

## Solution-Focused Brief Therapy for College Students' Academic Burnout: A Case Study

Zeng Baijie<sup>1</sup> Lin Danhua<sup>2\*</sup>

1. Advising Center for Student Psychological Development, Beijing University of Technology, Beijing

2. Department of Psychology, Beijing Normal University, Beijing

**Abstract:** Academic burnout is particularly prevalent among college students. These students who suffer from academic burnout not only fall into certain negative emotions, but also perform badly in academic courses, which sometimes leads to skipping classes and dropping out of school. However, the effective and efficient intervention methods remains uncertain in college set. This study adopts case study as a research method and the author provides counseling in the framework of solution-focused brief therapy. After 8 sessions, Academic Burnout Scale shows that the degree of academic burnout of the client falls below the critical value and the diurnal cortisol slope also indicated that client is more adapted to stress than before. This study proves that the physical and psychological changes caused by counseling are consistent, the study not only proves that SFBT is an effective intervention method to address academic burnout, but also introduces salivary cortisol as a valuable physiological indicator.

**Key words:** Academic Burnout; Solution-focused brief therapy; Study case

Received: 2020-08-17; Accepted: 2020-08-27; Published: 2020-09-09

# 焦点解决短期治疗对大学生学业倦怠的干预：一例个案研究

曾柏洁<sup>1</sup> 林丹华<sup>2\*</sup>

1. 北京工业大学学生心理发展指导中心，北京；

2. 北京师范大学心理学部，北京

邮箱：danhualin@bnu.edu.cn

**摘 要：**学业倦怠的大学生不仅表现出一定消极情绪，还在学业上表现不佳，甚至出现逃课、退学等行为。然而，在学校环境中，有效、高效的干预方式仍不明晰。本研究采取个案报告作为研究方法，研究者的研究是以焦点解决短期治疗为大学生提供心理咨询。经过8次咨询，大学生学业倦怠量表显示来访者的学业倦怠程度下降至临界值以下，日常皮质醇斜率也表示来访者更能应对压力。本研究不仅证明了焦点解决短期治疗对大学生学业倦怠干预的有效性，还引入了唾液皮质醇这一有价值的生理指标，证明了心理咨询引发的身心变化具有一致性。

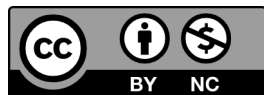
**关键词：**学业倦怠；焦点解决短期心理咨询；个案研究

投稿日期：2020-08-17；录用日期：2020-08-27；发表日期：2020-09-09

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

学业倦怠是指由于学习压力或缺乏学习兴趣，对学习感到厌倦的消极态度和行为 [1]，通常表现为情绪低落、行为不当和成就感低等表现，容易导致严重的情绪障碍和退学风险。大学生群体出现学业倦怠是一个普遍现象，不仅不同地区、不同学历的大学生表现出学业倦怠，不同专业的大学生也表现出较严重的学业倦怠行为 [2] [3]。

众多研究结果都指向学业倦怠与学业压力的相关性，当学生感受到越大的学业压力时，可能表现越多的情绪问题和不当的学业行为 [4] [5]。学业压力作为一种长期压力，不仅带给个体带来消极的心理社会体验，还会危害个体的生理压力系统功能 [6] [7] [8]。个体面临长期的心理社会压力会导致下丘脑—垂体—肾上腺（Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, HPA）系统持续激活，HPA轴分泌的终端产物便是皮质醇（Cortisol）。正常情况下，皮质醇能够帮助机体应对压力，当个体长期处于慢性压力条件下时，HPA轴长期处于激活状态，负反馈调节失效，导致个体心理和生理状态的恶化。

SFBT是一个基于优势（Strength-based）和来访者为中心（Patient-centered）的理论流派，聚焦来访者的资源及对未来的期待，而非过去和问题 [9] [10]。SFBT咨询师以来访者的诉求和愿景为咨询的起点和终点，认为来访者可以创造出自己想要的未来。相较于传统的心理咨询，SFBT咨询师认为能够在8次以内协助来访者实现咨询目标。

近年来，研究者将SFBT运用到婚姻倦怠 [11]、工作倦怠 [12]、团体辅导 [13] 中，并取得显著成效。本研究以个案干预研究为主要研究形式，结合自评问卷和唾液皮质醇从身心两方面指标进行干预效果评估，探索焦点解决短期治疗对大学生学业倦怠问题进行干预的有效性。

## 2 背景

### 2.1 个案基本资料

来访者（以下称为“小Y”），女性，本科2年级学生，20岁，汉族，无

宗教信仰，异性恋取向，未婚。小Y于网络平台得知本研究正在招募研究被试志愿者（心理咨询来访者），通过填写报名信息自愿参与研究。本研究的开展者作为咨询师，与小Y合作完成初步筛选会谈后，并签署本研究的知情同意书。在确保双方知晓、认同本研究的相关设置后，双方开展了共8次面对面心理咨询，频率为每周1次。

