

中学生抗逆力表现的

过渡层次及其分析

——基于问卷与访谈的混合研究

□ 田国秀 李宏鹤

摘 要: 本文通过对 50 例中学生访谈个案的分析及其问卷调查的数据统计, 在 Hunter 抗逆力层次理论的基础上提出了抗逆力的过渡层次。过渡层次是指居于防御策略与健康策略之间的过渡状态, 即表面看来是健康的, 但实质上体现为不确定特征。中学生抗逆力处于过渡层次源于其内外保护因素状态, 及其成本低倾向。抗逆力长期处于过渡层次不利于中学生的健康发展。

关键词: 中学生; 抗逆力; 过渡层次

抗逆力是伴随着积极心理学思潮发展起来的新理论, 积极心理学认为问题是被建构的, 身处压力的个体可能出现问题, 也可能表现为潜能激发和自我超越。遭遇压力依然保持能力和超越, 就是抗逆力的典型状态。不同个体在抗逆力上的表现差异颇大, 有人积极向上, 有人消极颓废。本文关注的是不同青少年个体抗逆力表现的差异, 使我们意识到研究抗逆力时必须注重对抗逆力进行分层解析。Hunter 的抗逆力层次模型为我们关注抗逆力分层研究提供了重要理论依据。

在与加拿大、哥伦比亚、新西兰、南非四国合作的有关“青少年抗逆力路径”的研究项目中, 我们共同研发了“青少年抗逆力路径测量问卷”, 预计在北京地区抽取 1200 名青少年进行访谈调查。研究初期, 我们对 50 位中学生进行了测试及访谈。与以往问卷测试不同的是, 我们采用了深度结构式访谈, 每个问题的选择都是在施测者和被试进行充分交流之后进行的。与此同时, 我们对大约 60% 的被试进行了为期两年的参与性观察。与被试关系的建立不仅在很大程度上保证了问卷结果的真实性, 也为我们提供了丰富的观察信息。

一、抗逆力与抗逆力层次

抗逆力又称弹力、复原力、韧性, 是个人具有的某些特质或能力, 使个人处在危机或压力情境时能展现出健康的应对策略。“这种特质或能力是个体内部保护因素与外部保护因素相互适应并作用的结果。其中, 内部保护因素指个体自身具有的能够应对危机情景, 减少问题行为, 帮助个体成功克服压力的心理能力和人格特质; 外部保护因素指个体以外的环境中所具有的促进个体成功调试、积极应对、克服危机、获得良性适应的条件与资源, 主要包括家庭、学校、社区和朋辈”^[1]。

每个人都有抗逆力, 抗逆力在不同个体身上表现出不同的形式, 不同形式又体现出抗逆力的分层特征。将抗逆力分层是细化抗逆力的过程, 有利于更好的研究抗逆力的运作机制。

Hunter 的模型把抗逆力划分为生存层次、防御层次和健康层次。与以往研究不同的是, Hunter 指出, 抗逆力可能不仅是传统意义上适应的、灵活的、有能

力克服逆境的过程,还是一个运用绝缘、孤立、分离、拒绝和侵犯来保护自己、自力更生、不信任和依靠他人的过程。这一模型源自于 Hunter 对一系列访谈研究的思考,访谈研究的对象是职业学校中经常出现行为问题(如旷课、拉帮结伙、暴力侵犯、未婚先孕等)的学生。这些问题学生在总结自己的经历时将抗逆力归纳为三方面:不与他人交往(不信任);离群索居(得不到社会支持);情感冷漠。这些消极品质促使 Hunter 进行反思,提出了抗逆力的层次模型。“模型中最低层次的抗逆力具有生存意义,青少年通过暴力行为或情感压抑保护自我;中间层次的抗逆力具有防御意义,青少年拒绝与别人交往,以此抵制外界生活的刺激;最高层次的抗逆力具有成长的含义,青少年积极调动个人自由,获得更多的社会支持,灵活的处理生活压力”^[2]。

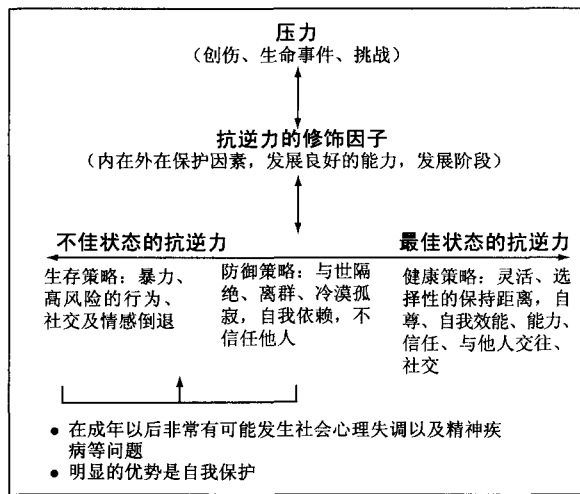


图1 抗逆力层次模型^[3]

