

某高校心理咨询中心 2015—2019 年主动求询案例分析

罗佳¹, 黄虹霞²

1. 豫章师范学院学工处, 江西 南昌 330103; 2. 广州华立科技职业学院心理咨询中心

【文献标识码】 A

【中图分类号】 G 444 B 844.2

【文章编号】 1000-9817(2019)10-1562-04

【关键词】 精神卫生; 咨询; 学生

大学生心理咨询中心是高校开展大学生思想政治教育的重要辅助部门, 大学生心理咨询也是高校思想政治教育工作的组成, 它对维护高校校园的和谐与稳定具有重要意义。本研究对近 4 年江西省某高校心理咨询中心主动求询的 633 例个案信息进行统计分析, 归纳当前大学生群体中面临的主要心理问题及其发展情况, 为高校心理健康教育的有效开展提供线索。

1 资料来源与方法

1.1 资料来源 本研究在征得江西省某高校心理咨询中心负责人的同意后, 对该校近 4 年 633 例心理咨询记录进行整理。

1.2 方法 以心理咨询中心对咨询个案的记录格式, 对 2015 年 9 月至 2019 年 6 月主动到心理咨询中心求询个案的性别、专业、学制、入学时长、心理诊断结果、求询问题、是否就医等信息进行分类处理。为保护个

案隐私, 整理过程中不涉及求询过程的具体信息。根据心理问题轻重程度, 本研究将 633 例个案的心理诊断进行如下归类^[1]: 一般性心理问题、严重心理问题、疑似神经症、心境障碍、重性精神性疾病、神经症六大类。根据 633 例咨询记录, 把学生的求询问题归纳为以下 7 类^[2]: 适应困难、学业压力、消极人际体验、亲子关系不良、恋爱与性困惑、躯体不适、其他(问题暂不明晰)。

1.3 统计学分析 采用 SPSS 19.0 对数据进行处理, 所用统计方法包括统计描述、*t* 检验和 χ^2 检验, 检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 主动求询学生的人口统计学特征 对 633 例主动求询学生的求询时间、性别、专业、学制、入学时长进行分类统计, 结果见表 1。取样高校 4 个学年在校学生总求询率为 1.8% (633/35 918)。不同性别、专业、学制、入学时长学生求询率比较差异均有统计学意义(χ^2 值分别为 376.10, 268.33, 296.54, 170.93, *P* 值均<0.05)。

表 1 某高校心理咨询中心不同人口统计学特征学生各学年主动求询率 (*n* = 633)

组别		2015—2016 学年		2016—2017 学年		2017—2018 学年		2018—2019 学年		合计	
		人数	求询人数	人数	求询人数	人数	求询人数	人数	求询人数	人数	求询人数
性别	男	111	20(18.0)	113	9(7.9)	185	12(6.9)	1 148	34(2.9)	1 557	75(4.8)
	女	9 074	168(1.9)	9 097	612(1.8)	8 341	68(0.8)	7 849	160(2.0)	34 361	558(1.6)
专业	文科	4 528	144(3.2)	4 547	114(2.5)	4 068	42(1.0)	4 276	94(2.2)	17 419	394(2.3)
	理工	3 132	32(1.0)	3 220	39(1.2)	3 062	26(0.8)	3 337	79(2.4)	12 751	176(1.4)
	体艺	1 525	12(0.8)	1 443	18(1.2)	1 396	12(0.8)	1 384	21(1.5)	5 748	63(1.1)
	5	4 306	108(2.5)	3 929	96(2.4)	3 205	38(1.2)	2 970	125(4.2)	14 410	367(2.5)
学制/年	3	4 879	80(1.6)	5 281	75(1.4)	4 936	36(0.7)	4 667	54(1.2)	19 760	245(1.4)
	4	0	0	0	0	385	6(1.6)	1 360	15(1.1)	1 748	21(1.2)
入学时长/年	1	2 419	38(1.6)	2 443	45(1.8)	1 991	20(1.0)	2 925	3(0.1)	9 778	106(1.1)
	2	2 602	54(2.1)	2 419	45(1.9)	2 443	16(0.7)	1 991	85(4.3)	9 445	200(2.1)
	3	2 462	50(2.0)	2 602	54(2.1)	2 419	34(1.4)	2 443	69(2.8)	9 926	207(2.1)
	4	881	20(2.3)	865	15(1.7)	808	8(1.0)	830	5(0.6)	3 384	48(1.4)
	5	821	26(3.2)	881	12(1.4)	865	2(0.2)	808	32(3.9)	3 375	75(2.2)
合计		9 185	188(2.0)	9 210	171(1.9)	8 526	80(0.9)	8 997	194(2.2)	35 918	633(1.8)