## 2.2 主诉及过往史

### 2.2.1 主诉及咨询目标

来访者小Y的主诉为“学业倦怠”。小Y复读后进入某院校某专业，自述现阶段所学专业并非自身感兴趣的专业，只是高考填报志愿时“性价比较高”的专业。来访者本科一年级的均分为60-65之间，有两门重修科目，出现一定程度的情绪低落、缺乏改变动力和逃课行为。

来访者小Y的咨询目标，在咨询过程中，由“面对学习拖延、懒散”，变化为“积极、主动地投入学习和生活”。

### 2.2.2 困扰问题的发展过程

#### 2.2.2.1 中学以前

小Y家乡位于非省会城市，小学在家附近就读。小Y中学以前的学习成绩一直列于班级前列，父母也十分支持小Y参加多项课外的辅导和学习。来访者自述在小学阶段一直是位于全年级前列，小Y叙述当时最喜欢的学科是数学，并十分享受学习的过程，并未出现“学业倦怠”的现象。

#### 2.2.2.2 中学至大学以前

小Y中学进入省会某重点中学就读，在面临竞争更激烈的情况下，小Y的学习成绩处于班级中等；在此期间小Y的学习习惯发生了改变。小Y并非严格按照教学安排完成课后习题，而是依据自己的学习计划。通常，她会在摘抄同学的作业时思考题目的解析思路，并自行决定完成作业的任务量。小Y将自己在中学期间的学习状态定为“懒”，父母也督促小Y参加课外辅导。直至高考结束，小Y的高考成绩高于预估分数100分。尽管父母对分数较为满意建议小Y不必复读，但是小Y认为自己若在充分准备之下，可以获得更高的分数，她

因此选择了复读。

复读阶段，小Y保持早上6点40早读、晚上11点放学的学习习惯。在第二次高考中，她的高考分数提升了50分。因为小Y所在地区为高考政策照顾地区，小Y进入了现在所在的高校和专业，专业为学校的优势学科。在小Y的中学至大学期间，小Y尝试通过自身努力提升学习状态，使小Y获得较好的成就感及行动力。在此期间，小Y并未全心投入学习，她甚至还会把大量的学习时间投入到自己感兴趣的文科类，因此小Y在此阶段并未出现“学业倦怠”的现象。

### 2.2.2.3 大学至今

小Y提到进入大学以来出现不想上课、不想写作业的情况，对考试很随意。这学期的课有两门都会选择翘掉，时常因为睡过头或者不想上课而缺席，上课的时候也觉得什么都不想做，选择玩手机，结果有两门重修科目。小Y认为自己对所学的专业兴趣不大，自己虽然意识到必须完成修读学分，但是获取较高分数的意愿不强。小Y提到身边的同学都有自己的专攻，如对科研感兴趣、积极参与学生社团、争取较高的绩点，自己似乎没有擅长的方面。两门重修科目让小Y意识到高中的学习方法不适用大学，同时小Y也不希望父母担心自己的学习情况。小Y认为自己存在一定程度的“学业倦怠”，希望能够改变现状。

### 2.2.2.4 来访者过往为解决困扰所做的努力及结果

小Y通过和别人合作的方式来监督自己的学习，因为小Y不希望因为自己的拖延影响小组的进度。此外，小Y也尝试通过向室友请教问题，尽力在学习任务截止日前提交作业，尽量做到不放弃课程的平时成绩。最后，小Y也尝试选修感兴趣的课程，提升对学习的兴趣。

## 2.3 社会关系 / 创伤 / 家族史

### 2.3.1 社会关系史

#### 2.3.1.1 家庭关系

小Y认为父母在自己幼时的关系欠佳，小Y的青春期时期是父母常爆发冲突最多的时候。小Y认为，母亲性格较为强势，对事和对人较为严格，甚至有些“挑剔”，在面对父亲时多为责备和讽刺性的语气。小Y举例，母亲可能会因为窗

子没关严实而发怒。父亲脾气较好，在面对冲突时习惯就事论事，有时候会为了避免冲突保持沉默。但是随着小Y长大，父母之前的冲突减少，趋向平和。小Y与父母关系亲近，在晚上不忙时都会和父母通话。在学习方面，小Y的父母及爷爷奶奶都十分鼓励和支持小Y的学习，无论是课外辅导还是买书都毫不犹豫。母亲有过本科的求学经历，希望小Y能够选择大城市念本科、研究生。

### 2.3.1.2 人际关系

小Y和初高中的几名好友长期保持联系，在放假期间小Y也会和朋友聚会、交流，当小Y做重大选择时，会向朋友请教和商量。小Y与室友关系良好，尤其是在面对学习的困难，室友都会帮助小Y一起解决；小Y和室友们的兴趣爱好接近，时常针对某一话题开展寝室“卧谈会”。在课程小组或学生社团类涉及与人合作的任务中，小Y能够良好完成小组分工，经常获得其他同学的认可。小Y未过多提及自身的亲密关系。

### 2.3.2 创伤史

高一时，小Y的初中同学因为身体原因去世，由此感到十分难过。在本科期间，小Y保持每天早起吃早饭的习惯，经常提醒自己锻炼，认为自己受到了这件事情的影响。加之睡眠质量不好，时常容易犯鼻炎，小Y因此也更加看重身体的健康。

