

# 有问题为何不求助？心理求助污名对专业心理求助态度与心理求助延宕的影响

刘长虹

南京工业职业技术大学

**摘要：**心理求助污名是指人们去寻求心理帮助就意味着有心理疾病，从而受到偏见、歧视的现象。本文采用问卷法调查大学生专业心理求助的现状，研究心理求助污名对专业求助态度和求助延宕的影响。使用抑郁症筛查量表（PHQ-9）、专业心理求助污名量表（SSPPH）、专业心理求助态度量表（ATSPPH）、心理求助延宕量表（Help-Seeking Delay Scale）调查554名在校大学生，对数据进行差异检验和相关分析，采用Bootstrap法检验中介效应。结果发现：（1）男女在抑郁水平上差别不大，但女性比男性有更高的专业心理求助态度，同时有更低的心理求助污名和心理求助延宕；（2）家庭排行和恋爱情况影响心理求助有效性；（3）心理求助污名与心理求助延宕正相关，与专业心理求助态度呈负相关，抑郁与心理求助污名和心理求助延宕正相关，与专业心理求助态度负相关；（4）心理求助污名中介抑郁对专业心理求助态度和求助延宕的影响。

**关键词：**心理求助；态度

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.07.237

## 一、引言

人们总认为寻求专业心理求助的人是不被社会所接受的、是不受欢迎的，即存在心理求助污名（吴才智，黄东涛，于丽霞，孙启武，段文婷，2016）。当遇到问题准备寻求心理帮助时，个体会害怕被贴上心理问题、失败等标签，因为对寻求专业心理帮助的误会和担忧，而引起的自尊自信受损，从而减少对自己的满意度并且降低自我价值感（吴彦敏，刘明，柳晓燕，杨丽，2013）。心理求助污名会妨碍人们进行专业心理求助，造成心理求助延宕。很多时候学生选择在实在难以忍受痛苦的时候才寻求专业心理帮助。社会污名和自我污名对寻求专业心理帮助有显著的负性影响。社会成见越高，求助态度越消极（崔君红，2003；李强，2004）。自我污名更能够解释求助问题。自我污名水平越高，学生越不可能去寻求专业帮助，焦虑和抑郁水平也越高。基于此提出假设：

H1：心理求助污名与心理求助延宕正相关，与专业心理求助态度呈负相关。

H2：心理求助污名中介抑郁对专业心理求助态度和求助延宕的影响。

## 二、研究方法

### （一）被试

随机选取600人参与研究，554人有效作答，问卷回收有效率92.33%。参与者年龄在17-27周岁之间（ $M=19.85$ ， $SD=1.434$ ），其中男生263人，女生291人。

### （二）测量工具

抑郁症筛查量表（PHQ-9）用于测量被试抑郁情绪。该量表包含9个项目，采用4级计分，内部一致性系数0.924，信效度良好。

专业心理求助污名量表（SSPPH）由郝志红和梁宝勇（2011）依据Corrigan对污名的维度划分，以Komiya等（2000）编制的SSRPH和Vogel等（2006）编制的SSOSH两个量表为基础，整合和修订编制而成，符合中国文化特点。量表共10个项目，包含自我污名和公众污名2个维度，采用5级计分，内部一致性系数0.902和0.934，信效度良好。

心理求助延宕的测量采用张虹雯（2011）编制的心理求助延宕量表（Help-Seeking Delay Scale）。该量表共6个题目，采用5级计分，内部一致性系数0.949，信效度良好。

专业心理求助态度的测量采用由Fischer和Turner（1970）编制，Fischer和Farina（1995）简化，郝志红和梁宝勇（2007）进行本土化修订的专业心理求助态度量表（ATSPPH）。该量表包含29个题目，分成对心理帮助需要的自我认知、对心理健康专家的信心、对耻辱的忍受性、以及人际开放性4个维度。量表采用5级计分，内部一致性系数0.832，信效度良好。

### （三）数据处理

本研究用SPSS 20.0进行数据处理、相关分析和调节分析。

采用Harman单因子检验的方法检验共同方法偏差（Podsakoff, MacKenzie, Lee & Podsakoff,

2003)。将本研究中所有的重要变量进行探索性因素分析。结果显示,最大因子解释的方差变异量为20.42%,小于临界值40%。因此,本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

### 三、结果

#### (一) 专业心理求助现状分析

调查范围内有299人(54%)感觉自己在半年内经受轻微及以上的心理困扰,有近半数(47.7%)在遇到心理问题时选择自己解决或忍受。139(25.1%)人被身边人推荐寻求心理帮助,但只有93人(16.8%)曾经寻求过专业心理帮助,452人(81.59%)没想过或最终决定不寻求专业心理帮助。

表1列举了专业心理求助困难几项原因,其中首要原因是不知道什么情况下需要寻求专业心理帮助(62.64%)。

表1 专业心理求助困难原因描述统计n (%)

