

网络心理辅导—心理辅导发展的新趋势

刘继茹

(东华大学心理咨询中心, 上海 200051)

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2001)04-0309-03

Internet Psychology Counseling — A New Form of Psychological Counseling

LIU Ji-ru

Donghua university, Shanghai 200051, China

【Abstract】 This article analyses how Internet psychology counseling emerges and develops, evaluates its present application, content, advantages and shortcomings, discusses its perspective and explores whether it will be a new form of psychology counseling in the future.

【Key words】 Internet psychology counseling; Content superiority; Shortcoming; Perspective

1 网络心理辅导产生和发展的条件

1.1 网络心理辅导发展的可能性

国际互联网的发展、网民的骤增为网络心理辅导的产生和发展提供了可能性。国际互联网是20世纪最重要的科技发明之一,自诞生以来不断壮大,并日渐融入到现代日常生活中,它以其传播速度、内容、方式、范围等其他媒体所无法比拟的独特优势,成为现代社会生活中不可缺少的信息传播媒体。据中国互联网络信息中心(CNNIC)2000年7月27日发布的最新《中国互联网络发展状况统计报告》显示,1999年是中国互联网大发展的一年,截止2000年6月30日,中国内地上网的计算机有650万,网民人数达到1690万,除计算机外同时使用移动终端、信息家电等其他设备上网的用户人数为30万。另据有关数据显示,全球目前共有近26000万人连上了互联网。截止去年,在网民人数的排名中,中国已经继美日德等国之后跻身世界八强之列。而从发展速度上来讲,据预测,中国将成为新世纪里世界上最大的互联网络市场之一^[1]。电脑的普及、互联网的突飞猛进的发展、网民的骤增为网上心理辅导的产生和发展提供了可能性。

1.2 网络心理辅导发展的必要性

心理疾病患者的日益增多和心理健康服务机构、心理医生的缺乏使网络心理辅导显得尤为必要。近年来随着我国经济的快速发展和人民生活水平的迅速提高,生活节奏和竞争压力的增加,精神障碍的发生率也随之上升。儿童的行为问题、大中学生的心理问题、老年期精神障碍、酒精与麻醉品滥用以及自杀等问题明显增多。据预测,进入21世纪后,我

国各类精神卫生问题将更加突出,各类精神疾患和心理行为问题将严重威胁着人民的心身健康^[2]。因此,加强精神疾患的防治,预防心理和行为问题的发生,已经成为当前我国一项重要的和十分紧迫的任务。近年来为普及精神卫生知识,我国开展了多种形式的宣传与教育工作,开设了精神卫生讲座、心理咨询培训,增强了患者对精神疾患的识别能力,使患者得到及时的治疗。此外,一些大中城市的综合医院,开设心理咨询门诊,提供心理咨询与治疗服务,为民众的心理危机干预提供热线电话。但与心理问题、心理疾病患者人数增多相比,我国的心理医生和心理健康服务机构远远不能满足社会的需求。据有关资料显示,抑郁症是中国三种重要疾病之一,而它在中国的治疗率仅为5%。健康是人类最宝贵的财富,心理健康教育在人们的生活中显得尤为重要。如何把国际互联网这一新型的传播媒介运用到心理健康辅导中已成为一个新的课题。在未来,网上心理辅导将与传统心理辅导并行成为另一种给予人们心理援助的重要方式。

2 网络心理辅导的现状

目前我国互联网上的心理健康站点主要包括高校心理系主办的站点或主页、网络心理医院的站点或主页、个人创办的专业心理网站或主页、心理学杂志社的站点或主页以及其他网站的心理专栏等。其中,由国内高校心理系主办的站点或主页如,北京师范大学心理学系(<http://www.bnu.edu>)、华东师大心理学系(<http://psy.ecnu.edu.cn>)等。国内网络心理医院的站点如北京医科大学精神卫生研究所(北京医科大学第六医院 <http://www.xinqiao.net>),中德心

理医院 (<http://www.zhongde.363.net>) 等。国内以心理学为主题的个人主页如, 心理健康特快 (<http://www.shanghai-window.com/shanghai/health/psyche> 舒伟洁医生的个人主页), 知心姐姐 (<http://www.fore-versister.com>)、阿尧心理咨询网等。^[3] 尽管大多数心理网站只能提供以知识、信息、和建议为主的咨询服务, 但他们都自觉担负起了普及心理健康知识、提供专业心理援助的责任, 为预防心理疾病的发生、对心理疾病患者进行及时的治疗做出了一定的贡献。