### 2.3.3 家族史

小Y的小姨被确诊为重度抑郁障碍，时间不详。

## 3 评估

### 3.1 评估工具

本研究通过日常皮质醇斜率评估来访者的生理状态，通过试管将唾液收集后，经过美国贝克曼公司全自动微粒子化学发光免疫分析仪，DXI800仪器检测得出。

本研究采用《大学生学业倦怠量表》[1]评估来访者的学业倦怠程度。该量表总共有20个项目，包含“情绪低落”“行为不当”“成就感低”3个因子，

该量表总体的 Cronbach  $\alpha$  系数是 0.865，三个分量表的 Cronbach  $\alpha$  系数依次为 0.812、0.704、0.731，分半系数是 0.880。验证性因素分析的各项指标处于 0.87–0.91，说明该量表具有很好的内部一致性信度和结构效度。同时，研究者依据《精神疾病诊断与统计手册》（第五版）辅助初始评估。

## 3.2 初始评估结果

### 3.2.1 精神状态检查

在初次评估时，来访者小 Y 定向力和记忆力良好，思维清晰，衣着搭配与季节和年龄相符，躯体活动无异常。小 Y 与咨询师连接正常，保持适中程度的眼神接触，洞察力和判断力良好，语速适中，但叙述时伴随着较多的思考神态，且时常重组语言。小 Y 的情绪表达畅通，自知力较好，心境状态较为平和，无自伤、自杀及他伤意念。

### 3.2.2 DSM-5 评估

小 Y 容易从睡眠状态醒来，在面对学业成绩容易出现自责和低落，但小 Y 未出现持续两周以上的抑郁心境或兴趣感缺乏，因此无明显抑郁症状。

小 Y 在期末考试复习期间因为没有做好充足准备而容易急躁和烦闷，但持续时间较短，且小 Y 能够在紧张之后自我调节，不构成任何一种焦虑症状。

小 Y 无自杀、他杀意念；无物质滥用史；无双相情感障碍症状；无进食障碍症状；无精神病性症状。

### 3.2.3 生理心理状态评估

日常皮质醇斜率（Diurnal cortisol slope）指皮质醇浓度从早到晚的下降速率。元分析发现，平缓的斜率往往伴随着较低的早晨皮质醇水平和较高的晚间皮质醇，与慢性压力有关 [7]。干预前基线水平的日常皮质醇斜率需要与干预后的基线水平的皮质醇斜率进行比较，才有实际意义，因此来访者 Y 的生理状态变化将在后续做进一步讨论。

“大学生学业倦怠量表”反映了被试的学业倦怠程度，分数越高则反映了倦怠程度越高。小 Y 在基线调查阶段的该量表分数为 74 分，总分超过了临界分数 60 分——说明小 Y 处于学业倦怠的状态中，其中情绪低落、行为不当、成就



感低三个维度分数为：29、25、20分。

研究遵照评估过程进行，研究者和被试在保密、安全的环境下正确使用评估工具，结合精神状态检查、DSM-5评估、生理及心理状态评估，可以得出评估结果：不符合DSM-5任何一项精神障碍的诊断，小Y无自杀及他伤意念，且处于学业倦怠较高水平。

## 4 咨询过程与个案概念化

### 4.1 咨询过程

#### 4.1.1 建立关系阶段（第1～2次）

建立关系阶段包括前两次咨询，咨询师的主要目标是创造安全、稳定的咨询环境，以接纳、不评判的姿态与小Y建立信任、互助的咨访关系。

第一次咨询，咨询师与小Y双方确认了研究内容并签署相关协议后，进行了基线调查，即测查了小Y此时的生理和心理指标。此后，咨询师邀请小Y描述对心理咨询的看法、期待，在双方均做出简短的介绍后，咨询正式开始。

第二次咨询，咨询师主要运用奇迹问题提升来访者的希望感，并与小Y讨论咨询目标。咨询师以“昨晚一个奇迹发生了，今天你看到了什么会让你相信这个奇迹已经发生了”，小Y讲述希望在教务网站查询成绩时，发现没有挂科，自己在学习上变得更加主动了。咨询师好奇来访者心目中“理想的一天”是怎么样的，来访者讲述了理想状态中，希望自己从早上起床到晚上入睡达到的状态，例如能够吃早饭、上课听到感兴趣会主动查阅资料、考前能复习重点等。咨询师反馈小Y在描述时整个人显得很开心，小Y回应现在的生活已经有一部分是理想状态，自己可以做一些简单的先做一些改变。咨询师与小Y讨论咨询目标，小Y认为自己一方面想要培养对专业的兴趣，另外一方面想要不拖延，提高完成效率。咨询最后，咨询师赞美了来访者的真实，并且能够清楚地描述和自己的目标。

