

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ REVIEW

Μοναξιά και αλεξιθυμία σε φοιτητικό πληθυσμό Ψυχομετρικές προσεγγίσεις

Η μετάβαση από τη σχολική στην πανεπιστημιακή ζωή σχετίζεται με δομικές αλλαγές και παράλληλα με έναν αγχώδη σύγχρονο τρόπο ζωής, καθώς οι φοιτητές βιώνουν απότομες βιοψυχοκοινωνικές καταστάσεις. Η μοναξιά και η αλεξιθυμία είναι δύο κοινωνικοί παράγοντες που έχουν αντίκτυπο στον πανεπιστημιακό βίο, στην ακαδημαϊκή απόδοση και στην ψυχική υγεία των φοιτητών. Η μοναξιά και η αλεξιθυμία είναι μεταβλητές που βιώνονται υποκειμενικά και εξαρτώνται από την προσωπικότητα του ατόμου. Άτομα που ζουν σε αγχωτικά περιβάλλοντα ή έχουν προσωπικότητα είτε εσωστρεφή είτε αγχώδη κινδυνεύουν περισσότερο να βιώσουν υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας και μοναξιάς. Ως κοινωνικές μεταβλητές που συμβάλλουν στην ανάπτυξη κοινωνικής απομόνωσης και αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών στους φοιτητές θεωρούνται μεταξύ άλλων ο χωρισμός των γονέων, η κακή οικονομική κατάσταση και πρόσφατα η πανδημία. Η επιστημονική προσέγγιση της μοναξιάς και της αλεξιθυμίας στην εποχή μας γίνεται με ψυχομετρικά εργαλεία. Τα ψυχομετρικά εργαλεία, σε μια κοινωνία που διαρκώς «αλλάζει», επικαιροποιούνται συνεχώς συμβάλλοντας στον αντικειμενικό προσδιορισμό των ανθρώπινων συμπεριφορών. Για την υποστήριξη και την προστασία των φοιτητών από τη μοναξιά και την αλεξιθυμία θα πρέπει η ενδυνάμωση των φοιτητών να βρίσκεται πάντα στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος των ομάδων ψυχοκοινωνικής μέριμνας των πανεπιστημίων.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής στα μεγάλα αστικά κέντρα έχει συνδεθεί μεταξύ άλλων με τη μοναχική ζωή, το άγχος και διάφορα άλλα ψυχολογικά προβλήματα. Η μοναξιά θεωρείται σημαντικός κοινωνικός παράγοντας, που επιδρά βλαπτικά ως προς την εξασφάλιση της υγείας. Συμβάλλει αρνητικά στην ευημερία και στο ευ ζην του ατόμου,¹ καθώς συνδέεται με κακή σωματική και ψυχική υγεία και γενικότερα σχετίζεται με αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα.^{2,3} Σε άτομα με συναισθηματική δυσλειτουργία η μοναξιά, σε συνάρτηση με την αυξημένη στις κοινωνικές απειλές ευαισθησία, αναφέρεται ότι επιφέρει αλλαγές στο νευρικό σύστημα και αύξηση της φλεγμονής στο σώμα.⁴

Στο παρελθόν υποστηρίχθηκε ότι η μοναξιά προκύπτει από την έλλειψη πρόσβασης σε στενές και επιθυμητές σχέσεις με τους άλλους και από την ποσοτική και ποιοτική ανεπάρκεια στο δίκτυο των ατομικών κοινωνικών σχέσεων,⁵ ενώ στην πρόσφατη βιβλιογραφία η μοναξιά τείνει να συνδεθεί περισσότερο με αλλαγές στη δομή και

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2024, 41(3):322–328
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2024, 41(3):322–328

**A. Λάμπρου,
M. Μαντζώρου,
Δ. Μαστρογιάννης,
Χ. Τσίου**

*Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών
Σπουδών «Κοινωνική Νοσηλευτική και
Νοσηλευτική Δημόσιας Υγείας», Τμήμα
Νοσηλευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας
και Πρόνοιας, Πανεπιστήμιο Δυτικής
Αττικής, Αθήνα*

Loneliness and alexithymia
in student population.
Psychometric approaches

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρητηρίου

Αλεξιθυμία
Μοναξιά
Φοιτητές
Ψυχομετρικά εργαλεία

Υποβλήθηκε 8.5.2023
Εγκρίθηκε 31.5.2023

στη λειτουργία σε συγκεκριμένες περιοχές και δίκτυα του εγκεφάλου, καθώς και με βιολογικούς δείκτες που σχετίζονται με τη νόσο Alzheimer.³ Από ψυχαναλυτική άποψη, η μοναξιά αποδίδεται στην εχθρότητα, στον ναρκισσισμό, στις ανεκπλήρωτες ανάγκες της παιδικής ηλικίας στον τομέα της οικειότητας,⁶ καθώς και στην έλλειψη σημαντικών μορφών προσέγγισης.⁷ Στο προφίλ των ατόμων που βιώνουν μοναξιά η ηλικία, το φύλο και η κουλτούρα αποτελούν τους κύριους κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες πρόβλεψής της.⁸ Η όψιμη εφηβεία και η πρώιμη ενήλικη ζωή είναι κρίσιμες ηλικίες για τα άτομα, καθώς υπάρχει υψηλός κίνδυνος να βιώσουν μοναξιά.⁹

Η αλεξιθυμία είναι μια κατάσταση που αναγνωρίζεται από συγκεκριμένο συνδυασμό χαρακτηριστικών, όπως πτωχή ικανότητα φαντασίας ή ονειροπόλησης, δυσκολία περιγραφής και έκφρασης των συναισθημάτων και μειωμένη ικανότητα βίωσης των συναισθημάτων.¹⁰⁻¹² Επομένως, στους αλεξιθυμικούς το σώμα σκέφτεται με τον δικό του τρόπο.¹²

