

积极心理疗法下社工介入大学生抑郁情绪调节的个案研究

王菲

贵州大学公共管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年10月16日; 录用日期: 2023年12月4日; 发布日期: 2023年12月13日

摘要

抑郁和焦虑是大学生较为常见的心理问题, 在大学生群体中的检出率逐年升高, 严重影响了大学生的学习生活, 甚至重度的抑郁和焦虑会危及生命安全, 给个人、家庭和社会带来严重危害。本文从社工的角度出发试图缓解案主焦虑抑郁情绪焦虑情绪, 解除心理烦恼, 并从积极心理学的角度帮助案主加强自我调节减轻心理压力, 从而克服焦虑情绪。积极心理干预以强化求助者“积极资源”为目标, 以挖掘求助者积极变量为手段。通过“积极资源”, 来消解消极情绪的滞存影响。通过积极心理干预, 调动求助者的积极情绪、思维、关系, 从而消除焦虑、抑郁情绪, 为大学生心理健康发展提供指导。

关键词

积极心理疗法, 个案研究, 抑郁情绪

A Case Study of Social Worker's Intervention in Depression Adjustment of College Students under Positive Psychotherapy

Fei Wang

School of Public Administration, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Oct. 16th, 2023; accepted: Dec. 4th, 2023; published: Dec. 13th, 2023

Abstract

Depression and anxiety are more common psychological problems in college students, and the

detection rate in college students is increasing year by year, which seriously affects the study and life of college students, and even severe depression and anxiety will endanger life safety and bring serious harm to individuals, families and society. From the perspective of social workers, this paper tries to relieve the clients' anxiety, depression and psychological troubles, and help the clients strengthen self-regulation and reduce psychological pressure from the perspective of positive psychology, so as to overcome anxiety. The goal of positive psychological intervention is to strengthen the "positive resources" of the help-seekers, and to explore the positive variables of the help-seekers as a means. "Through positive resources", the lingering effects of negative emotions is counteracted. Through the positive psychological intervention, the positive emotions, thinking and relationship of the help seekers can be mobilized, so as to eliminate anxiety and depression, and provide guidance for the mental health development of college students.

Keywords

Positive Psychotherapy, Case Study, Depression

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

据世界卫生组织的报告，抑郁症患者在全球已达 3.5 亿名。在 15~44 岁年龄段的人群中，抑郁症已经成为患者群体第二大疾病。造成这种局面的主要原因是社会对抑郁症缺乏正确的认识，偏见使患者不愿到精神科就诊，另外就是人们对于抑郁症的治疗并不了解，因而对治疗效果不是很有信心。长期以来，药物治疗和心理治疗是抑郁症的两大主要传统疗法。这两种重点围绕减少消极症状的传统心理疗法在理念上受到挑战，在此背景下积极心理干预应运而生。

2. 理论基础

2.1. 积极心理学

积极也疗法是在积极也理学基础上发展而来的，所以先来介绍积极也理学的发展史。“积极心理学”一词最早在美国心理学家马斯洛的《动机与人格》一书中提出。积极心理学是心理学领域的一场革命，概念理解来看积极心理学是研究人的优势与幸福的一门心理学学科。它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展，其矛头直指过去传统的消极心理学(高胜艳, 左春雨, 2022)。它着眼于建立：① 积极情绪；② 积极个人优势；③ 积极组织。通过快乐、参与和意义三个途径来帮助人们通往幸福与快乐(阳志平, 王薇, 2009)。就具体的应用分析来看，积极心理学是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，研究人类的大量和美德等积极方面的一个心理学思潮(袁玲玲, 李龙江, 2019)。

2.2. 积极心理疗法

积极心理疗法是指以积极心理学视角为理论指导的一种心理疗法，咨询师通过鼓励引导的方式，从求助者的积极品质入手，挖掘其积极品质优势，在不断体验自己积极优势和积极人格带来的美好感受的同时，改善其心理问题。积极心理疗法旨在促进个体积极情绪、积极思维、积极行为和其他满意的结果，

而不是直接用于调节情绪、思维和行为的消极面。积极心理疗法提出了很多积极心理干预手段，这些手段越来越成为抑郁群体治疗的主要方法。

积极心理干预是以积极心疗法为基础的一系列干预策略和活动的总称，通过增加或改变个体积极变量(思维、认知、人际关系)提升个体幸福感的干预活动。20 年的研究实践表明，积极心理干预形成了认识和运用积极特质、感知和欣赏积极体验、训练和养成积极思维、建立和维持积极关系四大基本干预策略，这些策略能够促进积极情绪、积极认知和积极行为的提升和发展(段文杰, 卜禾, 2018)。本研究中，将积极心理干预定义为一种增加个体内在优势资源的干预方法。该方法能使个体对生活保持幸福健康的感知，对未来保持向往和期待，帮助个体拥有幸福的状态。

