

积极心理团体辅导对大学生抑郁症状的干预效果评价

陈栩¹, 郭斯萍²

1.南昌大学科学技术学院,江西 330029;2.广州大学教育学院

【摘要】 目的 探讨以积极心理学理论为导向的团体心理辅导对大学生抑郁症状的影响,为高校开展健康心理辅导和干预工作提供参考。**方法** 在江西省某高校 1 870 名大学生中筛查出 56 名可能有抑郁症状的大学生,以团体辅导的形式对其进行干预,采用实验组和对照组前后测试及追踪测试的实验设计,以综合幸福问卷(MHQ)、抑郁症自评量表(SDS)、心理韧性量表(CD-RISC)为评估工具,最终完成所有实验内容的大学生为 45 名。**结果** 团体辅导干预后,实验组综合幸福感得分生活满意因子提升了 0.22,正性情感提升了 3.86,自我价值提升了 0.40,友好关系提升了 1.59,幸福体验提升了 1.34。抑郁水平由前测的(59.91±2.35)分降至后测的(53.36±2.84)分,心理韧性水平由前测的(57.22±2.59)分提升到后测的(59.50±2.42)分,差异均有统计学意义(t 值分别为 8.44, -3.05, P 值均 <0.05);追踪评估结果显示团体辅导结束 3 个月后,效果依然存在。**结论** 积极心理团体辅导对抑郁倾向大学生心理健康状况有一定程度的改善作用,可以提高心理韧性和幸福感指数。

【关键词】 抑郁;干预性研究;团体处理;体征和症状;学生

【中图分类号】 R 395.6 R 749.4⁺1 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2016)06-0874-04

Intervention study of positive psychological group counseling on college students' depressive symptoms/CHEN Xu*, GUO Siping. * College of science and technology, Nanchang University, Nanchang(330029), China

【Abstract】 Objective To investigate the effect of group psychological counseling based on the theory of positive psychology on college Students' depressive symptoms, thus to provide reference for the positive psychological group counseling in universities . **Methods** 56 students out of 1 870 college students from a university in Jiangxi Province was found SCL depression factor greater than 3 screening criteria, and may have depressive symptoms. Group counseling intervention, experimental group and control experimental Design group was used before and after the test. Track testing, integrated happiness questionnaire (MHQ), self-Rating depression scale (SDS), psychological resilience Scale (CD-RISC) were adopted as assessment tools. And the final completion of all experiments content of 45 students. **Results** Group counseling intervention, compared with the control group, the experimental group multiple factor comprehensive well-being (life satisfaction, positive affect, self-worth, friendly relations, happy experience) significantly increased, life satisfaction factor improved 0.22, positive emotion increased by 3.86, self value increased by 0.40, the friendly relationship improved 1.59, happy experience improved 1.34, negative emotion factor of 9.91 from the previous survey dropped to 9.68, depressed level of(59.91±2.35) fell by a pretest to post-test of(53.36±2.84), the level of resilience increased by 2.28, and reached a significant level; Tracking assessment results show that after six months of group counseling, the effect is still there. **Conclusion** Group counseling based on positive psychology theory can improve their mental health of college students with depression and improve their level of resilience and well-being.

【Key words】 Depression; Intervention studies; Group processes; Signs and symptoms; Students

随着社会竞争的日趋激烈,大学生在学业、生活、就业等方面的压力逐渐增大,各种压力导致大学生身心疾病的发生率明显增长,尤其是抑郁症的发病率不

断上升^[1]。抑郁作为一种消极情绪状态,不仅影响大学生的日常生活,还影响大学生的心理健康,已引起社会的广泛关注^[2]。积极心理学是 20 世纪末兴起的一个心理学思潮,主要强调心理学不应该只侧重于对心理创伤和心理疾病的治疗,而应该更多地关注人类的积极体验,如满意、幸福和愉悦等^[3]。在西方,自 Seligman^[4-5] 提出积极心理学的概念以来,越来越多的实证研究表明,积极心理学团体治疗可缓解轻中度抑郁患者的抑郁情绪症状,提高生活满意度。本研究