注: () 内数字为求询率/%。

【作者简介】 罗佳(1981—), 女, 江西景德镇人, 硕士, 讲师, 主要研究方向为积极心理学。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.10.036

2.2 心理诊断结果分布 对 6 类心理诊断结果的人次分布进行差异检验, 结果显示一般性心理问题诊断人次多于其他诊断, 差异均有统计学意义($\chi^2 = 1 665.31, P<0.01$)。见表 2。

表 2 某高校不同年份求询学生心理诊断结果人次分布

年份	人数	一般心理问题	严重心理问题	疑似神经症	心境障碍	重性精神疾病	神经症
2015—2016	188	152(80.9)	4(2.1)	12(6.4)	12(6.4)	0	8(4.2)
2016—2017	171	138(80.7)	0	21(12.3)	3(1.8)	6(3.5)	3(1.7)
2017—2018	80	54(67.5)	4(5.0)	10(12.5)	10(12.5)	0	2(2.5)
2018—2019	194	142(73.2)	18(9.3)	8(4.1)	22(11.4)	1(0.5)	3(1.5)
合计	633	486(76.8)	26(4.1)	51(8.1)	47(7.4)	7(1.1)	16(2.5)

注:()内数字为构成比/%。

2.3 不同人口统计学特征学生求询问题分布 结果显示文科类和理工类学生求询人次最多的问题依次是适应困难、消极人际体验、亲子关系问题,体艺类学生求询人次最多的问题依次是消极人际体验、适应困难、恋爱与性困惑;3 年制专科生求询人次最多的问题依次是适应困难、亲子关系问题、消极人际体验,5 年

制专科生求询人次最多的问题依次是消极人际体验、适应困难、亲子关系问题;男生与女生求询问题的人次分布差异无统计学意义,求询最多的问题依次是适应困难、消极人际体验、亲子关系问题。不同学年大学生求询问题人次分布差异有统计学意义($P<0.01$)。见表 3。

表 3 不同人口统计学特征学生求询问题人次分布比较

组别		人数	适应困难	学业压力	消极人际体验	恋爱与性困惑	亲子关系不良	躯体不适	其他	χ^2 值	P 值
年份	2015—2016	188	56(29.8)	8(4.3)	48(25.5)	20(10.6)	32(17.0)	4(2.1)	20(10.7)	197.17	<0.01
	2016—2017	171	42(24.5)	18(10.5)	39(22.8)	12(7.0)	30(17.5)	9(5.3)	21(12.4)		
	2017—2018	80	28(35.0)	4(5.0)	18(22.5)	4(5.0)	12(15.0)	0	14(17.5)		
	2018—2019	194	32(16.5)	31(15.0)	51(26.3)	28(14.4)	43(22.2)	0	9(4.6)		
专业	文科	394	101(25.6)	40(10.2)	85(21.6)	43(10.9)	83(21.1)	10(2.5)	32(8.1)	26.71	<0.01
	理工	176	46(26.1)	14(7.9)	44(25.0)	14(7.9)	28(15.9)	3(1.7)	27(15.3)		
	体艺	63	11(17.5)	7(11.1)	27(42.8)	7(11.1)	6(9.5)	0	5(7.9)		
性别	男	75	22(29.3)	7(9.3)	21(28.0)	6(8.0)	11(14.7)	0	8(10.6)	3.87	>0.05
	女	558	136(24.4)	54(9.7)	135(24.2)	58(10.4)	106(19.0)	13(23.3)	56(10.0)		
学制	3 年制	245	56(22.9)	15(6.1)	48(19.6)	25(10.2)	52(21.2)	9(3.7)	40(16.3)	31.98	<0.01
	5 年制	367	89(24.3)	46(12.5)	102(27.8)	39(10.6)	64(17.4)	4(1.1)	23(6.3)		
合计		633	158(25.0)	61(9.6)	156(24.6)	64(10.1)	117(18.5)	13(2.1)	64(10.1)		

注:()内数字为报告率/%;由于 4 年制本科学生自 2017 年才开始招录,样本数量达不到统计要求,因此未将 4 年制数据纳入。

对 6 类心理诊断结果与求询问题的交叉情况进行统计,结果显示一般性心理问题和严重性心理问题学生面临的主要问题是适应困难、消极人际体验和亲子关系不良,疑似神经症患者面临的主要问题是亲子关系

