

正念认知疗法对大学生抑郁情绪的干预研究

王 超

天津职业技术师范大学 天津 300222

摘 要：大学生抑郁情绪出现的原因是过高要求和外界对其不合理的期望，长期在这种环境下会影响到学生的身心健康。文章围绕这一问题进行讨论，阐述正念认知疗法的具体运用，分析正念认知疗法具体内容，结合个案进行参数，分析正念疗法对大学生抑郁情绪干预的效果和措施，在结合大学生的特征进行分析，帮助学生调整认知水平来促进学生的身心健康发展。文章设计的具体干预研究可作为大学生情绪干预预防的参考。

关键词：正念认知；大学生；抑郁情绪；干预

抑郁也被称为抑郁障碍，陷入抑郁情绪下的个体，持续性心境低落，甚至会失去生活的希望。抑郁情绪会影响到人的身心健康，整体上体现出消极、悲观、无望的感受，根据不同人呈现出不同的情绪状态，但是大部分都是消极、低沉的，个体会质疑人生存在的价值，会有明显的自伤自毁倾向，最终发展成为抑郁症。因此及时进行情绪的干预，是预防事故严重的重要措施。大学生处于身心健康发展的关键时期，为避免学生出现抑郁情绪，用正念认知疗法来帮助学生改善自我认知，调节身心平衡对学生的发展有重要作用。

1 大学生心理健康与情绪研究

对于大学生心理健康方面的问题，国内外学者进行这一方面大量研究。心理学领域内，对大学生的研究比较多，随着所在年龄段的影响和学生素养的提升，学生心理呈现出明显分化：其一，倾向于复杂、丰富的情绪体验中。学生处于课程学习、交友恋爱、就业择业创业等多个问题交织的环境下，随之产生与之相关的心理问题。其二，青少年情绪呈现出明显的两极特征，波动明显。这个时期的学生处于人生的转折点，这个阶段学生面临多种选择，情绪波动的同时，他们也会受到家庭、社会、生活等的影响，比如学业方面的压力、家庭对学生拔高的期望，在情绪的压力下很容易失去稳定走向极端；其三，此时的情绪很容易爆发、冲动、极端，此时大学生对外界十分敏感，很容易受到外界的刺激，整体上呈现强烈的体验，自己也很难控制自己的情绪，甚至会为了表现自己而一时冲

动，进行盲目的行为，带来给自己的伤害。其四，情绪明显，这个阶段的大学生呈现出明显内隐性、外显性。具体的表现是内心行为和外在表现并不一致，对于外部的刺激很容易喜怒不形于色，情绪的影响也会变大^[1]。

2 正念认知疗法的认识

2.1 源起

正念认知是Teasdale等人充分融合认知疗法和正念减压疗法基础上发展出来的主要解决情绪抑郁复杂的一种手段。在关于情绪抑郁的研究方面，越来越多的研究者将抑郁看作是慢性、毕生的、易复发的心理困扰，是可以被干预的。正念认知疗法主要是帮助个体在有可能促进抑郁复发的情绪和感受上面进行干预引导情绪转变，这种转变是立足深层次理解基础上进行的。使用正念认知疗法促进情绪转变的体现就是帮助学生认识到自己固有的局限的心理习惯，这种习惯会让学生不断沉湎于负面情绪中，反复强调消极的事件，甚至对事件无法改变的局面对思虑，陷入这种局面后就会消极无力，正念认知就是让学生从这种局面中解脱出来，将无用的情绪模式朝着存在和破解的方向转变。

2.2 大学生正念认知疗法的作用

由于大学生处于心理认知极具发展的重要阶段，这个阶段学生很容易产生抑郁的情绪，在抑郁情绪下学生的身心健康会受到影响，出现自杀的危机不利于校园的和谐。抑郁情绪出现之后，可通过个案咨询、团体心理辅导以及各种治疗方式来进行干预。大量的研究说明正念认知能够调节抑郁的情绪，帮助人们改善睡眠的质量，提高幸福感。正念是指有意识且不评判的，留心当下内心的改变，逐步了解自己的心，以培养自己的智慧和慈爱。在西方的研究中，正念减压疗法（mindfulness-based stress reduction, MBSR）被运用在医学的临床治疗中，结合MBSR后的正念认知疗法（mindfulness-based cognitive

