

青藏高原地区对心理咨询的需求和发展现状

宋思佳

西南民族大学，成都

摘要 | 心理咨询在国内近年来呈现突飞猛进的发展势头，但各地区的发展程度和水平并不相同，本研究立足于青藏高原地区心理咨询发展的现状，利用问卷调查的方法，了解青藏高原地区居民对心理咨询的需求程度，进而对其特点进行分析，探讨青藏高原地区心理咨询未来的发展趋势，就目前存在的问题给出了相应的发展建议和对策。

关键词 | 高原地区；心理咨询；心理健康服务

Copyright © 2023 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

心理咨询在国内已有 30 余年的历史，心理咨询的发展前景广阔，但快速的发展使得心理咨询行业面临着一系列亟待解决的问题。心理咨询是心理服务的一种主要方式，它是心理咨询师运用心理学以及相关知识，通过专业的心理咨询技术，协助求助者解决心理问题的过程。目前心理咨询行业正处在蓬勃发展的时期，可预见的是，中国心理咨询行业朝着职业化、规范化、标准化的方向前进。智研咨询发布的《2020—2026 年中国心理咨询行业市场竞争格局及发展规划分析报告》显示，中国心理咨询业发展初具规模，2018 年我国心理咨询业市场规模达到了 377.1 亿元，同比 2017 年的 334.5 亿元增长了 12.7%。

我国青藏高原地区包括西藏的全部和青海、新疆、甘肃、四川、云南的部分，我国青藏高原上的居民以藏族为主，有着以藏族文化为主的高原文化体系。

就心理咨询行业的发展而言，我国各地区间的发展并不平衡，人们的心理健康需求在发达和落后地区表现出了不同的特点。在经济发展较快的地区，由于人们的消费需求结构发生了改变，使得个体对心理咨询和治疗的需求有了较大的增长。例如，北京、上海、广州等发达城市已于 1997—2001 年达到人均 GDP3000 美元/年，居民显现出对心理咨询的消费购买力，推动了心理咨询业的快速发展。而在贫困

基金项目：西南民族大学中央高校基本科研业务费专项资金资助（项目编号：2021SYXSS60）。

作者简介：宋思佳，西南民族大学在读研究生，研究方向：心理咨询。

文章引用：宋思佳. 青藏高原地区对心理咨询的需求和发展现状 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (5): 469–473.

<https://doi.org/10.35534/pc.0505055>

地区,居民无力承担心理健康服务费用,甚至因各种原因无法意识到自身心理健康需求,由此反而加大了心理健康问题的发生率。

本研究通过问卷调查的方法,了解青藏高原地区居民对心理咨询的需求程度,进而对其特点进行分析,探讨青藏高原地区心理咨询未来的发展趋势,就目前存在的问题给出了相应的发展建议和对策。

2 青藏高原地区心理咨询需求现状

2021年3月至2022年3月期间,笔者运用随机抽样的调查方法,对青藏高原地区300名居民进行了青藏高原地区心理咨询服务需求情况问卷调查,该问卷涉及居民对于自身心理健康状况的了解程度、对心理健康知识的了解程度、对于心理健康服务的态度及需求,以及面对心理问题出现时的求助通道等26个问题。

调查结果显示,本次回收问卷中女性179人,占比59.67%,男性121人,占比40.33%。藏族167人,占比55.67%,汉族75人,占比25%,其他少数民族58人,占比19.33%。18岁以下32人,占比10.67%,18岁至25岁77人,占比25.67%,26岁至35岁174人,占比58%,35岁以上17人,占比5.67%。在受教育程度上,有29人为初中学历,占比9.7%,有68人为高中学历,占比22.67%,有122人为专科学历,占比40.67%,有81人为本科及以上学历,占比27%。仅有3人接受过正式的心理咨询,其余均表示,未接受过心理咨询。对于是否愿意通过心理咨询的方式去解决心理困扰,有67.33%的居民表示愿意通过心理咨询的方式去解决心理困扰,心理咨询服务的需求量是很高的。对于寻求心理咨询服务的机构,有74.56%的居民表示愿意前往医院,有73.28%的居民表示相信学校心理咨询中心,仅有29.85%的居民愿意在网络上寻求心理咨询。

在调查中发现,对于心理咨询机构,有53.74%的居民表示不太了解,但是想了解一下,心理咨询对于多数高原地区的居民而言,仍是新鲜事物,缺乏知名度。在心理咨询服务内容的需要上,婚姻关系、亲子关系、人际交往、工作压力、自我认识、学习困扰是居民们更多愿意去解决的议题,在这些议题上他们期待得到心理专业人员的指导。对于心理咨询,有30.75%的居民将其理解为一对一地指导,有28.60%的居民将其理解为与心理咨询师像平时一样地聊天交谈、教导,有40.65%的居民认为心理咨询是在专业人士的帮助下,自己找出解决困惑的办法。

