

认知应对团体辅导改善大学生抑郁的研究

魏义梅¹, 张明²

(1.东北师范大学学生处心理健康教育中心,吉林 长春 130024;

2.东北师范大学心理学系,吉林 长春 130024)

【摘要】 目的:探讨认知应对团体辅导改善大学生抑郁情绪的有效性。方法:采用实验组与对照组前后测准实验设计,选取 12 名有抑郁情绪的大学生进行为期 8 周的认知应对团体辅导,以自评抑郁量表(SDS)、认知情绪调节量表(CERQ)和自动思维问卷(ATQ)为测量工具,在团体干预实施前、后的一周对被试进行测量。结果:协方差分析与事后比较结果显示,与对照组相比,实验组被试在团体辅导前后的抑郁自评量表、负性自动思维量表得分都显著下降;认知情绪调节的“沉思默想”、“责备他人”两个子量表得分显著下降,“积极调整”子量表得分显著上升,且均达到显著性水平。结论:认知应对团体辅导应用于改善大学生抑郁情绪效果显著。

【关键词】 心理健康; 认知应对; 团体辅导; 抑郁; 大学生

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)01-0127-03

Cognitive Coping Group Mental Training for Improving College Students' Depression

WEI Yi-mei, ZHANG Ming

Mental Health Education Centers of Northeast Normal University, Changchun 130024, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the validity of cognitive coping group mental training for improving college students' depression. **Methods:** The quasi-experimental design of before-after-design was adopted on experimental group and control group. Twelve depressive students were involved in an eight-week-long cognitive coping community coaching. One week before and after the coaching, the students were asked to take three tests of Self-rating Depression Scale (SDS), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(CERQ) and Automatic Thoughts Questionnaire(ATQ). **Results:** Compared with the control group, the scores of the experimental group of SDS and negative ATQ before and after community coaching were significantly decreased. The scores of 'Focus on thought/rumination' and 'Other-blame' of cognitive emotion regulation were significantly decreased and the score of 'positive modulation' was exactly the opposite. **Conclusion:** Cognitive coping community coaching has great positive effect on improving the students' depressive emotion.

【Key words】 Mental health; Cognitive coping; Group mental training; Depression; College student

应对是个体为了处理被自己视为超出自身能力资源范围的特定内外环境要求,而做出的不断变化的认知和行为努力^[1]。普遍认为,应对从操作上可区分为问题中心应对与情绪中心应对,并且大多数的应对测量也都基于此。这些研究中并没有将“认知(所想)”与“行为(所做)”维度区分开,而是不加区分地混淆运用,这是不恰当的。正如思维和行动是作用于不同时间段的两个不同的过程。

荷兰学者加尼弗斯蒂非常关注应对中的认知机制,并从情绪调节和应对两个研究领域对此进行了深入的研究^[2]。认知应对,也可称为认知情绪调节,即从认知角度管理情绪信息,主要是指个体在处理来自内部或外部的、超过自身资源负担的生活事件时,所做出的认知上的努力^[3]。Garnefski, Jermann 等国外学者就认知应对与抑郁的关系进行了一系列研究,结果显示,认知应对是预测抑郁的最好认知指标,对个体进行认知应对训练,可有效地改善抑郁^[4,5]。

国内尚缺少相关研究。因此,本研究设计并实施认知应对团体辅导,训练团体成员运用积极的认知方式应对日常生活中的负性事件,以改善大学生抑郁情绪,提高其生活质量。

1 对象与方法

1.1 对象

本研究以大学本科生为被试。团体成员甄选分两步,一是根据大学新生心理健康普查结果,选出有抑郁情绪且不存在精神病倾向及明显敌对情绪(教育部编制的《中国大学生心理健康量表》抑郁因子分大于 44 分;精神病倾向因子分小于 41 分;攻击因子分小于 59 分)的大一本科学生 46 人。二是通过电话邀请学生参加访谈,通过访谈排除中度和重度抑郁的大学生以及可能因身体疾病导致抑郁情绪偏高和参与团体辅导意愿不明确的大学生。

本研究通过抑郁自评量表(SDS)筛选出重度抑郁者 3 人(访谈后将其推荐到学校的心理咨询中心

【基金项目】 吉林省教育科学“十一五”规划重点课题(ZZ0026)

接受个别辅导)、中度抑郁者9人。此外,筛选出参与团体辅导意愿不明确者5人,参与团体辅导时间不能保证者5人。在剩余的24人中,根据专业、性别、可参加团体辅导的时间将大学生匹配为2个组:实验组和对照组,每组12人。参加实验的被试基本情况见表1。

表1 被试的基本情况

组别	年龄	性别		生源			专业	
		男	女	农村	小城镇	大城市	文	理
实验组	19.33±1.07	5	7	6	4	2	6	6
对照组	18.92±1.08	5	7	3	7	2	7	5
合计	19.13±1.08	10	14	9	11	4	13	11

