

# 抑郁情绪与高职学生心理求助意愿的关系： 自我效能感和领悟社会支持的链式中介作用

李双双<sup>1,2</sup>, 王海英<sup>1</sup>

(1. 东北师范大学, 吉林 长春 130000; 2. 黑龙江农业工程职业学院, 黑龙江 哈尔滨 150025)

**摘要:**探讨抑郁情绪、自我效能感、领悟社会支持与高职学生心理求助意愿的关系。采用抑郁自评问卷(SDS)、自我效能感问卷、社会支持评定量表(SSRS)、心理求助意愿行为问卷对1966名高职学生进行调查。结果表明,抑郁情绪不但可以直接影响心理求助意愿,还可以通过三条路径的间接作用影响心理求助意愿,即自我效能感的单独中介作用、领悟社会支持的单独中介作用、自我效能感-领悟社会支持的链式中介作用。这说明抑郁情绪既可以直接影响高职学生心理求助意愿,也可以依次通过自我效能感和领悟社会支持间接影响高职学生心理求助意愿,提示高职院校教育工作者可以通过提高学生自我效能感水平,增加家校社协同支持力度,缓解高职学生抑郁情绪,有效提高心理求助意愿。

**关键词:**抑郁情绪;自我效能感;领悟社会支持;心理求助意愿

**中图分类号:**G444

**文献标志码:**A

**文章编号:**1003-2614(2024)06-0128-05

**DOI:**10.19903/j.cnki.cn23-1074/g.2024.06.017

心理求助意愿是指个体在遇到心理困扰时寻找专业的心理工作者进行求助的主观可能性<sup>[1]</sup>。心理求助意愿可以增加心理求助行为,进而提高个体的身心健康水平。高职学生文化知识基础相对薄弱、自信心不足、容易自我否定,甚至不少学生存在严重的自卑心理,而正确认识和提高自己的心理求助意愿可以破除学生对心理咨询服务的非理性认识,积极处理成长中的困惑,科学应对心理问题,有效挖掘自身潜能。理性行为理论认为,行为意愿可以预测行为<sup>[2]</sup>。与心理求助相关的理论模型如Cramer的求助模型<sup>[3]</sup>、江光荣和夏勉的阶段决策模型<sup>[4]</sup>均发现心理问题严重程度影响专业求助意愿<sup>[5]</sup>。已有研究发现,高职学生已成为抑郁症的高患病率群体和易感人群<sup>[6]</sup>,但高职学生曾求助专业心理咨询的比例很小。心理求助可有效缓解学生的心理问题,特别是干预高危学生的自伤自杀行为,同样心理求助也可满足不同学生的心理需求<sup>[7]</sup>。大量研究表明,高职学生存在较多心理困扰,但很少寻求专业心理帮助<sup>[8]</sup>。研究抑郁情绪与高职学生心理求助意愿之间的关系及其内在形成机制,以期为促进高职院校心理咨询服务提供相应的借鉴。

已有研究表明,除了社会文化因素造成高职学生低求助意愿倾向,心理求助意愿还受个体内部因素和外部因素影响<sup>[9]</sup>。在与西方国家跨文化比较研究中,发现亚裔的心理求助意愿显著更低,心理求助的持久性也更薄弱<sup>[10]</sup>;外部因素

主要体现在如心理求助资源的获得性、心理咨询工作者因素、间接求助经历等方面;个体内部因素更多关注个体人格特性及影响机制的探讨上。总体来说,有关心理求助意愿的研究在人口学变量、社会文化因素等方面的影响探讨较多,针对个体内部心理因素研究相对较少且缺乏系统性,但是值得关注的是,近期研究发现心理求助意愿的预测力更多来自个体内部因素<sup>[11]</sup>。