#### 4.1.2 讨论咨询目标阶段（第3～4次）

讨论咨询目标阶段包括第三、第四共两次咨询，咨询师的主要目标是与来



访者讨论咨询目标并细化咨询目标，鼓励来访者从正向积极的角度建构咨询目标，转而实现改变。

第三次咨询，咨询师和小Y回顾了咨询目标，一个是提升专业兴趣，一个是不懒散，小Y认为第一个目标很难实现，于是选择从第二个咨询目标开始讨论。根据评量问句，小Y认为目前的现状为3分，期待能够达到8分的状态（如有课的时候都能起床；前一天早睡；作业完成进度比计划晚一点，最多比计划晚两天，等等），并制定了4分的标准（最晚一点睡；制定一个计划，在交作业的前一天能粗糙做完，留一天修改，等等）。小Y创造设计了“信心”“任务完成度”和“任务启动时间”三个指标作为评量问句，帮助自己检验改善的程度，并认为有9分的信心可以完成“一小步”的改变。咨询师肯定小Y的创造性，并相信小Y能够通过从小的改变开始，累积更大的变化。

第四次咨询，咨询师和来访者回顾上周制定的目标，小Y详细回顾上一周的状态，认为4分的目标基本达到。来访者运用评量表，认为上一周的任务完成度有8分，启动时间为6分，总体情况较好。咨询师反馈来访者的咨询目标似乎规定了下限，并非一个正向的目标。小Y思考后回应，自己制定这些目标主要是为了防止学习成绩的进一步下降，确实没有思考过如果成绩不下降以后，自己期待什么状态。咨询师和小Y协商将咨询目标定为“积极、主动”，而非原先的“不懒散”。咨询师询问小Y期待大学毕业时能够是什么状态，小Y表示想要在一个离家近的学校读研，学习的专业是某文科专业。依据此，咨询师和小Y细化每一个分数对应的目标。来访者对完成5分目标的信心有9分。

#### 4.1.3 赋能阶段（第5~7次）

讨论咨询目标阶段包括第五至第七次共三次咨询，咨询师的主要目标是与小Y讨论“一小步”的完成情况，并讨论为何得以完成，如果没有完成，小Y和咨询师讨论“例外”情况，来寻找可以发掘的资源 and 优势。整个阶段咨询师充分相信小Y对于改变的动力、自主性、力量，以陪伴者的姿态见证小Y自我赋能的过程。

第五次咨询，小Y回顾制定的目标，是由4分向5分靠近。小Y回忆在上周自己做到了两天一篇听力；口语考试还没有考试，已经在准备中；也已经在

规划期末的复习。咨询师好奇小Y是如何能够在这么短的时间内连续从3分提升到4分、从4分到5分。小Y认为现在的状态还没有完全达到5分，一方面是因为设置的目标可行，容易达到；另外一方面，是这周的任务是需要和其他同学合作完成的，自己在与人合作的时候效率就会变高。随后小Y与咨询师讨论到大学毕业后的期待，小Y表述自己不清楚如何与父母讨论这个话题，不过跨专业考研确实是自己的目标。至于接下来一周的行动目标，小Y认为还应该是朝5分努力的一个过程。咨询师在咨询最后阶段向小Y表达了赞美。

第六次咨询，小Y回忆在上周自己做到了两天一篇听力，但是听的时候有时候会走神。小Y讲述了关于口语考试的担忧，咨询师询问小Y在以前会通过什么办法让自己的担忧少一些，小Y认为自己可以提前和一起完成口语对话的同学模拟练习，适应对方的发言和表达方式。小Y表示上一周尽管有规划期末的复习，但是没有完全按着规划完成任务。咨询师与小Y讨论背后的原因，小Y认为原因在于没有很好地评估任务量，只是根据主观的判断来制定目标，需要在制定计划时考虑更细致一些。小Y提到这周在任务量之外还帮助同学完成了内容推送，觉得自己可以更好地将时间利用起来，小Y认为尽管在做很多任务的时候感到有压力或疲惫，但是完成以后觉得很有成就感，觉得这些付出都是值得的。咨询师肯定了小Y的进步，以好奇的语气询问小Y如何看待自己的改变。小Y认为当自己将目标调整为正向目标时，就发现自己可以做得更多，做得很好，不过小Y也补充到，自己并不向往特别拔尖的水平，只是想达到中等偏上的水平。咨询师在咨询快结束时赞美了小Y的行动力、助人性以及依据自己的标准制定目标和计划的能力。

第七次咨询，小Y回顾制定的目标，是由4分向5分靠近，因为“任务完成度”在6分，所以自己已经达到了5分目标的状态。小Y反馈本学期的考试内容都复习过了两遍，这是以前的学期从来没有过的。咨询师为小Y的改变感到欣喜，向小Y描述咨询师的意象：小Y就像一个鸟，不再安于原来的笼子，向外伸展，看到了自己想去的方向。小Y反馈自己的确发生了变化，以前认为就这样“佛系”下去没关系，后来小Y发现自己这样“佛系”下去会导致陷入挂科等糟糕

的境地，所以想要改变，改变之后发现自己可以做到。咨询师依然好奇小Y如何能够做到。小Y总结了三点，第一点，合适的目标以及把目标不断地拆解的过程，能够帮助目标能够被完成；第二点，咨询提供了一个环境，让自己意识到自己必须得改变了，小Y举例以前在高考复读时也能够很快地适应环境，小Y认为这也是自己的优势；第三点，目标是及时修正和监控的，用一些评量问句能够更好地看自己完成的程度。随后咨询师与小Y讨论咨询即将结束，询问小Y的感受。小Y认为自己在这个过程中收获了很多。咨询师好奇小Y对以后一个人继续完成6分甚至更高标准的目标的信心程度，小Y回应自己虽然觉得目标越高难度越高，但是总体相信自己是能够完成那些目标的。咨询师向小Y解释咨询结束的意义，以及之后预约的安排和规定，并与小Y确认下次咨询用于结束咨询。

