

青少年心理健康素养概况及其提升路径

李豪杰, 蔡佳涵

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年9月11日; 录用日期: 2023年10月31日; 发布日期: 2023年11月7日

摘要

青少年心理健康素养水平对个体心理健康发展至关重要。当前我国青少年的心理健康素养处于较低水平, 达标率仅为14.24%, 青少年心理健康素养水平亟待提高。本文基于社会生态系统理论分别探讨了文化背景、心理卫生资源、教育环境、家庭环境和个体因素对青少年心理健康素养的影响, 并提出了相应的举措, 旨在为后续研究者提高青少年心理健康素养水平提供一定的研究思路和参考。

关键词

心理健康素养, 青少年, 心理问题, 社会生态系统理论

Overview and Improvement Path of Adolescent Mental Health Literacy

Haojie Li, Jiahuan Cai

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Sep. 11th, 2023; accepted: Oct. 31st, 2023; published: Nov. 7th, 2023

Abstract

The level of adolescent mental health literacy is crucial for the development of individual mental health. Currently, the mental health literacy of young people in China is at a relatively low level, with a compliance rate of only 14.24%. The level of mental health literacy among young people urgently needs to be improved. This article explores the impact of cultural background, mental health resources, educational environment, family environment, and individual factors on adolescent mental health literacy based on social ecosystem theory, and proposes corresponding measures. The aim is to provide certain research ideas and references for future researchers to improve the level of adolescent mental health literacy.

Keywords

Mental Health Literacy, Adolescents, Psychological Issues, Society Ecosystems 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

伴随“新冠疫情”近年来的冲击叠加经济增速放缓的影响,国民心理健康面临新的挑战。因此国家近年来对于心理健康的重视程度不断提高,人们也愈发意识到心理健康对于个人发展和社会和谐的重要意义。但目前仍存在公众心理健康问题发生率较高,而寻求就诊治疗的人相对较少的现象[1]。有研究表明,在罹患精神类疾病的患者中主动寻求治疗的人数很低[2]。上述问题的出现都与国民心理健康素养(Mental Health Literacy, MHL)处于较低水平密切相关,心理健康素养水平较低的具体表现为人们缺乏识别心理疾病的能力[3]、对心理疾病持有严重的污名态度[4]以及在出现心理问题时不愿主动寻求相应的帮助[5]。

目前提升国民心理健康素养已成为国家发展战略之一,国家卫健委指出“提升心理健康素养是提高全民心理健康最根本、最经济、最有效的措施之一”,目标在2022~2030年间将国民心理健康素养水平提升到20%和30%。但现有研究表明,我国人民的心理健康知识知晓率[6][7]和心理健康素养水平近年来虽有逐步提升的趋势,但目前整体仍处于中等偏低的水平[8][9]。据研究全球范围内儿童青少年心理健康问题发生率在逐年升高[10]。我国青少年心理健康素养合格率仅为14.24%,属于较低水平的范畴[11]。

青少年时期是人的生理与心理由幼稚发展到成熟的关键阶段,同时也是心理健康问题和心理危机易发与高发时期。相应地,该时期也是提升个体心理健康素养与帮助个体获取心理健康服务的重要窗口期[12]。青春期的学生情绪波动性较大,通过有针对性的提升其心理健康素养对于预防心理疾病的发生、以及及早识别、干预、自助与治疗心理健康问题具有重要意义[13][14]。本文旨在通过梳理心理健康素养相关的国内外研究,总结归纳关于青少年心理健康素养提升的相关研究成果,为后续青少年心理健康素养提升的理论研究和实践提供一定参考。

2. 心理健康素养的概念与现状

2.1. 心理健康素养的概念

心理健康素养最早来源于对健康素养概念的借鉴。起初国外学者认为心理健康素养是指能够帮助个体认识、预防以及应对心理健康问题的相关知识和信念[15]。而后,该学者又将该概念的结构调整为5个方面,即有关预防心理疾病的知识、发生心理疾病时的有效识别、有关寻求帮助和获得有效治疗的知识、有关心理健康问题的自助策略与知识、有关帮助处于心理疾病或者心理危机中的自己或他人的心理急救技能[16]。该概念得到了众多国内外学者的支持[17][18][19][20]。

