

青少年负性自动思维与抑郁情绪的关系研究

朱娟

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年10月26日; 录用日期: 2023年12月19日; 发布日期: 2023年12月28日

摘要

抑郁情绪是影响青少年身心健康的重要因素之一, 长期处于抑郁情绪的青少年不仅会面临更多的学业和人际关系问题, 甚至会影响青少年的未来和发展。以往研究指出学业压力、人际冲突和不良的父母教养方式是导致青少年抑郁情绪的重要原因。此外, 青少年本身的认知特点也会影响青少年的情绪。本文以青少年为研究对象, 探究青少年负性自动思维与抑郁情绪之间的关系, 并进一步从认知角度探究如何缓解青少年的抑郁情绪, 以为后续干预研究提供参考。

关键词

青少年, 负性自动思维, 抑郁情绪

Study on the Relationship between Negative Automatic Thinking and Depressed Mood in Adolescents

Juan Zhu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Oct. 26th, 2023; accepted: Dec. 19th, 2023; published: Dec. 28th, 2023

Abstract

Depression is one of the important factors affecting the physical and mental health of teenagers. Teenagers who are depressed for a long time will not only face more academic and interpersonal problems, but also even affect the future and development of teenagers. Previous studies have identified academic stress, interpersonal conflict, and poor parenting style as important causes of depression in adolescents. In addition, the cognitive characteristics of the adolescents themselves can also affect their emotions. This paper takes teenagers as the research object to explore the relationship between negative automatic thinking and depression, and further explores how to alleviate their depression from the cognitive perspective, so as to provide reference for subsequent intervention research.

Keywords

Teenagers, Negative Automatic Thinking, Depressed Mood

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

抑郁是典型的负性心理问题,这种心理问题在青少年群体中十分常见。研究表明,青春期时抑郁的高发期,这一时期的青少年在生理、认知和社会性方面都迅速发展,而心理发展却相对缓慢,生理和心理发展的不平衡加上外界环境的诸多变化因素,青少年往往处于困惑的状态,甚至产生抑郁情绪(于海波,陈艳玲,王为,张俊杰,顾琼,2023)。处于抑郁情绪状态下的青少年容易产生社会退缩、学业表现下降等问题,长期的抑郁情绪还会导致青少年的认知功能受损,如记忆力、注意力下降。

以往研究表明,不良家庭功能、童年期的创伤经历、人际关系受挫和较差的心理韧性是青少年抑郁情绪的威胁因素(吴慧攀,干敏雷,尹小俭,马渊源,侯宇欣,张祥,刘媛,2023)。在认知行为疗法理论中,Beck认为生活事件是抑郁情绪的外部诱因,它诱发了个体的负性自动思维,由此导致了抑郁情绪的产生,并引起相应的生理反应。在抑郁情绪的作用下,个体失去了积极行为的动力,行为变得消极,而消极的行为会导致消极的后果(负面的情绪体验或批评),消极后果进一步强化了个体的抑郁情绪体验,最终导致了抑郁的负性循环(Urfa & Aşçı, 2022)。综上所述,Beck的抑郁三角理论强调负性自动思维是诱发抑郁情绪的关键因素。

自动思维(Automatic Thoughts)是Beck提出来的一个术语,它用于描述个体在特定情境中所产生的想法,而这个想法导致了情绪、行为或者生理反应。由于这样的想法是自动产生的,而不是个体刻意思考的结果,因此Beck把它称为自动思维。Beck和Bredemeier(2016)等人从抑郁认知模型阐释自动思维,该模型认为个体从生命早期获得了负性图式,这些图式决定了个人对自我、世界和未来的消极信念,在这一过程中,自动思维被认为是激活图式的认知副产品。

在心理评估和心理咨询中自动思维通常指代负性自动思维,我国学术界对于自动思维的研究多集中于负性自动思维。国外学者将自动思维分为积极自动思维和消极自动思维,前者是指个体面对或想象到一些情境时产生的积极的自我陈述或想法;后者是指个体想象或面对一些情境时产生的消极想法,这与抑郁认知模型阐释的自动思维一致。苗瑞凯等(2023)研究发现负性自动思维在生活事件和抑郁情绪之间起完全中介作用。因此,自动思维对抑郁情绪的产生和发展起着重要作用。本研究欲探究负性自动思维与青少年抑郁情绪的关系,并进一步探讨有效干预青少年负性自动思维和抑郁情绪的策略。

