

## 我国地震幸存者的创伤后成长研究进展

张洪林

南昌大学公共政策与管理学院 江西南昌

**【摘要】**近年来,随着自然灾害在全球范围内频发,地震这一影响极大的自然灾害受到了广泛关注,尤其是幸存者对震后的积极心理应对方式成为研究的热点与新方向。本文对国内现有相关文献进行分析,阐述了创伤后成长的概念,综述了地震幸存者创伤后成长的研究现状,总结归纳了影响地震幸存者创伤后成长的因素,探讨了目前研究的不足,旨在为该领域学术研究提供思路参考,进一步为促进我国灾后心理援助工作的专业化发展。

**【关键词】**创伤后成长;地震;幸存者

### Research progress on post-traumatic growth of earthquake survivors in my country

Honglin Zhang

School of Public Policy and Management, Nanchang University, Nanchang, Jiangxi

**【Abstract】** In recent years, with the frequent occurrence of natural disasters around the world, the earthquake, a natural disaster with great impact, has received extensive attention, especially the positive psychological coping of survivors after the earthquake has become a hot spot and a new direction of research. This paper analyzes the existing domestic literature, expounds the concept of post-traumatic growth, summarizes the research status of post-traumatic growth of earthquake survivors, summarizes the factors affecting post-traumatic growth of earthquake survivors, and discusses the shortcomings of current research. The purpose is to provide reference for academic research in this field, and further promote the professional development of post-disaster psychological assistance in my country.

**【Keywords】** Post-traumatic growth; Earthquake; Survivor

近年来自然灾害屡屡发生,针对灾后幸存者开展心理救援工作的迫切需要使得国内关于创伤心理的研究不断深入。而随着积极心理学的兴起,国内研究者对灾后心理反应的关注也从消极的抑郁、焦虑、创伤后应激障碍转为积极的创伤后成长。研究表明创伤后成长对幸存者重新构建生命意义,在未来积极生活发挥着重要作用。本文旨在回顾震后幸存者创伤后成长的研究,归纳该领域研究现状,总结影响震后创伤后成长产生的影响因素,为灾后心理救援工作的开展提供参考。

#### 1 地震幸存者创伤后成长的现状

Tedeschi 和 Calhoun 认为创伤后成长 (posttraumatic growth, 简称 PTG) 是个体同主要的生活危机进行抗争后所体验到的一种积极心理变化,在结构上分为自我觉知的改变、人际体验的改变和生命价

值的改变三方面<sup>[1]</sup>。纵观现有文献,创伤后成长研究的领域更多集中在身体疾病方面,比如癌症患者的创伤后成长,而对于自然灾害后创伤后成长的研究相对较少。分析后会发现国内对自然灾害下创伤后成长的研究主要集中在地震方面,自 2008 年以来多位学者通过横向和纵向的方式探讨了创伤后成长的影响因素和结构模型,一定程度上丰富了创伤后成长的研究内容。此外,目前我国对地震幸存者创伤后成长的研究对象基本是青少年,一直以来也有大量证据显示在青少年人群中创伤后成长的产生率很高,原因在于青少年期是个体心理和生理快速变化的时期,他们更容易受到地震这一创伤事件的影响,在这一时期加以干预或预防对其未来健康发展有着重要作用。

#### 2 影响因素

对国内现有文献进行综合分析,将创伤后成长影响因素分为主观因素、客观因素和其他因素。

## 2.1 主观因素

### (1) 人口统计学因素

性别始终是研究者关注的一方面,以往研究得出震后女生的创伤后成长水平高于男生,尤其在新可能性、与他人的关系、个人能力三方面上<sup>[2]</sup>。深入剖析会发现女性普遍会在建立人际关系上付出更多的时间,会更需要安全感与亲密感,这与创伤后成长的人际体验改变相一致,因此在震后女性表现出更多的心理成长。其次,关于年龄对创伤后成长的影响,学界尚未得出一致结论。有学者表明地震后高年级学生会比低年级学生更容易产生创伤后成长<sup>[2]</sup>。但是也有研究发现,震后15岁以上个体创伤后成长的发生率显著低于1个月时15岁以下个体<sup>[3]</sup>。可能的一个原因是研究对象受到不同文化影响,且不同年龄阶段对文化的理解和接受程度不同,因此在年龄上表现出的创伤后成长不同。此外,伍新春等同样发现少数民族学生的创伤后成长得分高于汉族学生<sup>[2]</sup>,这可能与少数民族特有的文化与宗教背景有关。还有学者进一步研究发现羌族文化强调坚毅、忍耐,注重培养青少年坚忍不拔的品质,因此其在创伤之后更有可能收获成长<sup>[4]</sup>。但该结论是否具有 consistency 需要进一步讨论,不同民族的文化背景各不相同,内涵与核心也会有所差别,这些是否会影响个体从而对震后创伤后成长的产生起到作用目前尚不清楚。

### (2) 认知因素

创伤后成长的功能描述模型表明实现创伤后成长的一个中心环节就是认知的转变。认知重评对创伤后成长的影响受到了学者的广泛关注,其实认知重评的过程,便可以帮助个体在经历挫折后对生命产生新的思考,探索更多可能性,对未来自身的发展做出调整;或者帮助个体增强自身力量,重新看待地震带来的影响,比如地震中四面八方的人们前来支援,互相团结在一起,使个体感受到陪伴并珍惜这样的关系。这一整个过程都能够促进个体产生创伤后成长,对自我、人际、生命发生转变。现有研究也表明青少年的认知重评策略可以正向预测创伤后成长,表达抑制策略对创伤后成长的预测作用不显著<sup>[5]</sup>。有学者还加入了社会支持、依恋作为中介变量加以研究,得出社会支持可以显著地调节表

