

【社会现象与社会问题研究】

逆境中成长:困境青少年抗逆力重组的认知策略研究*

同雪莉 张文芳

摘要:抗逆力理论指出,同样遭遇逆境,有些人能适应良好甚至更好,其中更好代表了人在逆境中成长的可能。那么,逆境何以能使人获得成长?探索困境青少年在逆境应对中的认知策略,可以为处于困境中的个体找到其自我成长之路。困境青少年抗逆力的认知策略包括逆境认知、行为应对、效果检核和策略调整四个过程,抗逆力重组的青少年能够在逆境认知中反思目标偏离,在行为应对中优化问题空间,在效果检核中创新行动方案,在策略调整中获得方法论的迁移。可见,抗逆力重组的困境青少年在认知策略上具有将逆境转化为发展机会的能力,并能从中获取经验,整合策略,形成方法论,有效提升其在类似困境中的应对能力。

关键词:困境青少年;抗逆力重组;认知策略

中图分类号:C913.5

文献标识码:A

文章编号:1003-0751(2021)08-0089-08

一、问题的提出

20世纪前半叶,随着心理卫生运动的蓬勃开展,个体所经历的压力/逆境多被认为与其日后不同形式的心理疾病或精神失调有关。对此,有些学者在对困境群体的追踪研究中发现,尽管有些人经历了严重危险/逆境,却没有出现人们所预期的身心障碍或不良适应,相反其中有些人适应良好,甚至更优秀。至此,抗逆力概念应运而生,并逐渐成为学者们关注的焦点。迄今为止,有关抗逆力的研究可谓丰富多彩,观点纷呈。不论是对抗逆力研究中对象的变换、视角的转换,还是结构的调整、变量关系的挖掘,学者们多将抗逆力存在与否作为其研究比较的关键变量。在这种抗逆力结果的二分范式中,适应良好或者更好的群体往往被赋予高抗逆力的特征,并以此区别于抗逆力不佳的群体。然而,许多人似乎都忽略了抗逆力概念中的另外一种可能,即更优秀。更优秀意味着个体面对困境后的成长,这在困境群体的实证研究中已有发现。那么,成长是如何

发生的?这便是本文致力于回答的问题。

对困境青少年的研究多包含于困境儿童研究文献中。^①困境青少年作为典型的弱势群体,泛指遭遇贫困、虐待、遗弃、意外伤害等威胁的青少年,或因社会经济转型而遭遇留守、流动等不良发展情境所导致的人身安全或自我发展受到威胁的青少年。^②因为成长环境不良,他们经历了或正在经历由不平等、脆弱性和流动性所引发的各类困境。^③面对自身的艰难处境,他们应当如何应对以发展自身?从社会关爱与保护角度,为这些个体提供怎样的福利服务才能真正利于他们在逆境中成长?这些都是抗逆力研究的核心课题。

困境儿童的相关研究非常丰富,从研究视角上可分为两类:一类关注对困境儿童的保护和困境儿童面临的问题及其应对。如许多学者在精准扶贫大背景下对困境儿童保护中存在的问题进行探讨。有学者指出,困境儿童保护政策发展仍有较大空间。^④还有学者认为,目前政策对困境儿童保护的内容过于宽泛而难以落实,儿童保护主体仍存在统筹困难

收稿日期:2021-03-19

*基金项目:国家社会科学基金西部项目“西北困境儿童抗逆力生成及福利服务研究”(17XSH014)。

作者简介:同雪莉,女,西北大学马克思主义学院教授、博士生导师(西安 710127)。

张文芳,女,西北大学心理健康教育中心副教授(西安 710127)。

的现实困境,这些都给困境儿童的保护和救助带来诸多阻力。他们强调要关注儿童保障制度建设和儿童福利服务体系建设,将困境儿童保护落到实处。^⑤另一类一改以往研究中的问题视角,转而从积极心理学的发展性视角来探索困境儿童的能力生成或发展促进,研究主要围绕儿童抗逆力模式的社工干预路径进行探索,如从儿童社会支持、环境保护、家庭资源等宏观视角为困境儿童提供保护^⑥,或在儿童自身抗逆模式等微观结构分析基础上提出抗逆力干预的关键路径^⑦。相对而言,文献对困境青少年的逆境应对研究较少。从个体发展的角度来看,青少年正处于心理发展中自我同一性建立时期,其内部成长危机与外部困境压力共同构成了其自我发展的诸多挑战,而与年幼的儿童相比,他们具有更好的计划、反思与认知监控能力。那么,这些能力是如何贡献于他们逆境中的成长,这需要进一步讨论。

