

困境大学生社会心理援助干预策略

——基于个案的行动研究

杨 恒 袁荣珊

(珠海城市职业技术学院, 广东 珠海 519000)

摘要: 困境大学生是高校里不可忽视的青年群体, 其能否健康发展关系国家和民族的未来。本文采用抗逆力的视角, 以 Z 校 R 学院的“共创成长路”困境大学生成长帮扶项目为个案, 分析对困境大学生社会心理援助干预策略。研究发现, 增加环境中的支持性资源, 透过“抗逆力轮”的作用, 可以强化保护因子和缓冲风险因子, 有效培育个体的良好抗逆力, 进而形成抗逆力保护机制, 助其走出困境。

关键词: 社会工作; 困境大学生; 抗逆力培育; 社会心理援助

困境大学生是高校里一个独特的群体, 他们因在学习、交往、生活等方面的困难, 导致心理陷入困境, 包括心理行为障碍、学业困难、人际困难、生理障碍、经济困难等类型学生。随着高等院校招生规模的不断扩大, 高校里的困境大学生数量也在增长, 随之而来的是困境大学生的抑郁、自杀等问题日益引发社会关注, 困境大学生日益成为高校教育管理工作的重点与难点。长期以来, 高校对于困境学生的介入, 主要集中在学校的心理健康服务上, 聚焦于他们行为或情绪问题的缓解, 而往往忽视了协助他们从负性的人生经历中获得成长, 增益自我复原的能力。这种单纯地仅关注“心理”层面, 缺失“社会”层面的干预, 其效果常常是有限的。

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党[2018]41号), 也明确要求“坚持育心与育德相统一, 充分调动学生主动性、积极性, 培养自主自助维护心理健康的意识和能力。”在这样的背景下, 本文运用抗逆力理论和行动研究方法, 以 Z 校“共创成长路”困境大学生成长帮扶项目为例, 研究运用外在支持环境的建构来激发抗逆力保护因子, 提升个体抗逆力的实践经验, 探索基于抗逆力培育的困境大学生社会心理援助实务模式。

一、抗逆力与抗逆力培育

(一) 抗逆力

抗逆力, 台湾学者称之为“复原力”, 香港学者称之为“抗逆力”, 大陆也有学者称之为“心理弹性”, 可以理解作为一种个人潜能, 即个人身处困境或逆境中, 能够持续运用其所拥有的内在或外在资源突破困境, 成功适应并能够恢复正常功能的一种能力。这种能力会在个体生命历程的不同阶段表现出不同的形式。

与抗逆力紧密相关的三个核心概念是: 逆境、风险因子和保护因子。其中, 逆境指对个人造成功能障碍或对适应及发展造成威胁的经验, 包括: 重大创伤事件(例: 暴力攻击、意外风险)、个人长期身心行为困境(例: 身心疾病)、环境长期

压迫造成的困难(例: 贫困); 风险因子主要指在个体、人群或情境中的那些可被预测、会产生特定负向结果的指标; 保护因子主要指那些能减缓、调节或修补风险并能用以预测未来发展结果的要素, 可以分为两类: 个人内在保护因子和外在环境性保护因子。其中, 自我效能感、归属感、乐观感是主要的内在保护因子; 关怀的关系、合理的高期望、有意义的参与机会属于外在环境性保护因子。个人的生活环境中同时存在风险因子和保护因子, 风险因子增加问题行为出现的可能, 保护因子降低问题行为出现的可能。一个人越是持续接触越多的保护因子, 则越能抵消或缓冲风险因子所带来的负面影响, 从而更快速从逆境中走出并恢复正常功能。

(二) 抗逆力培育

关于抗逆力的培育, 有学者认为个人特质决定了正向的心理健康, 主张从个人兴趣出发, 借由趣味性的活动, 转移创伤情境, 进而培育出个人的抗逆力。也有学者认为培育抗逆力包括以下三个要素, 即: “了解并陈述自己的痛苦”“发现、陈述自己的价值并找出抗逆特质”“支持并感受别人的期望, 寻找自身内外在资源”。还有学者认为增强抗逆力的途径是正视问题与了解压力源、酝酿这遐想的问题解决态度、培养有效的问题解决技巧、建构通常的资源联结通道。另有学者提出以“抗逆力轮”的 6 个步骤来培育个体的抗逆力, 包括: 促进亲社会联结、建立清晰且稳定的边界、教授生活技能、提供关怀与支持、建立和表达高期望、提供机会以促进参与。

根据抗逆力的含义与内涵, 综合已有研究的成果, 本研究将抗逆力的培育路径设计如下: 通过人为干预, 输入内、外在资源等, 透过“抗逆力轮”的六个环节发挥作用, 强化个体的保护因子, 降低风险因子的影响, 使其对逆境中的个人形成保护机制, 进而助其走出逆境。

