

高职高专生异性交往困扰的调查与分析

郑杰

崇左幼儿师范高等专科学校 广西 崇左 532200

【摘要】目的:本研究旨在调查高职高专生在异性交往方面的困扰情况;方法:采用个案分析法,通过对来访者晓华的6次咨询,了解其在异性交往方面的情绪、躯体问题表现,运用合理情绪疗法、情绪释放疗法对其心理问题的形成原因与发展进行探讨,进行综合诊断与帮助;结果:双方在建立良好咨询关系的基础上,改善了来访者的焦虑情绪,睡眠问题得到基本解决,帮助来访者树立起合理的信念,最终达到促进来访者的心理健康和发展人格完善的目标。结论:高职高专生异性交往的困扰程度与自我意识的发展有较大关系,关注引导高职高专生的异性交往关系对其恋爱、婚姻关系的建立有深刻的影响。

【关键词】高职高专生;个案分析;异性交往困扰;合理情绪疗法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1256

1 引言

根据艾里克森的心理社会发展阶段论,18-25岁是获得亲密感的重要时期,异性交往影响到亲密关系的形成,异性交往困扰主要是指大学生在与异性交往过程中的人际关系不和谐,包括消极的自我体验以及由此导致的其他心理困扰等^[1]。高职高专生的生源结构分别来自单招对口、中职衔接和普通高考,生源的层次性和复杂性使高职高专生进入大学阶段后在异性交往方面存在诸多问题,因此对于高职高专生的异性交往困扰研究具有深刻的现实意义。

2 研究过程

2.1 研究对象

本研究为质性研究,采用个案分析法,研究某高职高专生的异性交往困扰而产生的心理问题。

2.1.1 人口学资料

晓华,女,18岁,汉族,大一,未婚,独生女,身高160cm,父母都是农民。

2.1.2 个人成长史

晓华小学和初中学习成绩优秀,父母农民,家庭条件困难。升入高中后学习成绩不理想。高中毕业考入一所高职高专院校,自卑,不爱讲话。一月前该来访者拒绝某学长的表白,之后就变得心烦意乱,感觉配不上学长的表白,班级中几乎不与异性接触,与异性交谈紧张,尽量采用回避的方式,来访者认为无法建立正常的异性交往关系,对未来很恐慌。近一个月来,常常失眠,同时感觉舍友在背后议论自己,情绪很不稳定,因此控制不住向他们发脾气,感到很苦恼,因此前来咨询。

2.1.3 精神状态

该来访者主导症状是情绪焦虑,神志清晰,心情烦躁。

2.1.4 身体状态

身体健康,最近一个月来睡眠不好,无器质性病变。

2.1.5 社会功能

能进行正常的生活,只是效率有所下降。行为不失常态,情绪焦虑,脾气暴躁,并反应在正常范围之内,没有严重影响社会功能。

2.2 研究方法

本研究采用量表《SCL-90》《SDS抑郁自评量表》《SAS焦虑自评量表》为来访者进行心理初步评估,用具体化、共情、同理心、倾听、面质等咨询技巧与来访者建立信任关系,掌握主诉及他人反馈信息,进行鉴别诊断,最后运用合

理情绪疗法帮助来访者领悟不合理信念的产生。

3 个案分析

3.1 来访者心理测验结果

表1 SCL-90量表测验结果

躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他	总分
2.2	1.2	1.8	2.3	2.7	1.3	1.5	1.2	1.1	2.3	164

