

心理求助延宕：理论、影响因素与测量工具

卢书凡

福建师范大学心理学院，福建 福州

收稿日期：2023年8月4日；录用日期：2023年10月11日；发布日期：2023年10月23日

摘要

研究旨在介绍心理求助延宕的相关概念、理论、影响因素及测量工具。结果显示，该研究领域研究还相对不足，且多为定性研究。未来研究应深入探讨延宕概念及理论构建、开发标准化测量工具、采用更丰富研究方法、重视影响因素的交互作用等，这将丰富对该现象的理解，为制定应对策略提供更全面参考。

关键词

心理求助延宕，测量工具，相关理论

Psychological Help Delay: Theory, Influencing Factors and Measuring Tools

Shufan Lu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Aug. 4th, 2023; accepted: Oct. 11th, 2023; published: Oct. 23rd, 2023

Abstract

This study aims to introduce the related concepts, theories, influencing factors and measuring tools of psychological help delay. The results show that the research in this field is relatively insufficient, and most of the research is qualitative. Future studies should further explore the concept and theory construction of delay, develop standardized measurement tools, adopt more diversified research methods, and pay attention to the interaction of influencing factors, which will enrich the understanding of this phenomenon and provide a more comprehensive reference for formulating coping strategies.

Keywords

Psychological Help Delay, Measuring Tools, Correlation Theory

Copyright © 2023 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

当个人在考虑寻求心理咨询的过程中出现犹豫不决时,我们称此现象为“心理求助延宕”[1]。换言之,个人会在决定是否接受心理咨询的过程中反复权衡,这可能会导致其最终选择接受或放弃咨询,延宕时间的长短则反映了个人内心的挣扎状况。心理求助延宕者指那些曾将心理咨询视为解决心理困扰的可选方案的个人。在寻求心理帮助的过程中,他们会出现犹豫不决和内心斗争,最终他们可能选择寻求帮助,也可能选择放弃。由于他们曾考虑过寻求心理帮助,研究者认为他们可能是心理健康机构最有可能提供帮助却未及时帮助的群体。如果心理健康专业人员能采取进一步行动,深入了解这些在寻求帮助与放弃之间犹豫不决的个人,理解他们的犹豫原因,并提供适当的心理帮助,那么可能会提高他们寻求心理咨询的可能性和行为意愿。然而,目前国内鲜有研究探讨心理求助延宕现象,用于测量此现象的工具也显不足。在过去20多年,心理求助延宕的研究主要分为两类:一类从延宕时间的角度探讨心理求助延宕,另一类探讨个人在决定寻求帮助过程中所体验到的犹豫程度。

总而言之,心理求助延宕者是心理咨询过程中需要但未获帮助的潜在寻求帮助者。因此,有必要深入理解心理求助延宕的概念、理论、影响因素及测量工具。

2. 心理求助延宕的含义

心理求助是个人在遇到心理或情绪上困扰时,主动寻求他人(如精神科医生、心理专家)的帮助。通过与他人交流,个人可以获得安慰、鼓励和建议,最终解决内心迷惑。心理求助主要包含两种类型:正式心理求助和非正式心理求助。正式心理求助是指个人向专业的心理人员寻求帮助,如心理咨询师、心理治疗师、心理医生和心理工作者等。相比之下,非正式心理求助是指个人向亲朋好友和其他非专业人员求助。在接受心理治疗的过程中,个人通常会首先向非正式支持系统求助,如亲友。如果问题无法解决或恶化,个人会考虑向心理专业人员寻求正式的心理援助。然而,部分人在考虑正式求助时会出现“心理求助延宕”。

