

# 成人心理求助污名与专业心理求助态度的关系

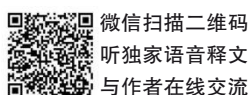
付 朕, 宁维卫

(西南交通大学心理研究与咨询中心, 四川 成都 610000)

**【摘要】目的** 了解成人心理求助污名和专业心理求助态度的现状, 探讨两者的关系。**方法** 通过社区和网络招募的形式, 选取 245 名成人被试, 采用寻求专业性心理帮助的污名问卷(SSPPH)和寻求专业性心理帮助的态度问卷(ATSPPH)进行调查。**结果** ①不同性别、年龄、受教育程度和是否有接受过专业心理帮助的成人 SSPPH 评分差异有统计学意义( $P < 0.05$ ); ②不同性别、年龄、受教育程度、月收入 and 是否有过专业心理帮助的成人 ATSPPH 评分差异有统计学意义( $P < 0.05$ ); ③成人心理求助污名与专业心理求助态度呈负相关( $r = -0.675, P < 0.01$ )。**结论** 男性、年龄 50 岁以上、初中以下受教育程度和未接受过专业心理帮助的成人, 有着更高的心理求助污名和更为消极的心理求助态度, 心理求助污名与专业心理求助态度密切相关。

**【关键词】** 成人; 心理求助污名; 专业心理求助态度

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



微信扫描二维码

听独家语音释文

与作者在线交流

中图分类号: B844.3

文献标识码: A

doi: 10.11886/scjsws20200707002

## Relationship between stigma and attitude for seeking professional psychological help in adults

Fu Zhen, Ning Weiwei

(Psychological Research and Counseling Center, Southwest Jiaotong University, Chengdu 610000, China)

**【Abstract】 Objective** To describe the stigma and attitude for seeking professional psychological help in adults, and to explore the correlation between them. **Methods** A total of 245 adults were recruited through communities and online recruitment. All the selected individuals were assessed using Questionnaire of Stigma for Seeking Professional Psychological Help (SSPPH) and Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help scale (ATSPPH). **Results** ① SSPPH scores among adults of different gender, age, education level and whether they had professional psychological help had significant differences ( $P < 0.05$ ). ② ATSPPH scores among adults of different gender, age, education level, monthly income and whether they had professional psychological help presented significant differences ( $P < 0.05$ ). ③ In adults, the stigma of psychological help was negatively correlated with the professional psychological help-seeking attitude ( $r = -0.675, P < 0.01$ ). **Conclusion** Adults of the male, age over 50 years, educational level below junior high school, and hadn't history of receiving professional psychological help tend to have higher stigma of psychological help and more negative professional psychological help-seeking attitude, moreover, the stigma of psychological help is closely related to the professional psychological help-seeking attitude.

**【Keywords】** Adults; Stigma for psychological help; Professional psychological help seeking attitude

为更好地适应社会发展, 成年人不得不面对更多来自学习、工作和家庭的压力。压力水平过高容易诱发各种心理问题, 进而影响个体的日常生活, 严重时甚至会导致自残、自杀等行为的发生。当个体出现心理问题时, 专业的心理帮助能够有效缓解心理压力。既往研究表明, 我国寻求专业心理帮助的人群比例较低<sup>[1]</sup>。费立鹏<sup>[2]</sup>调查显示, 在自杀的案例中, 只有 7% 的人在生前有过专业心理求助行为。我国心理健康事业发展起步较晚, 加之大众对

心理求助与精神疾病相关的刻板印象, 导致心理求助更容易出现污名化现象<sup>[3]</sup>。不少人认为如果寻求心理帮助, 将会被贴上心理疾病或精神疾病的标签, 并且可能遭受歧视与偏见。WHO 指出, 社会对心理障碍的污名和相关的歧视, 是患者康复最大的障碍<sup>[4]</sup>。既往研究中, 对于心理求助污名和心理求助态度的研究主要集中在青少年和大学生群体, 而对于成人的研究较少, 本研究通过问卷调查方式, 了解成人心理求助污名与专业心理求助态度的现状, 并进一步分析两者之间的关系。旨在为我国心理求助去污名化, 维护大众心理健康提供参考。