如前所述,逆境中的成长是抗逆力研究的一个方向。在抗逆力发展过程理论中,Richardson 等人将个体在困境后的抗逆力结果分为抗逆重组、功能恢复、丧失性重组和功能失调四类^⑧,其中抗逆重组是对个体在逆境中成长的可能性描述,专指压力和逆境促进了个体的成长,个体在逆境应对中获取知识,达到更高水平的平衡状态,这一过程是抗逆力特质培养中的一种内省体验过程。Bonanno 等人在纵向经验研究中证实了这种类型的存在。^⑨他们发现个体经历创伤事件(如美国“9·11”恐怖袭击事件、亲人丧失事件等)后,短期内可能出现不同程度的社会功能下降,但个体受影响的程度具有显著差异,且经过 1—2 年后,创伤事件导致的心理社会功能形成不同的模式:长期受损型、心理恢复型、延迟受损型和抗逆力型。其中抗逆力型是指个体在创伤事件发生后的身心功能只有小幅下降,其程度显著小于其他群体,且很快恢复到事件之前的状态,受影响程度甚微。然而,结果上的可能性证明并不能解释其发生过程的特殊性,Masten 对灾难前后(如重大流行疾病、自然灾害、恐怖袭击等)人们的心理社会适应功能的路径模型研究为进一步探索提供了思路。Masten 发现人们在灾祸发生后的适应模式有耐挫抗压型、延迟塌陷型、正常恢复型、即刻塌陷型、积极转化型、持续适应不良型和非反应性适应不良型(地板效应),其中积极转化型包括了个体高起点的蓬勃发展和低起点的茁壮成长,二者均呈现出个体

经历逆境后的积极发展,也即更优的结果。

比较 Bonanno 和 Masten 的模型可以发现,对逆境适应良好甚至更好的模式包括耐挫抗压型、正常恢复型、积极转化型三类。耐挫抗压型适应模式多发生于危机或灾祸并未改变个体生活或发展环境的情况,也即使他人陷入困境的风险危机对部分个体并未产生任何影响,个体外部支持资源充足或灾祸本身对个体并不具有意义(如父母长期分居后的离异)。正常恢复型表现为个体在灾祸后的心理社会功能下降和随后而来的韧性恢复,从心理社会功能的变化来看,灾祸虽对个体有足够的冲击力,但在个体内外部保护因素的共同作用下,个体心理社会功能恢复到之前的水平,这种恢复更可能是个体对逆境影响的适应性结果,很难断定其属于逆境后的成长。积极转化型则专指个体逆境后的成长可能,因为个体适应性结果的水平显著高于灾祸之前的发展状态。虽然 Masten 的适应模型并未将经历灾祸的个体与未经历逆境的个体进行对比,难以排除这种适应性结果是随着个体年龄自然增长而获得成长的情况,但从结果来看,无论是个体高水平的蓬勃发展还是低水平的茁壮成长,二者都凸显了逆境本身的积极意义。那么,逆境究竟是如何在与个体交互作用中凸显其积极意义的呢?

Kumpfer 的抗逆力运作过程模型对此进行了进一步讨论。他指出这个过程是个体内外部环境交互作用的结果,其交互过程包括前、后两个抗逆力的过程。前抗逆力过程是个体寻求保护以完成积极社会化的过程,其间个体可通过选择性知觉、认知重构、主动应对等认知调整方式将高危环境转变成保护性环境,也可通过环境中的积极照料(包括监护人的教导、建议、情感响应、合理期望等)提升环境保护质量。^⑩后抗逆力过程是个体抗逆力特质与抗逆结果之间的互动过程,这种互动在前抗逆力过程中产生并受之影响,时间可长可短,强调个体通过对逆境中压力的应对获得抗逆力的发展。从 Kumpfer 两个抗逆力过程的讨论中可以发现,前抗逆力过程即指个体的认知策略与环境中积极照料之间的交互作用,其认知策略又是个体认知、情感、精神、行为及身体五个方面的互动结果,表现为学习计划能力、人际沟通能力、问题解决能力和良好的自我接纳能力。后抗逆力过程则是与抗逆结果的互动,强调个体在逆境中经过反思而获得成长。根据认知心理理论,

个体对事件的认知评价是其情感反应、行为应对和身体结果等的研究起点。那么,从个体的主体能动性视角来看,个体选择的认知策略在其抗逆过程中如何发生作用,便是一个值得探索的新问题。另外,前后抗逆力过程的区分似乎提示了抗逆力过程中时间序列上的断裂。然而,在个体的逆境应对中,很难获得将两个过程截然分开的关键事件,且积极应对与获得成长本身应该是在交互影响中螺旋上升的过程。这种螺旋上升究竟如何发生且其内在作用机理是什么,需要进一步思考。

