

中学生抗逆力现状调查及提升策略探讨

胡悦, 何传琦, 潘鑫, 颜鑫月

东北林业大学文法学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年1月15日; 录用日期: 2024年2月16日; 发布日期: 2024年2月23日

摘要

中学时期对青少年发展至关重要, 他们的身心发展、个性形成和世界观塑造都深受其影响。网络环境的复杂性和学校、家长对学业成绩的高期望都给青少年带来巨大压力, 导致他们难以正确应对挫折, 易出现心理问题。本研究基于当前中学生面临压力和挑战的现实背景, 通过问卷调查和个案访谈等方法, 对中学生群体抗逆力水平进行深入的调查与分析。研究结果表明, 中学生在面对挑战时, 在乐观感、归属感和效能感方面存在一定的欠缺。基于优势视角和社会支持理论, 本文对中学生所存在的问题进行深入剖析, 并探讨切实有效的策略。本研究将有助于更好地理解中学生的抗逆力现状, 并为促进其健康成长工作提供一定的参考和启示。

关键词

中学生, 抗逆力, 健康成长

Investigation on the Current Situation of Adolescent Resilience and the Exploration of Enhancement Strategies in Middle School

Yue Hu, Chuanqi He, Xin Pan, Xinyue Yan

College of Humanities and Law, Northeast Forestry University, Harbin Heilongjiang

Received: Jan. 15th, 2024; accepted: Feb. 16th, 2024; published: Feb. 23rd, 2024

Abstract

The period of middle school is crucial in the development of adolescents, profoundly influencing their physical and mental development, personality formation, and worldview shaping. The complexity of the online environment and the high expectations of schools and parents towards aca-

ademic performance impose significant pressure on adolescents, making it difficult for them to properly cope with setbacks and prone to psychological issues. This study, based on the current realities of middle school students facing stress and challenges, employs methods such as questionnaire surveys and individual interviews to conduct in-depth investigations and analyses of the resilience levels of this population. The findings indicate that, when facing challenges, middle school students often lack a sense of optimism, belonging, and efficacy. Drawing from a strengths-focused perspective and building upon social support theory, this study delves into the underlying issues facing middle school students and explores practical and effective strategies. This research will not only contribute to a better understanding of the current state of adolescent resilience but also provide valuable insights for promoting their healthy development.

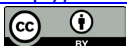
Keywords

Middle School Students, Resilience, Healthy Development

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

中学阶段是青少年发展的关键时期，他们的身心发展、性格塑造和世界观形成都受到极大的影响。在当前高科技的信息社会中，网络环境的复杂性让青少年的成长面临着更大的挑战。同时，学校和家长对学业成绩的期望也给青少年造成了不小的心理压力，难以正确处理压力和挫折，往往出现心理问题。更为严重的是，抗逆力低下、焦虑和自杀等问题的出现，给青少年发展带来了极大的危害。因此，如何提高中学生抗逆力水平，协助他们有效应对压力与挑战，已成为当前社会和教育领域的关注焦点。

为此，笔者采用问卷调查和个案访谈相结合的方法，以中学生群体为研究对象，通过收集数据和分析结果，旨在深入了解中学生抗逆力水平及具体表现，发现存在的问题和挑战，并探讨有效的提升策略，为中学生的健康成长和全面发展提供参考。

2. 调查内容与方法

2.1. 调查对象

本文以河南省某中学的中学生群体作为调查对象，共发放问卷 180 份，有效回收问卷 157 份，问卷有效率为 87.2%。

2.2. 调查工具

参考国内常用的《青少年心理韧性量表》和《青少年抗逆力问卷》，并结合研究对象的生理、心理特点和研究目的，制作抗逆力水平测评问卷进行调研。该问卷包含 18 个条目，每个条目采用 5 级评分。同时，设计基本信息问卷，收集学生的性别、年级、家庭背景等信息。采用 SPSS 软件进行数据录入与统计分析，包括描述性统计、t 检验、方差分析等方法，以评估中学生的抗逆力水平。

2.3. 调查过程

利用晚自习和课余时间，以班级为单位发放问卷对某中学学生进行匿名调查。同时，采用偶遇抽样，

在校园里和中学生多聚集的书店、小吃店等对学生进行访谈。通过量性研究和质性研究相结合的方式，掌握更充分的信息。

3. 中学生抗逆力现状的调查结果与分析

调查结果显示，所调查的样本的抗逆力水平总体偏中上等，其中 44% 的同学低于整体抗逆力均值，56% 的同学高于整体的抗逆力均值(见表 1)。通过对收集的数据的统计分析得出，约有 22.29% 的同学抗逆力水平偏低，59.23% 的同学的抗逆力属于中等水平，18.47% 的同学抗逆力处于高水平(见表 2)。

