

# 疫情下，學生可能的心理困擾 與如何有效關懷與輔導學生

1

刑志彬 助理教授

高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所

# 疫情對我們生活的影響/心理困擾

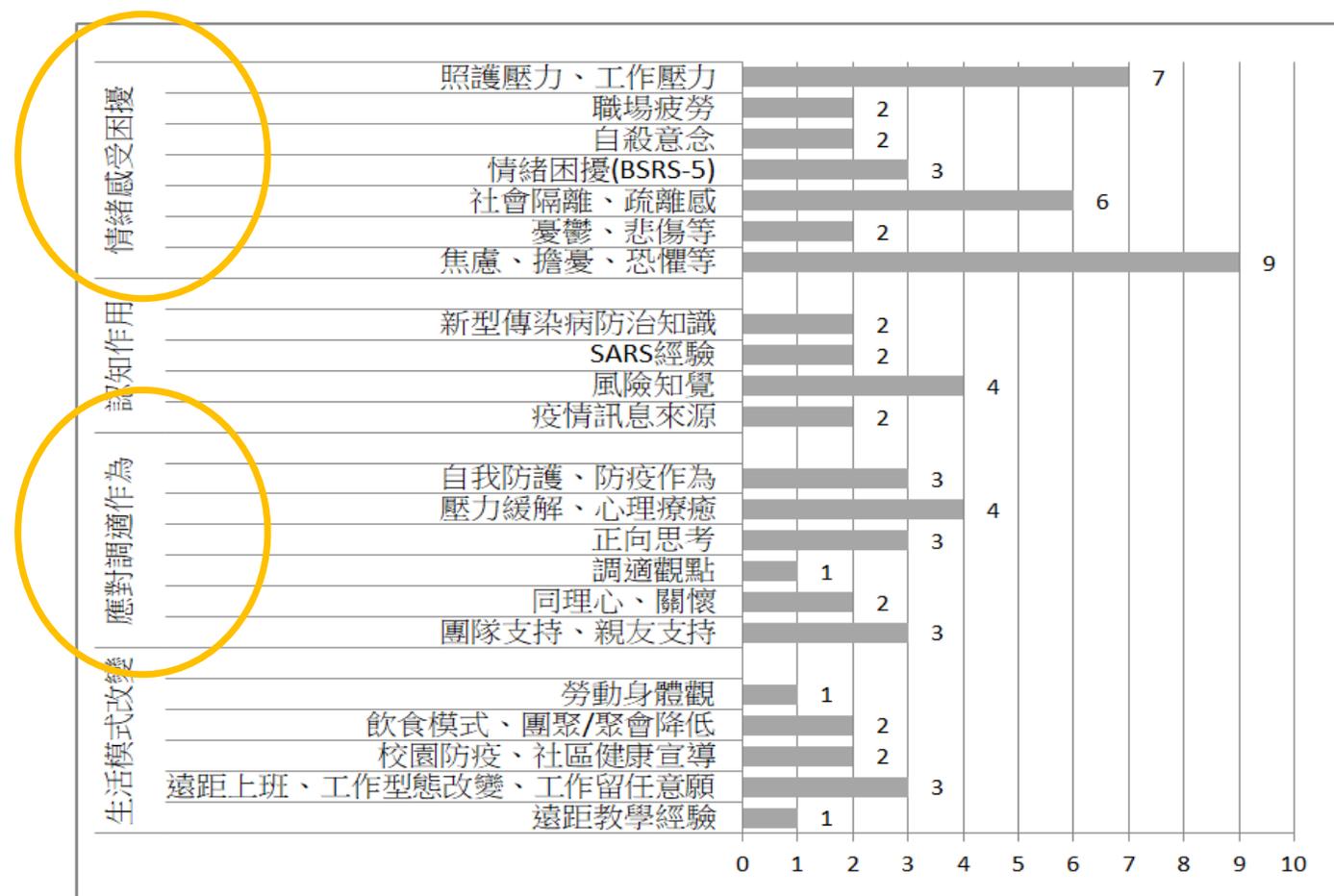
- 顏正芳 ( 2021 ) : COVID-19疫情中的精神健康議題。台灣公共衛生雜誌，40 ( 4 )，347-350。
  - Meta-analysis research 144篇
  - 一般民眾
    - 憂鬱、焦慮、苦惱、失眠，具高自殺風險
    - 19.3%覺得心理健康程度變差
  - 感染者
    - 疲倦、憂鬱、焦慮、精神狀態改變
  - 醫療人員
    - 憂鬱、焦慮、苦惱、失眠
  - 弱勢族群
    - 資源獲得不均