基金项目: 四川省科技厅支撑项目(项目名称: 不同人群心理预警、心理干预和心理健康评估关键技术研究, 项目编号: 2015SZ0057)

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

于 2020 年 6 月-7 月通过方便取样的方式,在社区和在网络社交平台招募调查对象,发放网络问卷和纸质问卷共 300 份,回收有效问卷 245 份,有效问卷回收率为 81.7%。

### 1.2 工具

#### 1.2.1 自编一般情况问卷

问卷内容包括性别、年龄、受教育程度、月收入以及是否接受过专业心理帮助。

#### 1.2.2 寻求专业性心理帮助的污名问卷(Questionnaire of Stigma for Seeking Professional Psychological Help, SSPPH)

采用郝志红等<sup>[5]</sup>修订的寻求专业性心理帮助的污名问卷,该量表由自我污名和公众污名两个维度组成,每个维度分别有 5 个题目,共 10 题。采用 Likert 5 点计分法,1 分为“非常不同意”,5 分为“非常同意”,量表总评分为 10~50 分,评分越高表明心理求助污名的程度越严重。本研究中量表内部一致性系数为 0.889,各维度评分与总评分的相关系数均大于 0.82,维度间的相关系数为 0.723,说明该量表有着良好的信效度。

#### 1.2.3 寻求专业性心理帮助的态度问卷(Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help scale, ATSPPH)

采用郝志红等<sup>[6]</sup>修订的寻求专业性心理帮助的态度问卷,共 29 个题目,由对心理求助的自我认知、对耻辱的耐受性、人际开放性和对专家的信心四个维度组成。采用 Likert 五点计分法,1 分为“非常不同意”,5 分为“非常同意”,量表总评分为 29~145 分,评分越高表明对专业心理求助的态度越积极。本研究中量表内部一致性系数为 0.873,各维度评分与总评分之间的相关系数均大于 0.81,各维度间的相关系数在 0.508~0.696,说明该量表有着良好的信效度。

### 1.3 调查方法

本次调查包括纸质问卷和网络问卷,通过社区招募的被试在居委会办公室中完成纸质问卷评定,网络平台招募的被试通过问卷星网站完成问卷评

定,所有问卷都包含了知情同意书和详细的指导语,经过专业受训的心理学专业学生发放问卷并指导填写。在回收问卷时,将未完成的纸质问卷、作答时间小于 5 min 和测谎题错误的问卷进行剔除。

### 1.4 统计方法

采用 SPSS 22.0 对数据进行统计分析,采用独立样本 *t* 检验对不同人口学变量的成人 SSPPH 和 ATSPPH 评分进行差异性检验,两量表评分的相关性采用 Person 相关分析。

## 2 结 果

### 2.1 基本情况

本次调查中,男性 113 人(46.1%),女性 132 人(53.9%);年龄:18~30 岁 71 人(29.0%),31~40 岁 67 人(27.3%),41~50 岁 60 人(24.5%),51 岁以上 47 人(19.2%);受教育程度:初中及以下 31 人(12.7%),高中 43 人(17.6%),大专 72 人(46.1%),本科及以上 99 人(40.4%);个人月收入:3000 元以下 49 人(20.0%),3000~5000 元 90 人(36.7%),5000 元以上 106 人(43.3%);接受过专业心理帮助 15 人(6.1%),未接受专业心理帮助 230 人(93.9%)。

### 2.2 不同人口学变量的成人 SSPPH 评分比较

男性 SSPPH 总评分和各因子评分均高于女性,差异有统计学意义( $P < 0.01$ )。不同年龄段的成人 SSPPH 总评分和各因子评分差异有统计学意义( $P < 0.01$ )。事后检验显示,年龄 41~50 岁和 50 岁以上者评分均高于年龄 18~30 岁和 31~40 岁者。不同受教育程度的成人 SSPPH 总评分和各因子评分差异有统计学意义( $P < 0.01$ )。事后检验显示,受教育程度在初中及以下的成人 SSPPH 总评分和各因子评分均高于其他受教育程度者。不同月收入的成人 SSPPH 总评分和各因子评分差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。有过专业心理求助的成人 SSPPH 总评分和各因子评分均低于未寻求专业心理帮助者( $P < 0.05$ )。见表 1。

