

心理求助污名对大学生专业心理求助的影响

段媛婕

长沙医学院

[摘要]大学生心理问题突出已成为当今社会一个共性问题,这不仅对大学生本身的身心健康造成了极大的损害,更严重影响社会的安定与和谐。然而当代大学生在出现某些方面的心理问题时,由于求助污名化的存在,并不乐意向专业人士寻求心理帮助。基于此,本文以修正标签理论为落脚点,初步探讨心理求助污名对大学生心理求助的影响。

[关键词]心理求助;污名;标签理论;大学生

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1901

大学生多处在成年早期,是从不成熟转向成熟的过渡阶段,面临着家庭关系、人际交往、实习就业等多方面的压力,导致其心理健康水平较低,心理问题检出率和心理障碍发生率都处于较高水平。如美国大学健康协会开展的一项全国性调查发现,45.1%的大学生报告经历了高于平均水平的压力,12%的大学生报告承受了巨大的压力。同时,87%的学生表示在过去一年内感到不堪重负,84%的学生感到精神疲惫^[1]。

由此可以看出,绝大多数大学生正面临心理方面的困扰,且很大比例的学生存在心理帮助的需求。一般而言,心理求助包括两类,一类是专业心理求助,即选择专业心理机构,向有资质的心理医生或者心理咨询师寻求帮助;另一类是非专业心理求助,即为了解除自己的困扰,促成情绪的缓解,向家人、朋友或同学、老师等寻求帮助。以往的研究显示,当个体遇到心理问题的時候,他们通常会选择独自承担、通过自己的个人力量来解决问题;如果心理问题无法自行缓解,大多数人也会倾向于选择向家人、朋友等亲近的人寻求帮助,而非向专业的心理咨询机构求助。并且大多数大学生在遇到心理困扰时,尽管有的问题已经严重影响到其正常的工作、学习和生活,无法通过家人和朋友的帮助来解除问题,但是他们仍然不愿意寻求专业性的心理帮助^[2]。这就是目前我国大多数大学生心理求助的真实状况:客观上,大学生存在寻求专业性心理帮助的需求,但主观上他们却不愿意求助专业机构。为什么大学生有寻求专业心理帮助的迫切需要,学校和社会也给他们提供了相应的求助途径,但是为什么他们却不愿意寻求心理帮助呢?这是一个值得我们探讨的问题。

1982年,美国心理学家Fisher曾提出过一个关于求助的自尊威胁模型(Threat to Self-esteem Model),他认为受助者在接受帮助的过程中,会综合各方面对“help”进行评估,判断帮助是支持性的还是威胁性的。如果个体知觉到帮助是威胁性的,接受帮助会使自身自尊遭到威胁,那么个体就会出现负面的情绪,进而对“帮助”产生负面评价,因此就不愿意去寻求帮助。基于此,心理求助污名(stigma of

psychological help)受到了国内外研究者的广泛关注。

心理求助污名是在心理疾病污名的基础上发展起来的,是心理疾病污名的扩散效应。Vogel等人提出,与心理求助相关的污名是指寻求心理帮助的个体会感到自我和社会对寻求心理帮助的不可接受,由于污名使人们对心理求助持有负面印象,这就导致了个体不愿意暴露他们的心理困扰并且逃避心理治疗。根据污名产生的主体,心理求助污名又可以进一步划分为心理求助自我污名(self-stigma of psychological help)和心理求助公众污名(public stigma of psychological help),前者指的是个体对自己寻求心理帮助的消极观念;而后者是指寻求心理帮助的个体被公众认为是存在缺陷的、不被社会认可的^[3]。心理求助的公众污名和自我污名由三部分组成:第一部分是认知层面上的刻板印象,第二部分是情感层面上的偏见,第三部分是行为层面上的歧视。如果有人存在心理问题、寻求了心理帮助,那么他会被大众在认知上认为是危险的,在情感上对其产生消极态度,最终导致在行为上对此类人群产生偏离。

修正标签理论(Modified Labeling Theory, MLT)认为,当人们遭受心理困扰时,进行心理治疗会被认为是尴尬的、冷漠的、防御性的、依赖性的、不安全的、不合群的、情绪不可控的以及虚弱或心理失常的。此外,遭受心理困扰的人还可能自我污名化,产生羞耻感,导致其自尊和自我效能感降低,进而不愿意接受专业心理治疗^[4]。同样,在中国文化环境下,人们往往相信“自助者,天助”,有问题要靠自己解决,求助是“无能和耻辱的象征”,这比当下的痛苦更令他们难以接受。因此为了维持积极的自我印象,人们对于自己的心理困扰往往羞于启齿,即使遇到自己难以解决的情绪困扰,他们也不愿意积极主动地寻求帮助。