# 國內的實證性研究呢？

- 陳玉芯、刑志彬 (2021)：新冠肺炎 (COVID-19) 期間心理健康議題實徵性研究之回顧與探究。

- 24篇的實證性研究



### 情緒感受

焦慮、恐懼  
憂鬱、悲傷  
情緒困難  
自殺意念  
壓力、疲勞感  
社交孤立

### 認知

風險知覺  
防疫知識  
SARS經驗  
疫情資訊

### 應對調適作為

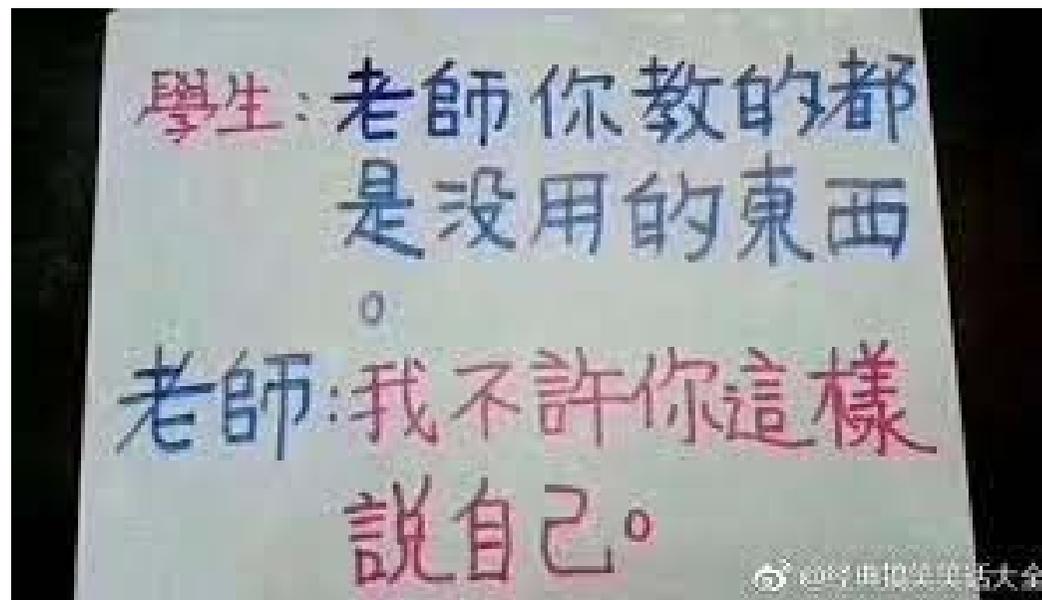
調適觀點  
正向思考  
自我防護、防疫作為  
壓力緩解作為  
心理緩解方式  
團隊、親友支持  
同理心、關懷

### 生活模式轉變

勞動身體觀  
飲食模式  
團聚/聚會降低  
校園防疫  
社區健康宣導  
遠距上班  
工作型態改變  
工作留任意願  
遠距教學經驗

# 大學生呢？跟剛剛的研究關聯性呢？

- 大學生確實跟一般人**不太一樣**
  - **不**太需要睡眠
  - 想**宅**/不宅的時候可以**宅**/瘋
  - **處變而不驚**，焦慮的是**自己**



# 確實在疫情之下青年也受到影響



www.shutterstock.com · 283674506

- Horigian、Schmidt及Feaster ( 2021 ) 調查1,008位美國青少年在全球封鎖數個月後的心理健康狀態，發現在此段期間藥物濫用、憂鬱和焦慮的程度令人擔憂，其中80%報告指出許多青少年已經明顯患有憂鬱症的症狀，且有大多數的青少年表示自己出現了更強烈的**孤寂感**、焦慮感和憂鬱感。
- 首發疫情的中國，Zhang等人 ( 2020 ) 的調查研究，發現在COVID-19大流行期間超過五分之一的初中和高中學生的心理健康受到影響。

# 孤寂對青年重要性



www.shutterstock.com · 1914909880

- 心理健康影響
  - 多位研究者 ( Heinrich & Gullone, 2006 ; Marini, Dane, Bosacki, & YLC-CURA, 2006 ) 具體指出，**孤寂感對友誼品質、友情依附、社會孤立、以及同儕傷害**皆存有負面的影響。
  - 國內的研究 ( 陳金英，2003；方紫薇，2010；黃士安、陳怡廷、陳麗如，2015 ) 發現，在現實生活中之情感與社交孤寂感較顯著的青年，**有較高機率網路或手機成癮**，藉此獲得他人認同。
  - 在疫情期間 ( 2020年4月份 ) 創下歷年單月通報人次新高 ( 1,054人次 )，**與2019年同期相比也增加32.9%** ( 李明濱，2020 )。

