

青少年情绪障碍患者家庭功能的评估与改善

胡昌腾

北京市延庆区精神病医院 北京 延庆 102115

摘要：本研究深入探讨了青少年情绪障碍患者的家庭功能，并提出了针对性的评估与改善方法。通过细致评估家庭沟通模式与支持系统，揭示了家庭功能在青少年情绪健康中的关键作用。研究不仅详细阐述了有效的家庭功能评估框架，还提出了增强家庭情感联系、提升沟通技巧与效率以及构建全方位支持系统等改善策略。这些发现为临床实践提供了宝贵的参考，有助于更精准地干预青少年情绪障碍，促进其全面康复。

关键词：青少年；情绪障碍；家庭功能；评估方法；改善策略

引言

青少年情绪障碍是当前社会关注的重点问题之一，其影响因素复杂多样，其中家庭环境是一个不可忽视的方面。家庭功能的好坏直接关系到青少年的心理健康状况。因此，本文旨在通过对青少年情绪障碍患者家庭功能的评估与改善进行深入研究，以期为家庭干预提供理论支持和实践指导。

1 青少年情绪障碍与家庭功能的关系探析

青少年情绪障碍的发生与家庭环境之间存在着千丝万缕的联系。家庭，作为青少年成长的首要社会环境，其功能的健全与否对青少年的心理健康发展具有至关重要的影响。家庭功能不仅包括家庭成员间的相互关系、情感交流，还涉及家庭共同应对困难和挑战的能力。这些因素在青少年心理成长过程中起着举足轻重的作用。具体而言，如果家庭成员之间关系紧张、冲突频繁，或者缺乏有效的情感交流，青少年可能会因此感到孤独、无助和不安。长期置身于这样的家庭环境中，青少年容易产生焦虑、抑郁等负面情绪，这些情绪若得不到及时有效的疏导，最终可能演变为情绪障碍。此外，家庭在面对困难时的应对能力也是影响青少年心理健康的重要因素。如果家庭缺乏解决问题的能力或资源，青少年可能会感到更加无助和绝望，从而加重其心理负担。

2 青少年情绪障碍患者家庭功能的全面评估

2.1 家庭亲密度与适应性的深入评估

在评估青少年情绪障碍患者的家庭功能时，家庭亲密度与适应性直接关系到家庭环境的稳定性和家庭成员间的相互支持程度，从而对青少年的情绪状态产生深远影响。使用专业的评估工具，如FACES II（家庭适应性和亲密度评价量表第二版），可以提供量化的视角来审视家庭功能。FACES II量表通过一系列精心设计的问题，深入探测家庭成员之间的情感联系紧密程度、共

同参与活动的频率，以及家庭作为一个整体应对外部压力和挑战的能力。这些数据不仅揭示了家庭内部的动态关系，也为进一步的干预和治疗提供了重要参考。为了更全面地了解家庭亲密度与适应性，还需结合家庭成员的日常生活表现和互动方式进行综合考量。例如，可以观察家庭成员在共同参与活动（如家庭聚餐、户外活动等）时的积极程度与互动质量^[1]。在这些活动中，家庭成员是否愿意分享彼此的想法和感受？他们在面对困难时是如何相互支持和协作的？这些都是评估家庭亲密度与适应性的重要指标。

2.2 家庭沟通模式的细致分析

有效的沟通不仅是家庭和谐相处的基石，也是家庭成员情感交流、解决问题和共同成长的关键。在评估家庭沟通模式时，首先要关注的是家庭成员间的交流方式。这包括使用的语言、语气和表达方式。例如，家庭成员是否倾向于使用积极、鼓励性的语言，还是经常采用批评、指责的口吻？不同的交流方式会对家庭氛围和青少年的心理健康产生截然不同的影响。除了言语交流，非言语信息的传递也是家庭沟通中不可忽视的一部分。这包括面部表情、肢体语言、眼神交流等。此外，家庭沟通的频率和内容也是评估的重要指标。家庭成员是否经常进行互动和交流？他们讨论的话题是否广泛，包括日常生活、情感分享、问题解决等各个方面？高频率和多样化的沟通内容有助于建立紧密的家庭联系，促进青少年的情感发展和社会适应能力。

2.3 家庭支持系统的全面考察

家庭支持系统是一个多维度、多层面的结构，它不仅包括情感上的慰藉，还涵盖信息支持、物质援助等多个方面。情感支持是家庭支持系统中最为核心的部分。当青少年遭遇情绪困扰或心理挑战时，家庭成员能否提供温暖、理解和接纳的环境，对于他们的恢复和成长至

