

认知行为疗法改善大学生焦虑抑郁的效果评价

王佳玮

解放军总医院第二医学中心肿瘤内科 北京市 100080

摘要:目的: 研究认知行为疗法对大学生焦虑、抑郁和自杀意念的干预效果。方法: 对72名大学生进行类试验性研究, 随机分为实验组(36人, 接受认知行为疗法)和对照组(36人, 仅自学手册)。干预前后使用量表评估。结果: 干预后, 实验组自杀意念和抑郁程度显著降低, 与对照组有统计学差异; 焦虑水平改善不明显。结论: 认知行为疗法能有效减轻大学生抑郁和自杀意念, 对焦虑的干预效果需进一步验证。

关键词: 认知行为疗法; 焦虑; 抑郁; 自杀意念

引言

近年来, 大学生心理健康问题引起了广泛关注, 他们在社会转型和快速经济发展的环境中面临着诸多挑战, 焦虑、抑郁等心理问题日益突出, 甚至导致自杀意念^[1]。据北京大学治疗咨询中心统计, 抑郁是大学生咨询的首要问题, 而联合国卫生组织和《Science》杂志均指出, 抑郁是影响人类健康的主要危险因素, 预计将成为全球第二大致残性疾病^[2]。面对这一现状, 缓解和改善大学生的焦虑、抑郁情绪, 减少自杀意念成为迫切需要解决的问题^[3]。尽管认知行为疗法(CBT)已在成年人自杀意念干预中显示出一定效果, 但针对大学生群体的研究较少。本研究旨在调查一年内曾产生自杀意念的大学生的焦虑、抑郁水平, 探讨CBT对大学生自杀意念、焦虑和抑郁的干预效果, 并与常规干预进行比较, 以期为CBT的疗效提供数据支持, 为高校心理预防和危机干预策略提供理论基础, 对维护大学生心理健康和社会稳定具有重要意义。

1. 文献回顾

1.1 焦虑及抑郁的概述

焦虑和抑郁是大学生常见的心理问题, 我国心理学家黄希庭和王极盛分别对焦虑的定义进行了阐述, 认为它是面对威胁或挑战时的情绪反应, 而Krug则强调了焦虑是一种不愉快的情感体验^[4]。焦虑可分为现实性焦虑和病理性焦虑, 前者是对可控事件的正常反应, 后者则可能与个体因素、家庭环境、学校影响和生活事件有关。抑郁则是情绪低落的状态, 美国心理学家安哥德将其描述为情绪恶劣、悲伤或精神痛苦。这两种情绪状态对个体的心理影响极大。研究显示,

大学生焦虑和抑郁的影响因素包括个体体质、家庭环境、学校因素和生活事件。个体体质可能受遗传影响, 家庭环境的不良态度和教养方式可能导致心理发育不健全, 学校中的师生关系、同伴关系、学业压力等也是重要因素^[5]。此外, 生活事件作为心理社会应激源, 对大学生的心理健康有显著影响, 尤其是消极生活事件, 如丧失和分离性事件, 与焦虑和抑郁的发生高度相关。

1.2 自杀意念的概述

自杀意念是指个体有结束自己生命的想法但尚未付诸行动的心理状态, 被视为自杀行为的重要前兆和必经阶段。研究表明, 中国大学生自杀意念的比例为9.2%, 低于美国的12%, 这可能受文化背景和对待自杀意念态度的影响。大学生自杀意念受内部和外部因素影响, 内部因素包括性别、人格特征、躯体疾病和认知因素, 而外部因素则包括负性事件、家庭因素和文化因素。女性由于生理和心理特点可能更易产生自杀意念, 人格特征中的神经质、开放性与自杀意念正相关, 而责任感、外倾性、宜人性格则负相关。躯体疾病如慢性病可能导致自杀意念, 认知上的非理性观念和偏执思维也是重要因素。外部因素中, 负性生活事件、家庭矛盾和文化教育方式均与自杀意念相关, 如学习压力、人际关系、家庭冲突和不同的教育背景都可能增加自杀意念的风险。

1.3 焦虑及抑郁情绪与自杀意念的关系

焦虑是一种有助于适应环境的生理和心理状态, 但过度焦虑可能导致心理问题, 如焦虑症、抑郁和自杀意念。抑郁被认为是青少年自杀意念的主要危险因素, 常表现为孤独、绝望、无助等负面情绪。对生活的绝望与自杀未遂密切相关。

1.4 认知行为疗法的概述

认知行为疗法是一种通过改变思维、信念或行为来纠正不良认知的心理治疗方法,旨在消除不良情绪和行为,解决患者的生理和心理问题。其效果受患者个性特征、文化素质、对疗法的态度、治疗者的专业性和吸引力、建立关系的态度和表现、知识技能和经验、沟通能力以及医院环境等因素影响。研究显示,认知行为疗法能有效降低患者的抑郁情绪,提高幸福感,改善睡眠质量,降低焦虑和抑郁等负面情绪,对癌症化疗病人、乳腺癌病人和抑郁症患者均有积极作用。

