

【DOI】 10.3870/sjsscj.2010.04.003

· 专家笔谈 ·

灾后心理救助与情绪变化最近发展区

任俊¹, 罗劲^{2#}

1. 浙江师范大学心理学系, 浙江 金华 321004; 2. 中国科学院心理研究所心理健康重点实验室, 北京 100101

【摘要】 大灾难过后人们的身心会受到严重创伤, 灾后心理救助是缓解这种创伤的重要手段之一。灾后人们通常处于极度的消极情绪当中, 根据积极心理学的理论, 灾后心理救助的重点不是消除灾民的消极情绪, 而是帮助他们在当时的消极情绪状态下仍可以正常地生活。人的情绪影响或变化存在一个最近发展区(ZPD), 即个体在受到外在刺激而出现情绪问题时, 心理学所能施加的外在影响具有一个特定范围。因此, 基于情绪变化 ZPD 的灾后心理救助主要关注 3 个方面: ①诱导强度要适中; ②诱导方式最好采用个体之前较为熟悉的娱乐方式来进行诱导; ③诱导的时间最好是在灾难发生过一段时间后。

【关键词】 心理救助; 情绪; 最近发展区

【中图分类号】 R741; R395.2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1001-117X(2010)04-0246-04

Post-disaster Psychological Aid and Emotional Zone of Proximal Development REN Jun[▲], LUO Jing.[▲] *Department of Psychology, Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China*

【Abstract】 Disasters will induce severe physical and psychological trauma and post-disaster psychological aid is an important way to alleviate the trauma. After a disaster, people generally live in a negative mood. According to the theory of positive psychology, the focus of post-disaster psychological aid to victims is not to eliminate the negative emotions, but to help them live a normal life in negative emotional state. Changes in one's emotion refers a zone named zone of proximal development (ZPD), which means when a person is affected by external stimuli of emotional problems, psychological external influences can be imposed within a specific range. Therefore, the post-disaster psychological aid based on the zone should be focused on the following aspects. Firstly, the induction intensity should be moderate. Secondly, the most familiar entertainment way for a person is the best way to induce. Finally, the induction should be taken at a period of time after the disaster.

【Key words】 psychological aid; emotion; ZPD

当面临灾难等应激性事件后, 个体会被诱导而产生消极情绪, 如果这种消极情绪没有被及时消除, 与其相对应的消极行为模式就会被固化到个体身上而成为人格类的东西, 个体也因而出现某种心理问题。因此, 当个体经历灾难后, 社会或专业工作者应及时帮助个体消除消极情绪, 保持心理健康。

1 有关心理救助的问题

1.1 灾后心理救助的目标 大灾难之后, 如果个体只是处于消极情绪状态, 这时的救助目标应该以消除个体的消极情绪为主, 即主要以情绪调节为主, 个体一旦因长时间沉浸于消极情绪体验而出现心理问

题, 此时的心理救助目标是什么呢?

让我们先来看一个冬季奥运会项目-冬季两项(Biathlon), 该项目的特点是, 参赛运动员必须在长距离野外滑雪过程中, 用不同的姿态先后进行 4 次高难度射击, 从某种意义上说, 冬季两项实际上就是要求运动员在痛苦不堪条件下发挥出自己的正常水平。

积极心理学认为, 心理治疗的核心应该是帮助对象在不良心理状态下发挥正常的心理功能, 而不应该把重点放在消除其不良心理状态本身(因为目前尚无有效的办法来消除导致问题产生的根源)。林肯和丘吉尔都是相当程度的抑郁症患者, 但他俩所做的贡献却世人皆知, 抑郁症并没有影响他们的伟大和成功。他们的经历提示: 人类可以有效应对自身的不良心理状态(如抑郁等), 并使自己处在这种状态时仍能很好地表现自己。

1.2 正确认识自我是心理健康的基本条件吗 20

【收稿日期】 2010-04-19

【通讯作者】 罗劲, Tel: 86-10-64836979, E-mail: luoj@psych.ac.cn.

