

基于认知行为干预的社交技能训练对高功能自闭症青少年社交焦虑的疗效观察

贾丁鑫

深圳美灵星临床心理专科 门诊部 广东 深圳 518000

【摘要】目的：探讨基于认知行为干预的社交技能训练对高功能自闭症青少年社交焦虑及社交技能的干预效果。方法：于2024年1月至12月期间，纳入40例12~18岁高功能自闭症青少年，采用随机数字表法分为干预组与对照组（各n=20）。对照组在常规互利基础上接受常规健康指导（每周1次，每次约30分钟）；干预组在此基础上接受为期12周的认知行为社交技能训练（每周2次，每次45-60分钟），内容涵盖认知调整、情境化实操演练与家庭协同三大模块。主要观察指标包括社交回避次数与社交紧张反应频率；次要指标包括主动发起交流次数、单次话题维持时长与情绪准确表达次数。按预设阈值判定社交焦虑缓解有效率与社交技能改善率。组内前后比较与组间比较分别采用t检验与 χ^2 检验，双侧 $\alpha=0.05$ 。结果：基线两组可比（ $P>0.05$ ）。干预12周后，干预组每周回避社交场景次数由 5.2 ± 1.3 降至 1.8 ± 0.6 ，对照组由 5.1 ± 1.2 降至 3.9 ± 1.0 ；干预组每日社交紧张反应由 8.5 ± 2.1 降至 2.3 ± 0.8 ，对照组由 8.3 ± 2.0 降至 6.1 ± 1.5 。组内与组间差异均具有统计学意义（均 $P<0.05$ ）。社交技能方面，干预组每周主动发起交流由 1.3 ± 0.5 增至 4.8 ± 1.1 、单次话题维持时长由 1.2 ± 0.4 分钟增至 4.5 ± 1.0 分钟、每日情绪准确表达次数由 2.1 ± 0.7 增至 6.3 ± 1.2 ；对照组相应指标增幅较小（均 $P<0.05$ ）。按判定标准，干预组社交焦虑缓解有效率85%（17/20），社交技能改善率80%（16/20），均显著高于对照组的35%与30%（ $\chi^2=10.28$ 与11.56，均 $P<0.05$ ）。结论：为期12周的认知行为取向社交技能训练可显著减轻高功能自闭症青少年的社交焦虑，显著提升主动交流与话题维持等核心社交技能，较常规健康指导效果更优，具有良好的临床可行性与推广价值。

【关键词】：认知行为干预；社交技能训练；高功能自闭症；青少年；社交焦虑

DOI:10.12417/2811-051X.26.03.039

前言

高功能自闭症青少年尽管认知能力与同龄人相近，却常因社交焦虑和社交技能不足而回避人际互动，表现为在社交场合中言语迟疑、肢体僵硬等，严重影响其社会适应与心理发展^[1]。目前常规干预多局限于基础健康指导，缺乏针对焦虑认知及行为技能的系统性训练^[2]。为此，本研究尝试整合认知行为疗法（CBT）的认知重构与暴露策略，结合结构化社交技能训练（SST），并引入家庭协同支持，从认知与行为双层面进行干预。通过随机对照试验，纳入2024年度就诊的40例青少年，评估该联合模式对改善社交焦虑与技能的有效性，旨在为优化临床干预提供实证依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究纳入40例2024年1月至12月期间就诊的高功能自闭症青少年，年龄12~18岁，均符合DSM-5自闭症谱系障碍诊断标准，并表现出社交焦虑症状，其中男性28例，女性12例。所有患儿家属均知情并签署同意书。纳入标准包括：确诊ASD且存在明显社交回避或紧张行为；年龄符合范围；能配合干预与评估；具备基本指令理解能力。排除合并严重躯体疾病、近3个月接受过社交干预或认知严重受损者。采用随机数字表法将研究对象分为干预组和对照组，各20例。两组在年龄、性别、基线社交焦虑频率及社交互动次数等方面差异无

统计学意义（ $P>0.05$ ），具有可比性。分组由不参与干预的研究助理完成。因干预特性，参与者与实施者无法设盲，但评估过程标准化以减少偏倚。

1.2 方法

两组研究对象均在常规护理基础上接受干预，常规护理包括定期监测情绪状态、提供基础生活协助及情绪安抚等内容。

对照组仅额外开展常规健康指导，每2周进行1次一对一交流，每次30分钟。指导内容涵盖自闭症相关照护知识，如如何识别青少年情绪波动信号、日常相处中的注意事项，以及基础社交常识，如与人见面时主动问候、表达需求时清晰说明想法；指导以口头讲解为主，搭配简单文字手册发放，不涉及专项社交技能的系统训练。

