

一例由校园欺凌引发的焦虑心理问题案例分析

于婷婷

烟台南山学院 山东 烟台 265713

摘要: 本案例利用合理情绪疗法, 放松训练以及心理剧疗法对一名由校园欺凌引发的焦虑心理问题的学生进行心理咨询, 通过对该学生基本情况的了解以及心理状态的评估, 制定心理咨询目标以及具体方案, 在为期 10 次的心理咨询完成后, 该学生负面情绪有所缓解, 心理健康状况良好, 可以更好地进行学习和生活。

关键词: 心理问题; 焦虑; 合理情绪疗法; 心理剧疗法

An example of an anxiety psychological problem caused by school bullying Case studies

Tingting Yu

Yantai Nanshan University Shandong Yantai 265713

Abstract: This case uses reasonable emotion therapy, relaxation training and psychodrama therapy to conduct psychological counseling for a student with anxiety psychological problems caused by campus bullying, through the understanding of the student's basic situation and the assessment of psychological state, the psychological counseling goals and specific programs are formulated, after the completion of the 10-time psychological counseling, the student's negative emotions are alleviated, the mental health condition is good, and he can better study and live.

Keywords: Psychological problems; Anxiety; rational emotion therapy; Psychodrama therapy

1 来访者基本资料

1.1 人口学资料

来访者(曹某), 女, 19岁, 汉族, 无宗教信仰, 人文学院大一学生, 身高 165 左右, 身材微胖, 家中独女, 主动寻求咨询, 幼时身体较弱, 无器质性病变, 无家族精神病史, 高中时期曾接受过一段时间的心理咨询。

1.2 个人成长史

来访者曹某由父母共同抚养长大, 父亲的职业为公务员, 母亲是小学教师, 家庭条件优越。由于是家中独女, 从小体弱多病, 因此父母对其疼爱有加。幼时父亲脾气比较暴躁, 经常与母亲吵架, 吵架时会摔东西, 现在父亲有所改变, 情绪稳定较少发脾气。小学初中阶段一直在母亲工作的学校就读, 一直被母亲保护得很好, 学习成绩一般, 父母对其要求不高, 较为民主。青春期阶段, 曾一度想要摆脱父母的保护, 希望独立。曹某性格随和, 单纯善良。高中阶段学习艺术, 到外地集训, 住校期间受到过校园欺凌, 被她的闺蜜当众辱骂污蔑, 当时曹某完全呆住, 不知如何反驳, 在场的好朋友没有一个人站出来帮助她。事后情绪低落, 变得敏感自卑, 与人交往时经常感觉别人都孤立排斥自己, 认为大家都对她有不好的印象, 因此谨小慎微, 容易焦虑。高考结束后接受了一段时间的催眠治疗, 效果短暂。到了大学, 打算在新的环境中重新开始, 但与舍友相处经常会出现小矛盾, 开始变得不合群, 觉得自己

被孤立, 严重时身体会出现四肢僵硬, 无法动弹的状态, 需要服用放松肌肉的药物才能缓解。由于大学离家较远, 经常想家, 比较依赖母亲, 经常请假回家。

2 评估与诊断

2.1 评估

根据资料的搜集和整理, 综合其相关的因素, 来访者从进入大学开始到大一下学期(超过 3 个月), 不良情绪出现泛化, 社会功能受到较大影响, 初步判定为严重心理问题。

2.2 诊断依据

来访者的初始情绪反应较为强烈, 痛苦情绪反应扩展至“大家都不喜欢我”“我是令人讨厌的”“我自己好无能”, 反应对象泛化, 其痛苦情绪不间断持续 3 个月仍不能自行化解, 已严重影响到她的学习、生活(“无心学习”“不愿参加社交活动”), 学习效率明显下降, 社会功能受到影响。

2.3 鉴别诊断

根据心理正常和心理异常的区分, 来访者主客观一, 知情意协调一致, 人格相对稳定, 主动求助, 自知力完整, 可排除精神病性心理问题, 来访者的心理冲突由现实因素激发, 与现实情境相符合, 可排除神经症性心理问题。

