

# SOR 理论视角下高职心理障碍学生复学返校适应性分析

陈 月 李 悦

(广州华商职业学院, 广东广州 511300)

**摘 要:**随着高职学生的心理问题日益频发,越来越多的心理障碍学生经过休学一段时间的调整和治疗后,再次复学返回校园,其复学后的校园适应情况影响他们后续的成长与发展。对此,通过个案访谈了解广州市某高职院校心理障碍复学大学生对返校的适应情况,发现学生在校园物理环境和人际关系上存在浅层融入的情况,而在个人身份认同感和校园归属感方面存在深层区隔。基于 SOR 理论,通过控制学校行为,有效干预学生状态,以此梳理提升心理障碍复学学生返校适应性的有效对策,引导学生发展积极心态,更好地适应校园环境,顺利开展大学生活。

**关键词:**心理障碍 高职学生 复学返校 校园适应

## 一、引言

### 1. 研究背景

2019 年,《健康中国行动(2019—2030 年)》提出“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”<sup>[1]</sup>,其中着重提出心理健康的加强,有利于社会稳定和人际关系的和谐,提升公众幸福感。随着时代的急速发展以及复杂的人际交往情势,我国常见精神障碍和心理行为问题的人数逐渐增多,个人极端情绪引发的恶性事件时有发生,根据《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》的数据显示,青年为抑郁的高风险群体,18—24 岁年龄组的抑郁风险检出率高达 24.1%,而大学生中 16.54% 的学生存在轻度抑郁风险,4.94% 的学生存在重度抑郁风险;有 38.26% 的学生存在轻度焦虑风险,4.65% 的学生存在中度焦虑风险,2.37% 的学生存在重度焦虑风险。<sup>[2]</sup>

高职院校的学生正处于人生发展的关键时期,他们面临的挑战与本科院校的学生有所不同。由于家庭、学校、个性以及社会环境等多方面因素的影响,高职学生在学习、人际关系和就业等方面承受着较大的压力。这些压力可能导致他们出现各种心理健康问题,进而影响他们的整体发展。因此,心理健康教育在高职教育中显得尤为重要。现在越来越多有关高职学生心理问题的案例出现,为解决高职学生心理问题,休学治疗或调节成为高校处置学生心理问题的常见方式之一。高职大学生因心理障碍休学的人数比例也逐渐增加,这部分学生因所处环境和社会期待的复杂性和多样性,当他们复学融入学校时,将再次面临如污名和人际关系不和谐,精神状态和心理状态不稳定,以及服药带来身体不适而影响学业等校园适应的诸多挑战,这些都将影响他们的心理适应程度,从而增加他们的退学风险。<sup>[3]</sup>

通过分析发现,现有研究主要集中于对心理问题学生相关休复学鉴定过程,以及概括性地探讨心理障碍学生复学后的适应情况,而系统性的相关研究还较少。同时现有研究主要侧重于量化分析,通过数据分析对心理障碍复学学生的状况进行研究,虽然提供了一定程度的客观信息,但往往难以深入挖掘个体经历、情感体验及背后深层次的社会文化因素。本文从质性研究入手,丰富研究方法的广度和深度,深入把握心理障碍复学学生

---

基金项目:本文系 2023 年度广东省教育厅广东省高校思想政治教育课题《困境与破圈:广东省高校大学生网络舆情现状与引导策略研究》(2023GXSZ202)研究成果;2023 年度教育部高校思想政治工作创新发展中心(武汉东湖学院)课题《基于情绪劳动的民办高校辅导员队伍稳定性及激励机制研究》(WHDHSSZX2023056)研究成果。

作者简介:第一作者:陈月(1994—),女,四川成都人,助教,硕士,主要从事教育心理学研究。

通讯作者:李悦(1991—),女,广东茂名,副教授,硕士,主要从事学生管理研究。

的内心感受和实际情况,探究其复学后校园适应的需求与挑战,根据实际案例,提供更加针对性的措施。由此及彼,为心理障碍复学学生后期返回校园,融入校园制定更加人性化、个性化的支持策略提供坚实的理论与实践基础。

