

當事人為什麼不求助？求助態度、求助意圖、求助行為之研究回顧與整合

Why clients don't seek helps? Literature review and the integration of help-seeking attitude, intention, and behaviors

張虹雯¹、王麗斐²
Hung-Wen Chang¹, Li-fei Wang²

摘要

求助是一個非常複雜、受許多因素影響的歷程。本文試圖統整求助主題中的相關變項、常用的研究工具，並彙整與歸納以求助態度、求助意圖、求助行為與求助延宕為依變項的相關研究結果，希望可以提供初探求助領域的學生與研究者，整理求助主題中的研究結果及形成研究架構的參考，也希冀有助於心理專業人員理解當事人的求助特徵，進而提供更符合當事人需求的心理諮商服務及協助計畫。

關鍵詞：求助態度、求助意圖、求助行為、求助延宕

壹、前言

當事人在遭受心理困擾或壓力時，向心理諮商專業求助往往是當事人解決困擾的最後選項（王嘉琪，2010；Manthei, 2006），需要心理諮商專業協助者大於實際求助者的現象引發研究者與心理專業人員的關注，進而投入求助主題的探討。在本文中，求助專指向心理諮商專業尋求協助。

在求助主題的研究中，求助態度、求助意圖與求助行為是最常被使用也最

容易被混淆的變項，本文試圖釐清與整理求助主題中的相關變項、常用的研究工具，並彙整與歸納以求助態度、求助意圖、求助行為與求助延宕為依變項的相關研究結果，希望可以提供初探求助領域的研究者與學生，初步掌握求助主題的各種研究方向及形成研究架構的參考。

貳、求助主題中相關變項的介紹

以下依序定義及釐清求助主題中常見的變項，以使研究概念更為清晰：

¹國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心 助理研究員

²國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 教授

通訊作者：張虹雯，（500）彰化市進德路1號彰化師大社諮中心，

Email：changhw@cc.ncue.edu.tw

註：文中有關「求助相關變項的定義」、「以求助行為為依變項之相關研究結果」兩個段落，改寫自張虹雯的博士論文。

「求助態度」或「求助意願」（help-seeking attitude）是指個人對心理諮商專業的整體態度傾向，即個人是否相信心理諮商專業可以解決其困擾、能否信任心理專業人員。由於求助意願一詞容易誤解為求助行為，故筆者建議統稱求助態度。

至於「求助意圖」（help-seeking intention）則是指個人實際求助的可能性。在Fishbein與Ajzen（1975）的理性行為模式中，行為的前置因子為意圖（intention），而意圖又受到態度與主觀規範兩者或其中之一之影響，換言之，個人對行為的態度愈正向，則行為的意圖愈高，愈有可能實際付諸行動。

而「求助行為」（help-seeking behavior）可視為個體在面對壓力或困擾時的因應機制，廣義的求助行為泛指所有減緩個人在面對問題或困擾時的緊張狀態，或解決個人困擾問題時之因應方式，因應方式眾多，包含運用自我協助（例：閱讀自助書籍、忽略或否認等），或透過非正式（例：向家人或朋友尋求協助等）與正式管道（例：向心理諮商專業機構尋求協助等）來處理問題（張虹雯、陳金燕，2004）。在本文中，求助行為專指當事人向心理諮商專業尋求協助。

隨著探討當事人求助歷程的周延性，近期張虹雯（2011）提出「求助延宕」（help-seeking delay）的新概念，用以突顯當事人考量是否向心理諮商專業求助過程中的猶疑與躊躇程度。

綜言之，求助態度與求助企圖是指當事人對求助心理諮商專業的態度或可能性，求助行為則專指當事人是否付諸行動向心理諮商專業尋求協助，此外，求助延宕則指當事人在決定求助的過程中之猶疑與躊躇情形。

參、求助主題之研究工具

接著，依序介紹求助主題中常見的測量工具：

一、測量求助態度的評量工具

關於測量求助態度的工具，首推Fischer和Turner（1970）所編製的「求助態度量表」（Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help，以下簡稱ATSPPH）。這是1970至2000年間，國內外研究測量求助態度最重要的研究工具（林幸台，1979；陳淑娟，2000；Deane & Todd, 1996；Vogel & Wester, 2003）。ATSPPH最初的編製動機是想找出求助與非求助者在態度及人格上的差異，以有效區分兩者。

