

創傷及社交焦慮正危害大學生的心理健康

駐休士頓辦事處教育組

賓州州立大學 (Pennsylvania State University) 心理健康中心蒐集來自全美 180 所大學院校心理輔導中心近 20 萬名學生數據資料顯示，大學生尋求創傷 (Trauma) 及社交焦慮 (Social Anxiety) 之校內心理健康治療比例呈上升趨勢。

該報告亦研究學生心理健康與課業表現間之關聯性，發現有心理健康風險因素的學生較同齡人更可能輟學。但相較於輟學，學生在校時反而心理健康得到更多改善。2021 至 2022 年間，就焦慮問題前往心理輔導中心的學生比例持平，感到抑鬱 (Depression) 或具自殺意圖 (Suicidal Ideation) 比例略為下降；當課業壓力減少時，學生自述感到焦慮及抑鬱的比例略為成長；課業壓力仍高於疫情大流行前。整體來說，很明顯大學生們正在苦苦掙扎，在過去 12 年間，學生們感到焦慮及抑鬱之比例正逐步上升。

對此，賓大心理健康中心執行董事 Brett E. Scofield 表示，由報告可看出心理輔導服務對留住學生之重要性。「當學生從校內心理輔導中心得到良好的治療，他們更可能選擇繼續上學。」

以下為該報告關於創傷、社交焦慮及輟學狀況之進一步探討：

- 一、在過去 10 年間，學生首次接受心理輔導時表示有創傷史的比例較其他心理健康治療史 (包含先前輔導案例、藥物使用、住院及酒精治療) 為多，在初診時被醫生診斷為創傷的情況亦同。創傷的原因多為數年前而不是近期之童年情感虐待及性暴力。關於此現象 Scofield 表示，可能是學生們相較以往更願意提報，此外，大學院校對校園性侵案件的審查增加，也可能同時改善創傷事件通報系統。
- 二、2021 至 2022 年間，社交焦慮的學生人數顯著增長，是過去 12 年來攀升幅度最大的心理健康問題。抑鬱症及廣泛性焦慮症的病例在過去 10 年間逐步增加。Scofield 表示，使用社交媒體增加、疫情大流行及重返校園面對面授課等因素可能導致社交焦慮之上升。

三、關於休學率，根據 95 家機構有關 15 萬 6 千名學生使用在校心理輔導中心之數據統計，2017 至 2022 年間約 3% 學生選擇自願休學。其中多元性別認同、殘疾、大學 1 年級生及退伍軍人群體學生休學情況較高；多元種族學生、轉學生、第一代大學生（註：學生/父母/法定監護人未曾上過大學，是家族中第一個攻讀學士學位的學生）及國際學生平均休學率則較小。Scofield 表示，雖未查獲學生休學確切的原因，但有精神疾病住院史、酒精或藥物濫用者前往心理輔導中心的學生比例為一般學生的 2 倍，經濟壓力也可能增加學生休學的可能性；參加課外活動及有家庭或社會支持的學生較不易休學。大學 1 年級生及有精神疾病住院史的學生休學率較一般學生高出 48%。參加課外活動則可降低學生 12% 休學機率。

Scofield 表示，該結果顯示心理輔導中心之重要性，但不是唯一的辦法。「支持心理輔導中心很重要，但需要瞭解這只是學生成功所需龐大支援系統的一環。」

撰稿人/譯稿人：林宜葳

資料來源：2023 年 1 月 25 日

The Chronicle of Higher Education

https://www.chronicle.com/article/trauma-and-social-anxiety-are-growing-mental-health-concerns-for-college-students?cid=gen_sign_in