

从心理咨询看中国人的心理困扰

上官子木

本文主要根据中国健康教育研究所心理健康咨询中心在心理咨询调查中所获得的969份个案资料,分析了心理咨询求询者的群体特征,同时分析了神经症在一般人群中的分布,并从中发现了心理障碍和心理问题在不同群体中所具有的一些特征。调查分析表明,人们的心理问题、心理困扰乃至心理病患,在病症和类型上存在着年龄、性别、职业、文化水平、婚姻状况等多方面的差异,说明不同的社会群体因其有不同的社会文化背景而易出现不同类型的心理病症和不同类型的心理困扰。

作者:上官子木,女,1956年生,北京社会科学院社会学研究所助理研究员。

近几年来,在北京等一些大城市中出现了一股颇具规模的心理咨询热,不仅是城市的综合医院陆续开设了心理咨询门诊,而且在社会上也涌现出大量的心理咨询机构及心理咨询电话热线,加上踊跃的求询者、强烈的社会反响,从而构成了当今社会的一大热点。作为一种社会现象,心理咨询不仅反映出求询者个体的心理困扰,同时也反映出中国人心理疾患的诸多群体特征。

一、求询者的群体特征

“中国健康教育研究所心理健康咨询中心”于1993年初对该中心的969名求询者作了系统的调查统计。其统计结果表明,求询者中年龄特征为:15岁以下者占6.4%;16—25岁占49%;26—35岁占24.7%;36—45岁占10.6%;46—55岁占5.7%;56岁以上者占3.6%,即73.7%的求询者是16—35岁的青年人,说明最愿意求助于心理咨询的是青年群体。

该样本的性别特征为,男性占52.2%,女性占47.8%。对比全国第四次人口普查中北京市人口的性别构成,男性为51.7%,女性为48.3%,求询者中的男女比例基本相近,而男性比女性略多一点。尽管从样本的总体看,两性在数量上不存在差异,但从年龄分组的性别构成看,性别差异就非常明显了。在25岁以下的各年龄组,都是男性比重大于女性,特别是15岁以下组,男性占69.4%,女性仅占30.6%;在25岁以上的各年龄组,则都是女性的比重大于男性,特别是36—45岁组,男性占41.7%,女性占58.3%。这说明,在青少年求询者中是以男性居多数,而在中老年求询者中则以女性居多数,反映出不同年龄群体的心理状态存在着性别差异。

该样本的婚姻特征为,未婚者占61.4%,已婚者占35.4%,离婚者占2.2%,丧偶者占0.9%,其中15岁以上者中的未婚比例为59.12%,16—25岁组中的未婚者占73.8%。根据《北京统计年鉴》(1992年),在15岁以上人口中未婚者占22.12%,而15—24岁人口中的未婚者占81.74%。经比较不难发现,未婚者更愿意求助于心理咨询,而在未婚的求询者中,大龄

未婚者所占的比重相对较高。

该样本的文化特征为,小学及小学以下文化程度者占 9.7%,初中占 48.8%,高中占 33.6%,大学以上文化程度者占 8.0%。根据全国第四次人口普查的数据推算,在北京市人口中,小学以下文化程度者占 22.6%,初中占 30.6%,高中占 19.0%,大学以上占 9.3%。显然,心理咨询的求询者以中等文化程度者居多数,高文化程度者的比重适中,低文化程度者则极少。也就是说,心理咨询求询群体的文化水平要高于实际人口拥有的平均文化水平。

该样本的职业特征为,学生占 27.1%,干部占 24.9%,工人占 21.5%,科技人员占 9.9%,教师占 9.7%;其余为待业者、农民、军人及个体户,合占 6.9%,即求询者以学生、干部、工人为主。根据《北京统计年鉴》(1992年),北京市在业人口中的职业分布为,工人占 37.59%,专业技术人员占 16.76%,国家机关(包括党群组织)干部为 6.73%。经比较,不难发现,相对于人口的职业分布,求询群体中工人占的比例并不很高,而干部所占的比例则相当突出。