#### 4.1.4 结束阶段（第8次）

第八次咨询，小Y回顾了整个咨询，一开始的时候就像奇迹发生的一天，意识到自己想要的生活有一些已经在进行了；随后是对每一个分数目标的制定以及修改，小Y意识到在这个过程中，自己有一种自主感。小Y本来认为在咨询中应该是咨询师来引导，但是后来发现自己制定目标再去完成也挺好的。小Y接着说，之后是对每一个目标的努力，以及找到办法如何能做到。咨询师向小Y反馈了一样的回顾，与小Y探讨咨访关系。小Y认为一开始的时候有一些拘谨，因为不知道咨询应该怎么进行，后来觉得关系比较真实，也不会考虑该不该说这一些话。咨询师也反馈了自己的感受，表示和小Y相处的时候很放松，也表示从小Y身上看到了很多力量。小Y也表达了对咨询师的感谢。

对于未来的展望。小Y先提到了自己在这个寒假的规划，提到自己请教了文学专业的同学有哪些院校可以考虑，也和一个英语专业的同学约定了寒假一起自习，认为在别人的监督下自己能更好地完成制定的任务。小Y还反馈目前和父母交流了考研的想法，父母也不如自己想象中的反对，支持小Y考研。咨询师为小Y目前的变化感到开心，认为小Y已经在成长的路上，并相信小Y有力量做到，尝试去争取所有的目标。小Y向咨询师表达了感谢和祝福。

4.2 个案概念化

个案概念化是指在治疗理论的基础上，对来访者问题的形成、维持、发展做出假设，为后续治疗提供指导的临床工具[ 14 ]。虽然 SFBT 不强调个案概念化，本研究试图对来访“关注问题”和“关注问题的解决”两方面进行梳理，以具有来访者个体独特性的“自我认知”作为咨询中的重要考察指标，对小 Y 的学业倦怠问题做出符合焦点解决特点的个案概念化。

在问题产生方面，小 Y 因为家庭方面、学校方面、娱乐投入的各种因素影响在进入大学期间产生学业倦怠，小 Y 的状态在学业倦怠的三个维度都有具体的体现。在咨询以前，小 Y 对自我认知多为负性的。随着 SFBT 流派的咨询逐渐深入，来访者逐渐在咨询中找到自主感，主动寻求改变。

在问题解决方面，小 Y 和咨询师共同构建正向的咨询目标，在一次次“例外”的寻找中意识到了自身的优势和资源，见表 1 和表 2。小 Y 从独特的生命经验中找到了一直蕴藏的潜能，这些潜能也支撑着小 Y 在每一段“一小步”的尝试中迎接改变；小 Y 不仅拥有巨大的内在能量，面对外部环境和他人，小 Y 也能够不同领域捕捉到能够运用的资源。这些优势和资源为小 Y 提供了不同于以往的经验，让小 Y 形成了关注问题解决的、正性的自我认知，而正性的自我认知不断得到验证，促使改变的更快、更持续地发生。

表 1 来访者的优势

Table 1 Strengths of client

优势	举例
环境适应力	决定复读后，很快投入高考复习，不觉得辛苦
比较有想法	能够想到很多点子和创意，想象力丰富
抗压能力强	看到视频，有很多人复习时背书背到哭，但我不会感到委屈
心态好	不知道算不算逃避，我还是挺乐观的
关注身体健康	坚持吃早饭，偶尔去锻炼，我很关注自己的身体状态
脾气很好	我和身边的人相处得都还不错
愿意动机	可能也是成绩太差了，但是如果一个方法可行，我也愿意试试
按时完成分配任务	我负责小组的 PPT，觉得自己不能拖后腿。组员都说 PPT 是所有小组中做得最好看的

表 2 来访者的资源

Table 2 Resources of client

涉及领域	举例
学习方面	重修科目可以找到以往的 PPT 和自学的网课
英语口语测试	提前找到搭档的同学相互练习口语，熟悉对方的发音
避免熬夜	和室友商量相互提醒，可以通过打开一点窗户帮助自己入眠
考研信息	找就读该专业的某高中同学了解考研方向和备考书籍的信息
执行计划	将本周计划输入下载的 APP 里，设置闹钟提醒
寻求监督	为了完成寒假计划，可以找高中同学和父母监督

