

A Survey of the History of Resilience*

Guixiu Su, Benfa Wang

Department of Education and Psychology, University of Jinan, Weifang, China

Email: sgxzjn@yahoo.cn, sep_wangbf@ujn.edu.cn

Abstract: Resilience is one of the hottest topic now. There are many different kinds of Resilience modals to describe the origin and development of it, and thus help us to discover that Resilience plays an important role in the development of humanity, what's more, it is helpful for the coming psychological counseling.

Keywords: Resilience; Development; Modal; Psychological Counseling

心理弹性研究概述*

苏贵秀, 王本法

济南大学, 济南, 中国, 250022

Email: sgxzjn@yahoo.cn, sep_wangbf@ujn.edu.cn

摘 要: 心理弹性是心理学研究中的热点问题。众多的心理弹性理论模型从不同角度对心理弹性的发生发展机制作出了理论上的描述, 这使我们看到心理弹性在促进个体健康快乐成长以及人类潜能开发方面具有的重大意义, 为今后的心理健康与咨询工作提供理论支持。

关键词: 心理弹性; 发展; 模型; 干预

1 心理弹性提出背景

心理弹性是近年来伴随着对压力应对和个体发展模式深入探讨而逐渐兴起的研究领域, 它摒弃了以往的病理心理学的研究模式, 转而倡导积极心理学思想。目前最为大家所广泛接受的关于心理弹性的界定是: 心理弹性是指个体在逆境中能保持良好适应的能力, 是一系列保护性因素与外部压力或逆境共同作用的结果^[1]。

该领域的研究先驱 Rutter (1987) 就曾经说过: 研究为什么和如何使个人活得有自尊和充满自我效能感, 而不只是了解什么原因使个人放弃希望将会更有意义。目前, 这一取向已经成为心理健康和心理咨询领域的重要指导思想。

有关心理弹性的研究是从 20 世纪 70 年代中期开始的。在以往研究青少年问题行为出现的原因时, 许多研究将焦点指向青少年所处的某些危险因子(risk factors), 如单亲、贫穷、父母亲的犯罪、不良的早年生活经验等。虽然许多少年罪犯与上述危险因子呈现相关, 但是也有许多青少年并不因为具有上述的危险

因子而表现出异常行为或犯罪。20 世纪 70 年代中期, Anthony 对 24 个出身于父母患有精神疾病家庭的孩子进行追踪研究, 结果发现 24 个孩子中, 只有 8 个像其父母一样出现精神疾病或相同的困扰, 其他 16 个孩子都在其后的个人发展中健康地成长, 成年之后都很正常。Anthony 把这些儿童称之为适应良好的儿童。此后, 许多研究开始注意到一些虽然暴露在高危险环境中却能有良好适应的儿童与青少年, 这些适应良好的青少年似乎具有某种抗压能力或拥有某些保护因子, 从而得以在压力或挫折情况下免除身心障碍的危机, 除了青少年危机因子与问题行为的相关研究之外, 许多关于压力事件对个人身心发展的影响的研究也有新的发现, 例如有的人在面临生活中重大压力事件, 如天灾人祸、疾病、死亡时, 不会出现身心适应不良甚至崩溃的现象, 而有些人即使在轻微的压力之下也很容易出现情绪困扰, 这一现象促使研究者探究使个体保持适应状态的保护因子, 学者们假设, 如果一个人拥有某些特殊的能力并能与不良的环境互动, 使得个人能够抗拒压力, 那么即使遭遇挫折也能快速自我调整, 并出现良好的复原效果。

心理弹性常以三种形态出现: 第一, 克服困境的能力, 即个体凭借内在的自我系统如信念、身体的免

*基金项目: 教育部人文社会科学规划项目: 社区心理危机干预的理论行动研究 (11YJA90016)

疫机能等来化解危机;第二,面对压力的因应能力,亦即个人在面对压力情境时能表现出或做出某些因应行为,从而使压力事件不致对个人造成影响;第三,创伤复原的能力,与前述二者的不同在于具有这类能力的个体有可能因为过去生活中的成功经验,或因为在心理康复的过程中学习到或建构了成功的因应能力,最终将压力的威胁化解而恢复到心理健康的成功经验。

从针对个人危机情境的保护机制来看,心理弹性具有三种运作模式:第一,免疫模式:由于个人过去成功的学习经验,使个人在面对危机时能有效地化解危机;第二,补偿模式:个人的人格特质或环境资源能协助个人在遭遇危机时能因之被应用或者适时出现,使得危机不致对个人产生影响;第三,挑战模式:危机对个人而言,不是负向的资产,而是强化了个人解决问题的技巧。这三种模式会在危机事件中单独出现,也可能交互出现,也可能在处理危机事件中的不同阶段中依次出现。

