

抑郁、焦虑症状在经验性回避对大学生自杀意念的中介作用

杨兰¹, 于瑶琨^{1,2}, 姚志英¹, 王涛¹, 贾存显¹

(1. 山东大学公共卫生学院, 山东 济南 250000; 2. 青岛市市立医院, 山东 青岛 266000)

摘要 目的:探讨抑郁、焦虑症状在大学生经验性回避与自杀意念关系间的中介作用。方法:通过问卷星平台对来自山东、吉林、陕西的7所综合性大学的大学生进行调查,采用 logistic 回归模型分析大学生抑郁症状、焦虑症状与经验性回避的关联。采用并行多重中介模型和 KHB 方法对抑郁症状、焦虑症状的中介效应进行分析。结果:共纳入 4633 名大学生,其中 1119 名大学生存在抑郁症状,报告率为 24.15%;1813 名大学生存在焦虑症状,报告率 39.13%。logistic 回归分析结果显示,大学生经验性回避与抑郁症状($OR=1.17, 95\%CI: 1.16-1.18$)、焦虑症状($OR=1.13, 95\%CI: 1.12-1.14$)、抑郁症状合并焦虑症状($OR=1.17, 95\%CI: 1.16-1.19$)相关。中介作用分析显示,在控制其他协变量后,抑郁症状、焦虑症状在经验性回避与自杀意念的关系中起中介作用,直接效应、间接效应分别为 0.099(95%CI: 0.077-0.120)、0.034(95%CI: 0.023-0.047),直接效应和间接效应比例分别为 74.44% 和 25.56%,抑郁症状和焦虑症状的中介效应比例分别为 9.78% 和 15.79%。结论:大学生经验性回避与自杀意念存在关联,抑郁症状和焦虑症状对大学生经验性回避与自杀意念关系中有部分中介作用。

关键词 大学生;经验性回避;自杀意念;中介作用

中图分类号:R749.4 文献标识码:A 文章编号:2095-9664(2024)02-0008-06

Mediating effect of depression and anxiety symptoms between experiential avoidance and suicidal ideation in college students

YANG Lan¹, YU Yaokun^{1,2}, YAO Zhiying¹, WANG Tao¹, JIA Cunxian¹

(1. School of Public Health, Shandong University, Jinan 250000, Shandong, China; 2. Qingdao Municipal Hospital, Qingdao 266000, Shandong, China)

Corresponding author: JIA Cunxian, Email:jiacunxian@sdu.edu.cn

Abstract Objective: To explore the relationship between the current status of depressive and anxiety symptoms and experiential avoidance among college students; to explore the mediating role of depressive and anxiety symptoms in the relationship between experiential avoidance and suicidal ideation among college students. **Methods:** This study used a questionnaire on mental health literacy among college students to collect information for the study, targeting students from seven comprehensive universities in Shandong, Jilin, and Shaanxi provinces. Logistic regression analysis was used to explore the associations between depressive symptoms, anxiety symptoms and experiential avoidance. The mediating effects of depressive symptoms and anxiety symptoms were analyzed and validated using parallel multiple mediation model and KHB method. **Results:** A total of 4633 college students were included. There were 1119(24.15%) college students who reported depressive symptoms and 1813(39.13%) students who reported anxiety symptoms. There was a significant correlation between experiential avoidance and depressive symptoms among college students ($OR=1.17, 95\%CI: 1.16-1.18$), anxiety symptoms ($OR=1.13, 95\%CI: 1.12-1.14$), and depressive symptoms combined with anxiety symptoms ($OR=1.17, 95\%CI: 1.16-1.19$). Depressive symptoms, anxiety symptoms,

suicidal ideation, and experienced avoidance were all associated. After controlling for other covariates, depressive symptoms and anxiety symptoms mediated the association between empirical avoidance and suicidal ideation, with direct and indirect effects of 0.099(95% CI: 0.077-0.120) and 0.034(95% CI: 0.023-0.047), respectively, and direct and indirect effect ratios of 74.44% and 25.56%, respectively. The mediated effect ratios for depressive symptoms and anxiety symptoms were 9.78% and 15.79%, respectively. **Conclusion:** College students' experiential avoidance was associated with suicidal ideation; depressive symptoms and anxiety symptoms partially mediated the relationship between college students' experiential avoidance and suicidal ideation.