根据心理求助“阶段-决策”模型理论<sup>[12]</sup>,心理求助意愿的三个阶段分别为“问题知觉阶段”“自助评估阶段”“他助评估阶段”。阶段不同,个体决策内容也不同,个体首先要觉察到自己的问题或麻烦,接下来个体需要评估自己是否可以有效解决问题,当意识到已经没有办法自己解决时,才思量需要向外求助。研究发现,自我效能和领悟社会支持分别是自助评估阶段重要的变量<sup>[13]</sup>。自我效能感是指个体对实现既定目标所需能力的信念感知,是人类动机和行为的基础<sup>[14]</sup>,本研究中强调的是对心理咨询的接受度与完成的信心,自我效能感是影响心理求助意愿的重要因素之一<sup>[15]</sup>,而抑郁情绪显著负向预测自我效能感<sup>[16]</sup>。由此假设,抑郁情绪可能通过自我效能感影响心理求助意愿;领悟社会支持是指个体及其周围与之有联系的人们以及个体与这些人之间的社会互动关系所构成的系统<sup>[17]</sup>。实证研究表明,感知到的社会支持与心理健康问题存在显著负相关<sup>[18]</sup>、对缓解抑

**收稿日期:**2023-07-28

**基金项目:**黑龙江省高等职业教育教学改革研究一般研究项目“家庭生态系统视角下高职大学生心理求助意愿研究”(编号: SJGZY2022165)。

**作者简介:**李双双,东北师范大学教育学部教育博士研究生,黑龙江农业工程职业学院心理健康教育教师,研究方向:学生发展与教育;王海英

(通讯作者),东北师范大学心理学院教授,博士研究生导师,研究方向:学生心理健康与心理健康教育。

郁症状、创伤后应激障碍症状有积极的影响<sup>[19]</sup>,因此抑郁情绪也可能通过领悟社会支持影响心理求助意愿。

为系统探讨这个过程的内在影响机制,本研究将考察个体心理因素(抑郁情绪、自我效能感、领悟社会支持)对心理求助意愿的影响。

## 一、对象与方法

### (一)对象

采取随机抽样法,将我国北方某高职院校2148名学生作为研究对象,由心理教师作为主试,被调查学生采用无记名方式,调查高职学生一般社会人口学资料、抑郁情绪、自我效能感、领悟社会支持和心理求助意愿,共发放问卷2148份,经认真筛查分析,共筛查出有效问卷1966份(182份无效),有效占比为91.5%。其中,男生937人、女生1029人(占47.7%、52.3%);大一至大三的人数分别为570人、815人、581人(占29.0%、41.5%、29.6%);文理科生分别为861人、1105人(占43.8%、56.2%);父母文化程度大专以下分别为1889人、1890人(占96%、96.1%);家庭月收入在3000元以下、3000-5000元、5000元分别为685人、726人、555人(占34.8%、36.9%、28.2%);平均年龄 $22.14 \pm 1.28$ 岁。在本研究中,将1966份问卷随机分为两部分:第一部分965份问卷,用于问卷的探索性因素分析;第二部分1001份问卷,用于问卷的验证性因素分析与全模型分析。

### (二)方法

#### 1. 抑郁自评问卷(SDS)

采用由华裔教授Zung于1965年编制的抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale,简称SDS)<sup>[20]</sup>。此量表用于个体自评抑郁状况的自评量表。原量表共20题,1~4级评分,1代表没有或者很少时间出现,2代表有时候出现,3代表经常出现,4代表持续或全部时间存在。在20道题中,第2、5、6、11、12、14、16、17、18、20题为反向计分。量表的标准分的分界值为53分,分值高,表明抑郁症状越严重。由于量表于1965年编制,年代较久,经测量,发现部分题目与被试群体切合度有限,题目的可操作性弱,所以将SDS问卷进行修订。用第一部分被试(965名)作探索性因素分析,在探索性因素分析中将公因子方差小于0.4题项去除,剩余9题(5、6、11、12、14、16、17、18、20)的累积总方差解释率为60%,KOM值为0.931。原量表的内部一致性系数为0.863,修订后的量表Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.915。第二部分被试(1001名)作验证性因素分析,修订后的量表验证性因素分析结果表明,单因素模型的各项拟合指标良好, $\chi^2/df = 4.884$ ,RMSEA = 0.073,CFI = 0.968,TLI = 0.956。验证性因素分析因子负荷值0.642~0.874,均高于临界值0.5,平均方差抽取量AVE为0.5532大于临界值0.5,组合信度为0.9168大于临界值0.7,表明修订后的量表具有良好的聚敛效度。