3 网络心理辅导的内容及其优势

3.1 心理健康知识的普及

由于心理卫生知识尚不普及, 宣传力度不够, 致使大多数人对心理问题认识不足, 一些人即使认识到疾病的性质, 多数人也宁可自己忍受痛苦害怕受歧视而不愿意寻求必要的帮助致使心理问题加重。互联网信息传递的瞬时性和广泛性使得人们能以最快的速度查阅有关心理健康教育方面的知识, 扩大了心理卫生知识的宣传和普及, 有助于提高全民的心理健康意识, 预防心理疾病的发生, 提升全民族的心理素质。

3.2 心理健康状况网上测试

心理量表的网上使用可以让来访者随时自测, 增进自我了解, 评估自己的心理健康状况, 以便在必要时寻求帮助。网上测试与传统纸笔测试相比省时省力, 诊断和分析更为便捷。

3.3 电子邮件式辅导

电子邮件在物理时空中以难以想象的速度进行发送和接收, 它免去了纸、笔、信封和邮票的投入, 省去了许多麻烦, 经济便利。来访者可以将自己的有关问题通过电子邮件发送到咨询师的电子信箱里, 咨询师把对问题的解答发送到他的电子信箱, 电子邮件经济快捷保密性好的特点使得心理辅导变得更富有实效。

3.4 利用互联网留言板、线上交谈

网络心理辅导突破了传统心理辅导对于时空的限制, 使得辅导更为直接和便利, 传统的心理咨询必须在一定时间固定的地点咨询师和来访者面对面的进行, 而互联网, 信息的传递可以摆脱时空的限制, 只要信息交流双方是与互联网络相连通的, 双方就可以实现及时对话, 不需考虑你所在的位置的。这种心理辅导更切合现代社会现代人快节奏的生活方式。此外, 在电脑屏幕前, 与人距离遥远, 人有一种安全感, 愿意做更多自我暴露。网络的匿名性可以

使人们直接而真实的表达自己, 说出自己想说的话, 减少传统心理咨询中阻抗的发生, 更有利于咨询和治疗的顺利进行。而且网络上心理辅导的信息易于保存和记录, 也有利于督导和研究。

3.5 即时视听

这是最接近传统的个别心理辅导的网上咨询形式。但由于技术和经济的原因目前还难以实施, 普及它则需更长的时间历程。

此外, 有人研制出了治疗软件, 比如一个名为性专家的程序被采用来治疗夫妻间的性功能障碍, 程序并不与患者进行对话, 而是要求咨询者就他们的关系回答具有多重选择的问题, 然后分析结果, 最后提出反馈意见^[4]。

4 网络心理辅导的局限性

网络心理辅导这一新生事物是随着现代网络社会的出现而产生的, 它充分显示了自身的优势, 同时也暴露了其所存在的不足。

4.1 费时

网络交互的速度取决于双方录入信息的速度, 比直接面对面的言语交流要花费更长的时间;

4.2 非直观性

网上心理辅导与传统的咨询室的心理辅导毕竟有所不同, 咨询室的心理辅导比网上交流更富有人情味, 更重视非语言信息的作用, 更有利于发挥共情的作用, 提供情感的支持, 给来访者以更真切的榜样示范作用。所有这些都是网络里辅导所不及的。

4.3 网络的安全性问题

由于技术的局限、管理的漏洞使得互联网上侵害行为层出不穷, 电子邮件的泄密问题、收发对不上号的乱码问题都有待进一步解决^[5]。

4.4 网络心理辅导的伦理问题

随着网络心理辅导的兴起, 也迫切需要网络心理辅导各项规章制度的出台, 保障咨询师和来访者双方各自的权利和义务, 保证网络心理辅导的健康发展。如咨询师的资格审定及网上注册咨询资格、其专业要求及职责、咨询方式、时间及费用的收取、保密问题、伤害问题等。在美国, 随着网络心理学的兴起, 各个专业组织对伦理问题也给予了密切关注。例如, 美国注册小组辅导员全国委员会在 1995 年成立专门小组, 研究网络辅导的发展及可能涉及的伦理问题, 并于三年后公布了网络辅导伦理守则, 其中包括保密、伤害、收费等问题共 13 条, 尽管倍受争议但毕竟为促进网络辅导的健康发展迈出可喜的一