不知道什么情况下需要寻求专业心理帮助	347 (62.64%)
咨询需要与陌生人暴露隐私,即使他/她是专业人士	197 (35.56%)
没有或不了解心理求助渠道	159 (28.70%)
不相信心理咨询真的有帮助	118 (21.30%)
进行心理咨询可能会承担一些风险	104 (18.77%)
不了解心理咨询是干什么的	79 (14.26%)
曾经有过心理咨询的经历,感觉糟糕	46 (8.30%)
父母不理解或不同意	34 (6.14%)

对心理求助对象进行心理求助有效性的测量,发现朋友、心理工作者和父母长辈是评估相对有效的心理求助对象,而恋人、同学、老师的帮助性相对较弱。心理求助对象的有效性还与受助人特征有关。

#### (二) 差异检验与相关分析

以性别为自变量进行独立样本T检验,结果发现虽然男女在抑郁水平上差别不大,但女性比男性有更高的

表2 性别对各变量的影响

	男	女	t	p	Cohen's d
抑郁	14.52 ± 5.37	14.62 ± 5.03	-0.222	0.825	0.02
心理求助污名	25.38 ± 8.42	23.27 ± 7.24	3.145	0.002	0.27
专业心理求助态度	92.79 ± 10.16	97.52 ± 12.04	-5.011	0.000	0.42
心理求助延宕	16.44 ± 5.27	15.48 ± 5.28	2.122	0.034	0.18

专业心理求助态度,同时有更低的心理求助污名和心理求助延宕。

以心理求助有效性为因变量,以家庭排行为自变量进行单因素方差分析,发现向父母家人求助有效性在各家庭排行间差异不显著( $F(3, 550) = 1.747, p = 0.156$ ),但向兄弟姐妹求助有效性在各家庭排行间差异显著( $F(3, 550) = 5.118, p < 0.01, \eta_p^2 = 0.027$ )。以心理求助有效性为因变量,以是否单身为自变量进行独立样本T检验,发现单身与否对向恋人求助有效性的判断存在显著差异, $T(552) = 5.664, p < 0.001, Cohen's d = 0.409$ ,对向其余人群求助有效性无显著差异( $p > 0.05$ )。

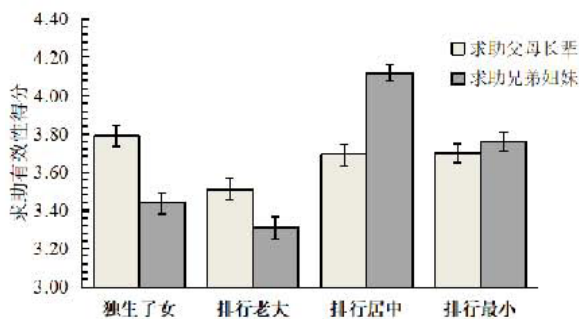


图1 家庭排行对心理求助有效性的影响

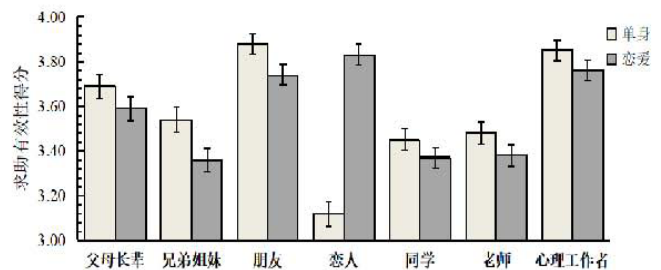


图2 恋爱状态对心理求助有效性的影响

相关分析表明,各变量的相关在大小和方向上基本符合预期,详见表3。

#### (三) 中介分析

在控制了年龄、性别、家庭排位和恋爱情况等协变量后,抑郁情绪对专业心理求助态度的预测作用显著( $\beta = -0.25, p < 0.001$ ),95%置信区间为 $[-0.423, -0.074]$ ,在原有模型基础上加入心理求助污名作为中介变量,在控制上述协变量之后,抑郁对心理求助污名的预测作用显著( $\beta = 0.22, p < 0.001$ ),95%置信区间为 $[0.084, 0.353]$ ,心理求助污名对专业心理求助态度的预测作用显著( $\beta = -0.72, p < 0.001$ ),95%置信区间为 $[-0.863, -0.569]$ ,抑郁对专业心理求助态度的预测作用不显著( $\beta = -0.09, p = 0.287$ ),95%置信区间为 $[-$

表3 各变量的描述统计与相关系数

	自评心理 困扰	抑郁	心理求助 状况	心理求助 污名	心理求助 延宕	个人成长 主动性	专业心理 求助态度
自评心理困扰	1						
抑郁	.474**	1					
心理求助状况	.296**	.168**	1				
心理求助污名	.106*	.144**	0.027	1			
心理求助延宕	.197**	.161**	.138**	.738**	1		
个人成长主动性	-0.08	-.189**	0.01	-.137**	-.135**	1	
专业心理求助态度	-0.051	-.113**	.115**	-.520**	-.322**	.184**	1
M	1.70	14.57	1.68	24.27	15.94	52.31	95.28
SD	0.78	5.19	1.13	7.88	5.29	14.79	11.42

