

心理咨询治疗中来访者不良体验及伤害因素的定性研究

陈宏盛 朱镜烨 邱 杰

(佛山市第三人民医院 广东 佛山 528000)

【摘要】目的: 对心理治疗和咨询中来访者不良反应体验及伤害性因素开展定性研究。方法: 选取起止时间为 2021 年 8 月至 2022 年 8 月的病例 100 例, 对来访者实施半结构式深入访谈, 开展心理治疗和咨询。对访谈内容进行不良反应主题的分析, 以对不良反应体验及伤害性因素进行定性; 此后, 再次运用个案分析法对资料进行分析, 对其中的典型个案进行总结, 以案例的形式呈现心理治疗和咨询的不良反应的表现形式和发展过程。结果: 本次访谈活动共涉及患者 100 例, 其中收集了 12 例明确表示既往存在因心理治疗与咨询而出现不良反应的患者。12 例患者中有 1 例为一般心理问题患者, 1 例患者为严重心理问题患者, 10 例患者为精神障碍患者(6 例焦虑障碍、4 例抑郁障碍)。提取可能导致心理治疗和咨询中出现不良反应的一级主题, 包括心理治疗师因素、来源治疗的因素、来源治疗以外的因素、患者自身因素; 并将 4 个一级主题分为二级主题, 包括: 专业能力不足、治疗师性格特质、治疗师技术应用不当、治疗环境、治疗费用、病耻感、心身症状、家庭氛围、社交限制、人格特质、心理状态、身体状态。结论: 心理治疗师在对来访者开展心理治疗和咨询中可能导致其出现不良反应, 因此在开展心理干预的过程中需注意可能致其出现不良反应的主题因素, 避免在心理干预中取得与预期相悖的不良后果。

【关键词】心理治疗; 不良反应; 主题研究; 定性研究; 心理干预

【中图分类号】R395.5

【文献标识码】B

【文章编号】2095—8439(2023)14—0137—04

Qualitative study on adverse reaction experience and harmful factors of clients in psychotherapy and counseling Chen Hongsheng, Zhu Jingye, Qiu Jie (Foshan Third People's Hospital. Foshan, Guangdong 528000)

【 Abstract 】 Objective: To conduct a qualitative study on adverse reaction experience and harmful factors of clients in psychotherapy and counseling. Methods: A total of 100 cases from August 2021 to August 2022 were selected, and semi structured in-depth interviews were conducted with clients to carry out psychotherapy and counseling. Analyze the subject of adverse reactions in the interview content to determine the nature of adverse reaction experience and harmful factors; After that, the case analysis method is used again to analyze the data, summarize the typical cases among them, and present the manifestation and development process of adverse reactions of psychotherapy and counseling in the form of cases. Results: 100 patients were involved in this interview, including 12 patients who clearly indicated that they had adverse reactions due to psychotherapy and counseling in the past. Among the 12 patients, 1 patient was with general psychological problems, 1 patient with serious psychological problems, and 10 patients with mental disorders (6 patients with anxiety disorders, 4 patients with depression disorders). Extract the primary themes that may lead to adverse reactions in psychotherapy and counseling, including psychotherapist factors, factors of source therapy, factors other than source therapy, and patients' own factors; The four primary themes are divided into secondary themes, including: lack of professional ability, personality traits of therapists, improper application of therapists' technologies, treatment environment, treatment costs, sense of shame, psychosomatic symptoms, family atmosphere, social restrictions, personality traits, psychological state, and physical state. Conclusion: Psychotherapists may lead to adverse reactions when they carry out

psychotherapy and counseling for clients. Therefore, in the process of psychological intervention, they should pay attention to the theme factors that may lead to adverse reactions, and avoid adverse consequences that are contrary to expectations during psychological intervention.