#### 2. 自我效能感问卷

该问卷由江光荣和夏勉(2005)进行修订。修改后的问卷结构效度较好,信度系数也较高。共8题,1~5级评分,1代表完全不符合,2代表比较不符合,3代表难以确定,4代表比较符合,5代表完全符合。分值高,说明个体的自我效能感就越高<sup>[21]</sup>。本研究(1001名被试)单因素模型的验证性因素分析表明该量表的结构效度良好: $\chi^2/df = 3.599$ ,RMSEA = 0.051,CFI = 0.979,TLI = 0.971,Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.971。验证性因素分析因子负荷值0.889~0.929,均高于临界值0.5,平均方差抽取量AVE为0.8213大于临界值0.5,组合信度为0.9735大于临界值0.7,表明修订后的量表具有良好的聚敛效度。

#### 3. 社会支持评定量表(SSRS)

采用肖水源编制的《社会支持评定量表》(Social Support Rating Scale,SSRS)<sup>[22]</sup>。共10题,分为主观支持度(第2、6、7题)、客观支持度(第1、3、4、5题)和社会支持利用度(第8、9、10题)等三个维度。具体计分方式为除第6、7题按实际计分外(如“无任何来源计0分,有下列来源者,有几个来源计几分”),第1、2、3、4、5、8、9、10题是1~4级计分,分数越高,反映受试的支持越好。本研究(1001名被试)三因素模型的验证性因素分析表明该量表的结构效度良好: $\chi^2/df = 4.041$ ,RMSEA = 0.055,CFI = 0.968,TLI = 0.952,Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.722。该量表三个因素(主观支持度、客观支持度、社会支持利用度)的因子负荷分别为0.329~0.402、0.568~0.713、0.560~0.752,部分路径负荷未超过临界值0.5;三个因素的平均方差抽取量AVE分别为0.1376、0.3968、0.4687,均未超过临界值0.5;三个因素组合信度分别为0.3222、0.7228、0.7227,从整体看,该量表聚敛效度不理想。从分析中看,除了主观支持度的AVE值小于客观支持度与主观支持度的平方,其他AVE的值均大于对应变量的相关系数的平方,该量表的区分效度尚可。

#### 4. 心理求助意愿行为问卷

采用董虹媛<sup>[23]</sup>修订的心理求助意愿行为问卷,问卷共有14个条目,要求被试以“是或否”作答。问卷主要分为三个部分:一是调查学生在特定状态下求助意愿和行为;二是调查学生遇到心理困扰的频次和程度;三是调查学生求助对象的选定。问卷用“是或否”作答。在该研究中,只计算该量表总分。

### (三)统计处理

采用SPSS27.0进行描述统计、相关分析、共同方法偏差及共线性检验;采用Mplus8.3进行链式中介模型分析。

## 二、结果

### (一)共同方法偏差检验

本研究的数据均来自问卷调查,可能会受共同方法偏差

的影响,造成预测变量与结果变量之间的人为性共变,混淆或干扰了真实的研究结果和结论<sup>[24]</sup>。通过采用 Harmand 单因素法检验共同方法偏差表明<sup>[25]</sup>,特征值大于1的因子共有12个,解释变异率最高的因子(即成分1)为20.44%,明显小于临近值40%,可确定数据不存在明显的共同方法偏差。