系不良和适应困难,心境障碍和重性精神疾病学生面临的主要问题是亲子关系不良,神经症患者面临的主要问题是消极人际体验。见表 4。

表 4 某高校求询学生各心理诊断结果组求询问题分布

组别	人数	适应困难	学业压力	消极人际体验	恋爱与性困惑	亲子关系不良	躯体不适	其他
一般心理问题	486	139(28.6)	56(11.5)	137(28.2)	58(11.9)	73(15.0)	10(2.1)	14(2.9)
严重心理问题	26	8(30.8)	0	8(30.8)	0	8(30.8)	0	2(7.7)
疑似神经症	51	9(17.6)	3(5.9)	0	6(11.8)	10(19.6)	3(5.9)	20(39.2)
心境障碍	47	2(4.3)	0	2(4.3)	0	24(51.1)	0	19(40.4)
重性精神病	7	0	1(14.2)	0	0	3(42.9)	0	3(42.9)
神经症	16	0	1(6.2)	9(56.3)	0	0	0	6(37.5)

注:()内数字为构成比/%。

3 讨论

3.1 主动求询学生的分布特征 结果显示取样高校学生求询率与其他高校基本处于同一水平^[3-5],学生主动求询率并不高。

男生的求询率高于女生,表明取样高校男生在寻求心理援助上更加主动,与多项同类研究结果有所不同^[6-9],但与刘晓军等^[10]研究结果较为一致。原因可能与取样高校的生源结构、办学定位、管理模式、文化氛围等有关。另外有研究表明大学生对问题的应对

方式会影响其对心理咨询的态度^[11],男性在遇到问题时更倾向于选择积极应对^[12],男生在遭遇心理困扰时会比女生更加主动地寻求专业帮助与建议。

5 年制与 3 年制专科生的求询率差异有统计学意义,相较于 3 年制专科生,5 年制学生的求询意愿更强。可能与两类学生的年龄特征和求学经历有关,与 3 年制专科生相比,5 年制专科生中考后直升大学,跨过了高中阶段的教育与锻炼,加之入学时年龄尚小,在独自打理校园生活时更可能遇到难题,处理问题时

经验也更显缺乏^[13-14]。学校在开展心理健康教育时,要对不同学制学生的心理特征和发展规律有所思考,对 5 年制专科生需要投入更多的心理知识教育和问题解决指导。

不同专业求询学生在人次上差异有统计学意义,文科类学生求询人次最多,体艺类学生求询人次最少。可能与各专业学生对心理咨询的认同程度有关,有研究表明相比理工类和体艺类学生,文科类学生对心理咨询的认同水平更高^[15-16],文科类学生对心理咨询的认知更加积极,更倾向于信任心理咨询,在遇到心理困难时会主动求助专业咨询,而不仅是向同辈或亲人倾诉。因此,为了使心理咨询在学生心理健康教育中发挥更广的作用,学校在对心理咨询机构及心理咨询工作进行宣传时,理工类和体艺类学生可能需要投入更多的时间和耐心。

入学第 2 年、第 3 年和第 5 年求询率较高,与前人研究基本一致^[17]。可能与大学的阶段性特征有关^[18],学生在入学第 1 年忙于熟悉新的生活环境、适应新的校园生活,在完成中学转至大学的适应过程后,即入学第 2 年,学生开始将更多的注意力转向自己本身,会发现需要解决的问题变多,尤其对于 3 年制和 5 年制学生来说,入学第 3 年和第 5 年增加了择业就业问题的考虑,因此入学第 2 年、第 3 年和第 5 年的求询率升高。可见学校除了在学生入学初开展新生入学教育、帮助学生顺利转型外,更需要在学生入学的第 2 年和第 3 年围绕学生关注的焦点问题开展健康教育,通过指导并帮助学生解决其面临的当前问题,预防因问题的积压而影响心理健康状态。

