

文章编号: 2095-1663(2022)05-0047-09 DOI: 10.19834/j.cnki.yjsjy2011.2022.05.06

象牙塔尖的压力与纾解:何以推动博士生心理求助?

——基于2019年Nature全球博士生调查的实证分析

张娟¹, 赵祥辉²

(1. 清华大学教育研究院, 北京 100084; 2. 厦门大学教育研究院, 福建 厦门 361005)

摘要:当前,象牙塔尖的博士生正面临着不同程度的心理健康危机。针对博士生压力纾解的研究,多聚焦于心理健康的影响因素,但缺乏对心理求助行为的关注。基于2019年Nature全球博士生调查数据($n = 6512$),从个体特征、人际关系和学校支持三重因素切入,探讨了博士生心理求助现状及影响因素。研究发现:第一,博士生整体心理求助率不高,现状不容乐观;第二,博士生心理求助行为存在个人特征差异,男性、非中国本土、有照顾子女责任、留学的博士生存在求助的“沉默者困境”;第三,人际关系中的弱势群体,如导学关系失衡、有被霸凌和歧视经历的博士生对心理求助的需求更大;第四,博士生心理求助的学校支持条件及其作用有待加强。基于此,研究认为培养单位应营造心理支持的整体氛围、开展针对性的心理疏导工作、构筑心理健康的人际支持网络、完善培养支持体系,从而为博士生心理压力的纾解提供良好的制度空间。

关键词:博士生;心理健康;心理求助;导学关系;学校支持

中图分类号: G643

文献标识码: A

一、问题的提出

博士生教育作为象牙塔的最高层级,承载着创新知识生产和拔尖人才供给的双重使命。在公众视野中,博士生群体是光鲜亮丽的天之骄子,寄托着政府和社会的高度期望。然而越来越多的证据表明,受学业进度^[1]、导学关系^[2]、生活状况^[3]和职业前景^[4]等带来的不确定压力,全球范围内的博士生正不同程度地面临着一场心理健康危机。近年来,博士生因心理问题引致的恶性事件频现报端:如2019年美国佛罗里达大学一名博士生因导学关系恶劣在办公室上吊自杀;再如2020—2021年,南京大学四名博士生因心理问题选择结束生命……媒体揭露出的博士生心理危机事件仅是冰山一角,如国外学者基于对2279名研究生(其中90%为博士生)的调

查,发现41%的研究生存在中度或重度的心理焦虑,是一般人群的六倍以上。^[1]而我国博士生心理健康问题亦不容小觑,强迫、焦虑、精神病性等问题的检出率达到39.3%,明显高于全国常模。^[5]博士生心理问题的普遍性和高发性具有重要的预警意义,它绝非是一个个体性层面的精神医学或心理学领域的论题,更是一个具有群体性意蕴的教育学问题。

伴随着全球博士生教育规模的扩张以及因心理危机引致的恶性事件的频发,博士生心理健康支持和服务逐渐受到关注。譬如,国内外许多高校都建立了心理健康教育中心,定期为包含本硕博在内的所有学生开设心理健康讲座、提供心理咨询等服务。但不容忽视的是,博士生常被视作是成熟理性且能实现自我调适的群体,这种刻板印象使政府与高校有意无意地高估了博士生自我纾解和主动求助的能力;如我国教育部2021年7月发布的《关于加强学

收稿日期: 2021-11-24

作者简介: 张娟(1994—),女,四川乐山人,清华大学教育研究院博士研究生。

赵祥辉(1995—),男,河南周口人,厦门大学教育研究院博士研究生,本文通讯作者。

基金项目: 教育部人文社会科学重点研究基地重大项目“中国特色的大学内部治理结构与质量保障机制建设研究”(18JD805)

生心理健康管理工作的通知》,政策对象仅涵盖中小學生及本科生,包含博士生在内的研究生群体被排除在外;各高校虽在制度层面构筑多维度的心理健康教育体系,但直接针对博士生的心理预防与应对系统还相对薄弱。^[6]同时,博士生受社会期许压力以及心理求助污名化的影响,面临着难以坦然倾诉精神痛苦的困境。^[7]以上因素不仅为博士生心理危机的频发埋下隐患,还会遏制其心理求助意愿。

回溯既有研究,学者们往往聚焦于探讨博士生心理健康的现状及其影响因素,并达成了心理健康问题普遍存在且受多元因素影响的共识。^[8-10]但要真正预防和干预心理健康风险,博士生的主动心理求助便显得尤为重要,因此需深入探讨与反思如下议题:博士生心理求助的现状如何?什么因素会推动或阻碍博士生的心理求助?作为压力主要来源的博士生培养制度,应如何适时调整并提供针对性的心理支持?对上述问题的廓清与解答,有利于推动培养制度改革与心理健康工作完善,为博士生心理求助营造出宽松氛围。

二、文献综述

心理健康问题严重危害着博士生的成长发展^[4],其预防和解决很大程度上取决于应对的合理性。对于遭遇心理危机的博士生而言,片面寄望于自我纾解可能引致更严峻的危机,故主动求助理应成为绝大多数人的首选应对方式。但已有研究多聚焦于博士生心理健康现状及影响因素^[11],对博士生心理求助行为的针对性探讨相对不足。