经统计,求询者咨询的内容可划分为三大类,其一是神经症,占 34.7%。此样本涉及到的神经症有 5 种,包括强迫性神经症(12.7%)、恐怖性神经症(6.5%)、焦虑性神经症(3.3%)、抑郁性神经症(9.6%)、疑病性神经症(2.6%)。其二是心理障碍占 32.3%,包括心理失调(16.0%)、人格障碍(5.6%)、社会适应不良(7.6%)、心理危机(3.1%)。其三是一般心理问题,占 33.0%,主要涉及到婚恋家庭(11.9%)、人际关系(11.3%)、学习困难(5.7%)、性问题(3.4%)、子女教育(0.7%)。

二、神经症在人群中的分布

神经症是一般人群中患病率最高的一类精神疾病,在各门诊心理咨询中,神经症所占的比例均很大,如北京安定医院 1990 年统计,在心理咨询门诊中,神经症占 41.4%;广东中山医科大学附属医院 1988 年统计,神经症在门诊心理咨询者中占 69.86%;上海市精神卫生中心 1986 年统计,神经症占就诊者的 58.6%。中国健康教育研究所心理健康咨询中心属于非医院系统的心理咨询机构,比起医院系统的心理咨询门诊,更能说明一般人群的心理健康状况。

1. 神经症在不同年龄群体中的分布

根据心理健康咨询中心的统计,将求询者按年龄分组,神经症比例最高的是在 46—55 岁组(47.39%),其次是 56 岁以上组(42.9%)。相比较,1982 年 12 地区精神疾病流行病学调查发现,40—45 岁组的神经症患病率最高,其次是 55—59 岁组。显然,两项统计结果非常相近,即神经症患病率的最高峰是在 45 岁左右。

通过分析心理健康咨询中心的统计数据,发现神经症的类型与年龄之间存在着一定的关系,如强迫症和恐怖症在 16—25 岁组的比例最高,焦虑症和疑病症在 46—55 岁组比例最高,抑郁症则是在 56 岁以上组比例最高。也就是说,强迫症和恐怖症在青年人中更为突出,焦虑症和疑病症更易出现在中年人,抑郁症则在老年人中最为严重。

神经症的类型所具有的年龄特征,反映出人们在一生中的生活曲线与心理曲线。与其他年龄的人相比,青年人将更多地面临新环境的社会适应问题,故更易于出现社交恐怖、强迫性恐怖、强迫性观念等神经症症状;中年人因更多地陷入到家务与工作的繁忙之中,身体又开始每况愈下,从而更易于出现焦虑、疑病等神经症症状;老年人则因身心的日渐衰老以及退出社会工作领域而更易于出现抑郁症状。正是由于不同年龄的人处于不同的社会境遇,才使他们出现了不同类型的神经症症状。

2. 神经症的性别差异

根据心理健康咨询中心的统计数据,将求询者按性别分组,发现神经症在男性中的比例是33.9%,而在女性中的比例是24.6%,即在此样本中,神经症的性别患病率是男性高于女性。根据1982年进行的12地区精神疾病流行病学调查,神经病在城市人口中的性别患病率,男性是4.22‰,女性是37.21‰,即女性的患病率是男性的8.82倍。经比较不难发现,女性的神经症患病率虽然大大高于男性,但男性比女性更多地因神经病症而求助于心理咨询。

由样本的统计分析神经症类型与性别的关系,发现强迫症和焦虑症的患者都是男多于女,男女比分别为1:0.83和1:0.55,而恐怖症、抑郁症、疑病症则都是女多于男,其男女比分别为1:1.07、1:1.22、1:1.08。国内其它心理咨询门诊中也发现,强迫症患者中男性居多数,抑郁症患者中女性居多数。国外有研究表明,女性抑郁症的患病率是男性的2—3倍。在此处的样本中,抑郁症在女性中的比例是11.1%,在男性中的比例是8.2%,确实显示出女性的抑郁症比男性严重,其原因恐怕同女性的社会地位低及承受多重社会角色的心理压力密切相关。

3. 神经症与婚姻状况

据12地区精神疾病流行学的调查,在4种婚姻状况中,神经症的患病率以丧偶者最高,为45.45‰,其次是离婚者(35.71‰),第三是已婚者(31.45‰),患病率最低的是未婚者,仅有1.62‰。但从心理健康咨询中心的统计数据来看,神经症的比例在已婚组最高,为40.3%,未婚组其次,为31.5%,离婚组和丧偶组的比例相近,分别为23.8%和22.2%。这说明,已婚和未婚者比离婚和丧偶者更多地因神经症而求助于心理咨询。

