

大学生述情障碍及影响因素的研究进展

张小莉

(常德职业技术学院, 湖南 常德 415000)

【摘要】 该文概述了述情障碍的概念、构成及表现, 介绍了述情障碍的评估工具、述情障碍发生率及对大学生的影响, 并分别从个体、组织层面提出大学生述情障碍的干预措施, 旨在学校、社会、家庭对大学生述情障碍的重视, 为进一步开展相关研究提供参考依据。

【关键词】 述情障碍; 综述; 大学生; 影响因素

当今社会, 人际关系是否和谐已经成为衡量当代大学生心理是否健康的标准之一, 研究表明述情障碍与人困困扰呈显著的相关性, 并且会带来一系列不良的后果, 我国大学生述情障碍发生率在 30% ~ 40%^[1]。大学生是社会发展的重要储备力量, 因此如何适应社会, 如何稳定向社会输出健全的人才成为高校的重要工作内容。因此本文对述情障碍的概念、表现、测量工具及影响因素进行综述, 为相关干预提供参考依据。建议未来研究更多设计, 深入理解其述情障碍的发生机制, 并开发适用于大学生的评估工具和有效干预措施。

一、述情障碍的概念

述情障碍又称为“情感表达不能”, 将述情障碍定义为: “个体在体验和表达情绪情感方面有困难, 易于焦虑、刻板、退缩、缺乏想象力, 缺乏洞悉感, 不幽默, 生活中缺乏个人价值感^[2]。”述情障碍主要表现为四个方面的特征: 情感辨别不能、情感描述不能、外向性思维、缺乏想象^[3]。

二、述情障碍的测量工具

述情障碍的测量主要包括自评与他评问卷: 自评问卷主要是多伦多述情障碍量表(Toronto Alexithymia Scale, TAS-20) 和 BVAQ (Bremond-Vorst Alexithymia Questionnaire, BVAQ) 问卷, 他评问卷主要指述情障碍观察量表 (Observer Alexithymia

Scale, OAS)。三个量表比较而言, BVAQ 量表评估更加全面, 但是评估的人群暂时有限, 仅在学生人群中和少量临床患者中运用, TAS-20 是至今为止全球公认的使用频率最多且运用人群最广的评估工具, OAS 量表在一定程度上可以弥补自评量表的相关缺陷, 但是其由于其操作稍复杂, 耗时较长, 且没有具体的数值诊断标准, 且相关的条目尚存在文化上的争议, 目前国内较少使用。

三、述情障碍对大学生的影响

(一) 生理方面

杜锦屏等^[4] 研究发现述情障碍是导致躯体化症状的重要原因, 有研究表明述情障碍者由于存在内在化的心理冲突且无法口头表达这些问题从而导致夜间觉醒次数增多, 最终导致失眠^[5]。

(二) 心理方面

在心理方面, 述情障碍会引发成瘾心理, 降低其自我效能感, 导致大学生出现焦虑、抑郁心理。述情障碍 Luo 等^[6] 研究发现述情障碍会通过影响元认知信念来影响大学生网络成瘾, 有研究学者^[7] 发现述情障碍高者认为焦虑可以带来好处并且能预防生活中可能带来的危险, 因此他们更容易出现心理问题。

(三) 行为方面

研究发现存在述情障碍者因其无法调节自己的行为以适应环境, 会出现一系列不良现象。国外

学者研究发现述情障碍者更容易出现药物滥用、自杀、学习成绩差、自我护理能力差等行为^[8, 9]。方圆等^[10]对2953名大学生调查发现述情障碍会增加个体的冲动性和攻击性,从而增加个人的自杀风险。因此要及时关注学生的情绪变化,避免出现一些危害健康的行为。

四、述情障碍的影响因素

(一) 个人因素

多项研究发现述情障碍与社会人口学因素紧密相关,比如性别、是否为独生子女、年级、受教育程度、收入水平、吸烟、体育活动情况等。在性别方面,多项研究表明男大学生因其语言表达受限的述情障碍严重程度高于女生^[11]。在年级方面,在实习阶段的大学生面临人际关系的复杂性以及专业技能上的不足等双重压力,发生述情障碍的风险更高,国外学者调查发现,低收入家庭、患有健康问题的大学生的述情障碍风险较高^[12],除外以上社会人口学因素,个人的人格特征与述情障碍程度也息息相关:有研究表明^[13]述情障碍与反刍思维之间有良好的预测性。因此学校和社会应组织学生多参加户外体育活动,戒掉不良的生活方式,提高学生的健康水平,积极关注健康问题学生,并给予一定程度的经济支持,降低述情障碍的发生率。

(二) 环境因素

环境因素主要包括家庭因素和学习经历及社会支持:多项研究表明家庭功能较差的大学生发生述情障碍的水平更高,可能原因是家庭功能良好的大学生,拥有温暖的家庭氛围和稳定的社会支持,更难出现心理相关的问题。李明月等^[14]研究发现童年的创伤经历与大学生的述情障碍呈正相关,童年期的创伤经历能够预测述情障碍发生的严重程度。因此不良年的同年环境及成长经历会导致大学生述情障碍水平越高,会影响其情绪的体验、认知及表达。因此家庭在教育孩子时应注意教养方式,营造一个平等包容开放的家庭氛围,鼓励孩子表达自己的情感,并及时给予反馈。

五、述情障碍的干预方法

现阶段干预措施较有效的有心理治疗方面的内观认知疗法、元认知疗法,还有物理治疗方法如经颅直流电刺激及其他治疗方法如日记法、催眠法。据大学生群体的生理和心理特点,建议从以下几方面进行研究:

