

心理咨询来访大学生述情能力与睡眠质量关系研究

张丽玲

(肇庆学院 心理健康教育与咨询中心, 广东 肇庆 526061)

摘要: 目的: 探索心理咨询来访大学生的述情特点、睡眠质量情况, 并进一步探索述情能力对这一群体睡眠质量的影响。方法: 采用 PSQI、TAS-26 两个量表对广东某高校心理咨询来访大学生进行调查研究, 通过 SPSS24.0 软件进行数据处理。结果: 心理咨询来访大学生述情能力差于一般大学生, 述情能力显著影响其睡眠质量。结论: 加强对大学生述情能力和睡眠能力的训练有助于提升其心理健康水平; 睡眠质量及述情能力评估可以成为心理危机评估的一个因子; 心理咨询中可以通过各种技术提升来访大学生述情能力, 以改善其睡眠质量。

关键词: 心理咨询; 大学生; 述情障碍; 睡眠质量

心理咨询来访大学生是心理问题大学生的集中群体, 大学生的许多心理健康问题在心理咨询来访者中得到集中展现。研究这一群体的心理健康规律一方面可以为改进心理咨询技术、提升咨询效能提供依据, 同时可以为高校心理健康教育提供参考。

述情障碍是个体的情绪认知、加工和调节过程受损而引起的一种情感识别及表达方面的能力缺陷。具体表现在情绪识别困难、情绪描述困难和外部取向思维三方面。睡眠障碍是心理健康问题群体的普遍特征, 而大学生群体中睡眠困难具有普遍性。研究心理咨询来访大学生的睡眠质量, 就可以从改善睡眠质量入手, 寻找心理咨询的跨诊断解决方案; 为从睡眠质量入手评估来访者学生的问题严重程度提供参考, 为心理危机评估干预提供依据; 为大学生心理健康教育、心理保健、自我调适提供借鉴。

本研究旨在探讨心理咨询来访大学生述情能力特征及其对睡眠质量的影响, 以期为通过述情能力训练改善睡眠质量、促进心理问题提供解决提供依据。

一、研究对象与方法

(一) 对象

选取广东某高校大学生作为研究对象, 派发研究问卷进行调查, 共派发问卷 380 份, 回收有效问卷 367 份, 问卷有效率 97.00%。其中实验组 (心理咨询来访大学生) 171 名, 对照组 (普通大学生) 196 名。

(二) 方法

采用匹兹堡睡眠质量指数问卷 (PSQI) 和多伦多述情障碍问卷 (TAS26) 进行调查研究。

(三) 统计处理

使用 SPSS24.0 进行数据分析处理, 采用描述性统计对两组被试的述情能力及睡眠质量进行分析, 采用 t 检验、方差分析等差异检验方法考察心理咨询来访大学生及普通大学生在述情能力和睡眠质量上的差异, 以及两组大学生在两个量表各因子表现上的差异。采用 Pearson 相关分析对实验组述情能力与睡眠质量的相关性进行分析。采用线性回归分析探讨述情能力对其睡眠质量的影响。本研究以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

二、研究结果

(一) 两组被试在 TAS 量表上的表现

实验组和对照组在 TAS 总分上的差异显著 ($p < 0.05$), 实验组得分高于对照组。在描述情感的能力 ($p < 0.05$)、认识和区分情绪和躯体感受的能力 ($p < 0.01$) 两个因子上差异显著, 实验组得分高于对照组。在缺乏幻想因子上差异显著 ($p < 0.01$), 对照组得分高于实验组。在外向型思维因子上差异不显著。

(二) 两组被试在 PSQI 量表上的表现

PSQI 以 8 分为是否有睡眠障碍的界限值, 得分越高睡眠问题

越严重。本次调查结果显示, 367 名大学生 PSQI 得分范围为 3 ~ 18 分。对实验组的 171 名学生而言, 得分范围为 5 ~ 18 分, 评分 ≥ 8 分的有 128 人, 约占总人数的 75.00%。对照组的 196 名学生得分范围为 3 ~ 13 分, ≥ 8 分的有 45 人, 约占总人数的 23.00%。两组被试在 PSQI 量表总分上的差异有统计学意义 ($P < 0.01$)。另外, 在 PSQI 全部 7 个因子中, 实验组得分均高于对照组, 差异具有统计学意义 ($P < 0.01$)。

(三) 述情能力对实验组睡眠质量的影响性分析

将实验组的 TAS 总分及各因子分与其 PSQI 总分进行双变量相关分析, 结果显示 TAS 总分与 PSQI 总分显著相关 ($p < 0.01$), 描述情感的能力因子与 PSQI 总分显著相关 ($p < 0.01$), 认识和区分情绪和躯体感受的能力因子与 PSQI 总分显著相关 ($p < 0.01$), 缺乏幻想因子与 PSQI 总分显著负相关 ($p < 0.01$), 外向型思维因子与 PSQI 总分相关性不显著 ($p > 0.05$)。