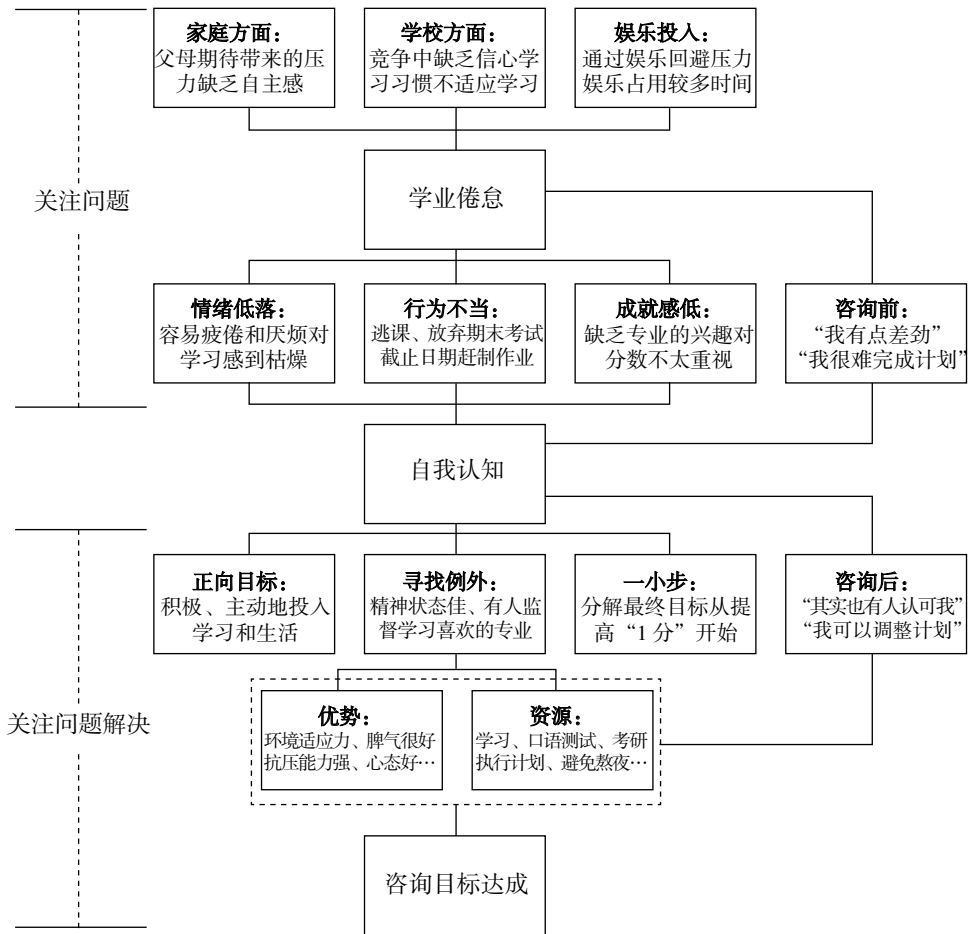


图 1 个案概念化图示

Figure 1 Case conceptualization

## 5 讨论与总结

### 5.1 咨询效果评估

#### 5.1.1 生理状态

小 Y 分别在“基线调查阶段”和“即时后测阶段”连续采集了三天醒后的 +0min 内，+30min 内，晚饭前及入睡前的唾液皮质醇。日常皮质醇斜率，即皮质醇浓度从早到晚的下降速率，反映了“下丘脑－垂体－肾上腺轴”（HPA 轴）的功能水平。通常，平缓的日常皮质醇斜率与慢性压力有关。换言之，陡峭的斜率意味着 HPA 轴的反映更为灵敏，能够更好地应对慢性压力。

经过专业机构检测，研究者得到了不同时间节点的皮质醇浓度。研究者分别将两个阶段三天的对应收集点的皮质醇求得均值，见表 3。考虑到小 Y 每天的醒后至入睡的时间差均不相等，于是研究者分别计算每一天的日常皮质醇斜率，再分别求得两个调查阶段的平均日常皮质醇斜率。

表 3 来访者咨询前后唾液皮质醇浓度

Table 3 Salivary cortisol concentration: pre and post therapy comparison

阶段	唾液收集时间点	浓度（ng/mL）
基线调查阶段	早晨	8.349666667
	下午	3.215
	晚上	3.624
即时后测阶段	早晨	46.702
	下午	43.44433333
	晚上	18.866

根据表 3 相关数据，在日常皮质醇斜率数值上，即时后测阶段的斜率高于基线调查阶段。从形状上描述，咨询后小 Y 的日常皮质醇斜率曲线更为陡峭，如图 2 所示。由此可以得出结论，小 Y 咨询后的 HPA 轴功能较咨询前更为活跃，更能适应和应对学习阶段伴随的长期压力。

