

认知行为疗法干预注意缺陷多动障碍儿童的研究综述

讷蕾蕾

北京联合大学特殊教育学院 北京 100011

[摘要] 注意缺陷多动障碍是一种神经性发育障碍，其干预方法一直是人们普遍关注的话题。本研究主要通过总结归纳认知行为疗法的策略步骤、原则以及近十年国内对ADHD儿童干预的研究现状，得出结论：认知行为疗法是一种以认知疗法为主、以行为干预为辅的干预方法，以此改善ADHD儿童的注意不集中、多动-冲动等不良行为，干预后取得了理想的效果。希望本研究能为后续相关研究提供帮助。

[关键词] 认知行为疗法；注意缺陷多动障碍；干预训练；综述

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1486

引言

注意缺陷多动障碍 (attention deficit hyperactivity disorder, 简称ADHD) 是一种神经性发育障碍，与同龄人相比，注意力难以集中，行为动作过于频繁，这一表现常出现儿童7岁以前，伴有不同程度的学习障碍和社会适应能力不理想等问题¹。《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-IV) 中将ADHD分为三种亚类型：不注意为主型、多动-冲动为主型、混合型。纵观国内外对ADHD儿童进行干预训练的研究，家庭治疗、行为训练、学校干预、心理教育等都是常见的治疗方法，而近年来越来越多的研究者应用认知行为疗法进行实证性研究，取得了较好的效果。本文运用文献研究的方法，以中国学术期刊网 (CNKI)、万方数据库和网络资源作为主要研究来源，以“注意缺陷多动障碍”“ADHD”和/或“认知行为疗法”“CBT”等为关键词、为主题进行检索，主要对2010年至今所检索到的文献进行筛选，并通过理性分析和总结，对认知行为疗法在ADHD儿童中应用的策略、原则和效果进行了综述。

一、认知行为疗法 (CBT)

认知行为疗法 (cognitive behavior therapy, 简称CBT) 是其他形式的心理病理学中最常见的社会心理干预措施之一，指通过改变个体的思维或认知、以及行为表现的方法，来重塑正向积极的想法和观念，以达到消除不适宜的情绪和行为的短期心理治疗方法²，其目的与其他的治疗方法一致，都是希望能够达到减轻症状、改善功能和提升生活幸福感的效果。

分析近年来有关运用认知行为疗法干预ADHD儿童的研究中，研究者普遍认为ADHD儿童表现出问题行为是由于正确的自我认知的缺乏和自我管控能力不足所导致的，尤其是在发现问题、处理问题、对行为结果严重性与否的判别等方面存在较大的缺陷³。CBT在干预的过程中，不仅注重儿童的心理

问题和行为问题的构建，而且善于通过调整周围环境和人文环境对ADHD儿童进行干预训练，应用系统脱敏、认知重构、问题解决技能训练以及社交技能训练等改变不适宜行为。虽然CBT也具有不可避免的局限性，但其短时性、积极性、指导性和可操作性的优点成为ADHD儿童广泛应用的干预方法之一。

二、认知行为疗法的操作策略

CBT是指一系列的干预措施，具有结构化和积极性的特点。整个干预过程具备特定的实施步骤和策略，首先与儿童建立彼此信任的良好关系，其次明确其干预的目标，在之后的治疗过程中教会儿童对自己的思维进行审视和评价，在干预结束后，布置相应的认知作业，已做及时的总结和反馈，并学会将认知和行为干预方法应用于其他领域。分析国内外应用CBT干预ADHD儿童的研究，可将干预过程分为介入前期、介入中期和介入后期。在介入前期，主要是收集ADHD儿童的基本信息和资料，初步判定儿童存在的问题行为，训练者与ADHD儿童建立彼此信任的良好关系，询问在不良行为出现时的情况、内心所想和处理方式，确定干预目标。在介入中期，即干预措施的应用与训练，一是基础认知训练，包括视觉和听觉训练；二是问题解决技能训练，ADHD儿童在遇到问题是往往采用不合常理的解决问题的方式，训练师可以将问题解决五步法讲解给儿童；三是行为干预训练，代币制、社会正强化、自我强化、治疗师的角色等方法。在介入后期，在前期和中期的过程中，ADHD儿童已经有所进步，达到预期目标，在后期主要是建立儿童的自信心，保持其正向的行为，并进行追踪研究。

三、认知行为疗法的原则

认知行为疗法注重对人的内在认知和思维过程的研究和调整，同时对外在行为表现加以干预，从内到外的做到改善不良行为、形成正向行为的目的。CBT所遵循的基本理论原则

即为认知活动决定着人的行为, 认知活动是可以控制和调整的, 通过改变不合理的认知, 可以达到改变不合理行为的目的。⁴每个人对外部世界的认知决定并制约了其相应的内心情感和行为, 而且人的认知活动是可以通过专业方法进行调整的⁵。所以, 要想改变ADHD儿童的做事无法专注、持续的多动和冲动行为, 可以通过改变或矫正其不合理的认知来达到目的, 当儿童的不适宜行为得到了矫正和干预, 其非理性的认知和情绪也可以得到有效自控。

