

Doi:10.3969/j.issn.1672-0105.2014.04.007

# 高职生心理复原力现状及干预研究\*

邵蕾蕾, 林海春, 张页, 王慧芳

(浙江工贸职业技术学院, 浙江温州 325003)

**摘要:** 本研究调查了高职生心理复原力现状并运用团体辅导方式对部分学生进行心理干预。结果表明:(1) 高职生心理复原力总体良好。(2) 高职生复原力强型占13.6%, 复原力中间型I类占72.7%, 复原力中间型II类占12.9%, 复原力弱型占0.8%。(3) 团体辅导对提高高职生的心理复原力具有可行性。(4) 本研究的团体辅导方案有可操作性, 可以作为提高高职生心理复原力的方案。

**关键词:** 高职生; 心理复原力; 团体辅导

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 1672-0105 (2014) 04-0027-05

## Study on the Situation and Therapy of Psychological Resilience on Vocational College Students

SHAO Lei-lei, LIN Hai-chun, ZHANG Ye, WANG Hui-fang

(Zhejiang Industry & Trade Vocational College, Wenzhou, 325003, China)

**Abstract:** This study analyzes the present situation of the vocational college students' psychological resilience and applicates group counseling to intervene on the part of the students .The results show that: (1) The resilience level of normal students is good in general. (2) The strength type of students resilience in this study takes over 13.6%, the middle type I takes over 72.7%, the middle type II takes over 12.9%, and the weak type takes over 0.8%. (3) It is feasible of group counseling to improve the resilience of vocational college students. (4) In this study, the group counseling programs with the operability can be carried out to improve the resilience of vocational college students.

**Key words:** vocational college students; psychological resilience; group counseling

### 一、研究背景

在日常生活中我们经常可以看到, 在面临相同的压力情境下, 不同的人会出现不一样的反应。例如, 在遭受到重大的创伤性事件之后, 有些人会长期低迷、消沉, 甚至自杀, 有些人则很快从负性情绪中缓解过来, 这个现象受到了心理学家的关注并提出了心理复原力的概念。心理复原力指的是个体具有的一些个人特征、能力或社会资源等, 使个体处于危机情景或压力事件中, 能发展出健康的应对方式, 保持身心的健康, 获得良好的适应结果<sup>[1]</sup>。

在心理健康教育工作实践中, 笔者发现部分学生虽然遭受了重大的生活事件, 仍能很好地自

我调节, 但也有学生只遭受微小的挫折就自暴自弃, 陷入心理危机, 可见不同学生心理复原力不同。如果能提高一个学生的心理复原力水平, 那么他在碰到任何事情、任何问题都能灵活地应对, 具有强大的内心力量, 这是学校心理健康教育的一个新的思路。国内学者对大学生心理复原力作了相关的理论研究<sup>[2-5]</sup>, 对复原力的实践提升研究较少, 尤其是单独针对高职生的探讨更少。

因此, 本研究旨在探讨高职生的心理复原力现状, 并通过团体辅导的方式对复原力进行干预。通过本研究的探讨进一步提高高职生的复原力水平, 培养其积极面对挫折的能力, 增强他们的内在力量, 有针对性地对高职生进行心理健康教育、优化高职生心理素质提供科学依据和理论

收稿日期: 2014-11-06

基金项目: 2013年度浙江工贸职业技术学院教师科研项目支持 (S130206)

作者简介: 邵蕾蕾 (1987—), 女, 浙江温州人, 助教, 硕士, 主要研究方向: 学校心理健康教育。

基础。

## 二、研究方法

### (一) 研究对象

浙江工贸职业技术学院大一、大二学生

### (二) 研究工具

本研究采用阳毅编制的《大学生复原力量表》(Resiliency Scale for University Student, RSUS)<sup>[1]</sup>。量表由31个项目组成,分为自我接纳(指个人对自己价值的肯定以及对现实自我的接纳程度)、自我效能(对自己能力的肯定,相信自己能达成目的或完成任务)、稳定性(情绪稳定成熟的人格特质,包括情绪的变化速度和情绪易染性)、问题解决(个体面临压力情景时,通过自身的计划、执行和时间管理等策略来解决问题的行为倾向)、朋友的支持(来自朋友的各种支持,包括情感上的和认知、客观物质上、策略上的支持)、家人支持(来自亲人的各种支持,包括情感上的和物质上的支持)6个维度。量表采用Likert的5级评分方法,从非常不符合(1分)到完全符合(5分),量表内部的alpha系数为0.859 4,各因子内部一致性系数介于0.638 3 - 0.838 3。