【基金项目】 江西省高校人文社会科学研究 2014 年度项目 (XL1410)。

【作者简介】 陈栩(1978-),女,江西省人,硕士,讲师,主要研究方向为发展与教育心理学。

【通讯作者】 郭斯萍, E-mail: gsp8899@sina.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.06.019

旨在探索积极心理学框架下的团体心理辅导是否能提高大学生幸福感和心理韧性水平,以及对大学生抑郁症状的干预效果。

1 对象与方法

1.1 对象 采用分层随机整群抽样方法,在南昌大学科学技术学院抽取 1 870 名大学生采用症状自评量表 (Symptom Checklist 90, SCL-90) 进行心理筛查,以抑郁因子大于 3 分为标准^[6],共筛查出 56 名可能有抑郁症状的大学生。在检出的本科生中遵循自愿参加的原则,经简短访谈后纳入团体。最终完成所有实验内容的大学生 45 名。将其按男女匹配随机分为两组,实验组 22 名(男生 9 名,女生 13 名),年龄(20.6±1.01)岁;对照组 23 名(男生 8 名,女生 15 名),年龄(20.3±0.99)岁。

1.2 工具

1.2.1 VIA 优势问卷 (Value in Action Inventory of Strengths, VIA-IS) 由 Peterson 等修订^[7]。该问卷主要测试 24 种性格优势,共计 240 个项目,通过区分 24 种优势在不同个体中的体现程度,来识别被试所具有 的五大显著优势。每个优势包含 10 个项目,得分越 高,表明该优势越显著。总量表及各个分量表内部一 致性系数及重测信度均到 0.7 以上^[8]。

1.2.2 综合幸福问卷 (Multiple Happiness Questionnaire, MHQ) 该问卷共 50 个项目,包括 1 个指数 (幸福体验指数)9 个维度,采用 7 级计分,总分等于各 个维度项目得分相加,各维度因子分=维度总分/项目 数。该问卷在大学生群体的同质性信度系数在 0.674

~0.906 间,分半系数在 0.660~0.884 之间^[9]。

1.2.3 抑郁症自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS) 该量表由 20 个项目组成,包含抑郁状态的精 神性情感症状、躯体性障碍、精神运动性障碍、抑郁的 心理障碍 4 组特异性症状,其内部一致性满意,奇偶数 条目分半相关性为 0.92^[10]。采用 4 级评分,总得分 40 分以下为无抑郁症状,40~50 分为轻度抑郁症状,50~ 60 分为中度抑郁症状,60 分以上为重度抑郁症状。

1.2.4 心理韧性量表 采用中国版心理韧性量表 (Connor-Davidson resilience scale, CD-RISC)^[11]。包括 坚韧、力量和乐观 3 个维度,25 个项目,采用 5 级评分 制,分值越高,心理韧性水平越强。总量表的 Cronbach α 系数为 0.91,坚韧、乐观和力量分别为 0.88,0.60, 0.80。

1.3 研究方法

1.3.1 研究思路 实验设计为 2(对照组、实验组)×3 (前测、后测、追踪测试)重复测量设计方法。团体辅 导干预时间为 2015 年 2—4 月。在进行干预 2 d 前, 对所有被试统一施测 VIA-IS, MHQ, SDS, CD-RISC 问 卷调查。首先通过 VIA-IS 问卷,测出每位被试各具有 的 5 个最强优势,并由被试自由选择其中 1 个,在团体 辅导期间,每天实践这种最强优势。实验组接受每周 1 次、为期 6 周的团体辅导。对照组则处于常态的学 习和生活,除根据学校心理危机干预的有关规定重点 关注外,不接受任何辅导。在干预结束之际及结束后 3 个月,再次使用 MHQ, SDS, CD-RISC 量表对所有被 试进行测试。