ATSPPH包含四個分量表：（一）心理諮商的必要性（recognition of need for psychotherapeutic help）（二）容忍污名的程度（stigma tolerance）（三）人際間開放的程度（interpersonal openness）（四）信任心理諮商人員的程度（confidence in mental health practitioner），共29題，量表採Likert式四點量表，從「非常不同意」到「非常同意」依序給予0到3分，其中5題採反向計分，總分愈高表示求助態度愈正向。

多年後，Fischer與Farina（1995）考量ATSPPH的潛在問題（題數過多、構念不穩定），決定重新修訂量表。在稍微修改舊有題目後，針對ATSPPH進行因素分析考驗，並依因素分析考驗結果，最後選取10個題目，完成「求助態度量表-短式」量表（Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Shortened Form，以下簡稱ATSPPH-SF）。

筆者比對ATSPPH-SF與ATSPPH後發現，ATSPPH-SF中的10個題目皆屬ATSPPH中的第一個分量表「心理諮商的必要性」及第四個分量表「信任心理諮商人員的程度」之題項，前者有7題，後者則有3題。至於ATSPPH中的「容忍污名的程度」及「人際間開放的程度」分量表，皆未被放入ATSPPH-SF中。換言之，ATSPPH-SF主要測量研究參與者信賴心理專業、相信心理專業可以解決其困擾的程度，對於「容忍污名的程度」及「人際間開放的程度」則未含括，值得後續研究者注意。

二、測量求助意圖的評量工具

「求助意圖量表」(Intentions to Seek Counseling Inventory, 以下簡稱ISCI)是近年來在探討大學生求助意圖時常被使用的量表(Vogel, Wade, & Hackler, 2007; Vogel & Wei, 2005)。ISCI修改自Cash、Begley、McCown與Weise(1975)所編製的「個人問題量表」(Personal Problem Inventory, 以下簡稱PPI)，該量表主要探討心理師外型上的吸引力是否會影響大學生向心理師陳述困擾問題之意而編製。PPI最初共有15題，為單一向度，採Likert式六點量尺。在經過數次增訂題目後，目前最常被使用的則是Cepeda-Benito與Short(1998)的版本(Vogel et al., 2007; Vogel & Wei, 2005)。於1995年，Kelly與Achter正式將PPI之名稱更改為ISIC，求助意圖量表。

ISIC共有17個題目，採Likert式六點量尺，包含3個分量表：心理與人際困擾(10題)、學業困擾(4題)及藥物使用困擾(2題)，另有1題體重控制困擾則未被放入前述3個量表中。在指導語中請大學生勾選，當他遭遇量表中的問題

時，他帶這些問題去尋求心理諮商協助的可能性有多高，分別給予「非常不可能」(1分)到「非常可能」(6分)的回答，總分愈高表示會因為困擾問題而求助的可能性愈高。

三、測量求助行為的評量工具

由於求助行為只能區分為求助與沒有求助兩種情形，因此至目前為止，尚未有研究者發展測量求助行為的量表，絕大多數量化研究讓參與者勾選是否曾求助心理諮商專業(葉雅馨、林家興，2006; Constantine & Gainor, 2004)。

四、測量求助延宕的評量工具

張虹雯(2011)彙整過去相關文獻，依據延宕時間(周玉真、蕭文，2003; 陳杏佳、許木柱，1992; Bechard-Evans et al., 2007; Saunders, 1993)與猶疑程度(張虹雯、陳金燕，2010; 程小蘋、陳珍德，2001)兩個概念，並參考程小蘋與陳珍德(2001)、張虹雯與陳金燕(2010)在延宕求助原因中的逐字稿資料，編製求助延宕量表。

求助延宕量表共有6題，採Likert式五點計分，從「非常不同意」到「非常同意」依序給予1至5分。分數愈高，表示當事人在考量是否向心理諮商專業求助過程中的猶疑程度愈高，做決定的時間愈久。

肆、求助主題的相關研究結果

在介紹研究工具後，接著，本文依序彙整以求助態度與求助企圖、求助行為及求助延宕為依變項之相關研究結果。

一、以求助態度及求助意圖為依變項之相關研究結果

筆者將主要研究變項歸納為下列11項，並簡述相關研究結果如下：

（一）性別

多數研究結果支持：女性較男性有較正向的求助態度（郭國禎，1986；Gloria, Castellanos, Park, & Kim, 2008；Kuo, Kwantes, Towson, & Nanson, 2006）。林幸台（1979）的研究則顯示：性別與系別間在求助態度上的表現有顯著交互作用存在，人文社會科的女生比理工科的女生在求助態度上較為積極。