(一) 提升大学生群体及学校管理层、大学生家庭对述情障碍的认知

目前对述情障碍的研究多集中在临床患者身上,对大学生群体关注得较少,重视程度还不够。因此为了提高大众的认知,在学校层面可以开展述情障碍相关知识讲座或者通过话剧扮演等其他有趣的形式来提高认知,成立心理健康教师指导团队将述情障碍相关知识融入课堂上、生活中,从而提高对述情障碍的识别和关注。

(二) 加强对大学生群体的心理支持

施著琳^[19]应用团体认知行为疗法改善了述情障碍个体对情绪面孔加工的能力,其次,团体认知行为疗法对述情障碍个体的共情具有一定的改善作用。因此学校管理层可定期组织以情绪识别为主题的团体心理活动,使学生在团体中互相交流情感、相互学习思维方式、交流方式及应对技巧。同时营造关爱,互助的校园文化,引导学生群体之间相互关心情绪状态,辅导员及专业教师及时关注学生心理状况并给予一对一心理辅导。

(三) 加强对大学生群体的社会支持

研究表明一定的社会支持能提高人的社会适应能力^[15],大学生背井离乡在外求学,一定程度的社会支持能缓解他们的心理问题。因此在学校层面可加强家校联合,鼓励家长与孩子增加联系次数,改善亲子之间的沟通方式从而在一定程度上缓解述情障碍的发生程度。但是也要注意社会支持干预一个度的控制,发挥大学生的主观性,不然会起到相反的效果^[16]。

六、小结

综上所述,大学生的述情障碍发生率较高,对

其生理、心理、社会行为造成了不良影响,但目前国内缺乏专门针对大学生的述情障碍的测评工具,研究的主题多在于述情障碍的横断面现状调查,干预性研究还处于探索阶段,主要在国外开展。因此今后的研究应该加强对大学生述情障碍的关注,根据我国大学生的学习特点和心理特点,进行大学生述情障碍评估工具的开发和应用,并根据大学生述情障碍的现状,探索适合大学生述情障碍的干预措施,为解决大学生述情障碍从个人、家庭、社会层面提供更多干预措施,为解决大学生的述情障碍提供更多依据,进一步为国家输送更多优质的新生力量。

参考文献:

- [1] 刘晓, 罗菊英, 孔令磷, 等. 咸宁市大学生述情障碍与心理健康状况的相关性研究 [J]. 湖北科技学院学报 (医学版), 2020, 34 (6) :512-515.
- [2] Donges, U.S. and T. Suslow, Alexithymia and automatic processing of emotional stimuli: a systematic review. *Rev Neurosci*, 2017. 28 (3) :p.247-264.
- [3] Kooiman, C.G., P. Spinhoven and R.W. Trijsburg, The assessment of alexithymia: a critical review of the literature and a psychometric study of the Toronto Alexithymia Scale-20. *J Psychosom Res*, 2002. 53 (6) :1083-90.
- [4] 杜锦屏. 大学生述情障碍对躯体化的影响: 有调节的中介效应 [D]. 聊城大学, 2019.
- [5] Alimoradi Z, Majd N R, Brostrom A, et al. Is alexithymia associated with sleep problems? A systematic review and meta-analysis [J]. *Neurosci Biobehav Rev*, 2022, 133:104513.
- [6] Luo H, Zhao Y, Hong J, et al. Effect of Alexithymia on Internet Addiction Among College Students: The Mediating Role of Metacognition Beliefs [J]. *Front Psychol*, 2021, 12:788458.
- [7] Lorey B, Kaletsch M, Pilgramm S, et al. Confidence in emotion perception in point-light displays varies with the ability to perceive own emotions [J]. *PLoS One*, 2012, 7 (8) :e42169.
- [8] Abbasi M, Bagyan M J, Dehghan H. Cognitive failure and alexithymia and predicting high-risk behaviors of students with learning disabilities [J]. *Int J High Risk Behav Addict*, 2014, 3 (2) :e16948.
- [9] 杨小艳. 述情障碍和情绪类型对大学生道德决策的影响研究 [D]. 贵州师范大学应用心理学, 2019.
- [10] 方圆, 麦伊灵, 吴晓华, 等. 大学生述情障碍与自杀风险的关系: 冲动性与攻击性的链式中介作用 [J]. 中国特殊教育, 2020 (02) :63-68.
- [11] Zhu Y, Luo T, Liu J, et al. Influencing factors of alexithymia in Chinese medical students: a cross-sectional study [J]. *BMC Med Educ*, 2017, 17 (1) :66.
- [12] Aleisa M A, Abdullah N S, Alqahtani A, et al. Association between Alexithymia and Depression among King Khalid University Medical Students: An Analytical Cross-Sectional Study [J]. *Healthcare (Basel)*, 2022, 10 (9) .
- [13] 罗星雨, 彭彬, 官玲, 等. 在校大学生反刍思维与述情障碍相关性调查分析 [J]. 社区医学杂志, 2021, 19 (19) :1154-1157.
- [14] 李明月, 丁月萍, 李丹. 童年期创伤经历与大学生人际困扰的关系: 述情障碍的中介作用 [J]. 心理学通讯, 2022, 5 (03) :176-181.
- [15] 施著琳. 团体认知行为疗法对述情障碍大学生共情能力的影响 [D]. 安徽医科大学发展与教育心理学, 2022.
- [16] 黄笑雨, 卢文芳, 陈香等. 高职生心理健康状况与领悟社会支持的关系——以广西4所高职院校为例 [J]. 心理月刊, 2023, 18 (22) :91-93+96.
- [17] 梅珊, 汪玉洁, 刘芦丽, 等. 社会支持对大学生述情障碍的影响 [J]. 全科护理, 2018, 16 (14) :3.