2. 对象和方法

2.1. 研究对象

选取福建省两所学校的初中生、高中生为研究对象。共发放问卷220份,回收问卷202份,问卷回收效率为92%。其中女生110人,男生92人;独生子女人数为109,非独生子女人数为93。平均年龄为15.50岁,SD=1.85。在有无精神病史方面,8.4%的被试报告有精神病史,91.6%的被试报告没有精神病史;在有无遭受校园欺凌方面,19.3%的被试报告遭受过校园欺凌,80.7%的被试报告没有遭受过校园欺凌。

2.2. 测量工具

2.2.1. 简式自动思维量表

采用 Netemeyer 等编制的简式自动思维量表, 共 8 个项目, 用来评估个体与抑郁情绪有关的自动思维的频度。该量表根据不同想法出现的频度分为五级, 从 1 (无)到 5 (持续存在), 分数越高说明个体关于自我、他人和世界的看法越消极。本研究该问卷 Cronbach's α 系数为 0.96。

2.2.2. 贝克抑郁量表

采用中文版贝克抑郁量表, 研究对象结合近 1 周自身情况自我评价, 贝克抑郁量表由 21 个条目组成, 该量表包括三个维度: 消极态度或自杀、躯体症状和操作困难, 该量表采用 4 级评分法(0~3 分), 总分越高表明抑郁情绪程度越严重, 总分 ≤ 13 分无抑郁倾向, >13 分有抑郁倾向。本研究该问卷 Cronbach's α 系数为 0.92。

2.3. 数据分析

运用 SPSS 27.0 进行数据输入与 Pearson 相关分析。

2.4. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验, 对所有项目进行探索性因素分析, 结果发现特征根大于 1 的因子有 6 个, 且第一个因子的解释率为 27.78%, 低于 40%, 说明本研究不存在严重的共同方法偏差。

3. 结果

3.1. 青少年负性自动思维与抑郁情绪现状

采用自动思维量表和贝克抑郁量表进行测量, 以被试最终所得平均分的高低作为衡量负性自动思维和抑郁情绪的指标, 平均分越高说明自动思维越消极、抑郁情绪越强烈。结果见表 1。

Table 1. Current status of automatic thinking and depression among adolescents
表 1. 青少年自动思维和抑郁情绪现状

自动思维	抑郁情绪
19.32 \pm 8.52	17.70 \pm 14.03

3.2. 不同类别青少年抑郁情绪比较

运用单因素 ANOVA 检验(见表 2)。有无精神病史在自动思维得分上存在显著性差异($t = 3.332, p < 0.05$)。

Table 2. Difference tests for different demographic variables
表 2. 不同人口学变量的差异检验

	自动思维	抑郁情绪
性别	男	2.40 \pm 1.05
	女	2.44 \pm 1.08
	<i>t</i>	-0.265
	<i>p</i>	0.479

Continued

有无精神病史	有	3.22 ± 0.92	2.10 ± 0.67
	无	2.34 ± 1.05	1.82 ± 0.66
	<i>t</i>	3.332	1.654
	<i>p</i>	0.035	0.744
独生子女	是	2.37 ± 1.22	1.84 ± 0.67
	否	2.47 ± 1.00	1.85 ± 0.67
	<i>t</i>	-0.663	-0.119
	<i>p</i>	0.063	0.642
校园欺凌	有	2.17 ± 1.13	1.49 ± 0.65
	无	2.48 ± 1.04	1.93 ± 0.64
	<i>t</i>	-1.52	-3.827
	<i>p</i>	0.327	0.952

3.3. 青少年负性自动思维与抑郁情绪的关系

运用皮尔逊相关分析, 结果显示青少年负性自动思维与抑郁情绪呈显著正相关($r = 0.465, p < 0.001$)。

4. 讨论

本研究发现, 青少年负性自动思维对抑郁情绪有显著的预测作用, 这与以往研究相一致。研究还发现, 有精神病史的青少年在负性自动思维得分上显著高于无精神病史的青少年($p = 0.035, t = 3.332$), 而其它人口学变量, 如性别、是否为独生子女在负性自动思维和抑郁情绪上均无显著差异。总而言之, 本研究的结果符合 Beck 的抑郁认知模型, 即个体的思维方式和倾向会影响个体之后的情绪体验, 这也为认知疗法的开展提供了依据。