综上所述,本研究将以广州某高职院校心理障碍复学学生为研究对象,探究其校园适应情况、问题及相关需求,并基于SOR理论,提出相关对策,为高职心理障碍复学学生更好融入校园生活提供保障和方法。

## 2. 研究对象

本研究以广州某高职院校心理障碍复学学生为研究对象,为更好了解心理障碍复学学生的校园适应情况,除了学生本身之外,还将学校辅导员、学校心理咨询老师纳入访谈对象中。本次访谈共计8人,其中S1—S4为心理障碍复学学生;T1—T3是学校辅导员,他们是学校一线工作者,也是与学生接触最多的人,面对心理障碍学生,他们是情况跟踪——休学——复学——情况再次跟踪的介入者;P1是学校心理咨询老师,在面对心理障碍学生时,他们是心理、情绪稳定的介入者,同时也是专业支持者。

访谈对象S1—S4的具体情况如下。

S1: 2020年入学学生,入学前就已经被诊断为抑郁症,并在入学后因抑郁问题无法很好适应学校环境,故休学1年,并在2021年复学到21级,复学后,一直在服药(用药情况不详),定期进行复诊和心理咨询。

S2: 2021年入学学生,入学前就已经被诊断为双相情感障碍,有自伤行为,大一及大二上学期情况还较稳定,能够较好适应学校生活,大二下学期因人际关系导致情绪波动较大,无法适应班级环境,抗拒上课,因此选择休学1年,并于2024年复学到22级,复学后,一直在服药(用药情况不详),定期进行复诊。

S3: 2020年入学学生,因强迫行为导致后期校园适应不良,人际关系相处出现问题,无法正常开展学习和校园生活,医院诊断为抑郁加强迫,根据学生实际情况,故在大二下学期申请休学,休学两年,于2024年复学到22级,复学后由家长陪同外宿。

S4: 2021年入学学生,入学前就已诊断为双相情感障碍,因情绪不稳定,故申请休学一年,2023年复学到22级,定期复诊。

## 二、心理障碍复学学生校园适应的浅层融入

根据学校管理规定,学生申请休学或者学校认为应当休学的,经学校批准后可以休学。学生累计休学次数不超过2次,每次休学期限一般为1年。学生休学期满,经学校复查合格,批准后方可复学。因心理障碍申请休学的学生,经过休学一年的调整,身心状态均较为平稳,经过一系列专业评定后,重新进入校园开展学习、生活、工作。

### (一) 对校园环境的熟悉

心理障碍复学学生对校园环境相对熟悉,在一定程度上有助于他们更快地适应校园生活,特别是对于那些在大一之后休学的学生,他们对教学楼、食堂、宿舍等校园区域分布已经有前期积累的熟悉感,这为他们提供了一个良好的心理预备,减少了重新适应的压力。

在访谈的4名学生中,只有S1是大一上学期办理的休学,其余都是在大二阶段办理的休学。“回来还好,基本都还比较熟悉,没有什么大问题,主要就是关心宿舍环境,老师也尽力帮忙协调了(S2)。”“那些复学的学生回来后,好的一点是我不用太担心他们找不到地方,因为都在学校待了一段时间,对学校的基本规章制度都有数(T3)。”

物理空间的适应情况,为复学学生进入校园开展后续学习、生活和工作提供重要的基础,他们对物理空间都有一定的熟悉,在校园适应过程中减少了一些压力。

### (二) 原人际关系的脱离

根据学校管理规定,学生申请休学或者学校认为应当休学者,经学校批准后可以休学。学生累计休学次数不超过2次,每次休学期限一般为1年。在休学期间,学生与学校同学、老师的联系频率降低,除了跟关系较好的一两名同学联系,以及辅导员的关心外,基本不跟其他人沟通,当心理障碍休学的学生复学后,他们原有