1.3.2 积极心理团体辅导干预方案 见表 1。

表 1 积极团体心理辅导活动方案

干预主题	干预内容	干预目标	作业
积极优势	优势大转盘 优点轰炸 模拟招聘会	探讨性格优势的作用,找到自己的性格优势,引导成员如何在生活 中运用自己的积极品质和性格优势。	识别并运用优势个性去解决生活中遇到的 难题。
积极情绪	情绪万花筒 快乐放大镜 情绪电梯	帮助成员提高情绪表达和控制能力,引导成员体会生活中的点滴幸 福。	记录日常生活中的 3 件好事。
积极关系	心灵的捕手 一路上有你 成长的代价	帮助成员掌握交往的技巧与策略,学会表达与倾听,并认识到竞争 与合作的重要性,学会在竞争中合作。	坚持每天写 3 件感恩的事。
积极接纳	我是谁 我的生命线 寻找温馨港湾	学会接纳和提升自我,感受到自己的价值,学会接纳他人。	写一封宽容的信。
积极应对	生命的底色 不做受害者 生死对话	提高抗挫折能力,激发积极情绪反应,用积极的态度看待生活,学会 应对生活中的困难和逆境。	以感恩、快乐、勇气、欣赏、自信为主题,每周 记录 1 次心理日志。
积极成长	天生我才 描绘人生曲线 梦想照进现实	提高自决和行动能力,增强自信,帮助学员设立人生目标,激发学员 对美好生活的向往,努力奋斗,实现自己的梦想。	未来 4 年的生涯规划。

干预重点:(1)引导成员认识和了解自己的优势,并运用自身优势积极生活;(2)引导成员体验幸福感,培养积极情绪;(3)培养成员积极的人际关系;(4)建立积极的自我认知,悦纳自我和接纳他人;(5)帮助成员提高心理韧性,培养积极的应对能力方式;(6)培养学生积极成长能力。已有研究表明,积极团体心理辅导能有效降低抑郁水平,提高幸福感^[12-14]。

1.4 统计学方法 数据应用 SPSS 17.0 软件进行统计学分析,统计方法采用重复测量方差分析,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 干预前后两组大学生 MHQ 因子分比较 由表 2 可见,组别效应检验结果显示,干预结束即刻实验组除健康关注和利他行为外,综合幸福感量表各因子得

分均高于对照组,差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。时间效应检验结果表明,干预前后及干预后 3 个月间综合幸福感量表的生活满意、正性情感、健康关注、友好关系、幸福体验因子分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。交互效应结果表明,综合幸福感量表的生活满意、正性情感、负性情感、自我价值、友好关系、和幸福体验因子得分存在时间和组别的交互作用(P 值均 <0.05)。

2.2 干预前后两组大学生抑郁和心理韧性水平比较 表 3 显示,抑郁水平的分组、时间和交互效应均存在统计学意义,经团体辅导后,实验组的抑郁水平下降,3 个月后的追踪效果仍保持良好,而对照组的抑郁水平呈上升趋势;心理韧性分组效应和交互效应均有统计学意义,两组在干预前后及追踪测试中数据均发生变化,实验组上升,而对照组呈上下波动趋势。

表 2 两组大学生干预前后 MHQ 得分比较($\bar{x}\pm s$)

