

疫情期間的大學生心理健康問題探討

駐洛杉磯辦事處教育組

韌性 (Resilience) 與毅力 (Grit) 近年成了高等教育學府的熱門名詞，大學引進了相關的健康計畫、校園推廣，甚至包括開設冥想、瑜珈，反思寫作及繪畫、壓力管理技巧等等的課程。

支持者認為具韌性及毅力的學生，可以忍受生活中不可避免的壓力，知道如何制止會導致危機的負面思想，也更有可能在學業及心理健康上維持正軌。

在 Covid-19 疫情爆發之前，大學校園內已經不乏心裡健康問題。疫情的來臨，某種程度來說恰好是教育學生如何處理強烈的悲傷、孤獨及焦慮的好機會。

但是，在稱為新型冠狀病毒的可怕的自然實驗中，何者是發給學生的正確信息呢？克服困難、從失敗中恢復過來並變得更強大？還是應該以同理心，同情心和一起度過這段期間？

心理健康專家說，在一連串壞消息的暴風雪中，這一代看似弱不經風的學生已被證明實際上能夠堅強度過。在過去 2 個月疫情中，許多人失去了家人、唯一可倚靠的生活環境，或是用來支付生活開銷的工作收入。

但根據全國心裡健康倡導組織 Active Minds 在 4 月份的調查顯示，80% 的大學生表示疫情對他們的心理健康產生負面影響，1/5 的人認為情況嚴重惡化。

對許多學生來說，「不確定」是他們困擾的根源。學生們失去了正常的應對機制，雖然他們仍然可以發簡訊或是打電話給同學，但是與周末相聚在一起看電影大不相同，上課也變得像是無法激勵人心的虛擬實境。

威斯康辛州馬凱特大學校長 Michael R. Lovell 指出，大學生涯是一生中社交最多的時刻，總是被朋友包圍著，但是突然間這一切都被奪走。對學生而言，對教授也是，在教室中大家不斷地思想激盪，這是無法被替代的經驗，透過遠距教學無法得到相同的能量。

大學主管們擔心疫情造成的心理影響。美國教育委員會 (ACE) 一項調查顯示，有 41% 的大學校長表示疫情之後學生的心理健康是最急迫的問題之一；35% 校長表示，他們計畫要投入更多資源在心理衛

生相關服務。

但困難在於不能單只靠校園心理諮商中心，許多中心早已被暴增的需求壓得應接不暇。而且，學校財政的不確定性使得僱用更多心理諮商師顯得更加困難。

對於現在分散在全國各地的學生來說，遠距治療並非總是可行的選項，由於法令限制，無法進行跨州的治療。美國大學健康協會（American College Health Association）在 4 月初進行的一項調查發現，回復的 356 所大學中，只有不到一半能夠對學生進行遠距諮商。

心理專家表示，大專院校必須輔導學生自助度過這一波的心理問題，謹慎地對待發送的信息，除小心入微的引導，提供韌性策略，同時還要能辨識學生的悲傷情緒。

對哈佛大學大三學生 Ally Beard 來說，悲傷首先出現，直到處理悲傷之後，才能變得有韌性，多年治療抑鬱和焦慮症在此刻被證明是有益的訓練。她說：「與 2 週前相比，我變得更有彈性，也更能與情緒相處。」

賓夕法尼亞大學心理學教授 Angela Duckworth 表示，這就顯示韌性訓練已經發揮作用。她在 2016 年發表的暢銷書《恆毅力：熱情和毅力的力量》，使得 Grit 成為教育界的流行語。

Duckworth 說，離開校園的第一週，學生未交作業的人數比以往任何時候都要多。她與學生們聯繫確認情況，並告訴他們，如果情況不佳，可以發簡訊或打電話給她尋求幫助；但是如果他們沒事的話，她寫道：「我真的很期待收到你的報告。」

最終所有的學生都交了作業，道歉並解釋近況。Duckworth 表示：「韌性不是法則的例外，而是法則。」這一代大學生真正的擔憂來自健康、住房以及糧食缺乏，受經濟重創影響的就業前景。她認為，儘管心靈受創之後產生壓力是一種可能，但是也有可能受創之後加速成長（post-traumatic growth）。

這段疫情將會寫在史冊篇章之中，Duckworth 指出，透過行動找到人生目的，以及在人際關係中找到意義，「有一天，你將會告訴後代子孫如何在這段歷史中存活，我希望你對自己在這段歷史中展現出品格的反應感到自豪。」

許多大學都開設相關課程或講座。麻薩諸塞州大學阿默斯特分校的護理教授 Genevieve Chandler，於 12 年前開發的學生適性課程。名為「改變心靈、改變生命」（Changing Minds, Changing Lives.）。該課

程為期數週，共 8 至 10 節課，重點包括正念技巧、瑜伽動作和反思性寫作。Chandler 說：「我們教導的自我適應韌性 (adaptive resilience)，就是能屈能伸 (Bend and come back)。」研究證明了該課程的確有效。參加過這項課程的學生運動員減輕了壓力，並且更有能力調整自己的情緒。

哥倫比亞大學教育學院臨床心理學教授、同時也是該校失落創傷及情緒實驗室 (Loss, Trauma and Emotion Lab) 負責人 George Bonanno 說，30 年來，他的研究顯示「人類在經歷創傷、壓力、天然災害、緊急醫療事件後非常有韌性，對於新冠大流行，我也認為如此。我們不致於看到大規模的心理崩潰情形發生。」

對於大部分學生來說，最艱難的是不確定性和不必要的混亂。Bonanno 建議大學主管們，可採取定期、非隨意的交流，即使只是說：「這件事情仍然未確定，我們正在密切注意相關狀況」都沒關係；這樣的訊息就是可採用的最具建設性的方法。

波士頓大學健康法、政策和管理助理教授 Sarah Ketchen Lipson 說，大學主管們必須對他們發送給學生的心理健康訊息展現出同理心。Lipson 說，「重要的是要創造一個讓學生感到悲傷的空間，在我們開始談論『這將使你變得更堅強，這將使你成為更有韌性的人之前。』」

譯稿人：沈茹逸/藍先茜

資料來源：2020 年 5 月 11 日，高等教育紀事報

https://www.chronicle.com/article/Covid-19-Has-Worsened-the/248753/?utm_source=Iterable&utm_medium=email&utm_campaign=campaign_1209206&cid=db&source=ams&sourceId=3459881