·教学改革·

翻转课堂教学对大学生专业性求助态度影响的实证研究

周曦　张纪梅　康荔
厦门医学院心理健康中心　361023
通信作者：周曦，Email：zxi@xmmc.edu.cn

【摘要】 目的　探讨翻转课堂教学对大学生心理求助态度的影响。**方法**　采用小规模限制性在线课程和体验式教学相结合的方式开展心理健康课程。在课程开始之前与结束之后，以寻求专业性心理帮助态度的量表(郝志红 2007 年修订版)与寻求专业心理求助的自我污名量表(Vogel 等编制)为工具，对随机选取的 258 名被试的求助态度与自我污名进行测量。采用 SPSS 22.0、应用配对样本 t 检验统计与分析相关数据。**结果**　回收有效量表 242 份。其统计结果表明，翻转课堂减轻了自我污名(t=2.067，P=0.040)，提升了学生的专业性心理求助意愿(t=2.438，P=0.015)。课程开始之前，高投入组学生与低投入组学生的求助态度(t=0.515，P=0.607)与自我污名(t=0.432，P=0.666)得分差异无统计学意义；课程结束后，高投入组学生求助态度得分显著高于低投入组(t=2.401，P=0.018)，高投入组学生自我污名得分低于低投入组(t=2.185，P=0.031)。**结论**　翻转课堂教学有助于减轻自我污名评价，让学生形成更加积极的求助态度。在知识学习、自我表露、自我反思层面投入度越高的学生，其态度转变越为明显。

【关键词】 心理健康；　翻转课堂；　专业求助态度；　自我污名；　投入程度
【中图分类号】 R-33
基金项目：2017 年福建省中青年教师教育科研项目(JAS170658)；厦门医学院科研计划项目(J2017-04)
DOI：10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2020.01.017

Han XL, Yang YP, Li QY. Investigation into the practice teaching of medical imaging technology specialty in higher vocational education [J]. China Medical Education Technology, 2014(2): 221-224. DOI: 10.13566/j.cnki.cmet.cn61-1317/g4.201402031.

[4] 余建明，冯敢生，曾军. 21 世纪医学影像技术教育的几点思考[J]. 临床放射学杂志，2001，20(7)：553-554. DOI: 10.3969/j.issn.1001-9324.2001.07.022.
Yu JM, Feng GS, Zeng J. Thoughts on education of medical imaging technology in 21st century [J]. Journal of Clinical Radiology, 2001, 20(7): 553-554. DOI: 10.3969/j.issn.1001-9324.2001.07.022.

[5] 暴云锋，张笑丹. 医学影像技术教学探讨[J]. 中外医疗，2012，31(29)：152-153. DOI: 10.3969/j.issn.1674-0742.2012.29.096.
Pu YF, Zhang XD. Discussion on education of medical imaging technology [J]. China Foreign Medical Treatment, 2012, 31(29): 152-153. DOI: 10.3969/j.issn.1674-0742.2012.29.096.

[6] 李玉杰，韩建民，肖海鹏. 正确应用仿真病人进行模拟医学教育[J]. 中国高等医学教育，2010(3)：51，78. DOI: 10.3969/j.issn.1002-1701.2010.03.026.
Li YJ, Han JM, Xiao HP. Correctly applying simulated patient to simulate medical education [J]. Chinese Higher Medical Education, 2010(3): 51, 78. DOI: 10.3969/j.issn.1002-1701.2010.03.026.

[7] 王艳华. 操作视频分段演示配合分步实物模型展示法在口腔修复实验教学中的应用[J]. 医药前沿，2012，2(7)：127-128. DOI: 10.3969/j.issn.2095-1752.2012.07.111.
Wang YH. Application of sectional operation video combined with step-by-step practical model display on the experimental teaching of dental restorations [J]. Health World, 2012, 2(7): 127-128. DOI: 10.3969/j.issn.2095-1752.2012.07.111.

