

澳門中學生抗逆力調查研究報告

主辦機構：澳門中華學生聯合總會

澳門青年研究協會

2013. 12

資助機構：社會文化司、澳門基金會

主辦機構：

澳門中華學生聯合總會

地址：澳門亞利鴉架街 9 號容永大廈，一樓 A,B 座

電話：00853-2836 5314 傳真：00853-2835 8558

網址：www.aecm.org.mo

澳門青年研究協會

地址：澳門媽閣街 36 號中山新邨第三座 17D

電話：00853-2852 6255 傳真：00853-2852 6937

網址：www.myra.org.mo

報告主筆：胡雅坤

編 審：孫仁達

出版日期：二〇一三年十二月

版權所有，不得翻印

歡迎轉載，敬請註明

目 錄

第一章 基本情況.....	1
一、研究背景	1
二、研究對象	2
三、調查方法	2
第二章 調查數據分析.....	3
一、背景資料統計	3
二、基本分析	4
第三章 總結與建議.....	14
附件一：圖表目錄.....	18
附件二：澳門中學生抗逆力調查問卷.....	19

澳門中學生抗逆力調查研究報告

第一章 基本情況

一、研究背景

在充滿壓力的重大逆境甚至困境中，有些當事人能保持健康、正常的心理和行為能力，在複雜的挑戰下仍能做出有建設性的生活抉擇。心理研究者認為，是某些變量的存在調節了高危環境與預期的適應不良之間的對應關係，這種變量便稱之為“抗逆力”。抗逆力，就是指個人具有的某些特質或能力，使個人處在危機或壓力情境時，能發揮健康的應對策略。研究發現，抗逆力大體可以分成兩個組成部份：內在保護因子和外在保護因子。內在保護因子包括身體健康、基因素質、毅力、計劃能力、內部控制源、勝任感、自尊、自我效能感、目標感和有意義的感覺等；而外在保護因子主要是家庭內的保護因子以及家庭外的（即學校、社區和同伴）的保護因子。如溫暖的家庭關係、教師的支持、良好的同伴關係等。

近年來，本澳一些中學生在面對負面的人生體驗時，由於缺乏適當的協調和適應能力，導致極端行為或極端事件較為多發。無論是社會、學校，還是家庭，都加大了對青少年心理健康的關注程度，而抗逆力的培養對於解決當前青少年心理健康問題具有重要意義。因此，對本澳中學生抗逆力的調查研究對本澳青少年

的心理健康教育非常必要。澳門中華學生聯合總會與澳門青年研究協會在近期開展了是次調查，以期通過調查研究，瞭解本澳中學生的抗逆力現狀，為本澳教育部門、各學校、團體和家長在青少年心理健康培養方面的工作提供意見和建議。

二、研究對象

本次調查於 2013 年 11 月 15 日開始，至 11 月 22 日結束。調查對象為本澳的中學生。其定義為：持有澳門特別行政區居民身份證，就讀於澳門政府認可的全日制中學之學生。

三、調查方法

本次調查以問卷調查的方式收集資料，共發出問卷 750 份，收回問卷 712 份。經核實，其中有效問卷為 705 份。調查分別在中葡職業技術學校、高美士中葡中學、教業中學、永援中學、勞工子弟學校、澳門房中學校、嶺南中學、鏡平學校、化地瑪聖母女子學校、氹仔坊眾學校等 10 所學校進行。研究人員根據各間學校之回覆制定問卷樣本數配額，然後在各校的配合下，於校內發放問卷給予學生作不記名的填寫。問卷回收後，研究人員將其進行審核，再將有效問卷之資料輸入電腦，以 SPSS 統計軟件進行相關分析。

由於調查方面的限制，本次調研採取的抽樣方法是配額抽樣及便利抽樣的混合，取樣對研究結果有一定的影響，需請留意。

第二章 調查數據分析

一、背景資料統計

受訪者的性別分佈，在 705 名有效受訪者中，387 人（54.9%）為男生，318 人（45.1%）為女生。見圖 1：

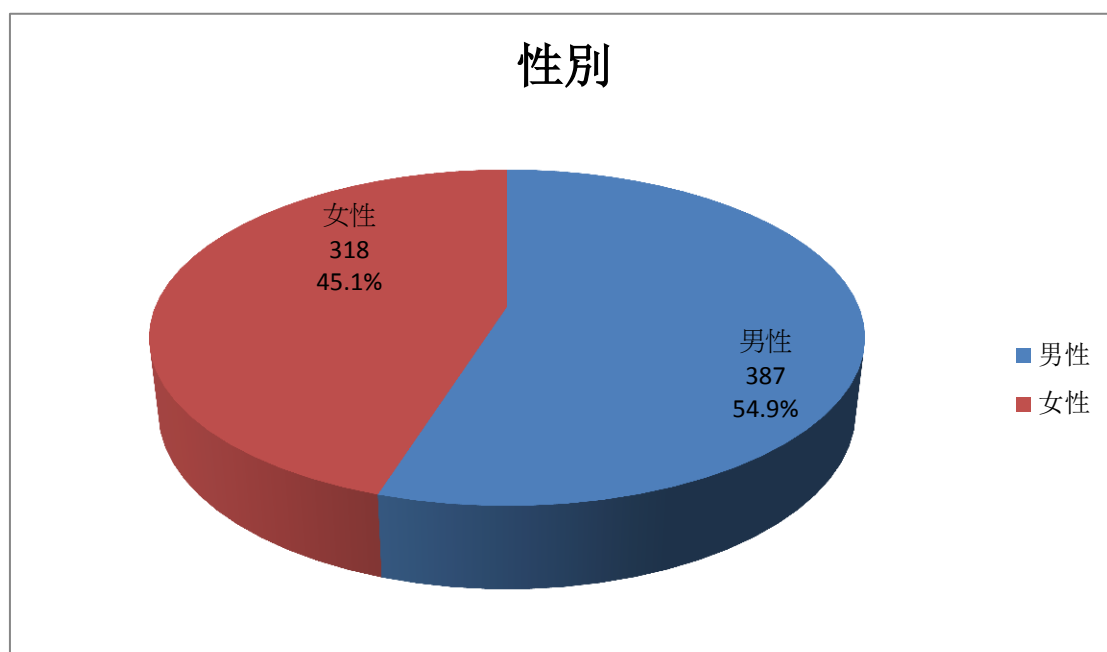


圖 1：受訪者的性別

受訪者的年級分佈，45 人（6.4%）為初一/中一年級，42 人（6%）為初二/中二年級，109 人（15.5%）為初三/中三年級，54 人（7.7%）為高一/中四年級，336 人（47.7%）為高二/中五年級，119 人（16.9%）為高三/中六年級。見圖 2：