3 问题原因分析

3.1 生理原因

没有明显的生理原因。

3.2 社会原因

作者简介: 于婷婷(1993.3-), 女, 汉族, 山东威海, 硕士学历, 烟台南山学院教师, 研究方向: 心理学。

存在负性生活事件,被朋友当众辱骂,经受过语言暴力。

家庭中母亲对曹某教育较为宠爱,依赖性较强,较少的精神压力事件,耐挫能力较差。

3.3 心理原因

(1) 缺乏有效地解决问题的行为模式,思考问题时思维较为简单,思想单纯,需要通过别人的肯定来获取安全感。

(2) 被紧张和焦虑情绪所困扰,不能自行缓解。

(3) 存在不合理认识:认为身边的人都不喜欢自己,异常在意他人看法。

4 咨询目标和咨询方案

4.1 咨询目标的制定

根据以上的评估与诊断,经过与来访者进行协商,确定如下咨询目标:

近期具体目标:

(1) 缓解焦虑、紧张情绪

(2) 纠正错误观念

(3) 学会自己调整情绪,进行合理的宣泄

长期最终目标:

恢复正常学习和生活,构建合理的认知模式,疗愈内在创伤后,最终达到促进来访者心理健康,人格完善的目标。

4.2 咨询方法与原理

(1) 合理情绪疗法:该疗法认为使人产生负面情绪和消极行为的原因不是事件本身,而是人们对于事件不正确的认识和看法。其基本理论依据为 ABC 理论,根据该理论,情绪不是由某一诱发事件本身引起的,而是由经历了这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的,通过与来访者曹某的交谈,找出其情绪困

扰和行为不适的具体表现(C),以及与这些反应相对应的诱发事件(A),并对两者之间的不合理信念(B)进行分析,使来访者领悟到自己的不合理信念,进而修正或放弃原有不合理信念,并代之以合理信念,从而使症状得以减轻或消除。

(2) 放松疗法:该疗法利用冥想放松,渐进式肌肉放松,想象放松等放松技术,帮助来访者稳定情绪,缓解焦虑状态。放松训练的直接目的是使肌肉放松,最终目的是使整个机体活动水平降低,达到心理上的松弛,从而使机体保持内环境平衡与稳定。

(3) 心理剧疗法:该疗法通过让来访者在表演的情境中扮演不同的角色来发泄内心压抑的情绪,体验角色的思

想感情,从而产生新的领悟和建立起恰当的行为模式(引发行为的改变)。

5 咨询过程

5.1 第一阶段:诊断阶段

目的:收集来访者基本信息,建立咨访关系,诊断评估

时间:第1周

方法:会谈、心理测量

过程:

第一次咨询:

来访者填写咨询知情同意书和个人资料登记表,咨询师认真倾听,积极共情,利用合理的咨询技术,引导来访者倾诉自己的困扰,宣泄自己的情绪。营造温暖信任的咨询环境,建立良好的咨访关系。指导来访者进行心理问卷的测量进行评估,并与来访者商定咨询方案。

5.2 第二阶段:咨询阶段

目的:介绍情绪的ABC理论,放松技术,商定进一步的咨询过程。

时间:2-7周

方法:会谈,合理情绪疗法,放松训练,心理剧

过程:

第2次咨询:发现自己不正确的认知

首先向来访者介绍合理情绪疗法(情绪ABC理论)的基本原理,引导来访者分析和评估自己与舍友相处的过程以及感受,找到其中不合理的信念,比如,“舍友们都不喜欢我”,“他们故意孤立我”,“我不值得被喜欢”等。针对上述列出的不合理信念,咨询师布置咨询家庭作业:要求该来访者对上述列出的不合理信念进行认真思考,帮助来访者把注意从过分关注自己的情绪和诱发事件转移到关注自己的不合理信念上来,逐渐领悟到自己的负面情绪是因为自己不正确的认知引发的。

第3、4次咨询:学会与自己不正确的认知进行辩论

利用合理自我分析(RSA)报告表先让求助者说出自己的观点,然后依照他的观点进行推理,最后引出其观点中存在的荒谬之处(即揭露求助者认知中的矛盾),从而使求助者认识到自己先前认知中不合理的地方,并主动加以矫正,逐步引导求助者自己最后得出正确答案。

