

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2015.08.046

533例大学生心理咨询案例分析

李美英

(湖南科技大学 图书馆,湖南 湘潭 411201)

摘要:通过对高校某咨询师连续六年来个别咨询接待的案例进行频数分析,以了解高校心理咨询工作现状。结果显示,学期中来访者较多,来访问题以发展性问题居多,少数来访者有心理咨询顾虑,咨询技术以认知疗法为主。因此,应提高高校心理咨询机构的服务效能,增强大学生的心理保健意识,促进大学生的身心和谐与健康。

关键词:心理咨询;发展性问题;服务效能

中图分类号:G64 **文献标志码:**A **文章编号:**1674-5884(2015)08-0138-03

大学是培养青年接班人的主阵地,目前各高校均已设立心理咨询机构,为在校师生的心理健康成长护航。心理咨询作为一门事业,在我国还起步不久,为了进一步了解来访者的心理求助意愿,咨询师通过手头所接待来访者的情况分析,以进一步了解大学生的心理咨询现状,促进高校心理健康教育事业繁荣发展。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

本研究资料来自湖南高校某咨询师自2006年9月至2012年7月所接待的533例心理咨询个案记录,约为该校咨询中心6年来总咨询记录的1/5。来访者的人口学分布情况为:来访者年龄在16~24岁;文科生245人,理工科生263人,艺科生15人;大一学生149人,大二学生179人,大三学生144人,大四学生35人,研究生20人;汉族学生521人,少数民族学生12人;男生263人,女生270人;独生子女237人,非独生子女238人。来访者绝大多数为独立自主来访(比例为92.1%),少数由同学或辅导员陪同来访(由老师和同学共同陪同来访的比例为3.0%,由老师陪同来访的比例为0.6%,由同学陪同来访的比例为4.3%),由人陪同来访的即为被动来访者。心理咨询不仅要主动来访者提供帮助,也要协助被动来访者健康成长^[1]。

1.2 研究方法

咨询记录的内容涉及来访者所在院系、专业、年级、籍贯、姓名、性别、独生子女情况、咨询问题类型、来访时间、主诉内容、咨询建议等。采用spss11.5处理数据。

2 结果与分析

2.1 来访时间分布情况

从来访时间看,表现出学期初和学期末偏少、学期中偏多的趋势,与该校咨询机构来访时间分布情况一致;如2013年,某高校心理咨询中心学期中来访者较多(占52.8%)^[2]。学期初和学期末学生分别忙于开学、考试的事情,对心理困惑的关注度偏低。

2.2 咨询问题类型分布情况

在高校心理咨询实践中,在533位来访者中,一般性心理问题占绝大多数,比例为94.4%,精神疾病为2.8%,神经症为3.8%。与学界观点一致,也符合大学生的心理发展规律,大学生的一般性心理问题若得不到及时重视和处理,也会转化为心理疾病,为个人、家庭和社会造成重大恶果。

一般性心理问题的分布情况为:情绪问题为79.2%,人际关系问题为41.7%,自我意识问题为34.1%,情感问题为32.1%,学习问题为31.0%,择业问题为6.0%,适应问题为10.9%,睡眠问题为14.6%,家庭问题为15.2%。由此可见,情绪、人际关系、自我意识、情感、学习问题是困扰大学生的主要心理问题,也是发展性的心理问题。大学生中,寝室摩擦、女生纠纷都是大学生人际困扰的常见形式。

性别比较发现,一般心理问题中,男生学习问题(18.0%)高于女生(12.9%),经卡方检验, $\chi^2 = 7.469, p = 0.006$,性别差异比较显著。女生家庭问题(9.4%)高于男生(5.8%),经卡方检验 $\chi^2 = 4.684, p = 0.03$,性别差异显著。神经症中,女生躯体化倾向(2.3%)高于男生(0.8%),经卡方检验, $\chi^2 = 3.911, p = 0.048$,性别差异显著。女生生理心理问题(1.7%)高于男生(0.4%),经卡方检验, $\chi^2 = 4.363, p = 0.037$,性别差异显著。少数学生属于神经症或患有精神疾病,需要接受专业机构的心理治疗或药物治疗。

2.3 心理咨询方法分布情况

心理咨询的方法和流派众多,目的在于助人自助。533例来访者中,采用一种咨询方法的比例是26.8%,采用两种咨询方法的比例为57.2%,采用三种及以上方法的比例为15.6%。咨询师在心理咨询实践中,通常会使用两种及以上方法进行咨询,因为所有咨询理论和技术的目的都殊途同归——是为了达成助人自助目标。

诸多技术中,认知疗法的使用频率偏高,为88.7%,行为疗法运用的比例为32.8%,人本疗法的使用比例为44.8%,森田疗法的运用比例是24.8%,催眠术、绘画疗法等的运用比例合计为3.8%。心理问题通常表现为观念偏差和行为失调,从认知上调整当事人的观念、从行为上矫正其不当行为有助于帮助来访者重获健康心灵。