二、抗逆力培育视角下的个案实践行动

(一) 抗逆力因子的提取

项目组查阅文献, 梳理已有研究中关于抗逆力因子的指标, 结合已有的抗逆力评估表和高职院校学生的具体情况, 确定了抗逆力的操作化指标, 设计了大学生社会心理评估问卷和访谈提纲, 采取方便抽样的方法, 选取正处困境的大学生和已成功脱困的大学生为调查对象, 通过问卷调查和典型案例访谈收集资料, 并对资料进行统计分析, 审视大学生陷入困境的现状及成功脱困的经验, 剖析其影响因素, 提取到影响困境大学生摆脱困境的关键抗逆力保护因子-良好的校园氛围、老师的关爱、健康的伙伴关系、希望感、自制力、人际能力和关键风险因子-负向评价、不合理的期待、自我认知偏差。

(二) 个案实践行动：“共创成长路”困境大学生成长帮扶项目

1. 项目的基本情况

2020年11月-2021年11月,为响应Z校R学院党总支把“有困难找党员”的口号落到实处的号召,结合该学院党员教师的特点和优势,项目组建了以“党员教师+辅导员+心理咨询师”“思政+社工+心理”特点的12人项目团队,以R学院在册的困境大学生为服务对象,秉持“人在情境中”和“助人自助”的服务理念,参考香港小童群益会的“成长的天空”学生成长辅助计划和广州市启创社会工作服务中心的“抗逆小穗星”课程内容,以培育其抗逆力为目标,设计并实施了本项目。项目的服务对象共有8名,其选取综合参考学生的困境程度、心理测评结果、辅导员及班主任的推荐、学生的个人意愿等四个方面情况。在项目实施过程中,通过增加内部、外部支持性资源,透过“抗逆力轮”,强化保护因子和缓冲风险因子,以此推动服务对象摆脱困境,实现个人成长。

2. 项目的实施过程

(1) 帮扶行动一:开展人文关怀活动,营造良好的校园氛围
大学阶段,学生一年中有超过2/3的时间是脱离家庭、在校园中度过的。大校园某种意义上成为学生的另一个“家”。一个充满人文关怀的“家”,会对大学生的身心健康形成正向助力,促进大学生自我同一性的发展。项目组借助学校的“心康中心-学院辅导员-班主任-一班级心康委员”的心康服务队伍,邀请资深心理专家和社工实务专家对项目组成员进行专业培训,提升项目组成员的专业服务能力;依托学院学工组,以学院社工社团和心理社团组织为支点,通过“学校心理健康主题活动+社团心理健康趣味活动+班级团建活动”,开展了一系列主题鲜明、形式多样的心理健康专题教育活动,如:心理剧、知识竞赛、兴趣小组等,营造了良好的心理关爱氛围,把心理健康的种子植入每一位学生的心里,让困境学生在这种氛围的感染下,增进对学校和其他同学的联结,建立对学校的安全感和归属感。且所有这些活动都是面向学院所有学生的,避免了对困境学生的“标签化”。

(2) 帮扶行动二:师生“一对一”结对,实施精准化引导

老师的关爱对于学生的个人成长有重要影响,这点在罗森塔尔效应中已经得到了证实。对于处于困境中的学生而言,老师的关爱显得更加重要,在对成功摆脱困境大学生的访谈中,他们都将“老师的关怀与帮助”列为助自己走出困境的重要力量之一。参与本项目的8名学生,除了一些共同的需要,也有各自个性化的需要。本项目从设计之初,就考虑到这个情况,设计了8名党员教师与8名学生“一对一”结对,以精准回应个性化的需要。这种结对指导,是独立于教学之外,以“个案”服务的形式进行。教师“一对一”的支持和陪伴,让困境学生不再是“孤军奋战”应对困境,而是“共同面对”、“一起解决”,增加了困境学生问题解决能力和主动运用资源的能力。以小F(化名)为例,她存在“自信心不足、学习主动性不强、团队合作能力弱”等问题,结对教师发现其思维敏锐、动手能力强的特点,从其优势出发,鼓励她与另外两名同学组队参加“技能竞赛”。通过备赛过程的磨合和比赛获奖的体验,小F的自信心得到了提升,也意识到团