(一)心理求助的方式

自我纾解和心理求助是博士生应对心理健康问题的两种主要方式。学生面对心理问题时,倾向于先求己、后求人。^[12]但值得注意的是,自我纾解往往依赖较好的自我认识能力、理性思维能力、积极乐观心态和心理解压能力^[13],即便是身处象牙塔尖的博士生也未必具备或能在短时间习得,更不必说他们还时刻面临着远超常人的心理压力;^[1]而心理求助是指个体因情绪和心理等问题,主动向他人寻求理解、建议、信息、支持和治疗的行为,并不苛求个体的自我调适能力,因而更具有群体普适性。依据求助对象,心理求助可分为专业求助和非专业求助。^[14]专业求助的对象是心理咨询师、心理医生、专业保健员等专业人员,非专业求助对象则主要为朋友、家人、老师等非专业人员。已有研究侧重分析博士生

的专业心理求助,但无论是专业求助或非专业求助,均有利于纾解消极情绪、应对心理问题。^[15]故而,本研究强调以更综合的视角分析博士生的心理求助行为。

(二)博士生心理求助的影响因素

诸多研究表明,博士生受焦虑、抑郁等心理健康问题侵蚀已久,但对心理求助资源与服务的利用率始终难以提升。^[16]究其原因,影响博士生心理求助的因素一般可分为三类:个体特征因素、人际关系因素和学校支持因素。第一,个体特征因素。除性别、年龄、是否为国际生等因素外^[17-18],对心理求助的污名化认知也会阻碍博士生心理求助。如2015年OECD的调查指出,学生(含博士生)不愿寻求心理帮助,很大程度上因为担忧他人的偏见与歧视,进而对社会关系和求职就业产生不利影响。^[19]第二,人际关系因素。朋辈和老师是博士生的重要人际支持资源,但博士生也可能因他人的霸凌与歧视而抑制求助行为。^[20]值得注意的是,相较于其他教育层次,导学关系在博士生教育中的地位更加突出、影响更加深远。和谐的导学关系是促进博士生心理健康和心理求助的关键力量^[21],但导学关系失衡也可能引发极端心理事件。^[22]第三,学校支持因素。学校提供的学业、就业与心理等支持服务能有效推动博士生心理求助。如Emma和Aline认为应提供包括在线服务、研讨会、导师培训等非学术支持,丰富博士生心理求助的途径。^[23]Barry等人认为学业困窘是影响博士生心理健康的重要因素,强调聚焦学业通用能力来提供针对性的培训与支持。^[24]Farber基于对178名心理学博士生的调查,认为个体特征因素、人际关系因素、学校支持因素共同决定了博士生的心理求助行为。^[25]但该研究仅聚焦于具有心理咨询专业知识和实习经验的博士生群体,亦未将非专业求助涵盖于内,结论难以推广至其他博士生群体。

综观已有心理求助行为的研究,虽有部分学者关注到博士生心理求助的重要性,但总体是以青少年和本科生调查为主,研究生尤其是博士生作为人们眼中的“成熟个体”并未受到重视,从而针对博士生心理求助现状及影响因素的专门性研究付之阙如。此外,现有研究多为个体特征因素、人际关系因素或学校支持因素的单向度、碎片化讨论,系统性、整合性不足,且缺乏基于大规模调查数据的实证研究。基于此,本研究利用2019年Nature全球博士生调查数据,在总体把握博士生心理求助现状的基础上,从个体特征、人际关系和学校支持三方面切

人,深入探讨阻碍或推动博士生心理求助的因素。

三、研究设计

(一)数据来源及被试

本研究的实证数据源于2019年Nature全球博士生调查。问卷开发充分考虑跨文化认知差异,采用电话访谈法确保项目的有效性,问卷包含中文、法语、葡萄牙语、西班牙语和英语五种语言,便于获取来自多元文化的被试数据。2019年调查共包含来自全球五大洲的6812份有效数据,本研究剔除300份不愿透露心理健康求助行为信息数据后,保留有效数据6512份。其中,男性(包含跨性别男性)博士生3149人(48.4%),女性(包含跨性别女性)博士生3298人(50.6%),另有44位博士生不愿表露自己的性别以及21位双性博士生,两类博士生仅占1%,在本研究中暂不做详细讨论;年龄在24岁及以下的博士生789人(12.1%),25~34岁的博士生5019人(77.1%),35岁及以上的有704人(10.8%);国际生4153人(63.8%),非国际生2359人(36.2%);中国本土博士生620人(9.5%),非中国本土博士生