3. 个案研究

3.1. 案主的基本状况

案主小张，女；年龄 19 周岁，某大学外语专业本科生，农村户口，未婚，家庭经济状况一般，有一个姐姐和一个弟弟。小张出生农村家庭，是家里的大女儿，因为家里经济困难，父母不得已出口在外打工赚钱，小张 1 岁时就被送到姥姥家，十几年的养育，和姥姥建立了深厚的感情。父母文化程度都不高，对其的教育方式比较简单，也较少与孩子进行沟通交流，很少关注孩子的心理状态和整体发展，只关注孩子学习成绩。小张很希望获得父母的关爱，所以她特别好学，成绩一直很优异。13 岁时，小张随父母到城里上初中，同年父母生了弟弟。父母很喜欢弟弟，在家的大部分时间都在照顾弟弟，很少和小张交流，小张也里非常的孤独，她觉得自己备受冷落。后来姥姥因病去世，由于病情的特殊性，使得案主在其姥姥病情逐步恶化的过程中，受到了一定的刺激，难以接受姥姥离去的现实。同年小张升入大学，对新环境不适应，也因找不到可交心的朋友，心里的想法找不到可以倾诉的地方，学习成绩日渐下降。小张好胜也很强，有完美主义情结，总希望做任何事都尽善尽美，可是现在的状态却让她对自己难以接受。

小张的父母认为孩子生病的原因主要是因为姥姥去世以及考试压力过大，并没有重视女儿出现的情绪变化，殊不知缺少母爱和父爱会对小张产生如此大的影响，由于父母常年在外打工，所以与小张关系最好的是姥姥，姥姥的突然离世，小张开始出现情绪低落，哭泣不止，加之希望自己能考进名牌大学，压力愈来愈大，在复习的过程中，小张的情绪十分烦躁，常常与父母争吵。同时小张对于自己生病原因的看法与父母明显不同，她认为主要是家庭因素导致自己生病，并觉得父母已经过多干涉到自己的个人生活，缺乏私人空间。

在学校生活中，面对来自不同地域、不同文化背景的同学，小张由于缺乏人际交往的技巧与能力，与舍友的关系并不融洽，而且宿舍矛盾不断加深，常常因为小事和舍友闹得不愉快，加之自己的知心朋友并不多，久而久之，自己对这种人际关系产生了焦虑感，经常得不到同辈群体的支持与安慰，也缺乏一个真正了解自己的知己，这种焦虑感使得自己情绪低落，与周围的同学显得格格不入，之前的好朋友也开始疏远自己。近一个月以来，越来越内向，不敢和人交流觉得自己很差劲，处处不如别人，也不愿意与人交流，消极被动敏感，在学校朋友少，不敢直视同学，不爱言语，越来越沉默，情绪低落，没有食欲，不想学习，学习效率非常低，感觉很痛苦难受。

3.2. 问题评估

对未知事情追求“结果控制”导向，有完美主义人格倾向。追求完美，不能容忍批评或否定。

对待未知事情的结果具有强烈的控制感和预期。承受挫折和打击的能力比较差。经不起任何风吹雨打，一旦遇到挫折和打击，容易引发过度的焦虑、抑郁情绪。

对人际关系冲突存在错误的认知与评价。看重人际关系表面的和睦，畏惧人际关系冲突，遇到冲突

后一味隐忍、压抑甚至讨好。

3.3. 个案服务目标

短期目标：通过体验积极情绪、建立积极思维、积极关系消除过度焦虑，合理看待人际交往，增强幸福感。

长期目标：形成积极的思维模式、遇到挫折积极采取行动去解决，促进求助者达到人格完善。

3.4. 介入过程

3.4.1. 建立专业关系阶段

建立良好的咨询关系、收集求助者的症状、形成原因等资料，完成心理测验，最终确立目标和方案。

3.4.2. 咨询阶段

帮助求助者分析和解决问题，从积极角度对问题进行思考、发现积极资源，获得积极体验、养成积极思维、建立和维持积极关系，进一步采取积极行动去解决问题。积极心理干预以强化求助者“积极资源”为目标，以挖掘求助者积极变量为手段，为求助者提供的心理干预方法。积极心理干预对求助者进行了四次干预，具体如下：