Table 1. Statistical analysis and summary of the total score of resilience level of middle school students

表 1. 中学生抗逆力水平总分统计分析

调查人数	满分	均值	高于均值人数(占比)	低于均值人数(占比)
157	90	57	56%	44%

Table 2. The distribution of resilience level among middle school students

表 2. 中学生抗逆力水平分布情况

抗逆力水平	低水平	中等水平	高水平
占比	22.29%	59.23%	18.47%

通过对受访学生的个案访谈以及回收的问卷，笔者了解到目前中学生抗逆力方面存在着一定挑战，大部分中学生抗逆力水平表现主要在效能感、归属感、乐观感这三大方面。约 36% 的中学生反映自己大多数时候很难保持自信心，约 57.67% 的中学生对自己不是很满意。约 35.33% 的同学反映在归属感方面存在需求，希望改变自己没有合适倾诉对象的情况。约 28% 的同学反映自己缺乏很强的意志力，很难克服困难，完成自己的目标，30.67% 的同学表示自己在从过往战胜挫折的经验中学到一些应对挫折的方法上存在困难。但值得一提的是，几乎所有的对象都表示对未来抱有一定的期望，这也为我们开展进一步理论研究和实务探索提供了方向。

我们从调查结果中得出一些结论，分别从效能感、归属感、乐观感三个方面进行阐述：

3.1. 中学生效能感现状及其影响因素

效能感是指个人的为人处事的能力，是抗逆力三因素之一的内在效能性保护因素。主要包括人际交往技巧、解决问题能力、情绪管理及目标制定和完成等[1]。

就效能感方面对调查结果进行分析：调查问卷显示目前中学生自身有一定的处事能力且对自己的能力有一定的认识，但总体水平仍有待提高：半数以上的同学在面对挫折时，都能尝试鼓励自己摆脱困难，能够在挫折中实现自我成长。但在协同合作层面，52.66% 的同学认为自己与他人进行良好合作，协调解决问题的能力有所欠缺；在处事层面，占比 44.67% 的同学在做事前有明确的目标和计划，但这一数据比重较少，不超过半数，同样，在访谈过程中也有同学反映自己做事随性，不计结果；在抗挫折能力的认识层面，有 54.67% 的青少年并不认为自己能够很好地应对挫折，肯定自己有很强的抗挫能力的青少年只有 14%；在自我意志力方面，55.33% 的中学生认为自己缺乏足够强的意志力去克服困难、完成目标，存在自我质疑的情况(见表 3)，并且访谈过的部分同学也阐述过同种情况。结合国内近年来关于中学生抗逆力研究的文献可知在各方的合作努力下中学生抗逆力水平在效能感方面有所提升，但总体水平仍有较大的上升空间。

Table 3. The measurement of the dimension scale of sense of efficacy**表 3.** 效能感维度量表的测量情况

项目/分值	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
面对挫折能力	9.33%	21.33%	22%	28%	19.33%
协同合作	11.33%	21.33%	20%	32.67%	14.67%
处事能力	11.33%	22%	22%	28.67%	16%
抗挫折能力	15.33%	21.33%	18%	31.33%	14%
自我意志力	10%	18%	27.33%	32.67%	12%

对其影响因素进行分析。

3.1.1. 外界环境对学生自我效能影响重大

根据“人在情境中”的理念，个体能力的培养有赖于周围的环境，家庭环境、学习环境、同辈氛围等等。中学生群体处于青春期时期，有着特殊的心理特点，在这一时期，周围环境对其的影响会相对放大。中学生的学业压力随学校的教学计划、家长的高期望、高要求、社会的舆论等影响被放大，重视学业成绩，相对忽视其他能力的培养，导致其为人处事的能力欠缺，在受到压力挫折的同时不懂得如何释放与排解。另外，特殊的学习环境也会对中学生造成影响，他们在畸形的环境中无法学习到正确的人际交往和自我成长的技巧。

3.1.2. 中学生群体自身认知水平低在一定程度上影响着自我效能感

中学生群体在学习和生活中可能过度放大自身的缺点，自卑、对自己的能力缺乏自信与肯定，遇事自我质疑，无法激发自身的潜能，因而对自我的成长与发展产生阻碍。另外，受中国式教育影响，学生所学习到的技能在与外界的交流中并不能得到直接积极的反馈与肯定。也使得其自信心受到打击，自我否定。