通过查阅国内外相关文献,我们可以得到较为一致的结论:心理求助污名与专业心理求助态度呈显著负相关,求助污名化是阻碍大学生寻求专业心理帮助的最主要原因之一^[5],为了避免心理疾病的标签化及其带来的伤害,人们通常不愿意暴露自己的心理困扰,从而决定不求助或不充分参与治疗。例如针对心理求助公众污名的研究发现,有心理问题

者常常会害怕周围的人在得知自己有心理问题后,用异样的眼光看待自己,遭受和其他人不一样的待遇。并且这些问题不仅存在于出现心理问题的的大学生身上,在无心理问题的的大学生中也存在相同的担忧^[6]。由此可知,公众污名使得人们不愿意让别人知道自己有心理问题,降低了个体寻求专业心理帮助的可能性,甚至在不求助的潜在结果很严重的时候,大学生常常也不愿意寻求帮助。并且,由于很多心理疾病往往不具有明显的外在症状,因此患者会把接受心理治疗看做是诱发公众污名的线索,从而逃避心理治疗或者隐瞒心理求助行为。

此外,还有研究发现,相比心理求助公众污名,心理求助自我污名与专业心理求助态度的关系更为密切,心理求助自我污名高的个体寻求心理帮助的态度更加消极,更不愿意寻求专业心理帮助^[7]。Corrigan指出,自我污名是在公众污名的基础上产生的,会受到公众污名的影响,当心理疾病、心理求助被社会公众认为是“耻辱和无能的象征”的时候,出现心理失常的大学生就会内化该观点,引起他们的自我贬低——从另一个人那里寻求帮助会被个体内化为他们是不优秀的或能力不足的,而这是对他们自尊的潜在威胁。因此,心理求助自我污名作为对社会偏见内化的结果,是由个体的自我偏见引起消极的情绪反应,并导致对自我的歧视行为,而存在自我歧视的个体常常会拒绝向他人求助,表现出消极的专业心理求助态度^[8]。

综上所述,当代大学生对于心理求助存在着的污名化认知,是阻碍其寻求专业有效的心理帮助的直接诱因。因此,为了帮助大学生及时解除心理问题的困扰,心理工作者们可以由此入手,帮助大学生转变对于心理求助的不合理信念,拒绝求助污名化。首先,在大学校园里开设《大学生心理健康教育》课程,对全体大学生进行心理健康教育,充分发挥课堂主阵地作用,是取得心理求助污名干预效果的重要举措。尤其是对于存在心理问题的大学生而言,减少普通大学生对心理疾病的污名,改变普通大学生对心理求助的态度与看法,有利于为这类大学生提供情感上的支持,促进其尽早寻求专业帮助、更好地融入校园生活。其次,污名化产生的根源在于当代大学生对于心理疾病、心理求助的认知粗浅,道听途说地传播错误理念——“心理咨询无用、心理疾病不可治”。因此可以通过在校园里发放心理咨询宣传海报、开设心理知识电台广播、举办心理健康讲座或心理健康知识竞赛等方式,和大学生面对面地交流、传授心理健康、心理咨询知识,加速心理健康知识的传播速度,提高大学生的心理健康素养。最后,心理咨询工作的实效性也是影响大学生寻

求专业心理帮助的重要因素,能够通过心理咨询/心理治疗帮助大学生及时解除心理问题所带来的困扰,其对心理求助的污名化也就不攻自破了。因此,可以充分利用网络这一大学生普遍熟悉的渠道,建立相关网站、QQ群为大学生提供求助相关信息,加强大学校园的心理健康服务工作,为大学生提供及时、有效的专业帮助,从实际效果上增进心理求助的实效性,也能进一步提高大学生对心理健康服务工作的认同度,提高大学生群体进行专业求助的可能性。

参考文献

[1] American College Health Association. National College Health Assessment Fall 2017 reference group data report [J]. 2017.

[2] 江光荣, 王铭. 大学生心理求助行为研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2003, 11 (3): 180-184.

[3] Vogel D L, Wade N G, Hackler A H. Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling [J]. Journal of counseling psychology, 2007, 54 (1): 40-50.

[4] Conner K O, Copeland V C, Grote N K, et al. Mental health treatment seeking among older adults with depression: the impact of stigma and race [J]. The American Journal of Geriatric Psychiatry, 2010, 18 (6): 531-543.

[5] Masuda A, Goodnight B L, Ng S Y, et al. Help-seeking stigma in Asian American college women: the role of disordered eating cognitions and psychological inflexibility [J]. International Journal for the Advancement of Counselling, 2017, 39 (2): 188-201.

[6] 余晓敏, 江光荣. 心理求助行为及其影响因素 [J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18 (6): 426-428.

[7] 郝志红, 梁宝勇. 心理求助的污名与行为意向的关系: 态度的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23 (6): 1133-1136.

[8] Corrigan P. How stigma interferes with mental health care [J]. American psychologist, 2004, 59 (7): 614-625.

项目来源: 民办高校医学生心理压力状况与心理求助态度的关联性研究 (20C0220)