[8] 刘壮萍. 演示教学法在健康评估教学中的应用[J]. 职业，2014(20)：104-105. DOI: 10.3969/j.issn.1009-9573.2014.20.065.
Liu ZP. Application of demonstration teaching method in health assessment [J]. Occupation, 2014(20): 104-105. DOI: 10.3969/j.issn.1009-9573.2014.20.065.

[9] 杨海涛，吕发金，欧阳羽，等. 利用 PACS 病例检索实施案例式教学在医学影像学示教中的应用[J]. 中国医学教育技术，2016(1)：101-103. DOI: 10.13566/j.cnki.cmet.cn61-1317/g4.201601028.
Yang HT, Lü FJ, Ouyang Y, et al. Case-based teaching with PACS case retrieval applied in medical imaging training sessions [J]. China Medical Education Technology, 2016(1): 101-103. DOI: 10.13566/j.cnki.cmet.cn61-1317/g4.201601028.

（收稿日期：2019-07-13）
（本文编辑：唐宗顺）

Empirical study on the influence of flipped classroom teaching mode on college students' professional help-seeking attitudes

Zhou Xi, Zhang Jimei, Kang Li

Psychology Education Center, Xiamen Medical College, Xiamen 361023, China

Corresponding author: Zhou Xi, Email: zxi@xmmc.edu.cn

【**Abstract**】 **Objective** To explore the influence of flipped classroom teaching mode on college students' attitudes towards psychological help-seeking. **Methods** The small private online course and experiential teaching method were combined to teach the course of mental health. Before and after the course, the Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help Scale (Hao Zhihong 2007 Revision) and the Self-Stigma of Seeking Professional Psychological Help Scale (Vogel et al.) were used to measure the professional help-seeking attitudes and self-stigma of 258 randomly selected subjects. SPSS 22.0 and paired sample *t*-test were used and related data were analyzed. **Results** A total of 242 valid scales were collected. The teaching mode of flipped classroom reduced self-stigma (t=2.067, P=0.040) and increased the willingness of professional psychological help-seeking among students (t=2.483, P=0.015). Before the course, there was no significant difference between the high-input group and the low-input group in the attitudes of help-seeking (t=0.515, P=0.607) and self-stigma (t=0.432, P=0.666). After the course, the scores of help-seeking attitudes in the high-input group were significantly higher than those in the low-input group (t=2.401, P=0.018), and the self-stigma scores in high-input group were significantly lower than those in low-input group (t=2.185, P=0.031). **Conclusion** The teaching mode of flipped classroom helps to reduce self-stigma evaluation and forms a more positive attitude towards seeking help. Attitudes changed significantly in those students who have higher commitment in knowledge learning, self-expression and self-reflection.

【**Key words**】 Mental health; Flipped Classroom; Professional help-seeking attitude; Self-stigma; Course involvement

Fund program: Middle and Young Teachers Education and Scientific Research Projects of Fujian Province 2017 (JAS170658); Scientific Research Project of Xiamen Medical College (J2017-04)

DOI:10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2020.01.017

当大学生面临就业、人际、恋爱等众多挑战时，多数情况下，能够通过自我调节的方式解决问题。当遇到超出自身应对能力的危机事件时，需要个体主动寻求专业的心理帮助以度过危机。专业性求助态度是指个体在遇到心理或情绪困扰时，向专业心理工作人员通过咨询、辅导等方式解决困惑的喜爱或不喜爱的程度[1]。专业性求助态度是寻求专业性心理帮助行为的显著预测因素[2]。

通常，人们在遭遇心理疾病困扰时不愿意寻求专业帮助[3-4]，心理疾病的污名是造成这种现状的重要因素。心理疾病污名是指因心理疾病有关的刻板印象引发的社会地位丧失与歧视[5-7]。通过团体辅导的方式有助于培养大学生积极的专业求助态度。个体在团体活动中增加了自我表露，提高了对寻求专业性心理帮助效用的预期，学习了心理调节的技能，增加了自我效能感[8-9]。

