

# 应对理论的回顾与展望

王云霞<sup>1</sup> 万明钢<sup>2</sup>

(1.甘肃河西学院教育系, 甘肃 张掖 734000; 2.西北师范大学教育科学研究所, 甘肃 兰州 730000)

**摘要:** 应对作为一个心理科学的学术概念, 是本世纪六十年代开始, 在Freud.S的防御机制理论和应激理论的基础上, 被以Lazarus为代表的一批心理学家引进认知评估理论, 与临床心理相结合进行研究的。从不同的理论渊源出发产生了应对的特质和情境两种理论, 它们分别从应对的内外部探讨了影响应对的因素, 但它们各有利弊, 最终相互结合, 理清了应对的影响机制。为了更加有效地利用应对方式, 在探清了应对的性质、类型、过程、功效及不同群体的应对特征以后, 应对研究将表现出如下新特点: 把应对当作解决社会问题能力的一部分加以研究; 应对的前提—应激事件将转向以正性事件为主; 在获得了大量的横断研究资料以后, 心理学工作者进而要探索应对的发展规律, 必将以纵向研究为主; 更深一步地研究应对方式的影响因素可以把应对看作是个体对自己内外资源的利用, 应对方式与应对资源、影响资源利用的因素间的匹配将成为应对研究的点。

**关键词:** 应对方式; 特质论; 情境论

**中图分类号:** G447 **文献标识码:** A **文章编号:** (2002)03 - 0046 - 04

在心理卫生工作日益普及和学校心理健康教育日受重视的情况下, 应对研究受到了国内心理学工作者的广泛关注。总结过去的研究成果有助于形成和完善应对的理论体系, 对以后的研究和应用具有重要的理论和实践意义。我们根据目前掌握的资料, 对应对研究的历史给予回顾, 并结合实际展望未来的研究趋势, 以期能够为以后的应对研究起到一定的借鉴作用。

## 一、理论孕育阶段的基本观点

本世纪六十年代以前, 应对只是一个日常概念, 尚未进入学术领域, 但是应对所包含的内容及其功能在Freud.S的防御机制理论和应激理论中已经有所论述。Freud.S在研究神经症病例时发现, 当内在的或外在的刺激因素引起情绪冲动, 使个体处于焦虑、紧张等状态时, 人们往往会不自觉地使用一些习惯化的内隐或外现的心理活动方式来解释和处理主客观之间的冲突, 以保持内心平衡和适应环境, 这便是心理防御机制。心理防御机制是一种潜意识的心理活动, 是在人的发展早期, 为了自我调节内部需要和外界限制的关系而发展起来的。心理防御机制虽然是不自觉的心理活动, 但它通过行为可以继发性地被意识到。Freud.S发现的一系列防御机制被后来的研究者根据其功能划分为成熟的、不成熟的和中间型的三大类。这些研究成果被临床心理学家应用, 他们鼓励个体有意识地利用防御机制应付冲突, 以期达到适应。防御机制具有保持心理平衡、适应环境的功能和无意识发挥功能的性质, 所以Freud.S的防御机制理论对早期的应对研究产生了重要影响。当然, 防御机制理论至今仍然是一

收稿日期: 2002-02-28

作者简介: 王云霞 (1967, 06—), 女, 教育学硕士, 河西学院教育系副教授, 主要从事心理学基本理论及心理卫生研究。

个活跃的研究领域。

在“医学之父”Hippocrates关于人体具有自愈力的认识基础上，近代生理学家们认为在强烈的外部刺激下，机体的适应状态与内部稳定状态有密切关系。1936年，加拿大的生理学家H.Seley通过长期的观察研究提出了应激学说，将外部刺激引起的个体的紧张反应（生理的、心理的、行为的）称为应激（Stress）。在应激状态下，个体表现出的情绪反应（如冷淡、暴躁、异常兴奋等）和行为反应（如反常动作增加、替代性攻击等）实质上是机体动员其力量的表现。应激可以使机体力量动员起来以应付外部刺激，起到防御和保护机体的作用，使机体的内部平衡状态不致被破坏到难以恢复的程度，但应激反应的持续时间和反应强度过度会导致能量枯竭而引起多种身心疾病。显然，应激是一种无意识的消极适应，只是个体先天具有的一种保护机制，它无助于个体的成长。