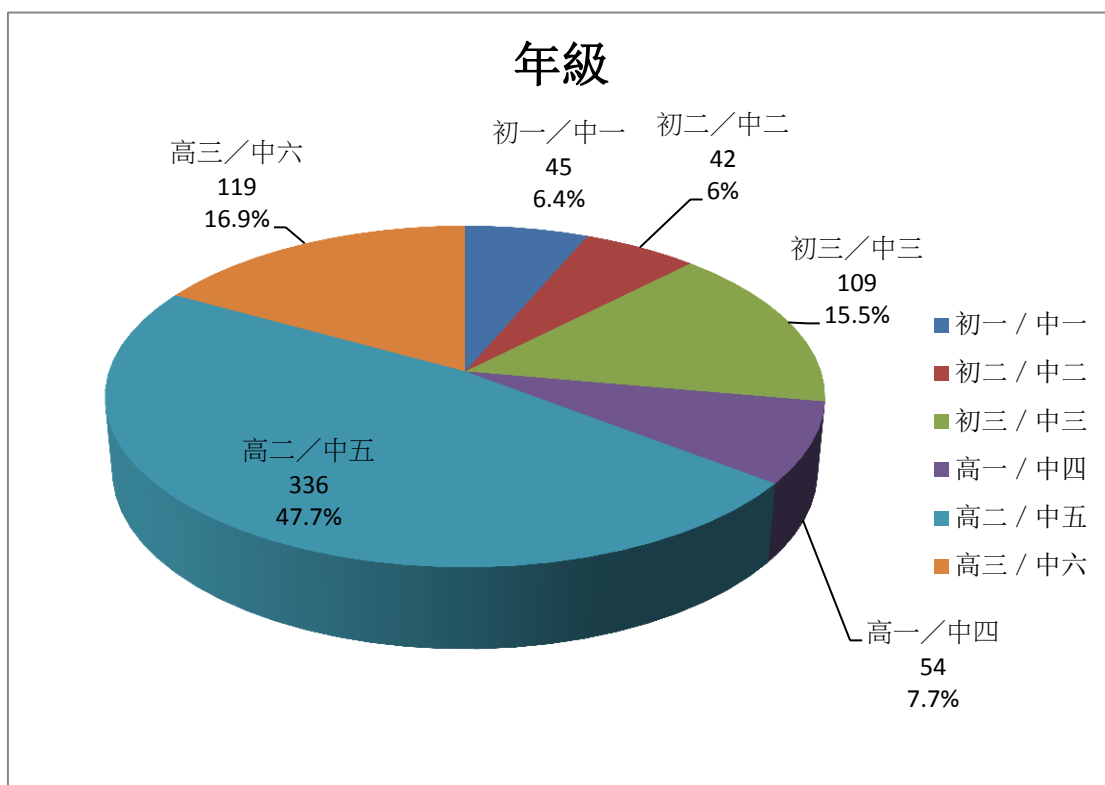


圖 2：受訪者的年級

二、基本分析

受訪者在最近半年內有沒有遇到較大的逆境，368 人(52.2%)表示“有”，337 人(47.8%)表示“沒有”。見圖 3：

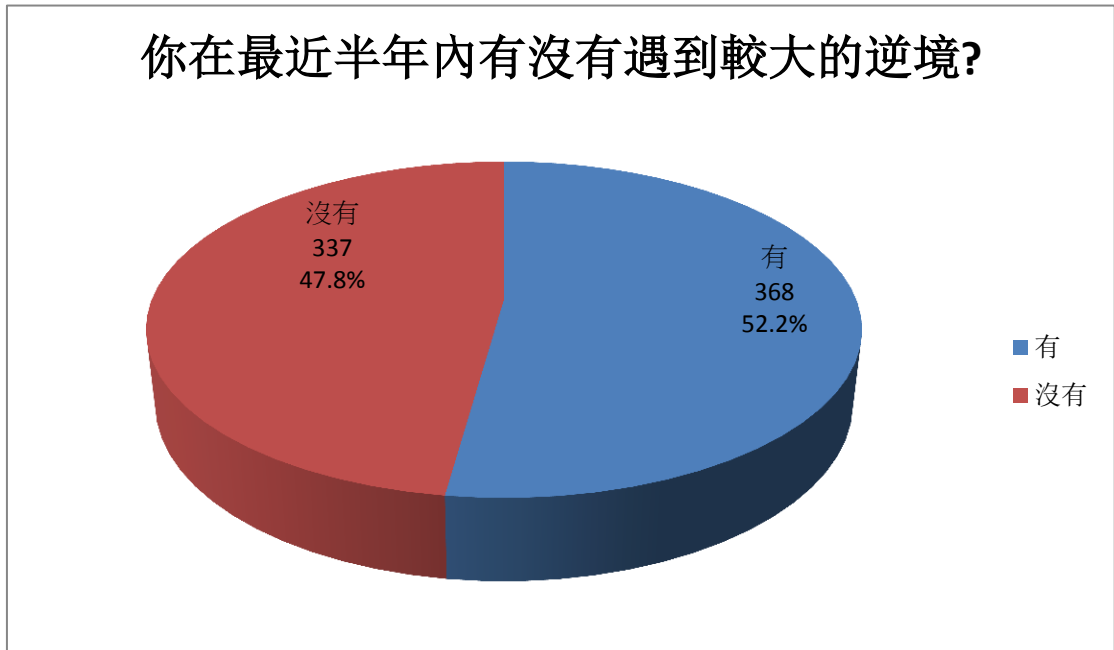


圖 3：受訪者在最近半年內有沒有遇到較大的逆境

受訪者所受到的逆境困擾大多來自哪些方面，此題為多選題。表示來自學業方面的有 253 人，表示來自生涯發展問題（如對升學、未來發展等生涯選擇感到迷茫）的有 169 人，表示來自理想、信念或價值觀方面的有 107 人，表示來自與家人相處方面的有 90 人，表示來自經濟方面的有 70 人，表示來自男女感情方面的有 58 人，表示來自與朋友相處方面的有 55 人，表示來自家庭重大變故（如親人傷亡，父母離異或分居、失業或破產等）的有 37 人，表示來自個人健康方面的有 35 人，選擇“其他”的有 9 人。見圖 4：