但Jorm等人对心理健康素养的定义更多关注有关心理疾病的知识,更倾向于狭义的心理健康素养的定义。随着该领域研究的兴起,学者们对该概念不断地进行拓展,将心理健康促进的相关内容纳入了心理健康素养之中。心理健康素养侧重于积极心理状态的维持,心理健康促进理论强调心理健康的积极方面,包括情感调节、适应性应对压力、积极情感和自我意识。该理论鼓励个体发展上述能力,以提高心

理健康水平[21]。目前国内外学者认为心理健康素养既包括心理健康、心理疾病等相关知识,还应包括心理健康、心理疾病的有关信念/态度以及保持心理健康和缓解心理疾病的行为/技能[22] [23] [24] [25]。社会认知理论强调个体对自己和他人的情感、需求和反应的认知和理解,心理健康素养主要由认知、情感态度和行为倾向三维结构构成,社会认知理论从三个维度解释了人际关系、情感和社交技能对心理健康的影响[26]。

综上,国内学者将心理健康素养定义更新为个体在提升自己与他人心理健康,应对自己与他人所处的心理疾病方面所形成的知识、态度和行为习惯[25],将青少年心理健康素养定义为青少年在遗传和环境的共同作用下形成的某些内在的、相对稳定的心理品质。这些心理品质包含提升自己与他人心理健康,应对自己与他人所处的心理疾病方面所形成的知识、态度和行为习惯,影响青少年的心理健康状态[27]。

2.2. 青少年心理健康素养现状

一项针对 18 岁以上成年人的国民心理健康素养的研究结果显示:我国国民心理健康素养目前处于中等偏低水平[9]。而处于心理发展关键期的青少年的心理健康素养水平影响着个体成年后的心理健康状态,一定程度上预示着其成年后的心理健康素养水平[28]。2020 年一项针对我国青少年群体心理健康素养的研究结果显示我国青少年心理健康素养合格率仅为 14.24%,属于较低水平的范畴,其中心理健康知识维度的达标率仅为 20%,心理健康技能和意识的合格率分别为 65.6%和 92% [11]。

青少年群体较低的心理知识往往会延迟求助行为的出现,通常表现为“不知患病”从而延误治疗,错过最佳干预和治疗时机,加重临床症状。而在面对发生心理问题时,70%以上的青少年选择向其好友倾诉而非寻求专业的心理咨询和精神卫生相关科室的帮助,这可能使其心理问题无法得到有效解决,影响心理问题的治疗[11]。同时研究发现有 23%~48%的青少年在心理问题发生时存在病耻感,而病耻感会降低个体的求助和治疗意愿,因而导致出现“患病不治”的情况,使其心理问题不断恶化继而影响正常的生活[29]。

综上,促进我国青少年心理健康素养水平对于青少年心理健康发展有着重要意义,同时对于提升我国国民心理健康素养水平具有重要作用。而我国青少年心理健康素养水平目前处于较低水平,主要表现为心理健康知识的匮乏、尚未形成科学的自助和求助行为以及对心理疾病存在污名态度和病耻感。后续研究应着重于为解决该部分问题提供理论和实践指导。

3. 心理健康素养的影响因素

心理学家布朗芬布伦纳提出个体发展模型,他指出个体的发展是嵌套于相互影响的一系列环境系统之中,共有五个系统,分别是宏观系统、外层系统、中介系统、微观系统和时间系统,即社会生态系统理论。这些系统相互作用从而影响个体的发展[30]。个体心理发展离不开与环境的相互作用,其心理健康素养的动态发展也受个体与环境之间的不断交互所影响[31]。

个体发展环境的丰富性和优势性对于个体成长成才具有重要作用,个体心理健康素养的提升更离不开良好的环境[10]。青少年所处的文化背景,心理卫生资源、教育环境、家庭环境和个体因素影响青少年心理健康素养水平[32]。基于此,本文从个体发展模型的生态学视角分析影响青少年心理健康素养发展的因素。

3.1. 文化因素

文化背景影响文化群体下个体的心理健康素养发展状态。青少年时期是世界观、价值观和人生观形成的重要阶段,文化取向影响青少年在面临心理问题时所采取的态度和行为模式。在中国传统观念中,