关重要。^[2]除了情感支持,信息支持也是家庭支持系统中不可或缺的一环。在面对情绪障碍等问题时,家庭成员能否提供准确、科学的信息和建议,对于青少年做出正确决策、采取有效行动具有重要意义。物质支持则是家庭支持系统中的另一重要组成部分。这包括提供必要的经济援助、医疗资源等物质条件,以确保青少年能够得到及时有效的治疗和康复。物质支持的充足与否,直接关系到青少年能否获得高质量的医疗服务、心理咨询等关键资源,从而影响他们的恢复进程和生活质量。通过这些细致的考察,能够更准确地评估家庭支持系统的完善程度,从而为青少年情绪障碍的预防和治疗提供更为精准的指导和帮助。

3 实践研究

3.1 资料

本研究旨在深入探讨青少年情绪障碍患者的家庭功能,并提出针对性的评估与改善方法。研究对象为120名青少年情绪障碍患者及其家庭。通过收集这些患者及其家庭成员的基本信息、家庭环境、亲子关系等方面的数据,为后续的研究分析提供了详实的基础资料。

3.2 方法

(1) 评估工具:采用FACES II量表评估家庭亲密度与适应性;自编家庭沟通模式问卷评估家庭沟通状况;通过家庭支持系统评估量表全面了解家庭支持情况。(2) 干预措施:根据评估结果,我们对80个存在问题的家庭

进行了针对性的干预。干预措施主要包括:组织10次家庭集体活动以增强家庭情感联系,开展8次沟通技巧培训以提升沟通效率,以及构建包括心理咨询、经济援助和社交支持在内的全方位家庭支持系统。(3) 数据收集与分析:在干预前后分别收集数据,使用SPSS软件进行统计分析,定量比较干预前后的变化。

3.3 观察指标

主要观察指标包括FACES II量表的得分变化、家庭沟通模式问卷的得分变化以及家庭支持系统评估量表的得分变化。同时,我们还特别关注了患者的情绪状态、生活质量和社交功能的改善情况。

3.4 结果分析

经过为期6个月的干预,观察到以下显著变化:

(1) FACES II量表得分:干预前平均得分为55分,干预后提高到75分,表明家庭成员间的关系更加紧密,家庭环境得到显著改善。(2) 家庭沟通模式问卷得分:干预前平均得分为60分,干预后提升至80分,反映出家庭成员间的沟通变得更加顺畅、有效。(3) 家庭支持系统评估量表得分:干预前平均得分为50分,干预后增长至70分,显示了家庭在情感、信息和物质支持方面的全面提升。(4) 患者情绪状态与生活质量:患者的情绪状态明显改善,焦虑、抑郁等负面情绪显著减少。生活质量也大幅提高,具体表现在学习、社交和日常活动等方面的积极参与度增加。具体数值如表1所示:

表1 干预前后各项指标得分对比

指标	干预前平均得分	干预后平均得分	变化幅度
FACES II量表	55	75	↑36.4%
家庭沟通模式问卷	60	80	↑33.3%
家庭支持系统评估量表	50	70	↑40%
患者情绪状态评分(焦虑、抑郁程度)	75	45	↓40%
患者生活质量评分	50	80	↑60%

4 青少年情绪障碍患者家庭功能的针对性改善策略

4.1 增强家庭情感联系与共同活动

针对青少年情绪障碍患者的家庭功能改善,增强家庭情感联系与共同活动是十分关键的策略。以下是一些具体的建议:(1) 定期家庭活动:安排定期的家庭活动,如户外郊游、共同烹饪或观看电影,能够增加家庭成员间的互动和情感联系。这些活动不仅提供了放松和娱乐的机会,还能促进家庭成员间的沟通和理解。(2) 设立固定的家庭时间:设定一个固定的家庭时间,如每周一次的家庭晚餐或家庭聚会,可以确保家庭成员之间

的定期交流。在这个时间里,每个家庭成员都有机会分享自己的经历、感受和想法,从而加深彼此之间的了解和情感纽带。(3) 情感表达的鼓励:家庭成员应该被鼓励公开、诚实地表达自己的情感和需求。这有助于营造一个开放、支持性的家庭氛围,其中每个成员都感到被接纳和理解。家长可以引导孩子表达情感,同时也分享自己的感受,从而建立双向的情感沟通^[3]。(4) 共同参与决策:在家庭决策过程中,鼓励青少年参与并提供意见,能够增强他们的归属感和自我价值感。这种参与不仅限于日常琐事,还可以包括家庭旅行计划、节日庆祝方式等重大