近年來，探討男性為何不求助（Shepherd & Rickard, 2012; Hammer, Vogel, & Heimerdinger-Edwards, 2013），是目前求助領域逐漸重視的新趨勢。

（二）年齡

不同年齡者在求助態度上的差異目前國內的研究並無共識。除了林幸台（1979）指出：不同年級大學生在求助態度上的表現並未達顯著差異水準之外，程小蘋、賀孝銘與李華璋（1996）、陳玉芳（2005）、張聖德（2006）分別以大專院校、國高中及軍校男性學生為研究參與者，結果皆顯示低年級學生的求助態度皆顯著高於高年級者，也就是說年齡愈低者，求助態度愈正向，張聖德（2006）進一步指出年級愈高者，社會化愈深，求助態度則更趨向消極保守。

另一方面，Kuo等人（2006）、藍菊梅、戴嘉南與汪素真（2006）分別以大學生、護理人員為研究對象，結果則指出：年齡愈高者，求助態度愈正向。

（三）先前的求助經驗

過去多數的研究結果發現，先前的求助經驗不一定有助於提升或影響求助

態度。例如：林幸台（1979）的研究指出：有無求助經驗者，在求助態度上未達顯著差異。Saunders（1993）指出：先前的求助經驗無關於本次求助。張虹雯與陳金燕（2010）則指出：即使當事人之前的求助經驗是負向的，也不一定會影響他再次進入心理諮商。

但也有些研究結果支持曾有過求助經驗者，其求助態度較正向與積極。郭國禎（1986）、董華欣與鍾思嘉（1993）、陳玉芳（2005）皆指出：曾有過求助經驗者的求助態度顯著高於無求助經驗者。Manthei（2006）則指出：曾有過正向諮商求助經驗者，會較容易再次進入諮商，需要的時間也會縮短。

（四）問題類型與問題嚴重度

大多數研究結果支持當事人的心理困擾程度愈高，其求助態度愈正向，也較可能真正付諸行動。Cramer（1999）指出：心理困擾程度愈高，對求助的態度愈正向。陳玉芳（2005）以國高中生、Kuo等人（2006）以大學生，及藍菊梅、戴嘉南與汪素真（2006）以護理人員為研究對象，他們的研究結果皆指出：憂鬱程度愈高者，求助態度愈正向、積極，承認心理諮商的必要性也愈高。但也有少數如Deane與Todd（1996）的研究則顯示：心理壓力的嚴重程度與求助態度未有明顯的相關。

（五）對困擾的歸因

關於問題歸因對當事人求助的影響研究，程玲玲（1978）的研究指出：問題歸因會影響大學生對不同求助方式的求助意願，對自身困境做心理性歸因者，傾向考量向同類醫療體系求助，對自身困境做超自然歸因者，傾向考慮向超自然機構求助，互斥地，做心理歸因者較不會考量向超自然機構求助，做超自然歸因者，較不會考量向心理社會性

機構求助。

（六）社會支持系統

有關社會支持網絡對求助態度或求助意圖的影響之研究，目前也未有共識。部分研究支持社會支持網絡愈多者愈傾向求助，例如，程玲玲（1978）指出：社會支持較多者使用心理輔導之意願較高。董華欣與鍾思嘉（1993）指出，當大學生覺得重要他人認為他應該尋求專業心理輔導協助也願意聽從時，則其尋求專業心理輔導協助的意願愈高。Vogel與Wester（2003）也指出：主觀知覺社會支持愈多者，對求助的態度愈正向。

不過也有研究發現，支持社會網絡愈多者，當事人反而更不傾向求助。例如，李柏英（1985）、夏敏（2000）的研究發現：當大學生原有的社會支持系統發揮作用時，大學生會覺得不需要再去找諮商機構。周玉真與蕭文（2003）則指出：當不同網絡對象對當事人的認知、反應與意見不相同時，求助者可能會因而忽略問題的存在或覺得無所適從。