世纪50年代,包括阿尔波特(G. W. Allport; 1897~1967)、艾里克森(E. Erikson; 1902~1994)、马斯洛(A. H. Maslow; 1908~1970)等在内的许多大心理学家都认为心理健康的前提是个体能够对自己、现实生活和未来做出准确的知觉^[1]。这一论断也符合人的直觉。可积极心理学告诉我们,这个论断是错的,正确认识自我其实并不是心理健康的前提条件。

塞利格曼的博士生阿罗伊等人做过一个有名的心理学实验^[2]:在实验中首先根据贝克抑郁量表(Beck Depression Inventory)的得分高低从上千名大学生中筛选抑郁得分最高的学生组成抑郁组被试,抑郁得分最低的学生组成非抑郁组被试,然后让这2组被试同时参加电灯点亮控制实验。结果发现,抑郁的个体对自我的认知比乐观的个体更准确,可见偏积极地认识自我才是心理健康的前提条件。因此,灾后的心理救助应致力于帮助灾民树立乐观地看待自我的处境和境况的信念。

1.3 对心理问题是治疗还是预防 目前生理疾病的治疗思路主要有2条,一是治愈,二是缓解症状。许多人可能会认为,缓和症状的思路对人类健康没有帮助,其实不然。比如通过配戴眼镜来解决近视问题,就是采用的缓和症状的策略。尤其是现在人类对许多疾病还没有治愈的办法,人们只能采用缓和症状的策略。

和生理疾病一样,人们对待心理疾病同样也有2条思路,即治愈和缓和症状。从目前来看,人一旦患上心理疾病,治愈将是一件非常困难的事,其关键原因为:①心理问题的确定太复杂。人的生理疾病可以通过体温、血压等一系列客观的指标来确定,但心理问题的确定却找不到这种指标。1973年,美国斯坦福大学的研究者Rosenhan做过一个著名的实验,想知道究竟是精神病患者本身所存在的病理特征,还是观察者看到患者所处的环境或场合导致精神病的诊断^[3]。Rosenhan招募8位健康的志愿者,假扮精神病患者前往精神病院寻求诊断和治疗。这8位假患者对医生详称有幻听(精神分裂症的主要症状之一),结果他们先后在5个州的12家精神病院都顺利住院,其中7位被诊断为精神分裂症,平均住院19天。Rosenhan将这个看似荒谬的研究结果以“On being sane in insane places”(当正常人在不正常的地方)为题发表在《科学》(Science)杂志上,引起心理学界和精神病学界的轰动和强烈关注。Rosenhan的研究表明,在心理诊断领域,正常和病理之间的界限不是那么清楚,特定的情景语境往往能模糊治疗者做出正确的诊断。②心理治疗主要还依赖安慰剂的作用。所谓安慰剂效应,就是指不管

治疗是不是真的有效果,被治疗的人都倾向于报告这些治疗是有效的。最主要的原因就在于每个人都会刻意维护自己已有行为的价值,因为这样有利于自我的存在。比如你买了一种化妆品,当你使用之后,别人问你有没有效果时,如果你告诉别人说,“这种化妆品一点效果也没有”,你的自我就会受到威胁,因为你有可能被他人认为愚蠢或傻瓜。所以,通常你会说,“还是有点效果的”。从心理治疗的角度来看,安慰剂的作用一定是缓解症状,因为它没有针对心理疾病的病源。

2 情绪变化的最近发展区

从结构角度方面而言,个体的情绪由深层到外层可以划分为4个区域:原始状态区(zone of primal fettle, ZPF)、自我防御区(zone of self defense, ZSD)、外力援助区(zone of outer help, ZOH)和崩溃区(zone of breakdown in emotion, ZBE)。

笔者认为情绪影响或变化存在一个最近发展区(zone of proximal development, ZPD),即个体在受到外在刺激而出现情绪问题(emotional trauma)时,心理学所能施加的外在影响具有一个特定范围。ZPD主要由2个区域构成:ZSD和ZOH。因此,情绪变化的作用机制也就可以分为2种情况(下文均以外在消极刺激所造成的情绪问题为例)。

