

疫情防控常态化形势下 医学院校心理咨询现状与对策

石 茹 张文君 张 敏

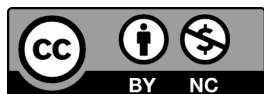
内蒙古科技大学包头医学院，包头

摘 要 | 目的：了解疫情防控常态化形势下医学院校心理咨询的现状与对策。方法：对某医学院校2021年的个体心理咨询案例进行分析。结果表明：疫情防控常态化形势下医学院校心理咨询的问题以情绪困扰为主，多种心理困扰并发出现；女生咨询人次多于男生；心理咨询以超短程咨询为主，每月咨询量差异较大。结论：医学院校心理咨询有自身特点，应在此基础上开展心理咨询工作。

关键词 | 疫情防控常态化；医学院校；心理咨询

Copyright © 2022 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/>



2019 年底暴发的新冠肺炎疫情，因传播速度快、感染范围广、防控难度大给人们的学习、生活带来了许多困扰，也给人们的心理健康造成了一定的影响^[1]。在党中央的正确领导和全国人民的共同努力下，国内疫情很快得到控制。但零星散发病例和局部暴发疫情风险仍然存在，尤其是病毒不断变异，给疫情防控带来了一定的挑战，常态化疫情防控成为必然。疫情防控常态化形势下人们的心理健康也受到了高度关注。汪媛等通过调查武汉地区大学生心理健康状况发现，疫情防控常态化期间心理健康状况比疫情初期更加严峻^[2]；王秀平、郭玺璋和邹昕迪在研究中发现，疫情防控常态化形势下调查的学生中 29% 处于深度人际交流缺乏状态，32% 的学生存在不同程度的焦虑^[3]；孟煜等在研究中也指出，COVID-19 疫情防控常态化时期大学生普遍存在负性情绪和睡眠质量不佳的问题，对于医学相关专业的学生，尤其是年龄较大、女性等学生需要给予重点关注^[4]。面对疫情，医护人员逆风前行，备受医学院校学生的关注。医学生作为国家未来医疗卫生事业的中坚力量，他们的身心健康与我国的卫生健康事业发展息息相关。加之医学院校学生学习任务繁重，疫情防控常态化形势下他们的心理健康状况尤为值得关注，维护好医学院校学生们的心理健康至关重要。

心理咨询作为专业人员运用心理学原理和技术来帮助来访者自助的过程^[5]，能有效缓解学生的心理

基金项目：包头医学院自然学科研究一般项目（BYJJ-ZRQM 202201）。

通讯作者：张敏，内蒙古科技大学包头医学院讲师，研究方向：流行病与卫生统计学，E-mail: 1714092520@qq.com。

文章引用：石茹，张文君，张敏. 疫情防控常态化形势下医学院校心理咨询现状与对策 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (9): 1063-1069.

<https://doi.org/10.35534/pc.0409126>

理压力,协助学生宣泄不良情绪,解除心理危机,培养其自主解决问题的能力^[6]。这也使得心理咨询成为守护学生心理健康的一种重要途径。疫情防控常态化形势下学生们的心理健康引发人们的关注,研究者主要借助问卷调查的形式来了解学生的心理健康状况,对于学生的心理健康状况从心理咨询视角进行探讨较少。本研究致力于对心理咨询来访学生的情况进行分析,把握疫情防控常态化形势下心理咨询的特点,为提升医学院校心理服务质量提供理论依据。本研究选取2021年某医学院校大学生心理中心的心理咨询案例进行统计分析,了解疫情防控常态化形势下学生咨询困扰、咨询量分布等方面的情况,在统计分析的基础上探讨了提升心理服务的策略。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究对2021年3月至2021年12月某医学院心理中心的来访案例进行梳理,共获得179名学生的心理咨询案例,共计心理咨询预约记录430例次。

1.2 研究方法

本研究采用SPSS 20.0统计软件对数据进行描述统计和差异检验。

2 研究结果

2.1 来访者基本情况

在2021年3月至2021年12月来心理中心进行咨询的来访者中,男生39人,占比21.8%;女生140人,占比78.2%。2016级学生1人,占比0.6%;2017级14人,占比7.8%;2018级41人,占比22.9%;2019级53人,占比29.6%;2020级46人,占比25.7%;2021级20人,占比11.2%。研究生4人,占比2.2%。

2.2 咨询次数分布特点

根据咨询时间长短,心理咨询分为超短程(1~3次)、短程(8~12次)、长程(1年以上)^[6]。在统计的咨询的来访者中,咨询次数最少为1次,最多为20次,心理咨询主要以超短程为主,占比高达85.47%,如表1所示。

