

基于 Rutter 发展模型高职院校学生心理韧性发展的探讨

唐美娜

福建电力职业技术学院 362000

摘要：心理韧性是个体面对逆境时能否保持积极心态。高职生的心理韧性不仅是个人成才问题，也是关乎国家职业发展。本文基于 Rutter 发展模型四种机制，提出助于高职生心理韧性发展的几点建议。

关键词：Rutter 模型；心理韧性；高职

1 研究背景

烦恼不一定只是胡思乱想。从世界范围来看，与其他年龄人群相比，15 至 24 岁人群面临更加普遍的心理健康问题。中国国民心理健康最新报告，18 至 24 岁年龄组是抑郁高风险群体。中国科学院心理研究所陈祉妍教授表示这里面有一些共性的原因：一个人处在青年阶段的时候，生活处境上还有很多方面是不确定的，学业、事业、恋爱、家庭等方面承受着压力。陈教授表示与历年相比，最新的调研差异尤其突出，体现出眼下青年人的压力可能比以往更加突出。压力和挫折极易让人产生负面情绪，造成自信受损意志行为减退，而影响理性思维。非理性认知若形成，个体往往不受事实的制约，甚至会选择性地忽略或歪曲事实，与个体的认知吻合。心理韧性是一种心理能力，能让个体在面对挫折和压力时，依然保持积极稳定的心态。它不仅影响着个体的心理健康，还影响个体的发展。中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布的我国第三本心理健康蓝皮书，书中专题报告了《以“心理韧性”课程提升中小学生抗挫折能力》，事实上，青少年心理韧性发展滞后或发展不良就进入下一个人生阶段的情况普遍。

职业教育是现代国民教育体系的重要组成部分，在实施科教兴国战略和人才强国战略中具有特殊的重要地位。职业院校在近些年得到大力的发展，职业教育未来可期，但是不可否认目前职业教育仍然是整个教育事业中最薄弱的环节。主动选择职业教育的学生和家长少，“书读的不好”“没什么选择”才会去读职校的观念仍然很深。这导致进入职校的学生“被淘汰”的心理明显。在过往失利经历和未来诸多不确定性的双重压力下，职业院校学生发展心理韧性更显得重要。

2 研究现状及研究意义

目前，对学生群体心理韧性研究，是从积极心理学视角提升学生心理韧性，建议多种方式教育学生掌握自我认知技能降低心理风险，引导学生规划职业生涯提高驱动力做起，建议高校层面要不断完善心理健康教育体系，和加强家校沟通，建立多方合作社会支持系统^[1]。学生心理韧性要得到发展，就要重视学生个体自我效能感的建立，学生应尽早树立理想，学会接受挫折认识挫折，学会积极自我评级^[2]。Rutter 的发展模型曾被用于创伤性成长和不良成长经历的研究，效果良好。

本研究受到参考文献的启发，结合在高职院校心理健康教育的经验，提出基于 RUTTER 心理韧性发展模型 4 种作用机制：危险因素冲击的缓解、负性连锁反应的缓解、提升个体的自尊与自我效能、机会的开发，帮助学生成长的内环境和外环境的积极形成的建议。

3 研究对象及现状

本研究对象为高等职业院校 D 学院 3179 名学生跨 21 级至 23 级。学生生源来自中职和普高比例约 1: 1。三线城市及以下地区的生源较多。因 D 学院是理工科院校，男生多女生少，

比例悬殊。2023 年的秋季心理普查工作发现不利于学生群体的心理健康存在以下问题：

(1) 社会支持途径不畅或获取社会支持能力弱

研究运用量表显示较去年同期普查结果 23 年心理异常预警人数增加，焦虑、强迫症状、人际关系敏感和抑郁的异常情绪表现突出。访谈中发现存在心理预警学生的家庭环境、过往学校环境是影响学生保持情绪稳定、客观认知和采取积极行为的源头。家庭环境中父母不和谐的婚姻状态、严厉的家庭教养方式、经济条件的担忧、过早被从家庭剥离长时间的寄宿生活等，以及，学校环境中被霸凌经历、受老师不公对待的经历、异性接触经历不足、学习上被学校区别对待等，是接受访谈学生中最多的主诉内容。这样的成长经历让学生个体感受不到、接受不到来自他人的关心或协助，逐渐形成不会获取社会支持甚至不信任社会支持。

虽心理异常预警人数只占 4.97%，在研究群体中比较小，“不会主动和别人谈心”“不觉得心理咨询有帮助”“父母理解不了我，朋友理解我帮助不了我”“现在还可以忍受，还用不上”“心理服务能有帮助，但我应该不会选择”等表达，也大量出现非异常预警学生对社会支持的态度中。D 学院学生入学前有过心理教育课程的学生不足 3 成，且在这个方面上 23 级和 22 级和 21 级相差不多。3 成的学生有心理健康作用的认识和感受更是寥寥无几。三线城市及以下地区的中学心理健康教育覆盖有限，针对性不足，频率不高，心理被普遍认为“忍一忍”“不去想”“离开这群人就会好了”的事情。学生中普遍存在没有形成社会支持意识或社会支持系统不完善的情况。

