

国外关于复原力的研究综述

阳毅¹, 欧阳娜²

(1.南京信息工程大学公共管理系, 南京 210044; 2.北京航空航天大学管理学院, 北京 100083)

【摘要】复原力是指个体从创伤经历以及压力性情景中成功应对并良好适应的一种能力。文章对国外有关复原力的研究进行了系统综述, 从复原力的概念、结构、测量等三个方面总结了具体研究领域的最新进展。在此基础上, 指出复原力研究领域存在的问题和将来的研究方向。

【关键词】复原力; 心理健康; 量表

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2006)05-0539-03

A Review on Researches on Resiliency Abroad

YANG Yi, OU Yang-na

Department of Public Management, Nanjing University of Information Science and Technology, Nanjing 210044, China

【Abstract】Resiliency is individual's capability to cover difficulties and make a good adaptation. This research reviews the researches on resiliency abroad. It summarizes the practical researches of resiliency from 3 aspects: The concept of resiliency; The structure and intension of resiliency; The measurement of resiliency. On this basis, it raises some questions in resiliency researches and puts forward the future direction.

【Key words】Resiliency; Psychological healthy; Scale

1 复原力的概念

复原力的概念是在对抗染性 (invulnerability), 易染性 (vulnerability), 应对和抗压力 (stress resistance) 的研究中逐渐发展而形成的^[1]。也就是从危机应对和压力应对的研究中发展而成。上个世纪 60 年代, 人们在研究生活压力事件与疾病和心理健康的关系时发现, 面对同样的压力事件, 有些人容易出现情绪困扰和各种生理疾病而有些人却适应良好。这个问题引起了研究者的广泛兴趣, 并成为了 70 年代的研究热点。研究者将影响个体心理健康的压力情境称为危机状态 (risk status), 其影响因素称为危机因子 (risk factors)。他们对处于压力状态下, 应对危机因子的个体差异性展开了研究, 发现演绎出个体所具有的一些特质和条件, 如抗压能力 (stress resistant)、保护因子 (protective factor) 或保护机制 (protective mechanism) 等能在环境压力与疾病和心理困扰之间起缓冲和调节作用。随着研究的进展, 研究者们认为压力情景下的应对和适应是一个动态的, 交互的过程, 适应良好的个体在压力情景下不是不会受到影响, 而是会通过调适和应对来恢复一个好的结果。所以后来研究者们逐渐采用 resilience, resiliency 即复原力来表达个体面临压力事件时恢复的过程和能力。

复原力是一个非常复杂的现象, 至今学术界也未在它的界定上达成一致。下面介绍几种有代表性的定义。有的学者将复原力定义为一种能力。如 Masten 认为复原力是一种能力, 它能使个体从困难、挫折和不幸中很快恢复和调整过来^[2]。这些能力、潜能或特质均指个体的认知或情感的心理特质, 包含人格特质和自我观念。例如有责任感、弹性、适应性、良好性格、内控归因、幽默感、乐观信念、良好智能、宗教信仰、移情等能力或特质。具有复原力的个体能够成功地从压

力事件中获得成长, 从他们的经验中进行积极的改变。有的学者认为复原力应是一个过程, 如 Garmezy 和 Rutter 认为复原力是一个充满活力的过程, 指个体在压力事件中适应良好的过程^[3]。这个定义包含两个很关键的条件: 个体处于危险或负面的情景之中; 尽管遇到挫折和压力, 个体却通过自己适应和应对技巧获得良好的适应。而 Masten 等更主张是一种调适的过程、能力和结果^[4]。这些历程强调在个体与环境交互作用的动态过程中产生作用。最后, 还有的学者强调复原力的结果是克服困境恢复良好适应的功能或行为结果, 这些结果是比预期还好的行为结果^[5]。个体处在困境或危机中, 原先预期的结果是不好的或适应不良的, 但个体却表现出良好适应的功能或行为结果来, 也就称为个体具有复原力。