既然是逆境与个体的内在交互过程引发了个体积极转化的结果,且这种结果只发生于部分群体之中,那么这类结果与个体自身有关。认知心理学家认为,个体对逆境本身的看法会影响其应对逆境的行为方式,这种看法便来自个体的认知策略。认知策略是元认知理论的一项重要内容。元认知是指有关于自己认知过程的知识或者与认知过程相关的任何内容^⑩,表现为一组陈述性或程序性的知识。早期弗拉维尔根据内容取向将元认知的知识分为个体相关知识、目标相关知识、任务相关知识和策略知识四类^⑪,其中策略知识专指认知策略的相关内容。教育心理学则从认知过程视角将认知策略分为计划策略、监控策略和调节策略。计划策略是在认知活动开始前,根据认知活动的特定目标制订计划,设计目标所涉及的各种活动,设想预期结果,进行策略选择,设想解决问题的方法并评估其有效性。监控策略是在认知活动中,根据认知目标及时检测认知过程,找寻目标与过程之间的差异,并对行为过程及时调整,以顺利达到行为的预期效果。调节监控则是从对认知活动行为结果的检查中发现问题,采取相应的补救措施,及时对认知策略进行修正与调整,同时对已有经验进行概括升华,完成方法论的迁移^⑫。可见,认知策略不仅是个体的一种内在心理品质,而且也是一种可学习或可被教授的技能。在个体学习的认知策略框架中,自我反思一直被认为是学习者得以发展的重要方面。^⑬自我反思能够促进行动者提高自我学习的责任心,从而充分进行自我赋权并提升个体的内在动力,以完成行为目标。戴维斯也指出,自我反思过程有助于个体更好地了解自己的行为,其目的在于提升个体的行为体验,以充分发展并积累经验,拓展学习技能。^⑭

那么,个体在逆境中的积极转化(也即抗逆重

组)是否与其认知策略有关,也即实现抗逆重组的个体采取怎样的认知策略而使自身获得最优发展?根据认知行为理论,个体的成长和发展依赖于其对行为及其结果的自我反思,其中计划、监控与调节策略均可作为行为效果的提升和认知经验的积累提供依据。因此,本文以困境青少年的认知策略为研究对象,通过对抗逆重组个体与其他个体的认知策略比较来探索其效用模式,以期获得抗逆重组个体得以成功发展的内在动因,这对于青少年群体的自我成长和发展教育具有重要的理论价值与现实意义。

二、资料与方法

1. 资料来源

根据国内研究关于困境青少年的分类,本文从个体、家庭及社会三个层面来确定困境青少年的入选资格。个体性困境包括重病、残疾和心理障碍三类青少年。家庭困境包括三种情况:一是父母监护功能缺失的情况,如有单亲、留守、弃婴等经历的青少年;二是因父母重病、残疾而无能力抚养的青少年;三是因父母离异、死亡导致无人抚养或监护的青少年。社会性困境则包括流浪、感染艾滋病的青少年,以及父母处于长期服刑或戒毒中的青少年。^⑮只要满足上述情况中的任何一类,均可界定为困境青少年。基于此,本文选择49名在校学生作为访谈对象。访谈于2019年11月在所选取中学的会议室进行。访谈过程由研究者与三名社会工作研究生同时进行,分别与访谈对象进行一对一访谈,每个个案访谈时间约为1.5小时。访谈者在知情同意前提下对整个访谈过程进行录音,之后将录音整理的文字资料和个人反思作为研究资料的来源。访谈对象基本情况如表1所示。

表1 访谈对象基本情况

单位:人

性别		年龄	困境等级			抗逆力结果			学业状况		
男	女	均值	一级	二级	三级	重组	适应	失调	优	中	差
29	20	14.6岁	7	32	10	10	31	8	7	25	17

注:上述青少年困境等级的确定依据学校扶贫工作中的评估等级,其中一级困境水平为最困,二级次之,三级更低。

2. 研究方法

此次研究采用的是质性研究法。质性研究有利于从自然情境中深入探索研究对象内在复杂而独特的认知策略及其背后的心理过程,能够做到对个体

行为背后理论的深入了解,尤其有利于从主体视角阐释个体行为背后的意义。在困境青少年抗逆力呈现不同结果的背后,有他们认知策略的不同选择和调整,并据此赋予他们自身行为以意义。对困境青少年认知策略的比较分析有助于探寻抗逆力重组的困境青少年何以能够将逆境化为成长的机会,理解青少年在困境危机下的自我努力过程,从而对抗逆力重组过程的机制研究有所贡献。

三、困境青少年抗逆力认知策略比较

根据 Masten 抗逆力重组发展路径,积极转化的个体具有高起点蓬勃发展和低起点茁壮成长两种路径模式,其共通之处在于逆境出现后个体并未出现失调,反而从逆境中获得经验,这种经验依赖于积极认知基础上的主动应对和良好效能的行为策略。

1. 逆境认知

社会情境是关于语言、意义和无数解释的世界,个体对自我的理解也是从分离的心理实体到社会历史情境的产物,是在人的关系经验中审视的结果。个体与环境建立关系的方式,影响着个体应对和适应环境的过程,甚至影响个体在逆境中的资源获得。困境青少年对逆境的理解和解释构成了他们特有的社会情境,逆境解释的积极或消极取向促使个体采取积极应对或消极回避的策略。研究发现,困境青少年的逆境认知存在差异。如表 2 所示,抗逆力重组的青少年往往能够为逆境赋予积极意义,将逆境作为个体成长中获得经验的机会;抗逆力失调的青少年在其逆境认知中多表现为自我无力感和失控感,甚至陷入习得性无助的认知模式;能够在逆境中适应良好的青少年,对逆境的认知则多采取最小化策略以忽视逆境对个体的不良影响和限制,而当最小化策略失效时,其会在短暂的失调之后选择积极赋义,从而调动其潜在资源以应对困境威胁。