注:  $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ \*\*

0.263, 0.078], 因此心理求助污名在抑郁和专业心理求助态度之间起完全中介作用。

同样控制上述协变量, 检验心理求助污名在抑郁和心理求助延宕间的中介作用, 发现抑郁对心理求助延宕的预测作用显著 ( $\beta = 0.16$ ,  $p < 0.001$ ), 95%置信区间为[0.064, 0.252], 心理求助污名对心理求助延宕的预测作用显著 ( $\beta = 0.49$ ,  $p < 0.001$ ), 95%置信区间为[0.455, 0.529], 抑郁对心理求助延宕的预测作用不显著 ( $\beta = 0.05$ ,  $p = 0.144$ ), 95%置信区间为[-0.017, 0.118], 因此心理求助污名在抑郁和心理求助延宕之间起完全中介作用。

#### 四、讨论

生活中很多人没有选择寻求专业心理帮助, 是因为问题本身可以被有效解决, 包括自行调节、向家人、朋友倾诉等。绝大多数心理困扰并不严重, 并且可以通过非专业心理帮助得到解决或改善, 也因此, 那些无法通过自己和社会资源得到解决的问题被作为评价一个人软弱无能的证据。研究发现, 抑郁越严重的被试越容易产生心理求助污名, 从而产生更多的延宕行为和更低的专业心理求助态度。

对专业心理求助困难原因的调查结果告诉我们, 对专业心理工作相关知识的宣传普及任重道远。大部分人并不知道什么情况下需要寻求专业心理帮助, 对于咨询暴露隐私和承担风险的担忧, 加上不相信心理咨询真的会有帮助的怀疑, 让寻求专业心理帮助困难重重。本研究中有93人表示自己曾经接受过心理咨询, 但是其中46人认为感觉是糟糕的, 这进一步削弱了继续寻求专业心理帮助的可能。再加上青少年在经济上需要依赖父母, 当父母不理解或不同意, 寻求心理帮助更是难上加难。

如果不寻求专业心理帮助, 其他的心理求助对象也可以有一定的帮助作用。对于独生子女与多子女家庭中的老大, 求助父母长辈得到的帮助更大; 多子女家庭排行居中的子女求助兄弟姐妹的收效更大, 但是从总体上看, 老大在家庭成员中求助得到的帮助相对较小, 这与我们普遍认知中排行居中的孩子会受到忽视不符。可

能的原因是长子被期待是独立的、给弟妹做榜样, 因此有心理困扰也更需要自行消化。对于恋爱中的青少年, 恋人给予非常有效的心理帮助, 但从其他人群获得的心理帮助相较于单身群体稍弱。而无论是否恋爱, 预期从朋友和心理工作者处获得的帮助都相对更高, 提示我们要更加关注同辈人际支持较弱的学生。即使心理求助困难, 青少年仍然相信心理工作的有效性, 因此在实际工作中未尝不可增加主动的关心关怀和心理教育, 减少心理求助污名和增强求助动机。

对心理求助污名的干预不仅可以减轻污名直接带来的自尊受挫和社会排斥感, 也可以减轻心理求助延宕, 提高专业心理求助态度。当患者进入谈话室, 咨询/治疗联盟带来的涵容、接纳的感觉可以进一步减轻心理求助污名。然而如何进行污名干预也是难点之一, Corrigan小组(2012)的一项元分析显示, 针对青少年, 教育更有效。教育内容对心理疾病污名干预效果也有影响。生物学归因可能会改变公众对心理疾病患者的态度, 增加人们对疾病患者的同情, 减少责备, 但会使人们增加对心理疾病患者预后的消极期待, 认为这是难治疗、难治愈的, 因而增加了对心理疾病患者的社会距离。因此仅仅教育公众对心理疾病原因的认识是不够的, 也许公众更关心的是心理疾病预后及结果。这也是未来的研究方向。

#### 参考文献

- [1] 郝志红, & 梁宝勇. (2007). 关于寻求专业性心理帮助的态度问卷的修订. 中国临床心理学杂志, 15(1), 4.
- [2] 吴才智, 黄东涛, 于丽霞, 孙启武, & 段文婷. (2016). 男大学生性别角色冲突与心理求助态度——心理求助污名的中介作用. 教育研究与实验(3), 4.
- [3] 吴彦敏, 刘明, 柳晓燕, & 杨丽. (2013). 医学生心理求助态度及污名的相关调查研究. 中国民康医学, 25(1), 5.

本研究经费来源于江苏高校哲社项目(思政专项)《大学生个人成长主动性与专业心理求助态度的关系及干预研究》, 项目号: 2022SJSZ0181