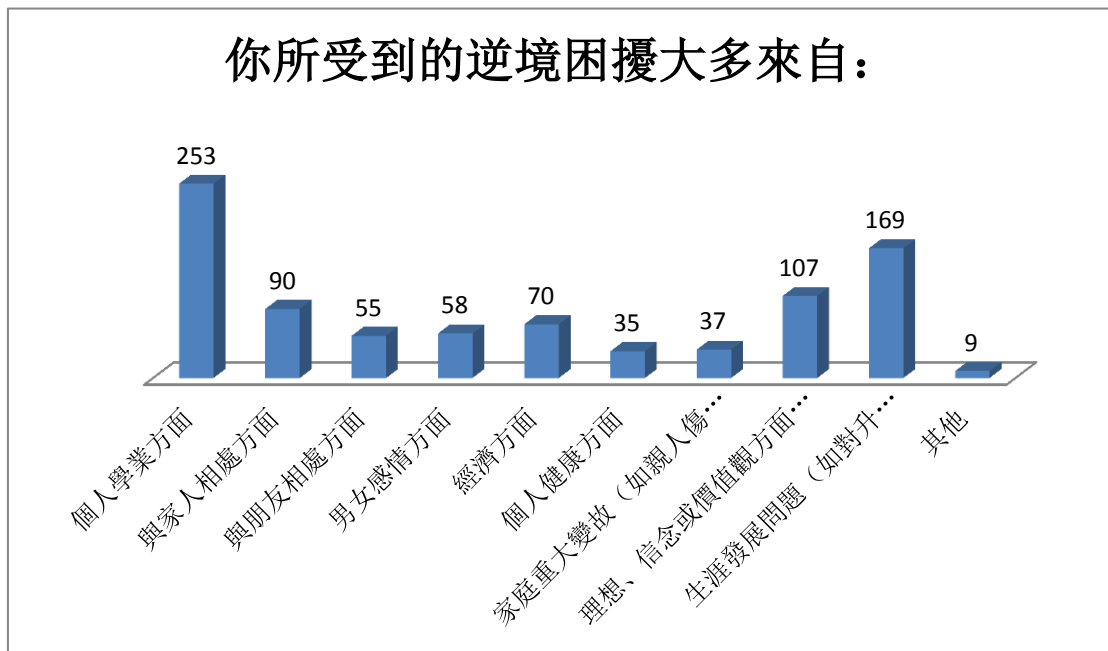


圖 4：受訪者所受到的逆境困擾大多來自？

如果在遇到逆境和壓力時，受訪者通常採取的應對方式是什麼？有 282 人 (40%) 選擇自己努力解決問題，有 157 人 (22.3%) 選擇向家人或朋友傾訴，有 104 人 (14.8%) 選擇忍耐，有 76 人 (10.8%) 尋找途徑發洩情緒，有 29 人 (4.1%) 選擇逃避，有 12 人 (1.7%) 選擇幻想否認，有 11 人 (1.6%) 選擇尋求社會機構 / 團體協助，有人 34 (4.8%) 表示“不知道 / 不清楚”。見圖 5：