的人际关系很难继续保持,甚至是脱离。“我也是有事才找辅导员,如休学期间最关心什么时候可以复学,复学后需要什么材料等等,平时我不会联系老师(S4)。”

心理障碍复学学生他们返校后,将不再跟原来班级一起上课,而是重新分配到新的年级和班级,同时,宿舍也将进行重新分配,使得他们原有的关系网络难以继续。“我复学回来,原来的同学都出去实习了,不在学校,所以我们线下联系也很少(S2)。”“因为我休学两年,复学时,原来的同学都已经毕业了,也就没有联系(S3)。”同时,由于年级的更换,复学后的学生,他们的辅导员也不再是原来的辅导员,在上层关系上也发生了改变。“我很喜欢我原来的辅导员,但是,她现在不带我了,我也不好意思什么事都去麻烦她(S2)。”

原人际关系的断裂或是脱离,导致心理障碍复学学生会放弃原有关系网络的重构,从而影响心理障碍复学学生融入校园的进程。

### (三) 新人际关系的悬浮

朋辈群体对心理障碍复学学生的校园融入有很重要的影响,但是由于心理障碍复学学生一般是中途加入,错过了建立关系的最佳时期,使得他们在构建新的人际关系中呈现出一种悬浮状态。

心理障碍复学学生重新进入新班级,他们除了正常上课之外,也不愿参加学校、学院和班级的活动,主动社交频率有限,很难融入新班级,“进到新的班级,都没有认识的人,有什么事都是班长通知我,在新班级没什么融入感,班上很多同学也没有什么接触,不认识。(S1)”同时,由于宿舍也是新安排的,舍友之间都不相熟,加上一些宿舍的专业不同、年级不同,很难有新的共同话题。“我宿舍舍友是好几个专业的,跟他们也没有什么共同话题……大家相安无事就好。(S2)”基于此,这些复学学生在交往过程中,主要在学习、生活、工作等方面进行一些浅层融入。

## 三、心理障碍复学学生校园适应的深层区隔

### (一) 对心理障碍复学学生身份认同不足

身份认同是“个体对自我身份的确认和对所归属群体的认知及所伴随的情感体验及行为模式。”由于对心理健康问题认识不足,社会和校园中普遍存在对心理和精神障碍学生的偏见和污名化。这导致这些学生在尝试重新融入校园生活时,感受到来自他人的有色眼光和排斥,“每次接受因心理问题复学的学生,我就有点抗拒,担心他们在学校出什么事情(T1)。”“他们问题很多,又很不好处理(T3)。”这种污名化不仅影响学生的社交关系,还可能对他们的自我认同和自尊心造成损害。

心理障碍学生在复学过程中,通过自我反思和成长,可以逐步构建和强化积极的身份认同。但由于环境反馈的负向信息导致学生难以建立积极的感受,甚至讨厌自己,因此在人际关系发展过程中常常处于退缩状态,难以顺利适应一个新环境。“我也不知道为什么那个同学(同班同宿舍的一个女生)总是针对我,总是在寝室阴阳怪气,还说我有病怎么不去死……我也不想得这个病啊,我也很痛苦(S1)。”“我有事情尽量都自己处理,能不麻烦他人就不麻烦他人,我也不想跟其他人建立深厚的关系,我就这样就好了……我怕总是找老师,老师也会烦……我妈也总觉得我这样不好,总是希望我有计划地做一些事情,但是我感觉自己没有办法去完成,我也不想,反正总跟我妈吵架(S3)。”

学生的身份认同受到家庭、学校和社会支持的影响,而心理障碍学生他们本身的内里支持就不足,再加上外界支持的补充有限,难以帮助其建立积极的自我认同,同时自我身份认同和他人认同产生冲突后,会影响个体对自身的认知,从而拒绝与他人进一步交流。