在以往研究中,逆境通常被作为个体不得不经历的风险或挑战,因此逆境被赋予消极的意义,被视为阻碍个体良好发展的糟糕经历。而个体因社会环境不良不得不经历危机。其实,危机一词本身包括危险与机会两重含义。抗逆力重组的青少年往往具有将逆境经验正常化和脉络化的能力,他们能理解逆境的来龙去脉,并将之转化为促进个体获得经验的成长机会。对于抗逆力适应模式来说,逆境中的个体往往倍感压力,对逆境难以招架,无法应对生活

事件带来的冲击,而通过将这些冲击正常化与脉络化,可以拓宽个体视野,理解和体谅特定情境下的自我困境和艰难,进而获得适应性恢复。可见,个体如何理解危机处遇并赋予其意义,影响抗逆力重组或恢复过程的选择。当危机被认知为危险时,个体通常首先采用回避策略(除非逆境无法逃避),而在高逆境条件下,积极应对与消极回避均表现活跃。^⑩

表 2 困境青少年逆境认知模式比较

个案	抗逆力模式	逆境认知
ZJN	抗逆力重组	逆境认知的积极转向。“我觉得我家不穷,大家都差不多”,“他们不在家(外出打工)是为了给我和弟弟提供更好的学习条件,要不待在家里上学都没钱”,“穷人的孩子能早当家嘛”,“家人关系都挺好的,都能相互帮助,偶尔吵架也正常,谁家都这样”。
HZX	抗逆力适应	逆境认知的最小化策略,能为困境重新赋义,调动资源调节认知。“小的时候每次看到他们吵架打架都害怕,但也不知道该怎么办,都是姐姐去劝妈妈,哄奶奶”,“我妈就是脾气不好,每次我爸跟奶奶有矛盾,她就很生气,她也管不住自己”,“其实他们都不容易,这种家庭(父亲入赘)可能问题本来就多吧”。
WY	抗逆力失调	逆境认知消极被动,表现为随遇而安的消极应付,充满无力感与失控感。“家里条件还行吧,我也不知道”,“没人跟我说这些,我也没问过”,“到时候再说吧,我妈说先初中毕业了再说”,“(未来计划)也不知道,没跟别人说过”。

2. 行为应对

行为应对是个体认知基础上外显的行动反应,是建立于个体困境认知基础上的策略选择,受个体动机状态的调整。行为应对本身的计划性、目的性及对行为后果的预测性是影响行为取向的决定因素。芬兰心理学家 Nurmi 曾提出认知—动机未来取向过程模型,认为一个完整的未来取向系统包括行为动机、计划与评价三个阶段。在动机阶段,个体根据自我动机、未来期望、有关个体毕生发展的知识及环境中的可及性资源来确定自己的目标;在计划阶段,为了实现目标,个体需要制订完善的行动计划;在评价阶段,个体需要在实现目标过程中不断评估目标实现的可能性与可行性。^⑪如表 3 所示,抗逆力重组的青少年行为应对模式多表现为未来取向的特点,他们的行为有计划、有目标,并在行为决策中表现出积极应对的特征;而抗逆力失调的青少年往往缺少目标,行动中常常随性而为,行为应对模式也缺乏计划与评估。如 SYX 对于自己的人生未来有明确的目标计划,在实现目标的路径中也有明确的选择,面对达成目标存在的障碍,她知道迎难而上,并

乐观地对未来寄予期望。GHD 的行为则随意性强,未来目标模糊,似乎未来并不是现在要考虑的问题,其对当下行为也缺乏计划与评估,对于行为可能带来怎样的后果也没有考虑。

表3 困境青少年行为应对模式比较

个案	抗逆力模式	行为应对模式
SYX	抗逆力重组	未来取向行为模式,行为有计划、有目标,表现出积极应对的行为,问题空间灵活,通达性高。“我想像姐姐一样上大学,姐姐说高中尽量考到县城中学,教育条件好,我现在的成绩要考上还有点难,我偏科有点严重”,“(未来打算)迎难而上呗,姐姐说过了这个阶段就好了,我们老师也很好,他们都愿意我们问问题”。
HZX	抗逆力适应	未来取向行为模式,能设法面对困境并采取行动,问题空间僵化,缺少灵活性与通达性。“以前他们吵架时妈妈让我别管,后来他们吵架我就回房间,眼不见心不烦”,“姐姐每次打电话都让我劝着点妈妈,别跟奶奶过不去”,“现在长大了,我说话妈妈也愿意听,每次看到他们吵架,我就把妈妈拉开,现在倒是很少打了”。
GHD	抗逆力失调	行为无目标,随性而为,行动中缺少计划与评估。“像我们这样的肯定不可能上大学,我爸说让我先读完初中再说”,“上课也听不懂,就跟几个同学晚上跑城里(10公里外的县城)上网去了”,“(有一次跟几位同学去20公里外的镇子住宾馆,两天之后钱花完了返回学校)事先也没商量,就是到学校之后,有人提了一句,就一起走了”。