也有些研究結果指出，社會支持與求助態度的相關不大，或社會支持同時具有促進及影響當事人求助的兩種作用力。例如，Ting與Hwang（2009）的研究發現社會支持與求助態度間不具有顯著相關。Saunders（1996）認為：社會支持與求助態度或求助意圖之間的關係同時具有排擠與促成的功能，也就是社會支持網絡在減緩當事人壓力的同時，也可能減低當事人求助的可能性，此外，社會支持也可能扮演促成求助行為的發生或提供心理諮商專業機構資訊的角色，因此社會支持同時具有減緩個人的情緒壓力與促成求助行為的功能。

（七）社會態度與社會化

社會態度與社會化也被認為可能影響求助態度。Kuo等人（2006）的研究結

果指出：社會嘲諷（social cynicism）及人際和諧可顯著預測求助態度，社會嘲諷愈高者，對求助愈傾向持負向觀點，人際和諧得分愈高者，在求助態度上愈傾向正向。張聖德（2007）以三軍官校學生為研究對象，結果指出：軍事社會化程度愈深者，對求助愈傾向持負向觀點，且大四軍校學生之軍事社會化程度顯著高於大一學生。

（八）文化與污名化

近年來，多元文化概念的興起（Sue, 1994），有愈來愈多的研究者，由文化的角度探討求助態度或求助行為。而以文化為切點探討求助的研究，研究主題也逐漸由涵化（acculturation）的角度（Gim, Atkinson, & Whiteley, 1990），轉換到文化適應（enculturation）（Kim & Omizo, 2003；Kim, 2007）。學者Kim與Corrigan持續在這個領域上投注相當大的心力。

Kim與Omizo（2003）以美國亞裔大學生為研究對象，研究結果發現：愈遵從亞洲文化價值觀者，愈傾向對心理諮商專業持較負向的態度，也較不願意找心理師談話。Kim（2007）指出，愈順從亞洲文化與正向求助態度呈負相關，而涵化與求助態度間的相關則未達顯著。Gloria等人（2008）也指出：順從亞洲文化可預測女性韓裔美人及第二代韓裔美人的負向求助態度。

另外，Corrigan（2004）長期致力於探討影響當事人向心理健康機構尋求協助的原因，其中，污名化被認為是最重要的影響因素之一。在以污名化為研究變項的研究中，多支持污名化愈高者，求助態度也多消極、負向（Ludwikowski, Vogel, & Armstrong, 2009；Vogel et al., 2007）。

（九）對治療的恐懼

當事人在考慮向心理諮商專業求助時，當事人對治療的想像與評估也會影響

求助態度。Kushner與Sher（1991）指出，經濟考量、對心理諮商的恐懼等因素會使當事人傾向不接受心理諮商。Vogel與Wester（2003）則指出，自我揭露愈高，預期揭露的危險愈低及預期自我揭露的實用性愈高，求助態度愈正向。

（十）特質因素

除了上述研究發現，也有學者針對當事人特質進行探討，例如，藍菊梅、戴嘉南與汪素真（2006）的研究發現：曾有求助經驗者相較沒有求助經驗者，其人際開放程度較高。

（十一）模組或變項群

近年來愈來愈多的研究者開始採用模式或變項群的研究設計，探討求助變項間複雜的影響關係與路徑。在國內研究的部分，王嘉琪（2010）的研究顯示：憂鬱情緒透過自尊，進而影響求助污名化與揭露預期影響效果兩個變項，再進而影響求助態度。

在國外研究的部分，Vogel與研究團隊，自2005年開始，進行了一系列中介變項的研究，Vogel與Wei（2005）的結果顯示：知覺社會支持與心理困擾程度兩個變項，在成人依附與求助意圖關連間的中介角色。Vogel等人（2007）則檢驗自我污名化與求助態度兩個變項，在社會污名化與求助意圖間的中介角色，研究結果支持兩個變項的中介效果。Ludwikowski等人（2009）的結果支持社會污名化與重要他人的污名化影響了自我污名化，進而再影響求助態度。Vogel、Heimerdinger-Edwards、Hammer與Hubbard（2011）驗證男子氣概與憂鬱都是透過自我污名化，進而影響求助態度。另外，Shepherd與Richard（2012）也支持男子氣概、性別角色衡量、自我污名化、求助態度、求助企圖間的連續影響關係。