分析神经症的类型与婚姻状况之间的关系,发现神经症在未婚组中比例最高的是强迫症(13.6%),已婚组比例最高的是抑郁症(12.5%),离婚组是恐怖症和抑郁症(均占9.5%),丧偶组则是抑郁症与强迫症(均占11.1%)。未婚者中的强迫症较突出是与强迫症在16—25岁组的患病率高有关;已婚者的抑郁症多是与婚姻质量低及家庭不和有关;离婚者和丧偶者的抑郁症则是与离婚和丧偶这一负性生活事件有关;而害怕舆论易于使离婚者产生恐怖性神经症症状,而丧偶者则易于形成强迫性观念、强迫性仪式乃至强迫性恐怖等强迫性神经症症状。

4. 神经症在不同文化程度者中的分布

根据12地区精神疾病流行病学调查,神经症患病率在文盲组是38.31‰,在小学组是40.82‰,在初中组是9.12‰,在高中组是9.51‰,在大学组是17.65‰,即神经症的患病率是低文化程度者最高,中等文化程度者最低,高文化程度者居中。对照心理健康咨询中心的统计数据,神经症的比例在小学组是30.7%,初中组是36.8%,高中组是34.0%,大学组是37.1%,即在心理咨询的求询者中,神经症比例最高的是高文化群体。不言而喻,高文化群体要比低文化群体更懂得求助于心理咨询,但是,高文化水平者的神经症患病率也确实比中等文化程度者高,神经症患病率在不同文化水平者中的这种两头高中间低的分布,说明在各类神经症中既有低文化者易患病类型,也有高文化者易患病类型。

分析神经症的类型与文化程度之间的关系,发现在此样本中,强迫症在大学组的比例最高,为20.0%;焦虑症在高中组最高,为4.1%;恐怖症、抑郁症、疑病症则均在初中组最高,分别为7.2%、10.5%、3.0%。

强迫症患者的文化水平较高这一现象也出现在其它心理咨询门诊中,看来,强迫症是高文化群体的易患病类型。低文化群体的易患病类型则首推癔症,如据位于农村地区的江苏省启东

市东海乡卫生院神经精神科的统计,在该院就诊的神经症患者中,农民占 77.02%,文化程度在小学以下者占 82.46%,所患神经症以癔症为主,强迫症则几乎没有。可以说,癔症是一种文盲病,而强迫症则更象是一种城市文明病。高文化者易患强迫症是与高文化者具有较敏锐的感受能力、较强的自我反省能力和较高的成就需要极有关联的,这些追求上和思维上的长处却易于导致强迫性观念及强迫性行为的形成。

5. 神经症在不同职业群体中的分布

根据心理健康咨询中心的统计数据,神经症的比例在工人中最高(46.6%),其次是科技人员(37.7%),以下依次为干部(34.6%)、学生(28.9%)、教师(26.4%)。分析神经症的类型与职业之间的关系,发现在此样本中,强迫症、恐怖症及疑病症均以科技人员的比例最高(分别为 15.1%、10.8%、4.3%);焦虑症在干部中的比例最高(6.0%),抑郁病则是在工人中比例最高(17.80%)。抑郁症的主要症状是自感无价值,情绪消沉悲观。从工作性质和社会地位来看,工人的确比其它职业群体更易于否定自身价值。

科技人员的神经症在此样本中显得比较突出,并尤以强迫症为甚。前面已提到强迫症在高文化群体中的患病率较高,说明科技人员易患强迫症已有了前提条件。有关强迫症的研究表明,强迫症患者的性格多为内向、刻板,并注重传统道德,由于经常压抑自身欲望,使这些被压抑的欲望只能通过强迫性观念和强迫性动作才能得到表现和满足。科技人员严谨的工作性质和职业训练,不仅易于形成规范刻板的生活方式,也易于形成苛求完美的思维方式,一旦完善感不能满足,便极易出现强迫性神经症症状。神经症的类型与职业类型之间的关系,实质上反映的是,各社会群体因不同的社会背景而易出现不同的心理病症。

