

187 名高职生个体心理咨询记录的计量分析

刘 恨¹ 刘霜雪²

(1. 广州南洋理工职业学院, 广东 广州 510000

2. 浙江中医药大学第二临床医学院, 浙江 杭州 310053)

摘要: 目的通过分析高职生个体心理咨询的特点, 为新时代高职生需要的个体心理咨询服务模式提供科学依据。方法收集并整理某高职院校 187 名高职生的心理咨询记录, 进行计量分析。结果在性别分布上, 女生咨询人次多于男生; 在专业性质上, 文科生显著多于理科生; 在咨询问题级别上, 一般心理问题占多数; 在咨询问题的类别上, 情绪问题最为常见。结论提示高职生对心理咨询和心理健康的总体认知还不够全面, 对健康与疾病的态度和行为模式仍需进一步提高。因此, 目前亟须制定符合新时代背景的综合应对策略来改善高职生的心理健康现状, 特别要重视短期、发展性咨询, 构建以短期咨询为主的服务模式。

关键词: 高职生; 心理咨询; 计量分析

在新时代背景的影响下, 人们的生活、学习以及人际交往等各方面都发生了或大或小的变化, 尤其是高职生的心理健康问题在近两年日益明显。本研究试图通过对 2021 年 187 位来访者的心理咨询记录进行整理分析, 总结高职生常见的心理问题、特点和规律, 在此基础上提出更有针对性、更符合学生实际心理需求的建议。

一、对象与方法

(一) 研究对象

本研究收集了 2021 年某高职院校心理咨询中心 187 名高职生的心理咨询记录, 咨询记录包括性别、年级、专业、咨询时间、主诉问题、问题分析、咨询方法、反馈等内容。

(二) 研究方法

心理咨询工作要求咨询师对每个来访者进行真实记录, 咨询记录能客观、直接地反映来访者的心理问题, 因此, 采用内容分析法对咨询记录所呈现的心理问题进行分类, 如因不适应环境所引起的困扰归为适应问题等。对心理障碍的归类以 CCMD-3 和转介至医院心理治疗的诊断结果为依据。依照上述标准将来访者的心理咨询问题分为适应问题、学业问题、情绪问题、恋爱问题、人际问题、性格问题和其他 (不能归到前面类型中) 等 7 种类型。

(三) 统计处理

本研究所有数据应用 SPSS26.0 统计软件处理, 采用卡方检验, 以 $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

二、结果

(一) 来访者性别分布及其差异

来访者中男生 85 名, 占全部人数的 45.45%, 女生 102 名, 占全部来访者人数的 54.55%。女生来访者显著高于男生 ($\chi^2=187.00, P=0.00$)。

表 1 来访者的性别分布 (n=187)

性别	咨询人数	所占比例 (%)	χ^2	P
男	85	45.45	187.00	0.00
女	102	54.55		

(二) 来访者专业分布及其差异

来访者中文科类 127 名, 占全部人数的 67.91%, 理工类 60 名, 占全部来访者人数的 32.09%。文科来访者显著高于理科 ($\chi^2=187.00, P=0.00$)。

表 2 来访者的专业分布 (n=187)

专业	咨询人数	所占比例 (%)	χ^2	P
文科类	127	67.91	187.00	0.00
理工类	60	32.09		

(三) 来访者心理状况级别分布及其差异

在咨询记录中, 咨询师根据来访者主述、心理测试结果和既往病史将来访者心理状况分为五个等级: 一般心理问题、严重心理问题、神经症、心境障碍和精神疾病。其中, 一般心理问题 111 名, 占全部来访者人数的 59.36%; 严重心理问题 27 名, 占全部来访者人数的 14.44%; 神经症 9 名, 占全部来访者人数的 4.81%; 心境障碍 34 名, 占全部来访者人数的 18.18%; 精神疾病 6 名, 占全部来访者人数的 3.21%。各组之间存在显著差异 ($\chi^2=784.00, P=0.00$)。

表 3 来访者的心理状况级别分布 (n=187)