如图所示,不同层次的抗逆力处在不佳状态与最佳状态之间,离生存策略越近的抗逆力状态越不佳,反之离健康策略越近的抗逆力状态越佳,防御策略处于中间状态。生存层次和防御层次的抗逆力是青少年为了应对逆境,进行自我保护而采取的措施,这些措施都是负面的。生存策略之所以是不佳状态,是因为采用这一策略的青少年运用暴力和高风险行为应对危机,很可能对他人和自己造成身体和精神上的伤害。采用防御策略的青少年由于不信任他人,将自己与外界隔离,这会导致自身的情感问题,但不会对他人造成伤害,所以处于中间层次。采用这两个策略的青少年在成年以后非常有可能发生社会心理失调以及精神疾病等问题。相对于前两个层次的抗逆力,健康层次的抗逆力是积极的、正面的。采取这种策略的青少年拥有健康的自我意识,强大的自我价值感以及与他人

交往和信任他人的能力。三个层次的抗逆力处于一条双向延伸的直线上,是三个基本的、具有典型性的抗逆状态。在这三者之间还分布着抗逆力其他状态,处于不佳状态与中间状态之间,中间状态与最佳状态之间,我们称其为“过渡层次的抗逆力”。

二、中学生抗逆力状况的资料呈现

通过对 50 份访谈问卷的整理与分析,我们发现很多人的抗逆力都不能简单归属于 Hunter 提出的生存状态、防御状态或健康状态三个层次,而是处于健康、生存、防御的过渡地带。

1. 案例呈现与分析

案例 1:

小威是北京一名高二学生,是个很懂事的孩子,每次小组辅导活动都尽量参加,也十分愿意和导师交流。小威在班里担任生活委员职务,很受老师和同学欢迎,同学们都说他是大好人,愿意牺牲自己的时间和精力帮助大家。小威家在农村,父母工作稳定,经济条件并不差。家长虽然也希望他好好学习,能够考上好大学,以后的路能够走的顺利些,但是他们并不强迫他把心思都用在在学习上,认为读大专也不是多糟糕的事,只要小威能健康快乐的生活,不用大富大贵,踏踏实实的就可以了。小威在这样的环境里快乐的成长着,如果不和他进行深入交流,我几乎认为他是完美的,甚至羡慕他有这么好的人际关系和舒服的生活环境。但长期交流下来才发现,他心理的灰色地带是不容小视的。

上高中之后,小威的学习成绩一直不好,这让他不知所措。初中时他虽然没有尽全力学习,但是每到考试之前看看书、背背题就可以考出好成绩,可是现在情况完全变了。高一时他没有认真学习,现在想要赶上同学们的学习步伐,他发现并不像初中阶段那样容易。在和他交流中,他表现出对学习的逃避。有的同学对高考填报志愿、学习方法有兴趣,但他只是心不在焉,应付了事。终于有一次他对我说,可不可以不谈学习,多讲讲学校外的生活。起初我认为他在学习上有困难,不会学习,慢慢发现,他是处于不想努力学习但又十分清楚学习的重要性这对矛盾中,而这对矛盾正是他宽松的生活环境带给他的。

小威很清楚,学习上的回报只能源于勤奋的努力,但是他的努力被阻碍着。父母对他的学习要求不高,就算成绩不好也不会责怪他。在同学眼里小威除了学习其



他方面近乎完美，因为他从入学起就是个乖巧懂事的班干部，连老师也不忍心指正他学习方面的问题。小威认为考大学是好事，他十分想读大学，但这需要付出加倍的努力。而他现在虽然没有很努力，却有舒服的生活。对他而言，美好的愿望并不足以让他付出辛勤和汗水。这一切在小威心里形成了混乱的纠缠，他不敢面对，而是选择逃避。逃避使他对生活越来越不确定，对未来的把握越来越没把握。隐藏在那个乖巧、善解人意的小威背后的，是一个找不到前进方向的迷茫的孩子。