性格优势干预。找出性格优势一共分为四步：① 找到积极特质。与求助者讨论缺乏积极情绪、品格优势会引起并维持自卑。咨询者通过与求助者一起讨论个人优点对曾经的生活有过怎样的帮助和影响进而让其识别个人优点；求助者在网上填写 VIA-IS 问卷，从而找到自己的品格优势。通过交流发掘小张的品格优势，并用专业测验让其看到更让人信服的依据。多对她引导和鼓励，不断减少她的自卑心理，多感受生活中的美好点滴，增强自信体验。求助者的优势为：对美和优点的欣赏、实性、坚持、原谅、团队合作这 5 种；② 列举身边人的优势，让其明白“尺有所长，寸有所短”。鼓励求助者积极主动回应对别人的好意和友善，与求助者深入讨论在认识他人优点方面的重要性。③ 想象自己最好的状态，进一步来强化求助者性格优势；幸事日记——每天让求助者记录所发生的三件好事(不设限制和要求)。“幸事日志”有助于增强求助者的积极情绪体验，促进其积极人格的形成和发展。④ 最后和求助者一起讨论如何在日常生活中使用自己的优势，并通过不断地练习提升自信心。咨询者鼓励求助者奉献自己的优势能力的特长，鼓励求助者用个人优势为带有积极性的组织服务，为一个带有积极性的组织提供自己的特长，比如，帮助一个孩子提高学习成绩，帮助邻居老人在小区散步谈也、替邻居维修小家电等。

“心流”积极情绪体验干预。积极情绪有利于身体健康、增强自我效能，而心流是一种人在全身心投入一项活动时达到的最愉快的巅峰体验。通过感知和欣赏积极情绪体验(心流)来提升个人能力、发掘内在潜能(阳缘园, 2021)。干预过程：① 通过想象“最好的自己”寻找心流体验；② 实现“心流”体验的详细计划和步骤。求助者说她最想活成真实的自己，不想为了迎合他人处处委屈自己。如：如何勇敢表达自己的不同意见，但又不会破坏人际关系？实施步骤：第一、站在他人立场考虑问题，不要把自己的想法强加在他人身上，更不要不回应(别人会认为你默认了，其实此时你的内心正波涛汹涌，但无人知晓)；第二优雅表达自己想法或者建议，让对方先接纳、认同你，然后再去阐述自己的观点了。多使用“我明白你的意思，同时，我有自己的想法、建议”(先肯定后补充)句型，避免绝对化(全都、完全、只是等)。求助者在心理咨询室进行模拟，效果很好，通过练习掌握了新的沟通技巧。

“希望”积极思维干预。“希望疗法”是一种运用范围广、操作简单的积极心理干预策略，目的在于增强求助者的积极思维。干预过程：① 灌注希望：帮助求助者理解“希望”，从积极角度审视自己的经历，挖掘给自己带来希望的记忆，使其明白希望感是一直存在的，只是自己未曾留意，同时更重要的是，将目标具体化；② 提升希望：帮助求助者探索实现目标的具体方法，特别是当求助者对于因实现目

标克服困难的方法,进一步强化求助者的积极动力思维,增加求助者实现目标的希望。回顾人际交往过程,帮助求助者建立在人际交往中能获得别人的信任等,巩固取得的成就和希望,求助者的目标就是增强自己的存在感、自我价值;需找通向目标的路径:一是不要压抑自己真实的想法,也许你说出自己的想法会破坏你在他人眼中所谓的完美形象,但说出来才是真实的你,勇敢表达自己与他人的不同意见;二是增强自我存在感、价值需要培养,发展兴趣爱好、订立学习目标;三是提前规划好自己的职业方向与目标,如求助者希望进一步提升学历和学习专业知识,可以提前做好准备、制定计划等。

“积极回应”积极关系干预。“积极回应”是指积极地、有建设性地回应他人,给与积极反馈。回应方式、反馈内容决定了人际关系的质量和主观幸福感,因此能够促进人际沟通,改善人际关系。积极心理干预鼓励个体每天试图进行积极回应练习,通过言语、行动对他表示热情和支持。值得注意的是,对求助者来说,积极回应不包括求助者委屈、压抑自己的想法,更多的是要求求助者去发现他人的优点并给与赞美,面对他人批评可以礼貌性回应“谢谢你的反馈”或“谢谢你的宝贵意见”等。

3.4.3. 巩固和评估阶段, 检验干预效果

总结干预过程,回顾和分析干预中出现的问题以及解决的方法等,巩固习得的技术和方法,将技术和手段迁移到生活中,提高实际解决问题的能力。

3.4.4. 回访阶段, 了解预后情况

干预结束后4个月,再次约请求助者,了解求助者在过去4个月内的学习、生活和社会活动状况等。

小张的老师表示,小张在进行干预后,和同学们的关系改善了,主动与其他同学沟通交流,看到下课时与同学们结伴出去玩耍,专业课上课上,大家有不会的问题都问他,小张脸上的笑容也多了,不再是以前那个躲在角落里低着头的女孩子了。几天前小张居然独自来到我的办公室,请我帮助他改论文,看得出他对待学习比以前认真多了。小张的母亲打电话表示感谢,小张在家中虽然话还是不多,但遇到不满意的事情,没有再马上发脾气,遇到沟通障碍也没有采取极端的方式解决,偶尔还会帮母亲做一些家务。弟弟提出晚上喊小张去花园跑步,小张没有再拒绝。在群体干预活动中,研究者发现,在分享心得的过程中,小张渐渐愿意敞开心扉,和大家交流自己的想法。在游戏活动环节,动作越来越舒展,不再介意与其他成员有肢体上的接触了。