Key words college students; experiential avoidance; suicidal ideation; mediating effect

自杀是全球15~29岁人群的第二大死亡原因,已成为世界范围内的一个重要公共卫生和社会问题^[1]。由LI^[2]进行的关于大学生自杀风险的综述中,显示抑郁、创伤性事件、绝望与极高的自杀风险密切相关,其中抑郁、焦虑是引发自杀的重要原因。目前研究发现经验性回避可以预测个体抑郁水平,经验性回避水平越高,个体的抑郁表现越明显,且经验性回避对个体交往焦虑也有直接的预测作用^[3-4]。经验性回避是指不愿意与不愉快的内部体验(例如思想、情绪等)保持联系,并试图改变这些经历的形式、频率、发生或引发他们的情况^[5],经验性回避不仅与抑郁、焦虑等心理障碍相关,而且是自杀意念的危险因素。但目前对于经验性回避研究尚未深入,增加对大学生经验性回避的了解有助于探索大学生病理心理的发生发展,能更好地预防大学生心理问题以及自杀行为的发生。因此,本研究旨在利用大学生健康素养数据探究大学生经验性回避与自杀意念的关系;同时将进一步分析抑郁症状、焦虑症状在二者关系间的中介作用,对二者关系的可能路径进行初步探索。

1 对象与方法

1.1 研究对象

1.1.1 抽样 通过方便抽样在山东省、陕西省、吉林省共选取7所综合性大学,再通过整群抽样的方法在每所大学选取2~4个学院,每个学院各年级选取1~2个班级的全日制本科学生作为研究对象。调查时间为2021年11月-2022年1月。本研究获山东大学公共卫生学院伦理委员会审核批准(伦理批号:20180123)审核批准。参与者均知情同意。

1.1.2 纳入标准 (1)以上七所高校的全日制在读本科生;(2)能够自主完成调查问卷;(3)同意参加调查并签署知情同意书。

1.1.3 排除标准 (1)非以上七所高校的全日制在

读本科生;(2)未签署知情同意书。

1.2 研究方法

(1)一般情况调查:本研究采用大学生心理健康素养调查问卷,通过问卷星平台进行调查。问卷收集的人口学信息包括性别、年龄、年级等。(2)使用量表接纳与行动问卷第二版(Acceptance and Action Questionnaire, AAQ)测量大学生经验性回避程度,本量表共7个条目,七个条目得分相加得到总分,总分范围为7~49分,总分越高,大学生经验性回避程度越高^[6],通过四分位数间距将经验性回避水平定义为正常水平(7~9分)、低水平(10~17分)、中水平(17~25分)、高水平(25~49分)。(3)采用焦虑抑郁压力量表(Depression Anxiety Stress Scale-21, DASS-21)对大学生抑郁、焦虑症状进行测量,抑郁焦虑症状分别有7个条目,量表采用四级评分,得分越高,抑郁、焦虑症状程度越严重^[7]。(4)采用条目“在过去的12个月中,你是否认真地考虑过自杀?”测量过去一年自杀意念,选项为“是”或“否”。将回答为“是”的大学生判定为自杀意念组,回答为“否”的大学生判定为非自杀意念组。这种测量方法在以往研究中得到了广泛的应用^[8-9]。

1.3 统计学分析

使用SPSS 24.0进行统计分析,计量资料符合正态分布的采用 $\bar{x} \pm s$ 描述,不符合正态分布,采用中位数M(四分位数间距IQR)表示,计数资料用例数和百分比表示。以大学生抑郁症状、焦虑症状、抑郁合并焦虑症状作为因变量,以经验性回避为自变量,控制性别、年龄等协变量,建立logistic回归模型,分析抑郁症状、焦虑症状、抑郁症状合并焦虑症状与经验性回避的关联;自变量经验性回避为连续变量,中介变量抑郁症状、焦虑症状和因变量自杀意念均为分类变量,采用由Karlson, Holm和Breen提出的KHB方法对抑郁、焦虑的中介效应进行分析验证。检验水准均为双侧检验, $P < 0.05$ 认为差异

有统计学意义。

2 结果

2.1 一般情况

调查时间为 2021 年 11 月-2022 年 1 月,共 5813 名大学生参与调查,剔除答题时间过短或严重不符合逻辑的不合格问卷,有效问卷 4633 份,有效率 79.70%。在有效量表中,男性为 2192 人,占 47.31%;女性为 2441 人,占 52.69%。受试者年龄为 15~26 岁,平均年龄为(19.28±1.31)岁,BMI 为(21.36±3.22)kg/m²。基本情况见表 1。