(2) 认知偏差和固化

个体长期受外环境影响，内环境形成一套反应模式。学生过往经验主要来自家庭和学校，有限的社会阅历和不良网络行为，让学生认知形成过度依赖网络。网络存在弊端，在对社会认知不清的阶段，易造成学生认知偏差和固化。过往的体验是包容的、鼓励的、积极的，学生接受度、信任度和希望感就会比较高。过往的体验是否定的、责备的、消极的，学生迷茫、自信丧失、逃避的可能性增加。

有过往的经验不良的学生因为对自己和自己与外界关系的认知有固化的模式，情绪体验相对单一，固化的思维和认知会妨碍学生灵活性和适应性的发展，所以 D 学院常有学生“我只能做我能做的事”“那个我不能接受”等的消极反应。根据马斯洛需求理论，学生进入人生新的阶段，有新的需求，且需求升级。如果固化的模式不能满足新的需求，心理健康就会失去平衡。D 学院的心理咨询学生接待内容也反映了这种趋势，23 级的咨询内容主要围绕新环境中的人际关系，22 级的咨询内容主要围绕前途迷茫和恋爱困惑，23 级的咨询内容主要围绕择业和升学的焦虑。

(3) 自我效能感弱

参考文献中也提到中学生大学生自我效能感和自我认同感

不足。对自我效能而言,按照哲学的解释即个人的主观能动性。学生在自尊自信的基础上发挥自我效能,能够使他们在面对问题和困难的过程中有效调动自身能力,勇于解决问题,战胜困难^[1]。很多学生面对困难时产生情绪管理上的困难和自我效能感不足的问题,从而经常陷入到焦虑、抑郁,自我否定当中,不利于其心理韧性的有效提高^[2]。

研究对象在学业上的自我效能感不高,普遍存在缺少学习方法、学习毅力、学习目标。自控力不足也是一个很大的问题,注意力难以从网络游戏中转移出来,或注意力涣散。人际关系上尤其是因人际导致心理预警的学生,人际沟通模型单一,人际交往敏感,又缺乏突破自我的决心和信心,在人际关系冲突中表现出低自尊。21级现在面临就业问题,被动消极就业的学生中,表现出“被安排”“被妥协”的心态。

(4) 个体消极发展

眼高手低现象普遍。相比较,23级普高生源学生对自己高职生身份较难以接受,但是盲从的现象也比较多,在不良行为影响下对网络游戏控制力下降,逐渐出现熬夜,上课精神不济,积极行为难保持等现象。一些有责任感有上进心的学生班级事务或学校事务往往集中在他们身上,这些学生得到的锻炼很大在校期间能很充实。反观有些同学高的要求做不来,低的要求不愿意做,忽略每一个微小改变的意义,对事物的质变是由量变引起的,量变是质变的必要准备,质变是量变的必然结果的认知不足。

被动发展现象普遍。3个年级中被动发展的个体远多于主动发展个体,大多数学生将创造改变的主体地位交给外界,缺少主见,惰性较大,有明显舒适倾向,缺少成年人自主发展思维。此外,学生群体受网络世界的影响表现出畸形社会化状态,个体过于现实和自我为中心。刘擎《西方现代思想讲义》中指出“我们往往会陷入一种低级的现实主义思维,表面很务实,但实际上缺乏真正的现实感”。这就不难理解为何不少学生会方向迷失,盲目跟从,无谓的精力耗竭,聊以度日。

4 基于Rutter发展模型的发展高职学生心理韧性的建议

(1) 用法治化管理和校园文化建设提升社会支持系统品质

Rutter的发展模型机制一危险因素冲击的缓解:即通过降低危险因素对个体的影响,来改变个体对危险因素的认知,以减少或避免与危险因素的接触。

学生的危险因素主要来自家庭和学校。学校教育不可取代家庭教育,但是对家庭教育的一个重要补充。学校层面上,学生的成长过程中会遇到的危险因素,主要包括学校环境中的来自同龄人霸凌和校方的不公对待。要避免这些危险因素对学生的危害,高校学生管理应该逐步法治化。学生管理活动中不能以道德评价取代法律评判;学生管理活动中学校与学生之间的法律关系及行为的要有合法性^[3]。高职院校学生已经成年,行事作风应以法律为准绳。法治化的学生管理可以大大减少校园霸凌的危险因素,逐渐学生心中建立起对学校社会支持的认可和信任。此外,要建设以中华优秀传统文化为基础的校园文化,以仁爱、中和、敬畏、和谐为切入点,增进与他人的情感联系,提高心理适应性和自我价值感^[4],提高学生中同龄人社会支持的信任度。