无论是防御机制还是应激反应，都是个体面对外部刺激，为了保护自身的生理和心理免受损害而无意识做出的应答。它们可以帮助个体保持心理平衡和适应环境，尽管是无意识的，却具有了应对的性质和功能。人的行为区别于动物行为的主要标志就是目的性、意识性，所以个体应付外部刺激的主要活动就不仅是防御与应激反应，它应该包含着有目的、有意识的认知和行为努力。

## 二、应对的基本理论及其述评

六十年代以后，在Freud.S的防御机制理论和应激理论的基础上，以Lazarus为代表的一批心理学家引进认知评估理论，将个体在外部刺激引起的心理紧张面前为保持心理平衡、适应环境的活动用“应对（Coping）”概念来表达，并且将其定义为“应对是个体为了处理被自己评价为超出自己能力资源范围的特定内外环境要求，而作出的不断变化的认知和行为努力”<sup>[1]</sup>。这样，应对概念正式进入了学术领域。它超越了防御机制和应激反应的无意识特征和消极适应的功能，使人们认识到个体面对外部刺激引起的紧张状态时，是以一种有意识的积极主动的活动方式来达到内心平衡和内外协调。当然应对并不意味着人类能够为所欲为掌握和控制外部环境，它包含着调整个体认识与需求以期与外部环境相适应的特征。

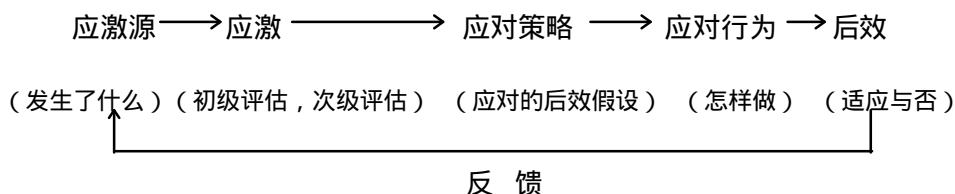
### （一）应对的特质理论

在Freud.S的防御机制理论的基础上发展起来的应对理论被称为特质理论（Characteristics-Oriented Coping Theory）。特质论者认为应对是个体在遭遇应激情景下所产生的一贯的稳定的行为方式，是一种适应性行为。影响个体应对方式的因素是人格特质，或者说应对方式是个体人格特质在应激反应中的折射。个体在应激情景中，应对方式的选择与采用由他的特定的人格因素所决定，无论情境如何变化，应对方式表现出一贯的稳定性和一致性，因而可以通过测查个体的人格特征来预测其应对方式。为此，持特质论观点的心理学家主要研究控制点、内外倾、神经质特征等与应对之间的关系。Parkes（1984）的研究揭示内控者倾向于较多地运用直接应对而较少应用压抑，外控者则反之；<sup>[2]</sup> Niall Baloger（1990）的研究显示神经质特征影响应对努力而使应激状态下的焦虑增加；<sup>[3]</sup> McCrae和Costal（1986）发现神经过敏者较多地表现出敌意反应、逃避，外倾人格者更多地表现出理性行为方式，积极思考等而开放经验者遭遇应激事件更多地运用幽默等方式。<sup>[4]</sup>我国的施承孙等（1998）发现易羞耻者在遇到困难和问题时更多地使用否认、回避、求助、宣泄而较少使用分析问题、采取行动的应对方式。<sup>[5]</sup>基于上述事实，多数特质论者将应对方式区分为积极性应对与消极性应对两大类。积极性应对方式不仅使心理获得平衡、免受伤害，而且有助于应激事件的解决，并促进个体的心理成熟，而消极的应对方式则相反，虽然可以获得暂时的心理平衡，却为下一次的应激埋下了伏笔。应对的特质理论探讨了人格特征与应对方式之间的关系，为个体选择某种应对方式找到了内在的动力。但它将应对方式与应对效果先验地联系在一起，不考虑应激情景及其各种变量，机械地将应对方式划分为积极与消极两类，则不免教条僵化，忽视了应对方式在情景中的习得性、灵活性。