人们对于心理和精神疾病存在负面态度,更倾向于将心理和精神疾病的症状看作是社会或文化下的某种不良反应[33],在这种文化背景下人们更倾向于将心理疾病归因于软弱和缺乏意志力等性格特征和恶魔附体、不端行为的报应等迷信因素[4] [34]。在面临心理问题时青少年寻求专业的心理援助和治疗的态度消极,倾向于回避问题[35]。

3.2. 心理卫生资源因素

心理卫生的硬件支持资源的丰富性和可及性对于青少年在面临心理问题时做出科学求助行为和得到及时帮助有着重要意义[36],在一定程度上可以帮助青少年主动学习心理健康知识,促进心理健康素养的提升。我国目前在心理卫生资源分布主要受当地经济发展水平制约,存在着落后偏于地区心理卫生资源相对匮乏的现象,这一定程度上限制了落后地区青少年心理求助的行为[37]。

3.3. 教育环境因素

对青少年成长具有重要影响的人际关系,如同伴关系、师生关系等都是在教育环境中形成与发展的。青少年心理健康素养的提升与良好的教育环境密不可分。高质量的同伴支持对于青少年形成正确的心理问题观具有积极的正向作用[38] [39]。同时,积极的师生关系能够一定程度上减少青少年心理问题的发生,给予青少年积极的社会支持。研究也表明,具有高水平心理健康素养的教师能够一定程度改善学生对心理疾病的污名态度,提高学生心理健康相关知识[40]。

3.4. 家庭因素

家庭环境是影响青少年心理健康的重要因素。家庭中良好的夫妻关系和经济状况对于其青少年子女做出积极的专业的心理求助行为具有正向影响[11]。良好的家庭关系是青少年获得心理支持的重要来源,父母积极的参与青少年的心理健康活动可以有效提高青少年的心理健康素养水平[41],帮助其顺利度过青春期。

3.5. 个体因素

青少年心理健康素养受个体的性别、年龄等人口学变量和人格特征、自我效能等心理因素以及心理问题接触经历的影响。具体而言,女性青少年相对于男性青少年具有更为丰富的心理健康相关知识,而且在面临心理问题时拥有更加积极的求助态度[42]。随着年龄增长,青少年心理健康的知识也相对更为丰富,但求助态度的积极性在逐步降低[11]。此外,研究表明低神经质、精神质和自我表露度的青少年具有更加积极的专业求助态度[43]。较高的自我效能感也是促进青少年做出积极求助行为,提高心理健康素养水平的重要因素[44]。同样地,具有心理问题接触经历的青少年拥有更高的心理问题识别能力以及更低的心理疾病的病耻感[45]。

4. 提升心理健康素养的举措

青少年时期是许多心理疾病的高发期,也是实施干预以提高心理健康素养和防止心理健康问题发生的关键时期[46]。当前青少年心理健康素养较低的主要表现为心理健康知识的匮乏,以及文化背景下病耻感导致的青少年在面临心理健康问题时缺乏及时有效的心理求助。实施切实可行、成效显著的举措提高青少年心理健康素养水平对于青少年健康成长至关重要。基于生态系统理论视角,从影响青少年健康成长的各种宏观微观环境入手,本文分别以社会、学校、家庭和个体四个层面,针对青少年心理健康知识匮乏、文化影响下病耻感的负面影响、心理卫生基础设施不均衡以及专业的人才队伍较少等问题提出具体促进青少年心理健康素养的措施。

4.1. 社会层面

多国的各项社会干预研究都证明社会层面的大规模干预具有较好的干预效果[16] [47] [48] [49] [50]。大规模的社会干预需要国家政策支持, 优化心理卫生人才培养专业体系, 加快高水平心理卫生人才队伍建设; 加大心理卫生基础设施和服务投入, 注重资源分配均衡性, 将更多资源倾向于心理卫生条件相对落后的地区, 提升心理卫生资源的可及性和丰富性; 重视媒体宣传教育作用, 多渠道普及心理健康知识, 塑造科学的心理问题观念; 发挥社区前沿作用, 利用社区公共空间, 将心理健康知识和相关技能触及到基层群众, 提高识别和预防心理问题的能力。为青少年营造一个心理问题观念正确、心理求助有门的社会环境。

