

中医五行音乐疗法对大学生抑郁情绪的影响

张斌¹,陈瑜¹,邱致燕²

(1.湖南中医药大学人文社科学院,湖南 长沙 410208;2.湖南中医药大学护理学院,湖南 长沙 410208)

摘要:观察中医五行音乐疗法对大学生抑郁情绪的积极影响。选择符合抑郁情绪诊断标准的在校大学生 50 例为实验组,对其进行中医五行音乐干预;选取符合抑郁情绪诊断标准大学生 32 例为对照组。实验组施乐时间每周 2 次,每次 30 min,时间 6 周。观测抑郁自评量表(SDS)和症状自评量表(SCL-90)评分的变化。结果表明,实验组 6 周后 SDS、SCL-90 抑郁因子得分低于 6 周前,差异有统计学意义($P<0.01$),与对照组 6 周后比较,差异有统计学意义($P<0.01$)。中医五行音乐对大学生抑郁情绪的改善有较好的影响。

关键词:抑郁;音乐疗法;中医五行;大学生

中图分类号:R749.055 **文献标志码:**A **文章编号:**1009-3222(2014)02-0115-03

随着学习、生活、就业等压力的增大,大学生出现心理问题的比率逐步升高。研究表明,有 10%~30% 的大学生出现了各种心理问题^[1]。抑郁作为一种负性情绪状态,是影响当前大学生心理健康的主要问题之一。青少年和大学时期存在的亚临床抑郁状态可能在成年生活以后发展为临床上的抑郁症^[2]。因此,对大学生抑郁情绪的干预研究在抑郁症的预防与治疗中有着极为重要的意义。

近年来,中医音乐疗法已被逐步运用于精神科临床,音乐可干扰人的认知行为,调节情绪,放松心情^[3]。研究表明,中医五行音乐在临床上治疗患者的焦虑、抑郁情绪的效果要优于西方音乐,但此种疗法并没有广泛推广到大学生抑郁情绪的治疗中^[4]。本文旨在将五行音乐治疗推广到对大学生抑郁情绪的影响,考察五行音乐对大学生抑郁情绪的干预效果。

1 对象与方法

1.1 对象

选取湖南省某大学抑郁状态大学生 50 人为实验组,经本人知情同意后,正式进行实验。其中男 20 例,女 30 例,年龄(21.5 ± 1.9)岁。实

验组施加音乐治疗。同时选取抑郁状态大学生 32 人为对照组,其中男 16 例,女性 16 例,平均年龄(21.3 ± 1.8)岁。实验组与对照组抑郁情绪差异无统计学意义($P>0.05$)。均符合抑郁自评量表标准分(SDS) ≥ 53 分;症状自评量表(SCL-90)总分 ≥ 160 分,因子分 ≥ 2 分。排除有器质性疾病或其他精神疾病引起的抑郁状态且无精神病性状态。

1.2 方法

1.2.1 音乐材料选取

治疗音乐为中国天韵五行音乐^[5]。该五行音乐每行分阴阳二韵,本研究选取了这套音乐中的部分曲目用于对大学生抑郁症状的治疗。

1.2.2 施乐方法

实验组在专用音乐治疗室内进行,注意室内环境设施整洁、温度适宜、安静舒适。根据被试具体症状及其喜好选取合适音乐曲目。主要选取的音乐有:若被试失眠多梦、烦躁易怒等,可选用属角调阴的《碧叶烟云》;若神志抑郁,肢体麻木等,可选用属角调阳的《玄天暖风》;如被试心胸烦热、甚或狂躁、夜不能寐等,可选用属徵调阴的《雨后彩虹》;若心悸不安、行寒肢冷、

收稿日期:2014-03-04;修稿日期:2014-04-15

基金项目:湖南省社会科学基金(12YBA244,13B08);湖南省自然科学基金(14JJ3118);湖南省中医药科研计划项目(201399);湖南省科技计划项目(2014SK3045);湖南省情与决策咨询课题(2013ZZ3)