天津市教委科研计划专项任务项目（心理健康教育）支持，项目名称：正念训练对大学生心理危机转化的干预研究，项目号：2021ZDGX13。

2023年天津市思想政治工作精品项目支持，项目名称：疫情防控常态化背景下大学生朋辈心理互助“3立方”模式工作体系实践与探索

therapy, MBCT)可以有效改善抑郁症状。各方面的研究证明正念认知对抑郁患者情绪有很好的干预作用,即便是普通人群的抑郁情绪,也有很好的改善作用^[2]。

2.3 正念认知疗法在大学生抑郁情绪干预中的前景

现阶段国内将正念认知疗法和大学生抑郁情绪干预结合起来的研究比较少,在未来关于这方面的研究必然会引起社会的重视。正念认知在心理学的发展前景包含两个方面:第一个方面,正念认知疗法会以更科学的手段进入到心理学中,越来越多人会认为这种疗法是科学的可行的手段,而不是简单的教育行为。随着正念疗法运用在心理学中,成为科学的干预方式和治疗措施,将会在现代技术的支持下不断完善,形成科学的治疗手段,其科学的地位也会在不同的研究领域内彰显出来。正念认知疗法被越来越多人重视,该方法在心理咨询方面,可以起到积极的作用。也有人在其中融入东方的精神训练元素,比如道家认知疗法。

3 大学生抑郁情绪的正念认知疗法干预研究

3.1 个案研究

本次研究以大学生为例,SCL—90(症状自评量表)是比较科学的测评表,另外配合艾森克人格测试量表(EPQ)进行研究。SCL—90(症状自评量表)的针对性明显,大学生强迫症状、抑郁、敌对、人际关系在研究中对明显。以其中具体的某一个学生为例,当学生面临失恋的情绪问题时候,用转移注意力的方式来转移情绪,比如上自习和听英语等等方式,但是取得的效果并不明显^[3]。但是这种方式并没有消除由于失恋引起的情绪问题,比如学生出现焦虑、抑郁等情绪,不良的情绪对学生造成了很负面的影响,注意力不集中、睡眠质量下降等。

3.2 准备工作

通过知网查询资料、网络资源等,进行资料的整理、理清思路。本次研究的个例是XXX学院大四一名学生,由于失恋以及就业等多重压力下产生严重的负面情绪问题,影响到正常的学习生活。为保护学生隐私,在本文中称其为吴A。吴A在多种情绪失控之后,进行正念认知疗法干预,在治疗期间之内吴A不参与任何的培训和辅导中,而是每周定期参与到正念认知的治疗中。

3.3 具体研究方法

主要用问卷、访谈、观察法来进行。使用SCL—90(症状自评量表)、艾森克人格测试量表(EPQ),在吴A明白所有目的和意义之后进行。在进行治疗的过程中,对正念认知疗法的前后都要进行问卷测试,在进行干预之后再通过观察、访谈来确定疗法的作用,以此来确定

疗法是否取得理想的效果^[4]。

访谈法进行之前,对其基本情况进行整理,了解目标学生详细情况,人口、家庭背景、社会关系和诉求,在细致访谈中确定学生咨询目的,阐明治疗的步骤方法。

观察法是指研究对象(有心理治疗证书的教师或者是专业的心理咨询师)通过观察目标学生的行为动作和语气,观察其自身行为。

3.4 正念认知疗法的构建

本次研究主题是对学生失恋与就业等情绪的干预,由于正念认知能够帮助个体认识到全身心活在当下,关注现实的内心体验,强调个体的感觉和情绪体验的过程。在治疗的过程中倡导用开放的姿势来关注痛苦的体验,帮助来访者发现问题,并且及时采取有效的策略。所以在本次的案例中,对于吴A的情绪问题,通过正念认知疗法中相关的理论,帮助个体了解当下的情绪变化和感受,对思维有更客观的认识,在这个过程中寻找解决的办法。让个体从“想”转变现状的情绪和行为“转”为观察和体验情绪和思维的存在,通过这样的方式形成“开放的接受的”模式。让来访者在“自动”思维运作之前就察觉,能够在心理上产生对应的反应。如失恋后的抑郁状态下,通过进行自身状态的察觉和体验,了解失恋情绪给自己所带来的不良影响,再通过自身惯用的模式进行关注避免受到这种模式的影响。