5892人(90.5%)。整体而言,样本覆盖面广且具有良好的代表性。

(二)变量说明

因变量为博士生心理健康求助行为,以“是否因为读博的焦虑或抑郁寻求过帮助”为标准划分为二分变量。自变量包含个体特征、人际关系和学校支持三类因素。第一,个体特征因素由性别、年龄、是否为国际生、是否为中国本土博士生、是否有照顾子女和老人责任、是否有工作等变量组成。第二,人际关系因素由霸凌、歧视和导学关系组成。将读博期间是否有被霸凌和歧视经历设为二分变量,以考察博士生的负面经历所代表的人际支持程度;此外,导学关系是博士生在学期间最为重要的人际关系,研究采用3个李克特7级计分制项目进行测量,分数越高学生对导学关系越满意。第三,学校支持因素由就业支持、工作生活平衡支持、学术支持、经济支持和心理健康支持组成,除经济支持为单项目因子、心理健康支持为4个项目外,其余因子均为3个项目,所有项目均为李克特5级或7级计分制,得分越高表示越赞同(或满意)(见表1)。

表1 变量说明及分类变量描述性分析结果($n=6512$)

因变量	项目		变量定义	频数(频率)	
心理求助行为	是否因为读博的焦虑或抑郁寻求过帮助		0=没有	4083(62.7%)	
			1=有	2429(37.3%)	
自变量					
1.个体特征因素	变量定义	频数(频率)	个体特征因素	变量定义	频数(频率)
性别	0=女性	3298(50.6%)	照顾子女责任	0=没有	5765(88.5%)
	1=男性	3149(48.4%)		1=有	747(11.5%)
年龄	1= ≤ 24	789(12.1%)	照顾老人责任	0=没有	5864(90.0%)
	2= $25 \sim 34$	5019(77.1%)		1=有	648(10.0%)
	3= ≥ 35	704(10.8%)			
国际生	0=不是	2359(36.2%)	是否有工作	0=没有	5249(80.6%)
	1=是	4153(63.8%)		1=有	1263(19.4%)
中国本土博士生	0=不是	5892(90.5%)	—	—	—
	1=是	620(9.5%)	—	—	—
2.人际关系因素	变量定义	频数(频率)	人际关系因素	变量定义	频数(频率)
被霸凌经历	0=没有	4902(75.3%)	被歧视经历	0=没有	4937(75.8%)
	1=有	1388(21.3%)		1=有	1334(20.5%)
2.人际关系因素	项目数	项目定义			
导学关系	3	1~7分,1=非常不满意,7=非常满意			
3.学校支持因素	项目数	项目定义			
就业支持	3	1~7(或5)分,1=非常不赞同,7(或5)=非常赞同			
工作生活平衡支持	3	1~7(或5)分,1=非常不赞同,7(或5)=非常赞同			
学术支持	3	1~7(或5)分,1=非常不赞同,7(或5)=非常赞同			
经济支持	1	1~7分,1=非常不满意,7=非常满意			
心理健康支持	4	1~5分,1=非常不同意,5=非常同意			

本研究所使用量表均具有良好的信度和效度。首先,研究将所有连续变量得分标准化,对导学关系量表和学校支持量表(除经济支持外)进行探索性因子分析。采用主成分分析法,提取特征值大于1的公因子,并选用最大方差法进行旋转。结果表明,KMO值均大于0.70,Bartlett球形度检验均达到显著水平($p < 0.001$),且题目之间关联度良好,适合进行因子分析,每道题目在其因子上的载荷值均大于0.5,量表具有良好的结构效度。其次,信度检验结果表明,各因子的Cronbach's α 系数均大于0.7,内部一致性稳定。最后,组合信度和平均提取方差值结果再次证明量表信、效度符合统计测量要求($CR > 0.7$, $AVE > 0.5$)。

(三)模型与分析方法

研究基于2019年Nature全球博士生调查数据构建Logit回归模型。连续变量均标准化后加入模型,并对类别变量进行中心化和伪变量处理。给定 p 为博士生寻求心理健康帮助(因变量 $y=1$)的概率,取值范围为 $[0,1]$, $(1-p)$ 为博士生未寻求心理健康帮助(因变量 $y=0$)的概率,发生比(Odds Ratio)指 $p/(1-p)$,对发生比取自然对数得到 $\ln(p/(1-p))$ 即为因变量Logit(y)。回归模型如下:

$$\text{Logit}(y) = \ln\left(\frac{p}{1-p}\right) = \alpha + \sum_{k=1}^n \beta_k x_k + \epsilon$$

模型中 α 为常数项,指自变量取值均为0时,发生比的自然对数值。 β_k 为回归系数,表示控制其他自变量情况下,自变量 k 每变化1单位对发生比的自然对数的影响。 x_k 为自变量, ϵ 为残差项。 $\text{Exp}(\beta_k)$ 表示其他自变量不变时,自变量 k 每变化1单位对发生比的影响。

四、研究结果

(一)博士生心理求助行为和支持现状

博士生心理健康求助行为方面,仅有37.3%的博士生表明自己曾因读博焦虑或抑郁寻求过帮助,整体求助率较低。15.7%的博士生寻求过学校帮助,但其中超过40%的博士生认为求助效果不佳;此外,3.2%的博士生希望在高校内求助,但学校未能提供相关支持服务。