# 家庭關係衝突



www.shutterstock.com · 1433999231

- 他們發現對COVID-19下孩子的需求和擔憂做出回應的父母很重要。同時，由於學校停課，青少年和年輕人如何充分利用他們在家的空閒時間也很重要。因此，父母的行為控制將有助於青年在大流行下養成有紀律和結構化的生活模式（張家銘，2009）。回應到青年在家的時間變多了，需要建構起家庭內溝通與情緒支持（Mattanah，Hancock，& Brand，2004；Wei，Vogel，Ku & Zakalik，2005；歐陽儀、吳麗娟、林世華，2006），才能減緩青少年因為無法建立真實人際關係、疫情生活變動所帶來的憂鬱情緒。

現代消息

最新消息

現代觀點

媒體報導

心情寫真



## 【新聞稿】 新冠肺炎下的影子疫情 — 家暴通報量較去年同期成長15%

2021/7/13

### 現代婦女基金會呼籲民眾用愛守護 幫助受暴婦幼遠離家暴

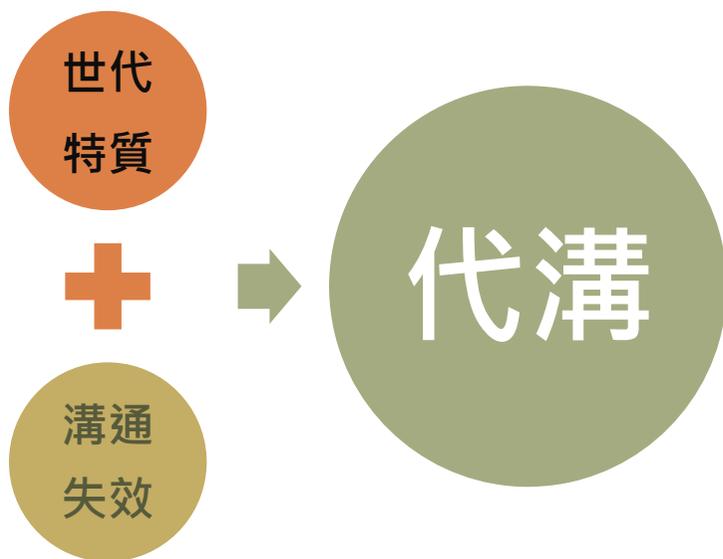
去年新冠疫情實施封鎖禁令以來，世界各國家暴事件大幅度提高，英國電話與線上家暴求助案件突然暴增兩成五，法國則攀升超過三成，聯合國指出部分國家的受暴婦女甚至增加了兩倍。衛生福利部統計，今年五月三級警戒後，生活型態變動，情緒、生活壓力劇增，催化家內的緊張關係，全台家暴通報量比去年同期增加約15%，受害者的處境也更為艱鉅。

現代婦女基金會觀察指出，許多受暴婦女從事餐飲、清潔類的排班工作，這陣子多數餐廳和商家縮短營業時間或是乾脆停業，讓他們完全沒有了收入；伴隨疫情帶來的百業蕭條，加害者的生活同步窘迫，種種不利因素，讓家中衝突更為頻繁。符合紓困條件的婦女或許還能撐一下，另外有許多案家則仰賴基金會協助募集的物資度日。

再者，兒童照顧機構、社區關懷據點停止服務，照顧子女和家人的工作加重落在女性身上，少了後援、難以喘息，呈現照顧與工作兩頭燒的狀態。實務上也發現伴侶整日共處，讓受暴婦女曝於高風險的受暴環境，不但受到對方更嚴密的監控，在家的自由地帶更為縮小，「外有疫情、內有隱情」的現象，強化了加害者的暴力行為，也讓受害者更難與親友聯繫或對外求助。

# 這世代的年輕人

- 適合人際關係發展的階段，需要**保持距離**
- 孤寂感是世代通病(**眼白症候群**)
- 原本得來速的關係，**成為不願付出的外送**



# 導師關懷、諮商輔導是最好解方

如果你說一個女大學生晚上去夜總會陪酒，聽起來感覺就不太好，可如果說一個夜總會小姐白天堅持去大學聽課，就滿滿的正面能量了。所以說話的時候，順序特別重要。

信眾問師父：「師父，我可以念經的時候抽菸嗎？」

師父怒答曰：「不可以。」

信眾又問：「那我在抽菸的時候念經呢？....」

師父聽了很高興。

我想和你一起睡覺，是色狼  
我想和你一起起床，是徐志摩

總結：順序真的很重要。

# 從教育者轉為服務者的大學教師

- 現在大學的升等制度
  - 教學、服務、輔導/行政
  - 研究的KPI制度(SCI, SSCI, TSSCI)
  - 科技部計畫、教育部教學實踐計畫、一大堆產學
- 我的導師驚豔/經驗
  - 生涯討論
  - 生活適應
  - 愛情解方

