

反污名化干预如何改善大学生心理健康？ ——基于随机对照实验的实证研究

邹奇志, 吴雪婷

青岛恒星科技学院, 山东 青岛 266100

摘 要： 随着社会对心理健康问题的关注不断提升，大学生心理健康问题及其伴随的污名化现象逐渐引起广泛重视。污名化不仅阻碍了心理健康问题的公开讨论，还使得有心理困扰的学生难以寻求帮助。本研究旨在评估反污名化干预对大学生心理健康的影响，采用随机对照实验设计，结合定量和定性数据分析方法。研究对象为青岛市内几所高校的200名在校大学生，分为干预组和对照组，干预组接受了为期8周的反污名化干预。结果表明，干预组在抑郁症状（PHQ-9）、焦虑症状（GAD-7）以及心理健康污名化态度上均有显著改善。通过深度访谈和焦点小组讨论，进一步发现参与者在知识提升、态度转变及行为支持方面有明显变化。本研究验证了反污名化干预在短期内显著改善大学生心理健康的效果，提出了对高校心理健康教育及政策制定的实践建议，具有重要的理论和应用价值。

关 键 词： 心理健康；反污名化干预；大学生；抑郁症；焦虑症；心理健康污名

How Anti-Stigma Interventions Improve College Students' Mental Health: An Empirical Study Based on Randomized Controlled Trials

Zou Qizhi, Wu Xueting

Hengxing University, Qingdao, Shandong 266100

Abstract： With the increasing awareness of mental health issues in society, people are paying more and more attention to the mental health challenges faced by college students, especially the related stigmatization. Stigmatization not only hinders public discussion of mental health issues, but also hinders students from seeking help when faced with difficulties. This study aims to use a randomized controlled trial design, combined with quantitative and qualitative data analysis methods, to evaluate the impact of anti stigma intervention on the mental health of college students. This study involved 200 college students from several universities in Qingdao, who were divided into an intervention group and a control group. The intervention group participated in an 8-week anti stigmatization program. The results showed that the intervention group had significant improvements in depressive symptoms (PHQ-9), anxiety symptoms (GAD-7), and attitudes towards mental health stigma. Further insights obtained from in-depth interviews and focus group discussions indicate significant changes in participants' knowledge, attitudes, and supportive behaviors. This study confirms the short-term effectiveness of anti stigma interventions in improving the mental health of college students and provides practical recommendations for mental health education and policy-making in higher education institutions. These findings have significant theoretical and practical value.

Keywords： mental health; anti-stigma intervention; college students; depression; anxiety; mental health stigma

一、引言

（一）研究背景

近年来，随着社会对心理健康问题的重视不断提高，大学生的心理健康状况逐渐成为公众关注的焦点。大学生正处于个体发展的重要阶段，他们不仅面临学业压力，还要应对自我认知、职业规划和人际关系等多重挑战。这使得焦虑、抑郁等心理健康问

题在大学生群体中较为普遍（郭建鹏 et al., 2023）。The Healthy Minds Study（2023）的数据显示，在2021-2022学年，44%的学生报告有抑郁症状，而37%的学生表示存在焦虑问题。然而，心理健康污名化现象依然严重，许多学生因担心社会评价而不愿意公开寻求帮助。污名化不仅影响了学生的心理健康，还进一步加重了他们的孤立感，使心理健康问题更加恶化（Auerbach et al., 2018; Granieri, 2021）。因此，如何有效减少心理健康污名

基金项目：山东省青少年心理健康教育研究课题（24SQXL023）。

通讯作者：邹奇志, Email: zouqz@qdhxu.edu.cn。

化,改善大学生的心理健康状况,成为亟待解决的关键问题。

（二）研究目的与问题

本研究旨在探索反污名化干预对大学生心理健康的影响。具体来说,研究采用随机对照实验设计,通过为期8周的反污名化干预,对青岛市内几所高校的大学生进行实证研究,以评估反污名化干预在减少心理健康污名化态度、改善心理健康水平(如抑郁和焦虑症状)方面的有效性。研究主要解决以下问题:反污名化干预是否能降低大学生对心理健康问题的污名化态度?干预是否能有效改善大学生的焦虑和抑郁?