### (三) 研究过程

1. 以分散和集中施测相结合的方式对被试进行《大学生复原力量表》调查,随机选取学生350人,回收问卷328份,剔除无效问卷后,有效问卷264份,有效率80%。

2. 在施测的基础上挑选被试,有研究者指出,将不同水平的被试形成同一个小组接受干预,在这样的团体中,学生的冲突所在和应对方式上追求最大限度的异质性。异质团体中,同伴之间可以互相学习,这样可以让团体成员相互探讨并习得多种保护性因素。因此,本研究采用异质性团体结构,具体被试分布情况如表1所示。

表1 团体辅导根据复原力水平被试情况表

	强型	中间I型	中间II型	弱型
实验组	1	9	4	1
对照组	1	9	3	1

3. 实验设计:采用实验组与对照组前后测的等组实验设计。实验组和对照组均接受前测、后测两次测试,实验组接受约2个月,共6次的团体辅导,每次大约120分钟~150分钟,对照组在此期间不接受任何实验处理。具体活动设置见表2。

4. 采用SPSS11.5对数据进行处理。

## 三、研究结果

### (一) 高职生心理复原力总体情况

根据阳毅对大学生复原力水平的划分<sup>[1]</sup>:其中I类是大学生在复原力各因子上均处于最高水平,这部分被试具有较强的复原力,II类和III类大学生在复原力各因子上得分处于中等水平,而IV类大学生在复原力各因子上的得分处于最低水平,属于复原

表2 团体辅导活动设置表

活动次数	活动名称	活动目标	活动内容
第一次	相见欢	成员之间相互了解,阐明团体契约、形成团体目标,建立安全、信任的团体氛围	暖身活动、个性名片、协商团体规则、签订团体承诺书
第二次	朋辈之旅	体验朋友互助带来的安全与温暖,学会在困境中寻找朋友的支持	暖身活动、棒打薄情郎、盲人之旅、小组分享
第三次	自我悦纳	协助成员进行自我探索,认识并接纳独特的自己与他人,形成正确的自我意识,能够在困境中充分利用自身优势资源	暖身活动、自画像、价值拍卖、小组分享
第四次	情绪管理	学习控制负性情绪的方法、学会在面对压力或逆境中情绪的调控与应对	暖身活动、情绪ABC、小组分享
第五次	问题解决	通过设计问题解决的任务、引导组员探索有效的问题解决策略	暖身活动、心有千千结、情景探讨、小组分享
第六次	生命之旅	回顾团体过程、分享团体发生的事情,感受自我的成长	暖身活动、旧我与新我、生命列车、分享感受

力较差,需要重点关注。大学生复原力分为四种类型:“强型”(复原力水平高者),“中间型I类”,“中间型II类”,“弱型”(复原力水平低者)。通过总分计算,128分以上为复原力强型;96分~128分为复原力中间型I类;64分~96分为复原力中间型II类;64分以下为复原力弱型。根据这个标准,对高职生的复原力水平进行划分,如图1所示。

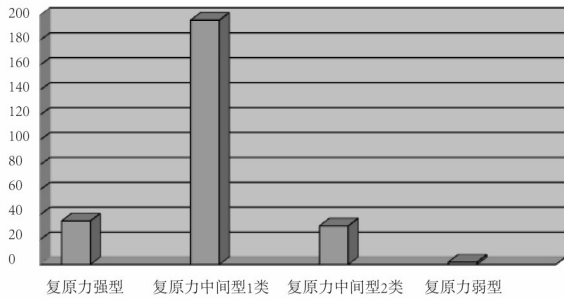


图1 高职生复原力类型

从图1可以看出,高职生总体复原力水平处于复原力中间型I类,总体复原力水平状况良好。复原力强型占13.6%,复原力中间型I类占72.7%,复原力中间型II类占12.9%,复原力弱型占0.8%。以大学生复原力量表的总分以及六个维度总分为因变量,分别以性别、是否班干部为自变量进行独立样本t检验,结果显示,总量表无显著差异,在朋友的支持维度上性别差异显著,在自我效能维度上是否担任班干部差异显著。

(二) 高职生心理复原力干预结果分析

1.团体辅导前被试差异分析。对实验组和对照组前测的复原力进行比较,结果发现:实施团体干预之前,实验组与对照组被试的复原力无显著差异。因此,可以将两组被试看作是同质被试。具体情况见表3所示。

表3 实验组与对照组的前测复原力比较

维度	实验组 (n=15)		对照组 (n=14)		t
	M	SD	M	SD	
自我效能	15.733	3.173	16.357	4.308	-.446
自我接纳	10.733	2.434	9.286	3.474	1.307
稳定性	22.200	4.074	22.643	7.417	-.201
问题解决	9.533	2.997	9.429	2.954	.095
朋友的支持	27.800	5.858	28.000	7.254	-.082
家庭的支持	16.800	4.739	16.857	5.390	-.030
总分	102.800	17.865	102.571	19.450	-.033