对于心理咨询服务的需求,在调查中发现,仍存在着污名化严重的问题,有37.71%的居民认为,寻求心理咨询的人就是心理有病的人,需要远离。在青藏高原地区,仍存在着将心理咨询与精神障碍类疾病混淆的现状,这与当地的经济状况、信息的发达程度都有关联,尽管网络发展迅速,知识传播的途径变得多样,但是仍有大量居民接触不到如今飞速发展的信息时代,或者接触到良莠不齐、真假难辨的网络信息。学校对于心理健康知识的普及度并不高。居民对心理咨询服务仍存在着一定误解,有30.7%的居民表示,不想寻求心理咨询的原因是对心理咨询师不信任,担心咨询师泄露自己的秘密,有32.4%的居民则担心咨询费过高,有75.4%的居民表示不了解心理咨询,并且缺乏相应的渠道接触心理咨询,有19.65%的居民表示做心理咨询不光彩。这些误解的背后是对心理咨询的不了解带来的,由此可以看出心理咨询的普及度仍需要加强。在咨询费用方面,75.84%的居民可以接受的咨询价格在0至100元/次之间,但是实际社会中普遍的收费并不会低于200元/次,青藏高原地区的经济发展水平并不

平衡,更多的仍是经济收入水平较低的群体,因而多数人并不能接受咨询的市场价格。在实际生活中,想了解心理咨询时无从下手,找不到渠道,网络上心理咨询服务鱼龙混杂,真假难以分辨、难以在线下找到心仪的心理咨询师、心理咨询价格昂贵难以负担等麻烦,都成了居民们在寻求心理咨询服务时的困难。

总之,我们看到青藏高原地区的居民对心理咨询是有一定需求的,他们愿意并期待在专业心理咨询师的帮助下解决自身的问题,但是仍存在着大多数居民对心理服务的工作性质并不了解的现实困境。

3 青藏高原地区线上心理咨询发展现状

新冠疫情防控进入常态化以来,心理咨询服务利用网络媒体发挥着重要作用。随着公众咨询需求的不断增加,线上心理咨询应运而生,线上心理咨询打破了时间、空间的制约,凭借着自身快捷、高效的特点,为心理咨询服务体系注入了强有力的生命。青藏高原地区的线下心理咨询发展相对缓慢,面对心理咨询需求的日益增加,许多人开始选择线上的心理咨询方式,青藏高原地区的线上心理咨询正在蓬勃发展。

作为目前主流的几款线上心理咨询服务平台,简单心理、壹点灵、壹心理、psybyond 心理咨询服务(原 know yourself 心理咨询服务)按地区划分都无法搜索到西藏、青海、四川甘孜阿坝等青藏高原地区的线上心理咨询师。但作为开展线上心理咨询服务的网络平台,咨询师认证的所在区域并不影响咨询师开展对异地来访者进行心理咨询服务。

尽管 525 心理网入驻了一定数量的心理咨询师,但大多数都是不可预约的状态,同时也没有留下相应的联系方式。而在线可预约的咨询师,以在线预约为主,仅有西藏 2 人、青海 2 人提供了手机号码。从人数上来看,青海省的心理咨询师数量明显高于西藏自治区的数量,根据网站提供的咨询师被访问量发现,青海地区的访问量也明显高于西藏地区的访问量,青海地区最高访问量超过 200 万次,而西藏地区的访问量最高 22 万次。从咨询收费价格来看,青海省的收费价格总体高于西藏自治区的咨询价格,无论是语音咨询还是视频咨询,平均价格高出 100 元左右。

青藏高原地区的各大高校也都有自己的心理健康工作中心,因此搜索了各个学校的线上预约情况,青海大学、青海民族大学等学校都开设了专门的公众号供该校学生进行心理咨询预约服务。

目前在学校中,仍以线下的心理咨询为主,需要到学校的心理健康中心开展心理咨询工作,但疫情以来,各大学校都开展了危机干预工作,提供线上的心理援助热线支持,学生可以通过微信公众号预约或 QQ 等方式进行心理咨询的预约,通过语音和视频的方式进行心理咨询。与此同时,各大高校开展了面向全社会的心理援助工作,将学校的心理咨询志愿者的联系方式通过微信公众号和学校官网发布,社会人员可以通过电话或者邮件的方式,寻求心理咨询志愿者的帮助,但该社会性心理援助具有时效性,是在疫情这一特殊事件下产生的,而不是高校的心理咨询服务完全向社会开放。