组别	调查时间	生活满意	正性情感	负性情感	生命活力	健康关注	利他行为	自我价值	友好关系	人格成长	幸福体验
对照组 ($n=23$)	前测	18.00 $\pm$ 1.30	16.50 $\pm$ 1.53	10.14 $\pm$ 1.55	18.05 $\pm$ 1.43	16.18 $\pm$ 1.99	16.86 $\pm$ 1.21	18.09 $\pm$ 1.10	10.36 $\pm$ 1.17	34.50 $\pm$ 2.32	3.23 $\pm$ 0.81
	后测	18.35 $\pm$ 1.26	17.00 $\pm$ 1.12	10.22 $\pm$ 1.53	18.26 $\pm$ 1.48	16.96 $\pm$ 1.63	16.57 $\pm$ 1.64	17.74 $\pm$ 2.30	10.0 $\pm$ 1.16	34.96 $\pm$ 2.77	3.48 $\pm$ 0.79
	追踪	18.00 $\pm$ 1.31	16.86 $\pm$ 1.21	10.41 $\pm$ 1.37	18.14 $\pm$ 1.58	17.27 $\pm$ 1.64	16.45 $\pm$ 1.68	17.36 $\pm$ 2.17	10.23 $\pm$ 1.15	35.86 $\pm$ 2.27	3.45 $\pm$ 0.80
实验组 ($n=22$)	前测	17.83 $\pm$ 1.15	16.91 $\pm$ 0.95	9.91 $\pm$ 1.04	18.35 $\pm$ 1.30	16.78 $\pm$ 1.56	16.57 $\pm$ 1.73	17.83 $\pm$ 2.26	10.09 $\pm$ 1.08	35.43 $\pm$ 2.69	3.57 $\pm$ 0.66
	后测	18.05 $\pm$ 1.09	20.77 $\pm$ 1.15	9.68 $\pm$ 1.09	18.74 $\pm$ 1.49	17.41 $\pm$ 1.05	17.00 $\pm$ 0.93	18.23 $\pm$ 1.60	11.68 $\pm$ 1.58	36.31 $\pm$ 1.76	4.91 $\pm$ 0.68
	追踪	19.52 $\pm$ 0.99	20.52 $\pm$ 1.12	8.96 $\pm$ 0.88	18.87 $\pm$ 1.25	17.39 $\pm$ 1.03	16.35 $\pm$ 1.02	19.26 $\pm$ 1.28	10.91 $\pm$ 0.99	36.13 $\pm$ 2.22	4.83 $\pm$ 0.71
$F_{\text{分组}}$ 值		2.793	156.969 **	11.645 **	4.750 *	2.219	0.002	4.358 *	13.099 **	4.963 *	68.281 **
$F_{\text{时间}}$ 值		5.712 **	44.566 **	1.123	0.780	3.991 *	0.936	0.454	3.423 *	2.475	16.512 **
$F_{\text{交互}}$ 值		7.946 **	27.848 **	3.159 *	0.276	0.296	0.817	3.502 *	8.620 **	0.690	7.846 **

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

表 3 两组大学生干预前后抑郁心理韧性得分比较($\bar{x}\pm s$)

组别	调查时间	抑郁	心理韧性
对照组 ($n=23$)	前测	60.64 $\pm$ 2.96	57.45 $\pm$ 3.08
	后测	61.13 $\pm$ 2.86	55.48 $\pm$ 2.64
	追踪	62.05 $\pm$ 3.19	56.59 $\pm$ 3.83
实验组 ($n=22$)	前测	59.91 $\pm$ 2.35	57.22 $\pm$ 2.59
	后测	53.36 $\pm$ 2.84	59.50 $\pm$ 2.42
	追踪	55.08 $\pm$ 3.68	60.69 $\pm$ 2.43
$F_{\text{分组}}$ 值		91.337 **	29.702 **
$F_{\text{时间}}$ 值		10.583 **	2.787
$F_{\text{交互}}$ 值		17.058 **	8.823 **

注: ** $P<0.01$ 。

3 讨论

积极心理学倡导的是利用自身积极优势和积极力量,利用这种积极、向上的自我力量来对抗各种心理困扰。本研究的干预目的是帮助有抑郁倾向的大学生认识并发展他们的性格优势(如勇敢、坚持、热情、感恩、公平、希望等),通过积极团体心理辅导培养成员的积极情绪、积极关系、积极接纳、积极应对、积极成长,增强幸福感体验形成良好的心理和行为模式,开发其心理潜能,塑造成员的积极心理品质。