1.2 工具

1.2.1 抑郁自评量表 (SDS)^[6] SDS由20个项目组成,每一条目相当于一个有关症状,按1-4级评分。抑郁严重度指数=各条目累计分/80。0.5以下为无抑郁,0.50-0.59为轻度抑郁,0.60-0.69为中至重度抑郁,0.70以上为重度抑郁。

1.2.2 认知情绪调节量表(CERQ) Garnefski编制的认知情绪调节量表 (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)中文修订版^[7]。中文版CERQ有32个项目,分为8个维度:自责、容忍、沉思默想、积极调整、积极设想、自我安慰、灾难化和责备他人。

1.2.3 自动思维问卷(ATQ) 由霍伦和肯德编制的自动思维问卷的中文修订版^[6]。包括30个条目,5级评分,分数越高表示负性自动思维越严重。

1.3 干预方法

团体辅导方案的设计以认知情绪调节理论为基础,共分8次,每次2个小时,每周1次,约120分钟。团体辅导的总主题是“理智应对·快乐成长”,且每次活动也都有明确的主题。具体设计如下。

第1次活动主题是“你我相识”,目的是促进成员相互认识,消除陌生感和紧张情绪,营造相互信任的团体气氛,共同制定团体活动规范;第2次主题是“情绪ABC”,目的是使每个成员了解并体会事件(A)、想法(B)与情绪(C)三者之间的关系,并能深入理解个体情绪困扰不是由事件本身直接造成的,而是由个体对事件的不良认知造成的;第3次主题为“挑战不合理信念”,旨在帮助成员了解日常生活中遇到负性事件时个体常用的一些认知情绪调节策略,并能够理解个体不良情绪是由于运用了消极、不恰当的认知应对策略造成的;第4次、第5次活动分别以“接纳不完美的自我”、“世界并非末日”为主题(自责与灾难化与抑郁呈显著的正相关),旨在帮助成员做更深入的自我分析,了解“自责”、“灾难化”这

两类消极认知应对策略的本质,并学会识别与挑战,训练成员少运用引起不良情绪的认知应对策略;第6次、7次活动分别以“积极评价,乐在其中”、“愉悦预测,合理规划”为主题(积极调整、积极设想与抑郁呈显著的负相关),旨在促进成员学会运用积极的认知情绪调节策略应对生活中的负性事件,学会以辩证、动态、发展的角度看待问题、分析问题,善于发现事件的积极意义,以积极的心态预测与规划生活;第8次主题为“笑迎未来”,主要是总结、分享收获,巩固所学内容,处理离别情绪。

团体干预前、后1周,组织成员分别进行抑郁自评量表(SDS)、认知情绪调节量表(CERQ)及自动思维问卷(ATQ)测验。

1.4 统计分析

采用SPSS11.5对数据进行统计分析。

2 结果

2.1 被试基本情况分析

运用非参数检验法对表1中的实验组与对照组两组被试在人口学变量上的差异进行比较,结果显示,两组被试在性别、专业、生源这些变量上是基本匹配的,不存在显著差异。

2.2 实验组与对照组 SDS、ATQ 前后测得分比较

本研究以后测得分(抑郁、自动思维的后测分数)为因变量,以组别类型(实验组与对照组)为自变量,以前测量表得分为协变量的协方差分析进行统计。检验各组总体斜率是否相等,结果表明,组别类型与前测的抑郁量表、自动思维量表得分之间的交互作用均未达到显著水平(分别为 $F(1,21)=0.697$, $P>0.05$; $F(1,21)=2.491$, $P>0.05$),而各自主效应显著。因此,可以进行协方差分析,以考察实验处理。协方差分析结果显示,排除协变量前测分数影响后,组别类型对后测抑郁情绪、自动思维的影响仍然显著(分别为 $F(1,21)=7.366$, $P<0.05$; $F(1,21)=5.092$, $P<0.05$)。事后比较发现,实验组被试团体辅导后的抑郁自评量表、负性自动思维问卷的分值与对照组相比,显著下降。见表2。

2.3 干预前后认知情绪调节量表得分比较

为了排除前测认知情绪调节可能存在的影响,本研究使用了以后测认知情绪调节得分为因变量,以组别类型(实验组与对照组)为自变量,以前测量表得分为协变量的协方差分析进行统计。检验各组总体斜率是否相等,结果表明,组别类型与前测的各分量表得分之间的交互作用均未达到显著水平,而

各自主效应显著,因此,两组斜率可以认为相同,可以进行协方差分析。协方差分析结果表明,排除协变量前测分数影响后,组别类型对后测沉思默想、积极调整、责备他人这三种认知情绪调节策略的影响仍然显著(分别为 $F(1,21)=13.784, P<0.001; F(1,21)=9.074, P<0.01; F(1,21)=5.879, P<0.05$)。事后比较发现,实验组被试的沉思默想和责备他人两个子量表的得分较对照组显著下降,积极调整子量表的得分显著上升。见表 3。

表 2 实验组与对照组干预前后 SDS、ATQ 得分比较($\bar{x}\pm s$)