### （二）应对的过程论

Lazarus和Folkman等心理学家在H.Seley应激学说的基础上强调应激中的内部认知和行为过程，将

应激界定为个体对外部环境刺激（应激源）和个体之间关系的评价所引起的紧张体验。人应激源开始经过初级评估和次级评估才有可能发生应对行为。将应对看作是多维和多变的、与应激源的特点密切相关的认知—行为的动态过程，即应对的过程论（Process-Oriented theory）。过程论认为应对是复杂多变的，抛开应激情境，将应对理解为评估—应对方式—后效认同的防御模式无法了解个体在实际应对过程中的机制，抹杀了个体在应对中的认知与行为的努力倾向，实质上就是低估了人的主观能动性。所以过程论以认知理论和现象学观点为基础，描绘了应对的动态过程：



这一过程揭示了应对的功效与情境密切相关，个体从感知到应激源到做出应对行为，要进行多次的认知评估和应对策略的选择，每一次评估及策略选择都要依据情境的变化而进行。过程论者（Folkman等）认为导致个体与环境关系的改变即适应的原因可归纳为三个方面：第一，指内外部环境的努力；第二，指向内部的认知努力；第三，环境的自发改变。任何改变都会以反馈信息作用于个体而产生新的评估。指向外部环境的努力行为和指向内部的认知努力即应对，应对方式的选择受制于当时的情境。抛开情境则无法预测应对的效果，所以有时又被称为情境论。对于个体而言，每一次应对都会获得一定的经验，使其应对的能力得到发展。

过程论者在不同的群体如大学生、成人、青少年中以重大生活事件（如自然灾害、亲人死亡、离婚等）和日常生活事件为情境进行了大量的研究。他们对应对方式进行了分类，而且在性别、年龄、文化背景、家庭环境、事件发展的不同阶段进行了对比研究。其中影响较大的结论是：Lazarus和Folkman（1984）界定出两种基本的应对类型—问题中心和情绪中心；<sup>[6]</sup>Scheier.M.F和Carver.C（1989）则以认知应激模型和行为的自我调节理论为基础鉴别出了十三种应对方式。<sup>[7]</sup>此外还有三维、四维、六维等数目不等的应对方式结构。这些研究都不同程度地证明了应对方式不是简单的积极与消极两类。同一应对方式在不同的情境下的效果是不同的。

应对的过程论从外部情境入手，充分探讨了应对的具体过程及机制，使我们能够动态地把握应对过程，重视个体在应对中的认知与行为努力，重视应对的习得对个体成长的重要性。但是它忽视了应对方式的内在动力，无法解释不同个体在相同情境下为何应对方式不同。所以将应对方式理解为个体与情境交互作用的产物，既重视它的内部动力又重视它的外部制约，从内外两方面出发动态地把握应对方式才是可取的。

### 三、应对研究的新进展与前瞻

针对特质论与过程论的不足，应对研究者将两种理论相结合，使应对理论取得了新的突破。

#### （一）应对研究的新进展

沿着Freud.S的防御机制理论和H.Seley的应激理论发展而来的特质论和过程论已经被Lazarus发展的交互作用理论所替代，它将应对作为个体与环境交互作用的动态过程来把握，试图分析出能够获得广泛认同的应对维度。我国学者俞磊（1994）综合各方观点归纳出三个基本的应对维度：改变问题本身的应对；改变个体对问题认知方式的应对；改变由问题引起的情绪危机的应对。这显然是从认知、情绪、行为三个方面对应对方式的解析。当然，应对不是孤立存在的，它处在应激与适应的中介位置，对应对的研究也就会将其置于与应激类型和身心健康状态的关系之中进行。所以应激事件与适应的中介位置，对应对的研究也就会将其置于与应激类型和身心健康状态的关系之中进行。所以应激事件与应对方式、应对方式与身心症状的关系研究越来越引起人们的关注，而且引导了应对方式的临床应用研究。应对干预的有效性、问题指向与情绪指向的应对方式之比较都是较为典型的（俞磊，