3.2. 中学生归属感现状及其影响因素

归属感是指人若在被照顾及被支持的关系里，对这段关系存有期望并积极参与其中，是抗逆力三因素之一的外在支持性保护因素。中学生的归属感可以来自于多个方面，如家庭、学校、朋友群体等[2]。

调查结果显示，仅有 40%左右的中学生表示自己对于家庭和学校有较强的归属感，20%左右的中学生对家庭和学校等方面的归属感处于中等水平，40%左右的中学生对归属感较低。通过进一步分析并联系社会现状我们发现，从归属感的角度来看，中学生的抗逆力现状存在一些挑战。对其原因进行进一步分析。

3.2.1. 家庭结构、家庭期望和要求对于中学生归属感的形成至关重要

家庭环境对中学生的归属感和抗逆力有很大的影响。调查结果显示，在“父母总是给我鼓励支持，能尊重我的想法和意见”这一调查问题中，有 12%的被调查者表示这一点完全不符合自身实际情况，有 20%左右认为比较不符合，而 22%认为说不清楚。由此我们分析得出：在家庭结构方面，不完整的家庭结构如单亲家庭、离异家庭等可能会导致中学生在成长过程中缺乏必要的关爱和支持，从而影响他们的归属感和抗逆力。这部分学生可能更容易出现行为问题、学习困难和社交困扰。在家庭教养方式方面，家长过高的期望和要求也可能给学生带来巨大的压力。一些家长可能期望孩子在学习、才艺等方面表现出色，却忽视了他们的在心理和情感上的需求。

3.2.2. 学校中教师的支持以及同学间良好的人际关系是中学生归属感形成的重要因素

学校是中学生生活的重要环境,在培养中学生抗逆力中的归属感方面起着重要作用。访谈结果显示经常参与班级活动的对象仅有 50%左右,在学校中有很喜欢很信任的老师,或学校的其他人员,如心理辅导师等的中学生也仅有 50%左右。因此我们分析得出中学生在校的归属感依然存在不足。在教师支持与关心方面,当教师关心和支助中学生时,学生会感到被接纳和重要,这种积极的互动关系有助于学生建立自信心和自尊心,使中学生更容易在学校获得归属感。在人际关系方面,如果中学生能得同辈群体的接纳与支助,同学之间形成互相支助、关心和帮助的氛围,学生会感到更加安全和自在,这种归属感有助于学生更好地应对挑战和压力。

3.2.3. 社会支助与社会参与在一定程度上影响中学生归属感的形成

社会文化对中学生的抗逆力也有很大的影响。调查结果显示,有 55%左右的被调查中学生表示“我周围的环境让我感觉到有安全感”这一观点并不符合自身情况(见表 4),并没有在自己生存的周围环境中感觉到有安全感和归属感,对此我们分析其归属感的形成因素如下:社会环境对青少年归属感的影响主要体现在社会支助与社会参与两个方面。社会支助方面,当中学生在其生活的社会环境中感到被接纳和支助时,会产生积极的积极情感,有助于他们应对生活中的逆境。在目前“重智育,轻德育”的社会环境下,学校更多关注学生的学术表现和考试成绩,对于学生的心理健康、社交能力、自我认知等方面的支助和培养不足。一些社会组织的支持也主要集中在某些特定的领域或群体,无法满足所有学生的多样化需求。另外,一些青少年相关的支持项目可能缺乏专业性和针对性,支助效果不佳。社会参与方面,中学生参与社会活动,如社区服务、志愿者工作等,可以增强他们对社会的归属感。通过参与社会活动,中学生可以了解社会的需求和期望,同时发展自己的技能和能力,同时提高中学生的抗逆力,帮助他们积极应对生活中的挑战。但中学生时间与精力有限,这可能使得他们没有足够的时间和精力去进行社会参与,无法通过实践提高自己的抗逆力和归属感。

Table 4. The measurement of the dimension scale of sense of belonging

表 4. 归属感维度量表的测量情况

项目/分值	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
家庭环境	12%	19.33%	22%	33.33%	13.33%
班级活动	12%	20%	18%	36.67%	13.33%
信赖教师	10.67%	20.67%	18.67%	36%	14%
周围环境	10.67%	24.67%	22.67%	32%	10%

3.3. 中学生乐观感现状及其影响因素

乐观感是个人相信未来是光明和充满盼望的,是抗逆力三因素之一的个体内在本体性保护因素。乐观感包含个人的认知、信仰信念、看待事物的态度、情绪体验等,如:个体对于自身理想形象的期待、积极向上的生活态度、正向的价值观取向等等。中学生乐观感越强,其心理健康水平越高[3]。