2.团体辅导后被试差异分析。实验组被试前测和后测的复原力比较结果表明,被试前测与后测在量表总分、自我效能上存在极其显著性差异( $p < .001$ );在朋友的支持、家庭支持上存在非常显著差异( $p < .01$ );在问题解决上存在差异( $p < .05$ )。从总体上来看,实验组后测复原力水平显著高于前测,即实验干预之后的复原力水平显著提高。具体情况见表4所示。

表4 实验组前测与后测的复原力比较

维度	前测 (n=15)		后测 (n=15)		t
	M	SD	M	SD	
自我效能	15.733	3.173	19.068	2.815	-3.044***
自我接纳	10.733	2.434	11.733	1.438	-1.370
稳定性	22.200	4.074	25.133	4.673	-1.832
问题解决	9.533	2.997	12.067	1.907	-2.762*
朋友的支持	27.800	5.858	33.467	2.997	-3.335**
家庭的支持	16.800	4.739	20.933	3.058	-2.838**
总分	102.800	17.865	122.400	6.522	-3.991***

注明: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

对照组被试前测和后测的复原力比较结果表明:被试前测与后测复原力在量表总分与各维度上均无显著差异,排除了自然成长的作用,即对照组在无干预的情况下,复原力水平没有明显提高。具体情况见表5所示。

表5 对照组前测与后测的复原力比较

维度	前测 (n=14)		后测 (n=14)		t
	M	SD	M	SD	
自我效能	16.357	4.308	16.286	3.872	.046
自我接纳	9.286	3.474	9.571	2.709	-.243
稳定性	22.643	7.417	21.500	3.590	.519
问题解决	9.429	2.954	9.429	2.875	.000
朋友的支持	28.000	7.254	29.857	6.225	-.727
家庭的支持	16.857	5.390	17.786	4.228	-.507
总分	102.571	19.450	104.429	16.533	-.272

对实验组与对照组后测的复原力进行比较发现,在复原力总分上,实验组与对照组被试存在极

其显著差异 ( $p < .001$ ); 在问题解决维度上存在非常显著差异 ( $p < .01$ ), 在自我效能、自我接纳、稳定性、家庭支持上存在差异 ( $p < .05$ )。具体情况见表6所示。

表6 实验组与对照组后测的复原力比较

维度	实验组 (n=15)		对照组 (n=14)		t
	M	SD	M	SD	
自我效能	19.067	2.815	16.288	3.872	2.224*
自我接纳	11.733	1.438	9.571	2.709	2.711*
稳定性	25.133	4.673	21.500	3.590	2.335*
问题解决	12.067	1.907	9.429	2.875	2.931**
朋友的支持	33.467	2.997	29.857	6.225	2.012
家庭的支持	20.933	3.058	17.786	4.228	2.309*
总分	122.400	6.522	104.429	16.533	3.901***

注明: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

综合以上数据分析, 可以说明团体辅导的干预是有效果的, 团体干预显著地提高了高职生的心理复原力水平。

#### 四、分析与讨论

##### (一) 高职生心理复原力现状分析

根据图1的结果显示, 复原力强型、中间型I类和中间型II类以及弱型所占的比例分别是13.6%、72.7%、12.9%和0.8%, 绝大部分学生属于复原力中间型, 复原力强型和复原力弱型所占的比例都比较少。这说明高职生总体复原力水平较强, 在面对压力和困境时, 能表现出良好的适应能力。阳毅对大学生复原力类型分布进行调查, 发现男性强型占23.3%, 中间型I类占14.4%, 中间型II类占58.9%, 弱型占3.3%; 女性强型占33.3%, 中间型I类占6.6%, 中间型II类占45.1%, 弱型占14.9% [1]。对比与阳毅的研究结果, 发现高职生的复原力中间型I类所占比例要高于一般大学生水平, 可能是高职生这个群体的特殊性。高职学生普遍对自我的要求不高, 大部分学生觉得考到高职院校, 不管是学业还是自身发展, 来自家长和自身的压力相对较小, 他们对压力和困境的认知感受能力也不会那么强烈, 所以高职生的总体复原力水平会略高于大学生平均水平。

但是, 从数据分析我们也可以发现, 高职生复

原力强型和弱型占有一定的比例, 高低分差距较大, 说明高职生心理复原力个体差异性较大, 学生所用的保护资源是不同的, 对部分学生复原力水平的提高有很大的发展空间。在复原力的各个维度的差异分析中, 从性别角度分析, 在朋友的支持维度上性别差异显著, 女生来自朋友的支持显著大于男生。虽然在自我效能、自我接纳、稳定性和问题解决上男女差异不显著, 但是在朋友的支持上女生占据了绝对优势。这个结果说明当女生碰到问题的时候会向朋友求助, 注重人际关系、注重分享, 获得心理支持, 而男生可能倾向于进行自我调节。在中国文化背景下, 男性倾向于“坚强地”独自承受, 因此女生在求助方面要比男生表现地更为明显。从是否担任班干部的角度来看, 在自我效能维度上是否担任班干部差异显著, 这说明担任班干部的学生自我效能感更强, 对自己的胜任力会更有信心, 担任班干部有助于增强学生的自我效能感。

