

# 高职院校新生专业心理求助态度现状及阻碍因素研究

马骏明 张磊

山东城市建设职业学院 山东济南 250000

**摘要:** 随着高职院校招生规模的扩大, 高职生心理健康问题日益凸显, 但主动在寻求专业心里帮助的意愿及实际寻求行为仍较少。本研究旨在了解高职院校新生对专业心理帮助的态度, 分析影响新生寻求专业心理帮助的主要因素。本研究采用问卷调查法对某地高职院校新生进行随机抽样调查, 了解新生对专业心理帮助的态度、心理污名化及心理健康素养水平。采用 SPSS 软件对数据进行统计分析。研究结果发现, 高职院校新生对专业心理帮助的态度总体中等, 但与国外及国内本科院校同阶段学生存在差距。其中, 心理健康素养水平和心理污名化水平是阻碍新生寻求心理帮助的重要因素。此外, 性别也对新生寻求专业心理帮助的态度产生一定影响。

**关键词:** 高职院校; 心理健康素养; 心理求助态度

## 引言

近些年的调查显示, 大学生的心理健康问题发生率较高, 其发生率明显高于未上大学的同龄人。目前, 精神疾病和心理问题已成为中国大学生学业失败甚至自杀的主要原因。根据先前的统计数据, 中国大学校园内存在心理问题的学生比例高达 30%, 其中, 有 10% 的学生确诊为严重的心理疾病。尤为值得注意的是, 在新生群体中, 约有 12% 的学生在刚入学阶段就显现出严重的心理困扰。

大学第一年是每个学生学术生涯和个人成长的重要起点, 新生的心理健康水平可能会影响他们的校园生活和个人生活。如果新生的心理健康问题得不到及时的关注和处理, 可能会产生严重的后果。同时, 与高年级学生相比, 大学新生正处于心理健康问题发展的高峰期。心理健康问题还可能影响新生的社交能力和人际关系。他们可能变得孤僻、退缩, 难以与同学建立良好的友谊和合作关系。值得注意的是, 有心理健康问题的低年级学生被停学或辍学的可能性更大。这是因为他们的心理健康问题可能会对他们的学业和校园生活造成严重影响, 导致他们无法继续完成学业或适应校园生活。

求助是一种“与寻求外部帮助有关的心理健康问题的适应性应对方式”(Mechanic, 1962, p.27)。寻求专业心理帮助是心理健康问题的一种主要应对方式, 及时寻求帮助有助于缓解心理健康问题。美国大学咨询协会的数据指出, 越来越多的大学生面临心理健康问题, 但专业心理健康帮助的

利用率仍然很低, 约 64% 有心理健康问题的大学生从未寻求过专业服务。在中国, 主动寻求心理服务或使用学校提供的心理健康设施的青少年同样相对较少。调查显示, 仅有 21.4% 的大学生使用过心理咨询服务, 38.0% 的本科生和 11.9% 的大中专学生表示不打算使用高校心理咨询服务。在重庆的一项调查中, 只有 19.57% 的大学生表示会选择向学校心理咨询中心、精神科医生或心理医生寻求专业的心理帮助<sup>[1]</sup>。

推迟寻求专业心理健康帮助或不充分利用心理健康帮助资源会产生双重影响, 既妨碍学生的日常生活和学业成绩, 又会造成巨大的经济和社会损失。本研究旨在通过实证研究方法, 对高职院校新生的心理健康素养、心理疾病污名、以及专业心理求助态度进行调查分析, 并进一步探讨阻碍高职院校新生主动寻求专业心理帮助的因素。

## 1. 研究方法 with 结果

### 1.1. 研究工具及对象

此次调查通过线上和线下两种方式进行, 使用 O'Connor 等人开发的心理健康素养量表 (MHLS) 和 Mackenzie 等人开发的寻求心理健康服务态度量表 (IASMHS) 对高职院校新生的心理健康素养、心理疾病污名、以及专业心理求助态度进行研究。量表内部一致性系数分别为 0.79 和 0.83。

本次研究共发放问卷 1500 份, 回收问卷 1311 份, 问卷回收率为 87.4%。在所回收问卷中有 34 份作答不完整或选项一致性较高, 因此视为无效问卷, 剩下的 1277 份则为

有效问卷, 问卷有效率为 97.4%。同时, 参与此次调查的受访者中男性 854 人 (占总人数 75.8%), 女性 423 人 (占总人数 33.1%), 平均年龄为 18.26 岁。参与调查的告知院校新生家庭所在地主要分布在乡村 (43.54%), 其次是城市 (32.26%) 和县城 (24.2%)。