第一种情况,当一个外在消极刺激所造成的情绪问题的强度处于ZSD内,它只能造成个体出现暂时性的情绪波动,即个体原有的ZSD并未被打破。这时个体一般不需要他人帮助,时间就可使个体恢复到早先的稳定状态,在这一过程中起作用的主要是个体的自我防御机制。根据弗洛伊德的理论,个体的自我防御过程是自身意识不到的,因而个体的心理自愈过程也就基本不消耗或消耗很少的心理能量(研究证明,人的无意识情绪过程也会消耗少量的心理能量^[4])。出现ZSD范围内情绪变化的个体也可以借助外力的帮助来恢复原先的稳定,但这种外力帮助最终还是要通过个体的自我防御机制来起作用。因此,外力帮助的程度应该合适,它必须落在ZSD范围内。如果外力帮助太过强大(如外力所造成的情绪体验强度超越个体的ZSD范围),外力就有可能打破个体原来的ZSD,这时外力本身就演变为心理问题源,反而使个体出现更严重的心理问题。这种现象称为过度性救助(ultra-help)。

第二种情况,当一个外在消极刺激所造成的消极情绪的强度处于ZOH内,由于这种情绪影响的强度足够大,它解构个体已有的ZSD,因此个体的自我防御机制失去作用,个体的情绪状态不稳定,个体如果想恢复稳定的情绪状态,就必须修复自己已

经被解构的 ZSD 或干脆重建 ZSD, 这都需要借助外在力量的有效帮助。但外在的帮助力量同样要合适。借助外力的帮助来恢复稳定或者重建一个新的稳定都是在个体意识状态下才能完成, 因而都要消耗个体已有的自我心理能量(ego psychological energy)。一个人的自我心理能量是相对固定的, 当一种外在影响消耗的心理能量过多, 个体随后的活动就会受影响^[5], 因而个体对消耗大量心理能量的活动天生就具有排斥力。如果外在帮助性刺激的强度越大(即外在刺激影响所产生的情绪和其当时情绪间的落差越大), 个体消耗的自我心理能量就会越多, 个体的反抗力也就会相应越强, 这实际上是过度救助的另一种情况。

个体的 ZOH 会向 ZSD 发生转化。当受到一个来自于 ZOH 的情绪影响而出现情绪问题后, 个体通过一定的外力帮助而使自己重新建立新的情绪平衡, 在这一过程中, 个体所获得的应对经验就有可能转化为 ZSD。当个体以后再次面临相同或相似的情绪问题时, 个体就不再需要外力的帮助, 而只依靠自己的防御机制就能恢复情绪稳定。所以总的来说, 年龄大的人总是比年龄小的人有更好的心理抗压力, 生活经历丰富的人比生活经历单调的人有更好的心理抗压力。但并非个体每一次战胜外界情绪影响的经验都会转化为 ZSD, 这一转化过程受个体的先天情绪特质、自尊、自我效能感、先前的生活经历、外在的环境条件等多方面因素的影响^[6-8]。个体的 ZSD 同样也有可能向 ZOH 转化, 当个体受到一个外在情绪刺激而出现情绪问题后, 尽管通过自我防御机制或者外力的帮助恢复情绪稳定, 但个体却也因此会变得对此类刺激更敏感, 使自己在面对同类或相似刺激时的自愈能力进一步降低, 这一过程就是 ZSD 向 ZOH 转化的结果。

心理学在过去的研究中发现所谓的敏化和钢化(有文章译为凝固)效应(sensitizing or steeling effects)^[9-11]。钢化效应是指先前的害怕体验、压力和逆境, 使个体对今后类似消极经历的耐受性提高, 所谓“见怪不怪”。钢化效应实际上就是 ZOH 向 ZSD 的转化。这一转化过程意味着个体的心理自愈水平得到提高, 因为个体的心理自愈水平实际上主要是由 ZSD 的大小决定。而 ZSD 向 ZOH 的转化则是敏化效应, 敏化效应是指个体先前应对的消极体验、压力和逆境等的经验使个体在今后面临类似的消极经历时变得更为脆弱。生活中所谓的“一朝被蛇咬, 十年怕井绳”就是最典型的例子。

3 基于情绪变化 ZPD 的灾后心理救助

灾后心理救助的一个最有效的办法是情绪诱

导。积极情绪可以有效增加个体的心理资源, 并建构起个体发展的持久资源, 包括心理和社会等方面的资源^[12-15]。但情绪诱导本身的技术性很强, 涉及到诱导强度、方式和时间等问题。