目前，受各种因素制约，心理健康课程还是以课堂讲授为主，翻转课堂的教学方式在国内尚处于初步探索阶段，其可行性与实效性尚缺乏相关的实证研究。鉴于此，本研究将小规模限制性在线课程与体验式教学相结合，考察翻转课堂教学对大学生专业性求助态度的影响。同时，探究不同课程投入程度的被试，在求助态度及自我污名上是否存在不同。

1　对象与方法

1.1　教学对象

采取随机整群抽样方法，从全校大一新生中抽取来自临床医学、助产、健康管理、生物制药、药品经营管理专业共 258 名学生，其中男生 62 名，女生 196 名。

1.2　教学方法与设计

学生接受为期 12 周的心理健康课程。课程基于 SPOC 与体验式教学的架构，形成课前导学、课中体验与课后反思三阶段学习[10]。

课前导学阶段，学生通过网络平台接收由教师推送的学习任务单，并完成相应的在线学习任务，包括观看视频、讨论交流、章节测试等。通过课前导学环节，学生对接下来教师所要讲授的主题有了大致

的了解,无形中还会提出许多疑问,这样便形成了兴趣与探究。有些疑问,学生相互之间讨论即可获得答案,这就培养了学生合作学习的兴趣与能力。

课中体验阶段,以学生为主体,以教师为主导,以活动为载体,从热身活动到主题活动逐层深入。学生在活动中观察、倾听、交流、思考,产生情绪体验与知识领悟。在教师的引导下完成同学互动、师生互动以及小组学习,落实章节重难点。通过体验式的课堂学习,达到"过程与方法、知识与技能、情感态度与价值观"三维目标的和谐统一,提升了教学效果。

课后反思阶段,学生在书本上记录对当天课程的学习感悟,从课堂内容联系自己的过往经历与当前生活,知识与体验得到进一步的巩固与升华。

以课程第 4 章——规划大学生活为例(表 1),在课前导学阶段, 学生在 SPOC 平台自学并初步掌握规划大学生活的意义、内容、方法等理论知识。自学过程中的困扰可以通过平台与同学、老师进行交流讨论。课前导学为课堂体验打下了坚实的基础。

在课中体验阶段,以活动"时间馅饼"作为导入,学生罗列上周某一天的具体行程,之后进行分类汇总,帮助学生从理性层面分析"时间去哪了",从情感层面感受时间的宝贵,增强规划意识。接下来进行活动 2"竞争上岗",学生扮演招聘者或应聘者,从认知层面帮助学生认识当前社会需要求职者具备哪些能力,从情感层面感受剧烈竞争带来的紧张与焦虑,激发自我提升的动力与方向。最后通过活动"大学生活平衡轮"引导学生观察大学生活的各个重要方面,结合"竞争上岗"所产生的感悟,寻找适合自己的目标,罗列行动计划,达到规划大学生活的目的。

课后反思阶段,学生须完成大学生活规划纲要,记录落实情况,在实践过程中对目标与计划进行修改与完善。通过课后反思将课堂学习的理论与生活实际紧密地结合。

1.3　评估工具与测评方法

1.3.1　寻求专业性心理帮助的态度量表(ATSPPH)

2007 年,我国学者郝志红等[11]在 Fisher 和Turner 编制的寻求专业心理帮助的态度问卷(ATSPPH)的基础上修订中文版。量表由 29 个项目所组成,量表分为四个维度:对心理帮助需要的自我认知、对耻辱的忍受性、人际开放性、对心理健康专家的信心。采用 1~5 的 5 级评分(从 1:"非常不赞同"到 5:"非常赞同"),把所有项目的得分加起来,高分代表对寻求专业性心理帮助有积极的态度。研究表明该量表具有良好的信度和效度,总量表的 Cronbach's α 系数为 0.810。

1.3.2　寻求专业性心理帮助的污名量表(SSOSH)

Vogel 等编制的《寻求心理帮助的自我污名量表》,共 10 个题目,包括两个维度:自我污名与公众污名。采用 1~5 的 5 级评分(从 1:"非常不赞同"到 5:"非常赞同"),高分代表个体对寻求专业性心理帮助有不良刻板印象,并伴随低自我评价和低自我效能。内部一致性系数是 0.91,重测信度 0.72。