小威的生活环境足够宽松，这正是令小威迷茫的根源。当他不认真学习并因此痛苦的时候，外界并没有给他必要的压力促使他走向“正轨”。用 Hunter 的抗逆力层次模型进行分析，发现小威的抗逆力处于健康层次与其他两个层次的过渡状态。小威的抗逆力没有达到健康层次，即具有成长、健康意义的抗逆力，但远远高于其他两个层次的抗逆力，即具有防御、生存意义的抗逆力。表面上看，容易误认为小威的抗逆力处于健康层次，但实际上他对自己没有正确的认识，内心没有强大的自我信念，面对逆境的时候，他并不能积极面对。

案例 2:

小民是个普通高中生，现在读高二。刚进高一的时候，他非常积极活跃，大家都觉得他是一个聪明、有想法的孩子。由于小民十分配合老师的工作，也非常受老师欢迎。那时候尽管他的学习成绩并不理想，但他很用功。可到了高一下学期，小民突然变了。不像从前那么活跃，参加各种活动都处于游离状态，也不用功学习了，就像换了一个人。访谈后发现，过去他积极参与学校活动，同学们认为他过分积极，抢了别的同学的风头，没给其他人表现的机会，以至于他每次发言，同学都会嘘声一片，这严重打击了小民的积极性。此外，小民的学校是封闭式管理，非常严格，但是小民是个向往自由的孩子，不喜欢被束缚，在学校里他显得很不自在。同学们都被高考压抑着，每天除了学习就是学习，但他认为人生除了考大学，还有很多有意义的事值得做。于是，在一个学期的兴奋状态过后，他摸清了学校活动的规律，不再像以前那样事事积极，再加上他认为学校除了学习不能让他有别的收获，他就一下泄气了。

自从小民不再那么“迎合”老师起，他的人缘变好了。同学们更愿意和他交朋友，也没有人再嘘他。尽管不像以前那样积极，但是他好像找到了在学校里的“生存法则”。现在的小民在老师的眼里不是以前那个好孩子了，但是他说他过得更轻松了。

小民通过改变自己获得了同学们的支持，这是他处理压力的方式，但这种方式并不是健康的。他的改变是一个屈从环境的过程，表面看来这种做法将他从逆境中“解救”出来，但实际上他没有在保持自己健康发展的前提下获得同学们的认可，这不是处理生活压力的正确方式。他改变了自己原本的生活去迎合周围人的需要，这不是健康层次的抗逆力。但是他也没有用暴力或者封闭自己等方法来抵制外界的不良刺激，相反他改变自己的生活方式恰恰是为了与别人更好的交往，显然这也不是生存和防御层次的抗逆力。与小威的抗逆力层次相同，小民的抗逆力也是处于健康层次和其他两个层次的过渡状态上。

案例 3:

小白，高二男生，来自北京郊区，父母是地地道道的农民，家庭经济状况不好。小白一直是班里的优等生，每次考试都名列前茅，令同学羡慕的是他能轻轻松松地应付目前的学习强度。进入高二之后，小白的学习成绩有所下滑，不是他没有能力考好，而是认为“考那么好没什么用”。“我没有太高的目标，我父母对我要求也不高，说只要不比哥哥差就行”。小白的哥哥初中毕业后进入了一所职业高中，三年学习后找到了当地一份维修锅炉的工作，是正式工，每月的收入虽不高，但还算稳定。父母、亲戚经常对他说：“瞧你哥多好，高中毕业就挣钱了。现在很多大学毕业生还找不到工作呢！我们没有太高的要求，能考上大学也行，就是担心你大学毕业后没工作，那四年大学不是白上了吗”。小白不明白自己为什么要好好学习了。小白很聪明，高一时他学习用心，再加上学习方法得当，使得成绩很优秀。随着年级的升高，学校不断强化他们的高考意识，提醒他们早思考、早定位、早努力，不要等到高三的时候再着急。可是家长的态度不是这样的，并不强求小白一定要上大学，能考上就上，考不上也无所谓，大学四年花不少钱，出来后找不到好工作，家长认为不值。这样两种态度令小白困惑，一边是学校如火如荼的备考，一边是家人不温不火的态度。小白没了方向。

小白有着令人羡慕的聪明才智，但由于周围环境的影响，他有能力在学习上取得好成绩，却放弃了通过学习为自己争取更好未来的努力。在父母眼中的“好生活”标准面前，小白没有做太多坚持，而是降低了对自己的要求，很容易就被动摇了。在压力面前，小白没有逃避，但也没有积极去面对。显然小白的抗逆力层次也如上述两位青少年一样，处于健康与