3.2 心理诊断结果的分布特征 研究表明,6 类心理诊断结果在人次上差异有统计学意义,主动求询的学生中有 76.8% 属于程度较轻的一般性心理问题,与前人研究结果基本一致^[19-20]。表明主动求询的大部分学生心理功能保持良好,其遭遇的心理困扰大都是发展性问题,这些问题或由暂时的情境因素引发,或与知识与经验的匮乏有关,当情境变化或知识得到补充,问题就能得到缓和或解除。对学生身心健康危害较大的心境障碍、神经症、重性精神性疾病占比为 11.0%,心境障碍主要表现为抑郁发作,神经症主要表现为强迫行为、焦虑情绪,重性精神性疾病主要是精神分裂症状,其中已有 64.3% 的学生去专科医院就治疗。另外,严重心理问题案例占比 4.1%,主要表现为由过往的“不幸”经历引发的长期的不良情绪或消极思维模式,如强烈的人际不安全感、弱性生命意义感、情绪焦虑、过度自卑等,该类学生大都有回访记录,表明其已经意识到需要长期咨询才能帮助解决问题。学校心理健康教育需要针对以上现状实施开展,大部分学生的心理问题可以通过有指导的调适得到解决

或缓解,只有极少数学生真正存在心理疾病,需要及时识别并转介专业医疗机构。

3.3 主动求询学生的求询问题分布特征 研究表明,7 类求询问题在人次分布上差异有统计学意义,适应困难与消极人际体验是学生求询的首要问题,其次是亲子关系不良、恋爱与性困惑,与前人调查研究中人际问题咨询人次较多较为一致^[21]。

对不同专业、不同学制学生而言,他们遭遇各种问题的可能性并不完全相同,但是男生与女生遇到各类问题的概率是基本相同的。学校需要分类别有重点地对学生开展心理健康教育,对体艺类学生而言,除了前述提及的适应困难、消极人际体验和亲子关系问题外,恋爱与性困惑也是他们经常遇到的问题,对体艺类学生加强爱情观与性教育非常重要。而对于 5 年制专科生而言,他们更可能遇到的是人际问题,教授 5 年制专科生人际知识与技能是心理健康教育的重点内容。

6 类心理诊断结果与求询问题的交叉情况表明最易引发学生生命危机的心境障碍与重性精神疾病通常缘于亲子关系不良,对学生身心健康伤害较大的神经症则主要是消极人际体验;对于大部分来询学生而言,适应困难、消极人际互动和亲子关系不良虽然没有引发严重的心理疾病,但导致了心理上的不健康状态。可见学生心理的不健康状态和心理疾病状态的导致因素中有一部分与新的校园生活和人际环境有关,还有一部分与学生的原生家庭有关,有些问题产生于近期生活,但咨询记录表明许多学生的消极情绪和不合理认知追溯到小学阶段甚至更早。学校要尽可能为学生营造良好的心理氛围,创造条件帮助新生顺利完成中等教育到高等教育的过渡,也要提供平台来教导和锻炼学生的人际交往技巧,还要寻找机会对学生的家庭环境予以应有的关注,必要时对学生的家庭提供知识援助。

4 参考文献

- [1] 中华医学会精神科分会.中国精神障碍分类与诊断标准[M].3 版.济南:山东科学技术出版社,2001:7-19.
- [2] 刘希庆.大学生心理咨询问题的类型、成因与对策研究[C].全国第十届高校心理健康教育与心理咨询学术交流会,2007:444-446.
- [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):950-953.
- [4] 严建雯,张红,宋洪波.高校心理咨询现状分析与对策完善:以某高校 1005 份心理咨询案例为例[J].宁波大学学报(教育科学版),2007,29(6):20-24.
- [5] 周婷.高校心理咨询现状分析:以某校 449 例心理咨询记录资料为例[J].西北农林科技大学学报(社会科学版),2006,6(6):137-140.
- [6] 何庆元,姚本先,陆敏,等.888 例大学生心理咨询特点分析[J].安