表1 咨询次数分布

Table 1 Distribution of consultation frequency

咨询次数	<i>n</i>	占比(%)	自由度	χ^2
1次	103	57.54	4	195.70***
2~3次	50	27.93		
4~7次	16	8.94		
8~12次	5	2.79		
13次及以上	5	2.79		

2.3 来访者心理困扰类型分布

在研究中来访者的主要困扰分为8类：学习困难、人际关系、适应问题、情绪问题、恋爱问题、自我认知、个人发展与就业和其他。研究显示：困扰大学生最突出的问题是情绪问题，其次是人际关系和自我认知，如图1所示。在寻求心理咨询的同学中，单一心理困扰的占49.2%，两种及两种以上的占50.8%。

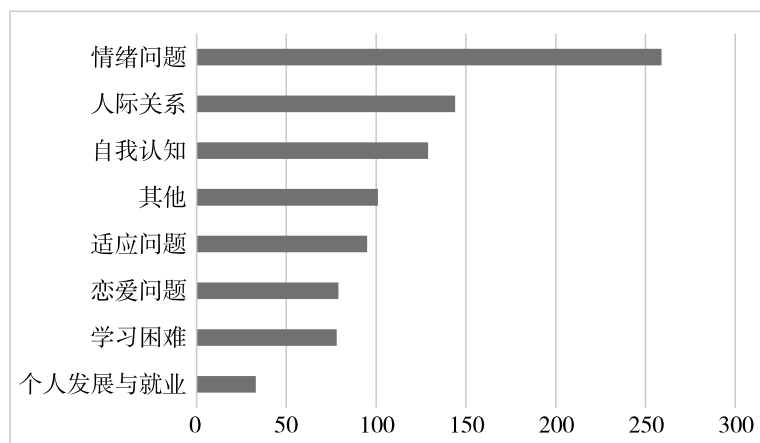


图1 心理困扰类型分布图

Figure 1 Distribution of psychological distress types

2.4 个体咨询人次的月份分布

每月学生的心理咨询人次并不均衡，卡方检验差异显著 ($\chi^2=57.01$, $p<0.001$)，呈现出一定的特点，学期初和学期中的咨询人数明显多于学期末咨询人数。在春季学期，4月份咨询量最高；在秋季学期，11月份咨询量最高，如图2所示。

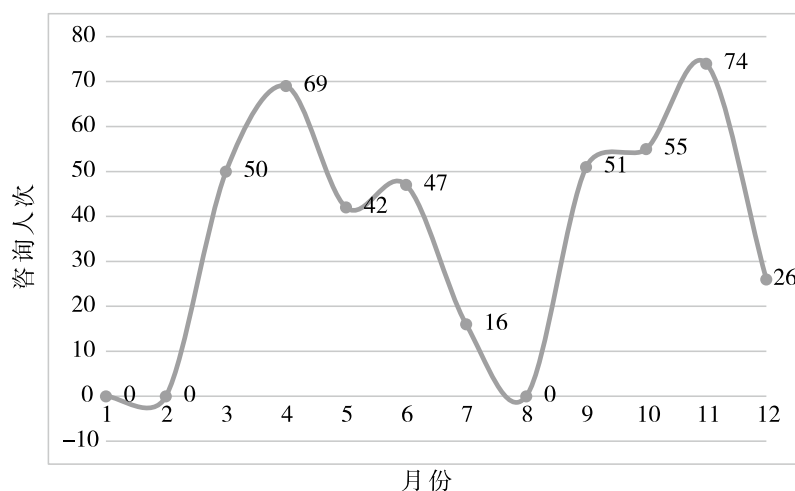


图2 心理咨询人次的月份分布

Figure 2 Monthly distribution of the number of psychological consultations

3 分析与讨论

3.1 大学生个体咨询情况分析

从已有的数据分析可以看出,在近万人的大学校园中,一年中仅有179名同学前往心理中心寻求心理帮助,人数相对较少。陶金花等人在研究中也发现了这一现象^[8, 11]。这很有可能是因为大部分学生对于心理咨询的情况并不了解,有些人甚至对心理咨询存在误解,认为有心理疾病的人才会去做心理咨询,即使自身面临心理困扰,也不敢寻求心理帮助,担心同学们异样的眼光;也有可能是心理中心宣传力度不够,有一部分同学并不知晓心理中心的存在。

3.2 大学生个体咨询性别差异分析

在前来咨询的来访者中,女生显著多于男生,这表明在疫情防控形势下,女生在心理求助态度上相比男生更积极,更愿意向外界求助。王瑶、陶金花等人在高校个体心理咨询现状的研究中也发现了这一现象^[7-13]。这可能是因为医学院校本身男女比例差别较大,所以在咨询中也呈现出这一特点。研究结果在一定程度上也揭示了男生与女生的不同,女生在情感上比较感性、细腻,遇到困扰时求助意识更强,更愿意暴露自己,而男生则选择独自承担,这可能受到“男儿有泪不轻弹”文化的影响,遇到困难时他们不愿意求助。