(二)描述性统计与相关分析

相关分析表明,抑郁情绪与自我效能感、领悟社会支持、

心理求助意愿均呈显著负相关;自我效能感与领悟社会支持、心理求助意愿均呈显著正相关;领悟社会支持与心理求助意愿呈显著正相关。可以看出,各变量之间均存在显著相关,适合进一步进行中介效应检验,见表1。此外,性别、年龄、母亲文化程度与家庭月收入与变量均存在显著相关,因此在后续分析中将人口学变量作为控制变量。

表1 各变量的描述统计和相关矩阵(n=1 001)

	M ± SD	1	2	3	4
抑郁情绪	-0.07 ± 1.02	1			
自我效能感	0.03 ± 1.02	-0.491 ***	1		
领悟社会支持	0.04 ± 1.01	-0.528 ***	0.457 ***	1	
心理求助意愿	0.04 ± 1.02	-0.353 ***	0.413 ***	0.369 ***	1

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

(三)直接效应检验

以抑郁情绪为自变量,以心理求助意愿为因变量,建立抑郁情绪对心理求助意愿的直接预测作用模型。结果发现,模型拟合良好:χ<sup>2</sup>/df = 0.000, RMSEA = 0.000, CFI = 1.000, TLI = 1.000;抑郁情绪显著负向预测心理求助意愿(β = -0.254, p < 0.001),95%的置信区间为[-0.318, -0.187],本模型为饱和模型。

(四)自我效能感与领悟社会支持的链式中介效应检验

由于各变量之间均存在显著相关,可能会存在多重共线性问题,造成结果的不稳定,因此对每个方程中的预测变量均进行了标准化处理和共线性诊断<sup>[26]</sup>。在本研究中,所有预测变量的方差膨胀因子 VIF(1.00 ~ 1.48)均小于3,容忍度(0.68 ~ 1.00)均大于0.1,因此数据不存在严重共线性问题,适合进一步检验链式中介效应。

采用潜变量结构方程建模的方法检验自我效能感、领悟社会支持在抑郁情绪与心理求助意愿关系间的链式中介效应。

如图1所示,模型拟合度良好,χ<sup>2</sup>/df = 0, CFI = 1.00, TLI = 1.00, RMSEA = 0, SRMR = 0,为饱和模型,模型可接受。模型显示,自我效能感和领悟社会支持在抑郁情绪与心理求助

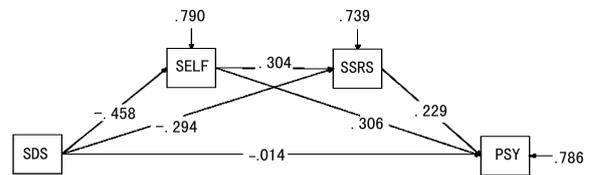


图1 当事人自我效能与领悟社会支持的链式中介作用

注:此模型为饱和模型,以上路径系数均为标准化系数:SDS表示抑郁情绪,SELF表示自我效能感,SSRS表示领悟社会支持,PSY表示心理求助意愿。

意愿间发挥着中介作用,具体而言,中介效应由三条路径组成,即间接路径1(抑郁情绪-自我效能感-心理求助意愿)、间接路径2(抑郁情绪-领悟社会支持-心理求助意愿)、间接路径3(抑郁情绪-自我效能感-领悟社会支持-心理求助意愿)。如图1所示,抑郁情绪显著负向预测自我效能感(β = -0.458, p < 0.001);抑郁情绪显著负向预测领悟社会支持(β = -0.294, p < 0.001),自我效能感显著正向预测领悟社会支持(β = 0.304, p < 0.001);自我效能感(β = 0.306, p < 0.001)与领悟社会支持(β = 0.229, p < 0.001)显著正向预测心理求助意愿,在全模型中,抑郁情绪与心理求助意愿直接效应不显著(β = -0.014, p > 0.05)。