对于复原力的不同理解和鉴定已经导致了复原力这个概念的模糊和不确定性, 有很多学者甚至质疑复原力是否是一个独立的概念。这个问题已经引起了这一领域学者的关注, 很多学者主张在对复原力的相关研究中要区分以下几个不同的概念^[6]: 复原 (resilience), 复原力 (resiliency) 以及自我复原力 (ego-resiliency)。自我复原力指个体所拥有的个体特质, 包括自我、人格和认知因素。复原力指个体所拥有的个人资源, 它不仅包括自我复原力, 还包括个体所拥有的一些社会资源, 如家庭和对其的支持和帮助。复原指的是一个动态的过程, 指个体在压力, 负面事件的影响下保持良好适应或健康成长的过程, 它与特定的情景联系在一起。

2 复原力的内涵和结构

研究者们发现, 复原力可以分成两个组成部分: 内在保护因子和外在保护因子。所谓内在保护因子就是指个体本身具有保护因子作用的心理能力和特质。Mcloyd 认为内在保护因子有两大因素, 一是生物及生理因素, 另一类是心理因素^[7]。

被研究者们提到的这类因素有很多,比如,人格因素如稳定性和内外倾向等,积极性倾向,积极问题解决,生活乐观,寻求新奇性,对生活积极观点,独立,乐观、未来导向、信任他人、独立等等^[1]。复原力的另外一个组成部分就是外在保护因子。主要分为两类:家庭的保护因子以及学校、小区和同伴的保护因子。对于家庭保护因子,Rutter认为支持性家庭环境因子如温暖的亲子关系,有感情且不会严苛批评,支持性等为保护因子^[6]。其它保护因子还有如与家人良好关系^[6]。Regier和Allen提出支持性的家庭环境对病人有保护作用^[7]。家人之间的社会关系^[7],家庭凝聚力^[8]和坚毅力^[8]对个体同样具有保护作用。与家庭保护因子相比,学校、小区和同伴环境同样是复原力的重要组成部分。被研究者们经常提到的因子有学校教师提供的以动机性支持(motivational support)和信息性支持(informational support),连结成功或快乐的积极经验,与老师的良好关系,与同学有成功的社会关系等^[9]。另外Doll和Lyon强调成人之间的支持关系是缓和危机因子的关键因素^[10]。人们情感的联系,相互关心、支持是重要的保护因子。

研究者或是从实证出发,或是从自己经验出发对复原力的内涵根据自己的理解进行了罗列和描述。这些纷繁复杂的界定给后来的学习和研究带来了很大的困扰,为了促进研究的发展,有不少学者尝试着对复原力所包含的具体因素进行归纳总结,分类整理,抽取出最关键和核心的因素来。Polk根据前人的研究总结确认了16个与复原力相关的因子,并将它们分成4类^[11]: 性格类型,指那些个体具有的作为保护因子的特质,包括身体和心理特征,如智力、自尊、自信和自我效能; 关系类型,指那些获得社会支持的社交技巧、自觉服从社会规范和群体规范等; 哲学类型,包括有意义的人生体验、目标感和对生活合理的认识; 环境类型,指与环境联系的应对策略,认知策略、问题解决策略、目标管理策略和预测事情结果的能力等。而Konrad和Bronson等则比较Anthony, Garmezy, Rutter和Werner四个人的主张,整理出四个人都相同的复原力因子有:与父母维持良好的关系、有自我价值感、能与他人合作、有非正式的社会支持网络、能延迟需要、具有内控性人格、有问题解决能力、思考的能力和幽默感等九种复原力因子^[12]。台湾学者萧文也在前人研究的基础上总结出7个复原力因子: 具有幽默感并对事件能从不同角度观之; 虽置身挫折情境,却能将自我与情境做适度分离; 能自我认同,表现出独立和控制环境的能力; 对自我和生活具有目的性和未来导向的特质; 具有向环境或压力挑战的能力; 有良好的社会适应技巧; 较少强调个人的不幸、挫折与无价值感或无力感^[9]。