表1 来访者的合理自我分析(RSA)报告表举例

基本步骤	具体分析
事件(A)	与舍友相处不融洽
结果(C)	孤单、难过
信念(B)	舍友都不喜欢我并孤立我,我不值得被

	喜欢
驳斥 (D)	问: 每个舍友都表达了对你的不喜欢吗? 答: 不是, 有两个舍友比较强势, 说话有些难听。 问: 舍友们总是为难你吗? 答: 不是, 有时候我难过的时候也安慰我, 但她们总是一起活动, 不叫我。 问: 你觉得你需要和所有舍友都相处得特别融洽吗? 答: 也不是, 每个人都有每个人的个性, 有些人关系近, 有些人关系远。 问: 除了舍友, 你还有其他好朋友吗, 还有其他关心你的人吗? 答: 有的, 社团里有一些朋友关系还不错, 也有一些以前的同学也联系的比较多, 我的家人也很关心我。 所以, 你并不是不值得被喜欢的, 还有很多人关心你, 愿意和你交流。
	新观念(E) 舍友之间存在矛盾, 但并不代表他们都不喜欢我, 身边有很多亲人, 朋友关心我, “我不值得被喜欢”这种感觉来源于我内心的担忧, 而不是现实的存在。

第 5 次咨询: 学习放松训练, 体验放松感

首先让向来访者介绍冥想放松, 渐进式肌肉放松, 想象放松等放松技术, 使来访者了解放松训练的基本原理与注意事项, 然后选择相应的指导语引导来访者进行放松, 并体验这种放松的感觉。放松结束后与来访者探讨整个过程中的感受并鼓励她在运用到日常生活中去。

第 6-9 次咨询: 运用心理剧疗法, 引导来访者发泄内心压抑的情绪并建立新的行为模式

表 2 心理剧疗法内容

心理剧疗法逻辑层次	主要内容
营造安全氛围	讲解流程与注意事项, 成员保密, 成员交流互动, 社会计量, 赋能(爱你、支持你的人, 自己优秀品质等), 暖身(冥想、音乐、舞动、绘画), 选出主角
寻找创伤事件	跟随主角情绪流动, 导演加以引导, 布景, 进行生命故事的探索
宣泄郁结情绪	根据主角进入的过往场景选择适当的方法(“打出气棒”、“推出心门”等)
体悟与改变执念	宣泄情绪后通过角色交换、镜观等技巧调节认知
整合内外自我	使主角再次回到当下, 与现实自己连接和整合, 更好地面对当前自我和他人

训练社会适应能力	通过角色扮演等方法对主角进行训练, 在安全环境下体验不同的行为结果
感受美好未来	通过“未来景”等技术让主角体验未来美好生活, 给予希望, 指引主角前行

5.3 第三阶段: 结束与巩固阶段

目的: 巩固咨询效果, 结束咨询

时间: 第 10 周

方法: 会谈法, 心理测验法

过程: 咨询师和来访者一同回顾和总结整个咨询过程, 肯定来访者在咨询过程中的积极探索和努力, 来访者自述最近情绪好了很多, 焦虑状态有所缓解, 不再过于敏感, 并可以合理地看待别人对自己的评价, 最近参加了很多集体活动, 感受到老师和同学们的热情。引导来访者在咨询结束后利用学到的心理学知识、方法、技术应用到生活中去, 更好地适应现实生活, 提高自己的心理健康水平。最后做心理测验, 对照咨询开始时的测验情况, 评估咨询效果。

6 咨询效果评估

通过对来访者心理测试分数的分析, 焦虑分数降低, 焦虑情绪明显缓解。通过追踪观察, 来访者在情绪、认知等方面有了很大进步, 能够坦然看待和接纳自己遇到的挫折, 咨询基本上达到预期目标。

参考文献:

- [1] 张智勇.一例大学生演讲焦虑心理问题的咨询案例[J].社会心理科学,2017(1).
- [2] 黄阳.因“社交焦虑症”而引发的心理问题一例[J].校园心理,2018,16(6).
- [3] 毕亚炜,袁仕炜,王华,等.应用易术心理剧元素对创伤后患者进行心理干预的研究[J].中国社区医师,2018,34(1).
- [4] 李鸣.心理剧的历史和理论[J].临床精神医学杂志,1995,5(6).
- [5] 钟亮红.易术心理剧在哀伤咨询中的应用[J].2020.
- [6] 薛冬雪.社交障碍心理问题案例分析[J].成功:中下,2009(5):1.
- [7] 周晓荣,刘美丽,高春燕,等.心理干预中放松训练的研究进展[J].护理学杂志:综合版,2003,18(5):2.
- [8] 段忠阳,杨小芳.合理情绪疗法纠正大学生认知偏差的个案研究[J].中国健康心理学杂志,2009(11):2.
- [9] 张瑶.合理情绪疗法对经济困难大学生宿舍人际关系困扰咨询一例[J].校园心理,2018,16(06):72-74.
- [10] 黄璐.冥想训练对大学生情绪体验和情绪感受性的影响[D].浙江师范大学,2011.