2 保护性因素

保护性因素在心理弹性中是一个非常重要的部分,早期的心理弹性研究主要致力于心理弹性的保护性因素研究,即那些使得某些个体能够相对于其他个体适应更加良好的影响因素^[2]。20世纪80年代以后,研究的焦点逐渐从确定心理弹性的保护性因素转向理解其潜在的保护性因素起作用的过程。即不再把心理弹性看作是静态的,而是更注重研究这些因素对个体适应逆境起积极作用的过程。根据 Rutter(1985)的定义,保护性因素是指影响个体调整、改善或改变其对危险环境的反应的因素,这种调整、改善和改变的目的是对适应不良的预先应对,即防止适应不良的产生。研究者们经过长期对于逆境中适应良好的个体的个性或环境特征的研究,发现了一系列的保护性因素,并提出在心理弹性产生过程中,拥有越多的保护因子与越少的危机因子的个体,其适应力越强,心理弹性水平也就越高。

保护性因素可以是来自于个体本身,也可以是来自于环境的。其主要包括以下因素:一是个性因素,个性因素是早期关于保护性因素研究的主要着眼点,指个体内部的有助于个体克服逆境并积极发展的特质性因素。如积极的气质类型、内控性、高自尊、对未来的乐观展望,忠诚的宗教信仰等都是具有心理弹性的

个体的个性特征。Kathleen Tusaie 等(2004)将个性中的保护性因素分为两类:认知因素和特殊能力。认知因素包括乐观、创造性、幽默、提供存在意义的信念系统、对于自我的独特性的欣赏等。特殊能力则包括有效的问题解决技巧、社会能力、目标感和未来感、高于一般水平的记忆能力等;二是环境因素。环境因素包括来自于家庭、学校和社区等更大的社会范围的积极因素;也有一些研究者把保护性因素分为三类,包括个体因素、家庭因素和家庭以外的因素。

3 关于心理弹性的模型

对于心理弹性是如何形成和发展这个问题,研究者尝试从不同的角度对其进行阐述,形成了有关心理弹性的各种模型。其中,最具有代表性的三个模型分别是:补偿模型(compensatory model)、挑战模型(challenge model)和条件模型(conditional model)。现简要介绍如下:

3.1 补偿模型

该模型强调环境中的危险因子与保护性因子共同预测个体的发展结果^[3]。其中,危险因子起负向作用,而保护性因子起正向作用,两类因子之间相互独立。比如,一个7岁的孩子,面临许多危险因子:家庭贫困、母亲精神异常、父亲酗酒,但是,他也有保护性因子:照料他的祖辈和支持性学校环境。根据补偿模型,总起来看,该儿童面临严重压力或逆境因子过多,保护性因子相对较少,因此,短期内该儿童出现心理问题的可能性较大。

3.2 挑战模型

该模型认为危险因子与发展结果之间是曲线关系,其中,低水平或高水平的危险因子均与消极发展结果相对应,而只有中等水平的危险因子才与非消极的(或积极的)发展结果相对应^[4]。该模型的思路是,适度的逆境可以使儿童学习到如何战胜压力/逆境,而如果暴露在过于严重的逆境下,儿童可能无法成功应对。该模型认为,儿童适当地面对一些逆境可能是有益的,因为这样他们能够有机会去锻炼社会技能,学会调动或利用各种资源。逆境必须具有一定的挑战性,能引发儿童的应对反应,并从应对逆境中获益。在挑战模型中,危险因子与促进性因子是同一类型的变量,因子的性质取决于儿童的暴露水平。例如,对于一个儿童来说,家庭幸福美满,偶尔的一点磨擦,儿童不会从中学到应对和解决人际关系冲突的技能;然而,长期

的、程度严重的家庭冲突则会起负面作用,易导致儿童发展出习得性无助感,会倍感沮丧:家庭冲突只有在中等情况下才可能为儿童学习处理人际关系冲突的技巧提供机会。

3.3 条件模型

该模型又被称为调节模型、保护模型。该模型认为,存在一些可以调节或减少危险因子对发展结果产生消极影响的因子,即保护性因子^[5]。比如,个人特质或品性会对危险因子的影响起到调节作用:若一个孩子长得很讨人喜欢,很乐群,乐观,气质优雅,那么他若能在逆境中发展很好,可能归功于他的品质,使他能够吸引他人的注意,对自己充满自信,而且不断去寻求探索的机会。

4 研究方法

关于心理弹性的研究方法,可以从质的研究方法和量的研究方法两个方面进行分析^[6]。总结先前的大量文献,质的研究方法包括个案研究、人种志研究、扎根理论研究等;量的研究方法主要包括问卷调查法,也有研究者用实验的方法来考察心理弹性。

5 心理弹性的干预

许多研究者提出了关于心理弹性的不同的培训方案,有的是从提高个体方面的能力入手,有的是从提高外在的保护力度入手,也有的是两者兼而有之,但是,这些培训方案,到目前为止还没有形成一个完整的体系^[7]。目前,比较著名的心理弹性的训练计划有以下几种:有研究者提出“我是(I am)、我有(I have)、我能(I can)”的操作化策略,以 15 个情境为素材,对 30 个国家 0 到 11 岁的儿童进行心理干预。通过这项策略,让学生发展个体的内部力量,包含个人的感觉、态度及信念(I am),充分利用重要的外部支持与资源,发展安全感和受保护的感觉(I have)以及学会人与人之间进行交流沟通的技巧和解决问题的能力,如创造性、幽默、沟通能力等(I can),进而提高他们的心理弹性^[8]。