[Keywords]: Psychotherapy; Adverse reactions; Thematic research; Qualitative research; Psychological intervention

心理治疗与咨询是解决存在心理问题患者的重要方式,由心理治疗师实施,采用访谈的形式开展^[1]。既往研究指出心理治疗与咨询是治疗抑郁障碍、焦虑障碍等心理疾病的重要方式,相较抗精神药物,具有安全无毒副作用的优势,并且能够帮助患者疏解不良情绪,建立正向积极情绪^[2]。由于既往研究认为心理治疗与咨询存在以上优势,因此心理治疗与咨询广泛应用于心理疾病的治疗中。但近年来的研究证实,心理治疗与咨询并非完全无“毒副作用”,有学者指出在患者接受心理治疗与咨询的过程中,有小部分患者出现病情加重或非意愿的心理治疗不良反应^[3-4]。但遗憾的是当前许多心理治疗师或医师尚未认识到心理治疗与咨询中可能出现的不良反应,并且不能有效识别这些不良反应^[5]。导致这一问题的原因是当前对心理治疗与咨询的研究主要是正向结局研究,极少研究心理治疗与咨询导致的不良反应^[6]。鉴于当前对心理干预过程中不良反应的研究较少,故本次研究收集本院的 100 例心理疾病患者为研究对象,对可能导致不良反应的主题因素进行定性研究,结果如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取起止时间为 2021 年 8 月至 2022 年 8 月的病例 100 例,患者中男性 29 例,女性 71 例;包括 35 例因生活事件导致一般心理问题的患者,31 例因创伤事件所致严重心理问题的患者,以及 34 例精神障碍患者(其中 19 例焦虑障碍、15 例抑郁障碍)。

纳入标准:(1)当前处于接受心理治疗的过程中,或心理治疗结束时间<3 个月;(2)具备正常沟通交流的能力;(3)年龄区间 18~65 岁;(4)签署知情书,自愿加入研究中。

排除标准:(1)当前正使用各种抗精神药物治疗,或使用其他可能影响神经中枢活性的药物;(2)严重精神疾病患者,存在幻视、幻听、妄想、自残自杀行为、暴力行为;(3)重大躯体

性疾病;(4)有其他疾病导致的感觉功能异常。

1.2 方法

1.2.1 访谈活动

由 2 名心理治疗师计划半结构式访谈活动,心理治疗师从事心理治疗与咨询 5 年以上,具备心理治疗与咨询的执业资质,且既往无违反心理治疗、赫尔辛基人伦宣言的记录。访谈前准备视频监控和现场录音并告知受访者。访谈时间计划 45~60min,首先由患者自我介绍,再由心理治疗师自我介绍,心理治疗师以患者的自我介绍为沟通切入点进行双方的交流,在交流的过程中使双方熟悉交流的节奏和氛围,在双方建立信任后正式进入访谈。

访谈中心理治疗师围绕以下问题开展,包括:(1)能否主动叙述心理治疗与咨询中感受?是否有心理不适?(2)曾经的心理治疗与咨询中有无不适的经历?如果有,具体表现为什么不适;(3)心理治疗与咨询后是否对生活造成不良影响?

在访谈活动结束后依据录像或录音对访谈资料进行整理,总结其中明确表示有因心理治疗与咨询而出现不良反应的访谈者。

1.2.2 主题总结

在访谈结束后整理访谈资料,收集了 12 例明确表示既往存在因心理治疗与咨询而出现不良反应的患者,采用主题分析法对 12 例患者进行总结分析。按照①浸润阅读;②初始编码;③寻找主题;④形成主题框架;⑤清晰地定义和命名主题的步骤实施。主题由 2 名心理治疗师进行总结,并采用三角验证方法,尽可能保障研究的客观性。

1.2.3 个案探讨

对典型病例的访谈进行更为深入的分析,以案例的形式探讨心理治疗与咨询中所致不良反应的表现形式。

2 结果

2.1 访谈结果

本次访谈活动共涉及患者 100 例，其中收集了 12 例明确表示既往存在因心理治疗与咨询而出现不良反应的患者。12 例患者中有 1 例为一般心理问题患者，1 例患者为严重心理问题患者，10 例患者为精神障碍患者（6 例焦虑障碍、4 例抑郁障碍）。

2.2 不良反应主题分析

对 12 例患者开展进一步研究，提取一级主题：心理治疗师因素、来源治疗的因素、来源治疗以外的因素、患者自身因素，见表 1。二级主题 12 个，包括专业能力不足、治疗师性格特质、治疗师技术应用不当、治疗环境、治疗费用、病耻感、心身症状、家庭氛围、社交限制、人格特质、心理状态、身体状态。