### (二) 心理障碍复学学生校园归属感不强

校园归属感是指学生在校园生活中获得被接纳、尊重和支持的感觉,以及对其就读学校在思想、感情以及心理上的认同与投入。心理障碍的学生经过一段时间的休学治疗,重返校园时可能感到与同学之间的联系断裂,难以跟上学习进度,或担心他人对其病情的看法和态度,这些都会影响他们的校园归属感。

“有时候我吃了药,身体不舒服,早上确实起不来,我也不好意思跟老师请假……我觉得他们反正都会说我,那我就旷课算了(S3)。”“那些(心理障碍复学学生)学生他们总是跟我请假,我也不好不批,万一真的不



舒服怎么办 ..... 有些学生反正一回到学校就身体不舒服，一回到家就好（T3）。”“我不想回学校，但是要拿毕业证，所以还是要回来，一回学校我身体就不舒服，发高烧，我总觉哪天都会把自己烧死（哭笑）（S1）。”由于心理障碍复学学生的特殊性，他们有时身体状态难以维持他们的正常学习，从而引发一系列的连锁反应，如老师的不认可、同学的不理解、家长的不支持等，进一步加剧学生对学校的排斥，影响正常的学习。

“我并不适应学校环境，感觉跟舍友相处不好，所以我在外面住（学生申请校外家长陪读），每天就是来学校上课，上完课没什么就回家……跟同学没怎么接触……因为休学，我也有一些课程没修，后面补修又好麻烦……去补修的课程，班级都是不认识的人，老师名单上也没有我，反反复复地折腾，我不知道怎么办，也不想去上课了（S2）。”休学学生在校园中属于少数群体，学校在工作流程上的疏忽可能会导致他们感到被边缘化和忽视，从而影响他们的体验感和归属感。这些学生本身可能就比较脆弱和敏感，容易受到外界环境的影响，一旦在校园环境中遇到阻碍，往往会选择退缩或其他激进做法，甚者可能自伤、自残、二次休学或退学。

原有关系的断裂，以及校园环境带来的不满意感，导致其对校园缺乏归属感，在内心深处将自我与他人进行分割，不愿过多参与校园活动，难以很好地融入校园。

#### 四、心理障碍复学学生校园适应相关对策

学校是学生学习和生活的主要场所，学校行为是指在学校环境中，学生、教师和其他工作人员所展现的行为模式。心理障碍学生复学后，学校行为对学生的身心成长具有很大影响。SOR 理论认为我们可以通过控制刺激源，从而改变个体行为。面对心理障碍复学学生，根据其特殊性，通过控制学校行为，采取针对性的手段，对其心理变化进行有效干预，从而改变学生融入校园后的反应，积极开展校园生活（见图 1）。