总体而言,青藏高原地区的心理咨询服务发展程度并不高,速度也不快,在全国而言处于较低的水平。无论是咨询平台,还是咨询师的数量,青藏地区的资源都非常有限,但不乏潜在来访者试图寻找心理咨询服务,随着网络的不断发展,社会不断进步,青藏高原地区的居民也在不断地接受着新鲜事物,通过更加新颖的方式满足咨询需求。

4 讨论

基于对调查数据的分析,加强心理健康知识的宣传,应是青藏高原地区开展心理健康工作的首要任务。与此同时,结合当地实际发展状况,拓宽心理咨询服务渠道,开展线上咨询与线下咨询相结合,互为促进、互为补充的社会心理咨询服务。

在心理健康宣传教育工作中,首先要进行基本心理健康认识的知识宣讲,对于居民存在的“做心理咨询等于心理有病”“心理咨询师会暴露自己的秘密”“心理咨询就是找个人陪自己聊天”等不合理信念加以纠正,对于这些认识上的基本错误,如果不在宣传中及时纠正,会加深居民对于心理咨询的误解,将心理咨询服务“妖魔化”,进而影响到居民的心理健康水平。

对于居民期待解决的婚姻关系、亲子关系、人际交往、工作压力、自我认识、学习困扰等主题的心理咨询议题,可以进行相关知识宣传,结合当地文化特色,将民族文化融入心理健康宣传工作当中,关注社会热点问题,有针对性地开展心理健康知识的宣传活动,进而增加公众对于心理咨询工作的了解。

随着网络服务的不断发展,基于交通、社会发展等现实原因,要看到线上心理咨询在青藏高原地区开展的蓬勃生命力,这要求我们要完善用户知情协议,加强后台监管。目前线上心理咨询仍处在探索发展的阶段,平台能做的不仅是规范性的设置,保障个人信息安全等基本工作,更要关注到预警工作,对于危机事件及时发现并处理,由于青藏高原地区相对偏远,基本交通与通讯并不如内地发达,因此在这个问题上更需格外重视。

在未来的心理咨询服务体系建设中,我们要着力构建心理健康服务线上+线下的“二元结构”模式。一方面利用网络心理咨询高速发展的特点,拓宽心理咨询服务的渠道,同时加强对于心理健康知识的宣传,构建和完善心理咨询平台。另一方面在线下深入社区、学校等实地进行调研宣传,完善各项制度,使心理咨询更加规范化、程序化、合理化。

作为心理咨询行业的从业者,要恪守行业准则。心理咨询行业协会要发挥自身作用,在实际工作中完善心理咨询的监管机制,规范心理咨询从业者行为,从而促进心理咨询行业发展。

参考文献

- [1] 路淑楠. 国内心理咨询现状及发展趋势[J]. 现代交际, 2018(19): 248-249.
- [2] 陈祉妍, 刘正奎, 祝卓宏, 等. 我国心理咨询与心理治疗发展现状、问题与对策[J]. 中国科学院院刊, 2016, 31(11): 1198-1207.
- [3] 范青, 季建林. 中国心理咨询的发展及现状[J]. 上海精神医学, 2006(1): 45-46.
- [4] 2020—2026年中国心理咨询机构行业调查与投资前景评估报告[EB/OL]. [2023-05-10]. <http://www.chyxx.com/research/202011/907783.html>.
- [5] 戴岳. 论少数民族习俗文化的伦理价值与教育意蕴[J]. 贵州民族研究, 2007(6): 89-93.
- [6] 中共中央国务院. 健康中国2030规划纲要[EB/OL]. [2023-05-10]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [7] 李强, 高文珩, 许丹. 心理疾病污名形成理论述评[EB/OL]. [2023-05-10]. 心理科学进展, 2008(4): 582-589.

The Demand and Development Status of Psychological Counseling in Qinghai-Tibet Plateau

Song Sijia

Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: Psychological counseling has developed rapidly in China in recent years, but the degree and level of development in different regions are not the same. Based on the development status of psychological counseling in the Tibetan Plateau region, this study uses the method of questionnaire survey to understand the degree of demand for psychological counseling of residents in the Tibetan Plateau region, and then analyzes its characteristics. This paper probes into the future development trend of psychological counseling in Qinghai-Tibet Plateau, and gives corresponding development suggestions and countermeasures to the existing problems.

Key words: Plateau region; Psychological counseling; Mental health service