就中学生乐观感方面对调查结果进行分析:目前,大部分中学生在日常学习生活中能保持乐观感,凭借自身的内在力量应对逆境,但仍有少部分中学生常于低乐观感的负面状态,中学生乐观感的总体水平依然有待提高。在积极认知方面,通过调查我们发现,51.33%的中学生能意识到自己目前所处的逆境是暂时的、个别的和外在的,能以较为乐观及正面的心态面对逆境(见表 5)。可见,多数中学生能够更容易认识到问题或事物的积极方面,愿意以乐观的心态面对逆境。这些认识可以为中学生进行抗逆力育奠

定基础。在自信心方面,少部分学生在应对生活事件时,自信心差,认为自己不能很好地应对生活中的问题。根据调查数据显示,仅有44%的中学生认为自己对任何事情都能保持自信;另外,部分中学生在访谈中反映自己即使在生活中完成了某些学习或生活事件,也无法从事件的完成中得到满足感,自我价值感低。综合发现,有三成左右的中学生常处于这样的低自信、低自我价值感的状态中,不利于中学生的自我发展。在自我认识方面,部分中学生存在自我认知模糊、忽视自我发展和自我培养等问题。以自我发展为例,仅有41.33%的中学生能看到自身的优点,在生活中积极挖掘自身的潜能,而剩余的同学则较少关注对于自身能力的发展。而在“我不会因他人的评价感到困扰”一题中,仅有45.97%的中学生对自我认知清晰,不受他人评价影响,而其余的中学生则表示自己仍会因他人的评价而感到困扰。可见,目前中学生自我认知水平仍有待加强,这与其成长阶段的特殊性和认知能力发展的不成熟性有关。

Table 5. The measurement of the dimension scale of optimism

表 5. 乐观感维度量表的测量情况

项目/分值	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
积极认知	10.67%	22.67%	15.33%	36%	15.33%
自信心	10.67%	25.33%	20%	31.33%	12.67%
自我发展	7.33%	25.33%	26%	30.67%	10.67%
自我认知及他人评价	13.33%	18.67%	22%	33.33%	12.67%

对其影响因素进行进一步分析。

3.3.1. 中学生乐观感与个人的性格、兴趣爱好、自我认知等个人因素息息相关

部分中学生可能比较内向敏感、遇事悲观或缺乏自信,除了学习外很少发展自己的兴趣爱好,忽视对自身优点与潜能的挖掘,忽视对乐观感的培养,当他们遇到学习和生活的各种挑战时,难以驱动自身的内生动力,以积极乐观的态度应对逆境。

3.3.2. 良好的学校、家庭和社区环境对中学生的乐观感培养至关重要

家庭的氛围、亲子关系以及家庭教育方式[4],学校的氛围、班级环境、教师教育风格以及学生之间的同伴关系,社区的社会治安等多重环境因素都会对青少年心理健康产生影响。一个健康、积极的成长环境,有助于中学生建立积极的心理品质和乐观的生活态度。

3.3.3. 社会文化因素会对中学生的乐观感产生影响,需要警惕消极文化的影响

在当今社会中,社会文化的多元化发展为中学生带来了更多的选择性与可能性,但同时也催生了一些消极文化。这些文化元素可能导致中学生产生消极的情绪和态度,使他们缺乏乐观感,感到沮丧、失落。例如,一些只强调物质主义、功利主义的消极价值观可能导致中学生过分关注物质利益和成就,忽视内心的感受和幸福感。同时,消极的娱乐节目、网络文化和社交媒体也可能对中学生的心理健康产生负面影响,使他们对现实世界产生误解和扭曲的认知[5]。

4. 对策与建议

结合本研究中收集到的抗逆力现状、已有的研究及当前中学教育情况,本文提出抗逆力培养与提高对策的4个建议。

4.1. 中学生抗逆力提升小组介入

通过抗逆力小组的介入,可以有效地提高中学生的抗逆力。在小组活动中,中学生可以相互学习和

鼓励,获得更多的支持和帮助,感受到集体的力量和温暖,从而增强他们的归属感和安全感,促进他们的心理成长和个人发展;同时也可以通过小组活动提供的社交技能训练、实践和体验,帮助中学生提高沟通技巧、建立人际关系,学习到更多的应对策略和方法,增强社会适应能力;另外,小组活动通过实施抗逆力培养课程,让中学生学习如何面对挫折、克服困难,通过小组讨论、分享和反思,引导学生培养积极的心态和乐观精神。让他们学会从困难中看到机会,并从中获得自信和动力,以更加积极的态度面对挑战;此外,小组活动还可以培养学生的团队协作精神、沟通能力、自我认知等重要能力素质,为他们的健康成长和发展奠定坚实的基础。

