

ABC 合理情绪干预联合有氧运动对青少年抑郁症患者情绪调节的影响

杨星星^{1,2}, 彭 慧¹, 顾 涛¹, 孙玲玲²

¹盐城市第四人民医院 江苏盐城

²江苏医药职业学院护理学院 江苏盐城

【摘要】目的 分析青少年抑郁症患者实施 ABC 合理情绪干预+有氧运动的效果。**方法** 以 88 名青少年抑郁症患者为样本,按照随机信封法分组,对照组、研究组各有 44 例,均在 2024 年 01 月-2024 年 06 月入选,对照组实施常规干预方案,研究组实施 ABC 合理情绪干预+有氧运动,比较焦虑抑郁情绪,而后观察应对方式。**结果** 干预前 SAS 评分在研究组、对照组无差异, $P>0.05$; 干预后即刻、第 1 个月、第 3 个月时的 SAS 评分在研究组低于对照组, $P<0.05$ 。干预前 SDS 评分在研究组、对照组无差异, $P>0.05$; 干预后即刻、第 1 个月、第 3 个月时的 SDS 评分在研究组低于对照组, $P<0.05$ 。干预前 CSQ 评分在研究组、对照组无差异, $P>0.05$; 干预后即刻、第 1 个月、第 3 个月时的 CSQ 评分在研究组高于对照组, $P<0.05$ 。**结论** ABC 合理情绪干预+有氧运动能较为明显的调节情绪,使得患者焦虑、抑郁程度下降,而应对能力会逐步提升,有助于青少年抑郁症的恢复。

【关键词】 青少年抑郁症; 有氧运动; 应对方式; ABC 合理情绪干预

【基金项目】 江苏医药职业学院 2023 年度校地协同创新研究项目 (20239807)

【收稿日期】 2025 年 9 月 19 日

【出刊日期】 2025 年 10 月 27 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20250563

Effects of ABC rational emotive intervention combined with aerobic exercise on emotion regulation in adolescents with depression

Xingxing Yang^{1,2}, Hui Peng¹, Tao Gu¹, Lingling Sun²

¹Yancheng Fourth People's Hospital, Yancheng, Jiangsu

²School of Nursing, Jiangsu Pharmaceutical Vocational College, Yancheng, Jiangsu

【Abstract】 Objective To analyze the effects of ABC rational-emotive intervention combined with aerobic exercise on adolescents with depression. **Methods** A total of 88 adolescents with depression were selected as the sample and randomly assigned by envelope method, with 44 cases in the control group and 44 cases in the study group, all enrolled from January 2024 to June 2024. The control group received conventional intervention programs, while the study group received ABC rational-emotive intervention combined with aerobic exercise. Anxiety and depressive emotions were compared, and coping styles were subsequently observed. **Results** There was no difference in SAS scores between the study group and the control group before intervention ($P>0.05$); after the intervention, at immediate, 1-month, and 3-month follow-ups, SAS scores in the study group were lower than those in the control group ($P<0.05$). There was no difference in SDS scores between the study group and the control group before intervention ($P>0.05$); after the intervention, at immediate, 1-month, and 3-month follow-ups, SDS scores in the study group were lower than those in the control group ($P<0.05$). There was no difference in CSQ scores between the study group and the control group before intervention ($P>0.05$); after the intervention, at immediate, 1-month, and 3-month follow-ups, CSQ scores in the study group were higher than those in the control group ($P<0.05$). **Conclusion** ABC rational-emotive intervention combined with aerobic exercise can significantly regulate mood, reduce anxiety and depression levels, and gradually improve coping abilities, which is beneficial for the recovery of adolescents with depression.

【Keywords】 Adolescent depression; Aerobic exercise; Coping style; ABC rational-emotive intervention