学校还要加强学生管理队伍的建设。提升辅导员班主任的甄别和管理能力,提升心理教师的课堂教学能力,和心理服务能力。教师深入学生群体发挥能力,让学生感受到教师的“专业”,也有利于学生建立对教师社会支持的信任,减少危险因素的冲击。

(2) 发展劳动教育打破学生认知固化

Rutter的发展模型机制二负性连锁反应的缓解:减少由于长期性影响而产生的消极连锁反应。长期负性的体验,极有可能导致学生形成不客观的自我认知,不恰当的自我体验和消极的自我调控。消极的自我调控又反过来强化了自我认知和自我体验。以劳健心是五育并举其中之一的内容。职业教育强调学生有过硬的职业的能力,职业能力虽强却忽略了生活能力的培养,会使教育有缺失。发展劳动教育,学生可以收获劳动技能和劳动快乐,帮助学生发展从身体感觉的突破到认知的突破。

心理学家皮亚杰提出的认知发展理论的一个核心概念:发展是个体在与环境不断地相互作用中的一种建构过程,其内部的心理结构是不断变化的,而图式正是人们为了应付某一特定情境而产生的认知结构。劳动教育可以让学生通过劳动技能和知识优化劳动认知图式,劳动经验可以提升学生的体验价值,劳动主体关系有利于平等协作,促进进步和成长^[6]。

(3) 有效心理教育提升学生自我效能感

Rutter的发展模型机制三提升个体的自尊与自我效能:与他人建立安全与爱的和谐关系以及获得成功解决问题的经验来提高个体的自尊和自我效能感,当个体再次面临不利处境时便有解决的心了。

学生建立自我效能感就能保持解决问题的信心。3129名受调查的学生有82.3%有过解决问题的尝试,约67.5%行之无效,常表现在学业上人际上很难实现突破。能力提升要调动智力因素和非智力因素,自我效能感是个体最重要的非智力因素之一。而心理教育是非智力因素教育的重要来源。有效心理教育要把握课堂,课堂是学生感受老师专业性和可信任的重要场所。课堂主题符合学生心理实际和发展需要;教学过程要充分触发学生心理体验引起反思;教学结果能引发学生积极行为。但心理课堂毕竟有限,教师对学生的触及有时存在局限性,发挥学生间同辈效应,是对课堂教育不足的有力补充。例如D学院开展“我来上一堂课”心理活动,鼓励和引导学生结合自身讲述某心理理论和技术的应用。青年学生的相近性更能引起共鸣,达到更好的教育目的。

(4) 发展学生成人思维创造发展机会

Rutter的发展模型机制四机会开发:创造机会来使个体获取资源,或通过帮助他们产生希望和获取成功的资源来完成生命中的重要转折。

资源包括个人资源、社会资源和家庭资源。学生常对资源有误解,认为家庭资源才能有未来,忽略个体也是资源的创造者,忽略个体发展是更重要的资源。因此创造机会更要发展高职学生的成人思维让学生觉察自己是创造人生的主体。成人思维是为自己的言行举止负责,为自己的选择和判断负责。在家庭和学校环境中明确学生的符合年龄特征的责任和义务,在日复一日强化中去除“理所应当”的念头,在履行对家庭和学校的义务中感受“不易”,逐渐戒掉眼高手低的毛病。D学院的调查中发现,有社会打工经历的同学会更务实,因此

鼓励学生参加有偿的社会实践,社会实践无违法违德的前提下,让学生体验自己与周围世界关系的现实感。

5 结论

个体心理韧性发展受内环境和外环境共同作用的影响。Rutter发展模型的机制是利用个人力量及环境资源,缓解危机事件的影响来运行的,从而促进个体内在资源的开发,使得个体更加自信地面对逆境并得以良好发展。因此Rutter发展模型与高职学生个体发展心理韧性特性吻合。

参考文献

- [1] 张文静.积极心理学视域下心理韧性提升的策略研究[J].现代职业教育,2018(36):254-255.
- [2] 李娟.积极心理学视域下大学生心理韧性的提升路径探究[J].情感读本,2023(35):13-15.
- [3] 张愉.高校学生管理法治化建设探析——评《良法与善治:高等学校学生管理法治化论纲》[J].领导科学,2022(8):159.
- [4] 张琳钰,马路,李宇彤.校园文化环境对学生心理健康的促进作用[J].语文建设,2023(9):8.
- [5] 张愉.高校学生管理法治化建设探析——评《良法与善治:高等学校学生管理法治化论纲》[J].领导科学,2022(8):159.
- [6] 李洪修,刘梦臻.人工智能时代劳动教育空间的价值意蕴与实践超越[J].教育理论与实践,2023,43(25):3-8.