行为应对模式是困境青少年问题空间的特征反映。^⑩问题是给定条件与目标之间需要克服的障碍,问题空间则是从问题的起始状态到目标状态所有可能的路径,问题空间的灵活性与通达性有助于问题解决策略的创新与迁移。^⑪获得抗逆力重组的青少年往往在问题空间的行为应对模式上更具有灵活性与通达性(如SYX),而对于压力之后遭遇失调的抗逆力适应组来说,他们的问题空间则相对缺少灵活性与通达性,表现为相对固定与僵化的特点(如GHD)。

3. 效果检核

一项策略的建构需要针对问题的目标与情境,寻找问题空间中所有的可能性,对不同选项、计划、观点进行评价。在策略建构中,既要考虑当前的直接结果,又需考虑未来长远的目标,同时收集多方意见,尽可能客观地评估行为效果,这即为效果检核过程。如Southwick 等人在抗逆力概念界定中将其定义为一种在遭遇逆境后随时间推移而产生的适应性或综合性的积极功能,这种综合性的积极功能包括了对行为效果的检核与调整。^⑫

对于能够获得抗逆力重组的困境青少年,其检

核过程建立在对行为效果的监控策略运用的基础之上,具体表现为对一系列困境或行为问题的思考与反思。如表4所示,他们会思考行为所涉及的诸多问题,这种思考也包括对行为效果的反思。他们能够跳出自我视角的局限性,通过第三方视角审视自己,记录自己的所思所想并加以审核,从中找出自我成长的空间与可能性。在日常不断面临问题与解决问题的过程中,他们将自我收获及时记录下来,在之后遇到类似问题时,可立即调用已有经验,有效解决新的问题。此过程也表现为个体行为经验的重构,为个体进一步抗逆力重组提供了策略上的经验积累。而对于无法完成抗逆力重组的青少年,其应对方式相对僵化且缺少反思,简单遵循固有行为,很少考虑行为的灵活性或创新的可能。

表4 困境青少年行为效果检核过程比较

个案	抗逆力模式	检核过程
WZX	抗逆力重组	会思考许多问题。如这个做法够不够好?是否可以尝试另一种做法?新做法是否有更好的效果?我做了什么?效果怎么样?优点是什么?缺点是什么?等等。“我擅长数学,因为我数学一直很扎实,语文也可以,我看书多,什么书都看,经常偷偷看小说”,“我物理不好,因为我不喜欢物理老师,我现在已经在调整了,我想我成绩好了就会慢慢喜欢上物理的”。
MMJ	抗逆力适应	常用固有的行为方式应对几乎所有的问题,缺少创新与灵活性。“上课就是认真听讲,认真做练习,没有别的”,“我知道有的人学得可轻松,我也问过他们,但我学不来,有的同学都不写作业还能考出好成绩”。
JY	抗逆力失调	缺少对行为结果的反思与审核,简单遵循固有的行为。“每次都是那么做,没想过那么多,也没考虑过换种方式。”

4. 策略调整与整合

策略的调整与整合是在上述三步骤的认知基础上提出的。在此过程中,个体可以将完成目标任务所获得的经验策略进行提炼整合,形成方法论,并将之运用到其他类似的问题情境之中。不同适应模式的青少年策略调整与整合水平差异显著(见表5)。

在WJH的行为策略中,有相对整合的行为模板,模板能够帮助行为流程化,在现实实践中可以直接套用,模板的效果有事先的评估(确实有效),且具有灵活性,能够在不同对象或情境中进行调整和转换。虽说抗逆力适应组个体(如LQ)的行为策略也具有一定的灵活性,但相对而言缺少反思与整合。而抗逆力失调的个体往往在行为应对策略中表现为随机性和碎片化的模式,缺少对行为效果的反思与

总结,表现为僵化的行为特点。

当然,个体策略的调整与整合受认知储备功能的影响。认知储备假说认为,智力的丰富性影响认知的效率,而认知效率提供了一种“认知储备”来对抗与逆境相关的认知所带来的消极损伤。^②认知储备被认为是一个主动的过程,它可能涉及一种处理任务的模式,会使大脑网络更加灵活和高效,它也可能是一种补偿系统,反映对大脑网络的采用效果。个体后天成长中的文化环境(如积极竞争和鼓励探索)与教育经历(如知识学习与经验获得)影响着认知储备的发展。研究表明,认知储备高的个体在生活中会用不同的方式思考自我的生活质量,他们更加积极,关注生活的多个方面,对生活不存在幻想,认为生活更可控。^③在对逆境的认知中,如果逆境被个体感知为一个积极的因素,它们就可能起到保护作用。^④对于抗逆力重组的青少年个体来说,其社会活动常表现为外向性、一致性和尽责性特征,他们往往能够洞察个体的内部感受^⑤,具有更高的情商,并具有准确解读他人的能力^⑥。这些技能随着年龄的增长而发展,也可以通过行为干预来重塑。