Άτομα με ιδιαίτερη προσωπικότητα, όπως για παρά-

δειγμα οι αλεξιθυμικοί, ενδέχεται να βιώνουν πιο σφοδρά τη μοναξιά και να επηρεάζονται πιο έντονα από τον σύγχρονο αγχώδη τρόπο ζωής. Υποστηρίζεται ότι τα άτομα που βιώνουν συχνότερα άγχος και φοβούνται περισσότερο τις εκδηλώσεις του έχουν μεγαλύτερη δυσκολία να προσδιορίσουν και να περιγράψουν τη συναισθηματική τους κατάσταση.¹³

Η επιστημονική προσέγγιση της μοναξιάς και της αλεξιθυμίας στην εποχή μας γίνεται με ψυχομετρικά εργαλεία. Η Ψυχομετρία είναι κλάδος της επιστήμης της Ψυχολογίας και ορίζεται ως μια συστηματική προσπάθεια να προβλεφθεί με αντικειμενικότητα η ανθρώπινη συμπεριφορά.¹⁴⁻¹⁶ Κεντρικός στόχος της Ψυχομετρίας είναι η εξασφάλιση επικαιροποιημένων ψυχομετρικών εργαλείων.¹⁷

2. ΜΟΝΑΞΙΑ ΚΑΙ ΑΛΕΞΙΘΥΜΙΑ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Η μετάβαση από το σχολείο στο πανεπιστήμιο συνδέεται με κοινωνικές, δομικές και συμπεριφορικές αλλαγές που σχετίζονται με συναισθήματα μοναξιάς. Η συναισθηματική μοναξιά στους φοιτητές έχει θεωρηθεί πολύ πιο συχνή από την κοινωνική μοναξιά, ενώ και οι δύο έχουν συσχετιστεί θετικά με συναισθήματα κατάθλιψης και άγχους. Προστατευτικοί παράγοντες για τη συναισθηματική μοναξιά αποτελούν το να είσαι ως φοιτητής είτε παντρεμένος είτε σε μια αφοσιωμένη σχέση.¹⁸

Το επίπεδο μοναξιάς στους φοιτητές έχει συνδεθεί θετικά με το επίπεδο κατάθλιψης. Ως σημαντικοί παράγοντες μοναξιάς και κατάθλιψης στους φοιτητές θεωρήθηκαν το έτος σπουδών, ο τύπος της οικογένειας, ο τόπος διαμονής, το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας και η οικονομική τους κατάσταση. Ειδικότερα διαπιστώθηκε ότι η προέλευση του φοιτητή από μια διαλυμένη οικογένεια, το υψηλό μορφωτικό επίπεδο της μητέρας και το πρώτο έτος σπουδών σχετίζονταν τόσο με την κατάθλιψη όσο και με τη μοναξιά των φοιτητών.^{19,20}

Ένας από τους πλέον σημαντικούς παράγοντες εκδήλωσης της κατάθλιψης είναι η κατοίκηση των φοιτητών σε υπανάπτυκτες περιοχές, ενώ ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για να βιώσουν μοναξιά είναι η ύπαρξη χωρισμένων γονέων.²¹

Από την ανάλυση των παραγόντων κοινωνικής απομόνωσης σε φοιτητές και πτυχιούχους επιστημών υγείας σε μια μελέτη²² διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές των ηλικιακών ομάδων 18-22 και 23-27 ετών ήταν περισσότερο μόνοι και σε χειρότερη υγεία σε σύγκριση με τις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες.²² Οι κοινωνικά απομονωμένοι φοι-

τητές βαθμολογούσαν τα καθημερινά περιστατικά στη φοιτητική τους ζωή ως «περισσότερο έντονο stress», ανταποκρίνονταν παθητικά στην αντιμετώπιση των περιστατικών, είχαν περισσότερη δυσφορία, αισθάνονταν λιγότερο συνδεδεμένοι με τους γύρω τους, είχαν λιγότερο ξεκούραστο ύπνο, φοβούνταν τη δημόσια ομιλία, είχαν υψηλότερη αρτηριακή πίεση και εμφάνιζαν βραδύτερη επούλωση των τραυμάτων.²³ Σχετική μελέτη²⁴ σε πανεπιστήμιο των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (ΗΠΑ) έδειξε ότι σχεδόν το ένα πέμπτο των φοιτητών ανέφερε κοινωνική απομόνωση, με το υψηλότερο ποσοστό μεταξύ των συμμετεχόντων να είναι φοιτητές Νοσηλευτικής. Η έλλειψη ισχυρής υποστήριξης κατά τη διάρκεια των σπουδών, οι σπουδές σε γλώσσα μη μητρική, οι ευθύνες φροντίδας και η εμπειρία της μοναξιάς συνδέθηκαν θετικά με την κοινωνική απομόνωση. Από την άλλη πλευρά, η δυνατότητα συζήτησης συναισθημάτων με φίλους στον επαγγελματικό και στον φοιτητικό βίο και οι ερωτήσεις που δεν αφορούν στην εμπειρία της μοναξιάς συνδέθηκαν αρνητικά με την κοινωνική απομόνωση. Η συμμετοχή των φοιτητών σε οργανισμούς και στην κοινότητα βρέθηκε ότι αποτελούσε προστατευτικό παράγοντα, επειδή μέσω αυτής ενθαρρύνεται η υποστήριξη και η κοινωνικοποίηση και ταυτόχρονα περιορίζεται η απομόνωση.²⁴ Επί πλέον, μελέτη²⁵ για τη μοναξιά, τον εθισμό στο διαδίκτυο και την ποιότητα ζωής σε φοιτητές Νοσηλευτικής στην Τουρκία έδειξε ότι οι φοιτητές έχουν υψηλά επίπεδα μοναξιάς αλλά χαμηλά επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο. Το επίπεδο ικανοποίησης των φοιτητών από τη ζωή συνδέθηκε με την ηλικία, το εισόδημα, την κατοχή προσωπικού υπολογιστή και την εργασιακή κατάσταση.²⁵