青少年时期较为特殊,这一时期内自身激素、内分泌代谢均会发生明显变化,自我意识在不断提升,但自身缺乏对社会和世界的认知,导致自我能力和自我独立处于失衡状态,且自身还面临家庭、学习压力,极易出现抑郁心理^[1]。研究指出,抑郁症在国内约有 4.2% 的发生率,其中青少年群体约有 15.4% 的抑郁症状流行率,和成年群体相比,青少年的抑郁表现相对隐匿,且复发率高,是造成青少年群体死亡的重要原因^[2]。ABC 合理情绪干预来源于上世纪的美国,此方案认为个人信念(B)在行为情绪后果(C)和诱发事件(A)之间承担关键作用,通过纠正错误信念方能消除自身消极情绪并逐步减少不良后果,这一方案在心理科得到推广^[3]。有氧运动普及率高,适当运动能调节人体儿茶酚胺代谢能力,使人处于相对快乐和平静的状态,还能转移注意力,但临床很少将其与 ABC 合理情绪干预一同使用。为明确有氧运动+ABC 合理情绪干预的价值,研究对 88 名青少年抑郁症患者(均在 2024 年 01 月-2024 年 06 月入选)进行了分析,如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以 88 名青少年抑郁症患者为样本,按照随机信封法分组,对照组、研究组各有 44 例,均在 2024 年 01 月-2024 年 06 月入选。对照组:年龄分布 14-18 岁,均数(16.22±0.36)岁;病程分布 2-13 个月,均数(7.75±1.22)岁。研究组:年龄分布 14-18 岁,均数(16.18±0.40)岁;病程分布 2-14 个月,均数(8.08±1.19)岁。两组之间, $P>0.05$ 。

纳入标准:(1)与《抑郁症治疗与管理的专家推荐意见(2022 年)》^[4]中抑郁症标准相符;(2)位于 14-18 岁;(3)病人自愿参与,且监护人完成同意文件的签署;(4)委员会通过研究。

排除标准:(1)参与其他抑郁症相关研究;(2)伴重症躯体病变;(3)语言表达障碍。

1.2 方法

对照组:常规干预方案,(1)音乐放松:在青少年居住场所内播放轻音乐,使青少年能够放松身心。(2)冥想方法:到专业心理咨询场所,在专业人员指导下冥想,仍沉浸在舒缓音乐中,通过舒适环境使青少年平静心情。(3)腹式呼吸:按 1 次/周的频率组织交流活动,按每组 11 人的标准让青少年自由组队,在周六下午进行为期 60min 的交流,第一个环节是表达自我,将自身烦恼说出来,共计 30min,增加患者对小组成员的了解程度,而后让咨询室总结。接着播放轻音乐,引导青

少年放松身心并冥想,共 15min,接着完成腹式呼吸练习即可,共 15min。共四周。

研究组:ABC 合理情绪干预+有氧运动,(1)ABC 合理情绪干预:在每周日下午组织一次 1.0-1.5h 的交流会,按每组 11 人的标准让青少年自由组队。①第一周(1.0-1.5h):该时期为分析诊断,将 ABC 合理情绪干预方案通过简单的方式告知患者,引导患者将自身的 ABC 找出来,其中抑郁情绪定义为 A,不合理信念定义成 B,相关内容有“学习不好、家庭关系不好”等,不良情绪体验定义为 C。②第二周(1h):该阶段为领悟,引导青少年纠正自身的认知,了解到自身信念的错误之处,例如“学习不好就会失去一切”,针对这个问题需要强调学习不好只是某一方面,且这个问题是可以经过努力改变的,生活中其他值得注意的事情还有很多,无需过于纠结某一点。③第三周(1.0-1.5h):该阶段为修通,主要纠正青少年群体的不合理信念,帮助该类群体树立新的信念,修通方式如下:a 信念替代:当出现不合理信念时可引入一些新的信念进行替代,如果自身总是失败的,可以树立“失败是成功之母”的信念,坚信自己能打破常规,树立合理信念。b 情绪想象:引导青少年对自身的抑郁情绪进行重新感知,让其了解自身在应对抑郁情绪时做出了哪些努力,发现自身的优秀之处和闪光点,而后停止想象,督促青少年分享自身得到的新观念。c 家庭作业:为每位青少年准备情绪疗法自助表,在表格内书写出不合理信念类型,同时在另一栏书写出可以替代的合理信念。④第四周(1h):该阶段为再教育:小组内需对作业执行情况进行检查,分享 ABC 干预中的心得,咨询师对青少年积极正向的表现需予以肯定和鼓励,而后经再教育巩固前期教学成功。(2)有氧运动:对青少年群体而言,有氧运动的强度应控制在中等,按门诊要求频率应控制在 3 次/周,运动时间可自由原则,运动方式有跳绳、跑步等,也可选择骑自行车、健身操等,单次运动 0.5-1.0h,注意在运动时佩戴心率手环,以便实时了解心率状态,使心率维持在最大值的 60%-80%即可。