人际支持方面,博士生对导学关系的评价偏积极,在整体导学关系、导师指导和导师认可的满意度中得分均高于中间值4分。但值得注意的是,21.3%的博士生认为自己读博期间曾受到霸凌,霸

凌者包括导师、博士后、其他学生等。此外,20.5%的博士生认为自己受到诸如种族、年龄、性别、宗教、残疾等歧视和性骚扰。

学校支持方面,第一,博士生对学校的就业支持评价偏负面,对职业道路指导和建议的满意度评价尤其低。第二,博士生对学校的工作生活平衡支持评价偏消极,在整体工作生活平衡满意度、工作生活平衡支持服务评价中均低于中间值,且认为高校存在明显的“加班文化”。第三,博士生对学校的学术支持给予肯定,对学校教学工作和其他老师的指导感到满意,认为博士项目为其学术事业奠定了良好基础。第四,博士生对学校的经济支持感到满意。第五,学校的心理健康支持服务有待提升。博士生认同学校提供了不同类型的支持服务,但在专业心理健康支持服务,导师引荐支持服务和一对一心理健康服务方面,仍有较大提升空间(见表2)。

(二)博士生心理健康求助行为影响因素

如表3所示,模型1至模型3呈现了逐步加入个体特征因素、人际关系因素和学校支持因素的回归分析结果,自变量对博士生心理健康求助行为的影响在三个模型中相对稳定。三个模型的卡方检验 p 值均在1%水平下显著,表明Logit模型显著有效。模型2和3的计数 R^2 介于0.12至0.14之间,说明模型中的自变量能较好地预测博士生心理健康求助行为。

就个体特征因素而言,女性、年龄介于25~34岁之间、非国际生、中国本土、无照顾子女责任的博士生更可能寻求心理健康帮助,是否有工作和照顾老人的责任对博士生心理健康求助行为影响不显著。具体而言,第一,男性博士生求助的可能性仅为女性博士生的52%~58%左右;第二,国际生寻求帮助的可能性为非国际生的89%;第三,年龄介于25~34岁之间的博士生寻求心理健康帮助的可能性是其他年龄阶段的博士生的1.29倍;第四,中国本土博士生寻求心理健康帮助的可能性是非中国本土博士生的1.53~1.77倍;第五,有照顾子女责任的博士生寻求心理健康帮助的可能性为无照顾子女责任博士生的77%~80%。

就人际关系因素而言,感到被霸凌和歧视、导学关系偏负面的博士生寻求心理健康帮助的可能性更大。第一,读博期间有被霸凌经历的博士生寻求心理帮助的可能性是无被霸凌经历博士生的1.74~1.83倍;第二,读博期间有被歧视经历的博士生寻求心理健康帮助的可能性是无被歧视经历博士生的

表 2 连续变量描述性分析结果

人际关系因素	项目内容	项目定义	M(SD)
导学关系	导学关系满意度	7-Likert	5.06(1.85)
	对导师指导的满意度	7-Likert	4.52(1.90)
	对导师认可的满意度	7-Likert	4.84(1.86)
学校支持因素	项目内容	项目定义	M(SD)
就业支持	对职业道路指导和建议的满意度	7-Likert	3.67(1.76)
	其他教师鼓励我参与促进职业发展的培训和活动	5-Likert	3.06(1.27)
	其他教师抽出时间讨论我的职业	5-Likert	2.93(1.19)
工作生活平衡支持	我所就读的大学提供良好的工作生活平衡支持	5-Likert	2.98(1.20)
	我所就读的大学有一种加班文化,有时甚至会通宵工作	5-Likert	3.30(1.29)
	对工作生活平衡满意度	7-Likert	3.96(1.69)
学术支持	对教学工作的满意度	7-Likert	4.47(1.65)
	博士项目为我从事学术事业奠定了坚实基础	5-Likert	3.79(1.02)
	对实验室和研究所其他导师指导的满意度	7-Likert	4.64(1.77)
经济支持	对财政支持和津贴的满意度	7-Likert	4.32(1.93)
心理健康支持	我的大学提供量身定制的满足博士生需求的心理健康支持服务	5-Likert	2.74(1.23)
	我的导师了解支持服务,并在需要时指引我寻求支持和帮助	5-Likert	2.72(1.30)
	我所就读的大学提供充足的一对一心理健康支持	5-Likert	2.89(1.28)
	我的大学提供不同类型的支持服务(如研讨会、讲座、活动)	5-Likert	3.06(1.29)