1.3.3　测评方法

大学生心理健康教育课程开始之前与结束之后, 学生在课堂上完成寻求专业性心理帮助的态度量表与寻求专业性心理帮助的污名量表的测评。由任课教师统一发放问卷,宣读统一指导语,学生作答完毕后当堂统一回收。

1.4　统计学方法

采用 SPSS 22.0 对学生在接受心理健康课程教育前后的专业求助态度进行统计分析。求助态度与自我污名的统计结果用(平均值 ± 标准差)表示,采用配对样本 t 检验。检验水准 α=0.05。

2　结果

2.1　被试基本情况分析

课程前后各发放问卷 258 份,剔除信息填涂不完整、虚假作答等无效问卷后,回收有效问卷 242份,

表 1　第四章——规划大学生活教学设计

课前导学	课中体验	课后反思
视频学习第 1 讲:规划的意义	活动 1:时间馅饼	记录学习感悟
视频学习第 2 讲:规划的内容	活动 2:竞争上岗	完成并实践大学规划
视频学习第 3 讲:目标的制定	活动 3:大学生活平衡轮	
在线自测		
资源拓展:霍兰德兴趣测试		
李开复给大学生的七封信		

有效回收率为 93.8%。其中,男生 60 人,占总人数的 24.8%;女生 182 人,占总人数的 75.2%。

2.2 被试专业性求助态度和自我污名的前后测结果分析

心理健康课程开设前后,对被试寻求专业性心理帮助的态度进行配对样本 t 检验,结果表明:被试在自我认知、对专家的信心维度以及求助态度总分上发生了显著变化,后测得分显著高于前测。心理疾病自我污名后测得分显著降低(表 2)。

表 2 242 名学生专业性求助态度和自我污名前后测检验结果[($\bar{x} \pm s$),分]

项目	前测	后测	t 值	P 值
自我认知	27.36 ± 3.52	27.92 ± 3.69	−2.437	0.016
对耻辱的忍受性	18.81 ± 2.26	18.99 ± 2.46	−0.751	0.453
人际开放性	25.79 ± 2.89	25.90 ± 2.93	−0.584	0.560
对专家的信心	30.13 ± 3.32	30.59 ± 3.45	−2.202	0.029
求助态度总分	102.15 ± 8.74	103.40 ± 9.66	−2.438	0.015
自我污名	23.26 ± 4.10	22.70 ± 4.19	2.067	0.040

2.3 不同课程投入程度对求助态度与自我污名的影响

课程考核采用形成性评价的方式,包含线上学习、课堂体验式学习、课后思考总结三部分考核。线上学习得分由微视频观看情况以及在线测试得分两部分组成,占总分的 30%。线下体验式学习得分由出勤情况、课堂发言次数、体验手册完成情况三部分组成,占总分的 70%。对课程考核得分进行排序,筛选出得分前 27%的学生作为高投入度组,后 27%学生作为低投入度组,两组被试成绩差异有统计学意义(表 3)。对两组被试在求助态度与自我污名量表得分进行独立样本 t 检验。结果发现,在心理健康课程之前,高、低投入组的被试在专业性求助态度以及自我污名量表分上差异无统计学意义(表 4)。

表 3 高、低课程投入程度组基本情况

组别	人数	平均分	t 值	P 值
高投入组	65	91.86 ± 2.63	17.199	< 0.01
低投入组	65	70.89 ± 9.47		

表 4 高、低投入组在求助态度和自我污名的前测结果[($\bar{x} \pm s$),分]

项目	高投入组(n=65)	低投入组(n=65)	t 值	P 值
自我认知	26.92 ± 3.54	27.35 ± 3.75	−0.674	0.502
对耻辱的忍受性	19.00 ± 2.24	18.52 ± 2.15	1.237	0.218
人际开放性	25.95 ± 2.52	25.55 ± 2.95	0.831	0.407
对专家的信心	30.63 ± 2.97	30.29 ± 3.43	0.602	0.548
求助态度总分	102.51 ± 7.77	101.72 ± 9.51	0.515	0.607
自我污名	23.51 ± 3.49	22.32 ± 4.19	0.432	0.666

