

## 奧地利大學生在疫情期間感到心理壓力大者倍增

駐奧地利代表處教育組

根據茵斯布魯克大學生心理輔導中心的一項研究調查顯示，奧地利第一次封城期間，有 36% 的大學生受焦慮和抑鬱情緒所苦。

在 2020 年的春天第一次封城，造成奧地利大學生心理壓力負擔增加。這是茵斯布魯克大學生心理輔導中心進行的一項研究結果。總體而言，有 36% 的大學生受焦慮和抑鬱情緒所苦，與 2018 年上一次世界衛生組織（WHO）發表的研究結果（19%）相比，該數字幾乎翻了一倍。

一項針對「疫情期間大學生的應對策略、幸福感和苦惱」的長期研究調查，會在每學期進行一次。在今年 5 到 6 月之間首次進行，有來自奧地利各地近 1500 名學生以線上方式參加，其中多數年齡在 18 至 34 歲之間。

在調查中，72% 的奧地利大學生表示，線上教學對他們的學習行為有顯著影響。由於大學生日常生活的變化，有 62% 的人感到壓力很大。

另外值得注意的是，超過一半的參與者表示主觀幸福感較低。這些主要呈現出來的有高壓力、情緒低落、緊張，對日常生活中感到有興趣的事物有限，且參與低。在研究報告中說，如此高的心理受損可能會影響學習效率，免疫系統和生活滿意度，因此也影響大學生個人的潛力表現。

本調查絕大多數參與者是女性（78%）、男性 21%、第三性別 1%。平均而言，第三性別的大學生遭受最大的心理壓力，其次是女性，因學位（文憑、學士、碩士學位或博士學位）對心理健康則沒有影響。

撰稿人/譯稿人：駐奧地利代表處教育組

資料來源：奧地利新聞報 2020 年 11 月 30 日

**Doppelt so viele Studenten fühlen sich psychisch belastet**

<https://www.diepresse.com/5905101/doppelt-so-viele-studenten-fuehlen-sich-psychisch-belastet>