

提升學生心理健康：從小規模開始

駐芝加哥辦事處教育組

在 2023 年 4 月 14 日的美國教育理事會 (American Council on Education) 年度會議中，三位研究人員分享了他們在八所大學進行的新研究所得到的結果。重點是，行政人員應該從小規模開始嘗試不同的干預措施，持續評估學生們對這些實施方案的感受，並依需要調整。

羅徹斯特理工學院 (Rochester Institute of Technology) 的資料分析與規劃組組長 Jennifer Maltby 表示，學生通常不像行政人員去注意整體的校園經驗。在處理學生心理健康議題時，需要將這一點納入考量。紐約大學健康策略與結果系主任 Allison Smith 說，改善學生的心理健康和撫養孩子一樣複雜，兩者都需要根據不斷改變的需求調整應變方式。

另外兩個重點是，校方應該找出哪些學生群體在達成目標上較為掙扎，並針對其經驗及目標制定方案，而非試圖採用適用於所有學生的解決方案。Smith 說：「例如對於跨性別學生，他們希望能在課堂中被使用正確的姓名和代名詞稱呼；對於不同宗教信仰的學生，則能夠在不被處罰的情況下，慶祝或實踐他們的宗教節日禮儀。」

研究者還發現，以 4 至 8 名成員來組成「核心團隊」，是改變整個機構體系的理想結構。Smith 表示，依靠單一行政人員是無法接觸到個別學生並有效改善其心理健康的。

此一研究涵括了凱斯西儲大學 (Case Western Reserve University)、紐約大學、康乃爾大學、羅徹斯特理工學院、德州 A&M 大學、史丹佛大學、紐約州立大學奧本尼分校 (University at Albany in the State University of New York system)、及加州大學洛杉磯分校。研究旨在探討「三重目標」(Triple Aim) 理論，即同時「提升健康」、「降低醫療成本」、及「提升醫療品質」——是否適用於學生心理健康。Smith 是這個「平等心理健康行動網絡」(Action Network for Equitable Wellbeing) 計畫的聯合創始人，該聯合組織致力於改善學生心理健康，並將其擴展至更多學校。參與該研究的學校透過不斷收集名為「提升高等教育

心理健康」的問卷，以了解哪些措施是有效的。

例如在羅徹斯特理工學院，三名教授在他們的教學大綱中加入關心學生心理健康的聲明，並聲明理解大學生活是不容易的。學生一開始的回應是積極的，因此此措施不斷擴大。但當 30 名教授的教學大綱都有此聲明時，學生發現教授真正表現出的關心（行為），並不如他們在教學大綱中所闡述的那樣。此舉最終對學生造成的傷害反而比好處多。Maltby 的研究團隊接著發現，尤其是受邊緣化的學生受到的傷害更多。他們因此決定不在全校都實施這項措施。

Maltby 認為，儘管「透過與個別學生對話以了解他們的生活」是種很消耗資源的資料收集方式，但此方式對於各大學都是有用的。她說：「人們可能會說這種資料收集方式是不可能的、或我們沒辦法這樣做，但我們在疫情間學到的是，當我們有意願去做時，我們可以完成很多以前認為無法完成的事。」

撰稿人/譯稿人：Kate Marijolic / Pei-Jung Li

資料來源：2023 年 4 月 17 日，The Chronicle of Higher Education

A Lesson for Colleges on Student Mental Health: Try New Things on a Small Scale

<https://www.chronicle.com/article/a-lesson-for-colleges-on-student-mental-health-try-new-things-on-a-small-scale>