2.2 大学生抑郁、焦虑症状及经验性回避水平基本情况

调查结果显示,大学生具有焦虑症状的人数为 1813 例,高于抑郁症状 1119 例;大学生经验性回避水平最终得分为 17.00(9.00,25.00)分。基本情况见表 2。

2.3 抑郁、焦虑症状及与经验性回避的关联分析

将经验性回避设置为因变量,抑郁症状、焦虑症状设为自变量,在控制性别、年龄等其他协变量后进行 logistic 回归分析。结果显示,大学生经验性回避与抑郁症状($OR=1.17, 95\%CI: 1.16-1.18$)、焦

表 2 大学生抑郁、焦虑症状及经验性回避水平基本情况 [n(%)]

项目	总样本 (n=4633)	自杀意念 (n=180)	非自杀意念 (n=4453)
抑郁症状			
是	1119(24.15)	127(11.35)	992(88.65)
否	3514(75.85)	53(1.51)	3461(98.49)
焦虑症状			
是	1813(39.13)	152(8.38)	1661(91.62)
否	2810(60.87)	28(0.99)	2792(99.01)
经验性回避			
正常	1166(25.17)	5(0.43)	1161(99.57)
低	1240(26.76)	10(0.81)	1230(99.19)
中	1169(25.23)	40(3.42)	1129(96.58)
高	105(22.84)	125(11.81)	933(88.19)

虑症状($OR=1.13, 95\%CI: 1.12-1.14$)、抑郁症状合并焦虑症状($OR=1.17, 95\%CI: 1.16-1.19$)的关联具有统计学意义,且在男性大学生和女性大学生中仍具有统计学意义(均 $P < 0.001$)。结果见表 3。

2.4 抑郁、焦虑症状在经验性回避与自杀意念之间的中介效应分析

抑郁症状、焦虑症状、经验性回避和自杀意念均

表 1 研究对象基本情况

项目	总样本 (n=4633)	自杀意念 (n=180)	非自杀意念 (n=4453)	项目	总样本 (n=4633)	自杀意念 (n=180)	非自杀意念 (n=4453)
性别[n(%)]				家庭经济状况[n(%)]			
男	2192(47.31)	70(3.19)	2122(96.81)	好	619(13.36)	23(3.72)	596(96.28)
女	2441(52.69)	110(4.51)	2331(95.49)	一般	3392(73.21)	121(3.57)	3271(96.43)
年龄($\bar{x} \pm s$)	19.28±1.31	19.13±1.31	19.28±1.31	差	622(13.43)	36(5.79)	586(94.21)
BMI($\bar{x} \pm s$)	21.36±3.22	21.58±3.54	21.35±3.20	睡眠质量[n(%)]			
年级[n(%)]				好	2363(51.00)	46(1.95)	2317(98.05)
1	2215(47.81)	101(4.56)	2114(95.44)	一般	1845(39.82)	98(5.31)	1747(94.69)
2	971(20.96)	28(2.88)	943(97.12)	差	425(9.18)	36(8.50)	389(91.50)
3	893(19.27)	32(3.58)	861(96.42)	有男/女朋友[n(%)]			
4及以上	554(11.96)	19(3.43)	535(96.57)	是	1144(24.69)	47(4.11)	1097(95.89)
民族[n(%)]				否	3489(75.31)	133(3.81)	3356(96.19)
汉族	4365(94.22)	171(3.92)	4194(96.08)	运动时间[n(%)]	1.27±0.86	1.26±0.83	1.27±0.86
其他	268(5.78)	9(3.36)	259(96.64)	网络游戏时间($\bar{x} \pm s$)	1.36±1.73	1.32±1.60	1.36±1.73
学习成绩[n(%)]				网络社交时间($\bar{x} \pm s$)	2.97±2.39	3.26±2.24	2.96±2.40
好	1266(27.33)	23(3.72)	1243(98.18)	是否饮酒[n(%)]			
一般	2928(63.20)	117(4.00)	2811(96.00)	是	1376(29.70)	70(5.09)	1306(94.91)
差	439(9.48)	40(9.11)	399(90.89)	否	3257(70.30)	110(3.38)	3147(96.62)
是否为独生子女[n(%)]				是否吸烟[n(%)]			
是	1816(39.20)	83(4.57)	1733(95.43)	是	149(3.22)	15(10.07)	134(89.93)
否	2817(60.80)	97(3.44)	2720(96.56)	否	4484(96.78)	165(3.68)	4319(96.32)