作者简介:张斌(1983—),男,江西东乡人,湖南中医药大学副教授,博士。

胸闷气短、失眠多梦等,可选用属微调阳的《荷花映日》;若被试胃脘胀痛、内火郁积等,可选用属宫调阴的《玉液还丹》;若神疲忧郁,四肢不温等,可选用属宫调阳的《黄庭骄阳》;若被试口干咽疼、身心烦躁、手心烦热等,可选用属商调阴的《秋风清露》;若喘咳无力、声音低弱、神疲忧悲等,可选用属商调阳的《晚霞钟鼓》;若被试心中烦热、善恐健忘、精神不振等,可选用属羽调阴的《冰雪寒天》;若腰膝酸软、畏寒肢冷、精神萎靡等,可选用属羽调阳的《伏阳朗照》。让被试舒适地躺在床上,播放五行音乐。治疗前先对被试进行 5~6 min 放松训练引导被试与音乐共鸣,产生情绪反应。每次治疗完毕后与被试讨论音乐治疗的收获,分享身心感受,及时评价音乐治疗效果,调整音乐治疗方案,确保获得理想效果。治疗时间每周 2 次,每次 30 min,疗程 6 周。在治疗的过程中,前 3 周实验组被动式音乐治疗,通过音乐的旋律、节奏、音色等因素调节被试的情绪状态。后面 3 周进行参与式音乐治疗,在治疗过程中,让被试参与音乐演唱,借此改善被试注意力,引起兴趣、调节心境,主要有集体演唱歌曲、独唱。

对照组不施加音乐治疗。

2 组 6 周前后分别进行相关指标测评。

1.2.3 测评工具

1)90 项症状清单(SCL-90)^{[6]31-35}:测验的 9 个因子分别为:躯体化、强迫症状、人际关系敏

感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执及精神病性。每一个项目均采取 1~5 级评分制,分数越高,程度越严重;一般认为总分≥160 分,阳性项目数超过 43 项,因子分≥2 分,被测试者存在中度以上的心理问题。

2)Zung 抑郁自评量表(SDS)^{[6]194-197}:SDS 量表共 20 个条目,每个条目按 1~4 级评分。20 个条目中各项分数累加,即得到粗分。SDS 总粗分≥41 分,标准分正常上线参考值为 53 分,标准总分 53~62 为轻度抑郁,63~72 为中度抑郁,72 分以上为重度抑郁。

1.3 统计学方法

用 SPSS16.0 软件包对数据进行统计学处理,采用 *t* 检验,皮尔逊积差相关。

2 结果

2.1 中医五行音乐治疗大学生抑郁得分的前后比较

实验组 6 周前 SDS 得分(58.98±10.10)、SCL-90 抑郁因子得分(2.70 ± 0.52)显著高于 6 周后 SDS 得分(44.75±8.07)、SCL-90 抑郁因子分(1.83 ± 0.11),差异有统计学意义(*P*<0.01)。对照组 SDS 得分(57.28±9.70)、SCL-90 抑郁因子 6 周前得分(2.84±0.56)与 6 周后 SDS 得分(57.75±8.91)、SCL-90 抑郁因子得分(2.79±0.54)比较,差异无统计学意义(*P*>0.05)。2 组 6 周后得分比较,有显著性差异。

结果见表 1。

表 1 2 组 SCL-90 量表评分比较

组别	时间	躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑
实验组	6 周前	2.11±0.38	2.83±0.36	2.76±0.29	2.70±0.52	2.51±0.38
(<i>n</i> =50)	6 周后	1.36±0.45△△	1.87±0.10△△	1.90±0.14△△	1.83±0.11△△	1.67±0.47△△
对照组	6 周前	2.13±0.41	2.79±0.45	2.80±0.26	2.84±0.56	2.49±0.41
(<i>n</i> =32)	6 周后	2.07±0.45	2.83±0.38	2.77±0.31	2.79±0.54	2.46±0.44
组别	时间	敌对	恐怖	偏执	精神病性	总均分
实验组	6 周前	2.56±0.15	2.19±0.10	2.60±0.51	2.30±0.38	2.50±0.31
(<i>n</i> =50)	6 周后	1.77±0.14△△	1.51±0.13△△	1.62±0.40△△	1.52±0.46△△	1.67±0.40△△
对照组	6 周前	2.58±0.23	2.23±0.15	2.57±0.46	2.32±0.41	2.53±0.35
(<i>n</i> =32)	6 周后	2.57±0.36	2.25±0.18	2.52±0.39	2.29±0.39	2.50±0.37