表 3 影响博士生心理健康求助行为的 logit 回归分析结果

变量	模型 1		模型 2		模型 3	
	β_k (S. E.)	Exp(β_k)	β_k (S. E.)	Exp(β_k)	β_k (S. E.)	Exp(β_k)
个体特征因素						
性别	-0.66(0.05)***	0.52	-0.55(0.58)***	0.58	-0.57(0.07)***	0.57
年龄(1= ≤ 24 岁)	-0.01(0.12)	0.99	0.24(0.14)	1.27	0.23(0.17)	1.26
年龄(1=25~34岁)	0.15(0.10)	1.16	0.26(0.11)*	1.29	0.25(0.13)	1.28
是否是国际生	-0.12(0.06)*	0.89	-0.04(0.06)	0.96	-0.09(0.08)	0.91
中国本土博士生	0.53(0.09)***	1.69	0.57(0.10)***	1.77	0.42(0.12)***	1.53
是否有工作	-0.04(0.07)	0.96	-0.05(0.08)	0.96	-0.07(0.09)	0.94
照顾子女的责任	-0.23(0.09)*	0.80	-0.26(0.11)***	0.77	-0.22(0.12)	0.80
照顾老人的责任	-0.03(0.09)	0.98	-0.11(0.10)	0.89	-0.18(0.12)	0.84
人际关系因素						
读博期间被霸凌经历			0.61(0.08)***	1.83	0.55(0.09)***	1.74
读博期间被歧视经历			0.53(0.08)***	1.72	0.46(0.09)***	1.59
导学关系			-0.24(0.03)***	0.79	-0.15(0.05)***	0.86
学校支持因素						
就业支持					0.05(0.05)	1.05
工作生活平衡支持					-0.33(0.04)***	0.72
学术支持					-0.06(0.05)	0.94
经济支持					-0.04(0.04)	0.97
心理健康支持					0.13(0.04)***	1.14
常数项	-0.27(0.11)*	0.76	-0.78(0.12)***	0.46	-0.67(0.15)***	0.51
χ^2	203.38***		564.27***		464.50(0.15)***	
Pseudo R ²	0.04		0.12		0.14	

注:***代表 $p < 0.001$, **代表 $p < 0.01$, *代表 $p < 0.05$ 。

1.59~1.72倍;第三,导学关系积极的博士生寻求心理健康帮助的可能性为导学关系失衡博士生的79%~86%。

就学校支持而言,高校的工作生活平衡支持越缺位、心理健康支持越到位会显著增加博士生寻求心理健康帮助的可能性,就业支持、学术支持和经济支持对博士生心理健康求助行为的影响不显著。其一,接受良好工作生活平衡支持的博士生寻求心理健康帮助的可能性是缺乏工作生活平衡支持的博士生的72%。其二,接受良好心理健康支持服务的博士生寻求心理健康帮助的可能性是缺乏心理健康支持的博士生的1.14倍。

五、结论与建议

(一) 结论

研究表明,仅三分之一左右的博士生主动寻求过心理帮助。其中,性别、年龄、是否为国际生、是否为中国本土博士生等个体特征因素存在显著影响,被霸凌和歧视、导学关系失衡会增加心理求助需求,工作生活平衡支持和心理健康支持能显著预测心理求助行为,其他学校支持服务的作用尚不显著。

1. 博士生心理求助现状不容乐观。研究显示,近三分之二的博士生未能坦然寻求心理帮助,博士生心理求助的动力相当匮乏。博士生是高校中最复杂、多元的学生群体,他们可能身兼读博求学、赡养子女、照顾老人、全职工作等多重角色,饱受学业、就业、经济、家庭等多重压力的侵蚀,成为心理疾病的高发人群。^[4]但与此同时,博士生被视作成熟的个体,在心理支持服务中常被忽视。^[26]譬如,调研中部分博士生期望寻求学校帮助,但学校却无法提供有效支持。此外,社会、家庭等赋予的高度期许压力,使得博士生难以坦然开口寻求帮助。因此,面对心理问题博士生往往优先选择自我调适和纾解,而非主动寻求外界支持与帮助。研究表明,博士生对高校心理求助资源的利用率不高,仅有15%的博士生在校内寻求过心理帮助,且近一半学生对校内心理支持的效果表示不满,此类消极的求助体验极可能进一步磨灭博士生心理求助动力。

2. 博士生心理求助行为存在个体特征差异。研究表明,控制人际和学校支持因素后,女性、中国本土博士生更可能寻求心理健康帮助。首先,与已有研究一致,女性博士生更能坦然寻求心理帮助,对心理求助资源的使用率更高。^[27]与之相反,男性博士

生更容易陷入心理求助的“沉默者”困境,不愿向他人暴露心理脆弱面,更倾向于求助于己而非求助于人。其次,我国本土博士生比非本土博士生心理求助可能性更大。一方面,我国本土博士生的心理健康问题不容小觑,对心理求助资源的需求量大;另一方面,近年来,我国高校的心理支持服务建设起到一定成效,包括但不限于建立心理健康中心、心理健康讲座/沙龙、危机求助服务等^[28],为博士生心理求助提供了相对完善的支持服务平台。此外,虽然部分研究认为年龄、留学生身份等个体特征是影响求助行为的重要因素^[17-18],但本研究控制人际和学校支持因素后,发现其影响作用未达到显著水平,说明特定年龄和国际生的求助困扰主要源于人际和学校是否提供了足够的支持。