Η αλεξιθυμία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική υγεία των φοιτητών.²⁶ Τα υψηλά επίπεδα αλεξιθυμίας στους φοιτητές επηρεάζουν την αυτο-αποτελεσματικότητά τους, τον προσανατολισμό τους στον στόχο των σπουδών και την ακαδημαϊκή τους απόδοση. Εσωστρεφείς φοιτητές είναι πιο πιθανό να πάσχουν από αλεξιθυμία. Οι ίδιοι, φοβούμενοι την πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία, προσπαθούν να καλύψουν το κενό στον εικονικό χώρο του διαδικτύου,²⁷ γεγονός που έχει αντίκτυπο στον εθισμό των φοιτητών στα κινητά τηλέφωνα, σύμφωνα με μελέτη,²⁸ στην οποία αναφέρθηκε σημαντική συσχέτιση της αλεξιθυμίας, της κατάθλιψης και του άγχους με την εξάρτηση των φοιτητών από τα κινητά τηλέφωνα.²⁸

Οι αλεξιθυμικοί άνδρες φοιτητές αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα προβλήματα σε σχέση με τις γυναίκες ως προς την κατανόηση τόσο των συναισθημάτων τους όσο και των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων, με αποτέλεσμα να περιορίζεται η ικανότητα ενσυναίσθησης.²⁹ Αυτό αποδίδεται

ενδεχομένως στο γεγονός ότι οι γυναίκες έχουν περισσότερο ανεπτυγμένο τον συναισθηματικό εγκέφαλο.³⁰ Επί πλέον, η εμφάνιση αλεξιθυμικών χαρακτηριστικών είναι πιθανόν να σχετίζεται με την εκπαίδευση των γονέων. Φοιτητές των οποίων η μητέρα ή ο πατέρας ήταν αναλφάβητοι ή γνώριζαν μόνο ανάγνωση και γραφή είχαν περισσότερα αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά σε σύγκριση με φοιτητές, οι γονείς των οποίων είχαν καλύτερο εκπαιδευτικό επίπεδο.^{29,31}

Η αλεξιθυμία αποτελεί μια έννοια τελείως αντίθετη σε σχέση με την έννοια «συναισθηματικές δεξιότητες», στην οποία εμπεριέχονται η συναισθηματική νοημοσύνη και η ενσυναίσθηση. Σε μελέτη³² βρέθηκε ένα καλό επίπεδο συναισθηματικών δεξιοτήτων μεταξύ φοιτητών Νοσηλευτικής στην αρχή της εκπαίδευσης και αύξηση του επιπέδου των συναισθηματικών δεξιοτήτων στο τελευταίο έτος των σπουδών. Οι ερευνητές, με βάση τα ανωτέρω ευρήματα, υποστηρίζουν ότι οι «συναισθηματικές δεξιότητες» πιθανόν μαθαίνονται. Στην ίδια μελέτη επιβεβαιώνεται ότι η ενσυναίσθηση αποτελεί μια διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης, αλλά όχι και η αλεξιθυμία.³² Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε μελέτη,³³ στην οποία διαπιστώθηκε ότι όσο αυξάνονταν τα επίπεδα αλεξιθυμίας σε φοιτητές Νοσηλευτικής τόσο μειώνονταν οι επικοινωνιακές τους δεξιότητες.³³ Σημαντική είναι επίσης η σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout). Σε φοιτητές του τελευταίου έτους σπουδών που πραγματοποιούσαν την πρακτική τους άσκηση σε νοσοκομείο βρέθηκε ότι όσο μεγαλύτερη βαθμολογία είχε κάποιος στην υποκλίμακα της αλεξιθυμίας, τόσο χαμηλότερη ήταν η αίσθηση της προσωπικής επιτυχίας στην εργασία, γεγονός που παραπέμπει σε επαγγελματική εξουθένωση (burnout).³⁴

Τέλος, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 η αλεξιθυμία φάνηκε να μεσολαβεί εν μέρει στην επίδραση της αύξησης προβλημάτων ψυχικής υγείας στους φοιτητές και όσοι είχαν πιθανή κατάθλιψη ή μετατραυματικό stress ανέφεραν πιο σοβαρά χαρακτηριστικά αλεξιθυμίας, όπως δυσκολίες στον προσδιορισμό ή και στην έκφραση των συναισθημάτων.³⁵ Σε μελέτη³⁶ κατά την ίδια χρονική περίοδο οι φοιτητές Νοσηλευτικής αναγκάστηκαν να προσαρμοστούν στη χρήση της τηλεεκπαίδευσης και έμμεσα οδηγήθηκαν στη μείωση του επιπέδου κοινωνικοποίησης σε περιβάλλοντα συνεργατικής μάθησης και μάθησης μέσω πρακτικής άσκησης. Οι συμμετέχοντες στη διαδικτυακή μάθηση είχαν μέτριο επίπεδο κοινωνικότητας, υψηλό επίπεδο κοινωνικής νοημοσύνης και χαμηλό επίπεδο μοναξιάς. Ωστόσο, άτομα με χαμηλά επίπεδα κοινωνικοποίησης που λάμβαναν μέρος στο διαδικτυακό περιβάλλον μάθησης μέσω της τηλεεκπαίδευσης εμφάνισαν χαμηλή κοινωνική νοημοσύνη και παράλληλα αυξημένο κίνδυνο βίωσης μοναξιάς.³⁶

3. ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΕΞΙΘΥΜΙΑΣ

Η μοναξιά σχετίζεται με μεμονωμένους παράγοντες, δηλαδή είτε με παράγοντες της προσωπικότητας οι οποίοι δείχνουν την υποκειμενικότητα που βιώνει ο καθένας, είτε με την έλλειψη κοινωνικών επαφών.³⁷ Επομένως, θα πρέπει να προσεγγίζεται από τους ερευνητές ως μια υποκειμενική εμπειρία, δεδομένου ότι διαφέρει από άτομο σε άτομο.^{38,39} Για τον λόγο αυτόν, για τη διεξαγωγή της έρευνας απαιτείται ένας συνδυασμός συνεντεύξεων και ερωτηματολογίων ανοικτού τύπου, όπου θα διερευνώνται οι διαφορετικοί λόγοι, οι αιτίες και οι αντιδράσεις που σχετίζονται με τη μοναξιά. Επειδή η μοναξιά συνδέεται με μια δεδομένη κουλτούρα, στον σχεδιασμό μιας έρευνας κρίνεται επίσης αναγκαίο να υπάρξουν πολιτισμικές τροποποιήσεις των ερωτηματολογίων^{38,39} και πριν από τη χρήση τους να προηγηθεί μια διαπολιτισμική προσαρμογή (cross-cultural adaptation) με μετατροπή του εργαλείου στη γλώσσα κάθε χώρας που περιλαμβάνεται στην έρευνα.⁴⁰

Σε μια σύντομη αναζήτηση, τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται συχνότερα στη μελέτη της μοναξιάς, σε ένα εύρος 20 ετών, αφορούν σε επτά κλίμακες. Συγκεκριμένα, βρέθηκαν: (α) Η κλίμακα μοναξιάς του Πανεπιστημίου της California του Los Angeles (University of California, Los Angeles, UCLA),⁴¹ (β) η διαφορική κλίμακα μοναξιάς (Differential Loneliness Scale, DLS),⁴² (γ) η παιδική κλίμακα μοναξιάς (Children's Loneliness Scale, CLS),⁴³ (δ) η κλίμακα μοναξιάς τύπου Rasch (Rasch-Type Loneliness Scale, RTLS),⁴⁴ (ε) η κλίμακα μοναξιάς για παιδιά και εφήβους (Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents, LACA),⁴⁵ (στ) η κλίμακα συναισθηματικής και κοινωνικής μοναξιάς για ενήλικες (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA)⁴⁶ και, τέλος, (ζ) η κλίμακα Peer Network Dyadic Loneliness (PNDLS).⁴⁷

Καμιά από τις παραπάνω κλίμακες, εκτός από ένα στοιχείο του ερωτηματολογίου της CLS, δεν περιέχει τις λέξεις «μοναξιά» ή «μοναχικότητα» και επομένως είναι σαφές ότι εμπεριέχουν έμμεσες ερωτήσεις της μοναξιάς. Αναλυτικότερα:

Η κλίμακα UCLA⁴¹ περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις και αναπτύχθηκε με σκοπό τη μέτρηση της προσωπικής αντίληψης των συναισθημάτων της μοναξιάς και της κοινωνικής αποξένωσης. Οι ερωτήσεις είναι εκφρασμένες ισόποσα σε θετικές και αρνητικές. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της UCLA είναι καλή, με δείκτη Cronbach $\alpha=0,87$.⁴¹ Η ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου έχει σταθμιστεί από τον Kafetsios.⁴⁸

Η κλίμακα DLS⁴² αποτελείται από 60 προτάσεις και

περιλαμβάνει τέσσερις υποκλίμακες που αντικατοπτρίζουν τη μοναξιά στις ρομαντικές/σεξουαλικές σχέσεις, τη μοναξιά στις φιλικές σχέσεις, τη μοναξιά στις σχέσεις με την οικογένεια και τη μοναξιά στις σχέσεις με μεγαλύτερες ομάδες ή την κοινότητα. Η εσωτερική συνέπεια είναι υψηλή, καθώς οι συντελεστές Kuder-Richardson-20 κυμαίνονται από 0,90–0,92.⁴²

Η κλίμακα CLS ή «ερωτηματολόγιο μοναξιάς και κοινωνικής δυσαρέσκειας» ή «κλίμακα μοναξιάς Asher»⁴³ αποτελείται από 24 στοιχεία, τα 16 από τα οποία χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της μοναξιάς, ενώ τα υπόλοιπα 8 δεν χρησιμοποιούνται, καθώς αντικατοπτρίζουν «έκδοχα». Μεταξύ των 16 στοιχείων αξιολόγησης της μοναξιάς περιλαμβάνονται δύο στοιχεία για τη συναισθηματική μοναξιά, 5 για την κοινωνική μοναξιά και ένα μη κωδικοποιημένο. Η εσωτερική συνέπεια της κλίμακας για την αξιολόγηση της μοναξιάς είναι υψηλή (Cronbach $\alpha=0,90$).⁴³