表3 抑郁症状、焦虑症状、抑郁症状合并焦虑症状与经验性回避的logistic回归分析

经验性回避	抑郁症状		焦虑症状		抑郁症状+焦虑症状	
	OR值	95%CI	OR值	95%CI	OR值	95%CI
男性	1.18	1.16-1.20 ^a	1.13	1.12-1.15 ^a	1.18	1.16-1.20 ^a
女性	1.16	1.14-1.18 ^a	1.13	1.11-1.14 ^a	1.16	1.14-1.19 ^a
合计	1.17	1.16-1.18 ^a	1.13	1.12-1.14 ^a	1.17	1.16-1.19 ^a

注:控制协变量性别(男性和女性大学生样本除外)、年级、年龄、身体质量指数、居住地区、学习成绩、家庭经济状况、睡眠质量、是否有男女朋友、是否参加学校活动、运动时间、游戏时间、社交时间、是否吸烟、是否饮酒;^a $P<0.001$ 。

相关联,总样本的中介效应分析结果显示,抑郁症状、焦虑症状在经验性回避与自杀意念的关系中起中介作用,直接效应、间接效应分别为0.099(95%CI: 0.077-0.120)、0.034(95%CI: 0.023-0.047),直接效应和间接效应比值分别为74.44%和25.56%,抑郁症状和焦虑症状的中介效应比例分别为9.78%和15.79%。结果见表4。

将大学生按性别分组分别进行中介效应分析,在男性大学生样本中,直接效应和间接效应分别为0.078(95%CI: 0.045-0.112)、0.033(95%CI: 0.012-0.053),直接效应和间接效应的比值分别为70.27%和29.73%,抑郁症状和焦虑症状的中介效应比例分

别为18.02%和11.71%。在女性大学生样本中,直接效应和间接效应分别为0.117(95%CI: 0.089-0.146)、0.036(95%CI: 0.021-0.050),直接效应和间接效应的比值分别为76.47%和23.53%,抑郁症状、焦虑症状的中介效应比例分别为6.54%和16.99%。结果见表5。

3 讨论

3.1 大学生心理状况及自杀意念现状

本研究中对大学生进行问卷调查,结果显示有自杀意念的大学生达3.89%,低于新冠疫情下大学生自杀意念的检出率(12.86%),分析可能的原因为

表4 抑郁症状、焦虑症状在大学生经验性回避与自杀意念之间的中介效应分析

项目	β 值	SE(β)值	Z值	P值	95%CI	效应比(%)
总效应	0.133	0.010	13.03	<0.001	0.113-0.154	
直接效应	0.099	0.010	9.04	<0.001	0.077-0.120	74.44
间接效应	0.034	0.010	5.80	<0.001	0.023-0.047	25.56
抑郁	0.013	0.005				9.78
焦虑	0.021	0.006				15.79

表5 抑郁症状、焦虑症状在不同性别大学生经验性回避与自杀意念之间的中介效应分析

项目	β 值	SE(β)值	Z值	P值	95%CI	效应比(%)
男性						
总效应	0.111	0.015	7.24	<0.001	0.081-0.142	
直接效应	0.078	0.017	4.63	<0.001	0.045-0.112	70.27
间接效应	0.033	0.01	3.16	0.002	0.012-0.053	29.73
抑郁	0.02	0.009				18.02
焦虑	0.013	0.01				11.71
女性						
总效应	0.153	0.014	10.72	<0.001	0.125-0.181	
直接效应	0.117	0.015	7.94	<0.001	0.089-0.146	76.47
间接效应	0.036	0.007	4.86	<0.001	0.021-0.050	23.53
抑郁	0.01	0.005				6.54
焦虑	0.026	0.007				16.99