3.1 诱导的强度问题 积极情绪诱导会促进个体心理资源的恢复或增长, 从而提高个体行为的有效性和创造性, 但有没有一定的限定范围^[16,17]? 即当连续用多个积极情绪刺激来影响被试时, 被试的心理资源能不能出现持续性增加; 若连续用多个消极情绪刺激影响被试, 被试的心理资源能不能出现持续性减少。

根据本课题组和中科院心理健康重点实验室所做的有关实验, 连续受到 2 个积极情绪影响的被试走迷宫的平均持续时间与连续受到 2 个消极情绪影响的被试走迷宫的平均持续时间之间不存在显著差异, 这表明当给被试施加 2 个连续的积极情绪影响之后, 这些被试随后的自我调节行为持续时间与接受 2 个连续的消极情绪影响的被试没有任何差异, 这一结果出乎意料。当个体接受 2 个连续的积极情绪诱导后, 积极情绪的扩建功能消失。这提示我们, 积极情绪增加个体的心理资源可能存在于一个限定范围, 并不是施加越多的积极情绪刺激, 就能越多地增加个体的心理资源。根据本实验结果, 似乎可以做这样的推测: 过多的积极情绪和消极情绪影响可能导致个体的心理资源出现回归现象, 从而导致积极情绪的扩建功能消失。

有意思的是, 连续受到 2 个消极情绪刺激影响的被试的随后自我调节行为持续时间反而更长(意味着这些被试拥有更多的心理资源), 这说明诱导消极情绪减少个体的心理资源不仅也存在着一个限定的范围(即连续性的消极情绪刺激并不会持续减少个体的心理资源), 而且连续性的消极情绪刺激反而会在一定程度上增加个体的心理资源。

3.2 诱导方式的问题 诱导积极情绪的方式有很多, 用哪一种诱导方式来影响个体的效果会更好呢? 比如, 当一个孩子因为某次考试失败而留下心理阴影后, 孩子会常不自觉地想起这次失败, 越想忘记这次失败经历, 反而越有可能想起, 这个孩子因此会出现心理资源不足的状态。教育者当然需要先增加个体的心理资源, 然后才能再施以一些其它的教育方法。但用什么样的诱导方式来增加这个孩子的心理资源呢? 是给他做可口的饭菜、让他看轻松的电影、抑或是陪他做一些娱乐性游戏?

研究显示, 以个体之前较为熟悉的娱乐方式来进行诱导的效果会更好。如果这个孩子之前很喜欢打篮球, 这时候陪他一起打篮球的效果就会好于其它诱导方法。曾有人研究过灾民的行为方式, 研究

者发现,有些失去亲人的灾民,在调节自己思念这些已逝亲人的情绪过程中会出现心理资源不足状态,从而出现一些非理性行为。研究者对这些灾民进行多种积极情绪诱导方式,如给以慰问、观看轻松的电影、参与游戏等,结果发现,让这些人参与打扑克游戏的效果最好。随后的调查发现,打扑克是这些人平时最喜欢的活动。

3.3 诱导时间的问题 在什么时候进行积极情绪诱导才最有效?是立即进行诱导还是过一段时间再诱导更好?从本课题组已经做的有关的研究来看,立即诱导的效果显然没有稍后诱导的效果好。因为当个体刚刚经历消耗大量心理能量的生活事件之后,其生理或心理处于严重的疲劳期,在这一段时间会出现生理和心理的不应期,此时对其施加的影响并不会产生太大的作用。这就如当一个人正在生大病时,立即加太多或太好的营养其实没什么太大的作用。