Η κλίμακα μοναξιάς De Jong Gierveld (DJGLS) ή (RTL5)⁴⁴ αποτελείται από 11 δηλώσεις-ερωτήσεις, οι οποίες αξιολογούν αισθήματα μοναξιάς που συνδέονται με συγκεκριμένες προβληματικές καταστάσεις, όπως η εγκατάλειψη και η μοναξιά που σχετίζεται με την έλλειψη συντροφικότητας και αισθήματα του «ανήκουν». ⁴⁴ Ο δείκτης αξιοπιστίας της κλίμακας 11 στοιχείων RTL5 είναι 0,82.⁴⁹

Η κλίμακα LLCA ή LACA⁴⁵ αποτελείται από 48 στοιχεία, από τα οποία τα μισά αξιολογούν τη μοναξιά και τα άλλα μισά αξιολογούν τις στάσεις απέναντι στη μοναξιά (θετικές και αρνητικές). Συνήθως η κλίμακα χρησιμοποιείται σε έφηβους ηλικίας 10–19 ετών. Ο γενικός συντελεστής αξιοπιστίας της κλίμακας είναι 0,80 και για τις επί μέρους υποκλίμακες 0,87 για τη μοναξιά που σχετίζεται με τους γονείς, καθώς και για τη μοναξιά που έχει σχέση με τους συνομηλίκους.⁴⁵

Η κλίμακα SELSA⁴⁶ αποτελείται από 37 στοιχεία. Αναπτύχθηκε κυρίως για ενήλικες και φοιτητές και περιλαμβάνει μια υποκλίμακα 14 στοιχείων για την κοινωνική μοναξιά, μια υποκλίμακα 11 στοιχείων για την οικογενειακή μοναξιά και μια άλλη 12 στοιχείων για τη ρομαντική μοναξιά.⁴⁶

Η κλίμακα PNDLS⁴⁷ αποτελείται από 16 στοιχεία με τέσσερις κατηγορίες απαντήσεων, σε «μορφή Harter».⁵⁰ Συγκεκριμένα, στους συμμετέχοντες παρουσιάζονται ζευγάρια προτάσεων που περιγράφουν παιδιά. Για κάθε ζευγάρι προτάσεων ζητείται από τα παιδιά να επιλέξουν την πρόταση που τα εκφράζει περισσότερο. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες υποδεικνύουν εάν η επιλεγμένη περιγραφή είναι κατά κάποιον τρόπο αληθινή ή πραγματικά αληθινή γι' αυτούς. Η κλίμακα χρησιμοποιείται σπάνια και συνήθως συνδυάζεται με άλλες ψυχομετρικές προσεγγίσεις, όπως με

συνεντεύξεις. Ο μέσος συντελεστής εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας είναι 0,84 για τη δυαδική κλίμακα μοναξιάς και 0,88 για την κλίμακα του κοινωνικού περιγύρου.⁴⁷

Ένας αριθμός μεθόδων αξιολόγησης της αλεξιθυμίας που έχει αναπτυχθεί τα τελευταία 30 έτη και ένα σημαντικό μέρος της αυξανόμενης βιβλιογραφίας για την αλεξιθυμία ασχολείται με την ανάπτυξη και την επικύρωση των εν λόγω μεθόδων. Σύμφωνα με τον τύπο της μεθόδου αξιολόγησης που χρησιμοποιείται, οι πλέον κοινές εφαρμοζόμενες προσεγγίσεις για την εκτίμηση της αλεξιθυμίας είναι η προσέγγιση μέσω συνεδριών και συνεντεύξεων και τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Επιπρόσθετα, άλλες μέθοδοι είναι ο παράπλευρος πληροφορητής και η δοκιμασία Rorschach.⁵¹

Ο «παράπλευρος πληροφορητής» περιλαμβάνει τη λήψη αναφορών ή αξιολογήσεων θεραπευτών ή σημαντικών άλλων, όπως μελών της οικογένειας και φίλων. Η κλίμακα αλεξιθυμίας του παρατηρητή 33 στοιχείων⁵² περιλαμβάνει στοιχεία τα οποία μπορούν να αναφερθούν αξιόπιστα από εκείνους που γνωρίζουν καλά το άτομο-στόχο, όπως μέλη της οικογένειας, φίλοι ή θεραπευτές. Προτείνεται η χρήση της σε συνδυασμό με κλίμακες αυτοαναφοράς.⁵²

Εκτός από τις μεθόδους που βασίζονται σε συνεντεύξεις και σε παράπλευρες αξιολογήσεις υπάρχουν επιπρόσθετα και άλλοι δείκτες οι οποίοι στηρίζονται στη δοκιμασία προβολής, όπως το Rorschach Inkblot Test, που υποδεικνύει τυχόν αλεξιθυμικά ελλείμματα στη φαντασία, στη δημιουργικότητα και στον συμβολισμό. Άλλοι δείκτες που βασίζονται στο σύστημα Ekner⁵¹ δείχνουν χαμηλή παραγωγικότητα απόκρισης και χαμηλή ανθρώπινη κίνηση, που υποδηλώνει κακή ικανότητα φαντασίας, χαμηλό αριθμό μειγμάτων, τα οποία υποδηλώνουν συγκεκριμένη σκέψη, και περιορισμένη χρήση χρώματος, που υποδηλώνει μειωμένο συναισθηματισμό.⁵¹

Τα ερωτηματολόγια αναφοράς είναι η πλέον ευρέως χρησιμοποιούμενη προσέγγιση για την αξιολόγηση της αλεξιθυμίας. Από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας βρέθηκαν τρεις κλίμακες αυτοαναφοράς: (α) Η κλίμακα αλεξιθυμίας του Toronto (Toronto Alexithymia Scale),⁵³ που εμπεριέχει 26 στοιχεία, και η αναθεωρημένη έκδοσή της TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale-20)⁵⁴ με 20 στοιχεία, (β) η κλίμακα αλεξιθυμίας Bermond-Vorst (Bermond Vorst Alexithymia Questionnaire, BVAQ)⁵⁵ 40 στοιχείων και (γ) η κλίμακα γονικής αρχής (Parental Authority Questionnaire, PAQ)⁵⁶ 24 στοιχείων.