1994)。对应对研究进行概括产生了应对方式的应用专著《Coping with life Challenges》(Chris L. Kleinke 1998)。

心理学家们并不满足于应对研究的现有成果和应用,他们不仅注重应对方式的研究,而且将应对作为解决日常生活问题的一种能力加以研究,Epstein.S和Katz.L(1992)与Thomas.J.D和Sheedy.C.F(1991)将应对区分为问题定向和问题解决技能,将认知—情感—行为作为一个完整的过程加以研究以考察社会问题解决能力(即应对能力)与心理应激之间的关系。Epstein还提出了建设性思想的概念,编制了建设性思想量表,考察日常生活中最小代价解决应激问题的能力。这就将应对置于社会问题的解决能力这样一个更具认知特色的背景当中,使应对的研究范围被大大地扩展。

个体的应对依赖于他们具有的资源。应对资源有哪些种类,影响资源利用的因素有哪些以及应对资源与情境特征、人格特征之间有何关系正日渐扩展为一个新的领域。应对资源被区分为生理资源、心理资源和社会资源三个方面。资源的性质和内容的影响应对方式的选择。有力的家庭支持与有效的应对方式密切相关(David P.Valentiner等1994)。<sup>[8]</sup>Lazarus将影响资源利用的因素区分为个体的、环境的和威胁水平三种。应对方式和应对资源、影响资源利用的因素间的匹配将成为应对研究的新热点。

## (二) 应对研究的展望

已有应对研究都是以某一个年龄群体或职业群体为对象的横断研究,这无法获得应对方式的发展资料,使我们不能取得应对的发展性规律。为此,我们可以推断未来的应对研究将转向纵向研究,采用个案研究的方法追踪个体发展过程中应对方式的变化或者将各个年龄群体的研究结果加以纵向比较研究,以获取应对方式的发展规律。

以往的应对研究只关注生活中的负性事件,狭隘地认为个体的应激源只有负性事件。事实上,当个体遭遇正性事件如结婚、升学、就业等时也会产生应激反应,在这种情况下也需要应对。在对正性事件,个体的认知与行为反应如何,对身心健康有何作用呢?所以未来应对研究的范围将扩大到对正性事件的应对领域。

此外,在跨文化研究方兴未艾的背景下,应对方式的跨文化研究必将成为一个新的趋势。采用跨文化的研究方法研究应对方式相信能够为应对理论提供更加丰富的材料,使应对理论更趋完善。

## 参考文献:

- [1]俞磊. 应付的理论、研究思路和应用[J]. 心理科学, 1994.(3): 169-174.
- [2]Katharine R. Parkes. Locus of Control,Cognitive Appraisal,and Coping in Stressful Episodes. Journal of Personality and Social Psychology. 1984. 46.
- [3]Niall Bolger. Coping as a personality Process: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology. 1990. 559. (3).
- [4]杨昭宁. 个体应对紧张情境的两种理论述评[J]. 心理学探新(南昌), 1999.(3).
- [5]施承孙、钱铭怡. 易羞耻者的归因方式和应对风格[J]. 中国心理卫生杂志, 1998, (12).
- [6]Chris L.kleinke 著. 曾华源、郭静晃译. 跨越生活危机—健康心理管理[M]. 扬智文化股份有限公司出版(台湾), 1998, (12).
- [7]Charles. S. carver et al. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Jurnal of Personality and Social Psychology 1989. 56.
- [8]David P. Valentiner et al. Social Support, Appraisals of Event Controllability, and Coping:An Integrative Modes. Journal of Personality and Social Psychology 1994. 66 (6).

[责任编辑 王 储]