从SCL-90各因子分及总分可以看出,该求助者以焦虑为主,还伴随着轻微的躯体化、抑郁、其他因子的症状。

从SDS、SAS标准分可以看出,该求助者抑郁分数55处于轻度抑郁,焦虑分数65处于中度焦虑。

3.2 个人陈述

个人陈述:我是家里的独生女,父母都很疼我,而且小学和初中的学习成绩都很好,但是这一切从高中开始变化。高中因为是寄宿生活,我自己不太适应,再加上没有及时调整,于是成绩一落千丈,最终考上了一所高职高专。一个月前,我喜欢的学长和我表白,但是我一点都不开心,因为我觉得自己哪里都配不上他,在班级里,我也不太敢和异性接触,所以被表白后我很惶恐,我老觉得舍友在背后议论我,我不知道该怎么办,我怎么这么糟糕啊!我感觉生活一点希望也没了,后来就一直上网打发时间,可是内心很难过。一个月来,我开始睡不好,舍友劝我的时候,我也总是和她们发脾气,很烦躁。

3.3 咨询师观察和他人反映

3.3.1 咨询师观察

来访者穿着整洁,整个人比较紧张,手指紧握,显得焦虑不安,思路较清晰,希望改变现在的状态。

3.3.2 舍友反应

晓华近一个月总是睡不好,情绪烦躁,我们说什么也听不进去,还经常和我们发脾气,她之前比较内向,心情不好的时候也不怎么和我们倾诉,但过一会就没事了,不知道这次是怎么回事。

3.4 评估与诊断

该来访者的焦虑情绪以拒绝喜欢的学长表白为导火线,在这种焦虑矛盾影响下睡眠状况日益下降,开始和舍友发脾气,感觉舍友在背后议论自己而烦躁不安。该来访者情绪与行为表现一致,说明其知情意是协调的,有良好的自知力,并主动求助,因此根据郭念锋的与非病三原则的判断^[2],属于心理咨询的范畴,为一般心理问题^[3]。

3.5 原因分析

女, 18岁, 无躯体疾病; 小学和初中学习成绩优异, 高中成绩下降, 考入高职院校; 来访者拒绝喜欢的学长表白, 自卑, 感觉配不上学长, 班级中几乎不与异性接触, 回避异性; 在意他人评价, 没有取得社会支持系统的帮助; 面对在异性交往中的困扰不能自行调节。

3.6 咨询目标的制定

具体目标及近期目标: 减缓来访者的焦虑情绪; 改善睡眠状况; 使来访者找到原因, 建立合理的信念。

最终目标及长远目标: 使来访者正确认识自己, 建立合理的信念, 学会自我心理调整, 增强其社会适应能力, 最终促进来访者的心理健康和发展, 达到人格的完善。

3.7 咨询方案的制定

合理情绪疗法: A埃利斯于20世纪50年代首创的一种心理咨询与治疗理论和方法。顾名思义, 这种方法旨在通过纯粹性分析和逻辑思辨的途径, 改变求助者的非理性观念, 以帮助他解除情绪和行为上的问题。

3.7.1 咨询过程

第一阶段: 诊断评估与咨询关系建立阶段, 共1次咨询。

这一阶段咨询师的主要任务是利用摄入性会谈, 用尊重、热情、共情、真诚和积极关注的态度与来访者建立良好的咨询关系, 给来访者介绍合理情绪疗法, 并进行初步分析和诊断, 了解她产生情绪焦虑的具体表现和相对的诱发事件, 对两者之间的不合理信念进行分析, 同时结合心理测验的结果进行评估, 让来访者认识到自己的问题是可以解决的。

第二阶段: 咨询阶段, 共4次咨询。

领悟2次: 在这一阶段寻找和确认来访者不合理信念上更加深入, 通过对ABC理论的进一步说明, 让来访者领悟到她的情绪问题不是由外界事件引起的, 真正的诱因是自己的不合理信念, 应该对自己负责。

咨询师: 好的, 我们举个例子来说吧。你在沙漠中旅行, 不幸的是你的水只剩下一半了, 但是要走出沙漠还有一段大路程, 你会怎么想?

来访者: 我就剩一半水了, 还能坚持走出沙漠吗? 我的生命肯定危在旦夕了!

咨询师: 恩, 很好, 你再想想还有吗?