1.5 认知行为疗法对干预焦虑及抑郁情绪和自杀意念的影响

多项研究表明,认知行为疗法能有效改善患者的抑郁和焦虑情绪,帮助有自杀意念的人重塑认知模式并改变行为,从而降低自杀意念。例如,黄艳苹等人的研究发现,13.5%的患者在CBT后自杀意念改善;Nicole M. McBride等人的研究表明,13.1%的焦虑症患者经CBT后焦虑减轻;Leavey, K等人的研究则显示,11.4%的抑郁症患者接受CBT后抑郁情绪改善。

1.6 文献总结

研究表明,大学生产生自杀意念的比例逐年上升,认知行为疗法(CBT)对抑郁症和自杀意念的治疗有一定效果。国内研究指出,大学生自杀意念可能与个人因素、躯体疾病和社会心理因素有关。国外研究表明,CBT通过积极心理干预,改变认知模式,纠正不良认知。尽管国内对CBT改善大学生自杀意念的研究存在不足,但这一领域的研究有助于补充和完善CBT的相关研究,提供对大学生心理改善的依据。

2. 研究方法

2.1 研究设计

本研究是一项类实验性研究,旨在调查武汉大学、华中科技大学、山东大学、山东建筑大学等高校中一年内存在自杀意念或焦虑、抑郁情绪的大学生。通过滚雪球抽样法,采用电子问卷进行调查,样本量为72名。研究纳入标准为在校大学生、自杀意念自评量表评分 ≥ 12 分或焦虑自测量表评分 ≥ 50 分或抑郁自评量表评分 ≥ 53 分、自愿参与。排除标准包括患有器质性和其他精神疾病者、有严重躯体疾病而不能参加活动者、已确诊焦虑症或抑郁症者。

2.2 研究工具

本研究使用了一系列标准化量表来评估大学生的心理

状态和自杀意念。一般资料问卷收集了受试者的基本信息,如姓名、年龄、性别、年级、家庭经济状况等。焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)由Zung教授编制,用于评估焦虑和抑郁症状的严重程度。SAS和SDS均具有良好的临床信效度,适用于大学生群体。自杀意念自评量表(SIOSS)由夏朝云等人开发,用于评估个体的自杀意念强度和认知偏差。SIOSS在评估中国大学生自杀意念方面具有较高的信度和效度。通过这些工具,研究者能够全面了解受试者的心理状况,为认知行为疗法的干预效果提供科学依据。

2.3 研究过程

研究者通过滚雪球抽样法,利用电子问卷传播,筛查出有自杀意念的大学生并纳入研究。这些学生被随机分为对照组和干预组。对照组接受《自我监测防护手册》的学习,而干预组除了手册学习外,还接受八周的认知行为心理干预。干预形式为个体辅导,每周一至周五晚上进行,共八周。受疫情影响,干预在线进行。研究者每周通过视频、通话等方式与参与者交流,评估、纠正负面思维模式,并指导进行放松训练。干预结束后,使用SIOSS量表等工具评估学生的自杀意念水平,以检验干预效果。

2.4 数据分析方法

采用SPSS 19.0软件对数据采取描述性统计方法探讨大学生统计学特征以及自杀意念水平、抑郁、焦虑水平。采用t检验比较干预前后对照组与干预组之间的差异。统计值取 $P > 0.05$ 。

3. 结果

3.1 一般资料

本研究共纳入72名大学生,随机分为干预组和对照组各36人。干预时间为2021年2月22日至4月25日,为期八周。最终干预组34人,对照组33人完成研究,参与率分别为94.4%和91.7%。参与者平均年龄为20.46岁,其中男生29人,女生38人。主要来自武汉大学、华中科技大学、山东大学和山东建筑大学。基线调查显示,抑郁平均得分为62.89分,焦虑平均得分为49.96分,自杀意念平均得分为12.16分。

表 3.1 人口统计学特征 (n=67)

一般社会人口学特征	选项	均数标准差	频数	构成比
年龄		20.46 ± 0.23		
性别	男		29	43.28%
	女		38	56.72%
学校	武汉大学		30	44.78%
	华中科技大学		10	14.92%
	山东大学		9	13.43%
	山东建筑大学		16	23.88%
	其他学校		2	2.99%
是否为独生子女?	是		32	47.76%
	否		35	52.24%
家庭年收入	< 30000		11	16.42%
	30000-40000		23	34.33%
	> 50000		33	49.25%
平均每周与身边同学交流情况的频率 /min	< 30		17	25.37%
	30-60		26	38.81%
	60-120		14	20.90%
	> 120		10	14.93%
平均每周与身边同学交流情况的时长 / 次	< 1		11	16.42%
	1-2		32	47.76%
	2-3		12	17.91%
	> 3		12	17.91%
是否信奉宗教	是		5	7.46%
	否		62	92.54%
是否为单亲家庭	是		12	17.91%
	否		55	82.09%