4.2. 家庭沟通支持体系助力中学生抗逆力成长

家庭沟通支持体系是中学生抗逆力成长的重要基石。首先,在孩子遇到困惑、挫折或困难时,给予情感上的支持和鼓励,使其感受到家庭的温暖和支持,进而提升抗逆力;其次,家长鼓励孩子独立思考、主动寻找解决问题的办法,适当提供指导和建议,帮助他们更好地应对生活中的挑战,培养其独立思考和解决问题的能力,进一步提升其抗逆力。此外,家长还要关注孩子的情感需求,与他们分享自己的情感经历和应对策略,使其学会如何调节自己的情绪,提高情绪管理能力,更好地应对生活中的逆境。

4.3. 学校综合教育策略提升中学生抗逆力水平

首先,学校应该重视培养中学生的积极心理品质,通过开展心理健康课程和心理咨询活动,引导学生树立正确的价值观和人生观,增强他们的心理韧性,帮助学生更好地应对生活中的挑战和压力。其次,学校应该加强情感教育,帮助学生识别、表达和管理情绪,提高学生的情绪管理能力,增强自我调节能力。同时,学校应该加强挫折教育,引导学生正确看待挫折和失败。此外,学校应该根据学生的个性化需求制定教育策略[6],帮助学生发现自己的潜能和兴趣。通过个性化教育,激发学生的内在动力和自信心,使他们更加自信地面对未来的挑战。

4.4. 社会支持网络增强中学生抗逆力培养

建立社会支持网络是中学生抗逆力提升的有效途径。中学生群体的抗逆力提升需要团体的力量。要协调各方资源,构建和谐稳定的社会支持体系,为中学生提供健康的成长环境与资源支持。从政府层面,政府联合有关教育部门制定、出台相关政策规定,为学生健康发展提供法制保障与必要援助。从社区服务层面,社区、公益组织等积极进行合作,链接资源,开展多项活动,建立社会支持网络,能够为学生争取更多的资源支持。从社会层面,利用社会舆论、信息技术宣传抗逆力相关知识,提高公众的关注度,能够有效预防与减轻学生的恐慌情绪,稳定社会氛围。从家校层面,促进家校联结,充分发挥二者教育功能与朋辈支持功能,共同促进中学生的抗逆力提升。

5. 结语

本次针对中学生抗逆力水平的调查,旨在深入了解中学生的抗逆力现状,为后续开展实务研究提供参考。调查结果分析显示,中学生在抗逆力方面确实存在一定的挑战和问题,但同时也展现出他们自身的潜力和积极品质。为了更好地促进中学生的健康成长,我们提出了多个方面的策略建议。这些建议不仅关注外部环境的改善,更重视激发中学生的内在力量和培养积极品质。

基于此次调查结果,我们计划进一步开展中学生抗逆力提升小组的实务研究,以探索有效的干预措施。小组工作将通过一系列活动,激发中学生自身的潜能和力量,帮助他们更好地应对生活中的挑战。通过这一研究,我们将更加深入地了解中学生的需求和问题,并探索更加有效的干预方法。我们相信,这一研究将为学校、家庭和社会提供有益的参考,为中学生的健康成长和发展注入更多力量。

基金项目

东北林业大学 2023 年度省级大学生创新创业训练计划项目“中学生抗逆力提升小组的实务研究——以河南省光山县 S 中学为例”，项目编号(S202310225184)。

参考文献

- [1] 钟宇慧. 香港抗逆力辅导工作及其启示——以“成长的天空”计划为例[J]. 广东青年干部学院学报, 2009, 23(3): 29-35.
- [2] 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): 87-90.
<https://doi.org/10.19877/j.cnki.kcjcf.2007.03.017>
- [3] 林乃磊. 初中生乐观心理品质的现状调查及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2008.
- [4] 王静静. 中学生家庭环境、自尊与乐观心理品质的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2010.
- [5] 吴春忠. 网络对青少年心理健康发展的负面影响[J]. 科技创新导报, 2008(34): 127-129.
<https://doi.org/10.16660/j.cnki.1674-098x.2008.34.097>
- [6] 朱虹. 青少年抗逆力的研究及其培养[J]. 全球教育展望, 2013, 42(9): 94-101.