“心理求助延宕”指个人在决定是否向心理健康机构或心理专家寻求帮助的过程中所感受到的犹豫程度。大量研究显示,个人从决定寻求心理咨询到实施之间通常存在一定时间差距。某些人很容易做出寻求专业心理帮助的决定,而其他人可能花很长时间才决定寻求或不寻求帮助。例如,一些研究发现超过一半的求助者在问题发生后两年或两年以上才寻求帮助[2];另一研究,发现考虑寻求心理专业帮助的大学生平均在考虑1~3个月后才决定求助,决定后又经过1~3个月才行动[4]。因此,寻求心理求助的人普遍存在一定的求助延迟。Saunders等将心理求助过程分为七步:问题识别、汇总自己的心理困扰、决定改变、尝试改变、考虑寻求心理咨询帮助、决定寻求心理咨询帮助和实际寻求心理咨询帮助[4]。虽然该研究指出心理求助过程中存在延宕,但未深入探讨相关因素。心理求助延宕是一个复杂的心理过程,涉及多方面因素的影响。个人在考虑专业心理咨询的过程中,会受到来自自身、周边环境和社会的影响,这可能导致其在决策和行动之间出现延迟。理解这一过程有助于优化人们寻求心理服务的体验,提高服务利用率,促进公众心理福祉。

3. 心理求助延宕的相关理论

3.1. Fishbein 与 Ajzen 的理性行动理论

理性行动理论(Theory of Reasoned Action)最初用于预测个人消费和投票等行为[5]。近年来,该理论

也被用于预测个体健康行为的变化。经过长期以来的发展和验证, Ajzen 于 1980 年再提出了主观准则因素。基于人是理性的前提, 关注认知信息的态度形成过程, 探讨态度、行为意向、行为和主观准备之间的关系, 构建了四者之间完整的框架[6]。

根据理性行动模型, 个体的行为可以通过行为意图进行合理地推断, 而个体的行为意向则由“态度”或“主观准则”决定的, 而态度因素、主观准则因素通过意图间接地影响行为。态度蕴含个体对行为的主观评估以及由此产生的行为倾向性。个人行动评价越积极, 行为倾向越高; 评价越消极, 行为倾向越低。主观准则是个人在执行行为时, 他对行为的看法受重要他人的影响。指在执行某一行为时, 会考虑其重要他人例如(家人、老师)是否会支持, 当预期重要他人不支持个体行为时, 个体会感到更大压力, 行为意图越低[7]。

Ajzen 在 1985 和 1987 年的研究中发现, 个体的行为并非完全自愿。因此, 他在继承理性行动理论基础, 扩展形成了计划行为理论(Theory of Planned Behavior, TPB) [7] [8], 因此增加了影响心理求助意图“控制知觉”这一因素。计划行为理论认为, 个人行为的意图受三个方面的影响: 一是个人对行为的态度, 受其主观评估和行为倾向性影响; 二是主观准则, 受身旁重要他人的看法影响; 三是知觉行为控制, 个体过往实际经验和预期困难。态度越乐观、重要他人越赞成、知觉行为控制越积极, 行为意向就越强烈, 反之就越微弱, 这个三个因素之间相互影响。

该理论为我们提供了一个预测和解释个人行为的框架。它指出个人在决定采取某行动前, 会考虑自身对行为的态度、周边环境的影响以及行为的可控性。这三方面因素的综合作用, 影响个人的行为意图和最终行动。

3.2. Saunders 的求助历程理论

1969 年, Kadushin 将求助行为划分为四个过程: 认知情绪问题的存在、咨询社会支持网络、选择咨询某个专业领域和选择专业心理工作人员或机构[9]。Saunders 在 1993 年根据前人经验和临床实践, 将求助行为分为四个阶段: 1) 了解问题; 2) 相信治疗; 3) 寻求治疗; 4) 联系专业机构。个人必须认知并承认仅凭自己个人力量解决问题困难, 相信专业心理人员的胜任力, 并决定寻求专业的帮助, 进入心理咨询或心理治疗。

简言之, Saunders 的理论是从时间的纵向视角判断寻求心理求助的过程。此过程中, 最重要的是个人认知问题存在和寻求心理求助的态度, 即个体相信治疗有帮助。此外, 个人对心理求助的相信程度影响治疗时间的长短, 即越相信心理治疗, 寻求治疗的时间越短。Saunders 指出, 寻求心理求助的态度是影响求助行为的关键因素。其时间轴概念与心理求助延宕现象相关。在理解个人寻求心理服务的过程时, Saunders 的理论框架具有重要意义。它揭示个人在产生求助意图并采取行动之前, 会经历认知问题、相信治疗有效以及下定决心等心理过程。这一过程的长短受多个因素影响, 可能导致个人出现不同程度的求助延宕[4] [10]。