表2 各路径效应表(n=1 001)

Effect types	Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	Ratio of indirect to total effect
Total effect(总效应)	-0.254 ***	0.034	-0.318	-0.187	
Direct effect(直接效应)	-0.014	0.037	-0.086	0.056	
Total indirect effect(总间接效应)	-0.239 ***	0.024	-0.289	-0.195	94.09%
抑郁情绪-自我效能感-心理求助意愿	-0.140 ***	0.021	-0.185	-0.102	55.12%
抑郁情绪-领悟社会支持-心理求助意愿	-0.067 ***	0.013	-0.093	-0.044	26.38%
抑郁情绪-自我效能感-领悟社会支持-心理求助意愿	-0.032 ***	0.006	-0.047	-0.021	12.60%

注:BootSE、BootLLCI和BootULCI分别指通过偏差校正的百分位 Bootstrap 法估计的间接效应的标准误差、95%置信区间的下限和上限。

进一步采用偏差校正的百分位 Bootstrap 法(重复抽取5 000次)进行中介效应的显著性检验及置信区间的估计,如表2所示;自我效能感在抑郁情绪与心理求助意愿之间中介

作用的标准化效应值为-0.140,95%置信区间[-0.185, -0.102]不包括0,中介效应显著,中介效应占总体效应的55.12%。领悟社会支持在抑郁情绪与心理求助意愿之间中

介作用的标准化效应值为 $-0.067$ ,95%置信区间 $[-0.093, -0.044]$ 不包括0,中介效应显著,中介效应占总体效应的26.38%。自我效能感-领悟社会支持的链式中介标准化效应值为 $-0.032$ ,95%置信区间 $[-0.047, -0.021]$ 不包括0,链式中介效应显著,中介效应占总效应的12.60%。

### 三、讨论

本研究以高职学生为研究对象考察了抑郁情绪与心理求助意愿的关系及其内在机制。结果发现:抑郁情绪越严重,学生的心理求助意愿越低,与以往研究结果一致。在实际生活中,很多心理困扰的个人并不愿意寻求心理帮助<sup>[27][28]</sup>,而高职学生持有更低的求助意愿,在自杀念头上时,其求助意愿下降了,高职学生因为心理困扰寻求专业心理求助的很少。跨文化研究发现文化根源造成了高职学生低求助意愿倾向,中国学生认为谈论个人情绪感受是懦弱的表现,也会影响到自己或亲人的面子,存在自我污名与交流恐惧,而抑郁情绪又与个人自我评价密切相关<sup>[29]</sup>,造成了“抑郁情况越严重,个体越不愿求助”的恶性循环。

本研究还发现,自我效能感在抑郁情绪与心理求助意愿之间起部分中介作用。当个体面对心理困扰时,是否寻求心理求助,与高职学生作为当事人的自我效能感有很大的相关<sup>[30]</sup>,即在心理咨询过程中,如果学生能够相信自己可以胜任来访者角色并坚持完成咨询任务,确信心理咨询能够帮助自己解决问题,学生寻求心理帮助的意愿就会提升,即证实了高职学生的自我效能感水平越高,其求助意愿越积极。

本研究同时表明,抑郁情绪通过领悟社会支持间接影响心理求助意愿。社会性是人的本质属性,高职学生正处于人生的关键时期,在这一时期,他们经历生理与心理方面的巨大变化,面临多方面的选择、压力与挑战,缺乏相应的解决能力的特殊阶段,完善的领悟社会支持可以积极促进高职学生心理求助意愿。当个体遇到自己所无法解决的问题时,积极发掘社会支持资源并能加以利用,既可以提高心理健康水平,又可以提升心理求助意愿。