3.2 干预前后干预组对照组自杀意念、焦虑、抑郁水平分析

结果显示, 在干预前, 干预组和对照组在自杀意念自

评量表、抑郁自评量表及焦虑自测量表评分上无显著差异。

然而, 在干预结束后, 对照组和干预组的自杀意念、抑郁和焦虑评分均显著低于基线水平。此外, 干预组与对照组在自杀意念和抑郁评分上存在显著差异, 但在焦虑评分上则无显著差异。

表 3.2 干预前后抑郁自评量表、焦虑症自测表、自杀意念自评量表评分 (n=67)

	干预前		t	P	干预后		t	P
	对照组	干预组			对照组	干预组		
抑郁	63.03 ± 5.57	62.73 ± 4.99	-0.265	.204	60.41 ± 4.45	60.00 ± 3.53	2.756	.046
焦虑	49.00 ± 5.82	49.00 ± 9.40	1.305	.407	48.00 ± 6.30	49.59 ± 7.08	1.035	.151
自杀意念	13.00 ± 3.98	12.00 ± 3.92	1.084	.051	11.00 ± 2.54	7.00 ± 2.98	-4.574	.001

4. 讨论

近年来, 大学生焦虑、抑郁和自杀问题引起了广泛关注。这些情绪问题可能导致头昏、心悸、呼吸困难、情绪低落、兴趣缺乏和快感消失, 严重时甚至可能导致自杀。这些问题不仅影响个体心理健康和生命质量, 还可能最终导致自杀行为。研究认知行为疗法对大学生焦虑、抑郁和自杀意念的干预效果, 有助于降低自杀风险, 提高心理健康水平, 并为高校心理健康教育和心理疾病干预提供支持。

本研究选取的大学生中, 有自杀意念的比例为 58.21%, 焦虑为 43.28%, 抑郁为 100%, 显示出当前我国大学生心理状态需要关注。认知行为疗法通过改变认知模式, 缓解不良情绪, 被证明对降低抑郁和自杀意念有效。然而, 对于焦虑情绪的干预效果尚不明显。研究结果表明, 干预后抑郁和自杀意念评分显著降低, 但焦虑评分无显著变化。

本研究的不足之处包括样本量小、抽样方法限制、干预时间短等。未来研究应考虑扩大样本量, 采用更科学的抽

样方法,并延长干预时间,以获得更准确的研究结果。此外,应考虑不同学校、地区等因素对认知行为疗法效果的影响,并探索更有效的干预策略。

为加强大学生心理健康,建议高校开展心理健康教育,建立心理危机预警干预机制,加强学生工作队伍建设,并鼓励家庭参与学生的心理健康教育。通过这些措施,可以有效预防和干预大学生的焦虑、抑郁和自杀问题。

5. 结论

(1)认知行为疗法可以减轻和缓解有自杀意念大学生的抑郁情绪及自杀意念。(2)认知行为疗法对改善有自杀意念大学生的焦虑情绪未发现显著统计学意义的效果,未来还需进一步扩大样本量等来验证认知行为疗法对大学生焦虑情绪的干预效果。

参考文献:

[1] 张宇迪,付芳.基于全国样本的性少数大学生心理健康状况的调查[J].中国临床心理学杂志,2019,27(05):997-1002.

[2] 陈江媛,吴冉.大学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系[J].中国健康心理学杂志,2021,29(04):608-614.

[3] 李亚敏,雷先阳,张丹,等.中国大学生自杀意念影响因素的元分析[J].中国临床心理学杂志,2014,22(4):638-640.

[4] 刘君君.探讨认知行为干预对维持血液透析患者生活质量的影响[J].中西医结合护理(中英文),2016(2):79-81.

[5] 王叶飞,谢光荣.情绪智力、自我领导与大学生压力应对方式的关系:积极情感与自我效能感的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2016,24(03):558-560+565.

[6] 靳岩鹏,邢凤梅,景丽伟,等.认知行为疗法配合八段锦对老年 housebound 及日常生活能力量表的干预效果[J].中国老年学杂志,2017,37(03):698-701.

[7] 傅亮,吴密彬,胡雁.认知行为疗法对 HIV 感染者和 AIDS 患者抑郁、服药依从性和生活质量影响的系统评价[J].中国循证医学杂志,2014,14(06):734-742.