表 5 困境青少年策略调整与整合模式比较

个案	抗逆力模式	策略调整与整合
WJH	抗逆力重组	把成功的方案整合为模板,使有效行为流程化,从而在实践中直接套用。模板具有灵活性,可根据对象与问题随时调整。“每次遇到妈妈着急的时候,我就把她拉开,我知道只要我在,她过一会儿就好了”,“每次回家会很快把作业完成,不然她们也不让我帮忙,只要我作业完成了,她就会允许我跟她们一起干活去”,“有时候我跟她说说就可以,如果还不行我就给我姐打电话,她的电话也管用,再不行我就不说话……一般这样就可以了”。
LQ	抗逆力适应	应对策略有一定的灵活性,但缺少反思与整合。“他们就爱吵架,吵着吵着就打起来了,有时候我去拉开他们,有时候我也不管,反正过两天就好了”,“(对于采取怎样的应对方式可能效果更好)没想过,也懒得想,他们就是那样,出不了什么事”。
WY	抗逆力失调	随机应对的碎片化模式,缺少反思与总结。“学习就是要认真听讲,认真做练习,就是挺难坚持的”,“没想过怎样才能更有效率,以往都是这么做的”。

四、困境青少年抗逆力重组的过程机制

抗逆力是一个利用资源维持良好发展的过程。^⑦这里“过程”一词意味着抗逆力不仅仅只是一种属性,也不限于一种能力,其是个体内外部资源在逆境压力下或能动或被动的动态互动过程。Masten

的积极转化模型提示我们,在遭遇逆境状态下,个体有可能蓬勃发展或茁壮成长。本文的比较研究也显示,不论是个体的蓬勃发展或是茁壮成长,其均发生于个体的能动过程,其间个体的认知策略则是能动过程选择的核心依据,是促进青少年抗逆力螺旋上升的内在机制(见图 1)。

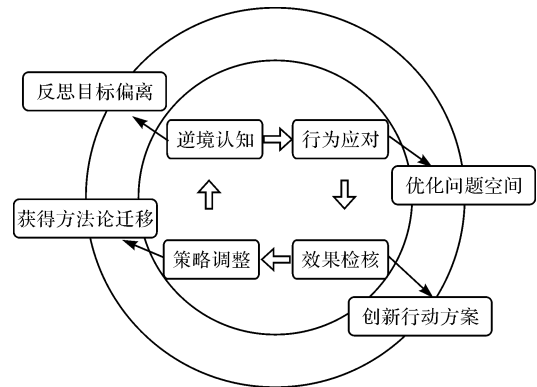


图 1 困境青少年抗逆力重组的认知策略

1. 在逆境认知中反思目标偏离

困境青少年对逆境的理解和解释构成了他们特有的社会情境,而行为监控中的积极反思能帮助他们及时对行为进行修正与调整,以降低风险的影响。获得抗逆力重组的困境青少年在逆境认知上往往具有积极乐观的态度,他们具有将逆境经验正常化和脉络化的能力,倾向于赋予逆境以积极的意义,并将逆境作为个体成长中获得经验的机会。他们能够主动理解逆境的来龙去脉,并采取最小化策略降低逆境的威胁,主动调动资源来调节认知,为逆境重新赋义,完成对逆境影响的积极转化。通过对逆境经历自我反思,抗逆力重组的困境儿童能够回溯心理过程,重新审视自我发展的原定目标及行为过程,评估行为效果。当行为结果与原有目标发生偏离时,他们能够及时做出调整,重新确定行为路径或目标选择,以降低风险影响。

2. 在行为应对中优化问题空间

问题的解决只有在行为应对中方可完成。根据认知—动机理论,个体未来取向的行动保障了计划与策略的完成,这个行动的过程包括探索和投入两个阶段。探索是个体为了完成目标,搜集多方信息,考证多种选择,以确立自己的目标路径;投入是个体按照预定目标,付诸具体行动,并坚持完成。在此期间,个体需要为实现目标不断投入时间与精力,在实践中优化问题空间,为之后的策略调整提供依据。抗逆力重组的困境青少年会采取未来取向的行为模

式,其探索过程能注重搜集多方信息,考证所有问题解决的可能路径,形成明确的目标计划,以优化问题空间。他们有付诸行动、坚持完成的投入过程,兼具灵活性与通达性的问题空间也为他们的问题探索提供了充分而有效的选择,因此他们在行为受挫时有可能及时更换替代性方案,在实践中能自我升华,将已有经验提高凝练为问题解决的模式化结构,以灵活的策略应对困境。