队合作的重要性,进而激发了她之后在专业学习上的主动性。在第二学期的实习中,她以优异的表现,获得了“优秀实习生”的荣誉。

(3) 帮扶行动三:协助自我探索,建立清晰自我

自我是人格的核心内容,自我的发展水平直接影响着人格的健康,当个体连自我都缺失时,遇到困难或问题,会看不到自己的能力,要么把决策权交给别人,要么逃避拖延应对。这也是困境大学生难以摆脱困境的共性原因之一。项目设计了“自我探索小组”,通过“初相识-我们在一起”“小小动物园-我的自画像”“家庭动物园-我和我的原生家庭”“寻宝-生命中的他人”“泰坦尼克号-我的人生观和价值观”“生活时钟-我的现状和未来”“告别-回顾成绩、做自己的主人”等7个主题14节小组活动,帮助学生更加全面和深入地认识自己,形成自我觉察、自我分析和自我调节能力,纠正自我认知偏差,建立清晰的自我概念,学会为自己负责。

(4) 帮扶行动四:教授人际技能,发展健康友伴关系

健康的友伴关系是提升抗逆力的关键保护因子之一,同伴的支持对于个体的心理成长具有正向功能。本项目的8名服务对象,因为之前的个人经历,均存在人际交往不良的情况。为了改善他们的人际交往,项目组以经验学习法为指导,设计了“人际交往技能”学习小组,通过“角色扮演”、“聆听训练”、“合作任务”、“冲突处理”等环节,让他们在游戏中体验人际交往、练习人际交往技能,使得8名学生首先成为互相支持的朋友。然后通过布置组外作业和任务激励的形式,让他们将组内获得的成功经验迁移到日常生活中,改善跟室友之间的关系。同时,“一对一”的老师会跟任课老师沟通,让任课老师在课程分组时,创造机会、积极引导困境学生与组员的紧密合作。一个学期后,有7名学生在班级里交到了知心朋友,任课教师也反馈他们在小组内能够积极贡献。

(5) 帮扶行动五:提供参与机会,实现个人价值

社会实践,是大学生展示自己、实现个人价值的舞台。在社会实践中,大学生可以建立与社会的连接,更加正确地认识自己、了解社会,培养工作潜力,提升服务社会的意识和对社会的责任感。对于困境大学生而言,社会参与,可以帮助他们走出狭小的封闭圈,收获社会经验,提升自信心。在项目实施期间,项目老师根据8位学生的不同优势和特点,鼓励他们参与了“专业技能大赛”“高校基层社会治理创新项目大赛”“微电影创作大赛”“主题征文比赛”“社区抗疫志愿服务”“校友采访”“困境人群探访”等活动,并给予指导。其中,1名学生获主题征文比赛二等奖,1名学生累计146小时社区抗疫志愿时,3名学生撰写了老兵生命故事,1名学生获专业技能大赛优秀奖,其他学生也通过社会实践,累积了社会经验,开阔了视野。项目结束时的访谈中,8名学生均表示自己在项目中经历了从“怕参与、怕失败”到“有收获、敢参与”的心路历程,“真正去试过之后,发现没有那么难”,“以前觉得自己最困难,原来还有比自己更难的人在积极努力”。

(6) 帮扶行动六:体验生涯规划,增强未来信心

参与项目的8名学生中,有5位是因为调剂的原因才进入所在的专业学习。在跟他们前期的接触中,他们普遍反馈对未来存

在“迷茫和彷徨”的心理困惑，虽然不讨厌现在的专业，但是又不确定自己未来该去哪里，能干什么。针对这5名学生的情况，项目组开展了“职业生涯规划”辅导，通过“MBTI职业倾向测试”“职业岗位/本科校园体验”“职场/升学校友分享”帮助困境学生明确未来方向；在此基础上，运用“人生设计师”卡牌工具，与困境学生一起制定具体学业生涯计划，并每半年进行一次计划执行情况的复盘和反思，庆祝取得的进步，检讨执行中的不足。经过“体验-方向-目标-计划-行动-反思-行动-反思”等一系列流程，1年后，有4名学生能够自觉、自主按期完成计划任务，坚定对未来的把握。

（三）项目的实施效果

在项目的执行初期和末期，项目组分别对8名学生进行了《大学生社会心理评估问卷》的前测和后测，以评估项目的实施效果。从测试结果的前后对比看，参与项目的8名学生的抗逆力都得到了提升。提升后的抗逆力成为学生应对困境的重要力量，6名学生成功摆脱困境，2名学生表示有能力积极应对困境。

三、思考与讨论：困境大学生的社会心理援助策略

通过以上Z校的“共创成长路”困境大学生成长帮扶项目的实施过程，可以看到在已有的“思政+心理咨询”之外，加入“社会工作”的力量，从“环境-个人”的角度培育、提升抗逆力，能够帮助困境大学生正向应对困境、摆脱困境。困境大学生的社会心理援助，在个体心理层面之外，需要考虑更多“社会（环境）”方面的介入。