3.3. 趋避冲突理论

人们抗拒的目的是为了摆脱痛苦的情绪。同样, 个体抗拒求助产生心理延宕可能源于对痛苦情绪的态度。1989 年, Kushner 和 Sher 提出了趋避冲突理论, 表明个人在决定是否寻求心理帮助时的内在冲突 [11]。两年之后, Kushner 和 Sher 提出, 个体面对治疗的恐惧包含 6 个方面: 害怕尴尬(暴露个人隐私)、惧怕改变(治疗师改变自己生命中的重要事物)、治疗的刻板印象、过去负面经验、污名恐惧以及暴露自己恐惧[12]。此外, 促进个人心理求助的因素(主观痛苦程度、经济能力)也可能导致个人不寻求心理咨询, 而趋向于远离。趋近与回避之间的平衡最终决定个人是否真正寻求帮助。梳理以往文献后发现, 性别、

社会支持、个人特质、心理问题等变量对求助意愿的预测程度仅能解释 25% 的变异。可能以往研究更关注促进求助可能性因素，而不是回避求助可能因素[13]。然而，根据 Kushner 和 Sher 的理论指出，个人在决定心理求助中会体验内心的“趋近与回避”冲突，需要在多方面因素的共同作用下做出权衡[12]。因此，理解个人在决定是否寻求心理服务时的复杂心理过程，关注回避因素是未来研究的一个重点，对于优化心理服务具有重要意义。

4. 心理求助延迟的相关影响因素

许多研究者从多个角度来研究影响人们决策的因素，希望理解人们面临心理问题时，尽管可以获得专业心理咨询，却不寻求此类帮助的原因。综合来看，目前研究者所研究的变量可以归结为人口统计学变量、个人特质和社会心理因素三个大的方面。

4.1. 人口统计学变量对心理求助的影响

研究者通过分析年龄、性别、专业、来源和种族等人口统计学变量对向专业人员求助的影响在研究中发现，黑人学生属于大学中的弱势群体，承受更多压力，因此比白人学生更倾向利用校心理服务[14]。江光荣和王铭等人在研究中发现，农村的受试者比来自大城市和中小城镇的受试者更倾向自己解决问题，而不愿寻求专业人士帮助[15]。

4.2. 个人特质对心理求助的影响

情绪处理能力指个人感知、管理自身情绪以及以社会可接受的方式处理他人情绪的能力。研究表明，面临心理问题时，具有低情绪处理能力的个体更不倾向心理求助[16]。一项在大学生中开展的调查研究，主题是探讨当个人面临情绪困扰和产生自杀想法时，个体的情绪处理能力与求助意愿之间的关系[16]。结果发现，情绪处理能力较高的人更倾向从各种资源中寻求帮助以解决情绪问题和自杀倾向。另外，相比情绪困扰，他们面对自杀问题更可能寻求专业心理帮助。在控制性别、无助感等因素后，研究发现过去求助经验中介情绪处理能力与求助倾向的关系。具有高情绪处理能力的人拥有过去更积极的求助经验，因而对未来求助更有期望，更倾向寻求帮助。这些研究结果表明，情绪处理能力会影响个体的求助动机和行为。较差的情绪处理能力可能导致个人在感知和表达自身需求时出现困难，低估问题的严重性，并对专业帮助持更负面期望，这会使其远离相关服务。

4.3. 社会心理因素对心理求助的影响

文化深深影响人们表达情感的方式、理解心理问题和求助信念。Lin 在 2002 年研究台湾大学生面临心理问题时不寻求专业心理咨询的原因[17]。心理求助延迟的原因还包括：问题不严重、等待时间长、回避问题、想自己解决等。研究基于民众心理学理论，试图描述受试者关于求助专业心理咨询的信念、意愿、动机、价值判断及解释。研究确认与求助相关的文化观念是自助为本，只有严重问题需专业帮助，熟悉是关键，非专业帮助优先。