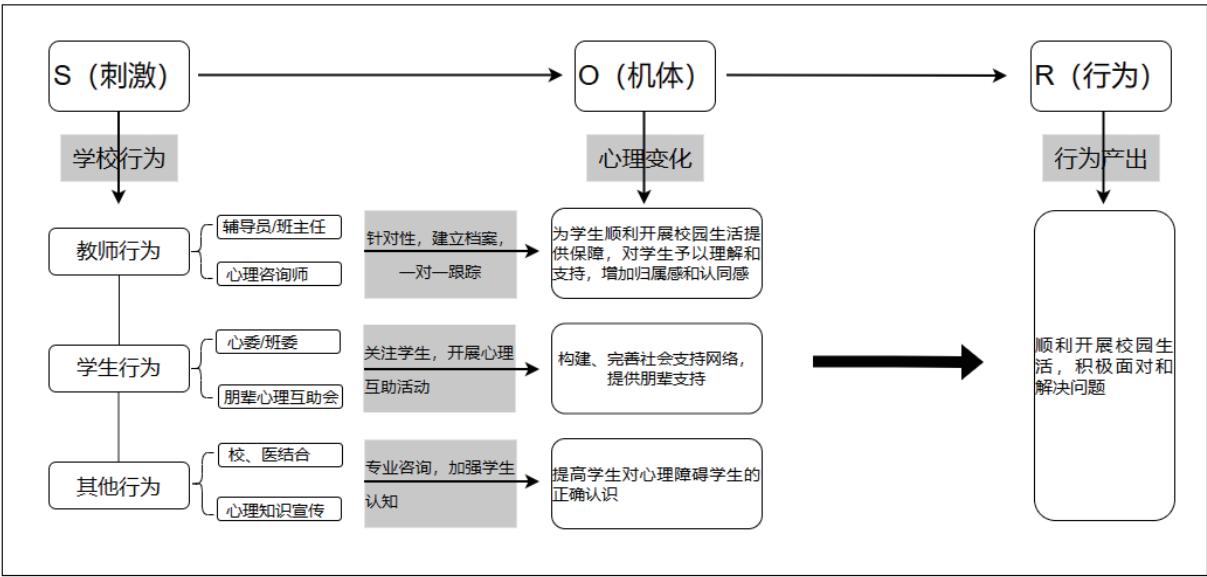


图 1 基于 SOR 理论学校行为对心理障碍复学学生校园适应的影响

##### （一）辅导员 / 班主任、心理咨询老师一对一精准跟进，提供针对性服务

对于心理障碍复学学生，学校心理中心会建立一生一档，实时跟进和监测学生动态，当他们遇到刺激产生负性心理时，作为辅导员 / 班主任，了解学生面临的困境，及时介入，同时帮助学生发展有效的应对策略，如时间管理、问题解决技巧和社交技能等，以应对相应的挑战。作为学校心理咨询老师，通过心理约谈，缓解学生不良情绪，通过识别和改变学生的负性思维模式来影响情绪和行为，帮助学生识别和挑战不合理信念，用更积极的方式来替代他们。同时教授学生如何识别、接受并有效管理自己的情绪，包括深呼吸、放松技巧、正念冥想等，帮助学生在面对压力时保持冷静。

辅导员/班主任、心理咨询老师的跟踪和及时介入,为学生提供心理抚慰和支持,让心理障碍复学学生感受到被理解、被支持,加强认同感和归属感。

## （二）引导朋辈群体积极关心与关注，搭建友爱社交网络

在社会心理学中朋辈群体指的是由年龄相近、社会地位相似、兴趣和价值观相当的个体所组成的非正式社交群体。朋辈之间因年龄、经历相近,易于建立情感联系和理解,提供特殊的情感支持和认同感,使学生们更愿意分享并接受建议。相较于老师和心理咨询老师,朋辈群体可能更容易、更早发现心理问题学生的变化。

学校建立朋辈心理互助会——心理委员——宿舍心理信息员三级体系,通过学校专业培训后开展相关心理服务,当发现心理问题学生有异常变化,第一时间上报老师、学校。对于心理障碍复学学生,朋辈群体可以进行互助和资源共享,通过分享个人经验、情感支持和建立,相互支持,共同成长,引导心理障碍复学学生正向思考问题,及时识别并缓解学生的心理问题,防止问题进一步恶化,减少心理危机事件的发生。

同时,学校朋辈心理互助会还会组织开展心理相关的活动,如团体辅导、心理知识竞答、游园会等,通过活动吸引学生的参与,扩大学生社交圈,建立新的社会支持网络。

## （三）强化校、医合作，提供专业心理援助

学校与当地大型医院合作,心理医生的定期进驻使学校能够及时发现学生的心理问题,并根据学生的具体情况提供个性化的干预措施。这种及时性对于防止心理问题的恶化至关重要。通过医校合作,学生能够直接获得专业心理健康服务,包括但不限于心理咨询、治疗以及必要时的药物治疗。这种专业支持有助于学生更快地缓解症状,提高他们的生活质量。且在心理危机情况下,心理医生能够迅速介入,评估学生的状况,并提供必要的医疗援助,这种快速响应机制是保障学生安全的关键。通过校、医合作,专业医生为学生提供了更深入的心理健康知识,帮助他们建立对心理健康的正确认识和自我管理能力,能够更有效地推进心理健康问题的干预和治疗,减少负性刺激对心理障碍复学学生学业和生活的影响。<sup>[4]</sup>