以 PSQI 总分为因变量, 以 TAS 总分为自变量在实验组进行线性回归分析, 显示 TAS 总分与 PSQI 总分呈正向关联。得到回归方程: $Y = 2.184 + 0.081X$

三、讨论

(一) 心理健康教育中重视述情能力的培养

TAS 在国外报告的均分及标准差分别为: 男性 61.8 ± 13.2 , 女性 60.5 ± 11.5 。本研究无论

是实验组还是对照组, 其 TAS 得分均显著高于国外样本。实验组得分又显著高于对照组。也就是说, 根据本研究的结果, 心理咨询来访大学生述情能力差于一般大学生。这种差异尤其表现在描述情感的能力以及认识区分情绪和躯体感受的能力上, 这意味着他们更不善于表达自己的情绪体验, 更容易混淆情绪体验和躯体感受。这个结果是怎样产生的? 一方面, 大学生仍然处于青春期, 仍处于社会化未完成、处于探寻自我、发展自我认同的阶段, 他们稚气仍重, 情绪经验不足, 情绪情感体验呈现出不深刻、不稳定, 易冲动、易受影响的特点, 给情绪认知和情绪表达带来困难; 另一方面, 述情能力最初得以发展, 是抚养者对儿童的情绪情感进行积极回应, 抚养者通过言语或非言语赋予儿童的情绪情感以意义, 从而使得儿童的自体感受得以发展出来, 进而才能发展出客体感受和客体理解。大学生群体的自体化还没有得到很好地发展, 对家庭的依赖性还很大, 受童年和家庭的影响还很深。心理咨询的来访者之所以出现心理问题, 很多与问题家庭有关。在这样的家庭里, 抚养者本身就有情绪认知表达和调节功能方面的缺陷, 他们没有能力对儿童的情绪情感进行及时积极的回应, 无法满足其正常的情感需求, 无法通过良好的成员间互动给儿童提供效仿, 更无法为儿童情绪认知能力的发展创造良好的情绪环境。相关研究也表明家庭环境不良或功能失调可能成为诱发述情障碍

的危险因素;另外,和家庭子系统共同起作用的,还有文化大背景。重理性、轻感性,重集体、轻个体是我们传统的观念,在这样的传统理念之下,表达情绪情感是不被支持的。在这样的文化背景下成长起来的青少年更容易压抑、否定、忽视自己和他人的情绪感受,更不擅长情绪处理。心理咨询来访大学生中个性不成熟、道德观念强、场依存强者比比皆是,这又导致他们比一般大学生更可能压抑情绪体验,导致识别和交流感情能力受限。

心理咨询来访大学生是心理问题大学生的集中群体,心理问题与述情能力相关联,提示我们在高校心理健康教育工作中,对于一般大学生群体,应该加强述情能力的培养,各种手段促进情绪认知、加工、调节能力的提高,提升心理健康水平,预防心理问题发生发展。对于心理咨询来访大学生,可在咨询过程中引导其深入认识自己的情感体验、引导对自身情绪识别和表达能力进行觉察、帮助区分情绪反应和躯体症状、处理情绪加工能力对人际关系的影响等。也可更多采用绘画、音乐等表达性心理治疗方法促进述情能力提升,进而帮助心理问题解决。

(二)把睡眠干预作为大学生心理咨询的跨诊断干预手段

本研究的171名心理咨询来访大学生中,有75%PSQI总分大于等于8分,达到睡眠障碍的诊断标准,无论是总分还是6个因子分,实验组被试都显著高于对照组。提示心理咨询来访的大学生睡眠障碍较为普遍。心理问题学生更可能有睡眠困难,他们感受到更大的压力,有更多的焦虑抑郁等消极情绪,天黑后大脑的高速运转和反刍思维使得他们难以入眠,睡不安稳,而又过早醒来。同时,人的心理和生理是高度相关的,心理问题可能影响到生理状态,这种生理的影响不一定导致病变或带来体检数据的异常,而是通过降低压力应对水平或睡眠困难表现出来。

既然心理咨询来访者普遍有睡眠方面的困扰,那么是否可以把睡眠干预作为每个来访者的必须干预程序,把改善睡眠质量作为心理咨询中的跨诊断干预手段之一。就像去眼科看病必须先检查视力,产科看病必先量血压一样,学校心理咨询中心的功能室建设中可以加入睡眠干预室,配备生物反馈仪、肌肉放松训练器等帮助睡眠的仪器设备。来访的大学生除接受心理咨询外,同时接受睡眠干预。通过睡眠干预辅助来访学生改善心理问题,增进心理咨询的成效。

心理健康教育重在治未病,疾病科普有助于心理健康的习惯养成。把心理咨询学生作为

心理问题学生的典型代表,心理问题学生普遍具有睡眠困难,睡眠困难又影响心理问题解决和心理复愈。那么在对一般大学生的心理健康教育中,就可能通过睡眠教育帮助学生获得好的睡眠习惯,通过提升睡眠质量把一般心理问题解决在初始阶段。