4.2. 学校层面

各中小学处于提高心理健康素养的重要位置[48], 研究表明提高教师的心理健康素养有利于提升学生心理健康的能力, 减少潜在心理问题对学生的负面影响[51], 全面的、持久的干预措施与现有教学体系相整合, 能够促进师生的心理健康素养共同提升[52]。学校应配备良好的心理健康教育软硬件设施, 定期开展形式多样的心理健康教育活动, 提高学生对心理问题的认识, 形成科学的心理问题观, 增强抵御心理问题的免疫力; 提升教师队伍心理健康素养水平。在配备足额的心理健康专职教师的基础上, 不断培养和提高心理健康专职教师的专业胜任力。同时也要重视非心理健康教师的心理健康素养的提升, 通过定期交流与培训, 全方位提高任课老师的心理健康素养, 以此更好地识别学生的心理问题, 为学生提供一定的心理帮扶; 定期开展心理家访, 深入学生家庭, 了解近期学生的心理动态, 以及亲子关系质量、同胞关系等影响学生心理健康的重要因素, 建立学生心理健康档案, 一生一策。加强家校沟通, 形成家校心理育人合力。

4.3. 家庭层面

积极的家庭支持通过高质量亲子关系的中介作用促进青少年心理健康素养的形成[53]。家长要为青少年提供一定的物质保障, 满足其正常的合理需求; 积极关注青少年的心理动态, 加强家校沟通, 发现问题时积极帮助青少年寻求专业的治疗; 主动学习心理健康以及心理疾病相关知识, 引导青少年学习心理健康和心理疾病相关知识, 为孩子树立正确的心理疾病观; 营造良好的家庭氛围, 经营好夫妻关系, 积极与孩子沟通形成良好的亲子关系, 积极陪同青少年参与心理健康教育活动, 为其提供强大的心理支持。

4.4. 个体层面

青少年通过参加心理健康急救课程[4] [54] [55] [56]以及使用心理健康领域的自助式手机应用程序[57] [58] [59] [60]对于提高青少年对心理疾病的识别能力, 改变心理治疗的信念, 并减少消极态度, 维护心理健康具有重要作用。青少年要主动学习心理健康和心理疾病的相关知识, 在日常中多参与心理健康相关的活动, 提高自身识别和预防心理问题的能力; 在面临心理问题时, 要摒弃病耻感, 积极寻求专业的心理帮助, 维护自身心理健康; 注重亲密关系的建立, 从良好的亲子关系、同伴关系、师生关系中汲取心理支持, 巩固自身心理防线。

5. 总结

高心理健康素养水平能提高心理服务资源利用率, 对于发挥心理健康治疗效果、提高心理健康水平和增强幸福感具有显著的正向作用[23]。促进青少年心理健康素养对提高青少年心理健康具有重要意义, 高水平的心理健康素养能够增加鉴别诊断心理问题的能力, 促进求助行为的产生, 从而充分利用精神卫

生服务资源, 获得有效的心理健康服务[10]。当前我国国民心理健康素养处于中等偏下的水平, 青少年的心理健康素养达标率仅为 14.24% [11], 低于西方国家的达标率, 处于较低水平。

青少年心理健康素养的水平显著正向预测心理健康发展趋向。心理健康素养构成中有关知识和观念的部分有实证研究证明更容易通过后天学习实现显著提升, 而态度和习惯部分受个体因素和社会文化因素影响较为明显, 一旦形成很难在短时间内发生改变[8] [61] [62] [63] [64]。青少年阶段是个体态度观念形成的关键时期, 要实现国民心理健康素养提升的目标, 就要在其态度和观念形成的关键时期进行有效的干预。要从社会、学校、家庭和个人四端共同发力, 形成提升青少年心理健康素养水平的合力。