对两组被试在两个量表的后测得分进行独立样本 t 检验。结果发现,高投入度组被试在自我认识、耻辱忍受性、人际开放性以及求助态度总分上均高于低投入组,差异有统计学意义。在自我污名量表得分上,高投入组低于低投入组,差异有统计学意义(表 5)。

表 5 高、低投入组在求助态度和自我污名的后测结果[($\bar{x} \pm s$),分]

项目	高投入组	低投入组	t 值	P 值
自我认知	28.94 ± 3.94	27.48 ± 3.62	2.202	0.029
对耻辱的忍受性	19.43 ± 2.49	18.37 ± 2.56	2.398	0.018
人际开放性	26.32 ± 2.64	25.18 ± 3.34	2.160	0.033
对专家的信心	30.95 ± 3.13	30.43 ± 3.74	0.865	0.389
求助态度总分	105.65 ± 9.33	101.46 ± 10.51	2.401	0.018
自我污名	22.09 ± 3.53	23.78 ± 5.15	−2.185	0.031

3 讨论

本研究结果表明,全体被试在学习心理健康课程后,心理疾病自我污名显著降低,专业求助态度得分显著提高,求助态度更加积极。其中“对心理帮助需要的自我认知”与“对专家的信心”两个维度得分显著提高,表明学生认识到心理问题并非完全靠主观意愿就能克服,寻求专业心理帮助是解决自身困扰的一种有效途径。通过课程建立与心理课教师的关系,相信咨询师有能力帮助自己缓解困扰。

课程投入程度是预测学生寻求专业帮助态度的重要因子。课程投入由行为(如积极行动)、认知(如自我调节)、情感(如兴趣、归属感)三个维度组成[11]。课程投入程度不同的被试在前测结果上并没有显著差异。课程结束后,高投入组被试相对于低投入组被试在求助态度上更积极,自我污名程度更低,这与前人的研究结果相一致[8,12]。可能的原因有以下两点。

第一,高课程投入的学生通过努力的学习,积累了更多的与心理相关知识,对心理健康、心理咨询的认识更为深刻,因此表现出更为积极的求助态度。崔君红[13]发现心理问题的认知与求助态度存在正相关,即对心理问题的认知越正确,求助的态度越积极。

第二,自我信息的表露对求助态度有积极的影响[8]。翻转课堂教学鼓励学生在课堂中参与活动并自我表露。以第 3 章——走近心理咨询为例,学生扮演“来访者”与“咨询师”的角色,将自己的困扰写在纸上并贴在后背,寻找他人帮助解决困扰的同时,

也要为他人背后张贴的困扰出谋划策。通过诸多类似的需要自我表露的活动,高课程投入度的学生能够感受到来自周围同学的社会支持,收获了正向的反馈,提高了人际开放性和对耻辱的耐受性,愿意在将来遇到心理困扰时寻求专业性的心理帮助。综合上述两个原因,高投入组的被试在课程结束之后的求助态度要比低投入组更加积极。

综上,翻转课堂教学有助于专业性求助态度朝着更为积极的方向发展。由于翻转课堂与传统教学方式不同,更加注重学生的体验与感悟,学生的课程投入程度很大程度上决定了授课效果。如何让学生更好地参与到课堂活动中,是今后心理健康翻转课堂教学所要着力解决的问题。建议从以下两个维度出发:第一,加强课程内容的设计,兼具趣味性与启发性,逐层深入地引导学生自我反思与自我表露;第二,通过小班授课的方式教学,避免因人数过多引发学生的不安全感与不专注行为。

利益冲突　所有作者均声明不存在利益冲突

作者贡献声明　周曦:提出研究思路、分析数据、撰写论文;张纪梅、康荔:负责收集实验数据、审核论文。

参考文献

[1] 郝志红, 梁宝勇. 关于寻求专业性心理帮助的态度问卷的修订[J]. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(1): 1-3, 9. DOI: 10.3969/j.issn.1005-3611.2007.01.001.
Hao ZH, Liang BY. Revisions of the attitude questionnaire on seeking professional psychological help [J]. 2007, 15(1): 1-3, 9. DOI: 10.3969/j.issn.1005-3611.2007.01.001.