（一）策略一：整合资源，跨专业团队合作提供综合性服务

“以生为本”是大学在学生工作方面的重要理念。大学内服务学生的部门很多，每个部门专岗专职，容易导致服务的片面化和碎片化。这对于身处多重困境大学生而言，难以达到“1+1>2”的效果。在本项目的实践中，看似执行团队只有8人，但项目联动了学校心理健康中心、德育基地、学生社团、二级学院、专业、班级等方面的资源，由项目组组长作为总协调，定期组织协调和沟通会议，通过“六个帮扶行动”，实现优化资源组合，满足服务对象的多元需要，保证了服务的系统性和完整性，最终达成了“1+1>2”的效果。

（二）策略二：家校合作，共同营造良好的外部性支持

家庭和学校，是大学生两个重要生活环境。任何一个环境的正向或负向的变化，都会深刻影响着身处其中的大学生。困境大学生之所以面临困境，与这两个环境都脱离不了关系。反之，困境的应对，也需要两个环境适当作出正向回应与调整，充当外部支持性力量。本项目重点关注了学校环境的营造，缺少对家庭方面的介入，使得项目的介入效果有所局限。在项目之外，项目组成员接触了一个学业困境的个案，该个案就是因为“父母重男轻女”的观念、时刻担心父母要求自己中断学业嫁人而无法正常学习陷入心理困境，单纯地营造学校支持并未能帮助其走出困境。最后，通过暑期困境学生家访，项目组成员到该个案家中与其家长面谈，做通家长的工作，才最终帮助其安心回到学校、恢复正常学习状态。家校合作，共同营造良好的外部支持环境，才能起到事半功倍的效果。

（三）策略三：关注优势，激发服务对象潜能

困境大学生虽然陷入了困境，但他们自身或身边仍然存在着优势。在对他们进行社会心理援助时，在关注“问题”的同时，更要看到他们的“优势”，包括能力优势和资源优势。在整个项目的实施过程中，项目组始终重视对服务对象优势的挖掘和运用，并不断强化服务对象对自己优势的认知，从而改变了服务对象对自身及处境的负向标签，化“自卑”为“自信”，激发其自身潜能，实现从“被助”到“自助”的转变。

（四）策略四：体验式学习，实现抗逆经验的内化与迁移

一次体验胜过无数次说教。对于困境大学生来说，告诉他们怎么做，不如让他们实际经历一次。在培育抗逆力以提升困境大学生正向心理资本的过程中，通过“体验式学习”来教授其各项技能，是一种十分有效的方式。项目实施的“协助自我探索，建立清晰自我”、“教授人际技能，发展健康友伴关系”、“提供参与机会，实现个人价值”、“体验生涯规划，增强未来信心”等帮扶行动，均采用了“体验式学习”的服务方式，让困境学生在具体经验中经历、感知、反思、内化，从而将项目中所学到的抗逆经验内化为自身的能力，成为未来应对各种挑战和困境的持续能力，实现抗逆经验的内化与迁移。

四、小结

困境大学生的社会心理援助是一个系统工程，需要从宏观、中观和微观多个层面进行构建。本研究通过对“Z校的‘共创成长路’困境大学生成长帮扶项目”的个案案例的分析，揭示了良好的抗逆力对困境大学生应对困境的重要作用以及针对困境大学生的抗逆力培育行动策略，为开展困境大学生的社会心理援助干预，提供一定的参考。同时，作为一个微观个案研究，本研究也存在其局限性，未来需要从横向和纵向层面进一步深化研究。

参考文献：

- [1] 广州启创社会工作服务中心. 儿童抗逆力速成宝典——“抗逆小福星”培养指南 [M]. 北京：中国社会科学出版社，2021.
- [2] 白倩如，李仰慈，曾华源. 复原力任务中心社会工作理论与技术 [M]. 上海：华东理工大学出版社，2018.
- [3] 纪文晓. 基于罕见病儿童观家庭系统的研究 [M]. 北京：社会科学文献出版社，2017.
- [4] 王晓艳，周霞. 心理社会发展理论视角下大学生“自我”发展困境解析 [J]. 北京化工大学学报(社会科学版).2020, 2(111), 103-108.

基金项目：本文系广东省教育科学“十三五”规划研究项目“困境大学生社会心理援助研究”（编号：2020GXJK530）的研究成果之一。

作者简介：

杨恒（1985-），女，硕士研究生学历，2015年起任职于珠海城市职业技术学院人文学院，讲师，研究方向为社会工作实务、社会工作教育等。

袁荣珊（1984-），女，硕士研究生学历，2009年起任职于珠海城市职业技术学院人文学院，副教授，研究方向为职业教育、社会问题与社会工作等。