

心理弹性及其作用机制的研究述评

马伟娜^{1,2}, 桑标¹, 洪灵敏²

(1. 华东师范大学心理学系, 上海 200062; 2. 杭州师范大学心理学系, 杭州 310036)

摘要: 心理弹性目前已成为心理学的一个重要研究领域, 并日益为心理学界所关注。已有研究分别从不同角度给予心理弹性不同的定义, 虽没有形成统一的概念, 但在进行研究时, 都认可两个基本的操作性定义要素: 个体遭遇逆境和个体成功应对。有关心理弹性的研究目前大多停留在第一阶段, 即对心理弹性变量的探讨; 对心理弹性内在机制的探讨是心理弹性研究的第二阶段, 这将成为今后研究的重点。本研究在综合国外大量文献的基础上重点探讨了心理弹性作用机制的理论模型, 并提出注重生态学原则、进行细化研究、拓展纵向研究、加强认知研究和实施干预研究, 将可能成为心理弹性作用机制的研究趋势。

关键词: 心理弹性; 作用机制; 模型; 保护性因素

中图分类号: B842 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-5560(2008)01-0089-08

引言

美国著名作家欧内斯特·海明威, 在其长篇代表作小说《永别了, 武器》中, 有这样一句描述——“世界要征服每个人, 然而有些人却在被征服的地方变得坚强 (The world breaks everyone and afterward many are strong at the broken places.)”。在心理学领域中, 理解什么因素使人们屈服于压力之下是重要的研究课题。与此同时, 面对战争、疾病、贫穷、挫折等各种不利条件, 哪些因素使得人们能够成功应对逆境, 即“如何在被征服的地方变得坚强”, 同样也是值得关注的重要研究课题^①, 这就是有关心理弹性的研究课题。事实上, 有些个体在遭受逆境挑战时, 反而激发了他们的潜能^②, 使他们变得更为坚强和成功。当代一些研究结果表明, 心理弹性不是在逆境中产生, 而是由逆境激发出来的^③。

综观国内外有关心理弹性的研究主要包括两方面: 一是心理弹性概念的界定和心理弹性变量的探讨; 二是构建心理弹性理论模型, 探讨心理弹性作用机制。目前研究大多集中在什么是心理弹性和有哪些心理弹性变量的探讨, 而探讨心理弹性如何形成的内在机制研究相对较少。本文在整理分析国内外大量研究资料的基础上, 结合近几年研究成果, 对心理弹性的概念进行界定的基础上, 重点阐述心理弹性的作用机制及其模型建构的研究, 最后分析指出

收稿日期: 2007-12

作者简介: 马伟娜 (1970—), 女, 华东师范大学心理学系博士生, 现为杭州师范大学心理学系副教授; 桑标 (1966—), 男, 华东师范大学心理学系教授, 博士生导师; 洪灵敏 (1981—), 女, 杭州师范大学心理学系硕士生。

一、心理弹性的概念界定

虽然，作为心理弹性（resilience）研究的里程碑——1983年 Norman Garmezy 和 Michael Rutter《幼儿期的压力、应对及发展》（《Stress, Coping and Development in Childhood》）一书的出版，至今已有二十多年的时间，并且心理弹性的研究领域也在不断扩大和深入。然而，作为科学意义上的心理弹性概念，在国内外至今没有一个统一而明确的定义。国外研究者们对 resilience 的定义各有偏重，大致可以归为三类：①结果性定义：重点从发展结果上定义心理弹性，如 Masten A. S. (2001)^④认为“心理弹性是即使在严重威胁下，仍能产生适应较好或发展顺利等结果的一类现象”。②能力性定义：将心理弹性看作是个体的一种能力或品质，是个体所具有的特征，如 Werner E. E. (1995)^⑤认为“心理弹性是个体能够承受高水平的破坏性变化，同时表现出尽可能少的不良行为的能力”；“心理弹性是个体从消极经历中恢复过来，并且灵活地适应外界多变环境的能力^⑥”。③过程性定义：将心理弹性定义为一种动态的发展变化过程，如 APA Help Center (2002)^⑦提出“心理弹性是个体面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应过程，它意味着从困难经历中“恢复过来”；“心理弹性是个体在危险环境中良好适应的动态过程^⑧”；“心理弹性表示一系列能力和特征通过动态交互作用而使个体在遭受重大压力和危险时能迅速恢复和成功应对的过程^⑨”。其中过程性定义实际上涵盖了能力性定义和结果性定义的关键词，因为它也强调个体的良好适应能力和变化过程的结果，同时描述了危险性特征和保护性特征之间的动态性，因而更容易被大家所接受，此后众多的研究资料多次引用这一定义，作为心理学研究领域中对弹性（resilience）概念的描述。

尽管各位研究者，对心理弹性从不同研究角度给出了不同的定义，但是总体来说，所有有关心理弹性的研究，都公认心理弹性的两个操作性定义要素：（1）个体遭遇逆境；（2）个体成功应对（或适应良好）。

二、心理弹性作用机制的研究

（一）心理弹性作用机制的界定

尽管至今作为科学研究意义上的心理弹性，其概念如何界定，至今还没有达成共识，对于如何理解弹性的内在结构也存在分歧，但在进行科学研究时，一般都将弹性机制从操作意义上定义为具体的保护性因素（protective factors）作用的结果^⑩。国外研究者经过多年研究，目前较为一致的结论是：心理弹性的形成及发展过程中，起关键中介作用的是内部和外部“保护性因素”。保护性因素就是能减轻不利处境对儿童消极影响的因素，它与危险因素是相对的。这些保护性因素既可以是个体外部的因素（如社会支持），也可以是个体本身的一些特点（如自我效能感）。Masten 和 Coatsworth (1998)^⑪总结了过去 25 年研究的成果，他们注意到不同的心理弹性研究中，都提到了类似的保护性因素。这些保护性因素在全世界范围内的众多情形中（如战争、和有严重精神疾病的父母一起生活、家庭暴力、贫困、自然灾害等）起作用，具体内容如下表 1 所示。

国内曾守锺等^⑫较为全面地总结了儿童的保护性因素，并把这些保护性因素定义为弹性变量，也得到了类似结论。我们认为，所谓心理弹性的作用机制就是要揭示保护性因素在弹性过程中的中介作用。具体地说，就是在个体遭遇逆境时，有哪些保护性因素，通过哪些/

怎样的途径，如何应对危险因素，激发和促进个体的心理弹性，最终使得个体成功应对逆境，并达到适应良好的发展状态。

表 1 心理弹性的保护性因素

| 来源 | 保护性因素 |
|-------|--|
| 个体 | 良好的智力机能（如较高的口头表达能力、发散性思维） 人际吸引、社交能力、容易相处的特性； 自我效能感、自信、高度自尊； 才干； 信念。 |
| 家庭 | 和父母形成亲密关系并在意维护父母形象； 父母的权威教育：温暖、有结构、高期望； 社会经济条件优势； 较低的家庭压力； 有序的家庭环境； 广大的、支持性的家族网络的连接； 亲社会家庭价值观； 积极的角色模型。 |
| 家庭外因素 | 和家庭外亲社会成人的联系 参加亲社会组织； 进行有效学习 |

（二）心理弹性作用机制的模型构建

国外研究者提出了不同的作用机制模型来描述保护性因素如何减少或弥补危险因素导致的不利影响。下面我们介绍四种具有代表性的模型。

1. Gamezy 的理论模型

1985 年，Gamezy 发展出三种理论模型，分别为：补偿模型（the compensatory model）、预防模型（the inoculation model）和保护因素模型（the protective factor model）^⑬。在补偿模型中，保护性因素和危险因素互相不起作用，相反，它直接和结果发生相互影响或者压制危险因素的影响。在预防模型中，每个强度不是过大的危险因素，都被看作增强适应成功的一种潜能，这种情况发生在压力水平最佳状态下，压力是对个体的挑战但被克服后也可以增强的心理能力，它与能力之间是曲线相关的：在较低或中度水平的压力状态下，能力会增强；但在高度压力状态下，能力反而会下降。在保护因素模型中，保护因素和危险因素的交互作用减少了消极后果发生的可能性，因此保护性因素起着调节器的作用。尽管保护性因素可能对行为后果有着直接的影响，但是它的作用在危险因素出现后会得到强化。这三种模型，描述了强调危险特征和保护性特征之间动力性关系的过程。该理论一经提出，得到广泛的认可，为多项研究所引用。

2. Rutter 的发展模型

1990 年 Rutter 在对许多经验性研究文献进行归纳总结后，提出了更受认可的四种弹性发展的作用机制：危机因素冲击的减缓、负向连锁反应的减缓、促进个体自我效能与自我尊重、机会的开发^⑭。具体如下：①降低危险因素的影响，包括改变个体对危险因素的认知和

避免或减少与危险因素的接触。先让儿童在危险性较低的环境下学习如何成功地应付这些危险因素，这样，当他（她）碰到更大的危险时就可以减少其不利影响，提高钢化效应（Sensitizing Effects）、降低敏化效应（Steeling Effects）。实际上，这是一种补偿或抵消作用。②减少由于（长期的）危险因素而产生的消极连锁反应。例如，由于得到健在父亲或母亲的良好照顾或得到他人的良好照顾，儿童得以幸免于由于父亲或母亲一方的去世带来的消极连锁影响。③保护性因素对儿童弹性发展的影响可以通过自尊和自我效能的提高来实现。研究发现，有两类经验可以提高儿童的自尊和自我效能感，它们是与他人建立安全与爱的和谐关系和获得成功解决问题的经验，这样，儿童就有信心解决不利的处境。④为个体获取资源或为个体完成生命中的重要转折期而创造机会，帮助他们产生希望和获取成功的资源。

但是我们应该注意到，保护机制的产生过程不是避免外在负向环境的影响，而是利用个人力量及环境资源，来减缓危机事件的影响，打破连锁的负向影响效应，促进个体内在资源的开发，促使个体变得更有能力面对困境、适应挫折并得到良好发展。同时应该注意到，不能把个体的心理弹性视为一个静态的、绝对化的发展，即认为心理弹性是个体固有的品质，一旦形成后就不会变化。应当注意个体的保护性因素和所面对的逆境压力大小之间的对比，如果个体的保护性因素不足以承受压力，那么其心理弹性也会减弱甚至失去心理弹性。

3. Kumpfer 的心理弹性框架

Kumpfer (1999)^⑤综合了其他人的研究工作，形成一个心理弹性框架，见下图 1。该框架是建立在社会生态模型和个体—过程—情境模型基础上的综合模型。Kumpfer 的弹性框架由以下内容构成：（a）已有的环境特征（如危险和保护性因素）；（b）个体的心理弹性特征；（c）个体心理弹性的重组或消极生活经历后产生的积极后果，以及调适个体和环境以及个体和结果之间的动力机制。具体阐述如下：

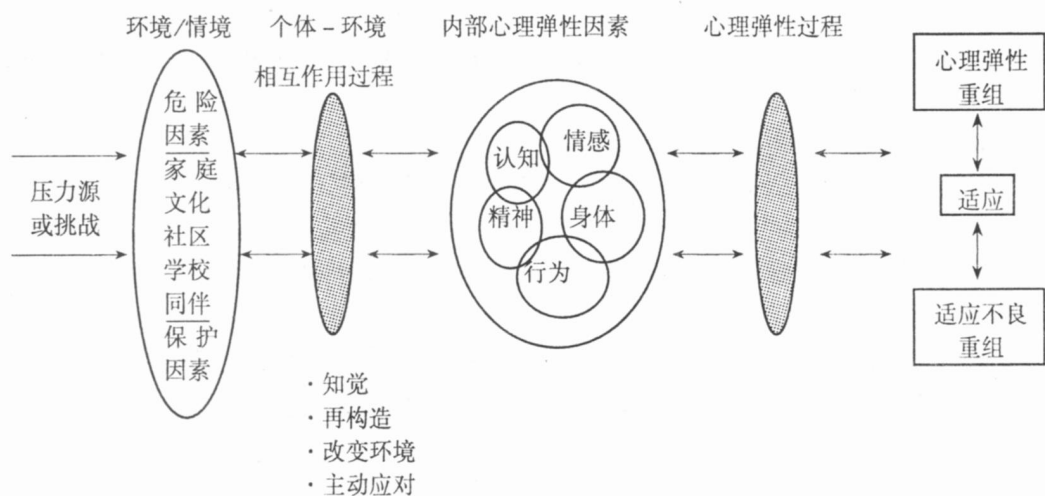


图 1 Kumpfer 的心理弹性框架

上图中第一个椭圆框架部分描述了环境情境中危险因素和保护因素之间的交互影响，保护性因素履行缓冲功能。一般而言，个体在一二个危险因素下尚能适应良好，但是超过两个，其发展功能损伤及适应不良的机率大增。相反，保护性因素数量的增加可以有效缓冲这些危险因素的影响。

图中第二个椭圆表示个体与环境交互作用的过程，这个过程包括个体有意或无意改变其

环境或对环境进行有选择的觉知。Kumpfer 举例说明了这种观点：即居住在吸毒和犯罪率高的社区内但心理弹性强的孩子，他们通过寻求环境中各种亲社会要素来减少环境的危险因素，如与亲社会的家庭成员保持紧密联系、参加社区的活动以及结交不吸毒的朋友等等。同时他指出：一些个体与环境的交互作用过程，可以帮助高危的儿童青少年将高危环境改造成具有相对保护性的环境，这包括选择性觉知（selective perception）、认知再构造（cognitive reframing）、计划（planning）和梦想（dreaming）、对亲社会人们的识别和交往、对环境的积极改变以及主动应对等。同时 Kumpfer 指出，心理弹性儿童青少年可以寻求促进和鼓励保护过程的监护人，这个保护过程是通过积极社会化（positive socialization）和提供照料来实现的。根据 Kumpfer 的研究，这些充满爱心的大人通过以下方式提供积极社会化：（1）角色示范；（2）教导；（3）给予忠告和建议；（4）在照料孩子时，给予情感和情绪上的响应；（5）创造有意义活动的机会；（6）有效的监督和训练；（7）合理的发展期望；（8）其他的社会支持和帮助。

环境/情境（危险和保护性因素）和内在心理弹性因素之间交互作用的过程，就导致了心理弹性的过程或结果的产生。通过综述研究，Kumpfer 发现内在心理弹性因素包括以下内部特征：认知方面（如学习技能、内省能力、谋划能力以及创造力）、情感方面（如情绪管理能力、幽默感、自尊修复能力以及幸福感）、精神方面（如生活中有梦想/目标、有宗教信仰或归属、自信、悦纳自我、有坚定不移的品质）、行为/社会能力方面（如人际交往能力、问题解决能力、沟通能力、同伴拒绝能力）以及身体方面（良好的身体状况、维护良好健康状况的能力、运动技能发展以及具有吸引人的身材）。

心理弹性框架图最右边部分，呈现出心理弹性过程导致的三种可能结果：心理弹性重组（resilient reintegration）包括变得更强大并达到一个更高的心理弹性水平；动态平衡的重组（homeostatic reintegration）（即适应）包括退回到早在压力或危险发生之前就已经存在的初始状态；适应不良的重组（maladaptive reintegration）则表示不能显示出心理弹性，即个体的心理功能停留在一个很低的水平。

4. Richardson 的弹性模型（The resiliency model）

Richardson（2002）^⑩的心理弹性模型描述的是一个人身体、心理、精神在某一个时间点上适应了外界环境时的暂时平衡状态，它受到来自个体内外的各种保护因素和危险因素的联合影响。此模型如下图：

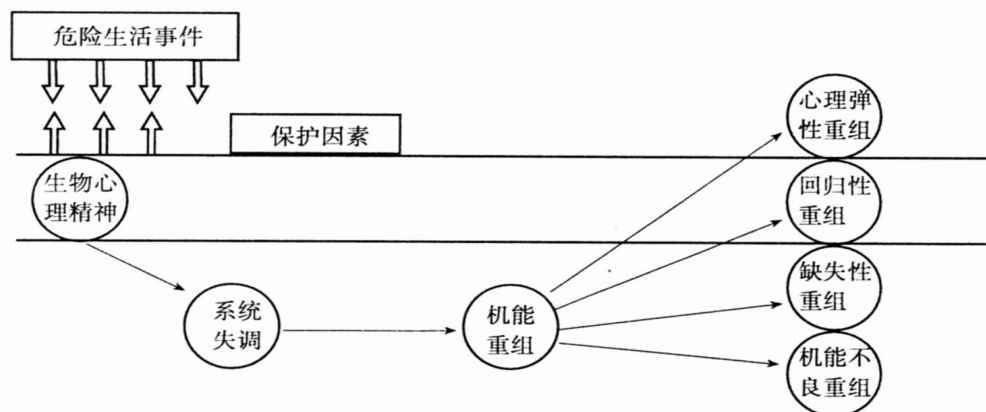


图 2 Richardson 的弹性模型

危险生活事件与保护因素的交互作用决定了系统失调是否会发生。如果保护因素无力抵抗危险生活事件的冲击,那么就会产生系统失调。随着动态平衡的打破,在意识或无意识领域会出现一种机能重组,并导致下面四种情况中的一种发生:(1)心理弹性重组,即个体生物心理精神系统不仅恢复到了原来的水平,而且还在原基础上有了进一步的提高;(2)回归性重组,即个体生物心理精神系统又恢复到了原来的状态;(3)缺失性重组,即个体在达到新的平衡态时放弃了自己原有的一些动机、理想或信念;(4)机能不良重组,即个体通过药物滥用、危险行为等来应对危险生活事件。

以上这些模型从不同程度上阐述了心理弹性的作用机制,同时也在一定程度上指出了心理弹性机制模型构建的发展趋势。Kumpfer 和 Richardson 的模型构建正是建立在 Gamezy 和 Rutter 的早期模型的基础上。Kumpfer 的心理框架兼顾了外界环境、个体内部及两者的相互作用;强调危险因素与保护因素的交互作用,较好地解释了适应结果三种水平的成因、结果和过程;Richardson 的弹性模型强调了生物、心理、社会三方面的危险因素与保护因素的交互作用所导致的四种适应结果。因此,心理弹性的作用机制模型在系统发展观和生态发展观的影响下必然会越来越强调整合性。

三、心理弹性作用机制的研究展望

对主题研究的历史和现状进行回顾,是为了更好地展望未来。针对心理弹性作用机制领域的研究现状,我们认为未来的研究重点与发展趋势将着重于:注重生态学原则、进行细化研究、拓展纵向研究、加强认知研究和实施干预研究等方面。

(一) 注重生态学原则

传统上心理弹性研究多是在心理社会水平上开展的,积累的实证资料大多也是从行为指标上获得的。然而人的存在首先是生物意义上的存在,人的心理与生物因素也是密不可分的,脱离生物因素而建立起来的心理弹性理论和机制模型是不全面的。因此,未来的研究要注重生理——心理相互作用、个体——家庭——社会交互影响的系统发展观和生态发展观,注重生理环境的变量因素。而来自遗传学、内分泌学、免疫学、脑电技术等研究方法对心理弹性研究方法和研究手段的改进有重要帮助,研究者可以采用核磁共振成像(MRI)、功能磁共振成像(fMRI)、脑电图(EEG)、事件相关电位(ERP)等技术生物学的先进仪器,从生物机制方面,为心理弹性研究提供更全面的研究资料,以促进该领域的研究向着更为科学和综合的方向发展。

(二) 进行细化研究

目前已有的研究,多是针对个体尤其是儿童和青少年在逆境中遭遇哪些危险因素,并受到哪些保护性因素的支持,从而获得心理弹性、成功应对逆境并得到良好发展结果的课题。但是就研究项目来说,逆境特点是有差异性的,如学业不良、经济困难、父母离异等特定领域,个体的心理弹性是在不同的情境特征下发展起来的,其应对方式和作用机制必然也是有差异的。因此,未来一段时间内,心理弹性发展研究的重点和热点将是对特定领域的弹性发展作用机制模型的建构。当然这个特定领域也必然涉及到对研究对象的细化,如针对大学生、老年人、工伤事故者等心理弹性作用机制的研究。就我国而言,国内就业压力逐渐增大的大学生、自杀倾向严重的个体、空巢家庭中孤独的老人等都将成为研究的新主体。

(三) 拓展纵向研究

在心理弹性研究领域,一项著名的系统研究是 Werner 及其同事在夏威夷进行的、历

时 20 多年的研究^①，这项研究是心理弹性纵向研究的代表。而目前，从发展的角度关心心理弹性的作用机制，包括低功能的保护机制与已经成功应对的高功能保护机制的异同、正处于逆境的个体与危机因素的接触以及保护因素的出现过程等成为研究关注点。因此，对研究对象的长期追踪必然成为这些领域取得突破性成果所必需的研究方法。

（四）加强认知研究

改变不良认知是建立现实感和自我效能感，从而激发和促进心理弹性的关键。在关于作用机制的模型建构研究中，已有研究者开始重视自我认知和社会认知的重要性^②。弹性干预训练效果研究的一个重要发现是，受训者心理弹性的提高和保护性因素的增加并不是得益于培训内容本身，而是源自于受训者参与培训的经历和体验，他们从中体悟到更深层次的关系、信念和期望，以及自愿与他人分享这些力量的价值感^③。由此，我们可以推断出个体经历的逆境并不是最重要的，更为重要的是个体对自身环境的认知及主动寻求保护因素的积极性，而这些都是认知研究的重要内容。未来的研究将会进一步探讨个体在逆境中，其认知图式的建立、改变、完善和情绪调节、行为改变的效果，从而逐步建立起正确认知在作用机制中的调节作用。

（五）实施干预研究

心理弹性研究的最终目的是探索个人生存和成长的力量源泉，使逆境对个体的消极影响最小化，使个体的适应和成长最大化。相应地，通过干预来帮助人们减少危险和提高心理弹性这两种模式，都能达到发展心理潜能、预防行为障碍、促进良好适应和心理健康的目的^④。虽然到目前为止关于心理弹性还没有形成一个完整、系统的理论体系，但它已经在实践中显示出重要的现实意义，反过来心理弹性理论也在实践的反复检验中得到不断的发展。目前，心理弹性干预在儿童和青少年教育实践领域，应用最广泛也最富有成效，其根本目的是要让孩子们获得应对挑战的各种生活技能。因此，未来对心理弹性干预的研究成果，将会成为心理弹性作用机制研究新的突破点。

参考文献:

- ① Waller Margaret A. Resilience in Ecosystemic Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 2001, 71 (3): 290—298
- ② Higgins G. O. Resilient adults: Overcoming a cruel past. San Francisco: Jossey—Bass, 1994
- ③ Walsh, F. J. Strengthening family resilience. New York: Guilford Press, 1998
- ④ Masten, A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001, 56, 227—238
- ⑤ Werner E. E. Resilience in development. *American Psychological society*, 1995
- ⑥ Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 1993
- ⑦ American Psychology Association Help Center: The road to resilience: What is resilience? <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php?id=6&ch=2> 2002
- ⑧ Luthar S. S., Cicchetti D., Becher B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work [J]. *Child Development*, 2000, 71, 543—562
- ⑨ Kathleen T. Janyce D. Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 2004
- ⑩ ⑫曾守锺、李其维:《儿童心理弹性发展的研究综述》，《心理科学》2003年第6期。
- ⑪ Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. the development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 1998, 53, (205—220)
- ⑬ Garmezy, N. Stress-resistant children: The search for protective factors. In J. Stevens (Ed.), *Recent research in developmental psychopathology* [C]. Oxford, England: Pergamon Press, 1985: 213—233
- ⑭ Kaplan, H. B. Toward an Understanding of Resilience: A critical Review of Definitions and Models. In Glantz & Johnson Kluwer (eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Academic/Plenum Publishers, 1999, 55—56
- ⑮ Kumpfer, K. L. Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson

(Eds.), Resiliency and development: Positive life adaptations. New York: Kluwer Academic, 1999; (179—224)

⑮Richardson, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 2002, 58: 307—321

⑯Werner, E., &Smith, R. Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University, 1992

⑰Mandleco, B. L. &Peery, J. C. An organizational framework for conceptualizing resilience in children. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 2000, 13: 99—111

⑱于肖楠、张建新:《韧性(resilience)——在压力下复原和成长的心理机制》,《心理科学进展》,2005年第5期。

⑳Olsson C A, Bond L, Burns J M, Vella—Brodrick D A, Sawyer S M. Adolescent resilience: A concept analysis. Journal of Adolescence, 2003, 26: 1—11

[启事] 本刊 2008 年第一期起试行新的编排规范

2007 年 8 月, 本刊与《北京大学学报》、《清华大学学报》、《复旦学报》等多家高校文科学报, 在北京召开了“综合性人文社会科学学术期刊编排规范研讨会”, 并共同签署了《关于修改编排规范的联合启事》。经认真讨论, 本刊决定从 2008 年第一期起在编排时试行的规范文本《综合性期刊文献引证技术规范》。

与本刊目前执行的《中国高等学校社会科学学报编排规范》(修订版)的重大区别在于, 新的规范文本《综合性期刊文献引证技术规范》允许不同学科采行各自通行的文献引证体例, 即允许不同学科的学者在“注释”(主要涉及教育学科)和“著者—出版年”(主要涉及心理学科)两种体例中进行选择。采用“注释”体例的论文, 不论是对直接或间接引证的文献说明出处, 还是对正文中的术语、概念、观点和资料进行解释、辨析或评论, 均以文后注的形式进行标注; 采用“著者—出版年”体例的论文, 在正文中括注著者、出版年及页码的标识(作者, 出版年: 页码), 文末则列明“参考文献表”, 同时可采用文后注的形式对正文中的术语、概念、观点和资料进行解释、辨析或评论。

鉴于编排规范对编辑出版工作和学术传播的重要性, 本刊提醒作者在赐稿前详细阅读新的规范文本《综合性期刊文献引证技术规范》(具体内容请参阅本刊网页 [www. xb. ecnu. edu. cn](http://www.xb.ecnu.edu.cn)), 并据此进行写作和排版。