3 讨论

3.1 大学生心理咨询的时间呈现学期中偏多的趋势

心理咨询领域有个常识,每逢季节交替之时往往是心理问题的高发时段,在心理问题排查过程中也印证了这一观点。该校心理健康中心的心理问题报表在学期中人数较多,来中心咨询的人也是学期中较多。这与中心的心理健康活动也有着密切的关系,每年4、5月份中心都会开展全校性心理健康活动月宣传活动,每年10、11月份也会开展全校新生心理健康普查活动。在宣传活动期间,学生在有心理困惑时会积极主动进行心理咨询;在心理普查后,中心会对普查排查的心理问题学生进行咨询约访。因此,为了提高心理咨询机构的使用效率,除了机构定期举办的大型主题活动外,还应加强学期初和学期末的宣传力度,至少保证大学生在有心理服务需要时能及时得到心理援助。

3.2 大学生心理咨询的问题多为发展性问题

大学阶段是大学生个人社会化的重要时期,九成以上的大学生来访者的心理咨询问题是发展性问题,如情绪问题、人际关系问题、学习问题等,这些问题是大学生生活中常见的心理问题,属于发展性问题^[3]。高校应加强对大学生发展性心理问题的课题研究,并及时将学校心理咨询由重矫正治疗的传统模式转变为重预防、重发展的心理教育模式,将心理服务的对象由少数人群转变为多数人群^[4],通过课题研究,为相关部门拟定促进大学生心理健康发展、充分挖掘其心理潜能、实现大学生群体心理和谐发展与社会目标提供决策依据。

3.3 少数来访者存在着心理咨询顾虑

个别咨询过程中,少数来访者告诉咨询师,曾经多次在咨询室外徘徊而没有进来预约,其中有一位来访者告诉咨询师,好朋友得知自己来过咨询室后与自己绝交了。由此看来,心理咨询机构还得加强心

心理咨询常识的宣传,破除来访者心中的病耻感,使大学生能正确看待自己的心理困扰,在有需要及时求助于专业机构。

3.4 大学生心理问题具有性别差异

卡方检验发现,大学生学习问题性别差异比较显著,大学生躯体化倾向性别差异显著,大学生生理心理问题性别差异显著。这些差异是由于男女生的性别差异所致,例如大多数女生学习勤奋,而部分男生则贪玩懒散或沉溺于网络游戏,所以男生更容易出现学习问题。同时,由于女生生性敏感,心理问题易感性较高,在出现心理问题后往往会产生躯体不适的感觉,或者说女生在有了生理不适后更容易产生心理不适的感觉。因此,高校应针对大学生的性别差异,开展专题性团体咨询活动,引导大学生正确看待心理问题,并学会利用有效的资源及时化解各种问题。

3.5 咨询师采用的咨询方法常为两种及以上

咨询实践发现,两种及以上咨询方法的使用占八成以上,原因在于各种心理咨询理论和技术各有所长,因此,咨询师在咨询实践中通常需要灵活使用不同的技术和方法,这提示心理咨询师在培训时要接受多种理论知识的熏陶,最好是精通两种咨询技术,同时对其他技术有所了解,在咨询实践中具有一双慧眼——及时识别最适合来访者的咨询方法。此外,定期对咨询师开展业务培训也是促进咨询师自我成长的重要举措。

4 结论

总的来说,大学生的心理咨询时间以学期中居多,提示高校要加强学期初和学期末的咨询宣传力度。大学生来访的心理问题为常见的一般性心理问题,属于发展性问题,随着个体年龄的增长和社会阅历的增加,有些问题能够通过自我调节而化解,高校可针对大学生常见的心理困扰开展群体性心理健康教育专题活动如讲座、心理团训等。大学生中还存在的心理咨询顾虑提示高校要继续加大心理健康教育工作的力度,增强大学生的心理保健意识,并进一步提升心理咨询机构的服务效能。针对大学生心理问题的性别差异,心理健康教育部门可开展专题研究,以更好地促进个体心理的健康发展。咨询师的咨询实践表明,两种及以上的咨询方法是咨询的必备技能,因此,咨询师定期接受业务培训是心理咨询事业蓬勃发展的必然要求。

参考文献:

- [1] 周生江,蔺桂瑞.对被动来访者心理咨询的探讨[J].石河子大学学报(哲学社会科学版),2006,20(3):75-78.
- [2] 李美英.某高校2013年心理咨询来访情况分析[J].当代教育理论与实践,2014,6(5):89-90.
- [3] 李莉.某理工院校280例心理咨询案例分析[J].中国学校卫生,2010,31(8):951-953.
- [4] 马建青.发展性咨询:学校心理咨询的基本模式[J].当代青年研究,1998(5):8-10.

(责任校对 莫秀珍)