3.5 设计要素

为充分运用正念认知疗法,抵御抑郁情绪对学生产生的影响,在进行设计的时候,应该注意几个方面:(1)在设计方案的时候,必须要考虑到方案的实用性,确保操作稳定可靠,保障来访者的身心健康;(2)设计关键在于通过正念认知疗法的干预,消除不良情绪让学生走出负面的影响中,保证学生学业和生活常态;(3)在疗法使用的过程中所有的方式和技巧都应该在正念认知范围之内,后续可验证该方法是否可靠有效;(4)进行治疗的时候,咨询时间的长短需要根据学生个体的状态、情绪变化和咨询过程中具体的行为来判断,再和的学生商议确定。所有的程序包含面谈、正念训练、作业安排等几个部分的内容。(5)每一次咨询结束之后,都要给来访者适当布置作业,让学生在完成咨询之后进行正念相关的训练,这种方式可以让学生熟悉正念疗法的相关技巧,而且尝试将其代入到日常的生活中。在下次进行咨询的时候,积极和教师进行研究讨论,反馈上一次作业的感受、体会。(6)在咨询治疗期间之内,尽可能避免存在干扰因素^[5]。

3.6 干预效果评估

本次研究的个体中,进行为期十一周的心理咨询,之后学生经历过“难过的情绪”“逐渐恢复自信”“开始打算就业”“有就业计划”这一系列的转变,日常工作逐渐恢复正常。

在整个咨询过程中来访者产生出十分明显的变化,尤其是对自我感受有不同的认知。在第一周和第二周,学生充满好奇,但也疑惑。比如认为自己不能投入,也认为面临着巨大的困难;在训练的中期,逐渐将正念认知训练代入到学生的日常生活中,逐渐找到状态,可以静下心来思考如何完成作业;后期正念训练使用得越发熟练,自我的评价逐渐积极,开始进行就业计划,接受失恋的结局。学生逐渐从一系列的情绪低落、食欲减退方面缓解。这些结论来自学生在多次不间断的咨询中表

现出来的。

咨询师认为:学生和第一次的时候相比,说话声音更高一点,谈话中有积极的成分,并且也逐渐放松。最开始的谈话是围绕失恋进行的,伴随着的语气是不安和对自己的失望、不自信,但后期逐渐对自己有更多的要求,对未来有更多的期盼。

4 结果分析

通过正念认知疗法,干预对象发生十分明显的变化,具体表现在于情绪、事件认知、人际交往中,通过几个方面展示。进行干预之前,学生抑郁、暴躁、消极,在进行干预之后学生的情绪逐渐稳定,而且暴躁的性格逐渐缓解,情绪变化明显。进行干预之后,学生对自我价值的认识逐渐转变,逐步恢复了和学生之间正常的交往。

表1 正念认知疗法干预记录

观察指标	正念认知干预前	正念认知干预后
情绪表现	低落、焦虑、暴躁,受到抑郁情绪的影响,没有食欲	情绪逐渐趋于稳定,生活作息正常、社交状态逐渐正常
事件认知	认为自己很失败、对自己没信心,对未来也没有信心,认为失恋是由于自己不努力的原因。	改变对自己的看法,认为努力可以改变现状,会不断提高自己的专业知识,为以后的就业做准备,认识到失恋是双方的责任。
人际交往	不愿意参与班级、宿舍活动,不愿意和同学交往	愿意参与到班级的活动中,和同学一起打游戏、聊天等等。

结合上述的表格可知,正念认知疗法对情绪的干预有很积极的作用,可尝试将其延伸在更多的抑郁干预中,帮助学生从沉湎情绪中解脱出来,投入到正常的生活中去,逐渐恢复常态,产生对生活的积极情绪。

结语

综上,现阶段关于正念认知的研究比较零散,但是在诸多资料中可确定正念认知对抑郁情绪治疗方面有积极价值。文章对这一内容的分析可作为参考,在接下来的发展中可进行正念干预的探索和研究,为情绪抑郁的干预提供参考。

参考文献

[1]李娟,罗香群,王婧.正念认知疗法对大学生抑郁情绪

的干预研究[J].心理月刊,2022(15):18-20,24.

[2]李娜,罗小萍,宋静.团体正念认知疗法对大学生焦虑症的干预研究[J].青春期健康,2023,21(10):66-68.

[3]胡韩瑜.大学生情绪困扰现状及调适策略研究[J].情感读本,2023(9):18-20.

[4]李雪.正念认知疗法在高校大学生心理危机预防与干预中的应用探索[J].产业与科技论坛,2021,20(2):107-108.

[5]李翠.正念认知疗法在大学生心理危机预防与干预中的应用研究[J].现代职业教育,2023(24):93-96.