3 关于复原力的测量

在最近十年中,研究者们开发出了一系列量表对他们所定义的复原力展开测量。目前开发的有关复原力的量表有《复原技巧和力量量表》(Resiliency Skills and Abilities Scale)、特质性复原力量表(dispositional resilience scale)等量表。这些量表既有相同之处,又在很多地方存在根本差别,如对复原力概念的界定,对内在因子还是对外在因子的测量等

等。

3.1 特质性自我复原力量表

Bartone Ursano和Wright等人编制了特质性自我复原力量表^[9],主要测量耐受力(hardiness)这种人格倾向,共有45个项目,分成3个子维度:执行、控制和挑战。

3.2 复原力量表

Wagnild和Young根据他们对适应良好的丧偶老年妇女的研究而编制了复原力量表^[11],共有25个项目,分成5个维度:坚持性、自信心、有意义的生活体验、自在感(existential aloneness)和镇定性(equanimity)。研究发现这5个维度与polk的性格类和哲学类的复原力有关,属于个体具有的内在保护因子。

3.3 个人保护因子问卷

Springer和Philip编制了个人保护因子问卷^[10],共有61个项目,包括6个子维度,如家庭子维度和亲社会(pro-social norms)子维度等。

3.4 复原技巧与力量量表

Jew Green和Kroger等人编制了复原技巧和力量量表^[1],主要测量Mrazek研究确立的那些能促进儿童良好适应的内在保护因子,共有35个项目,包含12项技能和能力,包括3个子维度:未来导向、有益技能的学习和独立。

3.5 健康青少年复原力评定问卷

Constantine等人根据自己的对复原力的理论构想编制了健康青少年复原力评定问卷^[12],共有60个项目,下辖19个子维度。他们将复原力分成外在保护因子和内在保护因子两个部分。其中,外在保护因子存在于家庭、学校和同伴群体当中,而内在保护因子指个体的特质。

3.6 自我复原力量表

Klohn通过实证研究编制了自我复原力量表^[9],测量个体所拥有的内在的保护因子。量表所有题目均取自CPI,最初的量表共包含29个项目,分为4个维度:乐观自信(confident optimism),指个体拥有较强的自我价值感和对未来积极乐观的态度; 生产性活跃性(productive activity),指有效的设立目标并坚持达成目标的个性; 人际洞察力和关系(interpersonal warmth and insight),指愿意并能够理解他人; 有效表达(skilled expressiveness),指能够积极主动的与人交流,机敏的对他人的行为作出反应等。

4 小 结

经过国外学者几十年的努力,人们对复原力有了更深入的认识^[13]。而在国内,尽管还没有对复原力展开研究,但是人们在相关领域内如心理健康领域却做了大量的实证研究,这些研究得到了一些有意义的发现,为复原力的本土化研究和测量提供了素材和依据。

但是复原力的研究中也存在一些问题,归纳起来主要有:从理论依据来看,复原力测验缺乏完善和坚实的心理理论基础,复原力的结构如何,包括哪些因素,它们的定义是什么,这些东西到目前为止还没有统一的结论,每个测验

的编制者都有自己的理论构想和操作定义。从问卷的内容来看,由于研究者各自的研究目的和对象的不同,所涉及到的复原力的内容存在很大的差距。从测验的适应对象来看,国外编制的测验指向中小学生的测验比较多,也有社会成人的测量问卷,还有针对特定情景下,如老年丧偶的妇女复原力状况的测验。但是目前没有发现专门为大学生编制的复原力问卷。而大学生是一个特殊的群体,高中毕业,大多数人远离家人在异地求学,面临全新的环境和情景,面对目前严峻的就业形势,他们所面临的压力是非常大的。在这样的背景下,大学生是如何“复原”的,如何保持心理健康的呢?他们应该有不同复原力结构。

