

抑郁研究中的素质-压力理论述评

邱炳武 王极盛

(中国科学院心理研究所,北京,100101)

任何疾病的发生都是一个从无到有的过程。是什么原因使一个人从健康变为不健康?从非抑郁状态转化到抑郁状态的?为此,研究者们主要从两个方面寻求解释。一是认为每个人的素质(diat hesis)不同,有着抑郁性素质的个体容易产生抑郁;另一是认为,压力事件(stress)是抑郁发生的重要因素。这两个方面共同构成抑郁的素质-压力理论。抑郁的素质-压力理论不是一种具体的理论,它是一种解释抑郁现象的理论框架。本文就引发抑郁的素质和压力两个方面以及素质-压力理论进行评述。

1 引发抑郁产生的素质

从日常生活的观察中可以看到,并不是所有人在遭遇压力事件时都表现出心理问题。在同一种压力条件下,有的人可能表现出较为严重的抑郁,而有的人则相反,这是由于不同个体所具有的不同素质决定的。研究表明,抑郁性素质主要有归因方式、人格、自我、应对方式等。例如,在归因方面,Sweeney等人(1986)对104个有关这方面的研究进行元分析,认为对消极事件进行内部、稳定和整体的归因与抑郁有关。在人格方面,Blatt(1974)提出两种以人格为基础的抑郁,即情感依附型(anaclitic)抑郁和摄取型(introjective)抑郁,与之相对应的人格为依赖型人格和自我批评型人格;Beck(1983)提出社会奖赏型(sociotropy)人格和自主型(autonomous)人格,认为这两种人格维度与抑郁有关。在应对方面,Folkman等(1984)认为,当个体遇到的问题可控的或可以通过自己的努力获得解决时,那么关注问题的应对就是最有效的应对。一些研究发现,个体若采取积极的、解决问题的应对方式,那么在压力事件发生一段时间后,就表现出较低水平的抑郁和焦虑;而当个体的抑郁心境和具体的问题或事件无关时,关注心境的应对往往是合适的。在自我方面,有大量研究考察自我评价、自我期望、自我意识、自尊、自信等和抑郁的关系,总的来看,具有对自我评价低、自我意识水平高、低自尊等特征的被试更易产生抑郁。

现在的研究表明,抑郁的素质有多种,前面提到的人格、归因方式、应对方式,可以称为心理素质或认知

素质。除此而外,还有生物素质,包括家庭遗传以及一些与抑郁有关的生理学方面的素质。到目前为止,并没有发现用某一种素质能够完全解释抑郁的发生,因此,抑郁性素质具有非特定性。这些不同形式的素质可能通过不同的机制产生作用,但也存在共同点。Monroe和Simons(1991)通过理论分析,认为关于素质的特征有两种观点:一是素质的“全或无”的观点,认为素质在抑郁发生中有阈限存在,即具有阈限之下素质的个体不会产生抑郁,而具有阈限之上素质的个体容易产生抑郁。另一种观点认为素质不是二分的,而是“准连续体”。当个体的素质低于阈限时,不会产生抑郁,而当高于阈限时,素质就存在不同程度的连续效应,即素质越高,抑郁产生的概率也就越大。

2 引发抑郁产生的压力因素

人生由各种事件组成。压力理论的基本任务就是对导致疾病的各种生活事件进行概括,抽取其特征。根据生活事件的持续时间长短把压力分为急性压力和慢性压力。在某一具体时刻发生的急性的、明确的事件(如死亡、失业)属急性压力,而长期的、断断续续的、并没有精确时间限定的事件属慢性压力,如长期的经济或婚姻困扰。在抑郁产生中,两种压力可能扮演不同的角色。对急性严重事件来说,素质被激活,抑郁在某一时刻发生,这一点显而易见。但对慢性压力来说,为什么在某一时刻素质被激活,使个体产生了抑郁?慢性压力是否存在累积效应?这种累积效应在何时达到一定值而引发抑郁?另外,根据事件在日常生活中的位置,可以把事件分为主要事件和次要事件。与主要事件相比,次要事件指日常琐事,强度低,发生频率高。有人认为这种类型的压力可以更好地预测抑郁的发生。