3. 在效果检核中创新行动方案

效果检核是个体基于逆境认知对行为结果进行重新评估的过程,是在问题空间中寻找所有可能性,对不同选项、观点、计划进行评价的过程。对应对行为的效果检核既需考虑当前结果,又需顾及长远目标,旨在监控行为过程使其结果朝向预期目标。困境青少年在效果检核过程中需要对原有的行动方案进行调整或创新,而方案的调整或创新能力则依赖于青少年内在的问题空间。抗逆力重组青少年的问题空间通常具有灵活性和通达性特点,这使得他们能够根据已有经验提出新的行动方案,并在行为结果出现偏离时进行灵活的调整或重构。

4. 策略调整中获得方法论的迁移

方法论是以解决问题为目标的理论体系,是个体基于已有经验对一系列具体方法进行分析研究和系统总结而最终提出的一般性原则。困境儿童对已有经验予以凝练并获得问题解决的一般原则,进而将之迁移至类似问题情境是抗逆力重组过程的最后阶段。方法论也被视为一种个体内在的应对策略,在文献中被定义为应对逆境的认知或行为努力。^②它是抗逆力理论研究的一个重要组成部分,在一定程度上被理解为个体遭遇压力与个体拥有资源特点的函数,如应对意图、认知评估和应对措施之间的函数。困境青少年在策略选择、调整与整合中能够将已有经验升华为具有一定功能的方法论,以丰富其认知决策能力。^③个体认知决策中方法论的迁移是其成长中经验积累以及能力升华的重要过程,是个体学习目标的高级阶段。对于困境青少年来说,方法论的迁移是其能动性的反应,是青少年内在灵活性与掌控感的表现。

五、结语

马克思和恩格斯在《德意志意识形态》中论证了个体生命组织和生产方式、交往方式与生活方式

之间的内在逻辑关系,他们指出,不是社会意识决定社会存在,而是社会存在决定社会意识。生活困境的先在性使得部分个体在成长中必然需要经历逆境应对的发展过程,这也为他们抗逆力重组提供了条件,构成了重组过程的质料因。在自然本体、社会本体和人性本体的嵌套关系中,自然本体是条件和环境,它直接制约着后两者,但不决定后两者。从动力因和目的因来看,人性本体论才是逻辑上在先,所以从理论上讲,是什么决定了抗逆力重组的结果,在抗逆力的最小影响轨迹中,资源是非常重要的,这种资源包括了个体内部资源与外部资源。外部资源表现为诸多人口学变量,它们能够在逆境来临时和应对中为个体提供保护支持,使个体尽量少受到逆境的冲击影响;而内部资源中也有很多抗逆力的预测因素,如人格、性格、生物学因素等,均可被证明在一定程度上增强了个体的韧性。它们均是构成抗逆力增长的“拼图”中的一个,是这些因素的共同努力和特定结合导致了部分个体的抗逆力重组。^④

对抗逆力重组结果的讨论控制了影响个体逆境中成长的外部资源和其他人格特征,仅从个体认知策略和过程进行讨论。研究发现困境青少年抗逆力的认知策略过程包括逆境认知、行为应对、效果检核和策略调整四个过程,而抗逆力重组的青少年能够在逆境认知中反思目标的偏离,行为应对中优化问题空间,效果检核中创新行动方案,策略调整中获得方法论的迁移。从上述四个过程来看,抗逆力重组的困境青少年在认知策略上具有将逆境转化为发展机会的能力,并能从中获取经验、整合策略、形成方法论,有效提升了其在类似困境中的应对能力,这为困境青少年的逆境应对及抗逆力培育提供了借鉴。

注释

①文献对困境儿童的年龄界定一般为0—16岁或0—18岁,其间包含了青少年的发展阶段。本文想要讨论的儿童认知策略受思维发展水平限制,因此仅将12—18岁的困境青少年作为研究对象。②付聪:《困境儿童“增权”:依据、模式与发展趋势——基于社会工作视角的文献综述》,《青少年学刊》2020年第3期。③杨苹:《社会生态系统下困境儿童多重困境分析》,南京大学博士学位论文,2018年,第11页。④戴超:《试论困境儿童的国家救助——以儿童福利理论为视角》,《当代青年研究》2014年第3期。⑤刘金接等:《分类管理视角下农村留守儿童关爱服务体系研究》,《社会工作》2020年第3期。⑥同雪莉:《留守儿童抗逆力生成研究》,南京大学博士学位论文,2016年,第277页。⑦同雪莉:《高危青少年抗逆力模式干预研究——基于西北困境儿童的质性分析》,《社会科学研究》2020