3.3 大学生个体咨询年级差异分析

从咨询学生占比来看,2018级、2019级和2020级咨询人数偏多,2019级学生占比最高,2021级人数较少,与李美英等人的研究结果不太一致^[10, 11]。这可能与取样的时间有关。本次选取的案例是2021年3月至12月,2021级学生仅入学一个学期,对于大学生活充满新鲜感,加之大一第一个学期课业相对较轻,学生们压力较小,因此咨询人数相对较少。2018级、2019级和2020级学生占比较高,这提示我们要把握住学生升年级阶段的心理状况。随着课业的增加、兼顾事务增多,在成长的同时也面临较多的困扰。大三升入大四,医学院校学生进入临床实习。医学生们离开熟悉的校园进入实习医院,作息、学习等发生了一定的变化,对于学生们的心理健康也造成一定的影响。加之,疫情防控常态化形势下,医院作为重要的阵地,对于尚未有经验的学生也会有影响。

3.4 大学生个体心理咨询次数、困扰类型特点分析

学校个体心理咨询以超短程为主,与已有的研究结果相一致^[6, 11],在校大学生面临的困扰多是发展性的问题,在1~3次的咨询中基本都能解决,也有可能是在咨询中,咨访关系建立得并不牢固,咨询未达到来访者的预期,以至于咨询脱落^[11]。在咨询的问题中最为突出的是情绪困扰,与何元庆^[9]、陶金花^[11]等人的研究结果不一致。这可能是疫情防控常态化形势下,疫情防控相关政策对于学生的日常出行、生活习惯等有一定的影响,长此以往,大家会体验到较多的消极情绪。加之局部疫情暴发,增加了很多的不确定性,考试的延期、节假日的取消等,让学生们体验到较多的焦虑、抑郁情绪。在日常

咨询中,学生较多提到抑郁情绪。孟煜等人在研究中发现,疫情防控常态化时期医学生存在负性情绪^[4]。为此,在日常工作中关注学生们的情绪状况,守护学生心理健康变得尤为重要。

3.5 大学生个体咨询人次的月份分布分析

不同月份的心理咨询量不同,呈现出一定的特点,学期初和学期中咨询量大于学期末,与牛娟^[6]、林媛^[13]等人的研究结果并不相同。这可能是研究对象学校类型不同所致。医学院校学生课业较重,在学期末学生面临较多的考试任务,同学们将所有的精力都集中在应对考试上,咨询量明显减少。从咨询量的月份分布可以看出,在开学初咨询量逐渐上升,这可能是假期返校生活作息习惯的变化、学习状态的调整等给学生造成了一定的心理困扰,寻求咨询的人员较多。伴随着疫情防控常态化形势下长时间的校园封闭管理,加剧了学生的心理困扰。研究中发现,5月份咨询量减少,10月份咨询量增幅降低,这可能与5·25心理健康月活动和10月10日世界精神卫生日系列活动有关,各二级学院开展丰富多彩的心理活动缓解了学生的心理压力。

4 对策

4.1 加大心理健康知识及心理咨询宣传

学校应借助大学生心理健康教育课堂、心理健康活动月、微信公众号、官方网站、讲座等多途径大力宣传心理健康及心理咨询相关知识,增强大学生对于自身心理健康状况的认识。通过传授心理调适技巧,让学生们掌握维护心理健康的策略。同时让同学们正确认识心理咨询,在遇到无法解决的心理困扰时能积极寻求心理咨询的帮助。尤其要加大对男大学生的宣传力度,破除文化影响下对男性的刻板印象,鼓励他们遇到困扰时走进心理咨询室,守护好自我的心理健康。通过开设解忧信箱等为男生们提供更多的排解途径。

4.2 培养专业师资队伍

心理咨询作为一项专业性很强的工作,对于工作人员具有比较高的要求。心理咨询师的言语反应、与来访者的同盟关系等都是影响咨询效果的重要因素^[14]。学校心理中心的咨询队伍的专业化、规范化、职业化建设具有十分重要的意义。学校心理中心在选聘心理咨询工作人员时应制定一些基本条件,如心理学专业受训背景、心理咨询相关证书等。入选心理中心咨询师队伍的老师要定期参加案例讨论,每学期参与一定学时的专业培训。此外,心理中心要为咨询师队伍聘请督导师,定期进行督导,使得咨询师专业能力持续成长,更好地为学生们服务。