一级主题		二级主题	
编码	主题	编码	主题
1.1	心理治疗师因素	1.1.1	专业能力不足
		1.1.2	治疗师性格特质
		1.1.3	治疗师技术应用不当
1.2	来源治疗的因素	1.2.1	治疗环境
		1.2.2	治疗费用
		1.2.3	病耻感
		1.2.3	心身症状
1.3	来源治疗以外的因素	1.3.1	家庭氛围
		1.3.2	社交限制
1.4	患者自身因素	1.4.1	人格特质
		1.4.2	心理状态
		1.4.3	身体状态

2.3 心理治疗师因素（编码 1.1）

心理治疗师因素涉及 3 个二级主题，包括专业能力不足、治疗师性格特质、治疗师技术应用不当。该主题是治疗师的专业能力或个人性格特质对心理治疗与咨询造成的负面影响。

专业能力不足：治疗师由于自身能力所限，不能充分应用心理治疗与咨询的技能对来访者的问题进行有效识别，或在识别出问题后无法对面临的问题进行有效的干预^[7]。因专业能力不足而造成患者对治疗产生负面情绪，即表现为“治疗师无法帮助到我”、“治疗师水平太差”等。

治疗师性格特质：治疗师由于自身性格所限，在治疗中其语气、神态、动作、穿着打扮等散发出对患者产生压力的氛围，继而对心理治疗与咨询产生负面影响。如“治疗师看起来很严肃，应该很难交流”、“治疗师好年轻，可能没什么经验”、“治疗师穿着时尚，不像是医生”。

治疗师技术应用不当：治疗师在识别问题所在后，应用不

恰当的技术方法，导致出现非意愿的不良反应。如患者家庭的影响，出现严重的心理障碍，治疗师却让患者描述家庭对心理状态的影响。

2.4 来源治疗的因素（编码 1.2）

在心理治疗与咨询中受到治疗行为本身、环境因素等影响导致的负面影响，在治疗过程中受到影响而表现出不良反应。本次研究中来源治疗的因素涉及二级主题：治疗环境、治疗费用、病耻感、心身症状。

治疗环境：心理治疗与咨询的环境对开展治疗具有极大的影响，其环境是否舒适、安静、私密等均会对受访者造成不同的影响^[8]。如“该环境让人感觉到封闭不透气，感觉紧张压抑”、“周围好吵闹，交流困难”、“私密性好差，感染被许多人当动物园的动物一样观赏”。治疗环境的差异会对患者第一印象产生影响，不专业的治疗环境会对患者的心理状态造成影响，从而影响到心理治疗与咨询的效果，甚至产生不良反应。

治疗费用：心理治疗与咨询其费用对于患者而言成本降低，但其产生的费用往往超过预期，继而对心理治疗与咨询活动的开展造成影响。部分患者认为“就谈了一个小时的话，什么都没做，怎么费用这么高”、“治疗费用这么高，治疗效果较为却一般”。患者难以理解费用的产生，继而因计较治疗的“性价比”而对治疗过程产生负面影响，最终导致不良反应的产生。

病耻感：因自身疾病而产生病耻感，如诊断报告中的精神症状描述，会使患者产生自己是“神经病”、“精神病”等看法，并且在社交活动中加重。患者带着病耻感进行心理治疗与咨询，则难以达到预期治疗效果，甚至产生不良反应加重病耻感。

心身症状：在治疗过程中受到各种因素影响，出现紧张、焦虑、压力增加等心理症状；或在治疗过程中出现心率增加、心跳加重、头晕、腹痛等身体症状。心身症状会影响到心理治疗与咨询的开展。

2.5 来源治疗以外的因素（编码 1.3）

患者在治疗以外的活动中对心身状态产生严重不良影响，可能是家庭紧张的氛围，也可能是社交活动中的受限。来源治疗以外的因素也会对心理治疗产生负面影响，继而导致不良反应的出现。

家庭氛围：心理问题、精神障碍的产生受到家庭氛围的影

响,因而许多接受心理治疗与咨询的患者其家庭氛围较差,受到家庭氛围的影响,导致在接受心理治疗与咨询后出现不良反应^[9]。如“在前往医院就诊前,因疾病问题与家属发生争吵”、“家庭对自身疾病的治疗不了解、不支持”。家庭氛围不仅是心理疾病发病的危险因素,还会对心理治疗与咨询产生不良影响。