### 2.3 不同人口学变量的成人 ATSPPH 评分比较

女性 ATSPPH 总评分和各因子评分均高于男性( $P < 0.01$ )。不同年龄段的成人 ATSPPH 总评分和各因子评分差异有统计学意义( $P < 0.01$ )。事后检验显示,年龄在 50 岁以上者各项评分更低。不同受

教育程度者 ATSPPH 总评分和各因子评分差异有统计学意义( $P<0.05$ )。事后检验显示,受教育程度在初中及以下者 ATSPPH 总评分和各因子评分均低于其他受教育程度者。不同月收入的成人 ATSPPH 总评分、对专家的信心、人际开放性和自我认知因子评分差异均有统计学意义( $P$ 均 $<0.05$ )。事后检验显示,月收入在 3000 以下的成人 ATSPPH 总评分和对专家的信心、人际开放性、自我认知维度评分均

低于月收入在 5000 以上者。有过专业心理求助的成人 ATSPPH 总评分和各因子评分均高于未寻求专业心理帮助的成人( $P<0.05$ )。见表 2。

### 2.3 SSPPH 评分与 ATSPPH 评分的相关分析

相关分析显示,心理求助污名与专业心理求助态度呈线性负相关( $r=-0.675, P<0.01$ )。各维度间也呈负相关( $P<0.05$ 或 $0.01$ )。见表 3。

表 1 不同人口学变量的成人 SSPPH 评分比较( $\bar{x}\pm s$ ,分)

项 目	SSPPH 评分			
	自我污名	公众污名	总评分	
性别	男性( $n=113$ )	14.12±3.34	13.47±3.94	27.59±6.63
	女性( $n=132$ )	11.83±3.76	10.38±3.62	22.20±6.86
	<i>t</i>	5.016 <sup>a</sup>	6.394 <sup>a</sup>	6.244 <sup>a</sup>
年龄	18~30岁( $n=71$ )	12.00±3.69	10.75±3.84	22.75±7.07
	31~40岁( $n=67$ )	11.77±3.97	10.85±4.06	22.63±7.58
	41~50岁( $n=60$ )	13.95±3.01	12.55±3.55	26.50±5.80
	50岁以上( $n=47$ )	14.45±3.56	13.81±4.20	28.26±6.95
	<i>F</i>	8.294 <sup>a</sup>	7.927 <sup>a</sup>	9.415 <sup>a</sup>
LSD	①<③、④;②<③、④	①<③、④;②<③、④	①<③、④;②<③、④	
受教育程度	初中及以下( $n=31$ )	15.29±2.76	14.55±3.84	29.84±5.69
	高中( $n=43$ )	13.49±3.28	12.37±4.29	25.86±6.94
	大专( $n=72$ )	12.49±3.73	11.13±3.63	23.61±6.85
	本科及以上( $n=99$ )	12.16±3.91	11.19±4.00	23.35±7.41
	<i>F</i>	6.548 <sup>a</sup>	6.861 <sup>a</sup>	7.834 <sup>a</sup>
LSD	①>②、③、④;②>④	①>②、③、④	①>③、④	
个人月收入	<3000元( $n=49$ )	13.84±3.02	12.80±3.87	26.63±6.21
	3000~5000元( $n=90$ )	12.61±3.74	11.58±4.05	24.19±7.16
	>5000元( $n=106$ )	12.68±4.01	11.54±4.14	24.22±7.68
	<i>F</i>	1.996	1.836	2.218
是否有过专业心理求助	是( $n=15$ )	10.60±3.20	9.53±2.80	20.13±5.44
	否( $n=230$ )	13.03±3.74	11.95±4.10	24.99±7.27
	<i>t</i>	-2.463 <sup>b</sup>	-2.250 <sup>a</sup>	-2.538 <sup>b</sup>

