

第9章 每史可羊暨港澳地区高校现代书院制教育论坛优秀论文集

书院心理辅导模式探索 ——书院导师的心理辅导角色

褚彩霞 冯浩贤 李洪德

澳门大学

【摘要】

书院实践全人教育理念,而身心健康是基础。书院作为一个联系紧密的社群,在心理辅导与心理疾病预防方面可以发挥重要作用。美国多所大学已经在采用“驻院咨询师”模式,在书院或宿舍开展心理健康服务。澳门大学吕志和书院也开展了“心晴茶室计划”,探索由书院导师担任心理辅导角色,在书院为学生提供心理辅导服务的模式。本文总结了此机制的运作经验与思考。

【关键词】

书院心理辅导 书院导师 驻院心理咨询师

一、研究背景

在书院工作过程中,经常会遇到有心理健康问题的学生,亦会遇到需要危机干预的情况。书院通常可以在第一时间发现需要心理援助的学生,但是如何有效帮助他们却是一个值得探讨的话题。学校的心理咨询中心当然应该承担心理咨询与干预的主要职能,但由于很多学生对心理咨询存在偏见,并不会主动求助。而心理问题的不断恶化不仅影响情绪,也会导致成绩下滑,人际关系变差,甚至会影响到学生本人及其他学生的人身安全。当问题爆发的时候,介入已经为时已晚。因此如何更好地为学生提供服务,预防心理问题的产生是书院工作中一个重要议题。此研究梳理了美国的“驻院咨询师”经验,亦介绍了澳门大学吕志和书院在学生心理辅导方面的经验。吕志和书院开设了“心晴茶室”计划,由书院导师担任心理咨询角色,实践发现此模式在发现有潜在风险的学生,接触原本不会主动求助的学生以及为学生提供直接服务、转介以及其他协助方面都有积极作用。



二、文献回顾

研究表明大学生的心理健康问题是大学普遍面对的问题,心理咨询需求在近些年呈不断增长的趋势。^{[1][2]}并且,到心理咨询中心求助的个案情况的严重性和复杂性不断升高,需要住院治疗的学生数量显著增加。^[3]但是这些主动求助的个案只是受精神健康问题困扰的学生中很小的一部分。在一项对于大学生群体两年的跟踪调查中发现,大部分受到精神健康问题困扰的学生意识到应该接受治疗,但是他们中只有很少一部分人会主动求助。^[4]另外一个关于大学生抑郁障碍的研究发现,大学生群体中有抑郁障碍的学生比例从1998年到2008年上升了4.6%,而这些受到抑郁障碍困扰的人群中只有约25%的学生在接受治疗。^[5]在有过自杀尝试的学生中,低于20%的学生有接受治疗。^[6]研究还发现亚裔学生更少主动接受心理援助。^[7]而亚洲学生也普遍面对心理健康的挑战,不管是在海外还是中国。一项针对武汉6所高校大学生的研究表明,有16.7%的学生曾经考虑过自杀。^[8]河南一所大学的调查显示,约20.7%的大学生存在心理障碍。^[9]

学生不愿意到心理咨询中心主动求助的原因主要有以下几点:

第一、时间限制以及对于隐私的考虑。^{[10][11]}

第二、情感开放程度,即是否愿意与他人分享自己的感受。^[12]

第三、并不知道有相关服务提供。^{[13][14]}

第四、并没有意识到自己需要接受帮助。^[15]

第五、对于心理咨询的污名化理解。^{[16][17]}

鉴于不断增加的需求以及越来越严重的个案情况,大学需要越来越多创新的形式接触潜在服务对象以及尽早预防严重精神疾病的发生和恶化。很多大学推出了走出心理咨询室的非传统服务方式,探索新型心理咨询模式。Jepson的研究发现亚洲学生更加喜欢弹性和灵活的咨询时间和地点。^[18]而非洲学生也反映出类似的期待。^[19]