总体来说，家人和朋友的观念高度影响个体对心理健康问题的认知方式。周边人的观念会影响一个人判断何种心理状态算是“问题”，需要采取行动。比如，认为抑郁情绪是正常的，就可能延迟求助行为。非专业人士的立场影响对专业帮助的认知。比如，认为心理问题可以自行解决，不需要专业咨询。这会使人需要在需要时不求助。上述研究结果显示，这类态度长期影响个人的心理健康习惯和应对策略。一个人的求助行为很大程度上是其文化环境和关系圈的反映，这可能使人在面临心理问题时迟迟不采取行动，甚至回避专业服务。

许多研究探讨导致心理求助延迟的原因。程小蘋和陈珍德[18]研究心理求助延迟的可能原因，归纳出：

问题不严重、咨询等待时间长、回避面对问题、想自己解决、质疑是否能解决问题等。

研究发现,个人遭遇问题后约需2年才寻求帮助[2]。求助延迟是一个普遍存在的问题。不仅单个案例存在,而且延迟时间较长,往往超过一年以上。这段延迟期对当事人影响非常不利。问题会持续恶化,痛苦积累,错过最佳治疗时间。这进一步加重病情,增加治疗难度。再者,个人在此期间往往自行尝试各种非专业途径求助,心理咨询仅作为最后选择。这说明公众对专业服务的认知和接受度仍较低这段时间自行解决、寻求不同途径帮助。上述研究结果反映,个人在寻求心理服务方面存在较长的延迟,可能错失最佳治疗时机。研究者呼吁加强关注并改善这一状况。此外,这一现象值得高度关注,必须采取措施加以改善。由于影响广泛且后果严重,这一问题亟需引起重视并采取措施改善。可以从提高公众心理健康意识做起,帮助人们及早寻求专业评估与干预。

5. 心理求助延迟的测量工具

目前,心理求助延迟领域内测量工具较为缺乏,仅有台湾学者编制的求助延迟量表用以测量个体在寻求专业心理求助的过程中的犹豫程度。

张虹雯和王丽斐编制的求助延迟量表用以测量个体在考虑是否寻求专业心理求助过程中的犹豫程度,该量表依据求助延迟时间和求助时的犹豫程度两个维度测量心理求助延迟的程度[1]。该量表共有6题,采用李克特五点计分方式。无反向计分题,分数越高表示个体犹豫程度越高,做决定的时间越久。

6. 总结

当前,关于心理求助延迟的相关研究仍然较为缺乏,这意味着我们对该领域的理解和干预策略仍然有限。尽管心理求助延迟是一个重要的议题,但目前的研究数量有限,而且多数研究还停留在描述性层面,缺乏深入的理论探讨和实证研究。

本研究旨在对心理求助延迟进行综述,并为进一步的研究提供方向和指导。通过对已有文献的综合分析和总结,我们可以更好地了解心理求助延迟的概念、原因、影响因素和相关的测量工具。此外,我们也可以探讨不同人群中心理求助延迟的差异,如不同年龄段、性别、文化背景和心理健康状况等方面。

然而,我们也发现在关于心理求助延迟方面的研究中,测量工具是一个亟待解决的问题。未来的研究需要致力于开发更为准确、全面和可靠的测量工具,以帮助我们更好地理解 and 干预心理求助延迟现象。

7. 讨论

本综述旨在梳理心理求助延迟领域的相关研究。结果显示,这一研究领域还有待深入发展。首先,尚需开发更丰富和系统的理论框架,阐释导致延迟的具体机制与过程,这可为研究提供更为生动的理解,指导更为精准的实验设计与评估方式。其次,缺乏统一而广泛应用的测量工具和问卷来评估不同因素对心理求助延迟的影响程度。这限制了研究结果的可比性,使我们难以准确判断某些影响因素相对更为关键。最后,应加强对延迟现象发生率和分布的研究,特别是在不同环境下和人群中的差异,这可为理解相关影响因素和提高服务针对性提供重要参考。