3. 人际关系中的弱势群体对心理求助的需求更大。研究发现,导学关系失衡、有被霸凌和歧视经历的博士生作为人际关系中的弱势群体,更可能寻求心理帮助。导学关系是博士生教育活动中最基本、最重要的关系。^[29]和谐的导学关系在博士生学术训练与学术身份构建等方面发挥着关键作用。^[30]一般而言,导学关系构建中导师占据主导地位,博士生则相对被动,一旦导学关系失衡,博士生将承受极大的心理压力,此类群体对心理求助资源和支持的需求也更为突出。^[21]同时,霸凌和歧视也是危害博士生学业发展与身心健康的重要人际关系因素。^[31]尤其是本研究发现受到过霸凌和歧视的博士生已达到20%以上,这不仅对博士生的心理健康造成直接伤害,还使他们排斥或畏惧利用人际支持来纾解心理压力。可见,导学关系失衡和遭受霸凌歧视的博士生可能存在更严重、更迫切的心理健康问题,此类人际关系中的弱势群体更渴望获得心理求助。

4. 学校支持服务及其作用的发挥有待加强。研究发现,博士生对就业支持和工作生活平衡支持服务的评价偏负面,且就业支持、学术支持和经济支持对博士生心理求助的影响暂未得以充分彰显,需引起培养单位的重视。基于此,高校应完善就业管理与支持服务,使博士生避免在就业压力应对中陷入孤立无援境地,产生持续的焦虑情绪进而危害心理健康。同时,在绩效导向、效率至上的学习和科研氛围之下,许多博士生身处于一个高度竞争性的加班文化之中,其生活时间受到严重挤压,精神压力长期堆积且缺乏排解窗口,极易滋生出严重心理问题。^[4]不容忽视的是,研究发现,即使学校提供了较为充分的学术支持、经济支持和心理求助的资源与平台,但

其效用尚未充分发挥。

(二) 建议

基于研究结论不难发现,博士生整体求助概率低不仅受个体特征影响,还与人际关系网络和学校支持情境有着紧密关联。故而,推动博士生心理求助,需跳出将其看作是个体事务的简单思维方式,立足于全局性视野,实现心理支持体系的系统变革。

1. 营造心理支持的整体氛围。高校作为博士生的培养主体,理应为博士生营造全方位的心理支持氛围,激发其主动求助的内生动力。国外许多高校都启动了研究生心理建设计划,如2019年9月全球研究生院联合会(CGS)召开的“多元文化背景中的研究生心理建设”全球战略领导峰会,杜克大学、曼彻斯特大学等高校介绍了将博士生心理精神健康视为“全校责任”的理念。^[28]依据此理念,一方面是要持续洗清心理问题污名。尽管近年来高校致力于向博士生普及心理问题普发性的常识,现已取得初步成效,但还需揭开博士生心理问题生发的“黑箱”,帮助博士生觉察自身心理问题、促进他人理解博士生处境,进而激活博士生主动心理求助的社会支持资源。另一方面是树立以博士生为主体的心理健康支持理念。我国传统的高校心理健康教育体系带有孤立化、形式化和医学化的倾向,未来需明确心理健康教育的核心是增进博士生个体的全面自由发展,如哈佛大学心理健康服务中心的理念是治愈、关心和教育,为博士生提供利用支持资源、走出心理困境、发掘自身潜力的可能途径。^[32]在浓厚的心理支持氛围下,博士生将更坦然地反思自身心理问题,进而及时寻求外界支持与帮助。

2. 开展针对性的心理疏导工作。心理健康教育既要关注博士生群体的普遍特征,亦要根据个别差异有的放矢地开展心理疏导工作。为此,一是要在博士生入学之初建立如新生普查资料、咨询记录等心理健康档案,促使心理状态跟踪成为系统性、持续性的工作,及时辨别出可能存在心理危机的博士生。二是定期开展网络心理测评,对存有共性的心理问题开展有计划的专项宣传与引导活动,而对可能存在心理危机的博士生进行及时介入与干预。三是重点关注男性、留学生、有照顾子女责任者等在心理求助中存在“沉默者困境”的子群体,安排经验丰富的心理咨询人员,开展常态化的群体辅导或个别咨询工作。

3. 构筑心理健康的人际支持网络。良好的人际支持网络,可以传达诸如理解、包容、鼓励、赞扬、肯

定、安慰等积极心理能量,为博士生创设出一个富有自尊感、安全感与意义感的交往环境。导师作为博士生培养的第一责任人,对博士生的心理状态有着直接影响。首先,导师要主动增强关心、爱护学生的意识,创设师生平等畅通的交流氛围;其次,导师应通过不同渠道及时了解学生的学习生活状况,切实帮助博士生解决在学业、生活以及就业上的困惑与彷徨;再次,导师们需要接受系统性、常态化的心理健康培训,从而帮助他们有效地识别学生的心理健康问题,并及时提供有效帮助;最后,为避免可能发生的导学关系恶化问题,可探索建立联合导师组或导师更换机制,使博士生们可在不必担心学业生涯受损的情况下及时获得心理救济。除此之外,要重视包含专业心理咨询人员、管理人员、任课教师与同辈群体在博士生心理预防与治愈中的人际支持价值,激活全体师生潜藏的互助能量,消解有形或无形的霸凌或歧视压力。