本研究调查时间为新冠疫情暴发两年后,大学生对疫情情况了解加深,抗疫工作正向信息增多,同时高校心理教育的加强对大学生自杀意念的降低有一定作用^[10]。本研究大学生报告抑郁症状和焦虑症状分别占 24.15% 和 39.13%, Khan 等研究报告疫情流行一年后 33.3% 的学生经历了焦虑, 46.9% 学生经历了从轻度到极重度的抑郁^[11]; 一项关于全球大学生疫情大流行后抑郁率和焦虑率的 meta 分析显示,大学生抑郁症状和焦虑症状的汇总患病率为 35.9% 和 40.7%^[12], 本研究报告略低于全球大学生的报告率,表明我国疫情过后大学生的心理状况得到了部分改善。本研究 7 所高校大学生经验性回避得分为 17.0 分,处于中等水平,这与既往研究中大学生(20.0 分)和一般人群(17.9 分)的经验性回避情况基本保持一致^[13-14]。由于大学生对于经验性回避的知识了解不够,不能很好地发现和应对,从而一直处于回避不良体验的状态下。因此提示高校应加强关于经验性回避知识的宣传教育,及时发现学生异常状态并采取干预措施。

3.2 焦虑、抑郁症状与经验性回避的关联及中介作用

本研究发现经验性回避与抑郁、焦虑症状发生呈正相关。一项研究的回归分析也表明经验性回避能正向预测焦虑抑郁,其程度越高,焦虑抑郁程度越高^[15],进一步表明经验性回避是大学生抑郁和焦虑的危险因素^[16]。同时本研究发现抑郁症状、焦虑症状在经验性回避与自杀意念关系间还存在中介作用,由此可看出,经验性回避不仅能预测抑郁、焦虑的发生,同时可以通过导致抑郁、焦虑症状从而影响自杀意念的产生。可能的解释是大学生是压力的易感性群体,缺乏合理解决问题的阅历和经历。高水平的压力会让大学生倾向于选择逃避来远离压力带来的不适感觉,经过多次的负性强化,形成了较高水平的经验性回避。这种方式可能是一个有害的过程,会导致负面情绪长时间维持,从而诱发长期的抑郁、焦虑,最终导致自杀意念的产生。男性大学生的中介效应比例略高于女性大学生,造成此现象的原因可能是因为面对问题时,表达脆弱、承认自己需要帮助会威胁到男生的自我形象,体验到寻求心理帮助的污名化,从而导致经验性回避水平更高,产生抑郁、焦虑情绪可能性也就越高^[17-18]。

由此提示降低大学生经验性回避程度、提高正

念水平可一定程度上干预大学生的焦虑、抑郁,其中更重要的是进行正念练习,从而使大学生能够过上正念而有价值的生活^[19]。

3.3 经验性回避对自杀意念的影响

结果显示,经验性回避可以直接对自杀意念产生影响。个体的经验性回避程度越高,更容易采取压抑和情境性回避来应对生活中的负性事件,正念水平下降,从而参与自杀行为的意愿也越高^[20]。接纳与承诺疗法(acceptance and commitment therapy, ACT)是一种针对经验性回避的疗法。该方法通过增加接纳与正念来减少对痛苦情绪的逃避,增加或保持对当下情感和思想持续体验的意愿,以此增加心理灵活性。有研究发现在采用 ACT 干预抑郁效果和治疗焦虑症时可以明显发现 ACT 的干预效果十分显著^[21-22];也有研究发现利用 ACT 治疗期间抑郁症和自杀患者时抑郁严重程度和自杀意念降低^[23],这从侧面证明经验性回避对自杀意念有直接作用。因此,降低大学生的经验性回避水平以及对经验性回避水平高的大学生实施干预措施,在一定程度上可能会减少大学生自杀意念的产生。

3.4 研究的局限性

本研究过程中存在不足之处:通过自评问卷对大学生经验性回避、抑郁、焦虑和自杀意念进行评估,由于病耻感和污名化等导致报告率偏低,存在报告偏倚;采用问卷星在线自填问卷的形式收集资料,可能存在选择偏倚。在今后的研究过程中,可以在全国大学生中开展更大范围的抽样调查,研究内容要充分考虑负性生活事件等对大学生经验性回避水平的影响,利用面对面访谈更加深入的调查方法进一步研究。

3.5 结论

本研究在多所高校中对大学生经验性回避与自杀意念的关系进行探索,发现经验性回避可以直接影响自杀意念的产生,也可以通过产生抑郁、焦虑症状间接影响自杀意念。抑郁、焦虑症状的产生在经验性回避与自杀意念间存在中介作用。因此学校和社会应加强对大学生群体心理健康状况的关注,定期开展心理辅导,降低大学生经验性回避程度,从而降低抑郁、焦虑及自杀意念的产生。