Η κλίμακα TAS-20^{53,54} μετρά τον βαθμό της αλεξιθυμίας στο άτομο. Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, το οποίο απαρτίζεται από τρεις υποκλίμακες. Η πρώτη

υποκλίμακα αναφέρεται στη δυνατότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων, η δεύτερη στη δυνατότητα έκφρασης των συναισθημάτων και η τρίτη στον εξωτερικό προσανατολισμό.⁵⁴ Το ερωτηματολόγιο TAS-20 είναι μεταφρασμένο και σταθμισμένο στα Ελληνικά. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου είναι ικανοποιητική καθώς η συνολική κλίμακα εμφάνισε τιμή Cronbach $\alpha=0,80$.⁵⁷

Η κλίμακα BVAQ⁵⁵ είναι μια κλίμακα αυτοαναφοράς 40 στοιχείων για την αλεξιθυμία, που αξιολογεί ταυτόχρονα το συναισθηματικό επίπεδο και το επίπεδο φαντασίωσης του ατόμου και καλύπτει πολλά από τα στοιχεία του ερωτηματολογίου TAS-20. Διαθέτει 16 στοιχεία τα οποία σχεδιάστηκαν για να αξιολογούνται οι δυσκολίες φαντασίωσης (DFAN) και οι δυσκολίες συναισθηματισμού (DEMO, δηλαδή χαμηλή συναισθηματική αντιδραστικότητα).⁵⁵ Η εγκυρότητα της κλίμακας απαιτεί περαιτέρω έρευνα.

Τέλος, το ερωτηματολόγιο αλεξιθυμίας του Perth ή αλλιώς PAQ (Perth Alexithymia Questionnaire)⁵⁶ είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς 24 στοιχείων για την αλεξιθυμία. Σχεδιάστηκε για την αξιολόγηση των υποκλιμάκων DIF (difficulty identifying one's own feelings, δυσκολία στον προσδιορισμό συναισθημάτων), DDF (difficulty describing feelings, δυσκολία στην περιγραφή των συναισθημάτων) και EOT (externally orientated thinking style, σκέψη εξωτερικού προσανατολισμού), όπως και τα προαναφερθέντα ερωτηματολόγια. Για τις υποκλίμακες DIF και DDF προκύπτουν πέντε υποκλίμακες: (α) Αρνητική: δυσκολία στον προσδιορισμό συναισθημάτων (N-DIF), (β) Θετική: δυσκολία στον προσδιορισμό συναισθημάτων (P-DIF), (γ) αρνητική: δυσκολία στην περιγραφή των συναισθημάτων (N-DDF), (δ) θετική: δυσκολία στην περιγραφή των συναισθημάτων (P-DDF) και

(ε) σκέψη γενικού-εξωτερικού προσανατολισμού (G-EOT). Το PAQ έχει επιδείξει καλή εγκυρότητα και αξιοπιστία.⁵⁶

4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα βιβλιογραφικά δεδομένα που αναφέρονται στη μοναξιά και την αλεξιθυμία σε φοιτητικό πληθυσμό, καθώς και στις επιπτώσεις τους στη βιοψυχοκοινωνική υγεία των φοιτητών, στον πανεπιστημιακό βίο και στην ακαδημαϊκή απόδοση είναι σημαντικά. Οι φοιτητές αποτελούν το μέλλον της κοινωνίας και για τον λόγο αυτόν θα πρέπει στην πολύ απαιτητική περίοδο των σπουδών τους να προστατεύονται από τα πανεπιστήμια σε συνεργασία με τις οικογένειές τους ή και το οικείο περιβάλλον. Αρχικά, τα πανεπιστήμια θα πρέπει να ενημερώνονται για την οικογενειακή κατάσταση των εισερχόμενων φοιτητών, καθώς η οικογένεια συνιστά τον πρωτογενή φορέα κοινωνικοποίησης του ατόμου. Για φοιτητές που δεν διαθέτουν υποστηρικτικό περιβάλλον και για τους οικονομικά αδύναμους φοιτητές ο ρόλος του πανεπιστημίου είναι κομβικός. Κάθε πανεπιστήμιο θα πρέπει να οργανώνεται έτσι ώστε να παρέχει ικανοποιητικές υπηρεσίες υγείας στους φοιτητές, με ιδιαίτερη έμφαση στην πρόληψη και στην προαγωγή υγείας. Στην εποχή μας, οι υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχοκοινωνικής μέριμνας με παρεμβάσεις που στοχεύουν σε τυχόν δυσπροσαρμοστικές κοινωνικές αντιλήψεις συνιστούν αποτελεσματικές επενδύσεις για πιο υγιείς νέους στα πανεπιστήμια. Η ένταξη των φοιτητών σε φοιτητικούς, αθλητικούς ή κοινωνικούς συλλόγους μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα ομαδικότητας και προστασίας, αλληλοβοήθειας και ενδυνάμωσης των μελών, εμποδίζοντας την εμφάνιση μοναξιάς και αλεξιθυμίας και προάγοντας την κοινωνικοποίησή τους.