注:与治疗前比较,* * *P*<0.01;与对照组比较,△△*P*<0.01。

2.2 中医五行音乐对其他心理症状影响得分的前后比较

考虑到中医五行音乐疗法是否可以推广到其他心理问题的治疗,本研究分析了此疗法在缓解被试的躯体化、强迫、人际敏感、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等其他症状方面的疗效,实验组 SCL-90 各因子及总分前后得分差异有统计学意义。对照组 SCL-90 各因子及总分 6 周前后得分差异无统计学意义。6 周后 2 组得分比较,差异有统计学意义($P < 0.01$)。见表 1。

3 讨论

大学生正处于人生的“疾风怒涛”或“第二次断乳”期,人生各方面正处于逐步完善和成熟的阶段,如果不能正确处理各种矛盾冲突,可能会导致一系列的心理问题。大学生抑郁情绪的诱发呈现一种多元化的趋向,学业压力、就业压力、人际交往压力、感情问题等多种原因都可能导致抑郁情绪。大学生的抑郁得分主要与焦虑及人际关系敏感因子得分呈现较高度度的相关,可见对于大学生抑郁的干预,可以考虑与其面临的压力及人际交往方面的问题等因素结合起来进行治疗。结果表明,中医五行音乐对大学生的抑郁治疗疗效显著,同时,在躯体化、强迫、人际敏感、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等症状的治疗上也有显著的疗效。中医五行音乐治疗抑郁情绪的可能机制如下:①中医认为,疾病的发生主要是人体内部阴阳失调的结果。中医五行音乐治疗以五音调试为基础,结合五行五脏分别施乐,以此促进人体脏腑功能和气血津液的正常协调,达到和谐状态;②音乐可以感染、调理情绪,进而影响身体;③音乐可以在聆听中让曲调、情志、脏气共鸣互动,达到动荡血脉,通畅精神和心脉的作用;④在适宜和喜爱

的音乐中,被试的交感神经系统活动减少,副交感神经活动增强,从而能在平和的状态下保持呼吸平稳、血压、心率稳定,在体内内啡肽物质的释放中达到镇静、催眠的作用,明显减轻焦虑、抑郁程度^[7];⑤音乐是情感交流的桥梁,使大学生在各种心理和情感的困惑、痛苦得到缓解,从抑郁、悲伤、痛苦、愤怒和充满矛盾的情感心境得以发泄和解脱,逐步建立开朗、自信、成熟的性格,重新获取精神生活新体验。

研究结果表明,中医五行音乐是一种新颖而有效的心理干预疗法,具有推广使用的价值。心理咨询工作者可以通过积极运用五行音乐治疗大学生抑郁情绪。同时,中医五行音乐疗法对改善大学生的心理状态,优化大学生心理素质有着较好效果。

参考文献:

- [1]张强,陈丽娇,赵虎.大学生社会支持与心理健康的关系[J].中国健康心理学杂志,2004,12(6):403-404.
- [2]Murray WE, Brian JC, Sharon CB. Correlates of analogue and clinical depression: a further test of the phenomenological continuity hypothesis[J]. Journal of Affective Disorders, 2001(66): 175-183.
- [3]汪敏,陈芬荣,姜梦媛.中医音乐对焦虑抑郁型肺癌病人化疗期间生活质量影响的研究[J].护理研究,2011,25(9):2478-2479.
- [4]杨波,张保华.音乐疗法辅治抑郁症疗效及对生活质量的影响[J].神经疾病与精神卫生,2012,12(6):1009-6574.
- [5]中医养生音乐天韵五行乐[CD].北京:北京高教音像出版社,2009.
- [6]汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册:增订本[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999.
- [7]Michalak J, Troje N, Fischer J, et al. The embodiment of sadness and depression-gait patterns associated with dysphoric mood[J]. Psychosomatic Medicine, 2009(71): 580-587.