# 大學導師可以負擔起輔導的角色嗎？

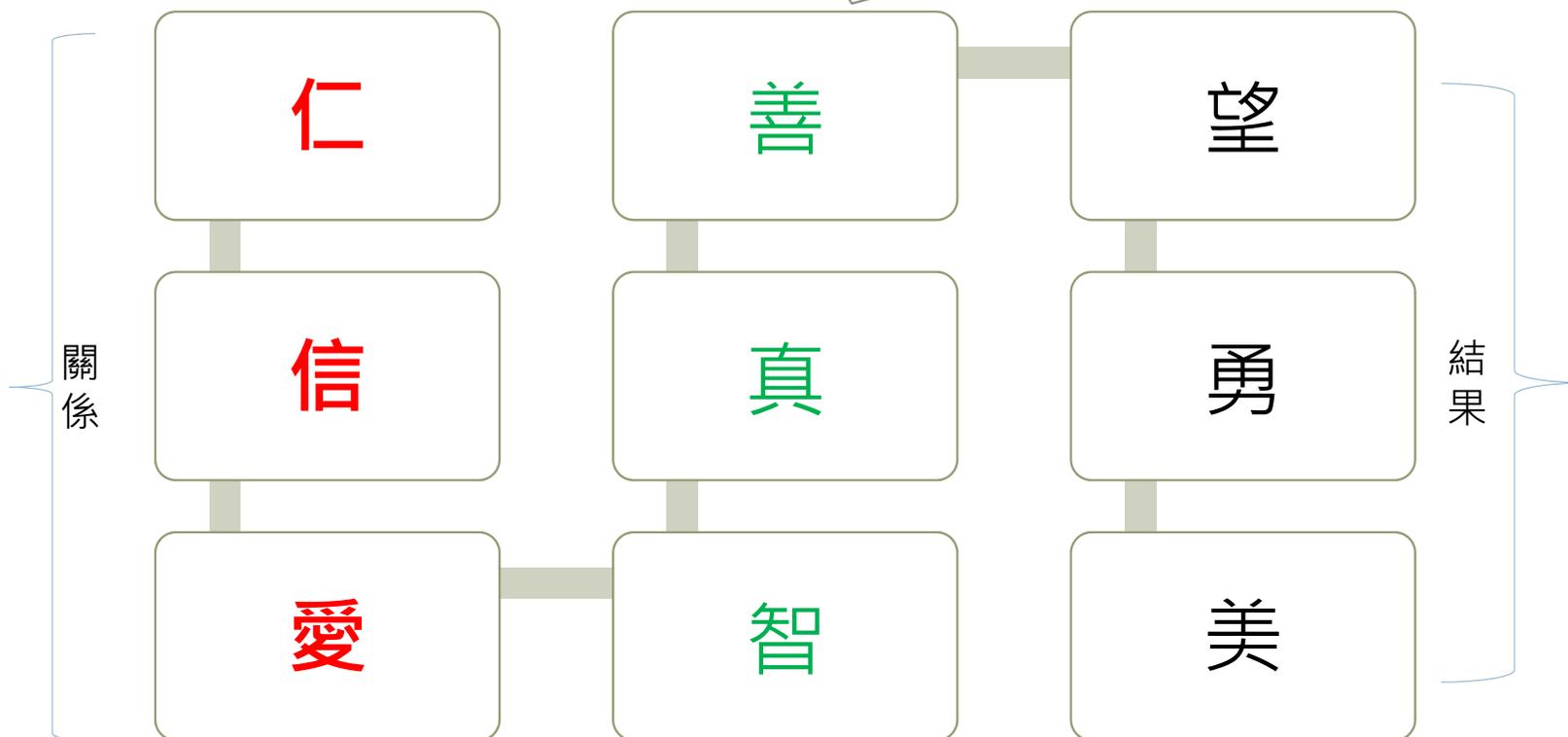
- 班級氛圍營建與規劃，建構好的同儕支持網絡(遠水救不了近火)
- 獨特學生的辨識與瞭解，具有好的預警機制與敏感度
- 熟知學校輔導工作資源體系
  - 學務處(軍訓、輔導、衛保)，各司其職、卻不該謀其他位
  - 教務處，特殊學生需求彈性 如 學生分娩的出缺席
  - 家長資源，一人無法造成羅馬，眾人才能創造帝國