许多临床心理学家建议心理干预越早越好,强调在孩子面临应激事件之后马上就要对孩子进行心理帮助,这种说法其实只是建立在常识之上的一种误导,至少目前尚无科学根据。中科院心理所郑希耕教授的研究表明,较之延迟消退,即刻消退对条件性恐惧的消退是不利的。尽管即刻消退可以在消退当时引发恐惧水平下降,但这种消退效果无法长久保持,不仅会自发恢复,甚至在消退后的某个时间段还会引发更强的恐惧反应。即延长创伤环境暴露时间改变对创伤环境的“恐惧”表征,从而使创伤环境作为“安全场景设置者”降低了对单一线索条件性恐惧的表达。因此,郑希耕教授认为,在创伤后延长创伤环境的停留时间,使受害者对环境的恐惧消失,可能更有助于预防创伤后应激障碍形成。其它相关研究也表明,延长暴露组动物对灯光线索的条件性恐惧反应低于非延长暴露组^[18],说明创伤后延长环境暴露时间能消除动物对环境的恐惧,使之不能自发恢复,并因此抑制对单一线索的条件性恐惧反应。

【参考文献】

- [1] Taylor SE, Brown JD. Illusion and Well-being: a Social Psychological Perspective on Mental Health[J]. Psychol Bull(S0033-2909), 1988, 103(2): 193-210.
- [2] Alloy LB, Abramson LY. Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser[J]? J Exp Psychol Gen(S0096-3445), 1979, 108(4): 441-485.
- [3] Rosenhan DL. On Being Sane in Insane Places[J]. Science(S0036-8075), 1973, 179(70): 250-258.
- [4] Berridge KC, Winkielman P. What is an Unconscious Emotion? (The Case for Unconscious "Liking")[J]. Cogn Emot(S0269-9931), 2003, 17(2): 181-211.
- [5] Tice DM, Baumeister RF, Shmueli D, et al. Restoring the Self: Positive Affect Helps Improve Self-regulation Following Ego Depletion [J]. J Exp Soc Psychol(S0022-1031), 2007, 43(3): 379-384.
- [6] Luthar SS. Vulnerability and Resilience: A Study of High-risk Adolescents[J]. Child Dev(S0009-3920), 1991, 62(3): 600-616.
- [7] Connell JP, Spencer MB, Aber JL. Educational Risk and Resilience in African~American Youth: Context, Self, Action, and Outcomes in School[J]. Child Dev(S0009-3920), 1994, 65(2 Spec No): 493-506.
- [8] Asendorpf JB, Van Aken MAG. Support by Parents, Classmates, Friends, and Siblings in Preadolescence: Covariation and Compensation Across Relationships [J]. J Soc Pers Relat(S0265-4075), 1997, 14(1): 79-93.
- [9] Elder GH Jr. Historical Change in Life Patterns and Personality[M]//Baltes PB, Brim OG. Life Span Development and Behavior. NY: Academic Press, 1979: 117.
- [10] Rutter M. Stress, Coping and Development: Some Issues and Some Questions[J]. J Child Psychol Psychiatry(S0021-9630), 1981, 22(4): 323-356.
- [11] Rutter M. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms [J]. Am J Orthopsychiatry(S1939-0025), 1987, 57(3): 3162-3331.
- [12] Fredrickson BL. What Good are Positive Emotions [J]? Rev Gen Psychol(S1939-1552), 1998, 2(4): 300-319.
- [13] Johnson KJ, Fredrickson BL. "We all Look the Same to Me": Positive Emotions Eliminate the Own-Race in Face Recognition [J]. Psychol Sci(S1467-9280), 2005, 16(11): 875-881.
- [14] Ong AD, Bergeman CS, Bisconti TL, et al. Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life[J]. J Pers Soc Psychol(S1939-1315), 2006, 91(4): 730-749.
- [15] Morrone-Strupinsky JV, Lane RD. Parsing Positive Emotion in Relation to Agentic and Affiliative Components of Extraversion[J]. Pers Individ Dif(S0191-8869), 2007, 42(7): 1267-1278.
- [16] Folkman S. The Case for Positive Emotions in the Stress Process [J]. Anxiety Stress Coping(S1477-2205), 2008, 21(1): 3-14.
- [17] Kuroki M. The Effect of Positive Emotion on Infants' Gaze Shift [J]. Infant Behav Dev(S1934-8800), 2007, 30(4): 606-614.
- [18] 安献丽, 梁璟, 郑伦, 等. 环境暴露时间对条件性恐惧表达的影响 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2009, 18(9): 775-778.