

心理咨询工作同盟的提升策略分析及对学校心理健康教育的启示

赵翠 叶存春

(云南师范大学 云南 昆明 650500)

[摘要]工作同盟作为心理咨询效果的重要预测变量,对实际咨询效果具有重要影响。不仅咨询技术、来访者特质等方面会对其产生影响,而且群体氛围、学校教育、集体主义价值观等因素也会间接产生作用。因此本文从社会生态系统理论为视角,梳理并分析工作同盟的影响,并在此基础上提出提高同盟质量相关建议,以期能为学校心理咨询工作提供有益启示。

[关键词]心理健康教育;生态系统理论;工作同盟

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.075

社会生态系统理论认为个体所处社会文化、亚文化、集体主义价值观等方面对理解人类行为的重要性具有重要作用,并将其分为微观、中观、外观和宏观四个系统^[1]。现有研究中对工作同盟研究主要集中在心理咨询技术层面,而未从群体组织、学校教育等角度进行探索。因此本文以社会生态系统理论为视角,分析其影响因素并从社会咨询机构、学校教育和政策法规等方面提出建议,希望为同盟关系深入研究及学校心理咨询工作者提供有益启示。

一、心理咨询工作同盟的概念

工作同盟即指咨询师与当事人所建立起的一种特殊联结,而这种联结使双方聚焦于当事人的当前困扰,并一定程度代表相互信任和协作的强度,且会潜移默化地对咨询效果产生影响。

二、社会生态系统理论视角下工作同盟影响因素分析

当前对工作同盟影响因素的分析大都集中于当事人变量、咨询师变量和各外部因素变量,现阶段却极少关注学校心理健康教育的重要性。因此从社会生态系统视角出发,以微观、中观、外观和宏观系统层面分析其影响因素。

(一)直接作用的微观系统

在微观系统层面,主要涉及成人依恋、阅读进展反馈信息、依恋模式和咨询师专业素养等。首先相较于友好顺从性格的来访者,带有敌对攻击性的个体更不利于同盟关系的建立。同时不安全依恋类型的咨询师也会影响同盟关系,其中安全型依恋类型的会更加敏感迅速捕捉情感变化。其次咨询师的非言语技术很大程度上决定来访者是否愿意主动分享自己的心事,其中倾听性技术能有效预测咨询关系,过高频率的影响性言语反应易导致当事人提高结束咨询^[2]。最后同盟关系也受诸多外部因素的影响,其中网络咨询方式和治疗疗程长短等方面都会或多或少的影响同盟关系质量。

(二)相互作用的中观系统

由社会生态系统理论可知,因素间相互作用也可对个体行为产生影响。现有研究开始检验变量间的匹配效益,诸如咨询阶段、依恋模式和技术层面等。有研究指出在网络咨询前期和中期,工作同盟与对应时期的会谈感受达到中度及以上的正相关^[3]。同时在咨询师方面,若咨询师在咨询过程中做出太多的控制性和指导性的行为时,也可能会咨询关系产生负面影响,由此可见影响咨询同盟的因素往往并不是独立起作用的。因此这启示在咨询开始之间通过进行咨询风格和偏好等的调查,一定程度能促进咨询效果的提升。

(三)间接影响的外观系统

在外观系统层面,主要涉及家庭、学校教育和社会组织机构方面。在成长中个体思维方式和行为模式首先受教养方式影响,而家庭抚育方式是儿童社会化最有影响力的因素之一,如果从小所处的环境就是较为开放民主,则在日常人际中就更容易表现出高社会性,这也间接有利于在咨询过程中建立关系。随着个体不断成长,学校和社会能更大范围内为扩大其认知范围,诸如现开设的心理健康课程和相关咨询部门。但现阶段某些学校并不够重视心理健康的建设,这就易导致学生对其产生误解,进而产生阻抗等的排斥心理。另外由于群体受教育程度和社会阶层等的差异,一定程度上也会限制对心理咨询的认知倾向。

(四)外部调控的宏观系统

目前极少有实证研究思考外部大环境的影响,但从临床情况中看需要得到重视,主要包括个体所在的群体文化背景和集体主义价值观。首先毋庸置疑的是文化会从多个层面影响人们对工作同盟的认知,来自亚洲文化的来访者大都希望能将自己全部交给咨询师,在具体咨询过程中并不懂得助人自助。而来自欧洲等发达文化的咨询师却反对“虎妈式”的咨询关系,并认为只有真正帮助到当事人才能算是建立了同盟关系。其次除了要考虑到咨询师与当事人本身所存在的文化认知差异外,还需充分尊重其不同价值观冲突。来访者找咨询师是因为生活中遇到了困难,而咨询师不能过分评判其存在的价值观取向,从而促进有效咨询关系的建立。

三、关于提升心理咨询工作同盟的思考

(一)重视学校心理健康教育工作

在提升同盟质量方面,需抓住每个系统的核心问题并有重点突出。首先是当事人与咨询师互动方面,例如初期树立咨询师的专业性、可被信赖形象和依恋模式的匹配利于建立良好的同盟关系。再者加强学校心理学课程建设也尤其重要。现如今我国还不够重视心理健康教育工作的建设,而为了更好地普及心理学常识,需要学校更加重视人才培养,如增设更多心理学相关实践课程和提升心理健康中心工作质量等。

(二)形成“学校—社会”联动模式

不仅需要抓住系统内各个重要变量,同时也需形成多层联动的整合机制—以学校为主载体、个体(当事人和咨询师)的特质匹配为重要前提、高水平的咨询技能为手段,并由学校向大众延伸,同时规范心理咨询工作者队伍也尤为重要。最后需要加强我国心理咨询的本土化探索,如讨论在中国情景下工作同盟的概念,重视集体主义价值观、家庭因素以及文化差异等在建立和维护同盟关系中的作用,从而深入探讨我国学生群体下工作同盟在心理咨询实践中的价值。

(三)构建“直面情绪与疏导”意识形态

在当前多元文化不断交错的时代,时刻需要把文化差异和价值观取向放在重要位置,促进有效咨询关系的建立,从而避免陷入争论孰是孰非的情况里。因此需努力构建直面情绪与疏导的意识形态。目前社会还存在对心理咨询的各种错误认知,其中一种是认为心理学是伪科学,认为心理咨询就是凭空捏造,还有的则认为自己一旦有过心理咨询经历后,就是有病,是非常不光彩的一件丢脸事儿。所以加强普及心理学常识是其必然选择,将心理咨询领进每个人的家门是当下心理咨询工作者需要共同做出努力的重要方面。

参考文献

- [1]韩晓燕,朱晨海.人类行为与社会环境[M].上海:格致出版社,2009.
- [2]胡妹婧.心理咨询会谈中的当事人行为与咨询效果的关系[D].上海:华中师范大学,2008.
- [3]朱旭,胡岳,江光荣.心理咨询中工作同盟的发展模式与咨询效果[J].心理学报,2015,47(10):1279-1287.

作者简介:

赵翠(1997-),女,硕士在读,专业:应用心理。

叶存春(1963-),男,硕士,副教授,研究方向:心理咨询、心理健康教育。