

# 高校心理健康教育课程对大学生心理求助意愿的提升研究

李保辉 杨舒珺

(无锡学院 江苏无锡 214000)

**摘要:**对 240 名大学生进行调查,探讨了高校心理健康教育课程对大学生专业心理求助态度和心理求助意愿的关系。研究表明:高校是否开设心理健康教育课程对大学生专业心理求助态度和意愿上存在显著差异。根据调查结果,对未来高校心理健康教育工作的

发展提出了建议。

**关键词:**大学生; 心理健康教育课程; 心理求助意愿; 心理求助态度

## 1 问题提出

心理求助是指个体在遇到心理和情绪方面的困难时,以解决心理困扰、促进自我心理成长为目的,主动向外在社会资源寻求包括理解、建议、信息、治疗方法以及支持在内的帮助的过程。心理求助按照个体选择的求助对象可以分为专业心理求助(向学校心理老师、心理咨询师或精神科医生寻求帮助)和非专业心理求助(向亲人、朋友、学科老师等寻求帮助)。近年来,大学生心理问题呈现出发生率高、求助率低的特点,大学生的心理健康教育工作日益严峻。在有心理问题的大学生群体中,只有 14.41%的人曾经寻求过专业的心理帮助,低求助率也导致心理问题成为大学生自杀的最主要原因。鉴于大学生心理问题的日益突出及较低的求助意愿,越来越多的学者将关注点放在如何提升大学生的专业求助意愿上。

前期国内外学者对心理求助的研究方向主要集中在求助态度及求助行为的研究上。在求助态度的研究上,既往研究表明性别、年龄、家庭冲突水平、家庭经济状况、东西方文化差异、心理求助污名化、个体自我结构、归因方式、自我表露等内容都对心理求助态度有影响。在求助行为的研究上,心理问题的可控性、心理求助行为的社会容忍度和作为心理咨询当事人的自我效能对求助行为有预测作用(夏勉,江光荣,2005)。前人对于求助意愿的直接研究较少,求助意愿受到求助态度的影响,同时求助意愿又能够影响求助行为,因此对于求助意愿的研究有助于更好地对求助行为进行干预。

近年来,教育部颁布了一系列加强学生心理健康教育工作的相关政策文件,如 2023 年教育部等十七部门联合印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划,在各文件政策中,都提到了要加强心理健康教育课程的建设,各省市教育部门纷纷响应,各高校逐步搭建符合自身校情的大学生心理健康教育课程,开设公共必修课或者公共选修课,旨在提升在校大学生心理健康知识水平和求助意愿,从而帮助大学生正确看待心理问题,采取更合理的方式来解决自身存在的心理困扰。但心理健康教育课程对大学生专业求助意愿的提升缺乏实证研究,本文将从实证角度出发,探索心理健康教育课程对大学生专业求助意愿的提升。

## 2 研究方法

### 2.1 研究被试

本研究选取了无锡市某高校大一新生进行施测,该高校在大一学年第一、第二两个学期开展心理健康教育课程。在第一学期课程结束时,抽取 240 名学生参加测试,其中 120 名学生已上完大学《心理健康教育》课程,另外 120 名学生并未上《心理健康教育》课程。共回收有效问卷总计 224 份。

### 2.2 研究方法

研究包含以下三个部分:一是学生《心理健康教育》课程上课情况。采用单选题“你是否已完整上完学校开设的《心理健康教育》必修课程?”二是专业心理求助态度,采用 Fischer 和 Turner1995 年修订的专业心理求助态度量表(ATSPPH-SF)。共 10 题,分为两个维度:对因情绪问题而寻求治疗的接受度,寻求治疗的价值观和需要,采用 0-3 的四级评分,总分为 0-30 区间,得分越高,求助态度越积极,该量表已在我国修订试用,显示出良好的信效度。三是专业心理求助意愿。用 5 级评分评价自己“将来遇到心理方面的问题,是否愿意去寻找专业的心理治疗或者心理咨询?”。

本研究用 SPSS27.0 进行数据处理。

## 3 研究结果

### 3.1 专业心理求助态度和专业心理求助意愿在性别上的差异分析

独立样本 t 检验表明女生求助态度和求助意愿得分均显著高于男生,结果见表 1。

表 1 大学生求助态度、求助意愿统计

	求助态度总分	求助意愿
男 (n=145)	19.32	3.14
女 (n=79)	21.15	3.44
t	-2.347 <sup>*</sup>	-2.053 <sup>*</sup>

注: \*P<0.05

### 3.2 专业心理求助态度和专业心理求助意愿在是否上过《心理健康教育》课程的差异分析

通过独立样本 t 检验,表明已经上过《心理健康教育》课

程的学生求助态度和求助意愿得分均显著高于未上过《心理健康教育》课程的学生,结果见表2。

表2 大学生求助态度、求助意愿统计

	求助态度总分	求助意愿
已上过课程 (n=116)	21.40	3.53
未上过课程 (n=108)	18.44	2.95
t	4.073***	4.244***