组别	咨询人数	所占比例 (%)	χ^2	P
一般心理问题	111	59.36	784.00	0.00
严重心理问题	27	14.44		
神经症	9	4.81		
心境障碍	34	18.18		
精神疾病	6	3.21		

(四) 来访者咨询问题类型分布及其差异

在咨询记录中, 咨询师将咨询问题类型分为七个类: 适应问题、学业问题、情绪问题、恋爱问题、人际问题、性格问题和其他。其中, 适应问题 11 例, 占全部来访者人数的 5.88%; 学业问题 18 例, 占全部来访者人数的 9.63%; 情绪问题 77 例, 占全部来访者人数的 41.18%; 恋爱问题 16 例, 占全部来访者人数的 8.56%; 人际问题 54 例, 占全部来访者人数的 28.88%; 性格问题 8 例, 占全部来访者人数的 4.28%; 其他 3 例, 占全部来访者人数的 1.60%。各咨询问题类型之间存在显著差异 ($\chi^2=1122.00, P=0.00$)。

表 4 来访者的咨询问题类型分布 (n=187)

个案类型	咨询人数	所占比例 (%)	χ^2	P
适应问题	11	5.88	1122.00	0.00
学业问题	18	9.63		
情绪问题	77	41.18		
恋爱问题	16	8.56		
人际问题	54	28.88		
性格问题	8	4.28		
其他	3	1.60		

(五) 不同人口统计学特征来访者咨询问题类型分布及其差异

不同性别和不同专业的学生在咨询问题类型上的人数分布差异无统计学意义, 咨询最多的问题依次是情绪问题、人际问题、学业问题、恋爱问题、适应问题和性格问题 ($P > 0.05$)。

表5 不同人口统计学特征来访者的咨询问题类型分布 (n=187)

		人数	适应问题	学业问题	情绪问题	恋爱问题	人际问题	性格问题	其他	χ^2	P
性别	男	85	4	9	37	9	21	2	3	7.37	0.29
	女	102	7	9	40	7	33	6	0		
专业	文科	127	9	11	53	10	36	5	3	3.17	0.79
	理科	60	2	7	24	6	18	3	0		

(六) 不同心理状况来访者咨询问题类型分布及其差异
对五种心理状况与咨询问题类型的交叉情况进行分析, 结果显示不同的心理状况与咨询问题类型存在显著差异 ($\chi^2=64.46$,

$P=0.00$)。一般心理问题学生面临的主要问题是人际问题; 严重心理问题、神经症、心境障碍和精神疾病学生面临的主要问题是情绪问题。

表6 不同心理状况来访者的咨询问题类型分布 (n=187)

组别	人数	适应问题	学业问题	情绪问题	恋爱问题	人际问题	性格问题	其他	χ^2	P
一般心理问题	111	7	15	23	13	42	8	3	64.46	0.00
严重心理问题	27	2	3	13	3	6	0	0		
神经症	9	0	0	9	0	0	0	0		
心境障碍	34	2	0	28	0	4	0	0		
精神疾病	6	0	0	4	0	2	0	0		

三、高职生心理健康现状分析

在长期封控、隔离的政策下, 高职生不仅失去正常的学习和生活节奏, 还经受着对疾病的恐慌、未来的担忧、学业的焦虑、人际交往的苦恼等多种心理挑战。研究结果显示 60.00% 的来访者出现一般心理问题, 而有 26.20% 的来访者出现既往心理问题的复发或加重。其中, 一般心理问题学生面临的主要问题是人际问题; 严重心理问题等学生面临的主要问题是情绪问题。虽然不同性别及专业的学生在咨询问题类型上无显著差异, 但情绪问题与人际问题这两类依然占据重要组成部分。这可能是高职生正从青春期末期过渡到成年早期, 是生物学、认知、社交和情感领域发生快速和根本性变化的年龄阶段, 其情绪调节能力有限, 往往容易出现人际交往和情绪调节适应不良。