来访者: 恩-----可能也没那么坏, 我还有一半水, 只要我合理使用, 也许能走出沙漠呢!

咨询师: 那么你再想想自己的问题, 明白我的意思了吗?

来访者: 恩, 我好像明白了, 一件事情的发生都是相对的, 物换一种看法就是另一种心情。

咨询师: 是的, 往往都是不合理的看法让我们产生了负性的情绪, 你因为自卑主动拒绝的学长的表白来保护自己不受到伤害, 其实也忽略了学长喜欢你这件事, 也就是拒绝看到自己的积极面, 如果能改变不合理的信念, 建立正确的自我认知, 那么问题就容易解决了。

修通2次。这一阶段, 咨询师运用产婆术、合理情绪想象和情绪释放疗法多种技术帮助来访者修正或放弃原有的不合理信念, 并使情绪症状得以减轻或消除。

咨询摘录

咨询师: 你说没有异性和你交朋友生活就没有希望, 又说异性交往只是生活的一部分, 这样不是矛盾了吗?

来访者: 那不一样, 虽然我还有其他的人际往来, 但我以后也要谈恋爱, 结婚, 不能和异性建立正常的交往关系, 我还能怎么办。

咨询师: 好吧, 既然你不能和异性建立正常的交往关系, 那肯定没有异性喜欢你对吗?

来访者: 不是的啊, 上次有个学长还和我表白了。

咨询师: 这样说来, 不是又矛盾了吗?

来访者: (沉默) 我好像不能说自己不能和异性建立正常的交往关系, 我就是因为自卑而感到烦恼, 而在意他人对我的评价。

咨询师: 对啊, 所以你是有能力和异性进行正常交往的, 只是在自卑的影响下让你不能客观的看待自己。

来访者: 我明白了! 是我把自己想得太糟糕了, 我想到学长说我有耐心有爱心, 对同学友善, 我应该多发现自己的闪光点, 弥补自己的不足。

咨询师: 是的, 由于你把事情想得太糟糕了, 夸大了自己的问题, 形成了不良情绪, 消除这种不合理信念是基础, 下面要学会培养自己的自信心, 努力发现自己的无限潜力。

第三阶段: 巩固与结束阶段, 共1次咨询。

通过家庭作业的完成情况, 发现来访者已开始积极调整, 咨询师及时给予鼓励和肯定。咨询师对来访者的心态作了总结, 指导来访者积极面对异性关系。

4 结果

根据来访者的自我评估、心理咨询师评估、来访者社会功能恢复情况、周围人士评估以及心理测验评估, 来访者情况有很大好转, 情绪变得平和, 睡眠质量改善, 能够与舍友心平气和交流, 能够正确看待异性, 并进行正常交往, 也意识到应该客观看待自己的优缺点, 不过度自卑。SAS量表测验结果为50, SDS测验结果为45, SCL-90结果各项指标均在正常范围内, 减分率为31%, 表明咨询有效, 达到了预期的咨询目标。

5 结论

来访者因出身农村而过度自卑, 这来自成长过程中自我意识矛盾未得到解决, 高职高专生在中学时期的学习中不被多容易被忽视, 不利于自信心的建立, 农村父母不关注对孩子的性教育等都会对高职高专生的异性交往产生影响。异性交往的困扰程度与自我意识的发展有较大关系, 关注并正确引导高职高专生的异性交往关系对其恋爱、婚姻关系的建立有深刻的意义。

参考文献

- [1] 韩沙沙. 大学生依恋焦虑对异性交往困扰的影响及自我接纳的干预研究[D]. 上海: 上海师范大学. 2019.
- [2] 郭念锋, 虞积生. 心理咨询师(三级), 北京: 民族出版社. 2012

科研项目: 广西高校中青年教师(科研)基础能力提升项目《高职高专生家庭亲密度与异性交往困扰: 自尊的中介作用》项目资助(2018KY1290)