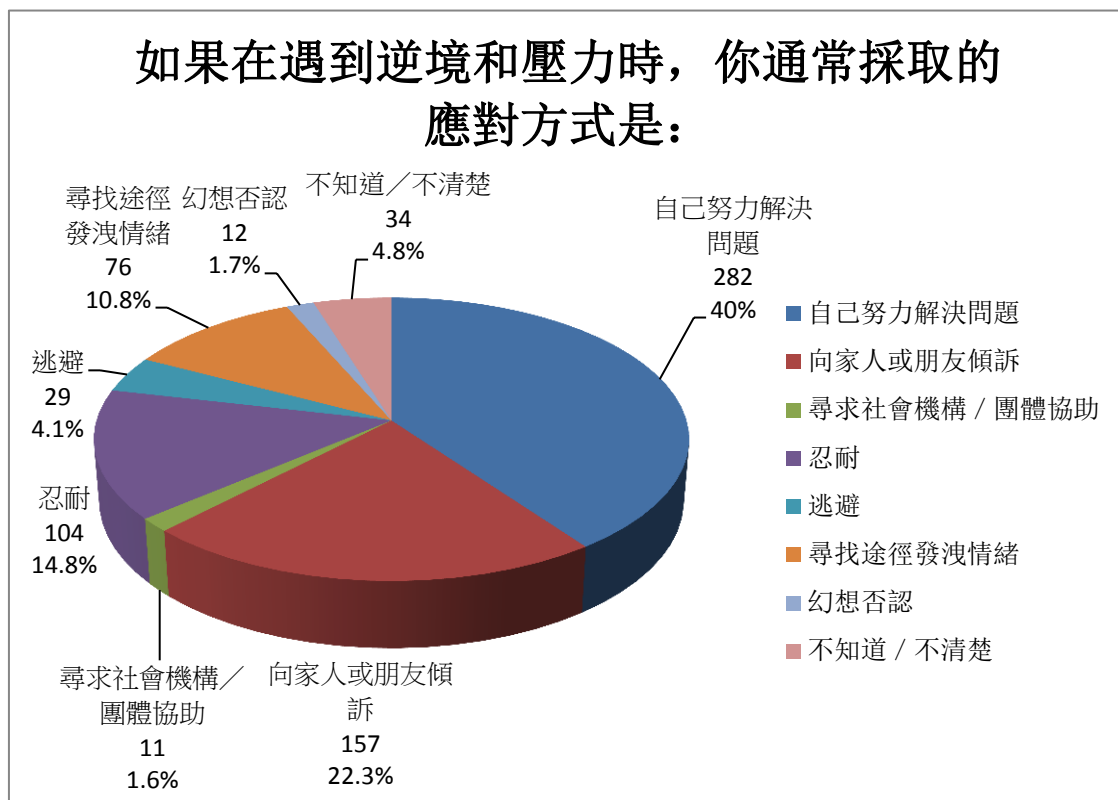


圖 5：如果在遇到逆境和壓力時，受訪者通常採取的應對方式

受訪者認為哪些方面對幫助自己走出逆境最重要的，本題為多選題。選擇及時調整自身情緒的有 474 人，選擇擁有樂觀心態的有 446 人，選擇自己找到問題解決的方法的有 422 人，選擇來自他人的鼓勵、支持的有 292 人，選擇“不知道/不清楚”的有 48 人。見圖 6：

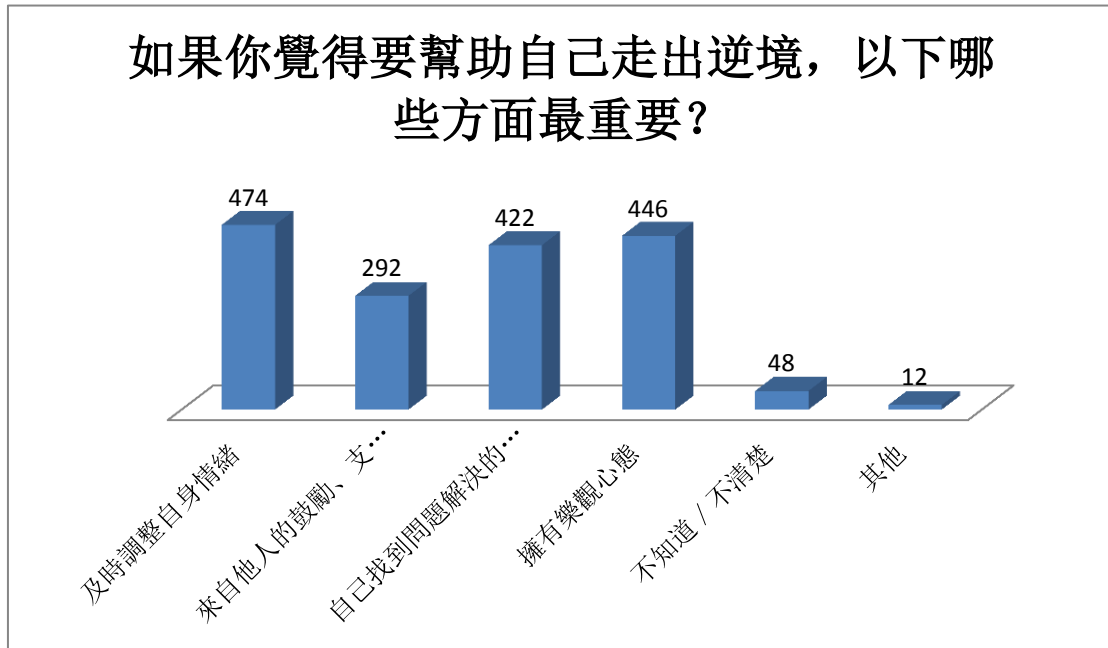


圖 6：受訪者認為哪些方面對幫助自己走出逆境最重要（多選）

當經歷心理上困難和低潮時，受訪者最希望的交流對象是誰，本題為多選題。

選擇朋友的有 493 人，選擇家人的有 250 人，選擇戀人的有 147 人，選擇不找任何人的有 128 人，選擇網絡的有 101 人，選擇專業人士（諮詢師等）的有 89 人，選擇老師的有 57 人，選擇“不知道/不清楚的有” 57 人，選擇“其他”的有 6 人。