（三）研究意义

反污名化干预是通过公众教育、社会接触以及正面宣传等一系列措施和策略,减少或消除人们对心理健康问题的偏见和歧视。反污名化干预的研究不仅有助于提升大学生对心理健康问题的重视和正确认识,还能减少对心理健康问题学生的负面标签和压力,创造一个更为支持性的校园环境。研究对于打破心理健康问题的“沉默现象”具有重要意义。此外,实证数据对反污名化干预是否有效性的证明,不仅对高校心理健康教育实践有指导价值,还为相关政策的制定和改进提供了依据。

二、文献综述

（一）心理健康污名化理论

污名化(stigma)是指社会对特定群体持有的负面刻板印象和偏见,这种标签会导致这些群体遭受歧视、排斥和社会隔离。Goffman(1963)最早提出了“污名化”这一概念,描述了个体在社会中因某些特征而被贴上负面标签,并因此被贬低的现象。在心理健康领域,污名化对有心理健康问题的人群造成了深远的负面影响,使得他们往往不愿寻求必要的帮助。Link和Phelan(2001)进一步将污名化定义为标签化、刻板印象、区隔、地位丧失和歧视的综合过程。

在大学校园中,有的学生把心理健康问题等同于缺陷或个人软弱,认为公开寻求帮助会遭到他人的负面评价。这种污名化态度导致许多学生选择隐瞒自己的心理困扰,延误了必要的治疗时机,从而进一步加剧了心理健康问题。污名化不仅对心理健康患者带来情感上的压力,还影响了他们的社交活动和个人发展,特别是在大学生群体中,这种情况对他们的学业和生活质量产生了深远影响(Eisenberg et al., 2009)。

（二）反污名化干预的理论基础

本研究的反污名化干预基于社会认同理论和心理干预理论的结合。

社会认同理论(Tajfel & Turner, 1986)强调个体的自我概念来自于他们所属的社会群体,个人通过社会分类来增强自尊和自信。个人对心理健康问题的认同及污名化态度,很大程度上受到周围环境的影响。当周边环境对心理健康问题的看法更加开放和接纳时,个体更倾向于形成积极的自我认同,减少自我污名。因此,通过知识教育和集体认同的干预方式,可以有效改变个体对心理健康问题的看法。

心理干预理论强调通过系统化的心理健康教育和行为干预,可以改善个体对心理健康问题的认知,降低污名化态度。在反污名化干预中,心理干预通过教育、宣传和行为改变的方式帮助个体理解心理健康问题的成因、应对措施以及与身体健康的相似性,从而减少他们的负面认知,增加对心理健康问题的接受度。

通过结合社会认同理论和心理干预理论,本研究构建了一个综合的反污名化干预框架,旨在通过系统的教育、社会接触和正面宣传等方式,减少大学生对心理健康问题的污名化态度,改善心理健康状况。

（三）现有反污名化干预策略与效果评估

反污名化干预在心理健康领域已有一定的研究和应用,常见的策略包括教育干预、接触干预和媒体宣传干预。

教育干预旨在通过传播正确的心理健康知识,纠正公众对心理健康问题的误解。Pinfold等(2003)通过教育干预发现,心理健康教育可以有效减少污名化态度,特别是对高校学生群体而言,这种干预能增强他们对心理健康问题的理解,减少负面偏见。

接触干预是通过安排心理健康患者与公众的直接互动,以增强公众的同理心和理解,从而减少污名化态度。Corrigan等(2012)发现,直接接触心理健康患者可以显著减少公众的负面刻板印象,尤其是通过康复者的分享和故事,能有效增加参与者对心理健康患者的同情和支持感。

媒体宣传干预则通过大众媒体广泛传播有关心理健康的正面信息,以改变公众对心理健康问题的刻板印象。Stuart(2006)指出,通过社交媒体、宣传片和正面新闻报道,可以显著减少公众的心理健康污名化态度,但效果通常取决于传播的深度和广度。

尽管已有许多反污名化干预的研究,但这些研究大多集中于西方社会背景,且多为短期实验,缺乏长期效果的评估。尤其是在中国文化背景下,大学生群体对心理健康问题的认知和污名化态度具有特殊性,因此,有必要在中国的大学生群体中开展系统的反污名化干预研究,以评估干预效果的普遍性和持久性。本研究将通过随机对照实验设计,结合教育干预、接触干预和媒体宣传的综合干预方式,全面评估反污名化干预对大学生心理健康的短期和长期影响,填补现有研究的空白。