事项的决策。(5)建立支持性的家庭规则:明确、合理的家庭规则有助于维护家庭秩序,同时也能让家庭成员感到安全和受保护。这些规则应该包括尊重每个成员的个人空间和隐私,以及鼓励相互支持和帮助。

4.2 提升家庭沟通技巧与效率

在改善青少年情绪障碍患者家庭功能的过程中,提升家庭沟通技巧与效率是至关重要的一环。家庭成员间的有效沟通,不仅能够减少误解和冲突,还能增强家庭成员之间的情感联系,为患者提供一个更加和谐、支持性的家庭环境。首先,倾听是沟通技巧中的基础。家庭成员在交流时,应给予彼此充分的关注和倾听,不中断对方,不预先做出评判。特别是对患者,要耐心听取他们的感受和想法,以理解和接纳的态度回应。这种倾听方式能够让患者感到被尊重和理解,有助于缓解他们的情绪压力。其次,表达方式的优化也是关键。家庭成员应避免使用攻击性、指责性的语言,而是采用“我”语句来表达自己的感受和需求。例如,使用“我觉得很担心你”而不是“你总是让人担心”。这样的表达方式能够减少指责,增进理解,使对话更加顺畅。此外,非言语沟通同样重要。面部表情、肢体语言和声音语调都能传递丰富的信息。家庭成员应保持开放和友善的面部表情,通过肢体语言展示出关心和支持。同时,注意声音语调的调整,避免高声或冷淡的语气,以营造温馨、安全的沟通氛围。为了提高沟通效率,家庭成员可以设定明确的沟通目标和期望。在开始沟通之前,先思考想要传达的信息和期望达到的效果,这有助于使沟通更加聚焦和高效。

4.3 构建全方位的家庭支持系统

为青少年情绪障碍患者构建全方位的家庭支持系统,是帮助他们有效应对情绪挑战、促进康复的重要措施。这一支持系统应涵盖多个层面,以确保患者在情感、信息和物质等各个方面得到全面的支持。首先,情感支持是核心。家庭成员应提供一个温暖、接纳的环境,使患者感到被理解和关爱。这包括在日常生活中的细心关怀,以及在患者情绪波动时给予耐心和安慰。家

庭成员可以通过积极的肢体语言和鼓励的话语来表达支持,帮助患者建立积极的自我形象和情绪管理能力。其次,信息支持同样重要。家庭成员应主动了解情绪障碍的相关知识,包括症状识别、治疗方法和社会资源等。这样,在患者面临困惑或挑战时,家庭可以提供基于知识的建议和指导。此外,家庭成员还可以帮助患者建立健康的生活习惯,如规律作息、合理饮食和适度运动,以改善患者的整体身心状况^[4]。再者,物质支持也是不可或缺的。这包括提供必要的医疗资源,如心理咨询、药物治疗等,并确保患者能够按时按量服用药物。同时,家庭成员应协助患者制定合理的学习和生活计划,以减轻他们的压力,促进康复。除了上述支持外,家庭还应鼓励患者参与社交活动,拓展社交圈子,以增强他们的社会支持网络。

结语

本研究通过对青少年情绪障碍患者家庭功能的深入评估和针对性改善策略的提出,旨在为临床实践提供有益的参考。未来研究可进一步关注不同文化背景下家庭功能的差异及改善方法,以期为更多患者提供个性化的家庭干预方案。同时,也可探讨如何将家庭功能改善策略与医疗、教育等多领域资源相结合,共同促进青少年情绪障碍患者的全面康复。

参考文献

- [1]陆璐,巫静怡,邱美慧,等.辩证行为治疗多家庭团体技能训练模式在青少年情绪障碍中的应用[J].教育生物学杂志,2023,11(01):7-13.
- [2]张玲,胡华.儿童青少年情绪障碍与家庭关系的研究进展[J].神经疾病与精神卫生,2018,18(11):806-809.
- [3]穆燕,卓瑜,岳磊于,等.我国青少年常见情绪障碍类型、病因及防治研究进展[J].中国社会医学杂志,2023,40(06):675-677.
- [4]张筱诗,梁红丽,朱秀娣,等.青少年情绪障碍患者与家长亲密关系现状及影响因素分析[J].基层医学论坛,2022,26(36):127-129.