### 1.2. 研究结果

采用 SPSS22.0 对基本数据进行分析, 结果显示如下:

#### 1. 高职院校新生心理健康素养、心理求助污名以及专业心理求助态度的描述性分析:

参与测试的高职院校新生心理健康素养及专业心理求助态度得分分别为  $105.10 \pm 11.34$  和  $3.22 \pm 0.49$ , 均低于其他国家同年龄阶段学生水平。这可能是由于西方发达国家的心理健康素养及专业心理求助研究活动起步较早, 发展已相对成熟并开展了较多心理健康素养和心理求助意识提升计划。同时, 与国内相关研究比较, 高职新生的心理健康素养及专业心理求助态度低于普通本科院校学生。这一现象的出现, 背后可能有多重原因。首先, 高职院校在心理健康教育的资源配置上可能相对不足, 这直接影响到学生的心理健康素养, 进而影响到他们对专业心理求助的态度。其次, 高职院校的文化氛围和社交环境也可能对学生的心理健康产生影响。与普通本科院校相比, 高职院校可能更注重职业技能的培养, 而对人文素养和心理健康的关注度相对较低。这种文化氛围可能增加学生对于专业心理帮助的耻辱感, 使学生对专业心理帮助持有消极态度<sup>[2]</sup>。

由此可见, 高职新生的专业心理求助态度和心理健康素养水平均处于中等水平, 因此可能导致高职新生在在实际生活当中, 在面临心理健康问题时寻求专业心理帮助的意愿和行为更少。

表 1 心理健康素养、专业心理求助态度描述性分析

	M	SD
MHLS	98.99	7.27
IASMHS	3.22	0.49

#### 2. 对不同性别被试进行 T 检验

结果显示, 男生与女生在心理健康素养、污名化水平和专业心理求助态度方面差异显著 ( $t=-23.14, P < 0.01$ ;  $t=-5.943, P < 0.01$ ;  $t=-6.133, P < 0.01$ )。男生专业求助态度的得分低于女生, 说明女生比男生更愿意寻求专业心理帮助。其中, 在心理开放程度和对污名的忽视这两个维度, 女

生分数高于男生, 说明与男生相比, 女生更愿意与专业心理工作人员进行交流。不仅如此, 女性相对于男性而言, 对寻求帮助所带来的污名更为宽容。这种差异可能源于, 在传统文化影响下, 不同性别在应对心理问题时所采用的解决策略和途径的不同。这一结论也与其他国家的研究结果一致, 无论种族和民族, 女性都比男性更愿意寻求帮助。但是, 参与研究的高职男女生在求助倾向性这一维度的差异并不显著<sup>[3]</sup>。

表 2 不同性别 T 检验

性别	男生 (M ± SD)	女生 (M ± SD)	T 值	P 值
心理健康素养	98.28 ± 7.39	100.41 ± 6.83	-4.97	.000
专业心理求助态度	3.16 ± 0.48	3.34 ± 0.50	-6.13	.000
心理开放程度	2.25 ± 0.64	2.47 ± 0.58	-6.60	.000
求助倾向性	3.88 ± 0.79	3.96 ± 0.77	-1.62	.107
污名忽视程度	3.33 ± 0.70	3.58 ± 0.69	-5.94	.000

3. 高职院校新生心理健康素养和专业心理求助态度及其各维度在生源地 (农村或城镇) 上不存在显著差异。这一结论与近年来相关领域的研究结果相吻合, 进一步验证了城乡差距在心理健康意识层面上的逐渐缩小。并且, 高职院校新生对于专业心理求助的态度, 不再受到生源地的显著影响。

#### 4. 心理健康素养、心理求助污名和求助态度之间的相关分析

通过对这几个方面进行相关分析, 结果表明, 心理健康素养越低的高职生, 越不愿意寻求专业心理帮助、心理求助污名水平越高, 心理开放程度越低。同时, 相关分析还显示, 心理健康素养水平越高的大学生, 求助倾向性也越强。

表 3 心理健康素养、心理求助污名和求助态度之间的相关分析

	心理健康素养水平	心理开放程度	求助倾向性	污名忽视程度	专业心理求助态度
心理健康素养水平	1				
心理开放程度	.248**	1			
求助倾向性	.071*	-.124**	1		
污名忽视程度	.233**	.585**	.242**	1	
专业心理求助态度	.255**	.639**	.597**	.857**	1