4. 完善博士生的培养支持体系。博士生心理求助率低,对培养支持体系的完善具有重要的预警价值。其一,高校需要构建完善的学业与就业支持体系,提升博士生应对学业问题和规划职业的能力。如南京大学2019年便针对博士生开设研究生理与心理健康类、学术道德类、研究方法类、论文写作类、就业创业类等课程,把“学业支持课程体系”作为博士生培养模式改革的重点。^[33]此外,培养单位可定期举办求职就业的工作坊或讲座,为博士生提供更丰富的就业信息、更专业的职业规划指导以及更完备的职业路径。其二,培养单位需营造更和谐的学术生活平衡文化,譬如,博士生心理压力的产生与发表制度有着重要关联,未来高校还可尝试软化硬性发表规定,构建更加健康的培养制度和学术文化,纾解过度科研压力对博士生群体带来的负面情绪。^[34]其三,高校需完善博士生资助政策,多渠道开拓与整合奖助学金,并提供必要的勤工助学岗位,以帮助经济困难的博士生顺利完成学业。其四,高校提供全面心理支持的服务体系,对博士生开展系统化、针对性的教育与指导。可考虑建立专门的博士生心理健康教育工作委员会,开展相应的心理健康活动:除了采取通常的心理课程、心理咨询、心理讲座、广播宣传等方式外,还可以考虑开设心理专题网站、心理热线和建立学生心理社团等,为博士生拓展咨询交流的窗口与平台。

最后需强调的是,心理健康问题是一种普遍性的社会症候,但由于博士生群体中的高发性与严峻

性,凸显了该研究问题的重要性。本文围绕“何以推动博士生心理求助”做了初步探索性研究,发现了个体特征、人际关系以及学校支持与博士生心理求助行为之间的关系,对后续实践改善具有一定参考意义。但由于数据限制,未能将博士生家庭背景与学科属性纳入变量范围,期待后续研究进一步深入考察。

参考文献:

- [1] Janta H, Lugosi P, Brown L. Coping with Loneliness: A Netnographic Study of Doctoral Students[J]. *Journal of Further and Higher Education*, 2014(4): 553-571.
- [2] 郑文力,张翠. 基于心理契约视角的“导师-研究生”关系构建研究[J]. *研究生教育研究*, 2019(5): 16-20.
- [3] Je O. PhD Poll Reveals Fear and Joy, Contentment and Anguish[J]. *Nature*, 2019, 575: 403-406.
- [4] Levecque K, Ansel F, Beuckelaer A, et al. Work Organization and Mental Health Problems in PhD Students[J]. *Research Policy*, 2017(4): 868-879.
- [5] 卢绍君,王井云,田明. 博士研究生心理健康状况与社会支持、应对方式的关系研究[J]. *中国健康心理学杂志*, 2012(9): 1397-1400.
- [6] 赵丽琴,阮鹏. 研究生心理危机预防体系为何失效? ——基于对研究生心理危机个案的分析[J]. *学位与研究生教育*, 2020(4): 45-51.
- [7] Sohn E. Mental Health: Caught in a Trap[J]. *Nature*, 2016, 539(7628): 319-321.
- [8] 许守平,杨玉美. 博士研究生焦虑现状调查及影响因素分析[J]. *解放军预防医学杂志*, 2020(4): 54-55+59.
- [9] 尤方华,陈志霞. 学术压力、自我效能和乐观对博士生自杀意念的影响[J]. *中国临床心理学杂志*, 2012(5): 662-665+696.
- [10] 冯蓉,张彦通. 基于扎根理论的在校博士生焦虑心理影响因素研究[J]. *研究生教育研究*, 2017(3): 41-46.
- [11] Juniper B, Walsh E, Richardson A, et al. A New Approach to Evaluating the Well-being of PhD Research Students[J]. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 2012(5): 563-576.
- [12] Cook E P, Park W, Williams G T, et al. Students' Perceptions of Personal Problems, Appropriate Help Sources, and General Attitudes About Counseling[J]. *Journal of College Student Personnel*, 1984(2): 139-145.
- [13] 徐海玲. 自我概念清晰性和个体心理调适的关系[J]. *心理科学*, 2007(1): 96-99.
- [14] 李凤兰,周春晓,董虹媛. 面临心理问题的大学生的心理求助行为研究[J]. *国家教育行政学院学报*, 2016(6): 72-79.
- [15] Hom M A, Stanley I H, Joiner Jr T E. Evaluating Factors and Interventions that Influence Help-Seeking and Mental Health Service Utilization among Suicidal Individuals: A Review of the Literature[J]. *Clinical Psychology Review*, 2015(20): 28-39.
- [16] Heagney M, Benson R. How Mature-age Students Succeed in Higher Education: Implications for Institutional Support[J]. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 2017(3): 216-234.
- [17] Goh M, Xie B, Wahl K H, et al. Chinese Students' Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help[J]. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2007(3): 187-202.
- [18] Clough B A, Nazareth S M, Day J J, et al. A Comparison of Mental Health Literacy, Attitudes, and Help-seeking Intentions among Domestic and International Tertiary Students[J]. *British Journal of Guidance & Counselling*, 2019(1): 123-135.
- [19] Butera J. Fit Mind, Fit Job: from Evidence to Practice in Mental Health and Work[J]. *OECD*, 2015: 213-225.
- [20] Hish A J, Nagy G A, Fang C M, et al. Applying the Stress Process Model to Stress-Burnout and Stress-depression Relationships in Biomedical Doctoral Students: A Cross-Sectional Pilot Study[J]. *CBE-Life Sciences Education*, 2019(4): 51.
- [21] 马喜亭,冯蓉. 基于积极心理学视角的和谐“导学关系”模式构建研究[J]. *研究生教育研究*, 2018(1): 67-70.
- [22] 梁社红,刘艳,朱婉儿,等. 导学关系困扰类型分析及对策研究[J]. *学位与研究生教育*, 2018(5): 50-54.
- [23] Waight E, Giorilano A. Doctoral Students' Access to Non-academic Support for Mental Health[J]. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 2018(4): 390-412.
- [24] Barry K M, Woods M, Warnecke E, et al. Psychological Health of Doctoral Candidates, Study-related Challenges and Perceived Performance[J]. *Higher Education Research & Development*, 2018(3): 468-483.
- [25] Farber N K. Counseling Psychology Doctoral Students' Help Seeking Behavior: Factors Affecting Willingness to Seek Help for Psychological Problems[D]. Indiana: Ball State University, 1999.
- [26] Eisenberg D, Golberstein E, Gollust S. Help-seeking and Access to Mental Health Care in a University Student Population[J]. *Medical Care*, 2007(45): 594-601.
- [27] Buffel V, Van D, Bracke P. Professional Care Seeking for Mental Health Problems among Women and Men in Europe: The Role of Socioeconomic, Family-Related and Mental Health Status Factors in Explaining Gender