参考文献

- [1] Huang, Y., Wang, Y., Wang, H., *et al.* (2019) Prevalence of Mental Disorders in China: A Cross-Sectional Epidemiological Study. *The Lancet Psychiatry*, **6**, 211-224. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30511-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30511-X)
- [2] Olfson, M., Blanco, C. and Marcus, S.C. (2016) Treatment of Adult Depression in the United States. *JAMA Internal Medicine*, **176**, 1482-1491. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.5057>
- [3] Huang, D., Yang, L.H. and Pescosolido, B.A. (2019) Understanding the Public's Profile of Mental Health Literacy in China: A Nationwide Study. *BMC Psychiatry*, **19**, Article No. 20. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1980-8>
- [4] Wong, D.F., Lau, Y., Kwok, S., *et al.* (2017) Evaluating the Effectiveness of Mental Health First Aid Program for Chinese People in Hong Kong. *Research on Social Work Practice*, **27**, 59-67. <https://doi.org/10.1177/10497315155585149>
- [5] Vidourek, R.A. and Burbage, M. (2019) Positive mental Health and Mental Health Stigma: A Qualitative Study Assessing Student Attitudes. *Mental Health & Prevention*, **13**, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.006>
- [6] 李红秋, 崔宏亮, 宋郡, 等. 北京市某社区居民心理卫生知识调查及心理健康宣教干预模式研究[J]. 医学动物防制, 2018, 34(7): 637-639.
- [7] 田亮, 仪玉伟, 靳玉宏, 等. 北京市西城区居民心理健康知识知晓率调查研究[J]. 中国医学创新, 2018, 15(24): 62-65.
- [8] 任志洪, 赵春晓, 田凡, 等. 中国人心理健康素养干预效果的元分析[J]. 心理学报, 2020, 52(4): 497.
- [9] 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 等. 中国国民心理健康素养的现状与特点[J]. 心理学报, 2021, 53(2): 182.
- [10] 张佳媛, 秦仕达, 周郁秋. 青少年心理健康素养研究进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(9): 1412-1418.
- [11] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告(2019-2020) [Z]. 2021.
- [12] 方必基, 刘彩霞, 陈涵. 2012-2021 年我国中学生心理健康素养研究的文献计量学分析[J]. 韶关学院学报, 2022, 43(11): 98-104.
- [13] 杨钰立, 陈泓桦, 王玲莉, 等. 贵州省中学生心理健康素养现状及影响因素分析[J]. 现代预防医学, 2021, 48(22): 4085-4089.
- [14] 丛皓, 郭菲, 陈祉妍. 青少年昼夜偏好类型及其与睡眠质量关系[J]. 中国公共卫生, 2019, 35(10): 1400-1403.
- [15] Jorm, A.F., Korten, A.E., Jacomb, P.A., *et al.* (1997) "Mental Health Literacy": A Survey of the Public's Ability to Recognise Mental Disorders and Their Beliefs about the Effectiveness of Treatment. *Medical Journal of Australia*, **166**, 182-186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- [16] Jorm, A.F. (2012) Mental Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health. *American Psychologist*, **67**, 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- [17] Furnham, A. and Hamid, A. (2014) Mental Health Literacy in Non-Western Countries: A Review of the Recent Literature. *Mental Health Review Journal*, **19**, 84-98. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-01-2013-0004>
- [18] Jung, H., Von Sternberg, K. and Davis, K. (2016) Expanding a Measure of Mental Health Literacy: Development and Validation of a Multicomponent Mental Health Literacy Measure. *Psychiatry Research*, **243**, 278-286. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>
- [19] 李凤兰, 高旭. 大学生心理卫生素养研究综述[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(1): 154-160.
- [20] O'connor, M. and Casey, L. (2015) The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A New Scale-Based Measure of Mental Health Literacy. *Psychiatry Research*, **229**, 511-516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- [21] Antonovsky, A. (1979) Health, Stress, and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. Jossey-Bass, San Francisco, 12-37.