見圖 7：

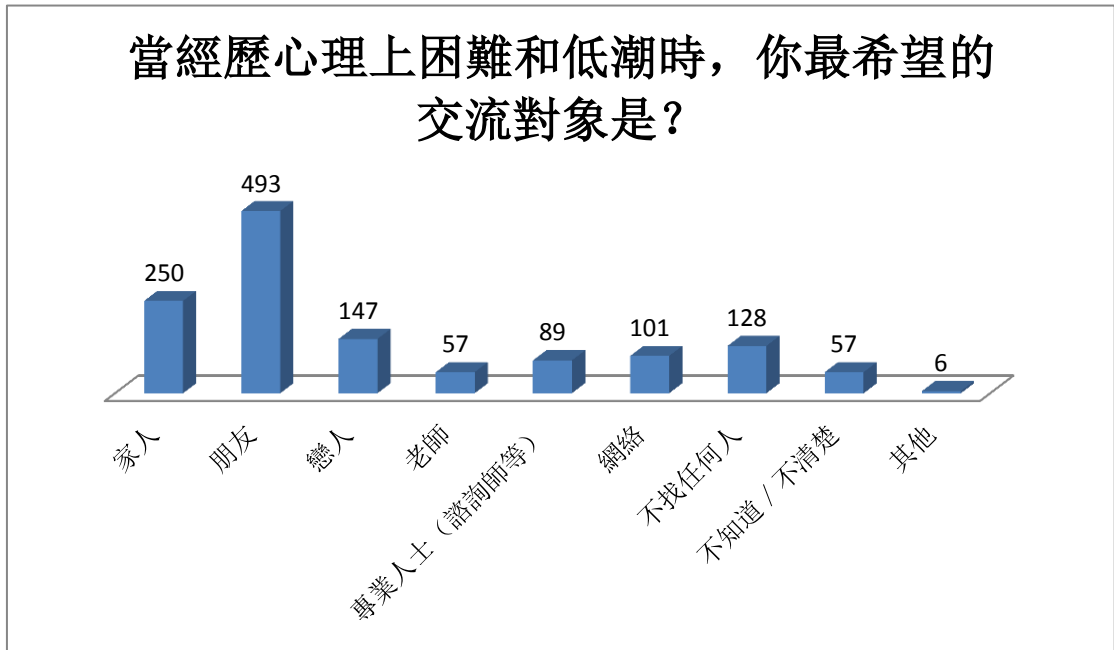


圖 7：當經歷心理上困難和低潮時，受訪者最希望的交流對象（多選）

受訪者認為自己對逆境及緩解壓力效果如何？有 222 人 (31.5%) 認為能很快解決，效果不錯，有 197 人 (27.9%) 需要較長時間才能解決，有 99 人 (14%) 表示解決效果不明顯，但無其他方式，有 94 人 (13.3%) 表示很少感覺到逆境和壓力，有 34 人 (4.8%) 表示找不到解決方法，有 59 人 (8.4%) 選擇“不知道/不清楚/沒遇過”。見圖 8：