注:<sup>a</sup> $P<0.01$ ,<sup>b</sup> $P<0.05$ ;LSD,最小显著性差异法;SSPPH,寻求专业性心理帮助的污名问卷

表 2 不同人口学变量 ATSPPH 评分比较( $\bar{x}\pm s$ ,分)

项 目	ATSPPH 评分					
	对专家的信心	对耻辱的耐受性	自我认知	人际开放性	总评分	
性别	男性( $n=113$ )	29.68±3.99	17.44±3.00	24.14±3.38	21.16±4.05	92.42±12.05
	女性( $n=132$ )	33.30±4.30	19.65±2.78	26.46±4.12	24.39±4.15	103.80±12.32
	<i>t</i>	-6.776 <sup>a</sup>	-5.970 <sup>a</sup>	-4.843 <sup>a</sup>	-6.153 <sup>a</sup>	-7.280 <sup>a</sup>
年龄	18~30岁( $n=71$ )	32.65±5.18	19.38±3.34	25.92±4.06	23.94±4.56	101.89±14.25
	31~40岁( $n=67$ )	32.30±4.51	19.16±2.96	26.48±3.77	23.72±4.17	101.66±12.33
	41~50岁( $n=60$ )	31.28±3.73	18.33±2.72	24.82±3.86	22.30±3.71	96.73±12.01
	50岁以上( $n=47$ )	29.57±3.76	17.13±2.79	23.78±3.67	20.94±4.62	91.43±12.44
	<i>F</i>	5.293 <sup>a</sup>	6.361 <sup>a</sup>	5.357 <sup>a</sup>	5.930 <sup>a</sup>	8.075 <sup>a</sup>
LSD	④<①、②、③	④<①、②、③	④<①、③、④<②	③、④<①;④<②	④<③<①、②	

续表2:

项 目	ATSPPH 评分					
	对专家的信心	对耻辱的耐受性	自我认知	人际开放性	总评分	
受教育程度	初中及以下(n=31)	29.55±3.95	16.68±2.63	22.90±3.46	19.81±3.75	88.94±12.01
	高中(n=43)	30.88±3.72	18.21±3.14	25.05±3.86	22.93±3.81	97.07±12.30
	大专(n=72)	32.17±4.70	18.83±2.81	26.19±3.80	23.42±4.38	100.61±13.39
	本科及以上学历(n=99)	32.21±4.71	19.28±3.15	25.74±3.99	23.48±4.50	100.71±13.12
	<i>F</i>	3.564 <sup>b</sup>	6.382 <sup>a</sup>	5.740 <sup>a</sup>	6.422 <sup>a</sup>	7.438 <sup>a</sup>
<i>LSD</i>	①、②<③、④	①<②、③、④	①<②、③、④	①<②、③、④	①<②、③、④	
个人月收入	<3000元(n=49)	30.24±4.94	18.39±3.19	24.31±3.91	21.10±4.31	94.04±13.83
	3000~5000元(n=90)	31.73±4.49	18.41±3.06	25.30±3.68	22.74±4.24	98.19±13.26
	>5000元(n=106)	32.18±4.27	18.9±3.06	25.97±4.13	23.87±4.34	100.95±12.93
	<i>F</i>	3.150 <sup>b</sup>	0.891	3.510 <sup>b</sup>	7.042 <sup>a</sup>	4.623 <sup>b</sup>
	<i>LSD</i>	①<③	-	①<③	①<③	①<②、③
是否有过专业心理求助上	是(n=15)	34.47±4.47	21.00±1.73	28.47±5.24	26.00±4.07	109.93±13.56
	否(n=230)	31.44±4.48	18.48±3.09	25.19±3.80	22.70±4.35	97.81±13.11
	<i>t</i>	2.533 <sup>b</sup>	5.130 <sup>a</sup>	3.160 <sup>a</sup>	2.855 <sup>a</sup>	3.461 <sup>a</sup>