- [22] Kutcher, S., Wei, Y. and Coniglio, C. (2016) Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, **61**, 154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- [23] 明志君, 陈祉妍. 心理健康素养: 概念, 评估, 干预与作用[J]. 心理科学进展, 2020, 28(1): 1-12.
- [24] 陈祉妍, 王雅芯, 郭菲, 等. 国民心理健康素养调查[M]//傅小兰, 张侃. 心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2017~2018). 北京: 社会科学文献出版社, 2019: 220-263.
- [25] 江光荣, 赵春晓, 韦辉, 等. 心理健康素养: 内涵, 测量与新概念框架[J]. 心理科学, 2020(1): 232.
- [26] Bandura, A. and Walters, R.H. (1977) *Social Learning Theory*. Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- [27] 沈德立, 马惠霞, 白学军. 青少年心理健康素质的结构及其实证研究[J]. 心理科学, 2009, 32(2): 258-261.
- [28] Theorell-Haglöw, J., Berglund, L., Janson, C., et al. (2012) Sleep Duration and Central Obesity in Women—Differences between Short Sleepers and Long Sleepers. *Sleep Medicine*, **13**, 1079-1085. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2012.06.013>
- [29] 杨宗升. 中学生心理健康素养, 心理健康水平的现状及关系研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2015.
- [30] Bronfenbrenner, U. (1979) *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press, Cambridge.
- [31] 王甜, 夏勉, 韦辉, 等. 国民心理卫生素养提升途径的生态化倾向[J]. 中国健康教育, 2019, 35(2): 156-160.
- [32] Nobre, J., Oliveira, A.P., Monteiro, F., et al. (2021) Promotion of Mental Health Literacy in Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**, Article No. 9500. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>
- [33] Wong, D.F.K., Lam, A.Y.K., Poon, A., et al. (2012) Gender Differences in Mental Health Literacy among Chinese-Speaking Australians in Melbourne, Australia. *International Journal of Social Psychiatry*, **58**, 178-185. <https://doi.org/10.1177/0020764010390431>
- [34] Abdullah, T. and Brown, T.L. (2011) Mental Illness Stigma and Ethnocultural Beliefs, Values, and Norms: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, **31**, 934-948. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.003>
- [35] Chisholm, K., Patterson, P., Torgerson, C., et al. (2016) Impact of Contact on Adolescents' Mental Health Literacy and Stigma: The SchoolSpace Cluster Randomised Controlled Trial. *BMJ Open*, **6**, e009435. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009435>
- [36] Watt, B.D. and Dadds, M.R. (2007) Facilitating Treatment Attendance in Child and Adolescent Mental Health Services: A Community Study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, **12**, 105-116. <https://doi.org/10.1177/1359104507071089>
- [37] 王丽华, 肖泽萍. 精神卫生服务的国际发展趋势及中国探索: 专科医院-社区一体化, 以复元为目标, 重视家庭参与[J]. 中国卫生资源, 2019, 22(4): 315-320.
- [38] Widnall, E., Dodd, S., Simmonds, R., et al. (2021) A Process Evaluation of a Peer Education Project to Improve Mental Health Literacy in Secondary School Students: Study Protocol. *BMC Public Health*, **21**, Article No. 1879. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11921-3>
- [39] Patalay, P., Annis, J., Sharpe, H., et al. (2017) A Pre-Post Evaluation of OpenMinds: A Sustainable, Peer-Led Mental Health Literacy Programme in Universities and Secondary Schools. *Prevention Science*, **18**, 995-1005. <https://doi.org/10.1007/s11121-017-0840-y>
- [40] Miller, L., Musci, R., D'agati, D., et al. (2019) Teacher Mental Health Literacy Is Associated with Student Literacy in the Adolescent Depression Awareness Program. *School Mental Health*, **11**, 357-363. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9281-4>
- [41] Riebschleger, J., Costello, S., Cavanaugh, D.L., et al. (2019) Mental Health Literacy of Youth That Have a Family Member with a Mental Illness: Outcomes from a New Program and Scale. *Frontiers in Psychiatry*, **10**, Article No. 2. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00002>
- [42] Cotton, S.M., Wright, A., Harris, M.G., et al. (2006) Influence of Gender on Mental Health Literacy in Young Australians. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, **40**, 790-796. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01885.x>
- [43] Reavley, N.J., Mccann, T.V. and Jorm, A.F. (2012) Mental Health Literacy in Higher Education Students. *Early Intervention in Psychiatry*, **6**, 45-52. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2011.00314.x>
- [44] Tay, J.L., Goh, Y.-S.S. and Klainin-Yobas, P. (2020) Online HOPE Intervention on Mental Health Literacy among Youths in Singapore: An RCT Protocol. *Journal of Advanced Nursing*, **76**, 1831-1839. <https://doi.org/10.1111/jan.14393>