参 考 文 献

- Jew CL, Green KE, Kroger J. Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 1999, 32: 75- 90
- Masten AS. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational Resilience in Inner-city American: Challenges and Prospects*, 3- 25. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994
- D'Imperio RL. Factors related to resilience for adolescents facing chronic adversity in an urban setting. Michigan: UMI, 1996
- McCubbin HI, McCubbin MA. Typologies of resilient Families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 2001, 37:247- 254
- Rutter M. Family and school influences on cognitive development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2001, 26:683- 704
- Doll B, Lyon MA. Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*, 1998, 27(3):348- 364
- Polk IV. Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in nursing science*, 1997, 19(3):1- 13
- Kaplan HB. Drugs, crime and other deviant adaptations. *Drugs, crime and other deviant adaptations: Longitudinal studies*, 3- 46. New York: Plenum Press, 1995
- Bartone PT, Ursano RJ, Wright KM. The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. A prospective study. *Journal of nervous and mental diseases*. 1989, 177(6):317- 338
- Wagnild GM, Young HM. Resilience among older women. *Image: journal of nursing scholarship*, 1990, 22(4):252- 255
- Springer JF, Philip JI. Individual protective factors index: A measure of adolescent resiliency. Folsom, ca: Emt associates, 1995
- Constantine, Benard. Measuring protective factors and resilience traits in youth: the healthy kids resilience assessment. *The healthy kids resilience assessment*, 1999, 12: 236- 252
- 骆宏, 马剑虹. 大学生抑郁症状、问题解决能力与压力感知的关系分析. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(4): 367- 368

(收稿日期:2006- 03- 04)

(上接第 538 页)

参 考 文 献

- 黄希庭, 陈红, 符明秋. 青少年身体自我的发展特点和性别差异研究. *心理科学*, 2002, 3(25):260- 264
- Gardner RM, Sorter LT RG, Friedman BN. Developmental changes in children's body images. *Journal of social Behavior and Personality*, 1997, 12:1019- 1036
- 陈红. 身体活动提高青少年身体自尊水平机制的分析. *体育学刊*, 2003, 1:30- 32
- 郝伟主编. *精神病学*. 人民卫生出版社, 2001. 151- 152
- 雷霆, 王建平, 张亮. 北京女大学生瘦身倾向的影响因素. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(3):152- 155

(收稿日期:2006- 06- 16)

(上接第 546 页)

- Knight RT. Decreased response to novel stimuli after prefrontal lesions in man. *Electroencephalogr. Clin. Neurophysiol*, 1984, 54: 9- 20
- Knight RT, Scabini D, Woods DL. Prefrontal cortex gating of auditory transmission in humans. *Brain Res*, 1989, 54: 338- 342
- Smith ME, Halgren E, Sokolik ME, et al. The intracranial topography of the P3 event-related potential elicited during auditory oddball. *Electroencephalogr. Clin. Neurophysiol*, 1990, 76:235- 248
- 李德, 刘昌, 李贵芸. 数字工作记忆广度的毕生发展及作用因素. *心理学报*, 1998, 30(2):63- 68

(收稿日期:2006- 02- 24)

(上接第 549 页)

- 尹伟华, 刘春风, 罗蔚峰, 等. 帕金森病患者抑郁的相关因素. *苏州大学医学科学杂志*, 2003; 23(1): 60- 63
- 尹建国. 可卡因与中枢多巴胺转运体之间关系的研究进展. *中国药理学通报*, 1998; 14(3): 206- 209
- David J, Brunswick Ph.D, Jay D, et al. Greater Availability of Brain Dopamine Transporters in Major Depression Shown by [99mTc] TRODAT- 1 SPECT Imaging. *Am J Psychiatry*, 2003, 160:1836- 1841

(收稿日期:2006- 01- 26)