在压力和抑郁关系的研究中,一般通过比较抑郁病人和正常控制组之间在生活事件得分上的差异来评价生活事件对抑郁的效应。Kessler(1997)总结了近20年的研究结果,得出四个方面的结论:(1)生活事件和严重抑郁的产生有联系,这在各种文献中都是一致的;(2)生活事件和抑郁之间关系的强弱受生活事件测量

方法的影响,与简单生活事件核查表相比,用生活事件的等级评定得到的结果显示生活事件和抑郁之间的联系要强一些;(3)生活事件强度与抑郁强度之间存在剂量-反应(dose-response)的关系,即严重生活事件比非严重事件与抑郁之间的联系要强;(4)在这些研究中,严重生活事件非常普遍,多数抑郁病人报告出在抑郁发生之前有严重事件发生,但在发生这种生活事件的人中,只有少数人变得抑郁。

3 抑郁的素质-压力理论

无论是素质还是压力,它们都无法独立解释抑郁的发生,因此很早就有人提出把这两者结合起来考虑。最早提出素质-压力相互作用(diathesis-stress interaction)这一概念是60年代精神分裂症的有关理论。近来,抑郁理论也开始借用这种模型来解释抑郁的发生,即认为压力激发素质,把患病的潜在倾向转化为现实。

在压力条件下,具有高抑郁素质的个体更易产生抑郁,但素质与压力之间的关系如何? Monroe 和 Simons(1991)认为,在抑郁产生过程中,压力和素质之间至少存在三种关系。一是素质和压力共同构成抑郁产生的必要条件,二者缺一不可。在这个模式中,素质以两种不同水平的方式起作用,它提高了压力产生的可能性,这是抑郁产生的必要条件。但素质推动的事件并不是抑郁产生的必要条件,因为与素质或个人行为无关的事件也可以激发素质并产生抑郁。

第二种关系为,素质是抑郁产生的唯一必要条件。压力是影响较小的因素,是素质的一个结果,或者是抑郁产生的一个结果。从这个角度来看,压力对病因起着很小的贡献,或只是一种副现象,所以压力并不是决定抑郁产生的重要因素。

第三种关系为,抑郁产生的唯一必要条件是压力。特定的压力是引发抑郁的基本要素。素质在该理论模式中不是基本成份。没有素质的作用,抑郁也可以发生。素质的存在仅仅是增加压力产生的可能性。

我们认为,如果素质和压力对抑郁的影响是单方向的,那么,Monroe 和 Simons 所概括的在抑郁产生过

程中压力和素质之间存在的三种关系基本上反映了它们之间的所有关系。但实际情况并非如此,它们之间可能是相互影响的双向关系。

4 抑郁的素质-压力理论所存在的问题

最近20年来,有关素质-压力的理论和测量变得越来越详尽与复杂,不同的定义、不同的工具层出不穷,但对素质-压力理论的了解并未有多大进展。我们认为,之所以出现这种困境,是因为抑郁的素质-压力理论还存在一些问题:

首先,在抑郁研究中,自变量和因变量混淆不清。大多数研究者倾向于把抑郁作为因变量,而把素质和压力作为自变量,认为素质和压力是引发抑郁的原因。但实际情况并非总是如此,素质和压力可以引发抑郁,而抑郁也可以对素质和压力产生影响。例如,是有社会交往或适应问题的个体更易患抑郁,还是抑郁使一个人以不良行为方式与他人交往?是不良的应对方式引发个体的抑郁,还是抑郁引发个体采用不良的应对方式?是外在压力使个体产生抑郁,还是处于抑郁状态下的个体体验到高于他人的压力?谁是因,谁是果,已有的研究还没有解决这个问题。我们认为,与其称之为抑郁的素质-压力理论,还不如说抑郁-素质-压力理论更为合理。把这三者放在一个层面上,认为它们之间的关系是相互影响的关系,也许更切合实际。

其次,已有的抑郁研究大多采用群体研究思路。我们认为,群体研究可以揭示某一群体的心理规律,从而建立起较高层次的理论。但当某种现象的离散程度较大时,群体研究也掩盖了个别的差异,使研究很难深入进行下去。目前的抑郁研究就处于这种状况。由于抑郁的发生具有时段性,引发不同个体产生抑郁的原因也不尽相同,因此采用群体研究思路很难揭示个体抑郁产生的原因。我们认为,如果采用个案研究的思路来收集一定数量的资料,在此基础上寻找某些切实可行的研究范畴,再进行整体研究,也许可能更深入地探讨抑郁的发生规律。