3.5. 分析与结论

本次运用积极心理疗法的介入过程,使求助者在体验过程中,各自渐进性地加深对部分积极特质和自我的了解、改善或替换各自在现实生活中的不良行为或尝试新的行为方式,力图通过四次的活动,最终达到解决求助者抑郁问题的咨前效果。从结果分析和后续访谈了解,可以看到本次咨询对求助者具有一定的效果,说明积极如理疗法的长期效果较好。从对求助者的分析发现,积极心理疗法给他们的生活注入了新的活力,带来了较为长久的改变,助人活动虽然结束了,但在后续生活中,他们还是经常会运用介入过程中所学到的方法,比如积极回应、灌输希望等,使自己变得更加自信,对生活更加充满希望。这说明积极心理疗法具有显著改善案主抑郁心理问题的效果,这符合本研究的最初设想。

整个过程中运用积极心理疗法——社工采取积极正向的态度,给与求助者不断的鼓励和支持,求助者解决自身问题的信心在这一过程中得到了增强,求助者虽然在咨询过程中体会到了由自身问题而所带来的痛苦与困扰,但是在社工的帮助下,求助者自我的信心得到了极大的提高。求助者改变自我的内在力量在这一过程中也得到了启发,求助者受到不断的鼓舞,反过来强化了求助者的改变动机,使得求助者更愿意配合咨询活动来解决自身所面临的问题。通过这种鼓励和支持,求助者最终敢于向既定目标不断实践、探索,最终达到设定的预期目标。求助者在具备克服困难的勇气和信心之后,敢于面对现实、

解决问题，阻碍活动顺利进行的种种不利因素得到克服，进而让活动能够顺利的进行。虽然效果时有反复，但总体来说求助者还是越来越能发挥其内在积极力量，调动自身优势，变得越来越对自己有信心，抑郁问题得到改善，这也再次证明了积极品格塑造和积极情绪体验的意义和价值所在。

4. 总结

本个案属于典型环境适应不良刺激导致抑郁症出现的案例。积极心理干预技术的特殊之处在于，研究目标虽针对问题解决，但干预措施不局限于解决问题，即培养求助者正向积极的思维品质，发现和挖掘求助者的潜力，提高自我价值感、自尊感，形成积极的情绪特征，与他人、社会建立积极的关系，获得生活的意义，体会生命的价值，进而获得成功的感觉，体验到自我实现的幸福感(王健等, 2015)。干预结果表明，积极心理干预技术效果明显。1) 能够窥探到求助者的本质问题；2) 积极心理干预技术更为经济、快捷；3) 从正面积极的角度提升个体幸福感，达到降低或消除抑郁症状的目的，预后效果明显。本个案干预表明，积极心理干预技术极其有效地改善和消除了求助者的抑郁症状，预后效果明显。当然，对不同的求助者采用该技术是否具有可验证性是未来研究需要关注的；同时，作为一种“健康环保型”的干预技术，是否可以通过团体辅导活动方式让更多人受益；是否可以改革当前大学生心理健康教育内容、教学组织形式等，真正起到预防的作用是本研究未来更应该关注的。

参考文献

- 段文杰, 卜禾(2018). 积极心理干预是“新瓶装旧酒”吗?. *心理科学进展*, 26(10), 1831-1843.
- 高胜艳, 左春雨(2022). 后疫情时代积极心理疗法对高职学生心理健康的干预研究. *天津职业大学学报*, 31(3), 83-89.
- 王健, 吴海艳, 李茜茜, 等(2015). 基于积极心理干预技术的抑郁个案分析. *重庆医学*, 44(25), 3577-3579.
- 阳缘园(2021). 积极心理干预对大学生情绪调节的应用研究——以一例大学生焦虑、抑郁情绪的心理咨询报告为例. *公关世界*, (14), 61-62.
- 阳志平, 王薇(2009). 以积极心理学为导向的幸福课~栢对学校心理团体活动课的启示. *中小学心理健康教育*, (21), 28-31.
- 袁玲玲, 李龙江(2019). 基于积极心理学的高职院校生命教育研究. *职业技术*, 18(3), 13-17+30.