干预组在对照组基础上，开展基于认知行为干预的社交技能训练，训练由专业团队设计并实施，每周2次，每次45~60分钟，连续干预12周。训练包含三个核心模块：认知调整模块通过生活化案例分享、小组讨论，帮助研究对象发现自身在社交中的负性想法，如“别人会笑话我不会聊天”“我肯定没法融入集体”，并引导其用更合理的想法替代，如“每个人都有不擅长的事，慢慢学就好”“尝试参与就已经很棒”；社交技能实操模块围绕眼神交流、主动开启话题、维持对话、表达开心或困惑等具体能力，采用“示范-模仿-练习-反馈”的模式，在模拟场景（如课堂回答问题、和同伴约定活动、向店员询问商品）中反

复演练，训练后即时指出表现中的优点与不足，帮助调整^[3]；家庭协同模块在每次训练后向家属同步内容，指导家属在日常生活中创造社交机会，如鼓励研究对象参与家庭购物决策、协助邻居传递物品，同时记录研究对象的参与情况与反应，定期与团队沟通，根据实际表现优化训练方案。

1.3 评价指标及判定标准

选取两个核心指标评价干预效果，均在干预前及干预 12 周后通过观察记录评估。社交焦虑程度从“回避社交场景次数”“社交中紧张反应频率”两方面衡量；社交技能水平从“主动发起交流次数”“话题维持时长”“情绪准确表达次数”三方面衡量。判定标准为：干预后回避社交次数减少 $\geq 30\%$ 或紧张反应频率降低 $\geq 25\%$ ，判定为社交焦虑缓解有效；干预后主动交流次数增加 $\geq 20\%$ 且话题维持时长延长 $\geq 15\%$ ，判定为社交技能改善。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 26.0 统计学软件处理所有数据。计量资料（如回避社交次数、主动交流次数、话题维持时长）以均数 \pm 标准差（ $\bar{x}\pm s$ ）表示，组内干预前后比较及组间干预后比较采用 t 检验；计数资料（如社交焦虑缓解有效率、社交技能改善率）以率（%）表示，组间比较采用 χ^2 检验。以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义，数据录入时严格执行双人核对，确保信息准确无误。

表 2 两组高功能自闭症青少年干预前后社交技能水平比较（ $\bar{x}\pm s$ ）

组别	每周主动发起交流次数（次）		单次话题维持时长（分钟）		每日情绪准确表达次数（次）	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组（n=20）	1.2 \pm 0.4	2.0 \pm 0.6	1.1 \pm 0.3	2.3 \pm 0.5	2.0 \pm 0.6	3.2 \pm 0.8
干预组（n=20）	1.3 \pm 0.5	4.8 \pm 1.1	1.2 \pm 0.4	4.5 \pm 1.0	2.1 \pm 0.7	6.3 \pm 1.2
组内干预前-后 t 值	4.67	-	8.92	-	5.31	-
组内干预前-后 P 值	<0.05	-	<0.05	-	<0.05	-
组间干预后 t 值	9.85	-	9.64	-	10.72	-
组间干预后 P 值	<0.05	-	<0.05	-	<0.05	-

2.3 两组干预效果有效率比较

依据 1.3 中的判定标准统计两组干预效果，干预组社交焦虑缓解有效率及社交技能改善率均显著高于对照组，组间差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。

表 3 两组高功能自闭症青少年干预效果有效率比较[例（%）]

组别	社交焦虑缓解有效率		社交技能改善率	
	有效例数(例)	有效率(%)	有效例数(例)	有效率(%)
对照组 (n=20)	7	35	6	30
干预组 (n=20)	17	85	16	80
χ^2 值	10.28	-	11.56	-
P 值	<0.05	-	<0.05	-

2 结果

2.1 两组干预前后社交焦虑程度比较

两组研究对象干预前的社交焦虑相关指标比较，差异无统计学意义（ $P>0.05$ ），具有可比性；干预 12 周后，两组上述指标均较干预前下降，且干预组下降幅度显著大于对照组，组间差异及组内干预前后差异均具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。