另外, 研究结果显示来访者中男女比例 45.45%: 54.55%, 文理科比例 67.91%: 32.09%, 与先前的大型流行病学研究结果一致。有研究结果支持情绪表达存在性别偏好, 如在创伤暴露中, 男性创伤后应激障碍症状严重程度与情感表达呈负相关, 而女性其结果恰恰相反。此外, 中国社会赋予女性的性别角色往往期望其具备细腻、柔和、温顺等性格特点, 更能积极地表达情感, 更易主动选择寻求帮助。但也有研究与本研究结果不一致, 如张家帅在最新研究中指出由于刻板的男性气质、性别观念冲突、双向化的期待等多种因素均会压抑男女双方的个性发展, 导致在成长过程中感受到较大压力, 从而增加患有心理问题的风险。因此, 目前关于心理健康问题是否有性别差异暂不能得出确切结论, 在未来仍需进行大样本队列研究。

四、应对策略

针对高职生的心理健康现状, 可采取多管齐下的服务体系, 以应对现有的心理挑战, 促进心理健康。

(一) 学生自我管理

先前研究发现, 治疗积极性较低、疾病相关知识有限、自知力缺乏、病耻感和社会支持不足等是影响自我管理的主要因素。而自知力是识别自我异常情绪和行为的关键点, 也是自我觉察的首要条件, 是养成或保持规律的生活方式、主动寻求多重社会支持及心理干预等多方面积极行为的动力源泉, 所以提高自知力是学生自我管理的关键。

(二) 高校心理咨询机构

知-信-行理论模式(KAP)是用来解释个人知识、信念如

何影响健康行为改变的模式。已有大量研究表明 KAP 在慢性病管理、健康宣教中起到了重要作用。高校心理咨询机构基于 KAP, 以宣传心理健康知识为基础, 建立其正确认知和态度, 提高信心和良好信念, 改善负面情绪, 形成主动交流、自觉改变的健康行为。

(三) 基层医疗服务机构

在此次公共卫生事件中, 基层医疗都发挥着不可或缺的作用。高校医务室作为高校基层医疗服务机构, 是学生健康的第一位“守门人”。面对日益增长的心理诊疗需求, 高校医务室应联合心理咨询机构, 通过整合区域化资源, 开展卫生保健工作, 完善健康档案及诊疗制度, 并对特殊人群进行随访工作, 密切关注学生的生理及心理健康状况, 通过有效的转诊制度使学生得到及时诊治。

(四) 精神卫生专业机构

精神卫生专业机构是精神卫生疾病诊疗规范的制定者。在 2020 年初, 我国已颁布了疫情防控期间精神科互联网诊疗的专家建议, 指出精神卫生方面“互联网+医疗”的具体实施方案, 为高校学生的心理健康提供了强有力的保障。

五、结论

综上, 新时代背景下高职生的心理健康状况不容乐观。学校需重视高职生的心理问题, 增强学生自身面对恐惧和焦虑时的应对能力, 增强医务工作者和教师识别脆弱群体的能力, 防止不必要的悲剧发生。因此, 形成学生自我管理、高校心理咨询机构、高校医务室、精神卫生专业机构这一有效的“互联网+四级联动”闭环管理模式尤为重要, 可使出现心理健康问题的学生得到及时性和延续性的照顾, 并实现全程化管理, 有效促进健康的恢复。

参考文献:

- [1] 于海江, 于洋洋, 于栋, 等. SARS-CoV-2、SARS-CoV-1 及 MERS-CoV 的特征比较分析 [J]. 基因组学与应用生物学, 2020 (09): 4400-4404.
- [2] 张家帅, 左霞云, 余春艳, 等. 性别角色态度与青少年抑郁的关联 [J]. 中国学校卫生, 2022 (02): 181-184+189.
- [3] 赖九兰, 窦文博, 巴正玲, 等. 青少年双相障碍病人疾病自我管理经验的质性研究 [J]. 全科护理, 2022 (5): 6.
- [4] 重大公共卫生事件防控期间精神科互联网诊疗专家建议 [J]. 中华精神科杂志, 2020 (03): 171.

基金项目: 广东省教育科学“十三五”规划 2020 年度研究项目 [编号: 2020JKDY079]