總之，進一步歸納前述影響求助態度或求助意圖的11個研究變項，大致可發現以下五種結論：（1）背景變項（性別、年齡、先前的求助經驗）：多數研究結果支持女性的求助態度較男性正向、積極，至於在年齡及先前求助經驗上則尚未有共識。（2）問題特徵與歸因變項（問題類型與問題嚴重度、對困擾的歸因）：多數研究結果支持當事人的心理困擾程度愈高，求助態度與求助意圖愈正向、積極。（3）社會與文化變項（社會支持系統、社會態度與社會化、文化與污名化）：社會態度、社會化與污名化等變項多被支持會影響求助態度，社會支持對求助態度的影響則未有共識。（4）個人情緒與特質變項（對治療的恐懼、特質因素）：具有高自我揭露、人際開放特質的當事人，求助態度也愈高。此外，對治療的恐懼除了和個人情緒與特質有關之外，也可能與污名化的影響有關，因此，也可以被歸類至社會與文化變項。（5）模組或變項群：憂鬱或是社會污名化，多是透過自我污名化進而影響求助態度或求助企圖。

二、以求助行為為依變項之相關研究結果

筆者除了整理上述以求助態度及求助意圖為依變項之相關研究結果之外，進一步整理以求助行為為依變項之相關研究結果，如表1所示，這是1970至2012年間國內外以求助行為為研究主題的研究。

統整表一的研究結果如以下五點：

- （1）對社區當事人來說，有半數左右當事人往往在困擾發生後的2年才求助。
- （2）研究結果多支持女性比男性更容易選擇心理諮商專業做為解決其困境的策略。
- （3）有求助經驗者的憂鬱情緒較無求助經驗者來得高，但最需要協助的嚴

表1

求助行為研究結果

文獻	研究參與者	研究方法	主要研究結果
程小蘋等人 (1996)	234位大學生(已求助者129位,未求助者105位)	問卷調查	受輔恥感愈低、對輔導人員的認知愈正向者,愈容易求助。
夏敏(2000)	14位大學生(11位已求助,3位未求助)	質性研究	1.求助態度無法預測求助行為。 2.當原有的社會支持系統發揮作用時,大學生不會考慮向心理專業服務求助。
程小蘋、陳珍德(2001)	17位已求助之大學生	質性研究	受輔恥感是影響當事人決定是否求助與延宕求助的主因。
鄭麗芬(2001)	96位已求助的大學生	問卷調查	1.41位(42.7%)當事人僅接受1次諮商。 2.諮商次數較長者,多是求助態度較積極、渴求自我探索或有嚴重情緒問題的當事人。
張虹雯、陳金燕(2004)	61位已求助的社區民眾	問卷調查	1.超過二分之一的當事人,在問題發生後的兩年或兩年以後,才會尋求協助。 2.男性比女性主觀評估求助是困難的。
葉雅馨、林家興(2006)	18歲以上成人共7888位	問卷調查	憂鬱情緒起伏不定、臨界或嚴重者求助心理專業的比例分別為4.65%、4.44%、7.84%
董氏基金會(2007)	6200位大學生,其中142位(2.3%)曾求助	問卷調查	曾經向學校諮輔中心、醫師求助者分別僅佔2.3%與1.7%。
張虹雯、陳金燕(2010)	5位有求助經驗的社區憂鬱民眾	質性研究	1.當當事人認可心理諮商專業是解決其困擾的方式時,求助行為才可能發生。 2.當事人愈感受到污名化的威脅時,就愈不可能求助。
張虹雯(2011)	1,262位大學生	問卷調查	下列變項可預測求助行為:大四生、文教學院、有過諮商經驗、憂鬱情緒愈嚴重、愈相信心理諮商專業可以解決其困擾、愈不會認為求助會影響其自尊或自我滿意度、愈傾向隱藏與保留負向經驗與秘密。其中以過去曾接受諮商經驗為最關鍵指標。
Fischer與Turner(1970)	美國960位大學生	問卷調查 編製量表	ATSPPH可有效區分曾求助與未曾求助者,曾求助者求助態度較高。