很多大学推出了“驻院咨询师计划”,英文为Counselor-in-residence。^{[20][21][22][23]}如中密歇根大学,纽约大学,俄亥俄大学等。“驻院咨询师计划”通常聘用有心理咨询师资质的全职人员或者在读博士生担任,住在学生宿舍里,为住宿学生提供心理咨询服务。驻院咨询师在地点的设置上,更加接近服务对象,亦可以提供更加弹性的时间。而且驻院咨询师住在书院或宿舍里与学生互动较多,比较容易与服务对象建立关系,使得一些本来对心理咨询有顾虑的学生愿意尝试。^[24]“驻院咨询师计划”在不同的大学实施方式有所差异,有些以直接个案服务为主,而有些以直接个案服务和预防性活动结合,比如开设心理健康工作坊,减压小组等。也有学校发展出以书院或宿舍职员为主要服务对象的咨询和建议服务模式,即咨询师的主要工作不是直接面向学生提供服务,而是为职员提供心理危机干预、心理疾病预防等方面的建议,开展基本心理健康知识培训等。^[25]多个研究都表明“驻院咨询师计划”在更多接触原本不会接受服务的学生,预防心理疾病以及危机干预方面有积极作用,值得尝试。

为了促进学生心理健康发展,澳门大学吕志和书院也开展了类似实践,但与美国的“住书院咨询师计划”有所不同,基于澳门大学现有的结构,采用书院导师兼任驻院咨询师的角色,为书院学生提供服务。经过一年半的实践,初步获得了一些经验,在此文做出总结与反思。

三、吕志和书院的“心晴茶室”计划

书院作为一个老师与学生共宿共学的社群,是开展心理援助的有利场所。书院学生与导师之间的密切互动,使得学生在遇到困难与心理困扰的时候,往往第一个想到的是向书院导师求助。而书院导师通常也最先发现有心理健康问题征兆的学生。书院导师在工作中亦经常与学生谈心,疏导学生的心理困扰。在此基础上,有社会工作训练的导师在书院开设了“心晴茶室”专门为书院学生提供基本心理辅导。“心晴茶室”是一个经过特别装饰的房间,营造出温馨舒适的气氛。“心晴茶室”设在书院里,很容易找到,学生主要通过预约或者在指定时间直接访问。“心晴茶室”的命名是希望学生不会标签化接受服务的学生。“心晴茶室”遵循保密协议,有个案记录。

“心晴茶室”在开放以来,每周平均3—4人次服务。一个学期40—50人次服务。大部分案例都与人际关系困扰有关,通常是一次服务不需要跟进。但是随着服务的开展,逐渐发现一些情况严重的学生。在“心晴茶室”开设之前,书院并没有发现有严重精神健康问题的学生,当“心晴茶室”开展以后,越来越多案例出现。有些是主动求助,有些是在活动中发现。在发现潜在需要帮助的学生以及提供相应帮助方面,“心晴茶室”起到了非常积极的作用。在运作中,“心晴茶室”发展出以下职能:

第一,为学生提供直接心理辅导和转介。

心晴茶室接待的学生主要有三类,第一,很多学生对于正式的心理咨询有抗拒心理,因此采用半正式的方式对于初次接受心理咨询的学生比较容易接受。过程中亦可以慢慢解释心理咨询,打消学生的顾虑。鼓励需要帮助的学生到学生事务处心理咨询中心接受正式咨询。第二类,有些真正面临心理困扰的学生,由于前文提到的情感开放程度较低,觉得无法对一个不认识的人谈自己的心事,选择向书院导师寻求帮助。第三类,有些学生由于之前在心理咨询中心接受的服务并没有达到预期,或者有负面印象,因此不再接受心理咨询中心的服务。但是由于对书院导师的熟悉,愿意继续与书院导师见面和跟进自己的问题,而书院导师在提供直接帮助以外积极寻找其他资源帮助学生。