(三)心理危机评估中加入述情能力、睡眠质量作为评估指标。

既然情绪加工能力和睡眠质量影响心理健康,那么就有可能通过述情能力和睡眠质量的评估推测心理健康水平、预测心理危机风险。一方面,在心理危机评估工作中,我们常常加入对当事学生的个性评估,同样的刺激事件或患有同种心理精神疾病的,如果性格内向敏感、固执、孤僻、情绪冲动或行为冲动、高自我期待、高自我批评、追求完美的学生更具发生心理危机的可能性,更难以从心理问题或刺激事件中康复。正如通过个性评估推测心理危机的风险一样,在心理危机评估中可以加入对述情能力的评估,或把情绪认知加工特点作为个性的一部分进行考量,通过分析当事学生的情绪表达特点、觉察自身和他人情绪体验的能力等,辅助判断心理危机的风险级别。

另外,既然心理问题人群较一般人群更可能有睡眠问题,国内外许多研究也显示睡眠质量与压力、焦虑、抑郁等心理健康问

题相关,那么在高校心理工作中也可以通过睡眠质量调查来预测学生心理问题的严重程度。例如在入学心理测试中加入睡眠质量的相关调查、心理咨询的初诊接待中通过睡眠质量评估进行来访者分级分类、心理危机评估中可以加入对睡眠状况的评估、复学评估中着重对其睡眠质量的评估,等等。

(四)心理咨询中可以通过述情能力训练改善来访者睡眠质量

本研究中,心理咨询来访者的述情能力显著影响其睡眠质量,述情能力差的被试睡眠质量更差,更善于加工表达情绪体验的来访者则能够拥有更高水平的睡眠。这可能是由于情绪的表达和宣泄缓解了心理压力,促进睡眠质量提升。情感表达抑制或者说缺乏描述情感的能力易使来访者产生更多的心理困扰,增加负性情绪,加重睡眠困难。同时,述情水平高也意味着当事人更可能准确识别和回应他人的情绪体验,从而促进沟通和人际交往,好的人际互动帮助维护了他们的心理健康,带来了好的睡眠。

睡眠质量的提升无论对于来访大学生缓解痛苦,还是促进心理问题解决,都十分必要。从述情障碍的结构来看,述情障碍患者具有情绪认知加工方面的缺陷,然而情绪加工能力并非固定不变,完全可以通过学习和训练得以改善和提高,心理咨询中可以通过述情能力训练改善来访者的睡眠问题。情绪认知包括对自我和他人两者的知觉,心理咨询中、改善情绪认知能力可以从这两个方面着手,即改善自我情绪知觉,提升他人情绪知觉,合理应对情绪认知失败。具体到咨询技术和操作方法可以包括认知行为疗法、表达性艺术治疗、共情训练等。

本研究具有一定的局限性。一方面是样本选取的局限性,取样于个别高校,且由于实验组被试不容易获得,样本量较小,可能产生一定的取样偏差。另一方面,只研究心理咨询来访学生述情能力和睡眠障碍的差异,没有把心理问题严重程度和心理问题类别这两个变量考虑进去,加入对这两个因素的测量有利于研究更加深入。

四、结论

本研究结果显示心理咨询来访大学生述情能力和睡眠质量差于一般大学生,其述情能力与睡眠质量存在正向关联。提示心理咨询和心理健康教育中重视情绪认识调节训练、加强睡眠教育,以改善大学生心理健康水平。睡眠质量及述情能力评估可成为心理危机评估的一个因子。同时,在心理咨询中可以通过各种技术进行述情能力锻炼,以提升来访者的睡眠质量。

参考文献:

- [1] 陈江媛, 吴冉. 学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(4): 608-614.
- [2] 陈秀丽, 张燕勤, 林永乐. 父母述情障碍与儿童共情能力: 亲子依恋的中介作用 [J]. 泉州师范学院学报, 2022, 40(3): 80-86.
- [3] 倪妞, 程梦吟. 述情能力对延迟就诊冠心病患者负性情绪及睡眠质量的影响 [J]. 广东医学, 2021, 42(7): 782-786.

科研课题: 本研究属肇庆2021年度教师教育研究课题《高校学生工作如何刚柔并济——心理问题学生管理的视角》(项目编号 ZQJYY2021157)、肇庆学院青年项目科研课题《伴有失眠的大学生来访者的述情特征研究》(项目编号 201941)的研究成果

作者简介: 张丽玲, 女, 1986年生, 广东清远人, 硕士研究生, 心理学讲师, 研究方向为大学生心理健康教育及心理咨询。

通信地址: 肇庆学院, 广东省肇庆市端州区, 邮编 526061, 联系电话 15986925031