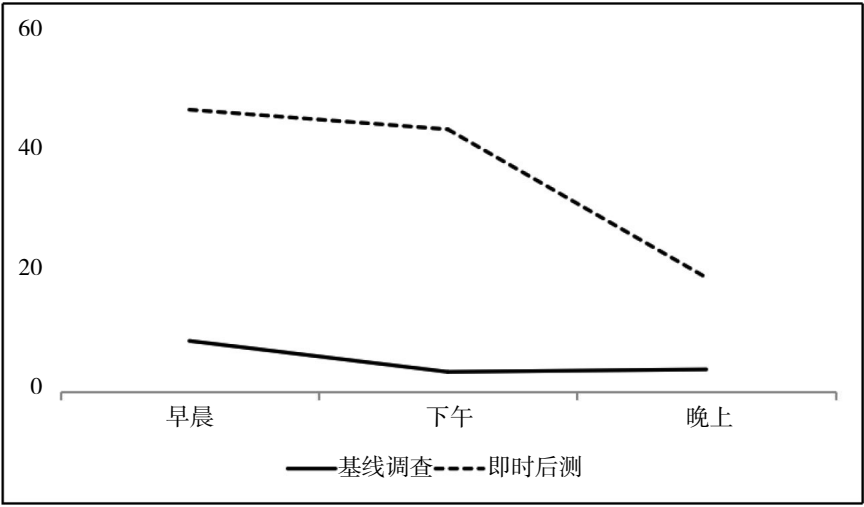


图 2 日常皮质醇斜率变化图

Figure 2 Diurnal cortisol slope: pre and post therapy comparison

### 5.1.2 心理状态

《大学生学业倦怠量表》的临界值为 60，超过 60 分即可认为被试处于学业倦怠的状态。小 Y 的学业倦怠总分各维度分值变化如图 3 和图 4 所示。

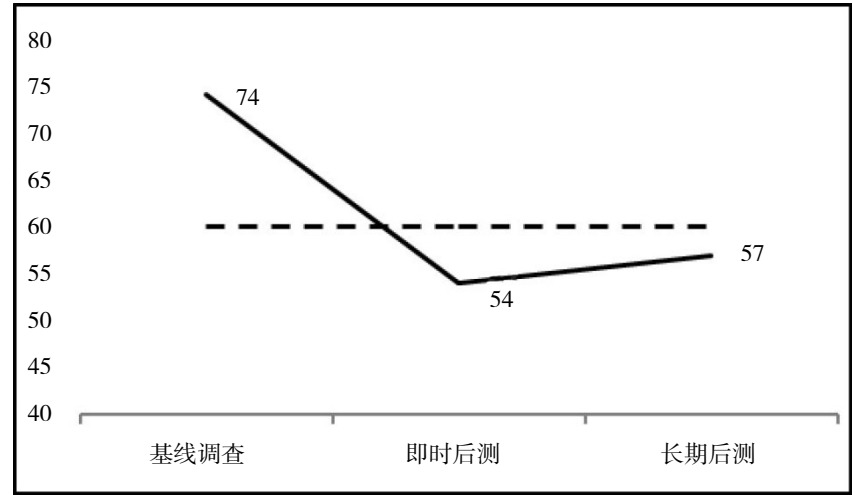


图 3 学业倦怠总分变化图

Figure 3 Academic Burnout Scale total scores: pre and post therapy comparison



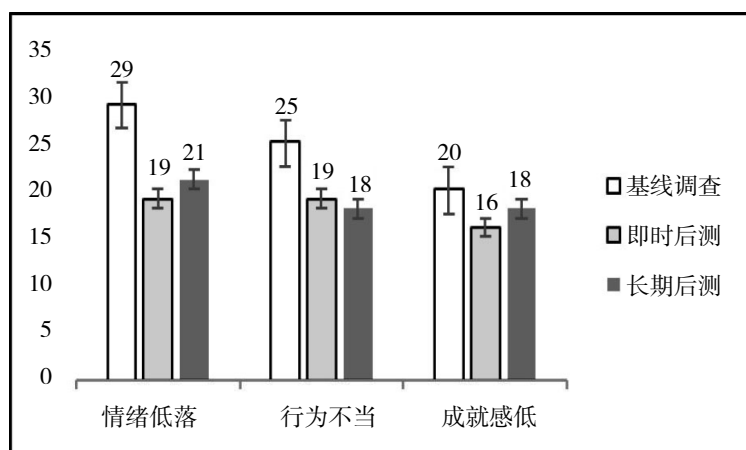


图4 学业倦怠各维度分值变化图

Figure 4 Academic Burnout Scale dimensional scores: pre and post therapy comparison

小Y的学业倦怠的总分已经从咨询前的74分下降到低于临界值(60分)的54分,尽管在长期后测中稍微升高,但是也低于临界值。数据表明小Y经过8次SFBT咨询后,学业倦怠程度大大下降。

小Y在“情绪低落”“行为不当”“成就感低”三个维度的分值都有所下降,分别下降了8分、7分、2分,占原来的分值比例为,27.6%、28%、10%。由此可见,咨询过程提升了小Y的情绪状态,小Y的逃课频率也开始减少、任务完成效率提高。

### 5.1.3 追踪访谈

(1) 请你谈一谈自己在接受心理咨询前后都有哪些方面的不同?

回应:“a. 学习成绩比大一学年好,没有挂科,专业课分数挺高的。b. 假期回家有自学网课和英语,父母挺高兴的。c. 可能我觉得我更加相信自己并且确定了自己的方向吧。”

(2) 请你谈一谈在这几次咨询中最大的收获是什么?

