知, 是认知理论和行为理论的整合, 是对认知和行为理论存在缺陷的一种批判和发展, 而不是两者简单的相加或拼凑^[1]。

认知行为理论主要包括两个方面: 无意识的思维和心理模式。无意识的思维伴随着痛苦情绪的认知, 是特定于某个情境的事件而产生的。它们不是在意愿过程之后产生驱动思维的产物。大多数人不会注意到无意识的思维, 而只是注意到由此产生的情绪。因此, 认知行为理论强调的并不是事件决定了主体的感受或行为, 而是主体对事件的解释决定了感受和行为。心理模式又分为两个领域: 核心信念和中间信念。Beck将核心信念分为积极核心信念和消极核心信念, 当一个人没有社交焦虑的精神障碍时通常具有积极的核心信念, 而当健康的人经历一件消极事件时, 消极核心信念就会被激活。中间信念通常是个体自发的假设或态度, 通常用于保护主体免受消极的核心信念刺激而产生的影响。

综合分析认知行为理论后发现其具有区别于其他理论的显著特点。首先, 运用认知行为理论解决主体焦虑问题不会将问题重心聚焦于将患者当下的状态与过去的生活经历联系, 而是关注并着力解决主体当前存在的问题。其次, 认知行为理论主张改变社交焦虑障碍患者的认知, 从而改变患者的行为与情绪, 缓解社交焦虑障碍。再者, 认知行为理论核心观点认为焦虑主体产生焦虑根本原因是自身带来的困扰, 而且患者有能力解决这些心理困扰。最后, 认知行为理论认为社交焦虑主体需要不断学习、掌握必要的知识和技能来提高解决问题的能力。

3 认知行为疗法对大学生社交焦虑干预应用

基于认知行为理论的认知行为疗法是当前采用较为

基金项目: 项目来源 (江苏省高校哲学社会科学思政专题研究项目: 2021SJB0963)。

作者简介: 夏继林 (1992-), 男, 淮阴工学院辅导员, 助理讲师职称, 硕士, 主要从事大学生心理健康教育研究。

广泛的社交焦虑干预方法,该疗法以1976年美国心理学家贝克建立的认知治疗技术为基础,由认知理论和行为治疗相互吸纳、相互补充形成的系统心理治疗方法。众多的研究指向表明大学生正是由于长期对事物非理性的认知而产生社交焦虑,采用认知行为疗法对社交焦虑大学生进行干预取得了良好的干预效果。认知重构是指识别情绪障碍中适应不良的思维模式,是认知行为疗法中的核心干预技术。认知重构是建立在认知中介原则基础上的,通过指导社交焦虑患者改变对发生在自己身上事情的看法来消除消极情绪。认知重构的干预过程一般包括觉察、对情景再评价、采纳及代替、评估四部分。利用认知重构对社交焦虑的大学生患者进行干预时,首先要记录下他们所感受到的所有挫折和苦恼,并找出苦恼的原因,发现相关的情绪状态,进而使患者接受新的想法,紧接着让他们执行新的想法,克服对已知事物的依赖,最后检验新的冒险和尝试的效果。Norton等^[2]曾对60名患社交焦虑障碍的大学生采用认知重构技术进行干预,分别完成干预前后的两个演讲任务,并对被试的认知进行重新评估,结果发现认知重构干预后的大学生社交焦虑程度得到显著缓解。

暴露疗法是一种起源于行为疗法的心理干预技术,是认知行为疗法的一个重要组成部分。一般情况下,大学生群体如果害怕某种活动或情境,那么他们就会产生逃避行为。从短期来看,这种逃避可能会帮助他们减缓恐惧的情绪,然而长此以往这种心理障碍会变得更加恶化,进而引发更加严重的心理问题。在这种情形下,心理学家往往建议采取暴露疗法,以帮助患有社交焦虑障碍的大学生打破他们的恐惧心理及逃避行为。暴露疗法干预大学生社交焦虑障碍的常见形式包括实体暴露和想象暴露。实体暴露是将患者暴露在令其恐惧或痛苦的真实环境中,其目的在于使患者习惯对环境给予的刺激,从而达到缓解焦虑的效果。想象暴露就是让患者反复回忆令他痛苦或恐惧的情境,并大声地将那种场景诉说出来,其旨在让患者在回忆创伤性事件时感受到痛苦,但并不会对他们造成实质上的危险或伤害。对比两种干预技术后发现实体暴露疗效较好,但时间和经济成本较高。而想象暴露简单易行,但可控性差,治疗者无法确

知患者想象的情景。Bouchard等^[3]将受试者随机平均分为实体暴露和想象暴露两组,每组成员每周接受14次的治疗,同时采用问卷调查和行为回避的方式进行评估,借助Bouchard社交焦虑量表发现经实体暴露后的患者恢复的更好,由此说明在干预社交焦虑障碍方面,实体暴露效果优于想象暴露。Hawley等^[4]对100名符合DSM-IV标准的患社交焦虑障碍的大学生利用暴露疗法进行了12个疗程的认知行为治疗,从潜差评分(LDS)模型得到的结果表明社交焦虑障碍患者的症状得到了明显的缓解。

4 总结与展望

大学阶段对个体世界观、人生观、价值观的塑造和形成极为重要。然而,由于经济社会高速发展和高等教育改革地不断深入,大学生这一群体的心理健康教育和面临严峻挑战,尤以社交焦虑较为突出。为解决这一问题,国内外的科研工作者做了大量的工作。本文分析了大学生社交焦虑现状,总结了认知行为理论及认知行为疗法的优势,探讨了认知行为理论中两个社交焦虑干预的关键技术。在此基础上,对未来的大学生社交焦虑研究方向做进一步的预测:(1)认知行为理论未能很好挖掘焦虑主体对过往生活的回忆,然而有研究表明过去的某段生活经历导致大学生社交焦虑,因此需要完善对焦虑主体的过往研究,进一步丰富认知行为理论内容;(2)认知行为疗法干预大学生社交焦虑仅关注主体本身,忽略了环境因素,因此未来对大学生社交焦虑干预应该加强从环境影响角度做进一步的探讨。

参考文献:

- [1]刘荣.具身一生成认知模型的实证研究[D].中国科学技术大学,2020.
- [2]Norton AR, Abbott MJ. The efficacy of imagery rescripting compared to cognitive restructuring for social anxiety disorder [J]. Journal of anxiety disorders, 2016: 18-28.
- [3]Bouchard S, Dumoulin S, Robillard G, et al. Virtual reality compared with in vivo exposure in the treatment of social anxiety disorder: a three-arm randomised controlled trial [J]. British Journal of Psychiatry the Journal of Mental Science, 2016, 210(4): 276-283.