三、研究设计与方法

（一）研究设计

本研究采用随机对照实验设计,研究对象为青岛市内几所高校的200名大学生,参与者通过自愿报名方式初步筛选,然后随机分配到干预组和对照组,各组均有100名参与者。干预组接受为期8周的反污名化干预,包括心理健康知识教育讲座、心理健康康复者的分享会、以及社交媒体上的正面宣传内容;对照组则未接受任何特殊干预,仅参与常规的校园活动。通过对比干预前后两组在心理健康和污名化态度上的变化,评估干预的有效性。

（二）数据收集

为了全面了解反污名化干预的效果,本研究结合了定量与定性的数据收集方法:

PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)：用于评估大学生的抑郁症状，共9个条目，评分范围为0-27分，用于衡量抑郁的严重程度。

GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7)：用于评估广泛性焦虑障碍，共7个条目，评分范围为0-21分，旨在衡量焦虑症状的严重程度。

污名化态度问卷：用于评估大学生对心理健康问题的污名化态度，包括公共污名和自我污名的测量，问卷包含10个条目，评分范围为1-5分。

深度访谈：在干预结束后，从干预组中随机选取20名参与者进行半结构化深度访谈，以获取他们对干预的体验和反馈，以及心理健康污名化态度的变化。

焦点小组讨论：组织干预组的参与者进行两次焦点小组讨论，每组6-8人，讨论干预活动的有效性、对心理健康污名化态度的看法以及未来的改进建议。

(三) 数据分析方法

1. 定量分析

首先，通过描述性统计展示参与者在心理健康和污名化态度上的总体特征，包括年龄、性别、学科等变量。然后，再用 t 检验比较干预组在干预前后心理健康量表 (PHQ-9、GAD-7) 和污名化态度评分的变化，评估干预的有效性。最后，用方差分析比较干预组和对照组在干预前后的差异，进一步验证干预对心理健康和污名化态度的影响。

2. 定性分析

研究员首先对深度访谈和焦点小组讨论的数据进行编码，并通过 Nvivo 软件识别反复出现的主题。重点关注参与者对干预的反馈、对心理健康污名化态度的转变，以及干预活动的具体体验。此外，通过主题分析，归纳访谈和小组讨论中的主要内容，揭示干预效果背后的原因与机制。

(四) 伦理考虑

本研究严格遵守伦理标准，确保参与者的权益和安全。具体的伦理考虑包括以下几点：

首先，所有参与者在参与研究前均签署了知情同意书。详细说明了研究的目的、内容、可能的风险与利益，以及参与者的权利。其次，对所有参与者均匿名化处理，个人信息不会出现在任何研究报告或论文中。所有数据均存储于安全的数据库中，仅研究人员可以访问。同时，在研究过程中，考虑到参与者可能会讨论到心理健康问题，研究团队提供了心理支持渠道。如果参与者在访谈或讨论过程中感到不适或情绪受到影响，以确保参与者的心理安全。

四、研究结果

(一) 定量研究结果

本研究通过对反污名化干预前后大学生心理健康状况的评估，分析干预组与对照组在心理健康量表 (PHQ-9、GAD-7) 和污名化态度问卷得分的变化，以评估反污名化干预的有效性。以下将呈现主要的定量研究结果。

1. 抑郁症状 (PHQ-9) 评分结果

通过 PHQ-9 量表评估干预前后干预组和对照组的抑郁症状变化。表1显示了干预组和对照组在干预前后的 PHQ-9 平均得分及 t 检验结果。

表1 PHQ-9干预前后平均得分及 t 检验结果表

组别	干预前平均得分	干预前标准差	干预后平均得分	干预后标准差	t 值	p 值
干预组	14.3	4.2	7.8	3.6	7.45	< 0.01
对照组	14.1	4	13.5	4.1	1.23	> 0.05

表1显示，干预组干预前的平均得分为14.3（标准差=4.2），干预后显著降低至7.8（标准差=3.6）。这表明干预组的抑郁症状显著减少。同时，对照组干预前的平均得分为14.1（标准差=4.0），干预后仅略微下降至13.5（标准差=4.1），差异不显著。干预组在接受反污名化干预后，其抑郁症状有显著的改善，而对照组则变化不明显。配对样本 t 检验显示，干预组的干预前后得分存在显著性差异（ $p < 0.01$ ），而对照组无显著性差异（ $p > 0.05$ ）。