續表1

求助行為研究結果

O'Neil、Lancee 與Freeman (1984)	美國183位非臨床憂 鬱個案及55位臨床 個案	問卷調查	憂鬱的嚴重度與性別是預測當事人 是否會求助的最重要指標。
Saunders (1993)	美國275位求助大學 附設社區心理健康 中心當事人	問卷調查	有近五成當事人在向該機構要求安 排諮商時，其問題已持續2年以上時 間。
Rickwood Braithwaite (1994)	澳洲715位高中生	問卷調查	1.心理困擾中度～重度者有7成會求 助，但其中有6成會找向非專業求 助，不到2成向專業求助。 2.症狀的嚴重程度可預測求助專業與 非專業行為。
Abe-Kim、 Takeuchi與 Hwang (2002)	1503位華裔美籍社 區當事人	問卷調查	婚姻衝突、負向生活事件、情緒低 落、經濟壓力可預測當事人是否求 助。
Constantine與 Gainor (2004)	美國61位混血的大 學女生，其中34位 曾求助	問卷調查	曾求助者有以下特徵：求助態度愈 高、憂鬱愈嚴重者。
Roness、 Mykletun與Dahl (2005)	挪威6000位自陳有 焦慮或憂鬱症的社 區民眾	郵件調查	1.13%的憂鬱症患者與25%的焦慮症 患者曾求助。 2.女性、40-59歲、教育程度較低、 沒有足夠的好友者較容易求助。
Vogel等人 (2006)	美國655位大學生， 其中31位曾求助	問卷調查 編製量表	自我污名可有效區分曾求助與未曾 求助兩個群體，尋求協助者自我污 名較低。
Hepworth & Paxton (2007)	美國63位18-62歲女 性，曾有過暴食症 疾病史	質性研究	污名化、羞恥、害怕改變、費用是 阻礙求助的主要因素，症狀加劇、 心理困擾則是促進求助的主因。

重憂鬱情緒者僅有很低的比例求助。

(4) 研究結果多支持，求助態度可以區分已求助與未求助者，有求助經驗者的態度較無求助經驗者正向與積極。但同時，求助態度單一變項往往無法有效預測求助行為是否發生。(5) 無論是自我污名化或社會污名化皆是區別已求助與未求助者的重要變項，污名化程度較低者較容易求助，但即使在以已求助者為研究對象的研究中，也顯示求助污名化不僅會阻擋求助，也會延宕求助。

三、以求助延宕為依變項之相關研究結果

目前有關求助延宕的研究較為有限，主要是由延宕時間與猶疑程度的角度進行探討，結果指出：至少有一半當事人在困擾發生後的數個月到2年後才求助(周玉真、蕭文，2003；Saunders, 2003)，且當事人在決定求助的過程中，往往是猶疑不決、遲遲無法決定的(張虹雯、陳金燕，2010；程小蘋、陳珍德，2001)。

此外，在相關實證研究中，Manos、Rusch、Kanter與Clifford（2009）以迴避求助行為為依變項，探討污名化在當事人的憂鬱嚴重度及迴避行為中的影響，結果支持自我污名化、治療污名化及污名化經驗三個變項的部分中介角色。程小蘋與陳珍德（2001）、張虹雯與陳金燕（2010）以質化研究探討求助污名化的中介效果，結果指出：受輔恥感是影響當事人決定是否求助與延宕求助的主因。張虹雯（2011）進一步探討污名化在憂鬱情緒與求助延宕關連中的角色，研究結果支持自我污名化與自我隱藏的中介效果，社會污名化則有部分中介效果。

總言之，污名化是影響當事人延宕求助的重要變項，這群猶疑或遲遲無法決定是否向心理諮商專業求助的當事人，往往是最有動機接受心理諮商協助的一群人，如果未來研究能對求助延宕有更多的了解，想必可以協助更多人使用心理諮商資源。

伍、結語

綜合前述資料整理，至目前為止，求助主題的研究主要集中於探討求助態度，然而這部分的發現，對實務工作者的幫助並非最直接，當事人如何決定求助或拖延多久才求助等議題的探討，反而帶給實務工作者更大的幫助。由於求助態度單一變項往往無法有效預測求助行為是否發生，因此建議後續研究者可採變項群的研究設計，同時探討求助態度、污名化、憂鬱情緒等變項對求助行為或求助延宕的直接、中介或調節影響。或是，在累積更多研究後，後續研究者可以進一步由文化差異的角度探討台灣不同族群（包含：新住民、外籍配偶等）、中西方當事人在求助主題上的特殊性或求助行為上的差異。總之，求