综上,本研究领域仍有较大提高空间。未来研究可围绕构建更系统理论、开发标准化测量工具、重视延迟时长及不同阶段的影响机制、研究发生率与分布等方面进行深入探讨,有助于加深我们对心理求助延迟的理解,采取更为全面和精准的应对措施。这不仅将受益于各心理服务机构的工作,也将惠及更广大需要精神医疗服务的人群,真正实现以人为本的医疗理念。

参考文献

[1] 张虹雯,王丽斐. 当事人为什么不求助? 求助态度、求助意图、求助行为之研究回顾与整合[J]. 辅导季刊, 2015,

- 51(2): 31-41.
- [2] 张虹雯, 张金燕. 谘商当事人求助行为之分析研究——以彰师社谘中心为例[J]. 彰化师大辅导学报, 2004, 26(2): 57-86.
- [3] 张虹雯, 王丽斐. 忧郁情绪与求助延宕的关连: 自我污名化, 社会污名化与自我隐藏之中介效果考验[J]. 中华辅导与谘商学报, 2015(44): 37-68.
- [4] Saunders, S. and Bowersox, N. (2007) The Process of Seeking Treatment for Mental Health Problems. *Mental Health and Learning Disabilities Research and Practice*, **4**, 99-123.
- [5] Van Voorhees, B.W., Fogel, J., Houston, T.K., Cooper, L.A., Wang, N.Y. and Ford, D.E. (2005) Beliefs and Attitudes Associated with the Intention to Not Accept the Diagnosis of Depression among Young Adults. *The Annals of Family Medicine*, **3**, 38-46. <https://doi.org/10.1370/afm.273>
- [6] Ajzen, I. (1985) From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. In: Kuhl, J. and Beckmann, J., Eds., *Action Control*, Springer, Berlin, 11-39. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2
- [7] Ajzen, I. and Fishbein, M. (1970) The Prediction of Behavior from Attitudinal and Normative Variables. *Journal of Experimental Social Psychology*, **6**, 466-487. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(70\)90057-0](https://doi.org/10.1016/0022-1031(70)90057-0)
- [8] Ajzen, I. (1987) Attitudes, Traits, and Actions: Dispositional Prediction of Behavior in Personality and Social Psychology. *Advances in Experimental Social Psychology*, **20**, 1-63. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60411-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60411-6)
- [9] Kadushin, C. (1969) The Professional Self-Concept of Music Students. *American Journal of Sociology*, **75**, 389-404. <https://doi.org/10.1086/224791>
- [10] Saunders, S.M. (1993) Applicants' Experience of the Process of Seeking Therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, **30**, 554-564. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.4.554>
- [11] Kushner, M.G. and Sher, K.J. (1989) Fear of Psychological Treatment and Its Relation to Mental Health Service Avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, **20**, 251-257. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.20.4.251>
- [12] Kushner, M.G. and Sher, K.J. (1991) The Relation of Treatment Fearfulness and Psychological Service Utilization: An Overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, **22**, 196-203. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.22.3.196>
- [13] Vogel, D.L. and Wester, S.R. (2003) To Seek Help or Not to Seek Help: The Risks of Self-Disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, **50**, 351-361. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.351>
- [14] Flisher, A.J., Beer, J.P.D. and Bokhorst, F. (2002) Characteristics of Students Receiving Counselling Services at the University of Cape Town, South Africa. *British Journal of Guidance and Counselling*, **30**, 299-310. <https://doi.org/10.1080/030698802100002000a>
- [15] 江光荣, 王铭. 大学生心理求助行为研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(3): 180-184.
- [16] Ciarrochi, J., Deane, F.P., Wilson, C.J. and Rickwood, D. (2002) Adolescents Who Need Help the Most Are the Least Likely to Seek It: The Relationship between Low Emotional Competence and Low Intention to Seek Help. *British Journal of Guidance and Counselling*, **30**, 173-188. <https://doi.org/10.1080/03069880220128047>
- [17] Lin, Y.N. (2002) Taiwanese University Students' Perspectives on Helping. *Counselling Psychology Quarterly*, **15**, 47-58. <https://doi.org/10.1080/09515070110104015>
- [18] 程小苹, 陈珍德. 大学生求助心态之分析研究[J]. 彰化师大辅导学报, 2001(22): 49-87.