另外,Henderson 和 Milstein 在 1996 年提出了“六策略动 11 练计划”(Bosworth, Earthman, .2002),这六个策略分别为:为学生提供参与有意义活动的机会、建立并保持对学生的高期望、创立一个相互关爱和支持的学校氛围、增强每个人的亲社会倾向、为学生制定清楚而一致的行为规范以及为他们传授生活的技能和社会技能等等。

香港中文大学李德仁(2006)等人发展了一套培育青少年心理弹性(香港将其称为抗逆力)的方案——“成长的天空”,以作为预防香港青少年问题恶化的一种对策^[9]。香港社会福利署边缘青少年服务工作小组得到奖券基金的拨款资助,委托突破机构和香港中文大学临床实验及流行病学研究中心进行了一项为期六年(1994 年至 2000 年),以中小学生对为对象的“成长的天空”计划试验研究。这项试验研究发展了一套甄别工具,及早识别青少年的发展需要;同时,亦发展了一套成长辅助训练,以便针对需要,及早介入。该项研究发现:成长辅助训练对改善学生多方面的能力,包括管理情绪、排解冲突和解决问题的能力、与他人的沟通和关系、课堂表现、对家庭和学校的归属感、乐观感、责任感和乐于助人的程度,发挥一定效用。大部分受访的老师、家长和社区都认为这项训练有利于提高学生的能力。

目前,国外有一些学者提出了如何运用叙事疗法来提高心理弹性,即建立心理弹性的叙事(张叶玲, 2006)。另外, Kathlee 等人(2000)提出了妇女压力管理小组的整合模型,运用了群体动力的理论和认知行为的理论,提高了妇女压力管理的能力。这项研究给我们的启示是:在提高心理弹性方面我们也可以尝试着运用小组辅导的方式来进行。

以上这些是已经应用的具体的策略和方法,并取得了一定的效果,但也有很多策略和方法有待进一步发展、探索。对个体进行心理弹性干预的各种工作都是针对某一具体的情景而言的,没有那个项目能适用于各种情况。不过这些已有的实践经验却给了我们很多启发,这对于我们的实际工作有很多值得借鉴的地方,我们应该将心理弹性的理论研究与实际应用结合起来。

References (参考文献)

- [1] CHE Wenbo,ZHANG Lin,HUANG Dongmei,ZHANG Xudong, The research about Basic Features for pressure of under graduates[J].China applied psychology, 2003,9 (3) ,3-9
车文博,张林,黄冬梅,张旭东.大学生心理压力感特点的基本调查研究[J].应用心理学, 2003,9 (3) ,3-9.
- [2] CHEN Silan, The actual status and relationship between the resilience and psychological health of undergraduates[D].Hunan normal university.
陈四兰.大学生人格弹性、心理健康现状及关系研究[D].湖南师范大学,2007.
- [3] CHENG Li , ZHENG Feifei. The recover ability of mental-resilience[J]. the newspaper of Heilongjiang school of education. 2009,28(5):77-78.
程丽,郑菲菲.心理恢复能力-心理弹性[J].黑龙江教育学院学

- 报.2009,28(5):77-78.
- [4] JIN Can, CUI Wenxiang. The influencing factors and promotion strategy of resilience of undergraduates[J]. psychological health education , 2009 (11) : 76-77.
金灿,崔文香.大学生心理弹性的影响因素与提升策略[J].心理健康教育,2009 (11) : 76-77.
- [5] LIU Keshan. The meaning and character of resilience [J]. Hengyan school of education,2003,2(1),102-106.
刘克善.心理压力的涵义与特性[J].衡阳师范学院学报(社会科学), 2003,2(1),102-106.
- [6] SONG Juan. A study on Resilience Construction of Impoverished Excellent undergraduates[D].Huadong normal university.2007.
宋娟.优秀贫困大学生心理弹性的建构研究[D].华东师范大学.2007.
- [7] YANG Yi, OU Y angna. A overseas Survey of The History of Resilience[J].Chinese Journal of Clinical Psychology , 2006, 14(5), 539-541.
阳毅,欧阳娜.国外关于复原力的研究综述[J].中国临床心理学杂志,2006,14(5),539-541.
- [8] XI Juzhe, SAN G Biao. A survey of resilience[J]. China Journal of Health Psychology , 2002,10(4):314-317.
席居哲,桑标.心理弹性研究综述[J].健康心理学杂志,2002,10(4):314-317.
- [9] Luthar,S.S.,Cicchetti,D.,&Becker,B.(2000).The construct of Resilience:A critical Evaluation and guidelines for future-work[J].Child Development ,2000,71(3),543-562.
鲁萨,撒切特,贝卡(2000).心理弹性的建构:对于未来职业的评估与指导[J].儿童发展杂志, 2000,71(3),543-562.