回应:“第一点是有一个改变的契机和环境,我觉得自己不能再这么懒下去了。第二点是把大事变成小事,目标细分的过程。第三点是我觉得自己要保

持学习的习惯，习惯了就不难了。”

(3) 请你谈一谈在这几次咨询中印象最深刻的片段是什么？

回应：“讨论目标的时候和细化每一个目标的时候。”

(4) 请你谈一谈你对这段咨询关系的看法和感受？

回应：“就是觉得很和谐，你会比较照顾我的感受，只不过我可能也不是很敏感，或者容易脆弱。”

(5) 请你谈一谈你觉得现在达成的改变的主要有哪些原因？

回应：“主要还是咨询这个过程，包括我们为学业倦怠做的计划、方法、讨论。”

(6) 请你谈一谈参与咨询前对咨询成功的期待？

回应：“之前没有太多期待，就抱着了解和试一试的心态。后来发现不仅仅规范了一些东西，还学到了一些方法。”

(7) 请你谈一谈对学业倦怠这一主题的看法？

“学业倦怠是一个原因比较多的主题，根据我和身边朋友的经历，大多数比较懒惰和拖延，比较爱玩，不学就很难坚持，造成了恶性循环。对于我来说，不喜欢所学的东西也会造成很大的阻碍，这也会促成学业倦怠。”

## 5.2 讨论

### 5.2.1 结论与意义

结合本研究中个案的心理指标、生理指标和学业倦怠的表现，焦点解决短期治疗对大学生学业倦怠问题表现出有效的干预结果；干预的有效性来源于来访者自我认知的改变以及自我效能感和学业投入的增加。此外，运用唾液皮质醇作为衡量干预效果的生理指标是可行的，不仅使生理指标呈现出和心理指标相同的变化，更证明了心理咨询前后来访者对伴随的学业压力的适应性更佳。

考虑到大学校园所能提供的心理咨询资源是有限的，而学业困扰又常常是大学生，尤其是大一新生的咨询议题，因此焦点解决短期取向的心理咨询模式可以作为一种备选的方案，聚焦在问题解决的视角，更高效地分配高校紧张的心理服务资源。

### 5.2.2 局限与展望

仔细梳理后发现,本研究存在主要两个方面的局限:

首先,在研究设计方面。个案的基线调查阶段较短,尤其是生理指标可能存在周期性的变化规律。因此在之后的研究中,研究者应适当延长基线调查阶段和干预阶段的间隔时间。此外,在之后的研究设计阶段还需要考虑3个被试以上的“多基线实验设计”结果,可以精确地观察干预阶段的变化差异。

其次,在研究者的咨询技能方面。研究者本身的咨询能力需要进一步提高。研究者尽管接受SFBT课程的学习和训练,也在SFBT的督导师的督导下进行咨询,但研究者对SFBT流派的咨询理念和基本咨询技术都需要进一步提高。

在未来的研究方面,研究者打算后续研究中选取学习倦怠水平不同的三位个案进行焦点治疗模式的研究,以增强对焦点治疗模式的推广和应用的说服力。同时,研究者还计划关注SFBT在学业倦怠团体中的干预效果,将个体咨询过程的优势与团体咨询的较大样本的优势结合,同时结合心理指标和生理指标进一步形成SFBT在学业倦怠方面的有效干预方案。

## 参考文献

- [1] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制[J]. 心理学报, 2005(05): 632-636.
- [2] 龚芸. 高职学生学习倦怠问题研究[M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2015.
- [3] 李晓军, 周宗奎, 游志麒, 等. 社会支持对师范类大学生学业倦怠的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2008(12): 1335-1337.
- [4] Lin S H, Huang Y C. Life stress and academic burnout[J]. Active Learning in Higher Education, 2014, 15(1): 77-90.
- [5] Yang H J, Farn C K. An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college[J]. Computers in Human Behavior, 2005, 21(6): 917-932.
- [6] Adam E K, Kumari M. Assessing salivary cortisol in large-scale,

- epidemiological research [J]. *Psychoneuroendocrinology*, 2009, 34 (10): 1423–1436.
- [7] Miller G E, Chen E, Parker K J. Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: moving toward a model of behavioral and biological mechanisms [J]. *Psychological Bulletin*, 2011, 137 (6): 959–997.
- [8] Saxbe D E. A field (researcher's) guide to cortisol: tracking HPA axis functioning in everyday life [J]. *Health Psychology Review*, 2008, 2 (2): 163–190.
- [9] Kim J S, Franklin C. Understanding emotional change in solution-focused brief therapy: Facilitating positive emotions [J]. *Best Practices in Mental Health*, 2015, 11 (1): 25–41.
- [10] 许维素. 建构解决之道 [M]. 宁波: 宁波出版社, 2013.
- [11] Sanai B, Davarniya R, Bakhtiari Said B, Shakarami M. The effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBT) on reducing couple burnout and improvement of the quality of life of married women [J]. *Armaghane danesh*, 2018, 20 (5): 416–432.
- [12] Medina A, Beyebach M. The impact of solution-focused training on professionals' beliefs, practices and burnout of child protection workers in Tenerife Island [J]. *Child Care in Practice*, 2014, 20 (1): 7–36.
- [13] 姚瑶. 焦点解决取向团体辅导对高二学习倦怠的影响研究 [D]. 北京: 北京师范大学, 2015.
- [14] 胡艳萍, 崔丽霞. 案例概念化在临床上的应用 [J]. *心理科学进展*, 2010, 18 (2): 322–330.