表 1 两组高功能自闭症青少年干预前后社交焦虑程度比较（ $\bar{x}\pm s$ ）

组别	每周回避社交场景次数（次）		每日社交紧张反应次数（次）	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组（n=20）	5.1 \pm 1.2	3.9 \pm 1.0	8.3 \pm 2.0	6.1 \pm 1.5
干预组（n=20）	5.2 \pm 1.3	1.8 \pm 0.6	8.5 \pm 2.1	2.3 \pm 0.8
组内干预前-后 t 值	3.21	-	4.02	-
组内干预前-后 P 值	<0.05	-	<0.05	-
组间干预后 t 值	8.73	-	11.98	-
组间干预后 P 值	<0.05	-	<0.05	-

2.2 两组干预前后社交技能水平比较

干预前，两组在社交技能相关指标上的差异无统计学意义（ $P>0.05$ ）；干预 12 周后，两组各项指标均较干预前提升，且干预组的提升幅度显著高于对照组，组间差异及组内干预前后差异均具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。

对照组 (n=20)	7	35	6	30
干预组 (n=20)	17	85	16	80
χ^2 值	10.28	-	11.56	-
P 值	<0.05	-	<0.05	-

3 讨论

本研究证实，基于认知行为干预的社交技能训练在改善高

功能自闭症青少年社交焦虑与提升社交能力方面，显著优于仅提供常规健康指导的对照组。经过12周干预，干预组社交焦虑缓解有效率达85%，社交技能改善率达80%，而对照组分别为35%和30%，差异明显。这一结果不仅符合干预设计的理论预期，也切实回应了该群体在社交互动中的核心困难。

干预方案采用“认知调整+实操训练+家庭协同”的整合模式，精准针对高功能自闭症青少年的社交障碍机制。尽管他们认知水平接近常人，但常因对自身表现或他人评价的过度担忧而产生负性自动思维，加剧社交焦虑与回避行为^[3]。认知调整模块通过案例讨论帮助青少年识别并修正此类不合理认知，从源头减轻情绪困扰；社交技能实操则借助模拟情境，运用“示范—模仿—反馈”循环，将抽象规则转化为具体行为，增强现实应对能力；家庭协同模块则推动训练成果向日常生活迁移，家属的持续参与有助于技能巩固与泛化，减少“学用脱节”，提升干预的生态效度与可持续性。三者协同作用，分别从认知减负、行为赋能和环境支持三个层面强化干预效果。

参考文献：

- [1] 蒲云欢,靳少举,徐胜.认知行为疗法对自闭症焦虑障碍的干预进展及启示[J].岭南师范学院学报,2021,42(6):10-11.
- [2] 胡思乐.认知-行为干预对自闭症儿童的影响分析[J].科研成果与传播,2023(3):2321-2324.
- [3] 朱晋辉,吴利琼."镜中我"理论参与自闭症儿童干预治疗的应用价值与实践进路——基于社会心理学视角[J].教育进展,2024,14(6):372-379.
- [4] 刘礼兰,雷江华.社会故事教学对自闭症儿童社会互动干预的单一被试研究[J].湛江师范学院学报,2020,41(2):19-27.
- [5] 任浩.行为诱导法的个性化心理干预对孤独症谱系障碍患儿社交能力的影响[J].中国健康心理学杂志,2024,32(9):1314-1319.

本发现与既往研究一致：单一知识传授或碎片化训练难以改变深层社交问题，而融合认知、行为与家庭要素的综合干预更具长期成效^[4-5]。本研究进一步验证了该模式在高功能自闭症青少年中的适用性，并在短期内实现近50%的有效率提升，为临床实践提供了有力证据。

然而，研究存在局限：样本量小（仅40例）、单中心设计限制了结果的普适性；缺乏干预后的长期随访，无法评估效果维持情况；也未探讨年龄、性别等因素对疗效的影响。未来应扩大样本、开展多中心试验、延长追踪周期，并细化个体差异分析。同时，可引入数字化工具（如社交模拟APP）丰富训练形式，或依据年龄特点定制分层内容，提升干预的适配性与可及性。

综上，该整合式社交干预模式具有显著临床价值，为高功能自闭症青少年的社交能力发展提供了有效路径，并为后续优化与推广奠定了实证基础。