- Differences[J]. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 2014(10):1641-1653.
- [28] 赵立莹,王小康. 基于2019年《全球研究生心理建设行动指南》的实践路径[J]. *学位与研究生教育*, 2021(4):87-93.
- [29] 欧阳硕,胡劲松. 从“相安的疏离”到“理性的亲密”——基于扎根理论的研究生导学关系探析[J]. *高等教育研究*, 2020(10):55-62.
- [30] 李澄锋,陈洪捷. 主动选择导师何以重要——选择导师的主动性对博士生指导效果的调节效应[J]. *高等教育研究*, 2021(4):73-83.
- [31] Arseneault L, Bowes L, Shakoor S. Bullying Victimization in Youths and Mental Health Problems: ‘Much Ado About Nothing’? [J]. *Psychological Medicine*, 2010(5):717-729.
- [32] Harvard University. Counseling and Mental Health Services [EB/OL]. [2021-08-16]. <https://camhs.huhs.harvard.edu/our-services>.
- [33] 张亮,廖昀喆. 我国研究生课程思政建设的形势、问题与对策——基于南京大学的思考与实践[J]. *社会科学家*, 2021(4):150-154.
- [34] 赵祥辉. 博士生发表制度的“内卷化”:表征、机理与矫治[J]. *高校教育管理*, 2021(3):104-113.

Stress and Relief at the Highest Level of Learning Institutions: How Can We Promote Psychological Help among Doctoral Students?

——An Empirical Analysis based on the Nature PhD Student Survey 2019

ZHANG Juan¹, ZHAO Xianghui²

(1. *Institute of Education, Tsinghua University, Beijing 100084, China;*

2. *Institute of Education, Xiamen University, Xiamen 361005, Fujian, China*)

Abstract: At present, doctoral students at higher-learning institutions are facing different degrees of mental health crisis. However, the research on the stress on and relief for doctoral students mainly focuses on the influencing factors of mental health, but lacks attention to psychological help-seeking behavior. Based on the data from the Nature PhD Student Survey 2019 ($n=6512$), this study explores the status quo of doctoral students in psychological help seeking and the influencing factors in three aspects of individual characteristics, interpersonal relations and university support. The findings are as follows: first, the overall psychological help-seeking rate of doctoral students is not high and the current situation is not optimistic; Second, doctoral students' help-seeking behaviors have differences in personal characteristics. Specifically, male, non-Chinese native doctoral students, international students and students who have child caring responsibilities tend to be the “the silent” of seeking help; third, vulnerable groups in interpersonal relationships, such as students who suffer from unbalanced supervisor-student relationship, bullying and discrimination, have greater demands for psychological help; fourth, university supports for doctoral students' mental health and the effects of the support should be strengthened. Based on the result of the study, the authors think the training entities should create an overall atmosphere for psychological support, carry out targeted psychological counseling, build a healthy interpersonal mental health support network, and improve the training support system so as to provide an institutional space for doctoral students to relieve their psychological stress.

Keywords: doctoral student; mental health; seek psychological help; supervisor-postgraduate relationship; university support