三、心理障碍在不同群体中的差异

心理障碍在此是指介于神经症与一般心理问题之间的异常心理症状,包括人格障碍、社会适应不良、心理失调以及心理危机。

1. 心理障碍的年龄差异

由心理健康咨询中心的统计数据发现,人格障碍在 15 岁以下组的比例最高(9.8%),社会适应不良在 36—45 岁组比例最高(9.9%);心理失调在 56 岁以上组比例最高(28.6%),心理危机在 46—55 岁组比例最高(9.1%)。显然,心理障碍在不同的年龄阶段有着不同的表现形式。该样本的数据反映出,人格障碍与年龄的关系是,随着年龄的增长,人格障碍的发生率在逐渐降低。这一点并不难解释,由于人格障碍主要是在社会的接受性与生活的适应性上不同于正常人格,而个体随着年龄的增长,将不可避免地提高对其所生存社会的接受性以及对生活现实的适应性,因此人格障碍在越年长的群体中所占的比例就越小。

社会适应不良在 16—25 岁的比例是 9.2%,仅次于 36—45 岁组,然而这两个年龄群体的社会适应不良是有本质差别的。青年人的社会适应不良多属于对新环境的适应问题,随着社会阅历的增长,多数人的这一问题都会逐渐得到解决;而中年人的社会适应不良则是真正意义的适应不良,多有着心理素质上的根源。

与其它年龄分组相比,心理危机在 46—55 岁组的比例最高,这意味着中年后期是个危险年龄段,这个年龄的人往往既是工作中的骨干又是家庭中的支柱,而身体却日渐衰弱,所以比其他年龄的人易于陷入到生活的多重矛盾与困苦之中,从而产生心理危机。

2. 心理障碍的性别差异

在这一心理咨询样本中,心理失调在女性中的比例(17.9%)高于在男性中的比例(14.3%),而人格障碍、社会适应不良及心理危机在男性中的比例则均高于在女性中的比例。据国外有关调查,女性心理障碍的发生率要高于男性。在此处样本中,心理障碍在女性中的比例是32.9%,在男性中是31.7%。女性易出现心理障碍是与女性的社会从属地位,生活上易受挫折,精神上易受压抑密切相关的。

3. 心理障碍与婚姻状况的关系

由样本的统计数据发现,人格障碍在未婚者中的比例最高(7.0%),这与人格障碍多出现在青少年中有关;社会适应不良及心理危机均以离婚组的比例最高(分别为19.0%、4.8%),这同中国人对离婚多持有传统看法而易使离婚者处于不良社会境遇有关;心理失调在丧偶组比例最高(44.4%),显然与丧偶这一负性生活事件有关。

4. 心理障碍与文化水平的关系

统计数据表明,心理失调在初中组的比例最高(19.6%),小学组居其次(18.6%);人格障碍、社会适应不良及心理危机则均是大学组的比例最高(分别为12.9%、10.0%、4.3%)。同低文化群体相比,高文化群体具有较强的自我认识能力,较复杂活跃的思维能力,因而更易于敏感于人格问题与社会适应问题,另外较高的成就欲求也使高文化水平者体验到较多的挫折感而易于出现心理危机。

5. 心理障碍的职业差异

在心理咨询求询者的5个主要职业群体中,人格障碍和心理失调在学生组的比例最高(分别为9.0%、18.4%),社会适应不良和心理危机则均以教师组的比例最高(分别为9.9%和15.4%)。在此,教师的心理危机显得十分突出。从心理保健角度来看,为人师表的教师职业是一种很“累”的工作,比起其它职业的人,教师将会面临更多的理想与现实的矛盾及职业要求与自我欲求的矛盾,而频繁剧烈的心理冲突则易于导致心理危机。

四、心理问题的群体差异

在向非医院系统的心理咨询机构咨询的求询者中,有相当比例的人,其咨询的内容既不是心理疾病也不是心理障碍,而是一些涉及到现实生活事件的具体心理问题,所涉及的方面主要有婚恋家庭、人际关系、子女教育、性问题等等,其中婚恋家庭和人际关系是中国人心理咨询的两大永恒的主题。