变量	组别	前测	后测
抑郁情绪	实验组	41.50 ± 6.57	36.83 ± 6.56
	对照组	45.50 ± 4.68	46.75 ± 7.68
自动思维	实验组	78.67 ± 18.43	66.67 ± 15.13
	对照组	83.00 ± 17.89	79.83 ± 12.28

表 3 实验组与对照组干预前后认知情绪调节量表得分比较

($\bar{x}\pm s$)			
变量	组别	前测	后测
自责	实验组	2.72 ± 1.00	2.58 ± 0.93
	对照组	3.33 ± 1.10	3.06 ± 0.83
忍受	实验组	3.40 ± 0.89	3.29 ± 0.76
	对照组	3.35 ± 0.71	3.35 ± 0.62
沉思默想	实验组	3.19 ± 0.77	2.62 ± 0.67
	对照组	3.31 ± 1.08	3.56 ± 0.84
积极调整	实验组	2.81 ± 0.77	3.25 ± 0.81
	对照组	2.67 ± 0.75	2.38 ± 0.52
积极设想	实验组	3.61 ± 0.66	3.88 ± 0.46
	对照组	3.33 ± 0.76	3.36 ± 0.75
自我安慰	实验组	2.13 ± 0.80	2.71 ± 0.86
	对照组	1.88 ± 0.68	2.42 ± 0.67
灾难化	实验组	2.27 ± 0.82	1.97 ± 0.46
	对照组	2.54 ± 1.25	2.29 ± 0.68
责备他人	实验组	2.29 ± 0.79	1.74 ± 1.09
	对照组	2.06 ± 0.75	2.48 ± 0.89

3 讨 论

大学生的心理问题呈逐年上升趋势,其中抑郁和焦虑等情绪问题是其重要原因^[8,9]。因此,缓解和改善大学生抑郁情绪具有重要意义。

本研究的结果显示,与对照组相比较,实验组学生在团体辅导前后抑郁情绪、负性自动思维量表及认知应对策略中的沉思默想和责备他人两个子量表的得分均显著下降,而积极调整子量表的得分显著上升。这表明,团体辅导不仅改善了成员的认知应对方式,训练成员更多地运用积极调整策略,较少运用沉思默想、责备他人等消极的认知应对策略,而且负性自动思维出现的频度也明显降低,有效地缓解了学生的抑郁情绪。从团体成员反馈情况来看,大部分成员认为,团体辅导是有效的,学会了理智应对负性生活事件的理论与方法;学会了全面地、辩证地看待身边的人和事;能够接纳自己的不完美,以积极的心态面对自己的未来与发展;感受到了交流互动的幸

福与喜悦,学会真诚与友善地与他人交往,拓展了人际资源。

在今后的研究中,以下几个问题值得我们进行深入思考。第一,团体干预的效果。本研究结果表明,团体干预的短期效果是比较明显的,那么它是否具有长期效果呢?这是今后需作进一步深入研究之处;第二,团体干预的最佳时间模式。集中训练与分散训练相比较哪个效果要好一些?每一次集中训练时间多长能达到最佳效果?第三,干预方法的融合。目前抑郁的团体干预主要有人际交往训练、归因训练、认知行为训练等,可以尝试将几种团体干预方法进行干预效果的比较研究,从而寻求一种更为有效的抑郁情绪干预模式^[10,11];第四,团体辅导的推广问题。团体辅导次数多,时间长(一般活动 8-10 次,持续两个月),人数少(8-16 人),能够帮助的学生毕竟是少数,如何扩大团体心理辅导的受益面,扩大它的应用研究范围是值得思考的一个问题。

参 考 文 献

- 1 Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 117-126
- 2 Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiden: The Netherlands: DATEC, 2002
- 3 Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven Ph. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and Individual Differences, 2001, 30: 1311-1327
- 4 Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. Personality and Individual Differences, 2006, 40: 1659-1669
- 5 Mathieu d'Acremont, Martial Van der Linden. How is impulsivity related to depression? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire. Journal of Adolescence, 2006, 2: 1-11
- 6 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册(增刊). 北京:中国心理卫生杂志社,1999. 194-196,215-217
- 7 魏义梅,刘永贤. 认知情绪调节量表(CERQ)在大学生中的初步信效度检验. 中国心理卫生杂志,2008,22(4):241-244
- 8 邹芙蓉,王昀,张敬悬,等. 心理健康教育对缓解大学生焦虑抑郁情绪的作用. 中国临床心理学杂志,2007,15(5):557-558
- 9 薛松,李永鑫. 大学新生的集体自尊、个体自尊与抑郁、焦虑的关系. 中国临床心理学杂志,2007,15(6):612-613,617
- 10 王秀丽,王丽敏,姚桂英,等. 自我效能感在大学生主观社会支持与抑郁间的中介作用. 中国临床心理学杂志,2008,16(4):376-377,375
- 11 胡义秋,谢光荣. 综合性团体心理干预对大学生心理健康的影响. 中国临床心理学杂志,2007,15(6):662-663

(收稿日期:2009-06-24)