# 學生的議題與發展

學期軸	重點	學期軸	重點
大一上	環境認識與離家議題 (獨立與調節)	大一下	人際發展與自我價值 (連結與發現)
大二上	時間管理與人際發展 (實現與現實)	大二下	親密關係與家庭 (連結與對照)
大三上	親密關係與自我 (緊密與區隔)	大三下	自我與承諾 (面對自我與前往)
大四上	生涯決定與承諾 (自我實現與前往)	大四下	關係分離與回歸 (情感獨立與穩定)

# 導師輔導口訣

1. 平時互動蒐集訊息，確認危機警訊
2. 危機警訊的具體釐清
3. 當下的危機處理與建議



# 疫情之下，我該如何關懷與輔導

	網路團體諮商	實體團體諮商
優點	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 具有便利性、彈性的使用，即不限於物理空間環境。</li><li>2. 避免實際人際互動的焦慮感。</li><li>3. 具有安全感，願意更多的自我揭露，因藏匿於網路之中。</li><li>4. 具有同在感，感受到成員間的關係。</li><li>5. 參與團體的領導者和成員的角色均等。</li><li>6. 無需座位的安排。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 具有人與人的實際感受，可提供實際的肢體支持，例如：擁抱或握手，感受到人的實際溫度。</li><li>2. 彈性運用物理空間環境，以及牌卡的使用和媒材的運用等其他方面具體可操作，隨時可以調整。</li></ol>
限制	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 透過電腦視窗接收訊息，僅有口語表達和電腦視窗畫面的資訊，缺乏非語言訊息。</li><li>2. 透過電腦傳遞訊息即時快速，需要更專注，耗費精神</li><li>3. 口語表達需要清晰。</li><li>4. 無法實際運用具體物品。</li><li>5. 網路及網路相關設備是否足夠穩定，會影響團體進行</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 受限於物理空間。</li><li>2. 顧慮人際間的社交焦慮，不願意自我揭露。</li><li>3. 領導者和協同領導者需事先溝通團體進行中的暗示。</li></ol>

	實體團體	網路團體	兩者相似度
溝通技術	第2-7次由高向低，第8次則又攀高走低。	第2-3次由高走低，第4次攀高後走低。 <u>但是溝通技術在4個技術之中所佔比例是最高的。</u>	高
深化與探索技術	第2-3次偏低，在第4次攀升高峰，然後第5次後維持在 <u>4個技術之中的最高比例。</u>	第2-3次較高，第4次則是偏低，在5-9次略微提升並維持。	低
催化團體過程技術	第2-4次是高峰， <u>是4個技術最高的比例</u> ，而第5次之後走低第7次略升後走低。	第2次較高，團體第3-5次是一個區峰、第5-9次是另一個區峰。	低
行動介入技術	第2-5次較低，第6次之後攀升，並維持。	除了第4次較高， <u>其餘皆維持在4個技術最低的次數。</u>	低

# 通訊諮商的效果未明

- 到底遠距的心理諮商服務可不可以達到效果？
- 美國的理論是否適用於華人社會？
- **Hsing, C. -P.**, Hsu, Y, -K., Tien, S. -L., Fang, H. (under review). Only the relational structure development through social network analysis: A case study of different self-disclosures in a Taiwanese counseling group.
  - Of note, this finding is not consistent with the Western culture where their group members would be more willing to engage in self-disclosures after more **homogeneity is recognized** (Robison et al., 1990). Instead, in the current **Chinese-speaking group, the members started engaging in self-disclosures after the perceived contributions** to the group by the increased sharing of their prior experiences.

## 新冠肺炎疫情之挑戰

疾病威脅

台灣邊境管制

台灣境內疫情防控政策

國際及台灣疫情訊息

## 影響

生理健康

各類情緒困擾

疫情下的思維及作為

生活型態改變

人際互動模式

## 因應與建議

政府：營造有益身心健康的環境

民眾：疫情認知與落實防疫

醫護人員：積極關注與團隊互助

染疫患者：關懷支持與心理援助

校園：即時且彈性調整與網路化

工作：調適與平衡角色界線

# 幾類型高風險族群

- 正在防疫隔離階段的僑生
  - 獨處無法真實人際連結，擔憂他鄉的家人
- 染疫學生的人際適應
  - 成見，癒後對自我概念的改變
- 因疫情喪生者的班級與親友
  - 哀傷危機處理與因應，自責、愧疚
- 因疫情而斷離的關係方
  - 親密關係伴侶，衝突關係技巧因應



**感謝聆聽！**