5. 改善途径

5.1. 积极开展心理健康服务

党的十八大报告明确提出, “要注重人文关怀和心理疏导, 培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。党的十九大报告进一步提出: “加强社会心理服务体系建设, 培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”如何系统有效地提供心理健康服务以及预防重大心理危机事件的发生, 已成为社会关注的焦点。目前我国学校系统心理健康服务已取得初步发展, 开展学校心理健康服务, 主要包括团体心理辅导、心理情景剧、开展专题讲座以及心理健康教育课程等方法(马彦明, 2023)。

开展心理健康服务包括团体和个体两种实施途径。面向团体开展心理健康服务主要采用团体心理辅导, 团体心理辅导是运用团体动力学的知识和技能, 由受过专业训练的团体领导者在团体的情境下进行的一种心理辅导服务(钟霓韵, 2023)。团体心理辅导通过团体内人际交互作用, 促使个体在交往中观察、学习、认识自我和探索自我, 从而调整改善与他人的关系, 学习新的态度与行为方式, 更加积极地面对校园生活。

团体心理辅导关注的是普通学生群体, 着重于心理问题的预防和心理知识的科普。而面向个体的方法主要关注少数有心理问题或心理障碍的学生, 目的在于改善、恢复学生的心理健康。面向个体的方法

包括心理咨询, 具体来说, 是由学校心理咨询师运用心理学的原理和方法, 对在校学生的学业适应、发展等问题给予直接或间接的指导和帮助, 从而帮助学生发现自身的问题和根源, 挖掘学生本身潜在的能力, 改变原有的认知结构和行为模式, 以提高学生对生活的适应性和调节周围环境的能力(谢四元, 胡小兰, 邵海, 聂恒, 2023)。

5.2. 循序渐进开展行为激活

存在抑郁情绪的青少年常常感到精力减退, 在学习和生活中出现比以往更多的回避现象, 这会使青少年体验到更多的负面情绪, 从而造成抑郁情绪的负性循环。因此, 对于存在抑郁情绪的青少年, 家长和老师应该积极开展行为激活, 打断抑郁情绪的负性循环。

行为激活就是用积极行为来替代消极行为。积极行为是指那些能够让青少年体验到愉悦感和掌控感的事情, 如适度锻炼; 而消极行为是指那些愉悦感和掌控感分值较低的活动, 如闭门不出。在进行行为激活时, 要遵循一定的顺序, 通常从生理生活开始, 其次是娱乐和运动, 最后是人际交往和学习方面。在生理生活方面, 父母和家长要改善青少年的饮食、睡眠等生活习惯, 让饮食和睡眠尽量变得规律, 父母和家长也要关注和及时表扬青少年的清洁卫生行为(如清洁房间、整理卧室等), 这样能够让青少年体会到更多的掌控感。在娱乐和运动方面, 父母和家长可以让青少年去做一些让自己感到开心的各种各样的活动, 此外, 运动对于缓解抑郁情绪是必不可少的, 适度运动和锻炼可以达到缓解肌肉紧张、释放被压抑的心情和减少睡眠问题的效果(曾忻瑜, 陈祥和, 赵芸, 2023)。最后, 当青少年的抑郁情绪有一定缓解之后, 老师和家长可以鼓励青少年与周围的人进行人际交往, 例如和同学一起聊天、一起参加校园活动等, 在学习方面, 可以逐步增加青少年的学习时长或学习次数, 使其恢复到无抑郁情绪前的正常水平。

5.3. 增加青少年社会支持

社会支持通常是指来自社会各方面包括父母、亲戚、朋友等给予个体的精神或物质上的帮助和支持的系统。社会支持包括客观实际的支持和主观体验的或情绪上的支持, 社会支持不仅可以缓解个体的压力, 还对个体的身心健康发展起着重要作用(燕凌, 马克, 白婧, 王莉芳, 孙璞, 2023)。

比起一般青少年群体, 处于抑郁情绪状态下的青少年更加需要情绪上的支持。

当青少年体验到抑郁情绪时, 来自家人、朋友的社会支持起着十分重要的作用, 朋友和家人的鼓励和陪伴能够让青少年重拾勇气, 回归正常生活。在帮助青少年克服抑郁情绪时, 父母和老师要尽量降低要求, 设身处地理解青少年的情绪和行为, 而不是抱怨和指责孩子。当青少年表现出一些积极行为时, 来自父母和老师的表扬极其重要, 这可以增强青少年的愉悦感和掌控感, 激发他们克服困难的信心。