Bolier 等^[15]对大量关于“积极心理学干预”的研

究论文进行了系统的元分析研究发现,积极心理学干预技术能有效提升主观幸福感和心理幸福感。Seligman 等^[16]也发现,利用“在生活中了解并运用优势”“记录生活中的三件好事”和“记录值得感恩的事”能让人们拥有更多的积极情感,有效提升他们的主观幸福感。本实验结果表明,积极取向的团体辅导对有抑郁症状大学生的干预有明显效果,经过 6 次积极团体心理辅导,实验组抑郁水平降低,综合幸福感明显提升,而对照组前后测变化无统计学意义。在 3 个月后进行追踪调查,实验组在抑郁水平的降低,综合幸福感量表中的生活满意度、健康关注、正性情感、友好关系、幸福体验的提高上效果保持良好,说明积极取向的团体辅导对大学生抑郁症状有显著的改善作用,且干预的短期维持效果也令人满意,而其他因子可能因为在生活中运用的较少,在干预时强化不强,因此保持效果不佳。

心理治疗的目的不仅仅是消除症状,更重要的是挖掘个体的积极潜力和积极力量。心理韧性从积极自我、积极潜能的视角出发,是个体在应对压力情景

时积极应对的良好品质,维持个体良好适应和不断成长的力量源泉^[17]。已有研究表明,在创伤、逆境等压力下,个体的心理韧性水平越高,表现出情绪、行为等不良结果就越少^[18]。本研究发现,有抑郁症状的大学生在接受积极团体心理辅导后心理韧性水平提高,由此可以证明积极心理团体辅导不仅能有效降低大学生抑郁水平,提高幸福感,而且能提高心理韧性水平,增强应对压力的反弹能力。