四、国内2010年至今关于认知行为疗法干预ADHD儿童的研究现状

以中国学术期刊网(CNKI)、万方数据库和网络资源作为主要研究来源, 以“认知行为疗法”“CBT”和/或“注意缺陷多动障碍”“ADHD”等为关键词、为主题进行检索, 对2010-2020年所检索到的文献进行筛选, 共搜集到11篇关于认知行为疗法干预ADHD儿童的实证性研究。

认知行为疗法主要以个体和团体两种形式进行研究, 其中个体的认知行为疗法有4篇, 团体的有7篇, 在教育、心理学和医学领域均有涉及, 接受CBT干预的ADHD儿童在4-13岁, 共552名。在团体治疗中, 多以药物治疗联合CBT作为实验组进行研究, 且结果均表明联合治疗比单一的药物、康复治疗更有效。在这些CBT的实证性研究中, 在干预后, ADHD儿童的不理性思维和不良行为表现得到了改善, 向积极正向的行为表现发展, 结果都取得了显著性的效果。但是, 高倩⁶在研究中表示认知行为疗法对多动行为的干预效果比注意力不集中的干预效果要好, 同样刘洁⁷的研究表示CBT对ADHD儿童注意力的干预效果为中等水平, 有效但不是很显著。虽然仅两篇文献的说法代表性不大, 但值得引起关注, 做更多的实践类研究以证明。外国学者Monica Mongia等通过回顾近年来的相关文献, 研究了CBT在ADHD不同发育阶段的效果, 结果表明关于儿童和青少年的CBT的实证性文献较少, 研究的干预效果好坏参半, 而对ADHD成年人结合药物治疗中效果显著。可能是由于ADHD儿童认知能力和知觉能力的发展不足, 使其难以理解和掌握自我认知的方法策略, 而以组织技能训练、基于表现的干预和正念为形式的CBT更有助于改善ADHD儿童的行为表现。

五、总结与展望

注意缺陷多动障碍儿童的干预训练一直受到广大研究者的普遍关注。注意缺陷多动障碍儿童不仅在认知、情绪、

品行、心理等方面存在缺陷, 而且很容易由此伴有其他不良行为问题, 如学业困难、焦虑症、抑郁症等。自八十年代以来, 认知行为疗法的临床治疗和干预效果显著。认知行为疗法与其他干预方法不同, 它将考察和干预的重点放在注意缺陷多动障碍儿童的认知结构和思维过程上, 将其作为改善和调整儿童的不良行为的关键, 并辅以有效的干预训练, 不断提升儿童的自信心、同伴接纳度和家庭幸福感。经研究发现, 认知行为疗法不但用于其他的行为干预方法, 而且当将其与药物治疗或其他干预方法联合应用时, 效果更为显著。

但是, 国内外有关认知行为疗法干预注意缺陷多动障碍儿童的研究也具有一定的不足。首先是实践性研究太少, 尤其我国近十年来仅发表了11篇实证性文献, 其效果虽然可观, 但不足以具有说服力。其次, 很多研究对于认知行为疗法的干预方法介绍过于模糊, 不能够明确其干预设计是否符合认知行为疗法的基本模式和结构。第三, 认知行为疗法对认知发展水平较高, 对注意缺陷多动障碍儿童来说较为困难。因此, 在认知行为疗法的干预过程中, 应根据注意缺陷多动障碍儿童的实际情况设计有效可行的方法策略, 不断探索认知行为疗法在注意缺陷多动障碍儿童中的实践研究, 建议考虑认知行为疗法和其他干预方法的联合应用。

参考文献

- [1] 余珍珠, 张姍红, 钟蕴瑜, 杨斌让, 钟苑心, 王玉凤. 注意缺陷多动障碍儿童的智力特点[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(06): 416-419.
- [2] 李世明, 冯为, 方芳, 等. 中国儿童注意缺陷多动障碍患病率Meta分析[J]. 中华流行病学杂志, 2018, 39(7): 993-998.
- [3] 汪军, 崔晓, 周翠侠, 吴毅, 孙克兴. 认知行为疗法临床应用研究进展[J]. 中国康复理论与实践, 2013, 19(09): 834-838.
- [4] 高倩. 认知行为疗法对ADHD儿童的干预效果研究[D]. 新疆: 新疆师范大学, 2014.
- [5] 汪新建. 从外控到内控——论认知—行为疗法的形成[J]. 自然辩证法通讯, 2001(02): 32-39+31.
- [6] 赵琳. 认知行为治疗模式介入多动症儿童行为偏差研究[D]. 南京农业大学, 2017.
- [7] 刘洁. 积极认知行为干预对注意缺陷多动障碍儿童作用的个案研究[J]. 现代特殊教育, 2019(06): 74-80.