4.3 针对性开展学生心理服务

研究表明,困扰大学生最突出的问题是情绪问题。2022年国民抑郁症蓝皮书中提到情绪压力是引发抑郁症的主要原因之一。学校应围绕情绪主题开展各项活动,如情绪管理讲座、情绪主题团体辅导等,提升学生的情绪管理和应对能力。学生在不同的阶段心理的需求也会不一样,应根据不同阶段学生的心

理困扰有针对性地开展心理活动。大二学业繁重与身兼多职,开展时间管理主题教育;在大三升大四转入临床阶段,开展适应主题教育;在大四、大五考研、考公期间开展压力应对、面试心理调适等主题教育,与此同时,结合咨询人次月份分布推送系列心理健康知识,以帮助学生们缓解心理困扰,更好地学习与生活。

4.4 重视短期发展性心理咨询

发展性心理咨询是高校心理咨询的主要模式^[6, 13],且高校中咨询以短期咨询为主^[6, 11]。医学院校的咨询特点与上述研究结果一致。为此,在医学院校心理服务体系建设中,应重视大学生的短期发展性心理咨询,构建以短期咨询为主的服务模式。学校应定期组织心理中心的咨询师系统学习和钻研 NLP 简快心理疗法、焦点解决短期心理咨询技术等,在实践中运用所学尽快解决学生的心理困扰,以满足大学生的咨询期待。

5 结论

心理咨询作为一种提供心理帮助的专业活动,是守护学生心理健康的途径之一。医学院校学生心理咨询状况有其自身的特点。心理健康教师在开展工作过程中,应结合学校实际情况及学生的需要,选择合适的方式进行工作,提升学生心理健康水平,为学生心理健康保驾护航。

参考文献

- [1] 肖菊兰,陈瑜,方帆,等.突发公共卫生事件下公众焦虑抑郁情绪及其影响因素分析[J].现代预防医学,2020,47(19):3557-3562.
- [2] 汪媛,陈秋红,赵会鹏,等.新型冠状病毒肺炎疫情防控常态化期间武汉地区大学生心理状况[J].中国健康心理学杂志,2021,29(5):680-684.
- [3] 王秀平,孙玺璋,邹昕迪.疫情防控常态化形势下高校学生心理品质培育提升路径研究[J].心理月刊,2020,15(20):76-77,179.
- [4] 孟煜,刘念琪,朱孟琴,等.新型冠状病毒肺炎疫情防控常态化时期大学生心理健康状况调查[J].第二军医大学学报,2020,41(9):958-965.
- [5] 朱翠英,高志强,凌宇.心理咨询理论与实践[M].长沙:湖南科学技术出版社,2007.
- [6] 牛娟,杨卫国,赵翠霞,等.师范院校心理咨询现状与对策[J].中国健康心理学杂志,2019,27(10):1571-1574.
- [7] Flisher A J, De Beer J P. Characteristics of students receiving counseling-services at the university of Cape Town [J]. South Africa British Journal of Guidance & Counseling, 2002, 30(3):299-310.
- [8] 王瑶,顾红.河南大学心理咨询中心大学生心理咨询案例分析[J].中国学校卫生,2009,30(5):424-425.
- [9] 何元庆,李璐,石晓磊.376名大学生个体心理咨询记录的计量分析[J].中国卫生事业管理,2014(11):865-866,879.
- [10] 李美英.某高校2013年心理咨询来访情况分析[J].当代教育理论与实践,2014,6(5):89-90.
- [11] 陶金花,姚本先.高校个体心理咨询现状研究[J].中国卫生事业管理,2015(10):789-791.

- [12] 潘曦. 高校心理健康教育工作新思路 [J]. 高校辅导员, 2016 (5): 72-75.
- [13] 林媛. 农科院校个体心理咨询预约数据分析与思考 [J]. 开封教育学院学报, 2016, 36 (12): 169-171.
- [14] 王恩界, 周展锋. 心理咨询效果影响因素的研究现状与展望 [J]. 中国全科医学, 2017, 20 (1): 108-113.

Present Situation and Countermeasures of Psychological Consultation in Medical College under the Situation of Epidemic Prevention and Control

Shi Ru Zhang Wenjun Zhang Min

Baotou Medical College, Inner Mongolia University of Science & Technology, Baotou

Abstract: Objective: To understand the present situation and countermeasures of psychological consultation in medical college under the situation of epidemic prevention and control. Methods: The psychological counseling cases of a medical college in 2021 were analyzed. Results: The emotional distress was the main problem of psychological counseling in medical college under the situation of epidemic prevention and control normalization, and multiple psychological disturbances occurred concurrently; female students consult more than male students; psychological counseling is mainly short-range counseling; The monthly consultation volume varies greatly. Conclusion: Psychological counseling in medical college has its own characteristics, we should carry out psychological counseling based on the survey results.

Key words: The regular epidemic prevention and control; Medical college; Psychological consultation