## 2. 结论与建议

通过本次调查研究发现, 高职院校新生对待心理专业求助态度基本中立, 同时心理健康素养水平低于其他国家同龄人群。并且, 通过分析, 还发现心理健康素养水平、心理求助污名水平是影响高职院校新生心理求助态度的重要因素。

由此可见,目前高职院校新生专业心理求助存在以下问题。

### 2.1. 心理健康素养水平一般、对心理专业帮助仍然存在认知偏差

尽管随着国家与高校对于心理健康教育工作的重视,各高职院校开展了积极的心理健康教育工作,在校大学生的心理健康素养水平在逐步提高,但是,国内现有的心理健康课程及心理健康素养提升项目大多为科普性质的,缺少针对性。并且,高职院校由于受到心理健康教师数量限制,多采用大班制授课。所以,当前心理健康教育课程并不能改变提升高职学生的求助态度和心理健康素养,提升求助意愿<sup>[4]</sup>。

### 2.2. 专业心理求助污名水平高,求助意愿低

目前仍有部分学生认为寻求专业心理帮助是一件很丢人的事情,怕被别人嘲笑或看不起。特别是对于新生这一特殊群体,由于刚刚进入新的环境,在与周围同学建立人际关系的初期,不想因为自己因为心理健康问题寻求专业心理帮助,而被他人贴上些不好的标签,比如“精神病”或“不正常”,进而害怕被同学瞧不起。同时,随着对专业心理帮助的污名水平增高,也会导致有意愿寻求专业帮助的学生放弃求助。

因此,在高职院校中开展心理健康教育课程显得尤为重要,不能简单照搬本科院校的心理健康教育课程。为实现这一目标,高职院校应结合高职院校学生特点深入探索并开发一系列全面且多样化的课程方案。这些方案应紧密结合学生的专业背景和实际需求,避免纯理论讲授,有针对性地针对专业心理帮助、心理疾病知识,增强新生对心理健康知识的深入了解与全面认知。

在教学活动的实施过程中,高职院校应充分利用社交媒体这一现代传播工具,通过其广泛的覆盖面和互动性,积极宣传专业心理帮助的重要性。同时,通过营造积极健康的校园氛围和举办丰富多彩的文化活动,进一步加深学生对心理健康的认识,减少社会对心理健康问题的误解与歧视。

此外,高职院校还需将心理健康教育融入日常教学与管理之中。这不仅要求教师在课堂教学中积极渗透心理健康知识,还需要学校管理人员在日常管理中关注学生的心理状

态,及时发现并解决问题。通过提升教师和管理人员对心理健康问题的认识,可以为学生营造一个更加安全、健康的成长环境。

更为重要的是,高职院校应努力增强学生对专业心理帮助的信任感,鼓励他们在遇到心理困扰时主动寻求帮助。这可以通过举办心理健康讲座、开展心理咨询服务、建立心理健康档案等方式实现。同时,学校还应建立健全心理健康服务体系,为学生提供及时、有效的心理支持和帮助,助力他们健康成长。

### 结语:

目前,高职新生的求助行为和求助态度并没有被充分的进行分析和研究,但高职生心理健康问题日益凸显,逐渐成为高职教育亟待解决的问题之一。当前,高职院校的心理健康教育并没有很好的提升学生在面临心理健康问题时的求助态度和意愿。了解高职新生寻求帮助的态度对于识别潜在的治疗障碍并在出现风险时制定创新的预防举措至关重要。因此,行之有效的心理求助意愿提升方案和课程需要进一步被研究和开发,有助于构筑可持续发展的心理健康教育模式。

### 参考文献:

- [1] 辛素飞,郑阳.中国大学生攻击性水平变迁的横断历史研究[J].中国心理卫生杂志,2019,33(7):550-555
- [2] 徐晶,段晨洋,王亚娟等.“00后”大学生心理健康水平对自杀行为的预测.心理月刊.2022,17(14):42-46
- [3] 张星玉.重庆市大学生心理求助态度现状及对策研究[D].西南政法大学,2020.
- [4] 章锦升,缪群芳,邢冰玉,等.大学生心理健康素养现状调查及影响因素分析[J].健康研究,2022,42(4):399-404

### 作者简介:

马骏明(1990.01-)女,汉,山东济南,硕士研究生,讲师,从事大学生心理咨询方面的工作