## （四）构建家校合作体系，赋能家校共育

家校沟通是连接家庭和学校的桥梁,对于促进学生的健康成长、提高教育效果、增强家校合作具有至关重要的作用。

建立良好的家校协作关系不仅能够帮助家长和教师更全面地了解学生在家庭和学校的表现,还能促进双方在教育理念和方法上的交流与协作,及时发现学生问题并采取有效干预措施,为学生的全面发展提供支持。通过定期的信息交流、共同参与教育活动和决策过程,增强家长对学校教育的信任和参与度,同时也为家长提供更多参与孩子教育的机会,共同为学生的成长和发展创造良好的环境。

## （五）加强心理健康知识宣传，提高群众整体的认知水平

当下,青少年的心理健康问题日益频发,国家对青少年的心理健康工作也越来越重视,但是整体知识的覆盖面还不够,部分群体还是以问题化的视角看待有心理障碍的人群,对于这些心理障碍复学学生来说,他们可能会面对同学、老师,甚至是家长的不理解,难以获得有效的支持,从而加重自身的病情。

学校通过公众号、校园官方网站、快闪等线上线下方式宣传心理健康知识,开展社会心理服务、团体辅导、素质拓展等活动,扩大心理健康知识宣传的覆盖面,减少谈心理问题就色变的情况,增进大众对心理健康知识的了解,为心理障碍的学生发展提供良好的环境。<sup>[5]</sup>

## （六）优化校园环境，提高与心理障碍复学学生的适配度

经过一定时间的调整与恢复,心理障碍复学学生重新进入校园,依旧会面临一些挑战,如宿舍成员的变化、学习跟不上、原有社交关系断裂,新社交交接不上,会极大程度影响学生的适应情况。校园环境中潜藏了很多不定因素,对于一般学生来说,对他们的影响不大,或是能够很好地面对和解决,但是对于心理障碍复学学生,他们相对敏感,所以我们要把握住主要刺激因素,优化校园环境,减少负性刺激因素,营造与他们适配度高的校园环境。如在宿舍安排上,多方协商,尽量安排合适的宿舍,且发挥舍友的正向作用;在学习方面,

根据学生的特殊情况，在符合学校管理条件下，尽量减轻学生的学习压力，老师多关注，班委多关心。

基于 SOR 理论，通过控制学校行为，有效干预心理障碍复学学生在校园的适应情况，精准施策，影响学生心理变化和行为变化，保障心理障碍复学学生更好地适应校园环境，顺利开展大学生生活。

## 参考文献

- [1] 健康中国行动推进委员会. 健康中国行动(2019—2030 年). 国发[2019]13 号.
- [2] 傅小兰、张侃. 中国国民心理健康发展报告(2021—2022 年)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [3] 王怀海, 李颖, 王琳, 等. 大学新生罹患精神障碍现况调查及影响因素分析[J]. 国际精神病学杂志, 2022, 49(1): 72-75.
- [4] 黄慧钊, 郭冠欣, 郑臻峰, 等. 高校精神障碍学生家庭关怀、社会支持与自我效能的相关性研究[J]. 科教导刊, 2021(3): 188-190.
- [5] 宋萍, 郑娇, 陈靓, 等. 与心理健康问题相关休复学鉴定面临的问题与对策[J]. 中国法医学杂志, 2023, 38(1): 40-42.