非健康的过渡状态。

表1: 数据呈现与分析

(1) 我会完成我已经开始做的事	完全不符合	不太符合	有些符合	比较符合	完全符合
	0	4	7	24	14 (1)
(2) 过去的一周, 我觉得很压抑	几乎没有(少于1天)	有些时候(1-2天)	经常(3-4天)	多数时候(5-7天)	
	13	31	6	0	
(3) 上课或工作的日子里, 我会用__小时与朋友通过电子手段聊天	7小时以上	5-6小时	3-4小时	1-2小时	1小时左右
	2	3	3	11	24 7
(4) 我能在不伤害自己或他人的情况下解决问题	完全不符合	不太符合	有些符合	比较符合	完全符合
	4	3	8	11	23 (1)
(5) 我知道怎样在不同的社会环境里表现	完全不符合	不太符合	有些符合	比较符合	完全符合
	0	3	17	20	8 (2)
(6) 我容易生气并常常发脾气	并非这样	一部分是真的	完全正确		
	17	29	4		

括号里的数字表明未作答的人数, 下表同。

以上题目是“青少年抗逆力路径”问卷中侧重于测量抗逆力的几个题目, 选项以五级程度量表呈现。左侧选项标示抗逆力状况不佳, 右侧选项标示抗逆力状况相对乐观。总体看来, 选择两端选项的青少年为数不多, 大多数中学生选择中间选项。可以看出, 大多数青少年的抗逆力处于过渡层次。

通过对 50 份访谈问卷的分析, 我们发现多数中学生的抗逆力水平处于健康层次与防御层次的过渡状态。他们的抗逆力状态表面看来是健康的, 但实质上体现为不确定特征, 即我们所说的过渡状态。具体表现为, 不像处于防御层次那样为抵制外界生活的不良刺激拒绝与别人交往, 也不像处于生存层次那样, 使用暴力和高危手段谋求生存, 也不像处于健康层次那样积极调动个人自由, 获得更多的社会支持, 灵活的处理生活压力。他们表面看来正常地生活着, 与身边人融洽相处, 但实质上在面对逆境时常常表现为混沌、漠然、不知所措。

三、中学生抗逆力呈现过渡层次的原因分析

从形成方面看, 抗逆力是在压力的激发下, 内外

保护因素相互适应并作用的结果; 从保持层面看, 中学生将抗逆力保持在过渡层次的成本相对低, 因此他们乐而从之。

1. 压力强度较小, 不足以激发极端抗逆力

我们认为最佳层次及不佳层次的抗逆力都属于极端抗逆力, 而过渡层次的抗逆力是两种极端抗逆力之间的过渡。抗逆力是在压力的激发下形成的, 抗逆力的层次与压力的程度相关。如家庭困难导致适龄青少年辍学, 甚至造成青少年面对温饱问题, 在巨大压力下, 青少年更容易被激发生存策略或者健康策略的抗逆力。就我们所研究的青少年人群来看, 他们碰到的挫折、逆境或危机都不是特别严峻, 算不上重大挑战, 不足以激发青少年的极端抗逆力。

2. 内外保护因素水平一般, 决定了抗逆力状态的过渡层次

抗逆力是外部保护因素与内部保护因素相互作用形成的, 在“青少年抗逆力路径”的问卷中涉及很多测试保护因素的题目, 通过对这些因素的分析, 我们发现, 保护因素的状况也是影响青少年抗逆力程度的重要因子。

表2: 外部保护因素

(1) 老师看到有学生在相互伤害时会做一些事情阻止他们	完全不符合	不太符合	有些符合	比较符合	完全符合
	2	3	10	16	18 (1)
(2) 你经常参与学校和校外机构的合作项目吗?	从不	只有一次	一两次	三次或更多	没有此项服务
	14	11	10	10	2 (1)
(3) 我的照管人对我关注很多	完全不符合	不太符合	有些符合	比较符合	完全符合
	0	0	10	15	25
(4) 我和我的照管人谈论我的感受	完全不符合	不太符合	有些符合	比较符合	完全符合
	2	3	13	18	13 (1)
(5) 如果在你的社区里有一群逃学的青年, 你的邻居有多大可能会主动对此采取一些行动?	非常可能	有可能	不可能	非常不可能	不确定
	4	21	13	5	7
(6) 我觉得我所在的社区服务很重要	完全不符合	不太符合	有些符合	比较符合	完全符合
	9	9	17	6	9 (1)
(7) 你的好朋友有多少人触犯法律?	没有	一些	很多	全部	
	45	5	0	0	
(8) 我感到有朋友支持我	完全不符合	不太符合	有些符合	比较符合	完全符合
	0	2	6	17	24 (1)