1.3 观察指标

(1)焦虑情绪,评定方法是焦虑自评量表(SAS),该量表条目共 20 个,遵循四级评分原则,粗分、标准分分别为 80 分、100 分,以标准分为界限,当 ≥ 50 分时表明青少年有焦虑情绪。

(2)抑郁情绪,评定方法是抑郁自评量表(SDS),该量表内容共 20 个,涉及到精神运动障碍、情感症状

等, 粗分、标准分分别为 80 分、100 分, 以标准分为界限, 当 ≥ 53 分时表明青少年有抑郁情绪。

(3) 应对方式, 评定方法是应对方式问卷(CSQ), 在六种应对方式中比较成熟的有两种, 即寻求帮助、解决问题, 比较不成熟有三种, 即退避、幻想、自责, 同时还涉及到合理化的应对方式, 总计 62 分, 数值高即应对方式较积极。

上述指标分别在干预前、干预后即刻、干预后第 1 个月、干预后第 3 个月时进行评估。

1.4 统计学分析

SPSS20.0 中, 以 t 检验抑郁情绪等计量资料, 以 χ^2 检验计数资料, 软件录入形式为 $(\bar{x} \pm s)$ 、 $(n/\%)$, 若输出显示 $P < 0.05$, 即构成差异。

2 结果

2.1 焦虑情绪

干预前 SAS 评分在研究组、对照组无差异, $P > 0.05$; 干预后即刻、第 1 个月、第 3 个月时的 SAS 评分在研究组低于对照组, $P < 0.05$ 。

2.2 抑郁情绪

干预前 SDS 评分在研究组、对照组无差异, $P > 0.05$; 干预后即刻、第 1 个月、第 3 个月时的 SDS 评分在研究组低于对照组, $P < 0.05$ 。

2.3 应对方式

干预前 CSQ 评分在研究组、对照组无差异, $P > 0.05$; 干预后即刻、第 1 个月、第 3 个月时的 CSQ 评分在研究组高于对照组, $P < 0.05$ 。

表 1 焦虑情绪 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n=44)	干预前	干预后即刻	干预后第 1 个月	干预后第 3 个月
研究组	64.31 \pm 3.05	51.54 \pm 3.28 ^a	37.26 \pm 3.10 ^a	29.74 \pm 3.05 ^a
对照组	64.28 \pm 3.39	55.07 \pm 3.41 ^a	41.84 \pm 3.66 ^a	34.69 \pm 4.02 ^a
t	0.0436	4.9489	6.4110	6.5070
P	0.9653	<0.001	<0.001	<0.001

注: 和干预前相比, ^a表示 $P < 0.05$ 。

表 2 抑郁情绪 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n=44)	干预前	干预后即刻	干预后第 1 个月	干预后第 3 个月
研究组	62.84 \pm 3.55	52.18 \pm 3.09 ^a	34.02 \pm 3.78 ^a	27.51 \pm 3.17 ^a
对照组	62.37 \pm 3.07	55.93 \pm 3.24 ^a	38.62 \pm 4.02 ^a	31.77 \pm 3.98 ^a
t	0.6643	5.5558	5.5297	5.5536
P	0.5083	<0.001	<0.001	<0.001

注: 和干预前相比, ^a表示 $P < 0.05$ 。

表 3 应对方式 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n=44)	干预前	干预后即刻	干预后第 1 个月	干预后第 3 个月
研究组	24.10 \pm 2.46	33.35 \pm 2.02 ^a	40.68 \pm 2.19 ^a	51.21 \pm 1.89 ^a
对照组	24.91 \pm 2.33	30.18 \pm 2.11 ^a	37.91 \pm 2.42 ^a	47.64 \pm 2.37 ^a
t	1.5857	7.1986	5.6296	7.8120
P	0.1165	<0.001	<0.001	<0.001

注: 和干预前相比, ^a表示 $P < 0.05$ 。

3 讨论

抑郁症是国内精神科面临的重要问题, 青少年作为社会发展支柱, 其抑郁问题受到更多的关注。目前仍有较多青少年群体对抑郁症的认知有限, 患病后常伴随自我羞耻感或自卑感, 不愿接受抑郁症相关治疗, 而

