

# 社会支持对大学生心理健康急救的影响：污名的中介作用

陈 静

重庆师范大学，教育科学学院，重庆

收稿日期：2023年11月27日；录用日期：2024年1月4日；发布日期：2024年1月11日

## 摘 要

目的：为探究社会支持、大学生心理健康急救及污名之间的关系。方法：基于社会支持量表、情绪反应量表、心理急救意愿量表对368名大学生进行调查。理论：社会认知理论。结果：社会支持对大学生的心理健康急救具有显著的正向预测作用；大学生的污名情绪在领悟社会支持与心理健康急救中起中介作用。结论：社会支持与大学生心理健康急救呈显著正相关；污名与社会支持及大学生心理健康急救均呈负相关；污名在社会支持与心理健康急救间起部分中介作用。

## 关键词

社会支持，污名，心理健康急救，中介作用

# The Influence of Social Support on College Students' Mental Health First Aid: The Mediating Role of Stigma

Jing Chen

School of Educational Science, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Nov. 27<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 4<sup>th</sup>, 2024; published: Jan. 11<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

**Aim:** To explore the relationship between social support, college students' mental health first aid and stigma. **Methods:** 368 college students were investigated based on social support scale, emotional response scale and psychological first aid willingness scale. **Theory:** Social cognitive theory. **Results:** Social support has a significantly positive predictive effect on college students' mental health first aid; the stigma of college students plays an intermediary role in understanding social support and mental health first aid. **Conclusion:** There is a significantly positive correlation between social support and

**mental health first aid of college students. Stigma was negatively correlated with social support and college students' mental health first aid. Stigma plays a partial mediating role between social support and mental health first aid.**

## Keywords

**Social Support, Stigmatization, Mental Health First Aid, Mediating Role**

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

2022年世界卫生组织发布的《世界精神卫生报告》显示：全球范围内，每八个人里就有一人可能罹患精神障碍。在中国，精神障碍的终生患病率高达16.6%，新冠疫情的到来则进一步加重了这一趋势，精神障碍患者不仅要遭受来自生理和心理上的折磨，还会遭受来自身边人及社会的污名化态度。这不仅不利于精神障碍患者病情的恢复，还会使得精神障碍患者的病情加深。甚至，即使在精神障碍患者病情痊愈后，这种污名化的态度依然会伴随他们，使得精神障碍患者难以融入社会，严重影响了他们正常生活(李强等, 2008)。

心理健康急救作为一种为心理健康问题与处于心理危机的人提供的非正式支持与帮助，对于帮助精神障碍人群具有重要意义(Yap, Wright, & Jorm, 2011)。一般而言，个体对存在心理疾病的个体普遍存在一种污名化的倾向，心理疾病的污名化一方面可能使存在心理问题的个体感到被排斥、孤立和不被接纳，对他们的心理健康产生负面影响，另一方面也会使得想要提供帮助的个体“避而远之”。根据社会认知理论，社会环境、社会认知和社会行为是交互影响的。社会支持营造了一种安全支持的环境氛围，这可能有助于减少个体对污名化的认知态度，进而促进其急救行为的发生。即，污名的减少可能是社会支持对心理健康急救发挥作用的一种途径。因此，本研究旨在从社会认知的视角探究社会支持对大学生心理健康急救的影响，并进一步考察污名在这一关系中的中介作用。本文通过深入分析社会支持、污名和大学生心理健康之间的复杂关系，为大学生心理健康急救提供有益的理论和实践启示。

心理健康急救(Mental health first aid, MHFA)是向发生心理健康问题(如精神病、社交恐惧症、抑郁症伴酗酒者)或处于心理健康危机(如突发事件或面临重大的挫折和困难，无法避免与解决时，心理的不平衡及混乱的状态)的人提供的帮助与支持，心理健康急救是由家人、朋友、同事等非专业人事在获得适当的专业治疗或危机解决之前提供(Yap & Jorm, 2012)。这与长期的心理咨询不同，属于在紧急情况下短期的心理干预(余鸿璋等, 2022)。这一概念最早由澳大利亚国立大学心理健康研究中心 Betty Kitchener 和 Anthony Jorm 提出。心理健康急救作为一种针对心理困境的紧急支持和帮助，是一种具有利他倾向的行为。这种行为关注于帮助他人恢复心理健康。由于精神障碍患者普遍存在病耻感，碍于外界歧视，会导致识别病状和求助的延迟，阻碍了接受专业的精神卫生保健，导致精神障碍患者在生活中得不到有效的自助和适当的他人支持(Kitchener & Jorm, 2002)。因此，亟需探讨有效措施全面提升公众精神疾病认知、提高公众心理健康素养、从而培养公众心理健康救助能力。

基于偿还回报心理，个体获得的社会支持越多，就有产生更多的利他行为(郑显亮, 2012)。社会支持指的是个体在社会网络中受到的资源与帮助，社会支持来源于同学、朋友、亲戚、社区、邻居、政府等方面，社会支持包含三个方面的资源：物质支持，即给予实物的帮助；信息支持，即社会支持网络中的人们可以为个体提供有关健康、经济、社会、知识和经验等方面的信息和建议；情感支持，它涉及尊重、

理解、信任、同理心，并表达自己的情感。社会支持网络中的人们可以为个体提供有关健康、经济、社会等方面的信息和建议(Bi, He, Lin, & Fan, 2022)。社会支持可以正向预测心理健康急救。已有研究发现，许多人在需要帮助的时候，并不直接寻求精神健康专家，相反，他们更喜欢求助他们的家人，朋友，或其他非正式资源。这种社会支持可以促进心理健康急救等亲社会行为(Jung, von Sternberg, & Davis, 2017)。Betty 等人认为通过 MHFA 培训，即为个体提供教育支持的行为，可以帮助整个社区的心理健康服务、精神疾病的早期干预从而促进心理健康急救(Kitchener & Jorm, 2008)。还有研究认为恢复社会支持，有助于提高心理急救的使用(Nyamukeba & Ndayisaba, 2008)。社会支持作为一种外部环境变量，使得个体在社交网络中有强烈的归属感，提升了信任感，从而可以引发更多的亲社会行为，增加了助人行为发生的频率，可能会进而增加了心理健康急救行为发生的概率。因此提出假设：

H1：社会支持可以正向预测心理健康急救。

社会认知理论认为个体行为、环境因素与个体认知相互影响，共同作用(李晓侠, 2005)。社会支持作为一种外部环境资源(如社会支持)会对个体认知情绪因素(如污名)产生影响，进而会影响个体行为(如心理健康急救)。本文认为社会支持会通过污名的中介作用影响心理健康急救。“污名”(stigma)一词最早源于古希腊，最初的意思为身上的烙印，人们对于有烙印的人嗤之以鼻，有了这种烙印就会成为不受欢迎的人。在 1963 年的著作《污名：受损身份管理诠释》中，Coffman 将“污名”这一概念引入了心理学领域，并将其描述为“个体因获得非社会认可而遭受损害的身份认同”(张宝山, 俞国良, 2007)。心理疾病污名指个体因心理问题所引发的刻板印象使得社会地位降低(Ritsher, Otilingam, & Grajales, 2003)。

社会支持可以提升亲社会行为，减少污名化态度。例如，有研究认为，对青少年科普心理急救，有助于改善青少年心理素养、减少污名化态度(McCabe et al., 2014)。另有研究认为对精神疾病患者的污名化态度是寻求帮助和社会支持的重要障碍(Henderson, Evans-Lacko, & Thornicroft, 2013)。还有研究发现通过 MHFA 培训，培训者的心理健康得到改善，疾病侮辱态度减少以及向他人提供心理健康支持的次数增加(杨佳欣等, 2021)。因此，社会支持可以通过减少污名进而提高心理健康急救。由此，基于上述分析提出如下假设：

H2：污名在社会支持对心理急救的影响中存在中介作用，社会支持通过减少污名进而提升心理急救。

本研究将社会支持作为自变量，污名情绪作为中介变量，将心理健康急救作为因变量。探讨他们三者之间的关系，构建社会支持通过污名情绪影响心理健康急救的中介模型。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

本研究在武汉地区高校中抽取中南民族大学、华中农业大学、汉口学院、湖北中医药大学湖北经济学院、湖北第二师范学院、湖北工业大学、武汉体育学院、湖北美术学院九所高校随机发放问卷，共收集了 400 份问卷。为提高数据质量，研究者删除了用时过短、胡乱作答或故意规律作答的问卷 32 份，最终获得有效问卷 368 份，有效问卷率为 92%。其中，男生有 151 人，占比 41%；女生有 217 人，占比 59%。汉族 160 人，占比 43.5%；少数民族 208 人，占比 56.5%。大一学生共 185 人，占比 50.3%，大二学生共 35 人，占比 9.5%；大三学生 101 人，占比 27.4%；大四学生 47 人，占比 12.8%。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 污名

选用情绪反应量表测量。该量表由 Matschinger 等人编制(Angermeyer & Matschinger, 2003)，心理疾病污名相关的情感反应是指被试对患有心理疾病的个体的情感反应。包括了三个维度：恐惧、愤怒以及同情。一共十个项目，例如“我感到不安，”采用五点计分法，1 为完全不符合，5 为完全符合，分数越

高，表示情感反应程度越高。本研究中，该量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.797。

### 2.2.2. 心理急救意愿量表

此量表参考了 Clucci 等人编写的心理健康急救指导、日本制定的自杀急救指导方法以及 Mason 等人的研究，由我国学者鞠平编制，心理急救意愿量表用来考察被试对心理疾病患者的帮助意愿，测量的内容包含四个方面：支持、交流、鼓励求助、危机干预。一共十五个项目，例如“我会寻找合适的时机和他(她)交谈，”采用四点计分法，1 为肯定不会，4 为肯定会，总分越高，代表被试对心理疾病患者的急救意图越高，被试帮助心理疾病患者的可能性就越高。本研究中，该量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.919。

### 2.2.3. 社会支持量表

选用社会支持量表测量。该量表由肖水源编制，包括客观支持、主观支持和对社会的利用度三个维度(肖水源, 1994)。一共十个项目，例如“你有多少关系密切，可以得到支持和帮助的朋友？”总分为十个项目评分之和，量表计算总分，总得分越高，说明了社会支持程度越好。一般来说，得分小于 20 分的人通常获得的社会支持相对较少；得分在 20~30 分之间的人具有一定程度的社会支持；而得分大于或等于 31 分的人则通常拥有较为满意的社会支持。过去的研究得出此量表内容效度为 0.724~0.835，结构效度为 0.462~0.664。本研究中，该量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.703。

## 2.3. 施测程序及数据分析

采用大学生个别施测和以班级为单位的团体施测相结合的方式收集问卷的数据，在施测过程中被试均为匿名且独立完成问卷，保证了数据的真实性。本研究数据采用软件 SPSS26.0 进行分析处理。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差检验

由于本研究采用问卷法由被试主观作答，受被试个人感受、经验等影响，三个量表皆由同一人作答，使得预测变量与实际变量之间存在共变。为了控制可能存在的共同方法偏差，本研究采用了匿名调查和反向计分的方法，并使用 Harman 单因素检验法对数据进行检验。同时，还将社会支持、污名、心理健康急救变量进行探索性因素分析，第一个因子只解释了 22.062 的整体方差，低于 40%的临界值，表明共同方法偏差问题不严重。

### 3.2. 主要变量的描述性统计

对社会支持、污名、心理健康急救进行描述性分析，结果如表 1 所示。

**Table 1.** Descriptive analysis of social support, stigma and mental health first aid  
**表 1.** 社会支持、污名、心理健康急救的描述性分析

		<i>M</i>	<i>SD</i>
社会支持	客观支持	7.93	2.07
	主观支持	20.54	3.82
	对社会的利用度	7.58	1.77
	社会支持总分	36.05	5.85
污名	恐惧	6.86	2.7
	愤怒	7.61	3.22
	同情	10.38	2.49
心理健康急救	——	46.81	8.23

### 3.3. 社会支持、心理健康急救与污名情绪的相关分析

社会支持可以负向预测污名( $\beta = -0.15, t = -3.0, p < 0.001$ ),当社会支持和污名都纳入回归方程时,社会支持可以正向预测心理健康急救( $\beta = 0.36, t = 5.28, p < 0.001$ )污名负向预测心理健康急救( $\beta = -0.42, t = -5.76, p < 0.001$ )。相关性分析如表 2 所示,中介模型效果如表 3 所示。

**Table 2.** Correlation analysis of social support, stigma and mental health first aid

**表 2.** 社会支持、污名、心理健康急救的相关性分析

	社会支持	污名	心理急救意愿
社会支持	1		
污名	-0.179**	1	
心理急救意愿	0.318**	-0.359**	1

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ 。以下同。

**Table 3.** Regression analysis of each variable in the mediation model

**表 3.** 中介模型中各变量的回归分析

变量	模型 1		模型 2		模型 3	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$
社会支持	0.42	6.01	-0.15	-3.0	0.36	5.28
污名					-0.42	-5.76
R <sup>2</sup>	0.17		0.06		0.24	
F	20.30***		8.22***		28.14***	

注: 模型 1——社会支持预测心理健康急救; 模型 2——社会支持预测污名; 模型 3——社会支持和污名共同预测心理健康急救。

用 process 插件的 Bootstrap 命令对中介效应系数进行检验, process 由 Hayes 编制而成, 针对原样本 ( $n = 368$ ) 进行 5000 次的抽样, 如果中介效应系数的 95% 的置信区间不包含 0, 则代表中介效应显著, 如果中介效应系数的 95% 的置信区间包含了 0, 则代表中介效应不显著, 结果发现 95% 的置信区间为 [0.02, 0.12], 置信区间不包含 0, 说明中介效应显著。直接效应路径与间接效应路径如表 4 所示。

**Table 4.** Bootstrap analysis of the mediating effect of stigma between social support and mental health first aid

**表 4.** 污名在社会支持与心理健康急救的中介效应的 Bootstrap 分析

项目	效应值	间接效应的标准误	95%的置信区间		相对效应量值
			上限	下限	
总效应	0.42	0.07	0.28	0.56	
间接效应	0.06	0.03	0.02	0.12	14.85%
直接效应	0.36	0.07	0.22	0.49	85.15%

## 4. 讨论

### 4.1. 社会支持对心理健康急救的预测作用

研究发现社会支持可以正向预测心理健康急救, 假设 1 得到验证, 这表明社会支持在大学生心理健

康急救中起着重要的作用。这与以往研究(Jung et al., 2017)的结果一致,即社会支持是促进个体心理健康的重要因素之一。大学生通常面临着诸如学业压力、人际关系困扰等问题,而社会支持可以提供情感支持、信息支持和实质支持,帮助他们应对困境和压力,从而提升他们的心理健康急救水平。

## 4.2. 污名的中介作用

本研究证实,污名在社会支持与心理健康急救之间起中介作用,这一研究结论验证了之前的假设。社会支持可以通过社会支持来改变对精神障碍患者的歧视,降低心理污名程度(郑亚楠等, 2016),进而对大学生心理健康急救产生积极的作用。信息支持是社会的重要成分, Hart 等人通过元分析发现六个月的心理健康急救的培训降低了受助者对精神疾病患者的污名化态度,提高了他们的心理健康素养、提供急救的信心、急救意向的质量和适当治疗的信念(Hart et al., 2022)。这表明信息支持增多,可以降低污名化态度。

大学生的污名情绪在社会支持与心理健康急救之间起着中介作用。这意味着污名情绪是社会支持对心理健康急救发挥作用的机制,本文的理论观点也得到了证实。根据社会认知理论,个体的认知、行为与环境存在交互作用,社会支持提供了安全和支持的环境,可以减弱对心理疾病的污名认知,进而促进心理急救这样的积极行为发生。大学生面临的污名和偏见可能会导致他们对心理健康问题的回避和抑制,使他们不愿提供帮助和支持。这种污名情绪可能源自社会对心理健康问题的负面观念和偏见,以及大学生个体对自身能力的怀疑。因此,减少污名情绪和提高大学生的心理健康知识和认知水平是促进心理健康急救的关键。本研究的结果支持了社会支持与大学生心理健康急救之间的积极关系,并揭示了污名情绪在这一关系中的中介作用。这些发现对于促进大学生的心理健康急救具有重要的理论和实践意义。

与以往研究不同,以往研究多从社会支持的积极面开展研究,例如增加亲社会性,或者从社会支持的缓冲机制来开展研究,本研究首次根据社会认知理论,以社会支持为出发点,强调了营造积极安全的环境(社会支持)对促进心理急救的重要作用,揭示了污名是社会支持对心理急救产生作用的途径,为社会支持对心理急救的影响研究提供了新的思路。

## 4.3. 建议

目前,国外的心理健康急救培训已经得到成熟发展。我国心理健康急救尚处于起步阶段,心理健康危机往往是在心理危机发生后进行干预,往往充当“灭火”的角色,还缺乏一个聚焦心理健康急救培训体系。在我国高校开展适合中国本土化的 MHFA 培训,同时建议学校和社会组织加强心理服务,传播心理急救知识。高校还可以通过在高校应用心理专业学位下设置心理急救方向来促进心理急救知识在社会中传播(辛志勇, 2018),这样有助于全面提升大学生精神疾病认知、提高心理健康素养减少污名化态度,从而增强大学生心理健康急救意识和能力。

## 5. 结论

社会支持与大学生心理健康急救呈显著正相关;污名与社会支持及大学生心理健康急救均呈显著负相关;污名在社会支持与心理健康急救间起部分中介作用。

## 参考文献

- 李强,高文璐,许丹(2008). 心理疾病污名形成理论述评. *心理科学进展*, 16(4), 582-589.
- 李晓侠(2005). 关于社会认知理论的研究综述. *阜阳师范学院学报(社会科学版)*, (2), 87-89.
- 肖水源(1994). 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, (2), 98-100.
- 辛志勇(2018). 加强社会心理服务重在专业人才建设. *心理技术与应用*, 6(10), 591-592.

- 杨佳欣, 廖小利, 付熙, 李亚敏(2021). 心理健康急救: 一项有效的公共卫生干预. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 209-213.
- 余鸿璋, 曾文峰, 连涌杰, 吕伟, 张婷, 魏存, 王云霞(2022). 基于虚拟现实技术的“心理急救”课程教学平台建设. *西部素质教育*, 8(22), 150-153.
- 张宝山, 俞国良(2007). 污名现象及其心理效应. *心理科学进展*, 15(6), 993-1001.
- 郑显亮(2012). 乐观人格、焦虑、网络社会支持与网络利他行为关系的结构模型. *中国特殊教育*, (11), 84-89, 96.
- 郑亚楠, 胡雯, 赖月月(2016). 大学生专业性心理求助态度心理污名和社会支持的关系. *中国学校卫生*, 37(1), 78-81.
- Angermeyer, M. C., & Matschinger, H. (2003). The Stigma of Mental Illness: Effects of Labelling on Public Attitudes towards People with Mental Disorder: Stigma of Mental Illness. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 304-309. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2003.00150.x>
- Bi, X., He, H., Lin, H., & Fan, X. (2022). Influence of Social Support Network and Perceived Social Support on the Subjective Wellbeing of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 835110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835110>
- Hart, L. M., Morgan, A. J., Rossetto, A., Kelly, C. M., Gregg, K., Gross, M., Johnson, C., & Jorm, A. F. (2022). Teen Mental Health First Aid: 12-Month Outcomes from a Cluster Crossover Randomized Controlled Trial Evaluation of a Universal Program to Help Adolescents Better Support Peers with a Mental Health Problem. *BMC Public Health*, 22, Article No. 1159. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13554-6>
- Henderson, C., Evans-Lacko, S., & Thornicroft, G. (2013). Mental Illness Stigma, Help Seeking, and Public Health Programs. *American Journal of Public Health*, 103, 777-780. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301056>
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2017). The Impact of Mental Health Literacy, Stigma, and Social Support on Attitudes toward Mental Health Help-Seeking. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19, 252-267. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1345687>
- Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2002). Mental Health First Aid Training for the Public: Evaluation of Effects on Knowledge, Attitudes and Helping Behavior. *BMC Psychiatry*, 2, Article No. 10. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-2-10>
- Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2008). Mental Health First Aid: An International Programme for Early Intervention. *Early Intervention in Psychiatry*, 2, 55-61. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2007.00056.x>
- McCabe, O. L., Everly, G. S., Brown, L. M., Wendelboe, A. M., Abd Hamid, N. H., Tallchief, V. L., & Links, J. M. (2014). Psychological First Aid: A Consensus-Derived, Empirically Supported, Competency-Based Training Model. *American Journal of Public Health*, 104, 621-628. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301219>
- Nyamukeba, N., & Ndayisaba, H. (2008). Expulsion of Burundian Refugees from Tanzania: Experiences with the Use of the IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. *Intervention*, 6, 304-306. <https://doi.org/10.1097/WTF.0b013e32831eeef9>
- Ritsher, J. B., Otilingam, P. G., & Grajales, M. (2003). Internalized Stigma of Mental Illness: Psychometric Properties of a New Measure. *Psychiatry Research*, 121, 31-49. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2003.08.008>
- Yap, M. B. H., & Jorm, A. F. (2012). Young People's Mental Health First Aid Intentions and Beliefs Prospectively Predict Their Actions: Findings from an Australian National Survey of Youth. *Psychiatry Research*, 196, 315-319. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.10.004>
- Yap, M. B. H., Wright, A., & Jorm, A. F. (2011). First Aid Actions Taken by Young People for Mental Health Problems in a Close Friend or Family Member: Findings from an Australian National Survey of Youth. *Psychiatry Research*, 188, 123-128. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.01.014>