助主題研究的累積想必對於理解求助，進而提高當事人求助比例會有助益。

參考文獻

- 王嘉琪（2010）。大學生憂鬱情緒、自尊、污名化、自我揭露與求助態度之關係（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 李柏英（1985）。大學生之求助態度與求助行為及其相關變項（未出版之碩士論文）。國立台灣大學，台北市。
- 周玉真、蕭文（2003）。社區諮商個案應用社會網絡之經驗分析。彰化師大輔導學報，24，107-138。
- 林幸台（1979）。大學生求助態度之研究。輔導學報，2，155-171。
- 夏敏（2000）。大學生對諮商服務的知覺暨影響求助意願因素之探討（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 張虹雯、陳金燕（2004）。諮商當事人求助行為之分析研究——以彰師社諮中心為例。彰化師大輔導學報，26(2)，57-86。
- 張虹雯、陳金燕（2010）。憂鬱情緒當事人之求助歷程與影響因子研究。中華輔導諮商學報，27(1)，1-38。
- 張虹雯（2011）。憂鬱情緒、求助態度、自我污名化、社會污名化與自我隱藏對求助行為與求助延宕影響之研究（未出版之博士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 張聖德（2006）。三軍官校學生求助態度和軍事社會化關係之探析。高雄師大學報，20，45-66。
- 張聖德（2007）。三軍官校學生軍事化與求助態度、求助行為間關係之探析。中華輔導學報，21，99-134。
- 陳玉芳（2005）。青少年憂鬱概念、憂鬱程度與求助態度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 陳杏佳、許木柱（1992）。某教學醫院精神疾病門診病患求醫行為之探討。行政院衛生署委託研究計劃（編號：DOH81-MA-011）。
- 陳淑娟（2000）。國中學生行為困擾、求助態度與求助偏好之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

- 郭國禎 (1986)。我國大專學生求助需欲與求助態度之調查研究。**輔導學報**，**9**，165-203。
- 程小蘋、賀孝銘、李華璋 (1996)。彰化師大學生輔導印象之調查研究。**國立彰化師範大學輔導學報**，**19**，29-59。
- 程小蘋、陳珍德 (2001)。大學生求助心態之分析研究。**彰化師大輔導學報**，**22**，49-88。
- 程玲玲 (1978)。台灣大學生的心理求助歷程之探討。**中華心理衛生學刊**，**3**，128-138。
- 葉雅馨、林家興 (2006)。台灣民眾憂鬱程度與求助行為的調查研究。**中華心理衛生學刊**，**19**(2)，125-148。
- 董氏基金會 (2007)。**大學生憂鬱情緒與求助行為調查**。取自：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=68&Page=1>。
- 董華欣、鐘思嘉 (1993)。影響大學生尋求專業心理輔導意願之因素探討，**中華輔導學報**，**1**，158-191。
- 鄭麗芬 (2001)。大專生專業求助行為之分析研究——以台南女子技術學院為例。**台南女子技術學院學報**，**20**，97-109。
- 藍菊梅、戴嘉南、汪素真 (2006)。醫院護理人員情緒經驗與求助態度研究。**美和技術學院學報**，**25**(2)，123-140。
- Abd-Kim, J., Takeuchi, D., & Hwang, W-C. (2002). Predictors of help seeking for emotional distress among Chinese Americans: Family matters. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, *70*(5), 1186-1190.
- Becharad-Evans, L., Schmitz, N., Abadi, S., Joobar, R., King, S., & Malla, A. (2007). Determinants of help-seeking and system related components of delay in the treatment of first-episode psychosis. *Schizophrenia Research*, *96*, 206-214.
- Cash, T. F., Begley, P. J., McCown, D. A., & Weise, B. C. (1975). When counselors are heard but not seen: Initial impact of physical attractiveness. *Journal of Counseling Psychology*, *22*(4), 273-279.
- Cepede-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, *45*(1), 58-64.
- Constantine, M. G., & Gainor, K. A. (2004). Depressive symptoms and attitudes toward counseling as predictors of biracial college women's psychological help-seeking behavior. <http://www.haworthpress.com/store/product.asp?sku=j015>.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, *59*(7), 614-625.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, *46*(3), 381-387.
- Deane, F. P., & Todd, D. M. (1996). Attitudes and intentions to seeking professional psychological help for personal problems or suicidal thinking. *Journal of College Student Psychotherapy*, *10*(4), 45-59.
- Fischer, E. H., & Turner, H. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *35*(1), 79-90.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, *36*(4), 368-373.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. CA: Addison-Wesley.
- Gim, R. H., Atkinson, D. R., & Whiteley, S. (1990). Asian-American acculturation, severity of concerns, and willingness to see a counselor. *Journal of Counseling Psychology*, *37*(1), 281-285.
- Gloria, A. M., Castellanos, J., Park, Y. S., & Kim, D. (2008). Adherence to asian cultural values and cultural fit in Korean American undergraduates' help-seeking attitudes. *Journal of Counseling and Development*, *86*, 419-428.
- Hammer, J. H., Vogel, D. L., & Heimerdinger-Edwards, S. R. (2013). Men's help seeking: Examination of differences across community size, education and income. *Psychology of Men & Masculinity*, *14*(1), 65-75.
- Hepworth, N., & Paxton, S. J. (2007). Pathways to help-seeking in bulimia nervosa and binge eating problems: A concept mapping approach. *International Journal of Eating Disorder*, *40*(6), 493-504.