你認為自己對逆境及緩解壓力效果如何？

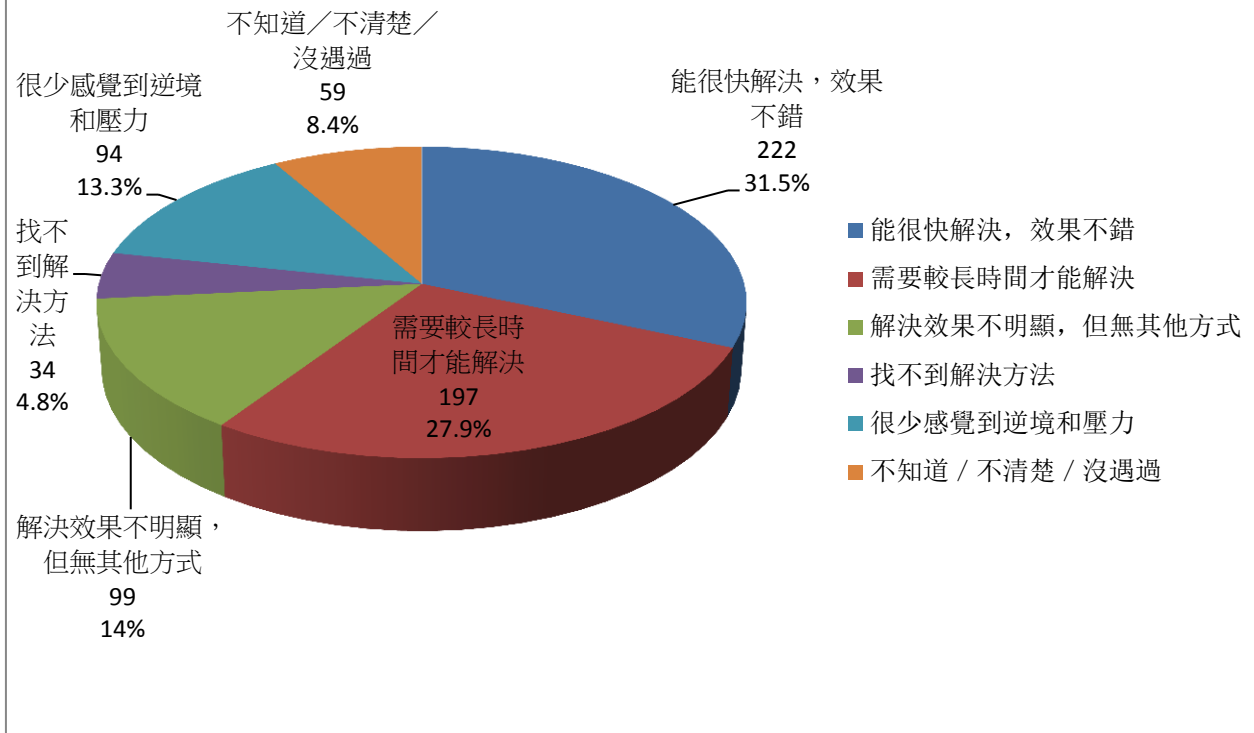


圖 8：受訪者認為自己對逆境及緩解壓力效果如何

受訪者是否曾接觸過“抗逆力”方面的知識(如何應對挫折與挑戰等知識)？

表示“接觸過很多”的有 64 人 (9.1%)，表示“知道一點點”的有 379 人 (53.8%)，

表示“沒有接觸過”的有 262 人 (37.2%)。見圖 9：

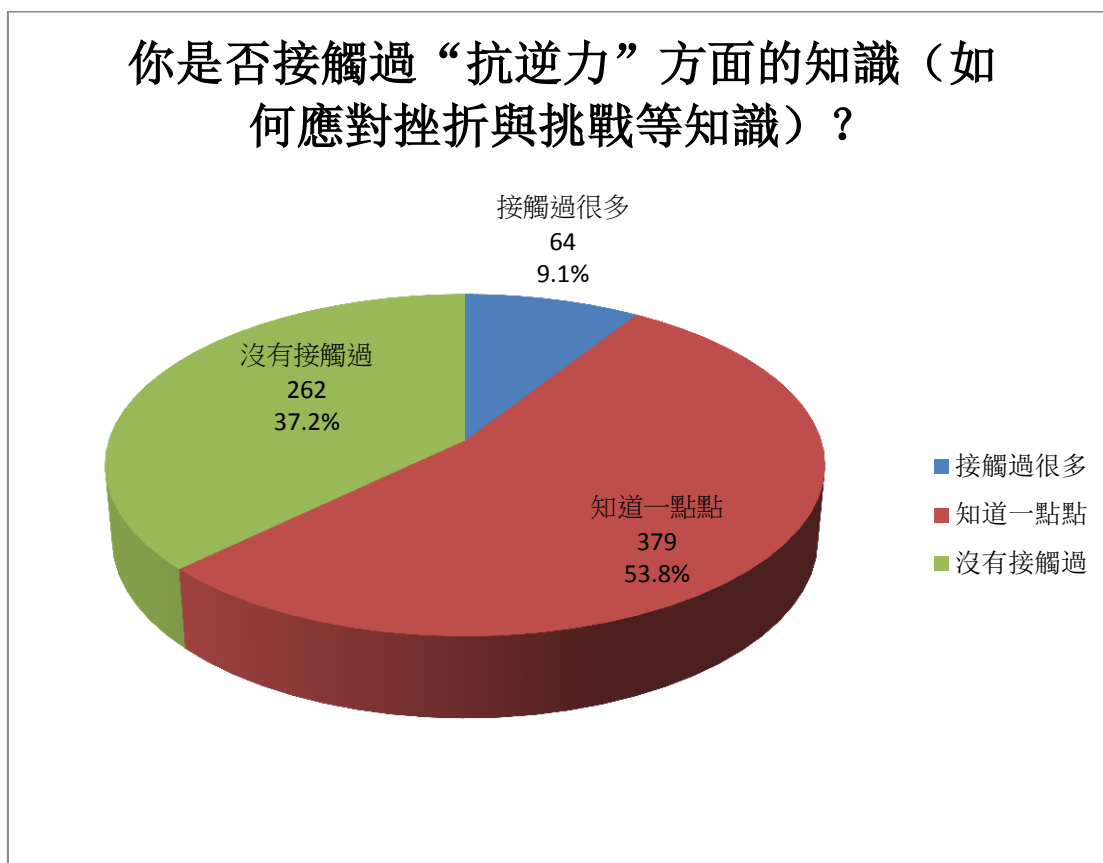


圖 9：受訪者是否曾接觸過“抗逆力”方面的知識(如何應對挫折與挑戰等知識)

受訪者認為自己是否有必要學習與“抗逆力”有關知識？340 人（48.2%）認為有必要，154 人（21.8%）認為沒必要，211 人（29.9%）表示“不知道/不清楚”。

見圖 10：

您認為自己是否有必要學習與“抗逆力”有關的知識？

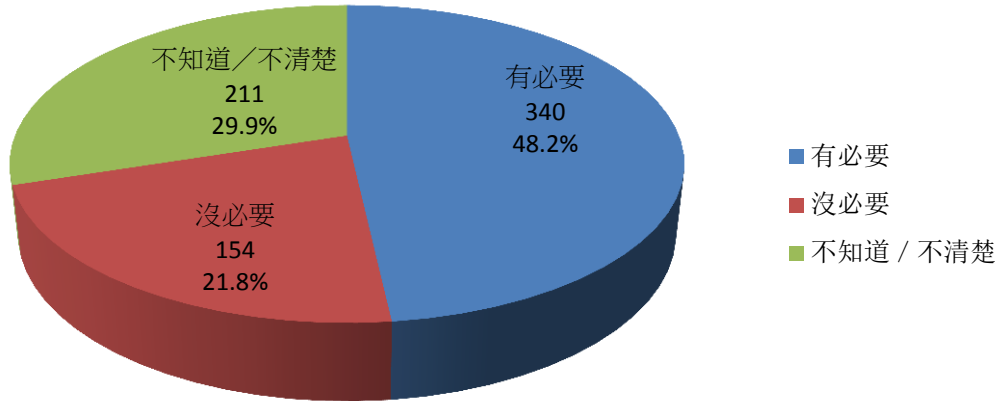


圖 10：受訪者認為自己是否有必要學習與“抗逆力”有關知識

受訪者是否會主動塑造和提高自身的抗逆力？有 351 人 (49.8%) 表示會，143 人 (20.3%) 表示不會，211 人 (29.9%) 表示“不知道/不清楚”。見圖 11：

你是否會主動塑造和提高自身的抗逆力？

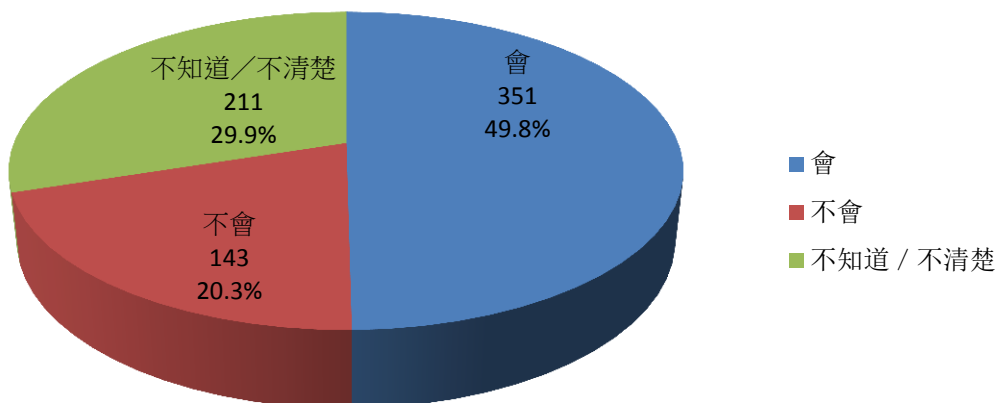


圖 11：受訪者是否會主動塑造和提高自身的抗逆力

塑造和提高自身的抗逆力，受訪者喜歡的方式是什麼，本題為多選題。選擇對自己的經歷進行反思總結的有 405 人，選擇朋友長輩的分享的有 259 人，選擇觀看相關的影視作品的有 182 人，選擇閱讀相關書籍或資料的有 160 人，選擇參加團體或小組培訓的有 146 人，選擇老師課堂教育的有 111 人，選擇尋找專業人士幫助的有 64 人，選擇參與講座的有 63 人，選擇“其他”的有 13 人，選擇“不知道/不清楚”的有 93 人。見圖 12：

