

# 社会支持对大学生创伤后成长影响的个案研究

何柏略

广州商学院 学生工作处

DOI:10.12238/er.v3i12.3499

**[摘要]** 创伤性事件对人的心理具有重大的消极作用,容易导致诸多心理问题的产生。解决学生的心理问题的方法有许多,重构社会支持网络,是干预心理危机、提升学生复原力的有效途径与方法之一。文章通过对个案的观察和叙事,挖掘和整理分析案例背后影响其创伤的因素,提出解决方案,分析个案带来的启示,为新时代提升学生教育管理服务工作实效性建言献策。

**[关键词]** 创伤后成长; 大学生; 社会支持

**中图分类号:** G811.226 **文献标识码:** A

## 引言

创伤性事件对人的心理具有重大的消极作用,容易导致诸多心理问题的产生。许多大学生在中学阶段遭受创伤,但心理问题一直到大学阶段,在某种诱因刺激下,或因为经历类似创伤情境而显现出来。解决学生的心理问题的方法有许多,重构社会支持网络,是干预心理危机、提升学生复原力的有效途径与方法之一。

创伤后成长(posttraumatic growth, PTG)是指个体经受创伤性情境或事件后,获得一定的心理方面的正向改变(Tedeschi&Calhoun, 1995)。<sup>[1]</sup>社会支持是指来自社会各方面的,包括家庭、亲属、朋友、伙伴等所给予个体的精神上 and 物质上的帮助支援,反映了一个人与社会联系的密切程度和质量。<sup>[2]</sup>社会支持理论是指导高校辅导员解决学生成长成才过程中遇到的问题、帮扶大学生提升抗挫折能力的重要策略。本文通过个案的“叙事”展示社会支持在大学生遭受创伤后的现实实践,通过叙事性分析挖掘事件背后深层因素及学理意义。

## 1 研究方法

本研究采用质性个案研究方法(Merriam&Tisdell, 2016),以广东省本科H高校的一名大学一年级的学生为研究对象,进行了为期一年的追踪调查。

1.1研究场域。本研究主要集中在H

高校中开展,主要集中在某学院的辅导员办公室、学院的谈心谈话室、学校的教室以及学生小L的寝室。

1.2研究对象。小L是H高校大一来自东莞的一名女生,成绩中等,与舍友关系和睦,某社团的干部。小L的母亲是在去年高考期间突然去世的,小L还没完全接受母亲离世的事实,爸爸便娶了继母,小L非常讨厌继母,几乎二人没有交流。上了大学后,小L时而压抑难受,时而暴躁失眠,没有办法集中精力在学习中,并有越趋严重的倾向,导致大一第二学期期中考试全部不及格,最低的一门课程只有18分。小L认为只有存在心理疾病的学生才会去心理咨询中心,开始是拒绝前往心理咨询中心的。辅导员在征得小L的同意并进行充分沟通后,帮小L安排了学校心理咨询中心的咨询。与此同时,辅导员与小L的父亲经常保持良好、顺畅的沟通。

临近期末,小L提出休学申请。经过充分沟通,学院、家长同意。在学校和家庭的支持下,小L自身的努力下,原本打算的一年休学时间缩短至半年,次年小L便康复返校了。

1.3数据收集。本个案追踪历时一年,收集了观察、访谈、其他交流(例如非正式场合的私聊对话、微信文字和语音)、学生日记等多种数据。本研究对小L进行3次(2小时)的深度访谈及25次(26小时)

的观察,同时对小L的3名舍友进行了3次的访谈,每人每次约20分钟。

## 2 研究发现

小L是一起由于母亲去世引发的心理问题。问题产生的原因有:

2.1环境因素。人的本质属性是社会性,人脱离不了社会环境,环境因素对于个体的成长必然产生影响,尤其是个体与环境存在冲突时。小L的主要生存环境为家庭、社区、学校。

2.1.1家庭环境。小L的家庭比较特殊,母亲是家中唯一可以倾诉的对象,母亲给予的爱伴随她成长。母亲突如其来去世,对于其打击是非常沉重的,至今无法接受。段时间内父亲娶继母的行为在情感上更无法接受。哥哥对家庭的态度也是非常冷漠的。亲情冷淡、母爱缺失、无处倾诉,是造成小L心理问题的主要原因。

2.1.2社区环境。虽然小L和舍友、同学关系和睦,但又还没到无话不说的亲密程度,自己的悲伤无法在舍友面前流露。宿舍是集学习、休息、娱乐等功能为一体的立体场域,是具有一定的亲密性的环境。小L在这样的新环境中暂时未能建立新的支持圈,缺乏建立安全感的基础。尤其是见到舍友在朋友圈晒温暖的家庭照时,别有一番滋味在心头。

2.1.3学校环境。高校学生异地求学,使得与原生系统的家庭环境联系被空间

距离所阻断,同时也在考验个人的环境适应性和对周边环境资源的利用能力。学校的心理咨询中心是免费为学生开放的。但很多新生对其存在误解,认为去做心理咨询的肯定是有病的,那是一件难于启齿的丑事,若然被同学知道,肯定会排斥自己。因此,学生出现心理宁可憋在心里,也不太愿意主动求助咨询中心。