- 徽师范大学学报(人文社会科学版),2010,38(3):338-341.
- [7] 李江雪,林丹,项锦晶.2809 例来访者的咨询记录分析[J].中国健康心理学杂志,2006,14(3):342-344.
- [8] 刘邦惠,纪玲玲.大学生寻求专业性心理帮助双重态度模型的建构[J].西南大学学报(社会科学版),2011,37(6):137-144.
- [9] 纪晓纹,张宁,王纯.男女大学生心理求助特点的调查[J].中国心理卫生杂志,2013,27(10):766-770.
- [10] 刘晓军,郭修凤,马蓉,等.理工科院校大学生心理咨询现状分析:以江西某院校为例[J].高校辅导员学刊,2012,4(2):74-76.
- [11] 郑锦睿.大学生人格特质、应对方式及心理咨询态度关系研究[J].广东科技,2012,21(17):210-214.
- [12] 施承孙,董燕,侯玉波,等.应付方式量表的初步编制[J].心理学报,2002,34(4):414-420.
- [13] 罗香群.师范院校五年制学生心理问题的现状分析[J].教育探究,2010,5(1):90-93.
- [14] 苏春青.五年制师范生心理健康状况调查研究[J].中国健康心理学杂志,2011,19(7):843-844.
- [15] 郭晓宁.关于河西学院大学生对心理咨询所持态度的调查分析[J].河西学院学报,2010,26(4):75-78.
- [16] 包陶迅.大学生对心理咨询工作的认识[J].浙江海洋学院学报(人文科学版),1999,16(3):35-38.
- [17] 孙卓.大学生心理问题的特点分析与对策研究:基于 242 名大学生心理咨询记录的分析[J].周口师范学院学报,2018,35(5):143-146.
- [18] 曹志友,欧阳瑾,王冬梅,等.不同年级大学生心理特点与健康教育策略分析[J].中国学校卫生,2009,30(8):699-700.
- [19] 李美英.533 例大学生心理咨询案例分析[J].当代教育理论与实践,2015,7(8):138-140.
- [20] 孔惠敏.青岛市某高校 173 例大学生心理咨询案例分析[J].中国校医,2012,26(4):245-246.
- [21] 张冰,朱红阳,许晓辉.从心理咨询案例分析大学生心理问题及其应对[J].沈阳农业大学学报(社会科学版),2018,20(2):211-214.

收稿日期:2019-07-17;修回日期:2019-08-14

· 健康教育与健康促进 ·

某高校肥胖学生运动行为的改变阶段特征

马生来¹,曲衍衍²

1.江苏联合职业技术学院无锡机电分院,214028;

2.南京医科大学附属无锡市精神卫生中心,南京医科大学附属无锡市同仁康复医院

【文献标识码】 A

【中图分类号】 R 723.14 R 179

【文章编号】 1000-9817(2019)10-1565-03

【关键词】 体育运动;行为;肥胖症;学生

从事规律运动对身心皆有益处^[1]。静态的身体活动形态是造成青少年肥胖的主要原因之一^[2],缺少身体活动也是造成慢性疾病发生的主要危险因素之一^[3],肥胖会造成一系列短期和长期的健康危害,如心血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝等^[4],可能会减少 2~5 年的期望寿命^[5],持续的肥胖势必会影响国人健康,造成医疗费用和社会成本的增加。跨理论模式横跨心理治疗与行为改变的 2 个理论论点,最初应用于戒毒的行为改变^[6],近年来发展到健康有关的领域,其中包括健身运动行为。本研究选择无锡机电高职肥胖青少年学生为研究对象,以跨理论模式为基础,验证各变项对于肥胖青少年运动行为改变的适用

性,分析肥胖青少年运动行为的改变阶段特征,最终养成规律运动的习惯。

1 对象与方法

1.1 对象 在无锡机电高职选择五年制高职一、二年级的肥胖青少年学生,肥胖的判定标准为中国青少年超重、肥胖的体质质量指数(body mass index, BMI)筛查标准(WGOC 标准)^[7]。排除标准:身体残疾,患有心脏病、哮喘等疾病,有使用减肥药物。共有 126 名研究对象进入研究。将学生随机分为实验组(62 名)和对照组(64 名)。本研究通过无锡机电高职伦理委员会的批准,所有对象均签署知情同意书。其中对照组男生 38 名,女生 26 名,年龄 15~17 岁,平均(15.36±1.02)岁,BMI(28.77±1.18)kg/m²;实验组男生 40 名,女生 22 名,年龄 15~17 岁,平均(15.32±0.90)岁,BMI(28.36±1.75)kg/m²。两组性别、年龄、BMI 比较,差异均无统计学意义(P 值均>0.05)。

1.2 方法

1.2.1 干预方法 个体的运动行为在各阶段变化时,可能采取一些明显的或者内隐的行动改变其运动的经验和环境,以修饰其行为^[8]。根据跨理论的模型将运动行为分为无意向期、意向期、准备期、行动期和维持期 5 个阶段,并根据跨理论模式的 10 个运动行为改

【基金项目】 无锡市职业教育创新发展课题项目(XZ2017,106-4)。

【作者简介】 马生来(1982-),男,江苏连云港人,硕士,讲师,主要研究方向为学生体质健康。

【通讯作者】 曲衍衍,E-mail:qkklucky@163.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.10.037