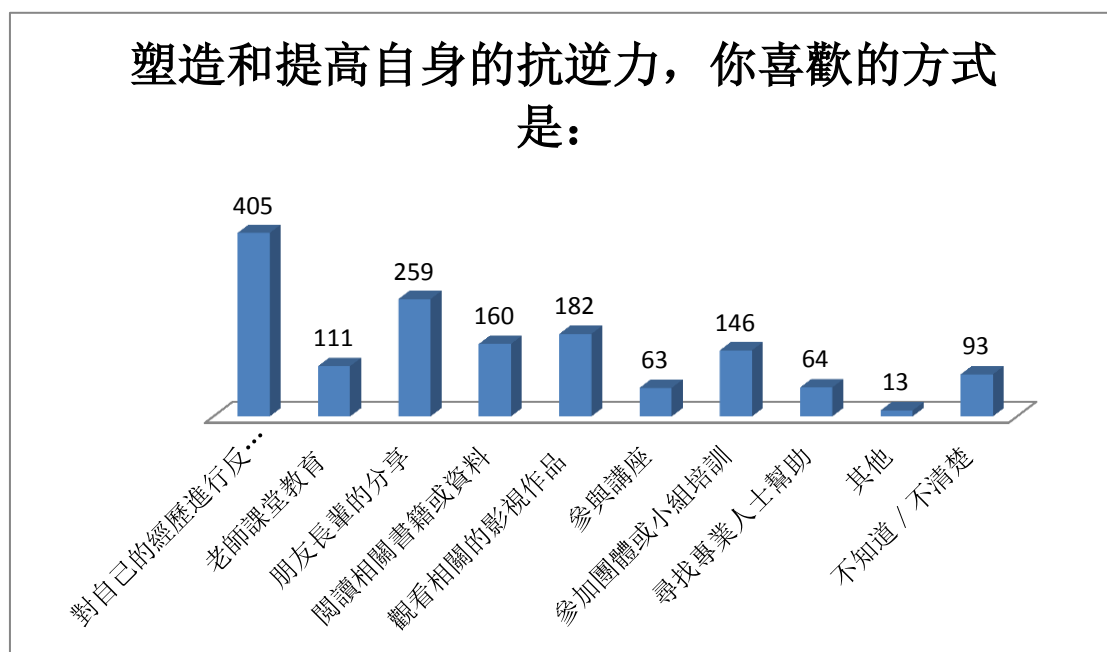


圖 12：塑造和提高自身的抗逆力，受訪者喜歡的方式（多選）

第三章 總結與建議

根據以上資料分析，研究人員總結出以下幾項主要的研究發現：

1、本澳過半中學生在最近半年內遭遇過較大的逆境，逆境的最主要來源是學業或生涯發展問題（如對升學、未來發展等生涯選擇感到迷茫）。

2、總體而言，本澳中學生在走出逆境，解決問題的過程中，內在保護因子起主要作用；外在保護因子中，來自家人和同伴的作用較大，來自學校和社會的作用較小。

大部分本澳中學生認為，幫助自己走出逆境最為重要的是及時調整自身情緒，擁有樂觀的心態，自己找到問題解決的方法，而來自他人的鼓勵和支持則排在其後。

本澳中學生在遇到逆境和壓力時，四成人會選擇自己努力解決，二成人會選擇向家人或朋友傾訴，也有部分人會忍耐或尋找途徑發洩情緒，向社會機構或團體尋求協助的則很少。

本澳中學生經歷心理上的困難和低潮時，首先想到的交流對象是朋友，其次是家人，還有部分學生選擇戀人或通過網絡交流，而選擇專業人士（諮詢師等）和老師的則較少。

3、從效果來看，本澳中學生應對困境和緩解壓力的能力一般。

面對和壓力，僅有三成中學生能很快解決，效果不錯，三成中學生則需要較長時間才能解決，二成左右中學生解決效果不明顯甚至找不到解決方法。

4、本澳中學生對“抗逆力”知識的學習與抗逆力培養的需求較多。

半成中學生表示，會主動塑造和提高自身的抗逆力；但本澳中學生對於“抗逆力”方面的知識則知之甚少，過半中學生只“知道一點點”，近四成人完全沒有接觸過，表示“接觸過很多”的不到一成；半成中學生認為自己有必要學習與“抗逆力”有關的知識；

5、本澳中學生塑造和提高自身抗逆力的方式，最喜歡的方式是對自己的經歷進行反思總結；其次是選擇朋友或長輩分享；再次是通過觀看相關影視作品、閱讀書籍或資料、參加團體或小組培訓等。

因此，研究人員提出以下幾項建議：

1、本澳政府和教育部門、學校應制定全方位的干預計劃，積極關注中學生心理健康，促進各類資源的良性互動，提升青少年個體抗逆力。

調查顯示，過半本澳中學生在最近半年內都遭遇過較大的逆境，這說明本澳中學生遭遇逆境和壓力的幾率較高。青少年在成長過程中不可避免會遇到各種挫折，當個體對挫折有著非理性認知時，可能就會演變為惡性事件。比如考試成績不理想、學業壓力、未來規劃、情感問題等，有些青少年會把這種挫折感放大，導致挫折事件演化為危機情境。這就需要本澳政府和教育部門、學校積極關注中

學生的心理健康，制定有效的抗逆力干預計劃，考慮可能對青少年產生影響的眾多保護因子，審視他們的個人生理、心理特質、生活環境、人際交往情況等，盡可能挖掘和增強個體自身和周圍的保護因子，促進各類資源的良性互動，為青少年抗逆力的提升提供更多支持。

2、加強家庭對個體的外在保護功能。

本次調查發現，在本澳中學生遭遇逆境時，除內在保護因子外，家庭對其走出逆境、解決問題的作用最大。溫暖、支持性的家庭環境對個體有保護作用：家庭不僅在個體遭遇逆境時，可以作為外在保護因子；在孩子的成長過程中，家庭中的各種因素還會影響孩子內在保護因子的形成。家長的關心程度、教養方式、心理健康狀況都會影響孩子的抗逆力。

教育部門、學校、社會團體可以開展短期的家長培訓，讓家長明白家庭因素對青少年抗逆力形成和發展的重要性，同時建議家長加強與孩子的溝通，通過定期的家庭聚會，家庭重要日子、特殊事件的家庭儀式來強化家庭成員之間的親密關係；重視家庭成員之間良好溝通和互動方式的養成；適當放權給孩子，培養其自主能力，有意識創設機會讓孩子有抗逆力成功體驗。這些都有助於提升家庭成員的抗逆力水平。