2.2个人因素。小L只有19岁,从年龄和社会阅历上讲,属于低复原力人群。复原力是指暴露于创伤或丧失等压力事件后仍能维持相对稳定和健康的身心功能的特征。她不具备灵活的情绪调节,无法整合主观预期与实际需要的关系,无法根据实际需要来调整自己的情绪反应,一类刺激的反应会泛化到另一类刺激上,进而导致心理问题的出现。

### 3 讨论

社会支持网络是一个人生命过程的组成部分,每个人都拥有自己的社会支持网络,但网络的构建并非全都是自觉行为。<sup>[3]</sup>高校辅导员在针对特殊学生群体开展教育工作时可利用社会支持理论,能有效干预甚至重建特殊学生的社会支持网络,利用该网络达到提高学生适应能力、尽快融入集体、调适心理状态的目的。本案例的解决方案如下。

3.1丰富支持内容。社会支持内容包括情感支持、信息支持、评估支持和陪伴支持。

情感支持、陪伴支持:家长、亲人、辅导员等支持主体给予小L的信任、同理心、爱以及关心。辅导员和小L会经常微信往来聊天,给她鼓励;小L的舍友也与其保持密切联系,经常聊一下学校、班级发生的有趣的事。种种陪伴给小L带来了安全感与归属感。

信息支持:小L休学在家,白天只有年迈的奶奶和她一起。为了不让她觉得空虚无所事事,偶而辅导员给她布置了“任务”:例如拍摄当天认为最美的一处景色。同时,为了学业上不掉队、充实生活,让舍友把课堂的笔记拍照发送给她,让她在家自学课业。

评估支持:辅导员要求小L能定期返校接受心理咨询中心的咨询,以便于心

理咨询师通过对学生进行真实性评价的途径提供评估支持,定期追踪情况。

3.2改善支持环境。从支持的环境看,包括家庭、学校和社区。支持的环境构成了学生社会支持网络一个很重要的方面。社会支持主体并非在单一的环境中提供支持,每个支持主体都有着不可替代的作用。辅导员和小L的父亲、哥哥保持密切联系,希望他们彼此的相处方式能有所改变,提供更多呵护与照料;鼓励舍友、同班同学能多与其互动,给与陪伴。

3.3重视仪式感。小L的舍友特意在端午节期间到小L家与其一起包粽子过节。“每逢佳节倍思亲”,在重要的节日,仪式感是一种内在的自我体验,众人的陪伴唤起小L心中的爱与回归,获得安全感。润物细无声,尤其是生活中的仪式,能满足小L心中渴望的需要和愿望。

3.4重构社会支持网。从支持的主体维度讲,包括亲人、教师、同伴等。小L心理受创后,对周围世界的感知变得敏感,尤其是进入大学一个新的环境,原有的社会支持网弱化,新的社会支持网尚未建立。辅导员与咨询师一同分析、评估小L的心理、精神状况,适时咨询干预,帮助小L接受母亲离世的事实、修复家庭关系、重构社会支持网,获得有效的精神性支持。无论是在校还是在家,始终保证始终同学与其联系,从朋辈角度疏导开解。小L父亲等亲人亲情建构,弥补母爱缺失。

### 4 结论

根据社会支持理论,个人拥有的社会支持网络与应对环境的挑战呈正向关联,即个人社会支持网络越大,应对环境挑战能力越强。这个案例所能给到的启示如下:

4.1建立信任:辅导员在学生社会支持网中是重要中介角色。辅导员在学生重构社会支持网中是重要环节,需要面对家长、学生个体、班级宿舍,要顺利开展,取得他们的信任,建立良好的关系是重要前提。辅导员只要取得了各方的信任,才能重构案主与其他各个环节之间的关系,同时纳入更多的元素进入

新的社会支持网络。

4.2重构社会支持网:立体、多层次更有利于提升复原力。社会支持系统是一个多层次多维度的复杂系统。由图1中可知,该系统包含不同的层次和维度,各种层次和各类维度的联接,形成一个动态而有序的自组织系统,是社会不同主体全面参与的开放系统。社会支持网越立体、越多层次,越有利于学生复原。家庭、学校、社区既是互不相同的环境,同时又紧密联系互动,对于学生个体而言,父母亲人、教师、朋辈同伴成员之间的交互作用有了更明显的体现。



图1 社会支持网络模型

4.3跟踪反馈:从解决问题到触及灵魂。小L的案例是高校特殊学生群体的缩影。作为学生引路人、知心人、守护人的辅导员,在实际工作中,应成为学生改善或重构社会支持网络的重要角色,努力挖掘学生个人成长的特殊性,有针对性地树立“人在情境中”的意识,令学生包容、接纳现有的问题,着眼当下,从长计议,跟踪反馈,致力于从帮助学生解决当前问题到触及灵魂的改变,才能落实好新时代立德树人根本任务。

### 【参考文献】

- [1]辛勇,白柯.社会支持对青少年创伤后成长的影响:心理韧性的中介作用[J].心理与行为研究,2019,(17),817-823.
- [2]蒲廷娅,张月娟,胡琴.大学生创伤后成长状况及其与反刍性沉思的关系研究[J].教育学术月刊,2017,294(1):84-89.
- [3]王文超,伍新春,周宵.青少年创伤后应激障碍和创伤后成长的状况与影响因素——汶川地震后的10年探索[J].北京师范大学学报(社会科学版),2018,(2),51-63.