第二,“心晴茶室”开展预防性及矫正活动。

“心晴茶室”在个案基础上开展一系列延伸活动,制定一些针对性的训练计划及小组帮助有特别需要的学生。如,邀请教育学院有丰富特殊教育经验的老师在书院开展关于自闭症的讲座,帮助学生了解自闭症以及学习如何与有自闭症的同伴相处。讲座也希望能够吸引到本身有相关症状的学生参加,并与他们建立关系。活动很成功,有同学主动在讲座后探讨自己的状况,寻求帮助,接受评估。在此基础上,成立了小组,为有亚斯伯格症的学生开展社交训练,改善他们的沟通技能。

第三,跨部门合作帮助情况严重的学生。

有些存在严重心理问题的学生需要多个部门之间的合作。如严重的抑郁症患者,在病情加重的时候会缺席心理咨询,缺课甚至缺席考试,而心理咨询师也无法找到患者。书院导师由于与学生住在一起,有很多便利条件可以见到学生,如在书院餐厅,书院公共空间都有很大机会遇到学生。在危急时刻也可以去到学生房间找到学生。因此对于情况比较严重的案例,心理咨询中心,在学生自愿签署相关协议的前提下,与书院导师合作,密切沟通学生的情况,共同

帮助学生。在有些特别案例中,书院导师会邀请学生参加运动或者其他针对性活动,以配合心理咨询,帮助学生康复。

第四,为学生提供心理援助以外的综合帮助。

“心晴茶室”不仅提供心理援助还为学生提供学习以及生活方面的建议和协助。学生的心理问题往往与学习压力或生活环境有关,而心理问题最后又会导致学习成绩下滑以及人际关系恶化。而这些问题反过来又加重心理问题。因此“心晴茶室”不单关注学生的心理情况,亦会为学生寻找资源帮助学生的学习或改变学生生活环境,从而综合改善学生的情况。如为学习有困难的学生寻找助教,以及与任课老师沟通,为有特殊需要的学生做出特别安排;为与室友有严重冲突的学生调解冲突,改善住宿环境,以达到改善心理健康,促进学习的目标。

四、总结与反思

“心晴茶室”由书院导师负责与专业的心理咨询师入住书院有很大区别。专业心理咨询师如果只是入住书院而不与学生互动,也很难与学生建立关系,有需要的学生也不会主动寻求帮助。而书院导师本身的职责就包括学生咨询与建议、学生活动的设计与发展、课程教学等多个方面。有很多机会与学生接触和互动,容易取得学生信任,打破学生的心理障碍。而且聘请专业驻书院心理咨询师,书院运营成本会大大提高。美国“驻院心理咨询师计划”中很多大学都是聘请有心理咨询硕士以及相关执业资格的在读博士生担任,书院提供免费住宿,以节省成本,另一方面也为担任住宿心理咨询师的博士生提供学习与锻炼的机会。但是这种模式是否可以开展取决于大学本身有没有相应的博士项目。

而吕志和书院的经验是由有相关训练的书院导师兼任,此模式节省成本,亦起到非常积极的效果。但是若要进行有效运作,需要更多制度化的设计。首先在工作分配方面要做出相应调整。由于书院导师本身已经有多个任务在身,即使是一周3—4个个案的工作量已经是相当重的负担,容易过度消耗导师精力。第二,心理辅导涉及个人隐私,有严格的保密规则,书院需要相应的空间设计以及制度来保障保密性。第三,需要与心理咨询中心合作,建立督导制度。最后,书院的心理咨询定位不以重复和取代心理咨询中心为目标,而是与心理咨询中心合作共同帮助有需要的学生。书院主要注重前期的案例发现和基本咨询,对于情况严重的案例,转到心理咨询中心。对于拒绝接受大学心理咨询的案例,尽量提供其他替代资源。

参考文献

- [1] Hunt J, Eisenberg D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students[J]. Journal of Adolescent Health, 2010, 46(1): 3-10.
- [2] Galatas Von Steen, P. Traditional-age college students [M]//D. Davis & K. Humphrey (Eds.). College counseling: Issues and strategies for a new millennium VA: American Counseling Association, 2000: 111-131.
- [3] Gallagher R P. Thirty years of the National Survey of Counseling Center Directors: a personal account[J]. Journal of College Student Psychotherapy, 2012, 26(3): 172-184.
- [4] Zivin K, Eisenberg D, Gollust S E, et al. Persistence of mental health problems

and needs in a college student population[J]. Journal of affective disorders, 2009, 117(3): 180 - 185.