注:<sup>a</sup>*P*<0.01,<sup>b</sup>*P*<0.05;*LSD*,最小显著性差异法;ATSPPH,寻求专业性心理帮助的态度问卷

表3 SPPH评分与ATSPPH评分的相关性

SSPPH	相关系数( <i>r</i> )				
	对专家的信心	对耻辱的耐受性	自我认知	人际开放性	ATSPPH总评分
自我污名	-0.422 <sup>a</sup>	-0.508 <sup>a</sup>	-0.491 <sup>a</sup>	-0.546 <sup>a</sup>	-0.583 <sup>a</sup>
公众污名	-0.520 <sup>a</sup>	-0.653 <sup>a</sup>	-0.485 <sup>a</sup>	-0.606 <sup>a</sup>	-0.667 <sup>a</sup>
SSPPH总评分	-0.509 <sup>a</sup>	-0.629 <sup>a</sup>	-0.526 <sup>a</sup>	-0.622 <sup>a</sup>	-0.675 <sup>a</sup>

注:<sup>a</sup>*P*<0.01;SSPPH,寻求专业性心理帮助的污名问卷;ATSPPH,寻求专业性心理帮助的态度问卷

### 3 讨 论

本次调查结果表明,不同性别、年龄、受教育程度和是否有过专业心理帮助的成人SSPPH评分上差异有统计学意义(*P*<0.05或0.01)。男性SSPPH总评分及各因子评分高于女性,有研究表明男性对专业心理帮助的看法更为消极,并体会到更多的自我污名及公众污名<sup>[7-8]</sup>。社会普遍认为男性比女性更坚强,在这种性别角色冲突的影响下,男性在寻求专业心理帮助时会更有压力,更容易对心理求助产生消极的态度,污名化现象也更为严重<sup>[9]</sup>。年龄越低和受教育程度越高的成人SSPPH总评分及各因子评分越低。21世纪初我国开始普及心理健康教育,心理健康课程从大学的必修逐渐落实到中小学教育中,帮助学生更多地了解心理疾病,有助于改变对于心理求助的刻板印象<sup>[10]</sup>。接受过专业心理帮助的成人SSPPH总评分及各因子评分均低于未接受帮助者,这与杨薇等<sup>[11]</sup>的研究结果一致。接受专业的心理援助有助于化解部分来访者对心理求助的误解和担忧,从而减少污名现象。

本次调查结果还表明,不同性别、年龄、受教

育程度、月收入和是否有过专业心理帮助的成人ATSPPH评分差异有统计学意义(*P*<0.05或0.01)。女性相较于男性更愿意接受专业心理帮助,与以往研究结果一致<sup>[12]</sup>。男性在面对压力时,可能会压抑自己的情绪,或通过运动、游戏等方式缓解压力,而女性更愿意找人倾诉,因此更能接受专业心理帮助。年龄越低的成人越愿意接受专业心理帮助,可能的原因是随着年龄的增大,个体的自我意识和独立感增强,同时年龄越大的个体有着更多的社会支持,可以通过其他方式来解决问题。受教育程度越高的成人ATSPPH总评分及各因子评分越高,与杨薇等<sup>[13]</sup>研究结果一致。可能是因为受教育程度高的成人接受过更多的心理教育,对心理帮助有着更积极的态度。同时,许多高校都建立了心理健康中心,大学生群体对于心理咨询更为熟悉,接受度也更高。月收入越高的成人对专业心理求助的态度越积极,低收入群体更容易产生自卑感,过度自卑可能导致个体自我封闭,故他们更愿意自己解决问题<sup>[14]</sup>。有过专业心理求助的成人更愿意接受专业心理帮助,这与既往的研究结果一致<sup>[15]</sup>。接受专业心理帮助,不仅能减少污名现象,同时也有助于改