- Kelly, A. E., & Achter, J.A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology, 42*(1), 40-46.
- Kim, B. S. K., & Omizo, M. M. (2003). Asian cultural values, attitudes toward seeking professional psychological helps, and willingness to see a counselor. *The Counseling Psychologist, 31*(3), 343-361.
- Kim, B. S. K. (2007). Adherence to Asian and European American cultural values and attitudes toward seeking professional psychological help among Asian American college student. *Journal of Counseling Psychology, 54*(4), 474-480.
- Kuo, B. C. H., Kwantes, C. T., Towson, S., & Nanson, K. M. (2006). Social beliefs as determinants of attitudes toward seeking professional psychological help among ethnically diverse university students. *Canadian Journal of Counseling, 40*(4), 224-241.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology : Research and Practice, 22*(3), 196-203.
- Ludwikowski, W M. A., Vogel, D., & Armstrong, P. I. (2009). Attitudes toward career counseling: The role of public and self-stigma. *Journal of Counseling Psychology, 56*(3), 408-416.
- Manos, R. C., Rusch, L. C., Kanter, J. W., & Clifford, L. M. (2009). Depression self-stigma as mediator of the relationship between depression severity and avoidance. *Journal of Social and Clinical Psychological, 28*(9), 1128-1143.
- Manthei, R. J. (2006). Clients talk about their experience of seeking counseling. *British Journal of Guidance and Counseling, 34*(4), 519-539.
- O'Neil, M. K., Lancee, C., & Freeman, W. J. (1984). Help-seeking behaviour of depressed students. *Social Science and Medicine, 18*(6), 511-514.
- Rickwood, D., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science and Medicine, 39*(4), 563-572.
- Roness, A., Mykletun, A., & Dahl, A. A. (2005). Help-seeking behaviour in patients with anxiety disorder and depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 111*, 51-58.
- Saunders, S. M. (1993). Applications' experience of the process of seeking therapy. *Psychotherapy, 30*(4), 554-564.
- Saunders, S. M. (1996). Applications' experience of social support in the process of seeking psychotherapy. *Psychotherapy, 33*(4), 617-627.
- Shepherd, G.B., & Rickard, K.M. (2012). Drive for muscularity and help-seeking: the mediational role of gender role conflict, self-stigma, and attitude. *Psychology of Men and Masculinity, 13*(4), 379-392.
- Sue, D. W. (1994). Asian-american mental health and help-seeking behavior: comment on Solberg et al (1994), Tata and Leong (1994), and Lin (1994). *Journal of Counseling Psychology, 41*(3), 292-295.
- Ting, J. Y., & Hwang, W. C. (2009). Cultural influences on help-seeking attitudes in Asian American students. *American Journal of Orthopsychiatry, 79*(1), 125-132.
- Vogel, D. L., Heimerdinger-Edwards, S. R., Hammer, J. H., & Hubbard, A. (2011). "Boys Don't Cry" : Examination of the links between endorsement of masculine norms, self-stigma, and help-seeking attitudes for men from diverse backgrounds. *Journal of Counseling Psychology, 58*(3), 368-382.
- Vogel, D. L., Wade, N.G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 53*(3), 325-337.
- Vogel, D. L., Wade, N.G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 40-50.
- Vogel, D. L., & Wei, M. (2005). Adult attachment and help-seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 347-357.
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 351-361.