步^[9]。

4.5 互联网使用现状的限制

中国互联网络信息中心网上联机调查中“用户的行业分布”一项统计数据表明,形成上网一族的大部分是学生,占上网者的21%,其次是计算机业邮电通讯业、合资企业及与网络相关的业内人士,占上网者12.9%~8.7%。^[7]因此可以说,中国的互联网既是青年网也是以专业人员和某些职业人员为主体的技术精英网。作为新兴信息传播媒介的国际互联网在我国居民中的使用依然处于较低水平。其原因主要是①经济水平的制约:虽然我国上网数在2000年7月已达到1600万人,但它还不及我国总人口的2%,从这一个侧面也反映了目前我国国际互联网在国内普及程度较低,其中一个很重要的原因是经济发展水平的局限。网上心理辅导需要网上来访者一笔较大的资金投入,需要有一定的经济基础。而我国居民目前的经济水平相对我国目前电脑的价格与电脑上网的价格尚有差距。②缺乏相应的电脑技术知识:网上心理辅导需要网上来访者有一定的文化和技术,他应受到一定水平的教育,通晓电脑操作的基本程序和技术,能在网上进行较好的交流和沟通。③上网的速度慢:我国的互联网最缺乏的是网络的带宽,它严重地影响信息的传递,让上网的人花费了较多的时间和金钱。

以上几个原因严重影响了国际互联网在我国的发展,也影响了它在网络心理辅导中的应用。

5 网络心理辅导的发展前景

当今最大、最流行的全球信息资源网是互联网,它把全球150多个国家的500多万台计算机和近5000万用户紧密地连在一起。互联网象一个正在不断蔓延的大网,必将深入世界的每一个角落,深入每一个人的生活。正如上文所述,随着互联网在世界范围内的迅速发展以及现代竞争社会人们生活节奏的加快,互联网以其信息传递的瞬时性和广泛性的优势弥补了传统的心理辅导的不足,必将给传统心理辅导带来更为深刻的变化。网上心理辅导的产生和发展是必然趋势。如何扬长避短、趋利弊害是值得深入思索的课题。

参 考 文 献

- 1 谢忠保. 互联网对青少年的影响. 青年研究, 2000(9): 8-13
- 2 王希林. 中国/世界卫生组织精神卫生高层研讨会宣言. 中国心理卫生杂志, 2000(1): 3-7
- 3 陈志霞. 电脑网络对网民心理健康的影响. 社会心理研究, 2000(4): 20-25
- 4 Patricia Wallace 著. 互联网心理学. 中国轻工业出版社, 2001
- 5 王 睿, 刘明波. 谈青少年网发心理安全. 大众心理学, 2000(5): 48
- 6 郑日昌. 心理辅导的新进展. 心理科学, 2000
- 7 蒋建国, 王 林, 肖 燕. 初探国际互联网在健康教育中的应用. 中国健康教育, 2001(2): 102

(收稿日期: 2001-04-11)

(上接第308页)

ciation but no influence of personality disorders. *Neuropsychobiology*, 2001, 43: 186-191

- 11 Samochowiec J, Lesch KP, Rottman M, et al. Association of a regulatory polymorphism in the promoter region of the monoamine oxidase A gene with antisocial alcoholism. *Psychiatry Res* 1999, 86: 67-72
- 12 Schmidt LG, Sander T, Kuhn S, et al. Different allele distribution of a regulatory MAOA gene promoter polymorphism in antisocial and anxious-depressive alcoholics. *J Neural Transm*, 2000, 107: 681-689
- 13 Cloninger CK: A systematic method for clinical description

and classification of personality variants. *Arch Gen Psychiatry* 1987, 44: 573-588

- 14 Benjamin J, Li L, Patterson C, et al. population and familial association between the D4 dopamine receptor gene and measures of novelty seeking. *Nat Genet*, 1996, 12: 81-84
- 15 Vanyukov MM, Moss HB, Kaplan BB, et al. antisociality substance dependence the DRD5 gene: a preliminary study. *AM J Med Genet* 2000, 96: 654-658
- 16 Bau CH, Roman T, Almeida S. Dopamine D4 receptor gene and personality dimensions in Brazilian male alcoholics. *Psychiatr Genet*, 1999, 9: 139-143

(收稿日期: 2001-07-19)