善来访者的心理状态,因此这部分群体也更愿意接受心理帮助。

成人的心理求助污名与专业心理求助态度呈负相关( $P < 0.01$ ),与先前的研究结果一致<sup>[15]</sup>。自我污名和公众污名都与心理求助态度呈负相关。公众污名是社会对求助群体的负面印象,例如古怪、危险、性格缺陷等,许多心理疾病患者为了避免被贴上标签,而选择拒绝心理援助或隐瞒病情<sup>[16]</sup>。当心理疾病患者将公众污名进行内化后,就会导致自我污名,认为自己就像他人描述的那样是有缺陷的、差劲的,进而导致部分心理疾病患者的自尊水平降低<sup>[3]</sup>。如何消除污名化是维护大众心理健康所需要攻克的难题之一,Corrigan<sup>[17]</sup>对消除公众污名提出了“抗议-教育-接触”的策略,其中抗议指的是作为心理疾病患者需要站出来为自己的权益发声,传递真相;教育则是需要通过学校、社区或政府提供相关信息,来改变大众对心理疾病的偏见与消极看法;接触是大众通过与心理疾病患者的直接接触,对患者产生更真实的了解以达到消除偏见的目的。我国的心理健康普及已经开展了数十年,也取得了一定的成果,接受过心理健康教育的青少年与成人对于心理帮助接受度更高。但部分居民对心理健康的认识水平依旧较低,对心理帮助有一定的抵触,故还需加强对这部分居民的普及,比如对老年人进行心理健康教育以及有针对性地改善男性对心理求助的态度等。

本次调查的局限性在于:方便取样可能导致接受过专业心理帮助的被试较少,因此与未接受专业心理帮助的成人进行比较时可能会存在一定的偏差。

## 参考文献

[1] 张燕敏,徐一玲,章健民.浙江青少年心理问题求助方式调查分析[J].浙江预防医学,2006,18(2):1-4.

- [2] 费立鹏.中国的自杀现状及未来的工作方向[J].中华流行病学杂志,2004,25(4):277-279.
- [3] 方奕琪.心理疾病污名对大学生心理援助的影响[J].牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版),2015(1):125-127.
- [4] Yang LH, Kleinman A, Link BG, et al. Culture and stigma: adding moral experience to stigma theory [J]. Soc Sci Med, 2007, 64(7): 1524-1535.
- [5] 郝志红,梁宝勇.寻求专业性心理帮助的污名问卷在大学生人群中的修订[J].中国心理卫生杂志,2011,25(9):646-649.
- [6] 郝志红,梁宝勇.关于寻求专业性心理帮助的态度问卷的修订[J].中国临床心理学杂志,2007,15(1):1-3,9.
- [7] Robertson JM, Fitzgerald LF. Overcoming the masculine mystique: preferences for alternative forms of assistance among men who avoid counseling [J]. J Couns Psychol, 1992, 39(2): 240-246.
- [8] Topkaya N. Gender, self-stigma, and public stigma in predicting attitudes toward psychological help-seeking [J]. Educ Sci-Theory Pract, 2014, 14(2): 480-487.
- [9] 吴才智,黄东涛,于丽霞,等.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[J].教育研究与实验,2016(3):93-96.
- [10] 俞国良,据运婷.我国心理健康教育政策的历史进程分析与启示[J].中国教育学刊,2018(10):40-48.
- [11] 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.
- [12] 刘朝莹.青少年专业心理求助状况及其影响因素和影响机制[D].北京:北京师范大学,2010.
- [13] 杨薇,方晓义,史杰,等.成人专业心理求助意向及与心理症状、自我效能感的关系[J].中国心理卫生杂志,2017,31(7):543-547.
- [14] 华定存.浅析贫困大学生的心理特点[J].新疆职业大学学报,2005,13(1):82-83.
- [15] 秦忠梅.大学生心理求助污名、个人成长主动性与专业心理求助态度的关系及沙游干预研究[D].桂林:广西师范大学,2019.
- [16] 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.
- [17] Corrigan P. How stigma interferes with mental health care [J]. Am Psychol, 2004, 59(7): 614-625.

(收稿日期:2020-07-07)

(本文编辑:吴俊林)