注:\*\*\*P<0.001

#### 4. 讨论与建议

研究结果显示,大学生群体中,女性求助态度较男性更为积极,求助意愿更强,这一结果与以往国内外研究结果一致,研究认为这可能与性别角色冲突和社会对性别角色期待有关。社会对待男性的期待是希望其能表现出坚强、独立、阳刚、勇敢的一面,在成长过程中,男性会逐渐接受并内化这一期待,因此在遇到问题、困难时会认为向他人求助是无能脆弱的一种表现,更愿意通过运动娱乐来疏导不良情绪,并且情感更为内敛,不愿与他人袒露自身情感,更容易选择一个人独自面对。而社会对于女性则没有这方面的期望,女性遇到问题、困难时,可以寻求他人的帮助,向他人倾诉,表达自己的困扰,因此在求助态度上,女性要显著积极于男性,在求助意愿上,女性也同样显著高于男性。

是否上过心理健康教育课程对大学生求助意愿和心理求助态度的分析研究结果表明,上过心理健康教育课程的大学生求助态度总分、求助意愿得分均显著高于未上过心理健康课高校的大学生,心理健康教育课程能够通过课程的开展、活动的设置、知识的传授帮助大学生降低对心理咨询的污名化程度,增强对学校心理咨询中心、专业医疗机构的信心,增加对求助态度的积极性,促进对专业心理求助的意愿。

从研究结果可以看出,高校开设心理健康教育课程能够有效提升大学生专业求助态度及求助意愿,对增强大学生心理健康水平、预防危机事件有着重要意义。对于提升大学生心理健康水平的要求来看,开设心理健康教育课程是至关重要的。因此需要提升心理健康教育课程质量从而更有效地帮助大学生获提升心理健康水平,增强求助态度和求助意愿。关于提升心理健康教育课程质量我们提出以下几点建议。一是提升心理健康教育教师队伍的专业性,对于部分学校来说,虽然已开设心理健康教育课,但对于提升学生心理求助的效果仍然很差,可能存在教师专业能力欠缺,造成课程效果不明显,学生不感兴趣的情况,也就无法提升学生的求助意愿和行为。学校心理健康教育教师队伍应进行科学系统的学习、进修,使其个人素质、理论修养、教育能力、实践操作和科研能力等方面都得到显著的提高和促进,使心理健康教育教师能够把心理健康的理论、知识和方法有效地应用于教学教育实践及心理咨询中。二是完善课程体系,要实际调研当下大学生关注的内容和话题,根据

大学生的年龄和心理特点,结合社会热点和大学生兴趣点进行教材更新,制定科学合理的心理健康教育大纲。三是要创新课堂授课方式,摒弃纯粹的课堂讲授,可采用角色扮演、案例分析、小组讨论、心理测试等多种教学形式,激发学生的学习兴趣 and 参与度。最后可以增加线下实践环节,如实地参观心理健康教育中心,参加心理中心组织的各类心理活动,来提升学生对学校心理健康教育中心的认可度,进而提升其求助意愿。

#### 参考文献:

- [1]Debra Rickwood, Frank P. Deane, Coralie J. Wilson and Joseph Ciarrochi. Young people's help-seeking for mental health problems[J]. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 2005, 4(3)
- [2]TOPKAYA N. Gender, Self-stigma, and Public Stigma in Predicting Attitudes toward Psychological Help-seeking[J]. Kuram Ve Uygulamada Egitim Bilimleri[J], 2014, 14(2): 480-487.
- [3]Warren JR, Kvasny L. Barriers, control and identity in health information seeking among African American women[J]. Health Disparities Res Pra, 2010, 3: 68-90.
- [4]白汉平,肖卫东.个人成长主动性、专业心理求助态度与大学生心理健康的关系研究[J].学校党建与思想教育, 2018(3): 72-74.
- [5]郝志红,梁宝勇.大学生寻求专业性心理帮助态度的预测因素研究[J].中国临床心理学杂志, 2007, 15(3): 321-324.
- [6]江光荣、夏勉:心理求助行为:研究现状及阶段-决策模型[J],心理科学进展, 2006, 14(6): 888-894
- [5]王琼:心理健康教育对大学生专业心理求助态度及意愿的影响[J],教育理论研究, 2019
- [6]李凤兰,周春晓,董虹媛.面临心理问题的大学生的心理求助行为研究[J].国家教育行政学院学报, 2016(6): 72-79.
- [7]梁舜薇,赵静波,赵久波.心理健康课程对大学生情绪及寻求心理帮助态度的影响[J].中国健康教育, 2017, 33(8): 745-748.
- [8]秦向荣,高晓波.妨碍大学生心理求助行为的原因及建议[J].新余学院学报, 2012, 17(4): 93-96.
- [9]杨薇,杜姗姗.成人专业心理求助行为的影响因素[J].中国健康心理学杂志, 2017, 25(4): 624-628.
- [10]郑亚楠,胡雯,赖月月.大学生专业性心理求助态度心理污名和社会支持的关系[J].中国学校卫生, 2016, 37(1): 78-81.

通讯作者:李保辉(1993.8-)男,无锡学院讲师,硕士,研究方向为心理咨询与危机干预。

基金项目:2022年度高校哲学社会科学研究专项项目,项目编号:2022SJSZ0408