##### (二) 高职生心理复原力干预分析

根据表3的结果显示实验组与对照组在实施团体干预前的复原力比较并无差异, 而表4的结果显示实验组被试在接受了6次团体干预后, 心理复原力水平明显高于前测 ( $p < .001$ ), 从表5可以看出没有接受团体干预的对照组, 其复原力水平与前测并无显著差异, 根据表6显示结果, 实验组在接受团体干预后与对照组无任何干预的后期所进行的差异发现, 实验组被试复原力水平显著高于对照组 ( $p < .001$ )。从学生的团体辅导反馈表中, 团体成员表示参加团体活动每次的游戏环境和分享环节都令他们印象深刻, 特别是每次面对困境的时候, 学会了如何进行自我调整, 如何寻求他们帮助。综合以上结果, 本研究所设计的团体干预是切实有效的, 提高了高职生的心理复原力水平, 可以将本研究团体辅导方案引入到日常的心理健康教育工作中。

##### (三) 结合心理复原力, 拓宽高职心理健康教育新途径

本研究探讨了高职生心理复原力现状及干预, 对高职院校的心理健康教育提供了新的思路。积极心理学告诉我们, 心理健康教育工作者应该重视人的潜能的挖掘与发掘, 而不应该只是有关个人问题的教育, 个体发展的源泉与保障是个体所具有的潜能。个体没有心理问题或者心理问题的减少不是心理健康教育的根本目标和追求, 心理健康教育的目



的是增加个体的自身积极因素,使得个体主动维护自身的心理健康<sup>[3]</sup>。根据积极心理健康教育,国内学者孟万金教授提出了积极的心理健康教育的思想<sup>[6]</sup>。学校心理健康教育的工作重点应由“关注问题”转向“关注优势”,挖掘学生的内在潜能,心理健康的重心应放在“诊断和消除痛苦”等问题上,提出要坚持积极的评价取向,提升心理免疫力为目的,使得个体内在潜能得到最大限度地发挥。心理复原力体现了积极心理健康教育的内涵,心理复原力是人类机体中存在的一种自我保护和适应环境的本能<sup>[7]</sup>,其探讨个体增强自身具有的积极品质或力量以及在困境中如何调动自身的积极优势资源达到积极适应的能力。心理复原力的探讨与目前心理学界提倡的积极的心理健康教育不谋而合,探索积极品质,调动内在积极资源等都是积极心理健康教育的思想。因此,提高学生的心理复原力,符合当前倡导的要开展积极心理健康教育的理念。

对于学生的心理成长,不应该单纯地从避免外在生活事件的影响,更要引导学生学会有效地面对

和掌控应激性的事件,唤起和发掘学生身上的复原力,推动个体调动内在的潜能,挖掘外在的资源,提高心理免疫力。如果一个学生具有较高的心理复原力水平,那么其在面对危机的时候能够整合内外资源,发挥其潜在能力,有效应对危机,从而达到心理健康教育的目的。

心理复原力为心理健康教育提供了一个全新的视角,学校心理健康工作者在工作中应该思考并拓宽工作思路,推动积极心理健康教育,从而更加有效地开展心理健康教育工作。

## 五、结论

第一,大部分学生心理复原力属于复原力中间型,高职生心理复原力总体良好。

第二,团体干预对提高大学生的复原力具有可行性,可以作为提高高职生复原力的方案运用于日常心理健康教育活动中。

第三,应提高高职生心理复原力,开展积极心理健康教育。

## 参考文献

- [1] 阳毅.大学生复原力量表的编制与应用[D].上海:华中师范大学硕士学位论文.2005.
- [2] 汤雅婷,雒锦慧,李敏,等.714例高职高专学生心理复原力现状的调查与分析[J].中国民康医学.2013,25(7):88-91.
- [3] 夏蕾.大学生心理弹性现状调查及教育对策研究[D].四川:成都理工大学硕士学位论文.2012.
- [4] 徐迎利.贫困大学生的复原力及其与主观幸福感的关系研究[D].重庆:西南大学硕士学位论文.2007.
- [5] 张妹朗,王芳.汶川地震灾区中小学生对心理复原力对其心理状况的影响[J].中国特殊教育,2009,15(5):51-55.
- [6] 孟万金.论积极心理健康教育[J].教育研究,2008.
- [7] 雷鸣.心理复原力的内涵及其对心理健康教育的启示[J].西南交通大学学报:社会科学版,2013,14(5):58-64.

(责任编辑:邱开金)