年第 5 期;于潇:《信任的专业关系:困境儿童抗逆力培育的关键过程》,《长春理工大学学报》(社会科学版)2020 年第 6 期。⑧田国秀等:《当代西方五种抗逆力模型比较研究》,《华东理工大学学报》(社会科学版)2011 年第 4 期。⑨Bonanno G. A., Westphal, M., Mancini, A. D.. Resilience to Loss and Potential Trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2011, No.7, pp.511-535. ⑩Karol L. Kumpfer. *Factors and Processes Contributing to Resilience*. Springer US, 2002, pp.179-224. ⑪汪玲等:《元认知要素的研究》,《心理发展与教育》2002 年第 1 期。⑫Flavell, J. Metacognition and Cognitive Monitoring: A New area of Cognitive - developmental Inquiry. *American Psychologist*, 1979, Vol.34, No.10, pp.906-911. ⑬此处“迁移”使用了教育心理学中的一个概念,是指一种学习对另一种学习的影响。这里是指一种经验(解决问题的理论体系,也就是方法论)对新问题情境中应对能力的促进,是一种正迁移。⑭陈浩彬等:《自我反思对智慧的影响:有调节的中介模型》,《心理科学》2021 年第 1 期。⑮Davies A., Herbst S., & Busick K.. *Quality Assessment in High Schools: Accounts from Teachers*. Courtney, BC: Connections Publishing, 2013, p.1. ⑯本次调研在地方学校中进行,因此对象并不包含社会性困境青少年。⑰Leontopoulou S.. Resilience of Greek Youth at an Educational Transition Point: The Role of Locus of Control and Coping Strategies as Resources. *Social Indicators Research*, 2006, Vol.76, No.1, pp.95-126. ⑱刘霞等:《未来取向研究概述》,《心理科学进展》2010 年第 3 期。⑲问题空间是美国心理学家 A.纽厄尔和 H.A.西蒙在研究人类问题解决时使用的概念,指个体的问题解决活动在头脑中发生和进行的内部空间,是个体为问题解决而考虑的那些可能的、内隐的行为,包括问题的给定条件、目标和允许的认知操作三种成分。个体对问题的解决过程,就是穿越其问题空间搜索一条通往问题目标状态的路径。⑳Kirschner P. A., Sweller J., Clark R. E.. Why Minimal Guidance During Instruction Does Not Work: An Analysis of the Failure of Constructivist, Discovery, Problem-Based, Experiential, and Inquiry-Based Teaching. *Educational Psychologist*, 2006, Vol. 41, No.2, pp.75-

86. ㉑Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., et al. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 2014, Vol.5, Issue1, pp.5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>. ㉒Stern Y.. What is Cognitive Reserve? Theory and Research Application of the Reserve Concept. *The International Neuropsychological*, 2002, No.8, pp.448-460. ㉓Carolyn E., Schwartz Erin S., Brian Q.. Cognitive Reserve and Appraisal in Multiple Sclerosis. *Multiple Sclerosis & Related Disorders*, 2013, Vol. 2, No. 1, pp.35-44. ㉔Burns M. N., Nawacki E., Kwasny M. J., et al. Do Positive or Negative Stressful Events Predict the Development of New Brain Lesions in People with Multiple Sclerosis? *Psychological Medicine*, 2014, Vol.44, No.2, pp.349-359. ㉕Herbert B. M., Pollatos O.. The Body in the Mind: On the Relationship Between Interoception and Embodiment. *Topics in Cognitive ence*, 2012, No.4, pp.692-704. ㉖Hartshorne J. K., Germine L. T.. When does Cognitive Functioning Peak? The Asynchronous Rise and Fall of Different Cognitive Abilities across the Life Span. *Psychological Science*, 2015, Vol.26, No.4, pp.433-443. ㉗Panter-Brick C., Leckman J. F.. Editorial Commentary: Resilience in Child Development - Interconnected Pathways to Wellbeing. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 2013, Vol.54, No.4, pp.333-336. ㉘Stanton A. L., Danoff-Burg S., Cameron C. L., et al. Coping through Emotional Approach: Problems of Conceptualization and Confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, Vol. 66, No.2, pp.350-362. ㉙Frydenberg E.. Coping Competencies: What to Teach and When? *Theory into Practice*, 2004, Vol.43, No.1, pp.14-22. ㉚Bonanno G. A., Diminich E. D.. Annual Research Review: Positive Adjustment to Adversity—Trajectories of Minimal-impact Resilience and Emergent Resilience. *Child Psychology and Psychiatry*, 2013, Vol. 54, No.4, pp.378-401.

责任编辑:海 玉

Growing up in Adversity: A Study of Cognitive Strategies of Resilience Reconstruction of Adolescents in Distress

Tong xueli Zhang wenfang

Abstract: The theory of resilience points out that some people can adapt well or even better in face of adversity. The "better" represents the possibility of people's growth in adversity. How can adversity make people "better"? Exploring the cognitive strategies of adolescents in distress in face of adversity can find a path to self-improvement for individuals in distress. The cognitive strategies of resilience of adolescents in distress include four processes: adversity cognition, taking countermeasures, behavioural review and strategy adjustment. Adolescents with reconstructed resilience are able to reflect on the deviation of goals in adversity cognition, optimize problem space in taking countermeasures, propose problems and ideas in behavioural review and obtain methodological transfer in strategy adjustment. Therefore, a conclusion could be made that the cognitive strategies of adolescents in distress with reconstructed resilience own the ability to transform adversities into development opportunities, from which they can acquire experience, integrate strategies and develop them into methodologies that effectively enhance their ability to cope with similar situations.

Key words: adolescents in distress; resilience reconstruction; cognitive strategies