表3: 内部保护因素

(1) 人们认为与我相处很有趣	完全不符合	不太符合	有些符合	比较符合	完全符合
	0	2	17	13	16 (2)
(2) 过去的一周, 我经常哭	几乎没有(少于1天)	有些时候(1-2天)	经常(3-4天)	多数时候(5-7天)	
	33	14	3	0	
(3) 过去的一周, 我享受生活	几乎没有(少于1天)	有些时候(1-2天)	经常(3-4天)	多数时候(5-7天)	
	0	9	18	23	
(4) 我努力对其他人友善, 我关心他们的感受	不符合	一部分是真的	符合		
	0	21	29		
(5) 如果有人受伤、沮丧或者感觉不舒服, 我会去帮助他	不符合	一部分是真的	符合		
	0	21	29		
(6) 过去的一周, 我感到对未来充满希望	几乎没有(少于1天)	有些时候(1-2天)	经常(3-4天)	多数时候(5-7天)	
	2	8	19	21	

我们访谈的中学生大都生活在普通家庭, 他们中面临重大困难的只占少数, 大多数生活在比较和谐的环境下。家庭、学校、社区、朋辈都为他们提供了比较好的成长环境。测试答卷显示: 被试的选择大都落在正面选项和中间选项上, 选择负面选项的人很少, 由此判断整体情况较好。但是, 中间选择的颇多是值得关注的。中间选项离正面选项一步之遥, 离负面选项也仅一步之遥。如测试外部保护因素的第六题, 选择“有些符合”的有 17 人, 大于选择“比较符合”和“完全符合”的总数 15 人。上述所有题目中, 选择中间选项最少的为 6 人, 最多为 21 人, 也就是占总数的 12% 到 42%。这些数据提醒我们, 中学生外在保护因素的状况大多处于中间水平, 既没有严重的威胁, 也没有完善的保护。这也是中学生抗逆力处于过渡层次的原因所在。

3. 中学生习惯于以低成本表现抗逆力水平

抗逆力处于过渡层次的中学生有着相对完善的保护因素, 他们完全有条件通过努力使抗逆力达到健康

层次。如小威, 只要在学习方面加大努力, 或者在学习以外找到一条适合自己发展的路去开拓, 就可以走出迷茫。小民, 如果用心想办法采取更容易让他人接受的方式展现自己的激情, 也可以在积极参与各种活动的同时搞好同学关系。小白, 如果仔细评估利害关系, 坚持不懈, 完全可以利用他的聪明才智为自己争取一个更好的未来。但是为什么相当数量的中学生满足于抗逆力的过渡层次呢? 我们认为, 最主要的原因是过渡层次成本最低, 不会导致明显的后果。

要想使抗逆力达到健康层次, 需要付出巨大的努力, 对于生活安逸、成长顺利的中学生来说, 这无疑是巨大挑战。面对逆境的时候, 他们习惯于以较少的付出换来平稳的过渡, 不想承受太多, 付出太多。小威、小白和小民都采取了成本较低的方法解决困扰, 如小民通过降低自己参与各种活动的热忱获得良好的人际关系。

Hunter 将抗逆力分为生存策略、防御策略、健康策略三个层次, 前两者表现为采取负面行为应对逆境, 第三种是采取正向行为积极成长。过渡层次是介于生存、防御与健康层次之间的应对策略, 表面看来, 这些过渡层次没有造成严重后果, 实际上是青少年采取消极行为应对压力的逃避。抗逆力处于过渡层次的青少年占有相对丰富的保护因素, 有条件将抗逆力提高到健康层次, 但是他们却以较少的努力将其保持在过渡层次。过渡层次的抗逆力在短时间内不会对中学生造成明显的负面影响, 但是长期处于这一状态会使中学生意志消沉, 不思进取, 严重影响他们的长远发展。一些中学生习惯了用消极的方法应对逆境, 很容易产生惯性。一旦挑战超出他们的应对能力, 他们会发现过渡层次的抗逆力不足以帮助他们应对逆境, 便有可能向生存层次或防御层次的抗逆力堕落, 最终导致适应不良甚至是精神疾病。■

田国秀: 首都师范大学社会学与社会工作系教授, 博士生导师

李宏鹤: 首都师范大学政法学院2009硕士级研究生
责任编辑 / 方奕

参考文献:

- [1] 田国秀, 抗逆力研究及对我国学校心理健康教育的启示[J]. 课程教材教法, 2007(3).
- [2] 肖楠, 张建新. 韧性(resilience)——在压力下复原和成长的心理机制[J]. 心理科学进展, 2005(8).
- [3] Hunter AJ, Chandler GE, “Adolescent resilience”. *Journal of Nursing Scholarship*. 1999, 31(3), P246.