社交限制:自身心理疾病、精神疾病对社交造成严重限制,长期处于此状态下会导致患者交流、沟通能力下降,最终导致患者社交能力下降。此类患者在心理治疗与咨询过程中不配合或难以配合,最终影响正常开展。

2.6 患者自身因素(编码 1.4)

患者自身因素也会对心理治疗与咨询的效果产生影响,如其人格特质、心理状态、身体状态等均有较大的影响。

人格特质:荣格心理学将人格分为内倾、外倾两类,内倾的患者表现为不愿意参与社交活动,认为社交是一种极为耗费精力的事情^[10]。此类患者难以通过沟通、交流将压力等不良情绪转化。如表现为“不想出门、不想前往医院”,对治疗本身产生排斥情绪,继而最终影响到治疗效果。

心理状态:患者的心理问题、心理障碍类型会对心理治疗产生影响。尤其是患者曾经的创伤事件如对就诊时的心理状态产生影响,则会极大影响治疗效果。

身体状态:患者的心理问题其来源包括身体状态,如长期受到各种疾病的影响,尤其是无法治愈的慢性疾病,则会使患者心理状态也难以调节。在心理治疗的过程中,病痛或不适均会对治疗造成负面影响。

3 讨论

本次研究对 100 例心理治疗与咨询的患者展开访谈,对心理治疗与咨询出现的不良反应体验和伤害性因素进行定性。最终从明确表示存在不良反应的患者中提取了 4 个一级主题和 12 个二级主题。本次研究也证实了心理治疗与咨询的影响并非完全正向的、积极的,也可能导致患者心理问题的进一步加重,临床应重视这一问题。

心理治疗与咨询后出现不良反应的主题因素较多,但主要分为 4 个维度,临床医师在对患者实施治疗和干预中应重视不同维度对患者的负面或破坏性影响,避免患者如在治疗中产生

不良反应,从而造成非意愿的不良反应。

综上所述,心理治疗与咨询过程中来访者的不良反应伤害性因素包括 4 个主题,分别是心理治疗师因素、来源治疗的因素、来源治疗以外的因素、患者自身因素,临床医师需重视各个主题对患者的可能影响,减少不良反应的发生。

参考文献

- [1] 冯强,赵旭东,刘亮,等.心理治疗和咨询中来访者不良反应体验的定性研究[J].中国心理卫生杂志,2020,34(11):903-910.
- [2] 冯强,赵旭东,刘亮,等.基于来访者视角的心理治疗和咨询过程中不良反应影响因素的质性研究[J].国际精神病学杂志,2020,47(4):695-700.
- [3] 陈发展,刘亮,赵旭东.心理治疗和咨询中来访者满意度相关因素分析[J].同济大学学报(医学版),2022,43(1):37-43.
- [4] 陈发展,冯强,刘亮,等.基于治疗师视角感知的心理治疗和咨询的不良反应[J].临床精神医学杂志,2021,31(1):6-10.
- [5] 李驰,刘静远,李焰.依恋焦虑对心理咨询师性吸引经历的影响:性态度开放性与性吸引态度的链式中介效应[J].中国临床心理学杂志,2022,30(5):1086-1090.
- [6] 范喜英,吴月婵,蒋春雷,等.整合式短程心理咨询对心理危机干预热线来电者的干预效果[J].广西医学,2021,43(15):1900-1902.
- [7] 方艳.现象学心理学视域下的心理咨询与治疗[J].心理月刊,2020,15(20):33-34.
- [8] 蒲昕艳.叙事疗法与德式桌游相结合在大学生心理咨询案例中的运用[J].青岛职业技术学院学报,2021,34(5):47-50.
- [9] 胡星玥,于丽霞,孙启武,等.心理治疗与心理咨询中的结案工作(综述)[J].中国心理卫生杂志,2020,34(12):990-995.
- [10] 陈浩.高校心理咨询实践中自体心理学理论的应用研究[J].山东青年,2021(5):43-44.