4 参考文献

- [1] 赵静波,蔡素平,侯艳飞,等.大学生抑郁师源性影响因素分析[J].中国学校卫生,2014,35(11):1645-1647.
 - [2] 关心,乔正学,邱晓惠,等.大学生抑郁心理干预效果分析[J].中国学校卫生,2014,35(9):240-242.
 - [3] 克里斯托弗·彼得森.积极心理学[M].徐江,译.北京:群音出版社,2010:1-3.
 - [4] SELIGMAN M E, RASHID T, PARK A C. Positive psychotherapy[J]. Am Psychol, 2006, 61(8): 774-788.
 - [5] YIP K S. A strengths perspective in working with an adolescent with depression[J]. Psychiat Rehabil J, 2005, 28(4): 362-369.
 - [6] 张明园.精神科评量表手册[M].长沙:湖南科学技术出版社,1998:12-14.
 - [7] PETERSON C, SELIGMAN M E. Character strengths and virtues: A handbook and classification[M]. New York: Oxford University Press, 2004:625-644.
 - [8] 段文杰,白羽.优势行动价值问卷(VIA-IS)在中国大学生中的适用性研究[J].中国临床心理杂志,2011,19(11):473-478.
 - [9] 苗元江.心理学视野中的幸福.幸福理论测评研究[D].南京:南京师范大学,2003.
 - [10] 舒良.自评抑郁量表[J].中国心理卫生杂志,1999(增刊):194-196.
 - [11] 于肖楠,张建新.自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较[J].心理科学,2007,30(5):1169-1171.
 - [12] 阳志平.积极心理学团体活动课操作指南[M].北京:机械工业出版社,2013.
 - [13] 邹兵,崔道伟,韩慧,等.高校大学生生命态度意义与目的积极心理学干预效果分析[J].中国学校卫生,2014,35(9):1732-1734.
 - [14] 韦敏.积极取向的团体辅导对大学生中轻度自杀意念的干预研究[D].重庆:重庆师范大学,2011.
 - [15] BOLIER L, HAVERMAN M, WESTERHOF G J, et al. Positive psychology interventions: a meta analysis of randomized controlled studies[J]. BMC Public Health, 2013, 13:119.
 - [16] SELIGMAN M E, STEEN T A, PARK N, et al. Positive psychology progress: empirical validation of interventions[J]. Am Psychol, 2005, 60(5):410-421.
 - [17] 李晶晶,蔡翥.积极团体心理辅导对大学生心理弹性干预效果评价[J].中国学校卫生,2014,35(9):1419-1420.
 - [18] 刘勉,赵静波.心理韧性在导师指导行为对研究生心理健康影响的中介作用[J].中国学校卫生,2014,35(8):1170-1175.
- 收稿日期:2015-09-01;修回日期:2015-11-02
- +++++
- (上接第 873 页)
- [2] 梁晶晶,陈亚军,杨文翰,等.广州市中小学生超重肥胖与代谢综合征关联性[J].中国学校卫生,2015,36(12):1851-1854.
 - [3] 南宗焕,崔兰,李美花,等.延边地区汉族学生肥胖类型与代谢综合征相关性分析[J].中国学校卫生,2013,34(4):457-459.
 - [4] LI Y, YANG X, ZHAI F, et al. Prevalence of the metabolic syndrome in Chinese adolescents[J]. Br J Nutr, 2008, 99(3): 565-570.
 - [5] 中华医学会儿科学分会内分泌遗传代谢学组,中华医学会儿科学分会心血管学组,中华医学会儿科学分会儿童保健学组,等.中国儿童青少年代谢综合征定义和防治建议[J].中华儿科杂志,2012,50(6):420-422.
 - [6] 吴婉君,赵芮,吴文军,等.宁夏中小学生视力不良与体格发育关系[J].中国学校卫生,2015,36(6):882-886.
 - [7] 马冠生,季成叶,马军,等.中国 7~18 岁学龄儿童青少年腰围界值点研究[J].中华流行病学杂志,2010,31(6):609-615.
 - [8] 陈联辉,梁黎,傅君芬,等.两种儿童青少年代谢综合征定义的临床应用比较[J].浙江大学学报(医学版),2013,42(4):375-395.
 - [9] 季成叶.儿童青少年肥胖代谢综合征危险因素分析[J].中国学校卫生,2006,27(5):371-373.
 - [10] 于冬梅,赵丽云,朴建华,等.8 省市儿童青少年代谢综合征流行现状及其主要影响因素[J].中国健康教育,2012,28(6):431-437.
 - [11] 儿童代谢综合征中国工作组.中国六城市学龄儿童代谢综合征流行现状研究[J].中华儿科杂志,2013,51(6):409-413.
 - [12] 刘伟佳.广州市城区儿童代谢综合征流行特征及相关影响因素的研究[D].广州:南方医科大学,2011.
 - [13] 杨华杰,刘蕴玲,周聊生,等.济南市儿童肥胖和代谢综合征患病率及其影响因素[J].中国预防医学杂志,2010,11(8):766-769.
 - [14] 刘剑波,覃健,杨莉,等.广西白裤瑶族、壮族及汉族代谢综合征调查及危险因素分析[J].中华疾病控制杂志,2014,18(11):1017-1020.
 - [15] 周晓辉,卡比努尔·克依木,徐明明,等.新疆维吾尔族和汉族中老年人代谢综合征的患病率调查[J].中国动脉硬化杂志,2012,20(11):1036-1040.
 - [16] 张彦萍,马明.回族人群生活习惯对高血压及其危险因素的影响[J].中国社区医师(医学专业),2012,14(25):381.
 - [17] 刘华,贾绍斌,徐清斌,等.宁夏地区居民高血压患病现状及其危险因素分析[J].宁夏医科大学学报,2010,32(3):388-392.
 - [18] 纵静,唐其柱,周恒.高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇及其比值检测在中老年冠心病患者诊断和临床治疗中的意义[J].临床荟萃,2012,27(1):31-34.
- 收稿日期:2015-11-18;修回日期:2016-01-21