

参与式宣传对研究生心理求助的影响

柳琨琨

(湖北大学心理健康教育中心, 湖北 武汉 430062)

摘要: 本研究通过 4 个实验组和 1 个对照组, 比较研究实验因子的介入对研究生心理求助意识和行为的影响情况。显示通过让学生先参与到助人活动中, 其心理求助意识会相应提高。

关键词: 参与式宣传; 研究生; 心理求助

一、问题的提出

我国学者对心理求助影响因素的分析多集中于本科生, 较少涉及研究生。研究生虽然仍在高校就读, 但因其年龄等各方面原因, 比本科生面临更直接和紧迫的学习、科研、工作、婚恋等压力。再加之, 研究生与本科生差异较大的管理方式, 造成很多不可控的因素, 现行的高校心理危机干预措施经常很难及时有效地实施于需要帮助的研究生。这一切造成研究生成为高校中心理问题的高发群体, 如何提高研究生的心理求助意愿和行为, 需要心理健康教育工作者进一步深入研究和探索。

二、研究设计

“参与式宣传对研究生心理求助的影响”这项研究主要通过 4 个实验组和 1 个对照组, 比较研究实验因子的介入对研究生心理求助意识和行为的影响情况。在实验条件下, 通过让研究生参与到心理健康相关活动的宣传中, 让他们表现得认同心理咨询的有效性, 从而导致他们求助意识和求助行为的提高。4 个实验组分别为:

(一) 团体辅导组

由自愿报名的 15~20 名研究生组成, 接受心理健康教育专职教师三个学时的团体辅导及两个学时的团体辅导常识讲解, 主题围绕大学生求助展开。然后让这些研究生每两人一组带领一个本科生团体, 把自己参与的团体辅导带领本科生做一遍。测量这组研究生在自己参与团体辅导前后及带领团体辅导前后的求助意识水平和求助行为频率。

(二) 常识宣讲组

由自愿报名的 15~20 名研究生组成, 接受心理健康教育专职教师领导的三个学时的心理健康常识培训, 主题围绕心理求助展开。然后让这些研究生作为志愿者, 每个人被随机分派到一个本科生班级, 为这个班级做一次心理健康常识的宣传讲座。测量这组研究生在自己参与培训前后及亲自做讲座前后的求助意识水平和求助行为频率。

(三) 朋辈心理咨询组

招募 15~20 名研究生先进行简单的培训, 然后要求其以朋辈心理咨询师的身份, 为全校学生举办“师兄师姐对你说”的现场朋辈心理咨询, 为大学生提供心理支持。测量这组研究生参加培训前后及现场咨询活动前后的求助意识水平和求助行为频率。

(四) 求助体验组

招募 15~20 名研究生, 要求他们完成一个任务——考察在读学校心理咨询服务情况, 并向其讲解接受心理咨询的基本要求和流程。然后要求他们认真思考自己需要向心理咨询师询问的个人问题、苦恼、困惑等, 接着分派给在校心理咨询师进行一对一心理咨询。测量这组研究生接受心理咨询前后的求助意识水平和求助行为频率。

助行为频率。

三、结果分析

2018 年 5 月—2018 年 6 月在 2018 年心理健康月期间, 开展了相关活动, 进行了正式研究, 通过自测量表获得了相关数据。

自评量表《心理求助行为社会容认度问卷》为夏勉在 2005 年完成硕士论文时编制, 由一个维度构成, 表示个体对心理求助行为的排斥——接受程度, 总分越高表示接受程度越高。用探索性因素分析果发现每个项目的因素复合都在 0.60 以上, 一个维度解释的变异量达 49.23%; Cronbach's Alpha 内部一致性系数为 0.92。参加预备研究的各组研究生使用该量表在实验前后进行测量, 配对样本 T 检验结果如下:

团体辅导组 13 人: $\bar{X}$ 前测 = 76.39, $\bar{X}$ 后测 = 80.03, $t=4.231$, $p < 0.01$;

常识宣讲组 12 人: $\bar{X}$ 前测 = 75.36, $\bar{X}$ 后测 = 77.44, $t=2.163$, $p < 0.05$;

朋辈心理咨询组 15 人: $\bar{X}$ 前测 = 78.14, $\bar{X}$ 后测 = 76.37, $t=1.921$, $p < 0.05$;

求助体验组 7 名: $\bar{X}$ 前测 = 79.29, $\bar{X}$ 后测 = 81.05, $t=1.547$, $p > 0.05$;

对照组 120 人: $\bar{X}$ 前测 = 76.95, $\bar{X}$ 后测 = 78.06, $t=1.321$, $p > 0.05$ 。

可见, 经过实验因子介入, 使得常识宣讲组、团体辅导组和朋辈心理咨询组相对于对照组的研究生对心理求助行为的社会容认度显著提高, 其中团辅组的效果尤其明显。个案体验组虽然前后测没有发现显著提高, 但他们对心理求助行为的社会容认度前后测的均值都高于其他组, 且经过实验后进一步提高。

四、讨论

研究结果显示通过让学生先参与到助人活动中, 其心理求助意识会相应提高。这一结论可应用于各高校的心理健康教育工作中, 引导学生正确认识心理问题, 以积极主动的态度去面对心理困扰甚至是心理危机, 从而最大限度地减少和防止因心理问题而导致的恶性事件的发生。

但是后续的行为观察结果显示, 虽然通过让学生参与的方式可以很大程度上提高研究生对心理求助的接纳度和求助意识, 但对求助行为的改善并没有产生明显的效果。可能是实验样本量有限导致, 也可能是研究设计等其他问题导致, 还有待进一步的更深入的研究来促进求助行为的增长。

参考文献:

[1] Amy L. Demyan, Timothy Anderson, Effects of a Brief Media Intervention on Expectations, Attitudes, and Intentions of Mental Health Help Seeking. *Journal Of Counseling Psychology*, 2012, 59(2), 222-229.

[2] 夏勉. 认知动机变量与心理求助行为的关系 [J]. 华中师范大学硕士学位论文, 2005.

本文系湖北省教育厅人文社会科学专项研究项目“角色扮演对研究生心理求助的影响研究”(项目编号: 16Z022)的研究成果。