参考文献

- [1] Wang M, Kou C, Bai W, et al. Prevalence and correlates of suicidal ideation among college students: A mental

- health survey in Jilin Province, China[J]. *J Affect Disord*, 2019, 246: 166-173.
- [2] Li W, Dorstyn DS, Jarmon E. Identifying suicide risk among college students: A systematic review [J]. *Death Stud*, 2020, 44(7): 450-458.
- [3] 杨翠茹, 刘健, 刘露, 等. 抑郁症患者认知融合和经验性回避与抑郁水平的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2019, 33(3): 182-186.
- [4] Mahaffey BL, Wheaton MG, Fabricant LE, et al. The contribution of experiential avoidance and social cognitions in the prediction of social anxiety [J]. *Behav Cogn Psychother*, 2013, 41(1): 52-65.
- [5] Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, et al. Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment [J]. *J Consult Clin Psychol*, 1996, 64(6): 1152-1168.
- [6] Bond FW, Hayes SC, Baer RA, et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II : a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance [J]. *Behav Ther*, 2011, 42(4): 676-688.
- [7] Lovibond SH, Lovibond PF. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales [J]. *Psychoiogy Foundation of Australia*, 1995, 56:42.
- [8] 谷灵犀, 齐振标, 贾存显. 山东邹城乡村医生自杀意念及其影响因素 [J]. *伤害医学(电子版)*, 2018, 7(2): 10-14.
- [9] 唐芳, 覃萍. 大学生自杀意念与社交网络和应对技能的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2016, 30(11): 869-875.
- [10] 姜立君. 新冠肺炎疫情期间大学生自杀意念及其影响因素研究 [J]. *山西高等学校社会科学学报*, 2021, 33(5): 63-68.
- [11] Khan AH, Sultana MS, Hossain S, et al. The impact of COVID - 19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study [J]. *J Affect Disord*, 2020, 277: 121-128.
- [12] Li W, Zhao Z, Chen D, et al. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta - analysis [J]. *J Child Psychol Psychiatry*, 2022, 63(11): 1222-1230.
- [13] Chou WP, Lee KH, Ko CH, et al. Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems [J]. *Psychiatry Res*, 2017, 257: 40-44.
- [14] Núñez D, Ordóñez - Carrasco JL, Fuentes R, et al. Experiential avoidance mediates the association between paranoid ideation and depressive symptoms in a sample from the general population [J]. *J Psychiatr Res*, 2021, 139: 120-124.
- [15] 许熙虎, 崔云龙, 曹静, 等. 大学生经验性回避、认知融合及正念与焦虑抑郁关系 [J]. *中国公共卫生*, 2018, 34(5): 741-744.
- [16] 龙海霞, 马淑琴. 大学生经验性回避、认知融合与心理健康之间的关系: 正念的中介作用 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2021, 29(7): 1077-1084.
- [17] 吴才智, 黄东涛, 于丽霞, 等. 男大学生性别角色冲突与心理求助态度——心理求助污名的中介作用 [J]. *教育研究与实验*, 2016, (3): 93-96.
- [18] 杨黄玥莹, 叶壮, 朱丽雅, 等. 经验性回避和寻求心理帮助的自我污名与自我同情的关系 [J]. *校园心理*, 2023, 21(3): 219-224.
- [19] Harris R. ACT 就这么简单: 接纳承诺疗法简明实操手册 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2016: 33-35.
- [20] Angelakis I, Gooding P. Experiential avoidance in non-suicidal self-injury and suicide experiences: A systematic review and meta-analysis [J]. *Suicide Life Threat Behav*, 2021, 51(5): 978-992.
- [21] 赵文, 周雅, 刘翔平, 等. 接受与承诺疗法干预抑郁的效果追踪 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(1): 153-157+169.
- [22] Ferreira MG, Mariano LI, Rezende JV, et al. Effects of group Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on anxiety and depressive symptoms in adults: A meta-analysis [J]. *J Affect Disord*, 2022, 309: 297-308.
- [23] Walser RD, Garvert DW, Karlin BE, et al. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in treating depression and suicidal ideation in Veterans [J]. *Behav Res Ther*, 2015, 74: 25-31.

(收稿日期: 2023-10-18)

(本文编辑: 欧阳菁)