2. 焦虑症状 (GAD-7) 评分结果

通过 GAD-7 量表评估干预前后两组参与者的焦虑水平。表2显示了干预组和对照组在干预前后的 GAD-7 平均得分及 ANOVA 分析结果。

表2 GAD-7干预前后平均得分及 ANOVA 分析结果表

组别	干预前平均得分	干预前标准差	干预后平均得分	干预后标准差	F 值	p 值
干预组	13.2	3.9	6.9	3.5	12.56	< 0.01
对照组	12.9	3.8	12.5	3.7	0.89	> 0.05

表2显示，干预组干预前的平均得分为13.2（标准差=3.9），干预后显著降低至6.9（标准差=3.5），表明焦虑症状显著减轻。同时，对照组干预前的平均得分为12.9（标准差=3.8），干预后略微降低至12.5（标准差=3.7），差异不显著。干预组的焦虑症状在接受干预后显著减轻，对照组的变化则较为微弱且无显著性差异（ $p > 0.05$ ）。

3. 污名化态度评分结果

使用污名化态度问卷评估参与者对心理健康问题的污名化态度。表3显示了两组在干预前后的污名化态度评分变化及 ANOVA 分析结果。

表3 污名化态度评分干预前后变化及 ANOVA 分析结果表

组别	干预前平均得分	干预前标准差	干预后平均得分	干预后标准差	F 值	p 值
干预组	3.8	0.7	2.4	0.6	15.78	< 0.01
对照组	3.7	0.8	3.6	0.7	0.56	> 0.05

表3显示，干预组干预前的平均得分为3.8（满分5分，标准差=0.7），干预后显著降低至2.4（标准差=0.6），表明污名化态度显著改善。然而，对照组干预前的平均得分为3.7（标准差=0.8），干预后仅略微下降至3.6（标准差=0.7），变化不显著。干预组的污名化态度在接受反污名化干预后显著改善，而对照组的变化并无显著差异。方差分析 (ANOVA) 结果进一步显示，干预组的态度改善显著优于对照组（ $p < 0.01$ ）。

通过对 PHQ-9、GAD-7 及污名化态度问卷的定量评估，可以看出反污名化干预在改善大学生的心理健康状况和减少心理健

康污名化方面具有显著效果。干预组在干预后的抑郁和焦虑症状显著减轻,同时污名化态度显著改善,而对照组则无明显变化。这表明反污名化干预措施在提高大学生心理健康水平方面是有效的,特别是在减少抑郁、焦虑症状以及改善社会污名化态度方面取得了显著成果。

（二）定性研究结果

定型研究从深度访谈和焦点小组讨论中获得数据,揭示参与者对反污名化干预的体验和看法,以及对心理健康问题和污名化态度的转变。通过对参与者的反馈进行主题分析,归纳出以下核心主题:知识提升、态度转变、行为变化和支持性环境。

1. 知识提升

大多数参与者提到,反污名化干预中的心理健康教育讲座和工作坊帮助他们对心理健康问题有了更深入的理解,纠正了许多误解。例如,一位参与者表示:

“以前我总觉得心理健康问题是因为人不够坚强,但通过讲座我了解到,心理健康和身体健康一样重要,很多问题其实是生理和心理共同作用的结果。”(a01:03)

参与者普遍认为,教育环节提高了他们对心理健康的认知水平,减少了错误的刻板印象。一些参与者(a03, a04, a06)表示,干预后他们意识到心理健康问题的普遍性,这减轻了他们对心理健康问题的羞耻感。

2. 态度转变

通过康复者的分享会和互动环节,参与者们对心理健康问题的态度发生了显著的转变。许多参与者提到,康复者的真实经历让他们对心理健康问题有了更多的同理心,并意识到心理健康问题是可以克服的。正如一位参与者所说:

“康复者的故事让我意识到,其实心理健康问题可以通过坚持治疗和他人支持得到改善。这些分享让我对有心理健康问题的人少了一些偏见,更多的是理解和支持。”(b03:07)

焦点小组讨论中,多数参与者(b01, b03, b04, b06, b09)提到他们在干预后更能理解和接纳心理健康患者的处境,认为他们需要社会的支持而不是排斥。这种态度的转变对于减少心理健康污名化非常关键。

3. 行为变化

干预还促进了参与者在日常生活中的行为改变。许多参与者提到,他们在干预后更愿意与有心理健康问题的同学交流,提供帮助,并积极鼓励他们寻求专业支持。一位参与者提到:

“以前我可能会觉得和有心理健康问题的同学相处会很困难,但现在我更愿意主动关心他们,和他们聊聊,甚至鼓励他们去学校的心理咨询中心。”(a09:06)

这种行为变化表明,反污名化干预不仅改变了参与者的态度,还促使他们采取了实际的支持性行为,推动了更包容的校园氛围。

4. 支持性环境

在焦点小组讨论中,许多参与者提到,干预活动中的小组讨论和互动环节使他们感受到集体支持的力量,减轻了心理健康问题带来的孤独感。参与者认为,小组讨论提供了一个安全的空间,可以自由分享他们的感受,并从其他人那里获得理解和支持。

持。一位参与者说:

“我很高兴大家都能坦诚地分享自己的一些困扰,让我觉得心理健康问题不是一个人去面对,而是可以得到帮助的。”(b07:04)

这种支持性环境帮助参与者建立了彼此的联系,增强了他们对心理健康问题的接纳度和积极应对的信心。

5. 对干预的评价与建议

参与者对反污名化干预持积极态度,干预对他们的心理健康认知和行为产生了积极影响。许多参与者表示,干预活动让他们意识到心理健康的重要性,并学会了如何更好地照顾自己。同时,也有参与者提出了一些建议,如增加更多互动性的活动和长时间的支持,以确保干预的效果可以长期保持。例如:

“我觉得如果能有更多实际的情景模拟或者持续一段时间的支持活动,可能对改变我们的观念会更有效。”(a12:03)

这种反馈为未来改进反污名化干预提供了重要的参考,特别是在干预形式和支持持续性方面。

定性数据表明,反污名化干预对大学生的心理健康认知、态度和行为产生了显著影响。参与者对心理健康问题的知识得到了提升,态度从偏见逐渐转向理解与同理心,行为上也更加支持心理健康患者。同时,干预中的支持性环境帮助参与者减轻了心理问题的孤独感。结果表明,反污名化干预能够有效地减少大学生群体中的心理健康污名化,并且为他们提供一个积极支持的社群氛围,这对于长期促进心理健康具有重要意义。

（三）反污名化干预效果评估

反污名化干预效果评估结合了定量和定性数据,综合分析了干预在大学生心理健康改善和污名化态度降低方面的短期与长期影响。

1. 短期效果评估

定量数据表明,反污名化干预对大学生的抑郁症状(PHQ-9)、焦虑症状(GAD-7)以及污名化态度均有显著的改善。干预组在接受8周的干预后,其抑郁和焦虑评分显著降低,污名化态度评分也显著减少,显示出干预在短期内对心理健康和态度变化的积极效果($p < 0.01$)。定性数据进一步支持了这一结论,参与者在访谈和焦点小组讨论中普遍表示,干预活动提高了他们对心理健康问题的认识,增强了他们的同理心和接纳度,同时鼓励他们更积极地采取支持他人的行为。

2. 长期效果评估

尽管本研究的干预主要为期8周,后续的追踪评估显示,干预组参与者在干预结束后3个月内,其心理健康状况和污名化态度基本保持在较低的水平,这表明干预在一定时间内具有持续性效果。然而,有部分参与者在定性访谈中提到,随着时间的推移,外界支持的减少可能会影响干预效果的持续性,建议增加长期支持和后续活动,以确保干预效果能够长期保持。

3. 综合评估

综合上述定量和定性数据,反污名化干预在短期内显著改善了大学生的心理健康状况和减少了污名化态度,并且在干预结束后的一段时间内有一定的持续性效果。然而,长期效果的保持需要依赖持续的支持和反复的干预活动。未来的干预措施应包括长

期的跟踪和支持机制,以巩固干预成果,进一步提高大学生的心理健康水平和减少心理健康污名化的影响。

五、讨论

(一) 研究发现的讨论

本研究通过系统的反污名化干预,显著改善了大学生的心理健康水平,减少了污名化态度。定量数据表明,干预组的抑郁(PHQ-9)和焦虑(GAD-7)症状在干预后显著降低,而污名化态度评分显著减少,显示出干预在短期内对心理健康和态度变化的积极效果。结合文献综述中的研究(Link & Phelan, 2001; Corrigan & Watson, 2002),可以看出,知识传播、康复者的分享以及正面宣传等多层次的干预策略有效减少了大学生对心理健康的污名化,增强了他们的同理心和接受度。这一研究结果进一步证明了教育和接触干预在减少心理健康污名化方面的重要性。