此外,自我效能感和领悟社会支持在抑郁情绪与心理求助意愿之间存在链式中介作用,即抑郁情绪可以依次通过自我效能感和领悟社会支持影响心理求助意愿。在实际生活中,学生在面对心理困扰时,总会通过各种方式让自己尽快走出低谷,出现了先求己、后求人的情况<sup>[31]</sup>。一方面,高职学生缺乏心理卫生相关知识及求助信息获取的渠道,形成了不高的求助意愿;另一方面,高职学生求助意识淡薄,并对专业心理求助存在污名和非理性认识<sup>[32]</sup>。根据求助-阶段决策模型,选择求助与否,并不是“去或不去”的简单决策。当高职学生处于抑郁情绪时,在仅靠自己的力量无法解决的情况下,如果这时能够从领悟社会支持系统中获得关注、鼓励和支持,帮助其正确认识心理咨询的作用,学生本人也能相

信自己可以完成心理咨询,体会到自己的价值,求助意愿就越积极。通过提高自我效能感与领悟社会支持,可以增加心理求助意愿,是有效对抑郁情绪进行干预的重要途径。

### 四、结论

一是抑郁情绪与心理求助意愿呈显著相关。二是自我效能感与领悟社会支持在抑郁情绪与心理求助意愿间具有中介作用,总中介效应量为94.09%。中介作用模型包含三条中介路径:第一条是抑郁情绪-自我效能感-心理求助意愿作用路径,相对中介效应量为55.12%;第二条是抑郁情绪-领悟社会支持-心理求助意愿作用路径,相对中介效应量为26.38%;第三条是抑郁情绪-自我效能感-领悟社会支持-心理求助意愿链式作用路径,相对中介效应量为12.60%。三是研究中所建构的中介效应诠释了抑郁情绪影响高职学生心理求助意愿的内在机制。研究揭示:提高学生自我效能感水平,增加家校社协同支持力度,能够有效缓解高职学生抑郁情绪。

### 参考文献:

- [1]谢庆红,方晓义,刘朝莹,等.青少年心理行为问题、求助态度和求助意愿的关系[J].中国临床心理学杂志,2012(3):413-416.
- [2]HENNESSY M, BLEAKLEY A, ELLITHORPE M. Prototypes reflect normative perceptions: implications for the development of reasoned action theory[J]. Psychology, Health & Medicine, 2018(3):245-258.
- [3]TULIAO A P, VELASQUEZ P A E, BELLO A M, et al. Intent to Seek Counseling Among Filipinos: Examining Loss of Face and Gender[J]. The Counseling Psychologist, 2016(3):353-382.
- [4][10]江光荣,夏勉.心理求助行为:研究现状及阶段-决策模型[J].心理科学进展,2006(6):888-894.
- [5]刘凤斌,周楠,李晓敏,等.大学生心理健康问题影响专业心理求助行为的机制——一项追踪研究[J].中国特殊教育,2021(7):89-96.
- [6]LIU Y, YU H, SHI Y, et al. The effect of perceived stress on depression in college students: The role of emotion regulation and positive psychological capital[J]. Frontiers in Psychology, 2023(14):111-1798.
- [7][21][30]MCLAFFERTY M, BROWN N, BRADY J, et al. Variations in psychological disorders, suicidality, and help-seeking behaviour among college students from different academic disciplines[J]. Plos One, 2022(12):279-618.
- [8]PAN QI, HAO ZHI HONG. Chinese college students' help-seeking behavior: An application of the modified theory of planned behavior[J]. Psych Journal, 2022(12):1-12.
- [9]郝志红,孔雪燕.安全依恋启动对专业心理求助态度的影响[J].中国心理卫生杂志,2021(35):1025-1030.