ABSTRACT

Loneliness and alexithymia in student population. Psychometric approaches

A. LAMPROU, M. MANTZOROU, D. MASTROGIANNIS, C. TSIUO

Master of Science in "Nursing in Community and Public Health Nursing", Department of Nursing, Faculty of Health and Care Sciences, University of West Attica, Egaleo, Attica, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2024, 41(3):322–328

The transition from school to university life is associated with structural changes and alongside a stressful modern lifestyle as students experience abrupt biopsychosocial situations. Loneliness and alexithymia are two social factors that have an impact on university life, academic performance and mental health of students. Literature shows that loneliness and alexithymia are variables that are experienced subjectively and depend on the individual's personality. People who live in stressful environments or have a personality that is either introverted or anxious are more at risk of experiencing high levels of alexithymia and loneliness. The social variables that have been considered among others to contribute to the development of social isolation and alexithymic characteristics in students are parental

separation, poor economic conditions and, recently, the pandemic. The scientific approach of loneliness and alexithymia is carried out through psychometric scales. Psychometric tools, in a society that is constantly “changing”, are continuously updated contributing to the objective determination of human behaviors. In order to support and protect students from loneliness and alexithymia, the empowerment of students should always be at the center of attention of the University’s psychosocial care teams.

Key words: Alexithymia, Loneliness, Psychometric scales, Students

Βιβλιογραφία

- HAWKLEY LC, CACIOPPO JT. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med* 2010, 40:218–227
- CHRISTIANSEN J, PEDERSEN SS, ANDERSEN CM, QUALTER P, LUND R, LASGAARD M. Loneliness, social isolation and healthcare utilization in the general population. *Health Psychol* 2023, 42:63–72
- LAM JA, MURRAY ER, YU KE, RAMSEY M, NGUYEN TT, MISHRA J ET AL. Neurobiology of loneliness: A systematic review. *Neuropsychopharmacology* 2021, 46:1873–1887
- FINLEY AJ, SCHAEFER SM. Affective neuroscience of loneliness: Potential mechanisms underlying the association between perceived social isolation, health, and well-being. *J Psychiatr Brain Sci* 2022, 7:e220011
- CUTRONA CE. Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In: Peplau LA, Pearlman D (eds) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice*. Wiley Interscience, New York, 1982:291–309
- HEINRICH LM, GULLONE E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev* 2006, 26:695–718
- WRIGHT SL, BURT CDB, STRONGMAN, KT. Loneliness in the workplace: Construct definition and scale development. *NZ J Psychol* 2006, 35:59–68
- BARRETO M, VICTOR C, HAMMOND C, ECCLES A, RICHINS MT, QUALTER P. Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Pers Individ Dif* 2021, 169:110066
- DENIZ ME, HAMARTA E, ARI R. An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Soc Behav Pers* 2005, 33:19–32
- APFEL RJ, SIFNEOS PE. Alexithymia: Concept and measurement. *Psychother Psychosom* 1979, 32:180–190
- MESSINA A, BEADLE JN, PARADISO S. Towards a classification of alexithymia: Primary, secondary and organic. *J Psychopathol* 2014, 20:38–49
- SIFNEOS PE. Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristics and physical disease. *Psychother Psychosom* 1975, 26:65–70
- DEVINE H, STEWART SH, WATT MC. Relations between anxiety sensitivity and dimensions of alexithymia in a young adult sample. *J Psychosom Res* 1999, 47:145–158
- RUST J, KOSINSKI M, STILLWELL D. *Modern psychometrics: The science of psychological assessment*. 4th ed. Routledge, New York, NY, 2021
- BROWNE MW. Psychometrics. *J Am Stat Assoc* 2000, 95:661–665
- FURR RM, BACHARACH V. *Psychometrics: An introduction*. Sage Publications, Thousand Oaks, CA, 2008
- OSBORNE JW. Challenges for quantitative psychology and measurement in the 21st century. *Front Psychol* 2010, 1:1
- DIEHL K, JANSEN C, ISHCHANOVA K, HILGER-KOLB J. Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *Int J Environ Res Public Health* 2018, 15:1865
- FOND G, BOURBON A, LANÇON C, BOUCEKINE M, MICOULAUD-FRANCHI JA, AUQUIER P ET AL. Psychiatric and psychological follow-up of undergraduate and postgraduate medical students: Prevalence and associated factors. Results from the national BOURBON study. *Psychiatry Res* 2019, 272:425–430
- CHEN L, WANG L, QIU XH, YANG XX, QIAO ZX, YANG YJ ET AL. Depression among Chinese university students: Prevalence and socio-demographic correlates. *PLoS One* 2013, 8:e58379
- KILINÇ G, AYLAZ R, GÜNEŞ G, HARMANCI P. The relationship between depression and loneliness levels of the students at the faculty of health sciences and the factors affecting them. *Perspect Psychiatr Care* 2020, 56:431–438
- CIGNA. 2018 – Cigna US loneliness index. Available at: https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598-173525450.pdf
- CACIOPPO JT, HAWKLEY LC. Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspect Biol Med* 2003, 46(Suppl 3):S39–S52
- RAY ME, COON JM, AL-JUMAILI AA, FULLERTON M. Quantitative and qualitative factors associated with social isolation among graduate and professional health science students. *Am J Pharm Educ* 2019, 83:6983
- TURAN N, DURGUN H, KAYA H, AŞTI T, YILMAZ Y, GÜNDÜZ G ET AL. Relationship between nursing students’ levels of internet addiction, loneliness, and life satisfaction. *Perspect Psychiatr Care* 2020, 56:598–604
- FARAMARZI M, KHEIRKHAH F, AZADFROUZ S. Psychological predictors of premenstrual syndrome. *Int Neuropsychiatr Dis* 2014, 2:368–381
- FARAMARZI M, KHAFRI S. Role of alexithymia, anxiety, and depression in predicting self-efficacy in academic students. *ScientificWorldJournal* 2017, 2017:5798372
- GAO T, LI J, ZHANG H, GAO J, KONG Y, HU Y ET AL. The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *J Affect Disord* 2018, 225:761–766
- ASLAN G, BAKAN AB, YILDIZ M. An investigation of the relation-