[2] Carlton PA, Deane FP. Impact of attitudes and suicidal ideation on adolescent's intentions to seek professional psychological help [J]. Journal of Adolescence, 2000(23): 35-45. DOI: 10.1006/jado.1999.0299.

[3] 吴磊, 温义媛. 大学生心理援助方式及倾向性分析研究[J]. 江西理工大学学报, 2006, 27(4): 66-69. DOI: 10.3969/j.issn.2095-3046.2006.04.021.
Wu L, Wen YY. Analysis and research on college students' psychological aid ways and tendency [J]. Journal of Jiangxi University of Science and Technology, 2006, 27(4): 66-69. DOI: 10.3969/j.issn.2095-3046.2006.04.021.

[4] 徐双清, 邢钰圆, 杨心德. 大学生心理障碍污名与心理求助态度的关系[J]. 医学研究与教育, 2010, 27(1): 46-49. DOI: 10.3969/j.issn.1674-490X.2010.01.017.
Xu SQ, Xing YY, Yang XD. The relations between stigma of psychological disorder and attitude of psychological help [J]. Medical Research and Education, 2010, 27(1): 46-49. DOI: 10.3969/j.issn.1674-490X.2010.01.017.

[5] Rüsch N, Angermeyer MC, Corrigan PW. Mental illness stigma: concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma [J]. European Psychiatry, 2005, 20(8): 529-539. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2005.04.004.

[6] 汤芙蓉, 闻永. 大学生心理疾病污名和心理求助态度的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(10): 1495-1499. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2015.10.016.
Tang FR, Wen Y. The relationships between stigma of psychological illness and zttitude of psychological help [J]. China Journal of Health Psychology, 2015, 23(10): 1495-1499. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2015.10.016.

[7] 黄霁虹. 大学生自尊、心理疾病污名和专业心理求助态度的关系研究[D]. 成都: 四川师范大学, 2015.
Huang JH. Study on relationship between college students' self-esteem, mental illness stigma and professional psychological help-seeking attitude [D]. Chengdu: Sichuan Normal University, 2015.

[8] Vogel DL, Wester SR. To seek help or not to seek help: the risks of self -disclosure [J]. Journal of Counseling Psychology, 2003, 50(3): 351-361. DOI: 10.1037/0022-0167.50.3.351.

[9] 郝志红, 梁宝勇. 团体辅导对大学生寻求专业性心理帮助意向影响的研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(5): 699-702. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2011.05.032.
Hao ZH, Liang BY. Study on effect of group counselling on college students' intention of seeking professional psychological help [J]. Chinese Journal of Clinical Psychology, 2011, 19(5): 699-702. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2011.05.032.

[10] 韦炜, 周曦, 刘榆红, 等. 基于 SPOC 与体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 中华医学教育探索杂志, 2016, 15(10): 1012-1016. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2016.10.010.
Wei W, Zhou X, Liu YH, et al. Application of SPOC and experiential teaching in mental health education courses for college students [J]. Chin J Med Edu Res, 2016, 15(10): 1012-1016. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2016.10.010.

[11] Fredricks JA, Blumenfeld RC, Paris AH. School engagement: potential of the concept, state of the evidence [J]. Review of Educational Research, 2004(74): 59-109. DOI: 10.3102/00346543074001059.

[12] So DW, Gilbert S, Romero S. Help-seeking attitude among African American college student [J]. College Student Journal, 2005, 39(4): 806-816.

[13] 崔君红. 中学生专业心理求助态度及其与羞耻感和问题认知的关系研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2003.
Cui JH. A study on the relationship between the attitude of seeking professional psychology and the sense of shame and problem cognition of middle school students [D]. Shanghai: Shanghai Normal University, 2003.

(收稿日期:2019-06-24)
(本文编辑:蔡骏翔)