3、發揮學校的教育功能，構建健康的抗逆力文化。

學校是中學生成長的重要環境。但是本次調查卻顯示，本澳中學生對於“抗逆力”知識，既非常需要，又知之甚少；同時，學校和老師對於本澳中學生走出

困境、對抗壓力所起的作用並不大。這就需要本澳的學校和老師更為重視青少年的心理健康教育，從學校教育的角度，開設和加強幫助青少年成長的抗逆力課程。抗逆力課程涉及到的議題可以包括自我認知、人際交往、時間管理、壓力處理、情緒管理、挫折應對等。可以通過中學生喜歡的方式，如同伴間經歷分享、觀看相關的經典影視作品、好書推薦等，對中學生進行抗逆力知識普及。除了知識的傳授，抗逆力課程要重視讓學生有體驗的機會，如開展吃苦夏令營、戶外生存訓練等，通過體驗式學習，增強學生承受壓力、解決問題的能力。

除了加強抗逆力教育外，學校也需要針對部份群體、個別學生開展更深入的心理輔導和危機干預工作。平日深入發現和瞭解存在較多危險因子的學生，比如單親家庭、貧困家庭、父母疏於管教、過於溺愛或近期在學業、感情、家庭中遭遇挫折和變故的學生，學校應及時給予個別輔導，必要時需要專業人士或社工的介入。

4、社會、社區、社團的積極參與。

在青少年的抗逆力里培養中，某些危險因子（如貧困、孤兒、不為他人所接納）並不是僅靠個人、家庭或學校就能夠解決的，這就需要社會、社區和各社會團體的積極參與。在青少年遇到生活危機時，例如家庭貧寒、家庭失和、家庭暴力等情況，社區、社會機構或政府部門應提供必要的經濟、法律、社工方面的支持，幫助這些家庭抵抗不利因素，儘量減少負面事件對青少年的不利影響。

附件一：

圖表目錄

圖 1：受訪者的性別	3
圖 2：受訪者的年級	4
圖 3：受訪者在最近半年內有沒有遇到較大的逆境	5
圖 4：受訪者所受到的逆境困擾大多來自？	6
圖 5：如果在遇到逆境和壓力時，受訪者通常採取的應對方式.....	7
圖 6：受訪者認為哪些方面對幫助自己走出逆境是重要（多選）	8
圖 7：當經歷心理上困難和低潮時，受訪者最希望的交流對象（多選）	9
圖 8：受訪者認為自己對逆境及緩解壓力效果如何.....	10
圖 9：受訪者是否曾接觸過“抗逆力”方面的知識(如何應對挫折與挑戰等知識)	11
圖 10：受訪者認為自己是否有必要學習與“抗逆力”有關知識.....	12
圖 11：受訪者是否會主動塑造和提高自身的抗逆力.....	12
圖 12：塑造和提高自身的抗逆力，受訪者喜歡的方式（多選）	13

附件二：

澳門中學生抗逆力調查問卷

澳門中華學生聯合總會、澳門青年研究協會主辦
社會文化司 澳門基金會贊助

各位同學們！您好！

本問卷由澳門中華學生聯合總會與澳門青年研究協會合辦，旨在進一步了解本澳學生的抗逆力的程度，以及其舒解壓力的方法，為行政當局及教育機構提供參考數據。本問卷不會收集任何能夠識別身份的個人資料，內容僅供研究之用，絕對保密。感謝您的參與和支持！

1. 性別： 1. 男

2. 女

2. 年級： 1. 初一 / 中一

2. 初二 / 中二

3. 初三 / 中三

4. 高一 / 中四

5. 高二 / 中五

6. 高三 / 中六

3. 你在最近半年內有沒有遇到較大的逆境？

有

沒有 (跳至第 5 題)

4. 你所受到的逆境困擾大多來自：(可多選，最多選三項)

個人學業方面

與家人相處方面

與朋友相處方面

男女感情方面

經濟方面

個人健康方面

家庭重大變故 (如親人傷亡，父母離異或分居、失業或破產等)

理想、信念或價值觀方面的問題 生涯發展問題 (如對升學、未來發展等生涯選擇感到迷茫)

其他，請注明： _____

5. 如果在遇到逆境和壓力時，你通常採取的應對方式是：

自己努力解決問題

向家人或朋友傾訴

尋求社會機構 / 團體協助

忍耐

逃避

尋找途徑發洩情緒

幻想否認

不知道 / 不清楚

6. 如果你覺得要幫助自己走出逆境，以下哪些方面最重要？(可多選，最多選三項)

及時調整自身情緒

來自他人的鼓勵、支持和幫助

自己找到問題解決的方法

擁有樂觀心態

不知道 / 不清楚

其他，請注明： _____

7. 當經歷心理上困難和低潮時，你最希望的交流對象是？(可多選，最多選三項)

家人

朋友

戀人

老師

專業人士 (諮詢師等)

網絡

不找任何人

不知道 / 不清楚

其他，請注明： _____

8. 你認為自己對逆境及緩解壓力效果如何？

能很快解決，效果不錯

需要較長時間才能解決

解決效果不明顯，但無其他方式

找不到解決方法

很少感覺到逆境和壓力

不知道 / 不清楚 / 沒遇過

9. 你是否接觸過“抗逆力”方面的知識 (如何應對挫折與挑戰等知識)？

接觸過很多

知道一點點

沒有接觸過

10. 您認為自己是否有必要學習與“抗逆力”有關的知識？

有必要

沒必要

不知道 / 不清楚

11. 你是否會主動塑造和提高自身的抗逆力？

會

不會

不知道 / 不清楚

12. 塑造和提高自身的抗逆力，你喜歡的方式是：(可多選，最多選三項)

對自己的經歷進行反思總結

老師課堂教育

朋友長輩的分享

閱讀相關書籍或資料

觀看相關的影視作品

參與講座

參加團體或小組培訓

尋找專業人士幫助

其他，請注明： _____

不知道 / 不清楚