5.4. 运用各类认知评价策略

负性自动思维与青少年的抑郁情绪密切相关, 因此, 通过书籍或心理健康教育课程等途径让青少年了解和学习一些认知评价策略可以有效预防和缓解青少年的抑郁情绪(Au et al., 2020)。

常用的认知评价策略包括应付卡、零点评估技术和发散性思维技术等。应付卡技术就是让青少年制作一张可以随身携带的卡片, 卡片上的内容通常与负性自动思维相反, 是能够让青少年更加客观、积极看待事件的一些话语, 如“每个人都会体验到一些不好的情绪, 这没什么, 我要关注此时此刻正在做的事, 把这件事做好”, 由于自动思维是个体面对情境时产生的第一想法, 它具有自发性和顽固性, 因此, 尽可能多得阅读应付卡才能够帮助青少年尽快摆脱负性自动思维。零点评估技术是让个体将自己的现状与零点相比, 从而收获积极的情绪体验, 处于抑郁情绪的青少年往往伴随着低自尊和内疚的心态, 零点评估技术能够提醒他们自己并非处于最糟糕的、一无所有的情况, 相比与最糟糕的情况, 自己目前的处

境更加积极且充满希望, 零点评估技术能够有效增强青少年的成就感(杨雪莉, 2023)。发散性思维技术不仅能够帮助青少年摆脱负面情绪, 还有助于培养青少年的创造性思维能力(姚海娟, 王琦, 李兆卿, 2022)。发散性思维技术能够让青少年意识到事情的结果不一定会像自己想象得那么糟糕, 在没得出结论之前, 可能的结果不只一个, 如果我们把注意力放在更加合理、积极的结果上, 就能够有效缓解抑郁情绪, 从而表现出更多的具有建设性的行为。

参考文献

- 马彦明(2023). 家校社协同推进新时代学生心理健康工作. *民主*, (8), 53.
- 苗瑞凯, 张舒, 李美玉(2023). 累积生态风险与大学生抑郁: 负性自动思维的中介作用和心理韧性的调节作用. *中国健康心理学杂志*, 31(8), 1197-1201.
- 吴慧攀, 干敏雷, 尹小俭, 马渊源, 侯宇欣, 张祥, 刘媛(2023). 青少年抑郁症状影响因素研究进展. *中国学校卫生*, (5), 786-790.
- 谢四元, 胡小兰, 邵海, 聂恒(2023). 多元视角下学校心理危机干预的困境与优化策略. *中国学校卫生*, (9), 1377-1381.
- 燕凌, 马克, 白婧, 王莉芳, 孙璞(2023). 青少年心理健康的社会支持: 问题剖析与实践路径. *中国校外教育*, (4), 30-38.
- 杨雪莉(2023). 助力中考考生走出焦虑抑郁的阴影. *中国社会工作*, (9), 15-16.
- 姚海娟, 王琦, 李兆卿(2022). 情绪调节中的认知重评创造力. *心理科学进展*, 30(3), 601-612.
- 于海波, 陈艳玲, 王为, 张俊杰, 顾琼(2023). 青少年抑郁的影响因素及教育启示研究. *大学*, (10), 189-192.
- 曾忻瑜, 陈祥和, 赵芸(2023). 运动锻炼对青少年抑郁及健康体适能的影响. *体育世界*, (9), 160-162.
- 钟霓韵(2023). 集体心理干预在高中生心理危机工作中的运用. *中学课程辅导*, (28), 51-53.
- Au, J., Gibson, B. C., Bunarjo, K., & Jaeggi, S. M. (2020). Quantifying the Difference between Active and Passive Control Groups in Cognitive Interventions Using Two Meta-Analytical Approaches. *Journal of Cognitive Enhancement*, 4, 192-210. <https://doi.org/10.1007/s41465-020-00164-6>
- Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A Unified Model of Depression. *Clinical Psychological Science*, 4, 596-619. <https://doi.org/10.1177/2167702616628523>
- Osman, U., & Aşçı, F. H. (2022). The Direct and Indirect Effects of Irrational Beliefs on Perceived Performance: The Mediation Role of Emotions and Automatic Thoughts. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41, 432-453. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00489-5>