- ship between alexithymia and empathy tendency in university students receiving health education. *Perspect Psychiatr Care* 2021, 57:709–716
30. BARON-COHEN S, LESLIE AM, FRITH U. Does the autistic child have a “theory of mind”? *Cognition* 1985, 21:37–46
 31. MATTILA AK, SALMINEN JK, NUMMIT, JOUKAMAA M. Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *J Psychosom Res* 2006, 61:629–635
 32. DI LORENZO R, VENTURELLI G, SPIGA G, FERRI P. Emotional intelligence, empathy and alexithymia: A cross-sectional survey on emotional competence in a group of nursing students. *Acta Biomed* 2019, 90(Suppl 4):32–43
 33. SANCAR B, AKTAS D. The relationship between levels of alexithymia and communication skills of nursing students. *Pak J Med Sci* 2019, 35:489–494
 34. KATSIFARAKI M, TUCKER P. Alexithymia and burnout in nursing students. *J Nurs Educ* 2013, 52:627–633
 35. TANG W, HU T, YANG L, XU J. The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. *Pers Individ Dif* 2020, 165:110131
 36. SAVCI C, AKINCI AC, KELES F. The association of perceived sociability and social intelligence with loneliness in online learning among nursing students. *Nurse Educ Today* 2022, 109:105226
 37. DiTOMMASO E, BRANNEN-McNULTY C, ROSS L, BURGESS M. Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Pers Individ Dif* 2003, 35:303–312
 38. RUBENSTEIN C, SHAVER P. The experience of loneliness. In: Peplau LA, Perlman D (eds) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice*. Wiley Interscience, New York, 1982:206–223
 39. PEPLAU LA, PERLMAN D. Perspectives on loneliness. In: Peplau LA, Perlman D (eds) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice*. Wiley Interscience, New York, 1982:1–18
 40. ΓΑΛΑΝΗΣ Π. Μεθοδολογία μετάφρασης και διαπολιτισμικής προσαρμογής των ξενόγλωσσων ερωτηματολογίων. *Αρχ Έλλ Ιατρ* 2019, 36:124–135
 41. RUSSELL D, PEPLAU LA, CUTRONA CE. The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol* 1980, 39:472–480
 42. SCHMIDT N, SERMAT V. Measuring loneliness in different relationships. *J Pers Soc Psychol* 1983, 44:1038–1047
 43. ASHER SR, HYMEL S, RENSHAW PD. Loneliness in children. *Child Dev* 1984, 55:1456–1464
 44. DE JONG-GIERVELD J, KAMPHULS F. The development of a Rasch-type loneliness scale. *Appl Psychol Meas* 1985, 9:289–299
 45. MARCOEN A, GOOSSENS L, CAES P. Loneliness in pre-through late adolescence: Exploring the contributions of a multidimensional approach. *J Youth Adolesc* 1987, 16:561–577
 46. DiTOMMASO E, SPINNER B. The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Pers Individ Dif* 1993, 14:127–134
 47. HOZA B, BUKOWSKI WM, BEERY S. Assessing peer network and dyadic loneliness. *J Clin Child Psychol* 2000, 29:119–128
 48. KAFETSIOS K. Adult attachment, coping with stress and social support as predictors of well-being: Comparative results from Greece and the UK. International Conference of Personal Relationships, University of Queensland, Brisbane, 2000:38–39
 49. VAN BAARSEN B, SNIJDERS TAB, SMIT JH, VAN DUJIN MAJ. Lonely but not alone: Emotional isolation and social isolation as two distinct dimensions of loneliness in older people. *Educ Psychol Meas* 2001, 61:119–135
 50. HARTER S. Self-perception profile for children: Manual and questionnaires (Grades 3–8). Department of Psychology, University of Denver, Denver, 2012. Available at: <https://www.apa.org/obesity-guideline/self-preception.pdf> (accessed 7.5.2023)
 51. EXNER JE Jr. *The Rorschach: A comprehensive system. Volume 1: Basic foundations and principles of interpretation*. 4th ed. John Wiley & Sons, New York, NY, 2002
 52. HAVILAND MG, WARREN WL, RIGGS ML. An observer scale to measure alexithymia. *Psychosomatics* 2000, 41:385–392
 53. TAYLOR GJ, RYAN D, BAGBY RM. Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychother Psychosom* 1985, 44:191–199
 54. BAGBY RM, PARKER JD, TAYLOR GJ. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale – I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *J Psychosom Res* 1994, 38:23–32
 55. VORST HCM, BERMOND B. Validity and reliability of the Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire. *Pers Individ Dif* 2001, 30:413–434
 56. PREECE D, BECERRA R, ROBINSON K, DANDY J, ALLAN A. The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Pers Individ Dif* 2018, 132:32–44
 57. ANAGNOSTOPOULOU T, KISSOSSELOU G. Alexithymic characteristics in Greek patients with cancer, coronary heart disease, gastrointestinal disorders, bronchial asthma and polysubstance abuse. *Psychosom Med* 1999, 61:104
 58. PREECE DA, BECERRA R, BOYES ME, NORTHCOTT C, MCGILLIVRAY L, HASKING PA. Do self-report measures of alexithymia measure alexithymia or general psychological distress? A factor analytic examination across five samples. *Pers Individ Dif* 2020, 155:109721

Corresponding author:

A. Lamproy, 28 Aghiou Spyridonos street, 122 43 Egaleo, Attica, Greece
e-mail: athanasioslam@hotmail.com