1. 心理问题的年龄差异

根据心理健康咨询中心的统计,困扰于婚恋家庭问题者以26—35岁组的比例最高(19.7%),显然与26—35岁是恋爱结婚的高峰年龄有关;而人际关系咨询者在16—25岁组和36—45岁组的比例最高(均为12.9%),结合前面所述,社会适应不良在这两个年龄段的比例最高,说明社会适应不良的主要应激源是人际关系;为子女教育问题求询者在56岁以上组的比例最高(5.7%),反映出老年父母与成年子女之间的代际矛盾;困扰于性问题者以16—25岁组的比例最高(4.1%),在性问题的求询者中,59.4%是16—25岁的青少年,反映出青少年的性困惑。

2. 心理问题的性别差异

在此样本中,求询于婚恋家庭、人际关系及子女教育问题者在女性中的比例均高于在男性中的比例,反映出女性比男性更注重婚姻与家庭,更关心子女的教育,也更敏感于人际关系。然

而,为性问题咨询者在男性中的比例要大大高于在女性中的比例,反映出男性比女性存在着更大的性困扰,亦或是男性比女性更敢于坦露自己的性问题。在心理健康咨询中心的调查中,求询于性问题者 84.4%是男性,女性则仅占 15.6%,这种现象也同样出现在其它心理咨询门诊中。

3. 心理问题的类型与婚姻状况的关系

心理健康咨询中心的统计数据表明,求询于婚恋家庭问题者在丧偶组的比例最高(22.2%),这意味着丧偶者比其他婚姻状况者更易受到来自婚恋家庭方面的心理困扰;求询于人际关系者在未婚组比例最高(11.7%),反映出未婚者比其他婚姻状况者更关注或更敏感于人际关系;为子女教育问题咨询者以已婚者居多;为性问题咨询者从样本总体来看,以未婚者居绝大多数(73.3%),但从婚姻状况分组来看,求询于性问题者在离婚组所占的比例最高。

4. 心理问题的类型与文化水平的关系

分析心理咨询的内容与各文化程度之间的关系,发现求询于婚恋家庭、人际关系及性问题者以高中组所占比例最高,而为子女教育问题咨询者则是大学组的比例最高。也就是说,为一般心理问题咨询者以中等文化程度者居多数。相比较前述内容,求询于神经症和心理障碍者在大学组的比例均高于其它组,说明高文化程度者心理咨询的侧重点是心理疾病与心理障碍,而中等文化程度者心理咨询所侧重的是一般心理社会问题,反映出不同文化水平者具有不同的求询目的、求询内容乃至不同的自我认识水平。

5. 心理问题的职业差异

从职业分组来看,求询于婚恋家庭问题者在科技人员组比例最高(20.4%),反映出科技人员比其他职业群体更易因婚姻家庭方面的问题而出现心理困扰;为人际关系问题求询者在干部组的比例最高(12.8%),这与干部这种职业的工作性质极有关系。由于干部的工作不象科研与教学那样有一定的硬指标作衡量,加上工作中的人际交往较多,从而使人际关系常常影响到对工作的评价乃至影响到个体的升迁,因此相对于其它职业的人,干部更多地关注于人际关系,也更多地困扰于人际关系。相比之下,求询于人际关系问题者在科技人员组的比例最低,这显然与科研工作的对象是物而不是人有关。正是职业的性质决定了人际交往的频度,而在那些人际交往频度高,人际关系又直接影响个体升迁的职业中,个体困扰于人际关系的机会就必然较多。

总之,心理咨询的调查表明,人们的心理疾病和心理困扰存在着来自年龄、性别、职业、文化水平、婚姻状况等方面的差异,即不同的社会群体因具有不同的社会文化背景,而易于产生不同类型的心理问题及心理疾患。

中国目前的心理咨询热主要还是在城市特别是大城市中进行,所以心理咨询所反映的主要还是城市人口尤其是中等以上文化程度者的心理。然而,毫无疑问,心理咨询是一个很好的窗口,从中不仅可以观察到一般人群的心理困扰,而且也能观察到中国人深层心理结构中的一些重要特点。

主要参考资料:

- ①国务院人口普查办公室编:《中国第四次人口普查的主要数据》,中国统计出版社 1991 年版。
- ②《北京统计年鉴》(1992 年),《中国统计出版社》。
- ③《12 地区神经症流行病学调查》,《中国神经精神科杂志》,1986 年第 19 卷第 2 期。

责任编辑:张宛丽