

克服學生孤獨：連結策略（一）

駐波士頓辦事處教育組

聖母大學承諾投入 6,800 萬美元來對抗心理健康危機；可擴展的解決方案可能成為全國典範。

2024 年 2 月，聖母大學宣布將投入 6,800 萬美元資金，以應對當前的學生心理健康危機，並計畫將其解決方案擴展成為全國的典範。類似的努力在美國其他大學也有推動：2023 年 6 月，愛荷華大學著手應對學生心理健康問題，將治療師深入到不同學校、部門和宿舍中，提供更直接的支持。出版公司 Wiley 在三月也提出警示，援引心理學專家的觀點指出：「學生的心理健康危機是真實存在的，這在日常教學中已經顯而易見。」

「危機、危機、危機」，這個詞不斷出現在媒體、研究報告以及學校的公關宣傳中。然而，早在疫情之前，許多大學的輔導中心已經感受到壓力無法應對學生心理健康的需求。隨著焦慮和抑鬱症狀的增加，尤其是在晚期青少年和大學生群體中，這一問題更加嚴峻，並進一步催生了所謂「孤獨流行病」的現象。

然而，2024 年 2 月，AUCCCD（大學及學院輔導中心主任協會）傳播委員會主席 Richard Shadick 發佈了一份新聞稿，提出了不同的看法，呼籲我們「改變危機敘事」。這份新聞稿中指出，對心理健康的危機化描述可能會讓學生害怕求助，進而阻礙他們獲取幫助的意願。AUCCCD 認為，將心理健康問題描繪成危機，只會強調臨床資源不足，忽視了大學生的堅韌力，使那些真正需要幫助的學生更可能放棄求助。

Shadick 指出，危機敘事容易延續不正確的信息和恐慌情緒，加深「有害的刻板印象」。而且，基於恐懼的敘述會帶來對經歷心理健康問題者的評判和歧視，不利於形成包容的支持氛圍。AUCCCD 因此呼籲新聞媒體和教育機構採取更負責任的語言和方式，避免使用災難性標題，強調大學生的韌性，並且展示積極應對策略。他們認為，應該以更細緻的方式描述學生面對的困難，突顯各類支持服務的可及性，讓學生看到資源就在眼前。

這一呼籲揭示了一個重要信息：儘管數據可能顯示心理健康問題嚴重且廣泛，但我們或許不應將之稱為「危機」。

在大學校園中，當學生尋求幫助時，他們所尋求的幫助往往是輔導中心的一次約見，即使這未必是最佳療法或根本不是療法。如同AUCCCD新聞稿所示，這使得最需要幫助的學生無法獲得資源，也加劇了輔導員疲勞和人手不足問題。

在與輔導主任、學生事務管理人員和心理學教授的對話中，揭示了當前心理健康問題背後的幾個核心議題。過去數十年來，我們在去除心理健康問題污名化的過程中取得了顯著的進展，這也讓許多學生更加願意談論並面對心理健康的挑戰。然而，在這一進程中，也出現了一些不預期的現象：現在，學生偶爾會將正常的生活壓力過度病理化，並迅速將正常的情緒波動自我診斷為焦慮症、抑鬱症等常見心理疾病。

大學教育工作者意識到，與其讓這種過度解釋的情況變本加厲，他們更希望找到一種平衡的方式，讓學生理解壓力與心理健康挑戰的差異，並且能夠正視這些問題。我們當然不希望重回那段學生只能在走廊裡小聲而羞愧地交談心理困擾的時代。然而，我們必須承認，現代語境下的部分語言使用已經在無形中削弱了年輕人應對日常情緒波動的能力。

當日常的情緒變化如低情緒和輕微擔憂現在與臨床抑鬱症和焦慮症混淆，被過度病理化時，這不僅使學生難以正確面對壓力，更可能導致外界對他們所說的「心理健康問題」產生懷疑。

正如牛津大學心理學家露西·富克斯（Lucy Foulkes）所言，這種情況在她的訪談中偶爾會出現。她觀察到，當年輕人提及自己的心理健康時，潛台詞似乎變成了“他們是不是在誇大其詞，甚至撒謊？”這樣的觀念，對年輕人來說極不公平，讓他們在表達心理健康需求時面臨更多質疑。

即使輔導中心人手充足，也難以在面對大量需求時提供有效的支持，因為許多學生的壓力其實源自學術、生活、財務等方面的挑戰。

輔導中心的運營也面臨著困境，即使輔導中心有足夠的人手來滿足超大的需求，但當學生提出的幫助需求與真正的心理治療不完全吻

合時，輔導中心的資源往往被分散，使真正有急需的學生無法獲得足夠的支持，這也加劇了輔導員的疲憊和人手不足的問題。

學生的壓力往往與學業問題、學生生活難題或財務及基本需求（如食物、住房、筆記本電腦和教科書）有關。這些需求更適合透過學術顧問、住宿顧問、財務援助辦公室或透過休閒、社交和健康計畫中的同伴支持小組來解決。

畢竟，一些學生只是因成長和學習過程中自然的壓力而感到不安，這其實是對當前現實的一種適應反應。也許，新的學術或職業方向、一項公民服務活動，甚至是加入一個志願者團隊，能幫助他們重新找到心理平衡。這類支持可能比單純的心理治療更為有效，也更適合那些因壓力而迷茫的學生。

不幸的是，輔導中心無法解決所有焦慮問題，也不是唯一的解決方案。Pace 大學的輔導主任 Richard Shadick 在一次訪談中分享了這種情況在校園中的呈現方式。他指出，在疫情前，輔導中心會鼓勵那些社交有困難的學生參加工作坊，例如正念、強烈情緒管理、自信心培養等主題的隨到隨報課程，並參與一些傳統心理治療小組，例如「了解自我與他人」的小組。然而，疫情後學生對這些課程的興趣和需求顯著增加，這反映了這些課程的價值。Shadick 認為，這種需求的增加是一件好事，表示學生對心理健康資源的接受度和意識正在提升。

然而，Pace 和許多其他大學也逐漸意識到，促進健康的方式需要更全面，不應僅限於心理健康本身。Pace 致力於在大學內部建立一種綜合的健康優先文化，包括心理、精神、身體、職業和環境等方面，讓學生能感受到歸屬感與被支持的氛圍。這樣的理念和德州大學奧斯汀分校健康中心執行主任 Katy Redd 的觀點不謀而合。該健康中心在培訓學生成為同儕支持資源，並傳達「每個人在心理健康光譜上都會有起伏」的觀念，讓學生理解心理健康的自然性。

撰稿人/譯稿人：Alexander C. Kafka / 蕭媽

資料來源：A SPECTRUM OF WELLNESS By Alexander C. Kafka August 23, 2024

<https://www.chronicle.com/article/fighting-the-mental-health-crisis-narrative>