- [45] Corina, B., Guilherme, B., Enrique, M., *et al.* (2016) Eight-Year Incidence of Psychiatric Disorders and Service Use from Adolescence to Early Adulthood: Longitudinal Follow-Up of the Mexican Adolescent Mental Health Survey.
- [46] Tay, J.L., Tay, Y.F. and Klainin-Yobas, P. (2018) Effectiveness of Information and Communication Technologies Interventions to Increase Mental Health Literacy: A Systematic Review. *Early Intervention in Psychiatry*, **12**, 1024-1037. <https://doi.org/10.1111/eip.12695>
- [47] Harman, G. and Heath, J. (2017) Australian Country Perspective: The Work of Beyond Blue and SANE Australia. In: Gaebel, W., Rössler, W. and Sartorius, N., Eds., *The Stigma of Mental Illness—End of the Story?* Springer, Berlin, 289-315. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1_16
- [48] Jorm, A.F. (2015) Why We Need the Concept of “Mental Health Literacy”. *Health Communication*, **30**, 1166-1168. <https://doi.org/10.1080/10410236.2015.1037423>
- [49] Kohls, E., Coppens, E., Hug, J., *et al.* (2017) Public Attitudes toward Depression and Help-Seeking: Impact of the OSPI-Europe Depression Awareness Campaign in four European Regions. *Journal of Affective Disorders*, **217**, 252-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.006>
- [50] Sampogna, G., Bakolis, I., Evans-Lacko, S., *et al.* (2017) The Impact of Social Marketing Campaigns on Reducing Mental Health Stigma: Results from the 2009-2014 Time to Change Programme. *European Psychiatry*, **40**, 116-122. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.08.008>
- [51] Wei, Y. and Kutcher, S. (2014) Innovations in Practice: “Go-To” Educator Training on the Mental Health Competencies of Educators in the Secondary School Setting: A Program Evaluation. *Child and Adolescent Mental Health*, **19**, 219-222. <https://doi.org/10.1111/camh.12056>
- [52] Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., *et al.* (2016) Enhancing Mental Health Literacy in Young People. Springer, Berlin, 567-569. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0867-9>
- [53] Mehrotra, K., Nautiyal, S. and Raguram, A. (2018) Mental Health Literacy in Family Caregivers: A Comparative Analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, **31**, 58-62. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.01.021>
- [54] Kitchener, B.A. and Jorm, A.F. (2017) The Role of Mental Health First Aid Training in Nursing Education: A Response to Happell, Wilson & McNamara (2015). *Collegian*, **24**, 313-315. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2016.06.002>
- [55] Jorm, A.F. and Kitchener, B.A. (2018) The Truth about Mental Health First Aid Training. *Psychiatric Services*, **69**, 492. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800006>
- [56] 王定玺, 罗稀, 伊敏, 等. 某大学在校生参与救援培训活动认知情况分析[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(2): 285-287.
- [57] 任志洪, 李献云, 赵陵波, 等. 抑郁症网络化自助干预的效果及作用机制——以汉化 MoodGYM 为例[J]. 心理学报, 2016, 48(7): 818.
- [58] Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., *et al.* (2017) The Efficacy of Smartphone-Based Mental Health Interventions for Depressive Symptoms: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *World Psychiatry*, **16**, 287-298. <https://doi.org/10.1002/wps.20472>
- [59] Brijnath, B., Protheroe, J., Mahtani, K.R., *et al.* (2016) Do Web-Based Mental Health Literacy Interventions Improve the Mental Health Literacy of Adult Consumers? Results from a Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, **18**, e165. <https://doi.org/10.2196/jmir.5463>
- [60] 王哲雨. 心理健康类 APP 评价研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2018.
- [61] Gulliver, A., Griffiths, K.M., Christensen, H., *et al.* (2012) A Systematic Review of Help-Seeking Interventions for Depression, Anxiety and General Psychological Distress. *BMC Psychiatry*, **12**, Article No. 81. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-81>
- [62] Morgan, A.J., Reavley, N.J., Ross, A., *et al.* (2018) Interventions to Reduce Stigma towards People with Severe Mental Illness: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Psychiatric Research*, **103**, 120-133. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.05.017>
- [63] Xu, Z., Huang, F., Koesters, M., *et al.* (2018) Effectiveness of Interventions to Promote Help-Seeking for Mental Health Problems: Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Medicine*, **48**, 2658-2667. <https://doi.org/10.1017/S0033291718001265>
- [64] Shi, Y., Shao, Y., Li, H., *et al.* (2019) Correlates of Affiliate Stigma among Family Caregivers of People with Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, **26**, 49-61. <https://doi.org/10.1111/jpm.12505>