治疗的青少年群体中有一部分会因为经济原因或安全性而放弃, 这些因素都会影响到青少年抑郁症患者的康复。研究指出, 对青少年抑郁症患者而言, 适当外界干预可有效调节抑郁状态^[5]。常规方案会借助音乐、冥想、呼吸等帮助青少年放松心情, 但没能从根本上纠正

患者的认知,当遇到消极事件后仍可能引发抑郁心理。ABC 合理情绪干预是一种新型模式,重点在于构建全新的认知理念,能让青少年主动思考生活意义,使其形成积极的理念以及正确的认知,继而摆脱心理问题^[6]。有氧运动是一种辅助医疗干预手段,在运动时患者可以发泄情绪,缓解自身羞耻感,也能帮助患者在运动时构建良好人际关系,恢复社会功能,将其与 ABC 合理情绪干预结合能更为有效的促进抑郁症的恢复,提升青少年心理健康水平^[7]。

研究显示,干预前 SAS、SDS、CSQ 评分在研究组、对照组无差异, $P>0.05$; 干预后即刻、第 1 个月、第 3 个月时的 SAS、SDS 评分在研究组低于对照组, CSQ 评分在研究组高于对照组, $P<0.05$ 。分析发现, ABC 合理情绪干预关注的是个人信念,该方案指出,事件 A 并不会直接诱发青少年的负性情绪,而是青少年自身非理性信念 B 针对现有环境进行评价所致,其中 B 并非青少年有意识的思考,而是在经验累积下无意识形成的^[8]。通过这种干预能重新塑造信念 B,纠正青少年对事件 A 的评价,以此缓解负性情绪 C,帮助青少年有效摆脱心理问题^[9]。有氧运动在各个医疗领域均有使用,研究所用有氧运动方案涉及到跑步、跳绳等,此类运动能调节儿茶酚胺代谢状态,快速缓解抑郁问题,同时能使患者释放出较多脑肽类物质,利于维持神经系统的平和度,使青少年有平静的感觉^[10]。运动过程中青少年会互相交流,能转移青少年对抑郁的注意力,也能扩大其个人交友圈,使其积极面对生活中的各种事物,进一步缓解抑郁心理。

综上,ABC 合理情绪+有氧运动方案能呈现出较好情绪调节效果,青少年抑郁症患者接受该方案后焦虑、抑郁程度会下降,应对能力会提升,可推广。

参考文献

- [1] 梁炜明,胡庆菊,叶颖文,等. ABC 理性情绪疗法联合运动干预对青少年学生焦虑抑郁情绪的影响[J]. 中国医学创新,2021,18(15):164-168.
- [2] 刘飞,金圣杰,陆鹏程,等. 隐私和回归:面向中小学精细化运动干预的抑郁症筛查体系探讨[J]. 青少年体育,2023(1):46-49.
- [3] 李申,石志岩,付素伟. 情绪 ABC 理论结合"阳光心态"疏导干预在口腔癌术后软组织缺损修复患者中的应用[J]. 国际护理学杂志,2023,42(22):4046-4050.
- [4] 中华医学会行为医学分会,中华医学会行为医学分会认知应对治疗学组. 抑郁症治疗与管理的专家推荐意见(2022 年)[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2023,32(3):193-202.
- [5] 肖雅婕,张海娟,严慧. 综合放松训练结合运动疗法对抑郁症患者情绪状态、睡眠及生活质量的影响[J]. 医学食疗与健康,2023,21(33):289-290.
- [6] 刘云斐,刘淙淙. 运动对双相情感障碍情绪、睡眠、神经认知症状影响的研究进展[J]. 中国当代医药,2023,30(20):37-40.
- [7] 马临原,沈世杰,刘娇,等. 运动通过内源性大麻素系统调控情绪和脂代谢的研究综述[J]. 当代体育科技,2022,12(34):20-27.
- [8] 孟慧,姜明霞,高静,等. 体验导向型精神运动统合训练在女性抑郁症患者中的应用[J]. 临床护理杂志,2022,21(2):39-42.
- [9] 陶艳青,陈薇,许晓静,等. 有氧运动联合认知行为干预在青少年抑郁症患儿中的应用效果[J]. 中国民康医学,2023,35(19):85-88.
- [10] 张强,路惠捷,王玲玲. 运动疗法联合心理治疗对抑郁症患者负性情绪、自我效能的影响研究[J]. 自我保健,2023(13):55-57.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS