

# 心理弹性的研究现状及展望

马苏娟

(新乡医学院三全学院 河南 新乡 453003)

**【摘要】** 本文通过对心理弹性的概念、测量、心理弹性相关研究以及事件相关电位(ERP)研究方法对心理弹性研究的启示等方面进行综述。

**【关键词】** 心理弹性; 研究现状; 展望; 综述

中图分类号: B844.1

文献标识码: A

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2016.05.023

## Research status and prospect on resilience

MA Su-juan

(Sanquan College of Xinxiang Medical University, Xinxiang 453003, China)

**【Abstract】** This paper includes the concept and measurement of resilience, the correlation study of resilience and the revelation of ERP methods on resilience research.

**【Key words】** Resilience; Research status; Prospect; Review

心理弹性这一概念由美国科学家在 20 世纪 50 年代提出,经过数十年的研究发展,心理弹性的研究从理论探讨向实践应用转型。心理弹性是一种复杂的心理现象,与个体心理健康水平密切相关。近年来,随着积极心理学被大家熟悉并追捧,事件相关电位(ERP)等神经电生理学技术研究技术的发展,国内外对心理弹性的研究又进入一个新的阶段,多学科融合及新技术手段的运用为心理弹性的研究指明了新的方向。

### 1 心理弹性的概念

心理弹性从提出到现在,尚未形成统一明确的概念。国外研究侧重于将心理弹性看成是一种过程。国内学者对心理弹性的概念概括起来有三种:能力性定义、结果性定义和过程性定义。能力性定义的概念是指个体在经历逆境后,又能重新适应环境作为自身所具备的一种能力<sup>[1]</sup>。结果性定义的概念指个体在经历逆境后的积极适应,针对这一结果来定义心理弹性,但一些学者对这种定义是持否定态度的<sup>[2]</sup>。过程性定义的概念严格来说是一种综合的定义,认为心理弹性是一种动态变化发展的过程<sup>[3]</sup>。

综合来看,学者们对心理弹性的定义一般基于负性和正性两个范畴,一是强调负性的环境因素,如 Luthar 等<sup>[4]</sup>强调消极的生活环境,以及 Jackson 等<sup>[5]</sup>认为与困难、不幸或创伤相关的痛苦,还有不被大家

意识到的一些对积极生活事件的适应,例如刚升入大学的学生、刚晋升的主管。另一个是强调正性的适应过程和结果,包括关于积极适应的一些行为和文化因素<sup>[6]</sup>。

### 2 心理弹性的测量

受文化特征等因素影响,国内外对心理弹性的概念和测量有许多不同之处,综合国内外研究,对心理弹性的测量主要有以下工具。

#### 2.1 国外对心理弹性的测量

国外的心理弹性测量工具,总结起来有以下两类:一是测量内在保护性因素的量表,如自我心理弹性量表(Ego-Resiliency Scale,ERS),该量表由 Block 和 Kremen 编制,是一个用于测量个体的自我心理弹性品质的自评量表,共 14 个题目,在国际上权威性比较高,运用广泛<sup>[7]</sup>。另一类是测量外在和内在保护性因素的量表,常见的有成人心理弹性量表(Resilience Scale for Adults,RSA),RSA 共 39 个题目,包括自我认知、未来计划、家庭凝聚力、社会资源、社会能力和计划特点 6 个维度。RSA 是目前在国内外运用最广泛的心理弹性测量量表之一<sup>[8]</sup>。

#### 2.2 国内对心理弹性的测量

国内的量表对大学生研究的针对性更强。主要有以下三种:大学生复原力量表(Resiliency Scale of University Students),该量表由阳毅<sup>[9]</sup>于 2005 年编制,分为自我效能、自我接纳、稳定性、问题解决、朋友支持和家人支持 6 个维度,共 31 个项目。大学生

项目基金:河南省教育厅人文社会科学专项任务研究项目(2015-SZ-081)

心理弹性问卷 (Resiliency Scale for University Students), 由徐家华<sup>[10]</sup>于 2010 年编制, 包括 42 个项目, 分为 8 个维度: 自我效能、自我接纳和自我价值、调用心理资源和社会资源的能力、情绪稳定性、社会交往能力和问题解决能力、朋友支持和社会支持、家人支持、目标感和执行力。中文版 Connor - Davidson 心理弹性量表 (Chinese version of the Connor - Davidson Resilience Scale, CD - RISC), 该量表由于肖楠等<sup>[11]</sup>于 2007 年修订, 共 25 个题目包括坚韧性、力量性和乐观性 3 个因子。

总的来说, 心理弹性的测量工具都是基于心理弹性定义中包含的相关维度编制的, 通过对逆境和积极适应这两个概念进行深入探讨, 测量个体对不同程度逆境的反应, 从而得出个体的心理弹性水平。在将来的研究中, 研究者应根据研究领域、社会文化背景和研究对象的个体情况选择合适的量表进行测量。

### 3 心理弹性相关研究

国外关于心理弹性的研究开始较早, 成果显著。在我国, 虽然关于心理弹性的实证研究不断增多, 但总体来看尚属起始阶段。综合前人研究发现, 对心理弹性的研究主要包括两个方面: 一是对心理弹性的界定及相关变量的探讨; 二是构建心理弹性的理论模型, 探讨其作用机制。国外有关心理弹性的研究走在前列, 并取得了相当的成果, 而国内相关的研究在跟进之中, 并在研究对象和研究侧重方面有所拓展<sup>[12]</sup>。

不同研究者对心理弹性的研究方向和重点提出了自己的观点和理论, 虽然这些理论中有侧重过程的, 有侧重结果的, 有侧重能力的, 但学者们都不否认心理弹性是多种因素交互作用产生的结果。查阅相关文献可知, 国内关于心理弹性的研究较多的关注留守儿童、贫困学生、运动员、老年人和病人等特殊群体<sup>[13-15]</sup>。这些研究多是基于一个假设: 心理弹性主要是维持个体的心理和精神情绪的平衡状态, 当平衡状态被打破, 个体的调控能力又不足以对抗这些导致其失去平衡的外界因素时, 个体就从各方面来重新寻求新的整合<sup>[16]</sup>。

随着积极心理学在全球的影响扩大和心理弹性研究的不断深入, 心理弹性被越来越多的人当作是一种个体所具备的能力, 一种促使个体良性发展的积极因素。这也将研究对象从特殊群体扩大到大众群体, 并开始关注父母教养方式<sup>[17-18]</sup>、社会支持<sup>[19]</sup>、童年期被忽视<sup>[20]</sup>等心理弹性相关影响因素, 以及一些与人格、认知偏向相关的内在影响因

素<sup>[21]</sup>, 以期解决一些更加实际的问题。

### 4 ERP 技术对心理弹性研究的启示

近年来, 认知神经科学的兴起以及一些新型研究手段的发展创新, 为心理弹性的深入研究提供了可能。心理弹性的研究可以不再局限于对研究对象的创新, 可以基于成熟的研究模式, 运用全新的研究手段, 对不同影响因素的内在机制进行更深入的研究。

ERP 是中枢神经系统在接受特定刺激条件下产生的生物电活动, 也称作“认知电位”。陈兴时<sup>[22]</sup>将 ERP 定义为: 人注意到某客体并对其进行高级认知加工如思维、情感、记忆、判断等时, 在头皮上记录下的电位。

随着心理学研究在逐渐转向脑科学研究的方向上不断发展, 人们开始更关注对大脑认知过程的研究, 不断深入探索脑认知过程。ERP 已经成为进行认知神经科学研究的最得力、最有效的方法和手段。相关研究已经深入到心理学、生理学、医学等多个领域, 发现了许多与认知活动过程密切相关的成分, 所以近年来被广泛地应用于认知过程研究。因为情绪信息的加工受认知<sup>[23-24]</sup>的影响, 如情绪的 Stroop 效应<sup>[25]</sup>, 许多研究者用 ERP 研究情绪相关的成分<sup>[26]</sup>。这也为日后个体心理弹性与认知过程的研究提供了理论基础。

不同心理弹性水平个体的认知活动和神经活动之间的关联一直需要通过一种方式去连接, 而 ERP 作为一种新兴的研究手段, 起到了很好的桥梁作用。

### 5 心理弹性研究的展望

#### 5.1 多学科融合及新技术手段的运用

目前关于不同心理弹性个体的 ERP 研究较少, 而随着对心理弹性研究的深入, 研究者可以考虑将行为学研究与 ERP、功能性磁共振成像等认知神经科学技术相结合。并将行为研究、电生理研究与发展心理学、生理学等学科结合起来, 促使研究者更好地对个体心理弹性个体的研究结果做出更加科学的解释。

#### 5.2 侧重实践应用研究

研究者应继续寻找可以帮助个体构建心理弹性的保护性因子和激励性因子, 并通过灾难性思维最小化、挑战反作用信念、能量管理、问题解决、培养感恩意识、强化社会关系等技术开展心理弹性应用训练<sup>[27]</sup>, 注重研究的实践应用。

## 参考文献

- [1] Werner EE. Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery [J]. *Pediatrics*, 2004, 114(2): 492.
- [2] 王滨, 罗伟. 心理弹性发展的研究进展及评述 [J]. *河南大学学报(社会科学版)* 2007, 47(5): 127-130.
- [3] Tusaie K, Dyer J. Resilience: a historical review of the construct [J]. *Holist Nurs Pract*, 2004, 18(1): 3-8.
- [4] Luthar SS, Cicchetti D. The construct of resilience: implications for interventions and social policies [J]. *Dev Psychopathol*, 2000, 12(4): 857-885.
- [5] Jackson D, Firtko A, Edenborough M. Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review [J]. *J Adv Nurs*, 2007, 60(1): 1-9.
- [6] Ungar M, Liebenberg L. Assessing resilience across cultures using mixed methods: construction of the Child and Youth Resilience Measure [J]. *J Mix Methods Res*, 2011, 5(2): 126-149.
- [7] Block J, Kremen AM. IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness [J]. *J Pers Soc Psychol*, 1996, 70(2): 349-361.
- [8] Friberg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, et al. A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? [J]. *Int J Methods Psychiatr Res*, 2003, 12(2): 65-76.
- [9] 阳毅. 大学生复原力量表的编制与应用 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2005.
- [10] 徐家华. 大学生心理弹性问卷的编制及其初步应用 [D]. 福州: 福建师范大学, 2010.
- [11] Yu XN, Lau JT, Mak WW, et al. Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale among Chinese adolescent [J]. *Compr Psychiatry*, 2011, 52(2): 218-224.
- [12] 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性研究的回顾与展望 [J]. *心理科学*, 2008, 31(4): 995-998.
- [13] Gooding PA, Hurst A, Johnson J, et al. Psychological resilience in young and older adults [J]. *Int J Geriatr Psychiatry*, 2012, 27(3): 262-270.
- [14] Hou WK, Lam JH. Resilience in the year after cancer diagnosis: a cross-lagged panel analysis of the reciprocity between psychological distress and well-being [J]. *J Behav Med*, 2014, 37(3): 391-401.
- [15] Sarkar M, Fletcher D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors [J]. *J Sports Sci*, 2014, 32(15): 1419-1434.
- [16] Richardson GE. The meta theory of resilience and resiliency [J]. *J Clin Psychol*, 2002, 58(3): 307-321.
- [17] 王丽, 傅金芝. 国内父母教养方式与儿童发展研究 [J]. *心理科学进展*, 2005, 13(3): 298-304.
- [18] 张运红. 大学生心理弹性与父母养育方式的相关分析 [J]. *中国中医药现代远程教育*, 2012, 10(7): 134-135.
- [19] 姬彦红. 女大学生心理韧性与压力事件、社会支持的关系研究 [J]. *中国特殊教育*, 2013(2): 81-86.
- [20] 杜爱玲, 史世峰, 邹枫, 等. 儿童行为问题与儿童被忽视、心理弹性的关系 [J]. *四川精神卫生* 2014, 27(1): 10-12.
- [21] 陈琰, 于永菊, 彭李. 军校医学生心理弹性与其人格、认知偏向、正负性情绪的关系 [J]. *第三军医大学学报*, 2013, 35(16): 1731-1734.
- [22] 陈兴时. 事件相关电位及其亚成分 [J]. *现代电生理学杂志*, 2003, 10(3): 164-170.
- [23] Murkar A, Smith C, Dale A, et al. Does REM mentation reflect emotional memory? Assessing dreams with a modified emotional stroop task [J]. *Int J Dream Res*, 2014, 7(1): 72-75.
- [24] Hwang S, White SF, Nolan ZT, et al. Neurodevelopmental changes in the responsiveness of systems involved in top down attention and emotional responding [J]. *Neuropsychologia*, 2014, 62(1): 277-285.
- [25] Han HJ, Lee K, Kim HT, et al. Distinctive amygdala subregions involved in emotion-modulated Stroop interference [J]. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 2014, 9(5): 689-698.
- [26] 贾海玲, 王岚, 王学义. 轻度认知功能损害的研究进展 [J]. *中国健康心理学杂志* 2013, 21(5): 792-794.
- [27] Reivich KJ, Seligman MEP, McBride S. Master resilience training in the US army [J]. *Am Psychol*, 2011, 66(1): 25-34.

(收稿日期: 2016-09-12)

(本文编辑: 陈霞)