定性数据也揭示了反污名化干预的有效性。参与者在访谈中表达了知识提升、态度转变以及行为上的积极变化,表明干预有助于提升心理健康素养,增强社会支持感。这些结果说明,通过改变大学生的知识和态度,可以有效减少对心理健康问题的污名化,并提高他们的心理健康水平,从而印证了Goffman(1963)关于污名化的社会标签效应。

(二) 理论贡献

本研究对现有的污名化理论和心理健康干预理论做出了多方面的贡献。首先,本研究验证了Link和Phelan(2001)提出的污名化的多维度模型,证明了标签化和负面刻板印象对心理健康患者的不利影响。其次,本研究结合了社会认同理论和心理干预理论,构建了一个多层次的反污名化干预模型,通过教育、接触和正面宣传等多种干预手段,全面提升了大学生对心理健康问题的认知和态度,这一理论框架为后续反污名化干预的实践提供了理论支持。此外,本研究通过实证数据,丰富了反污名化干预理论,特别是在大学生群体中应用的适用性。

(三) 实践意义

本研究的结果对大学生心理健康教育、校园文化和公共政策的制定具有重要的实践意义。首先,高校应广泛开展心理健康知识教育,帮助学生了解心理健康问题,消除误解和偏见。其次,学校应组织更多的康复者分享会和互动性强的小组讨论,以增强学生的同理心和社会支持感,创建一个包容、支持的校园文化。此外,政策制定者应重视心理健康污名化对大学生的负面影响,推动立法和政策实施,确保高校提供系统、持续的心理健康服务。

(四) 研究局限性

本研究也存在一些局限性,主要包括以下几点:首先,干预时间较短(为期8周),无法全面评估干预措施的长期效果,尽管干预结束后的短期追踪表明效果仍有持续,但缺乏长期跟踪数据。其次,样本来自单一高校,样本代表性不足,限制了结果的外部效度,无法完全推广至不同文化背景和不同类型高校的学生群体。此外,数据主要基于自我报告,可能受到社会期望效应和自我报告偏差的影响。

(五) 未来研究方向

首先,可以进行长期的干预效果的追踪,观察反污名化干预对大学生心理健康的长期影响,以全面评估干预的持久性。其次,可以增加不同地区和文化背景下的样本,探索地域、文化因素对心理健康污名化的影响。此外,还可以开发并评估更多样化的干预手段,例如利用数字平台和虚拟现实技术进行心理健康教育,以增强干预效果和吸引力。

六、结论

(一) 研究结论

本研究通过系统的反污名化干预,显著改善了大学生的心理健康状况和减少了心理健康污名化。干预组在抑郁和焦虑症状以及污名化态度方面均显著改善,定量数据表明干预在短期内对心理健康和态度变化有积极作用,定性数据进一步支持了这一结论,揭示了知识提升、态度转变、行为变化和支持性环境对干预效果的影响。本研究不仅验证了教育和接触干预在减少心理健康污名化方面的重要性,还提出了适用于大学生群体的反污名化干预策略,对相关实证研究的起到了积极的贡献。

(二) 建议

基于本研究的结论,提出以下政策和实践建议:首先,高校应加强心理健康教育,将心理健康课程纳入大学生必修课程,普及相关知识,以减少心理健康问题的污名化。其次,学校应增加对问题学生的心理健康干预的频率和持续时间,建立一个长期的心理支持机制。此外,出台适合的政策以确保高校提供足够的心理健康支持服务,并营造一个包容、开放的校园环境。

参考文献

- [1]Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623.
- [2]Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.
- [3]Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: A meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63(10), 963-973.
- [4]Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522-541.
- [5]Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice-Hall.
- [6]Granieri, A., Franzoi, I. G., & Chung, M. C. (2021). Psychological distress among University students. *Frontiers in Psychology*, 12, 647940.
- [7]郭建鹏, 王仕超, & 刘公园. (2023). 学业压力如何影响大学生心理健康问题——学业自我效能感和压力应对方式的联合调节作用. *中国高教研究* (5), 25-31.
- [8]Healthy Minds Network (2023).
- [9]Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363-385.
- [10]Farley, C. J. (2023). *Mental Health Education in Higher Education*.
- [11]Mitchell, M. M. (2017). Psychological and emotional impact of stigma on mental illness. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 44(4), 612-620.
- [12]Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Nelson-Hall.