

跨大学心理健康调查： 近九成受访大学生压力来自课业和工作

孙靖斐 报道
jfseng@sph.com.sg

一项跨大学展开的心理健康调查显示，受访学生的平均压力值高达7.6分，其中沉重的课业和工作负担对近九成受访大学生带来压力。

为了创造更具同理心的学习环境，本地的大学生组织提出作业宽限期和让学生更自主规划课程等倡议。

这项调查跨大学网络（Inter-University Network）在心理健康计划“UCare”下推出，针对新加坡国立大学、南洋理工大学、新加坡科技设计大学、新加坡管理大学、新加坡理工大学和耶鲁-国学院的约470名学生展开问卷调查，并在6月21日举行的跨大学网络UCare论坛上公布。

跨大学网络由几所本地大学学生会联合发起，主要对学生的心理健康、就业和可持续等课题发声。

调查于今年4月14日至5月4日进行，其中一道题目问受访者在接受调查的过去三个月所感受到的压力有多大，压力最大为十分。

结果显示，受访学生的平均压力值高达7.6分。其中，近九成受访者的压力来自课业和工作，包括长时间上课、大量的作业与工作以及能否毕业的担忧。

调查报告将上述问题指向“成绩为先文化”（grades-obsessed culture），让视优良成绩为求职敲门砖的大专生执着于追逐个人成绩和超越同侪，繁重的课业最终将影响心理健康。

另一方面，虽然多数受访者

都知道校方以及同侪提供辅导资源，真正愿意求助的学生却很少。

近半数不使用校方辅导资源的受访者宁可独自面对，而不使用学生主导的辅导资源者多数是因为没空出席、不知道活动内容或不认为有用，三者各占46%、37%以及35%。

每五名受访者中，就有一名因为担心受到批判，而不使用任何辅导资源。尽管如此，有67%受访者愿意和朋友倾诉烦恼，愿和家人倾诉的则占了38%。

此外，高达98%的受访者愿意为有需要的人提供帮助。因此报告指出，这体现了协助大专生共同培养互助文化的重要性。

也有近半数受访者希望学校为学生的心理健康投入更多资源，有45%受访者希望校内的求

助热线、支持小组和辅导服务更为普及。

“UCare”计划以调查结果为基础，针对文化、学术和资源三大方面提出倡议，包括更灵活的课程规划以及作业宽限期（grace days）制度，希望在维持学术标准的前提下，让学生以舒适的步调完成课业，减少压力导致的精神倦怠。

文化、社区及青年部长兼律政部第二部长唐振辉上个星期出席跨大学网络举办的论坛时说，即使人们正迈向疫情时代的新常态，对关爱包容的社会形成挑战的因素将持续存在，因此改善心理健康需要政府、社群以及个人等各方面的力量。

国大学生会研究分析员郭玮轩（22岁）受访时说：“我身边也有许多朋友曾经历压力过大的时刻，对大学生来说，近在身边而且处境相似的朋友往往可以提供最好的支持。”

他自己则习惯通过编程和音乐等爱好来疏解压力。