- [11]孔雪燕,郝志红.成人依恋风格对专业心理求助态度的影响:自我表露的预期结果的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2021(29):1115-1118.
- [12]纪晓纹.心理咨询情境相关因素对大学生心理求助意愿和行为的影响[D].南京:南京师范大学,2013.
- [13][22][31]李亚彤,丁小斌,李晓燕,等.基层公务员专业心理求助意向的相关因素[J].中国心理卫生杂志,2022(8):714-718.
- [14]BANDURA A. Self - efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change[J]. Psychological Review, 1977(2):191-215.
- [15]MLYAKADO B P, LI J C M. Explaining the Help - Seeking Intentions of Adolescents Subject to Sexual Exploitation in Tanzania: An Application of the Theory of Planned Behavior [J]. Journal of Interpersonal Violence, 2022(17):84-106.
- [16]NWAY N C, PHETRASUWAN S, PUTDIVARNICHAPONG W, et al. Factors contributing to depressive symptoms among undergraduate nursing students: A cross - sectional study [J]. Nurse Education in Practice, 2023(68):103-587.
- [17][20]XIA L X, LIU J, DING C, et al. The relation of self - supporting personality, enacted social support, and perceived social support [J]. Personality and Individual Differences, 2012(2):156-160.
- [18]REKENYI V, GARBOCZY S, SZEMAN - NAGY A, et al. The Effects and Differences of Social Support, Depression, and Vital Exhaustion during the COVID - 19 Pandemic among International and Domestic University Students [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023(2):1502.
- [19]DELANEY E N, WILLIAMS C D, JONES S C T, et al. Sexual Victimization and Mental Health Among LGBTQ College Students: Examining Social Support and Trauma - Related Drinking as Mediators [J]. International Journal of Mental Health and Addiction, 2023(4):22-49.
- [23][26]陈璇,陈雪宁.自我差异对初中生游戏成瘾的影响:化身认同和游戏乐趣的链式中介作用[J].中小学心理健康教育,2022(7):9-13.
- [24][27]JIA C X, WANG L L, XU A Q, et al. Physical Illness and Suicide Risk in Rural Residents of Contemporary China: A Psychological Autopsy Case - Control Study [J]. Crisis, 2014(5):330-337.
- [25][28]MO Q, MA Z, WANG G, et al. The pattern of stressful life events prior to suicide among the older adults in rural China: a national case - control psychological autopsy study [J]. BMC Geriatrics, 2020(1):473-492.
- [29]谢玲平,邹维兴,王洪礼.负性生活事件对大学生攻击性的影响:核心自我评价和抑郁的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022(30):1419-1424.
- [32]王耀,陈雷,狄欣.地方高等院校大学生心理求助现状及影响因素分析[J].心理月刊,2022(17):27-30.

## Relationship Between Depressed Mood and Psychological Willingness to Seek Help Among Higher Education Students: The Chain Mediating Role of Self - Efficacy and Social Support

LI Shuang - shuang<sup>1,2</sup>, WANG Hai - ying<sup>1</sup>

(1. Northeast Normal University, Changchun 130000, China;

2. Heilongjiang Agricultural Engineering Vocational College, Harbin 150025, China)

**Abstract:** To explore the relationship between depression, self - efficacy, perceived social support, and psychological help - seeking intention among vocational college students, a survey was conducted on 1966 vocational college students using the Self Rating Depression Questionnaire, Self Efficacy Questionnaire, Perceived Social Support Rating Scale (SSRS), and Psychological Seeking Behavior Questionnaire. The results indicate that depressive emotions can not only directly affect psychological willingness to seek help, but also indirectly affect psychological willingness to seek help through three pathways: the individual mediating effect of self - efficacy, the individual mediating effect of perceived social support, and the chain mediating effect of self - efficacy and perceived social support. This indicates that depressive emotions can directly affect the psychological willingness of vocational college students to seek help, as well as indirectly affect their psychological willingness to seek help through self - efficacy and perceived social support. This suggests that vocational college educators can improve students' self - efficacy level, increase family school social collaborative support, alleviate vocational college students' depressive emotions, and effectively improve their psychological willingness to seek help.

**Key words:** depressed mood; self - efficacy; social support; psychological willingness to seek help