[5] Buchanan J L. Prevention of depression in the college student population: a review of the literature[J]. Archives of Psychiatric Nursing, 2012, 26(1): 21 - 42.

[6] Kisch J, Leino E V, Silverman M M. Aspects of suicidal behavior, depression, and treatment in college students: Results from the Spring 2000 National College Health Assessment Survey[J]. Suicide and Life-Threatening Behavior, 2005, 35(1): 3 - 13.

[7] Hunt J, Eisenberg D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students[J]. Journal of Adolescent Health, 2010, 46(1): 3 - 10.

[8] Tang F, Qin P. Influence of personal social network and coping skills on risk for suicidal ideation in chinese university students[J]. PloS one, 2015, 10(3): e0121023.

[9] 张运生. 1496 名大学生心理健康状况调查[J]. 中国公共卫生, 2004, 20(12): 1523 - 1524.

[10] Givens J L, Tjia J. Depressed medical students' use of mental health services and barriers to use[J]. Academic medicine, 2002, 77(9): 918 - 921.

[11] Tjia J, Givens J L, Shea J A. Factors associated with undertreatment of medical student depression[J]. Journal of American college health, 2005, 53(5): 219 - 224.

[12] Komiya N, Good G E, Sherrod N B. Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help[J]. Journal of counseling psychology, 2000, 47(1): 138.

[13] Eisenberg D, Golberstein E, Gollust S E. Help-seeking and access to mental health care in a university student population[J]. Medical care, 2007, 45(7): 594 - 601.

[14] Hyun J, Quinn B, Madon T, et al. Mental health need, awareness, and use of counseling services among international graduate students[J]. Journal of American College Health, 2007, 56(2): 109 - 118.

[15] Eisenberg D, Golberstein E, Gollust S E. Help-seeking and access to mental health care in a university student population[J]. Medical care, 2007, 45(7): 594 - 601.

[16] Vogel D L, Wade N G, Hackler A H. Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling[J]. Journal of Counseling Psychology, 2007, 54(1): 40.

[17] Eisenberg D, Downs M F, Golberstein E, et al. Stigma and help seeking for mental health among college students[J]. Medical Care Research and Review, 2009, 66(5): 522 - 541.

[18] Yoon E, Jepsen D A. Expectations of and attitudes toward counseling: A comparison of Asian international and US graduate students[J]. International Journal for the Advancement of Counselling, 2008, 30(2): 116 - 127.

[19] Bonner W W. Black male perspectives of counseling on a predominantly white university campus[J]. Journal of Black Studies, 1997, 27(3): 395 - 408.

[20] Davis H, Kocet M M, Zozone M S. Counselor - In - Residence: A Counseling

Service Model for Residential College Students[J]. Journal of College Counseling, 2001, 4(2): 190-192.

[21] Rawls D T, Johnson D, Bartels E. The counselor-in-residence program: Reconfiguring support services for a new millennium[J]. Journal of College Counseling, 2004, 7(2): 162-170.

[22] Orchowski L M, Castelino P, Ng H M, et al. The design and implementation of a counselor-in-residence program [J]. Journal of College Student Psychotherapy, 2011, 25(3): 241-258.

[23] Boone M S, Edwards G R, Haltom M, et al. Let's talk: Getting out of the counseling center to serve hard-to-reach students [J]. Journal of Multicultural Counseling and Development, 2011, 39(4): 194.

[24] Orchowski L M, Castelino P, Ng H M, et al. The design and implementation of a counselor-in-residence program[J]. Journal of College Student Psychotherapy, 2011, 25(3): 241-258.

[25] Rawls D T, Johnson D, Bartels E. The counselor-in-residence program: Reconfiguring support services for a new millennium[J]. Journal of College Counseling, 2004, 7(2): 162-170.