达抑制策略对创伤后成长的作用,表现为表达抑制可随着社会支持的增加而对创伤后成长发挥促进作用<sup>[5]</sup>;青少年依恋能够通过认知重评正向预测创伤后成长,但是不能通过表达抑制预测创伤后成长<sup>[6]</sup>。同时,研究还发现认知的另一方面核心信念挑战,这一认知变量对创伤后成长也起着十分重要的作用。

### (3) 人格因素

大量研究表明人格类因素也会影响创伤后成长的产生和发展。研究发现,在汶川地震3年后大五人格中的外向性、宜人性、谨慎性、开放性人格特征仍与创伤后成长的产生呈正相关<sup>[4]</sup>。人格因素作为一个稳定性因素,在长期的生活环境影响下会形成个体所具备的独特特征,面对地震这样的自然灾害时,个体由内而外迸发出的力量,会更主动地促进其自我成长。

## 2.2 客观因素

### (1) 创伤暴露程度

在地震类创伤后成长的研究中,普遍将地震幸存者的创伤暴露认为是本人的受伤、受困以及亲眼目睹或事后得知亲友伤亡和房屋受损等情况。研究发现,对于经历过地震的青少年创伤暴露并不一定会产生创伤后成长,主观害怕程度可以作为一个指标来判断并证实创伤暴露程度和创伤后成长之间的关系,安媛媛等表明主观害怕程度可以正向预测创伤后成长,但是房屋受损和亲人伤亡情况与创伤后成长的关系不显著<sup>[7]</sup>。不过也有结果显示创伤暴露程度对创伤后成长具有显著的预测作用<sup>[8]</sup>。因此,究竟暴露程度会不会受到其他因素影响,而被削弱了对创伤后成长的作用有待进一步分析。

### (2) 家庭因素

家庭因素在这里主要指父母的受教育程度,张金凤对汶川地震初中生的研究发现父母文化程度较高的孩子创伤后成长水平也较高<sup>[4]</sup>。这其实不难理解,文化程度高的父母具有更开阔的视野和更丰富的知识储备,能在日常家庭相处中灌输给孩子更多精神文化,使孩子在遇到挫折时有一定精神支撑,并且高文化父母在面对突发情况或者挫折时,会更好的引导孩子正确看待逆境,从而帮助其战胜自己,收获成长。

### (3) 社会支持

社会支持一直被认为是最重要的影响因素,受

到了大量的研究。整合模型认为,社会支持在创伤后成长的发展过程中起着重要的作用。有研究者认为,社会支持可以为人们建立良好的人际关系、储备社会资源,得到更多的安全感和归属感提供人际网,有助于实现创伤后成长。还有研究者认为,社会支持为创伤经历者提供安全的环境感,帮助个体在互相交流中获取新的认知,从而构建对世界的意义,进而产生创伤后成长。在汶川地震后,有实证研究探讨了社会支持和创伤后成长的关系,得出青少年的不同社会支持类型和创伤后成长各方面之间存在不同程度的正相关<sup>[9]</sup>;社会支持可以直接促进创伤后成长的实现<sup>[10]</sup>。此外,还有学者着重考察了时间、社会支持与创伤后成长之间的关系,结果发现震后 3.5 年至 5.5 年间,社会支持对创伤后成长的跨时间点预测作用不显著<sup>[11]</sup>,震后 6 至 12 个月之间,社会支持与创伤后成长之间不存在显著的预测作用;在 12 至 18 个月之间,社会支持与创伤后成长之间存在显著的正向相互预测作用<sup>[12]</sup>。因此,社会支持可能短时间内对创伤后成长有直接较大的影响,而在长时间的调节下预测作用减弱。曾有学者也提出持续的提供社会支持可能会降低个体应对创伤的积极性,从而也可能制约创伤后成长的实现。但也有学者对此提出不同看法,在汶川地震十年后开展研究,结果显示社会支持对创伤后成长的预测效应仍然显著<sup>[9]</sup>。那么,究竟是否是时间的动、静态影响了社会支持对创伤后成长的预测效应,还有待进一步研究考量。

此外,学者还在控制创伤暴露程度后,大量加入中介变量对震后青少年开展研究,安媛媛等发现社会支持可以通过自我效能感的中介作用正向预测创伤后成长<sup>[13]</sup>;周宵等发现社会支持也可以分别通过自我效能感和自尊促进创伤后成长,还可以通过自我效能感经自尊的多重中介作用来促进创伤后成长<sup>[8]</sup>;辛勇等也得到心理韧性在社会支持和创伤后成长之间起部分中介作用<sup>[9]</sup>。

### 2.3 其他因素

一项追踪研究在汶川地震 8.5 后,发现有 4.75% 的青少年出现明显抑郁症状,有 46.13% 的青少年报告产生了创伤后成长<sup>[2]</sup>,但关于两者的关系未做进一步说明。因此,抑郁和创伤后成长之间的关系仍需要深入探索,抑郁影响创伤后成长产生与提高的心理机制有待完善,自我报告法得出的数据是否真

实可信有待进一步检验。除了抑郁这一消极因素外,还有创伤后应激障碍备受关注,有的学者得出青少年的创伤后应激障碍与创伤后成长产生相关不显著<sup>[2]</sup>,也有学者提出创伤后应激障碍的减少会促进创伤后成长的产生不一致。因此,这两者间究竟又是什么样的关系同样需要论证。

## 3 建议与展望

### 3.1 对心理援助工作的建议

根据现有结论,提出以下建议便于灾后心理援助工作的开展:第一,要大力弘扬中华优秀传统文化,强调民族精神与时代精神,贯彻社会主义核心价值观,在全社会营造文化氛围。研究不同民族的震后幸存者会发现少数民族普遍具备本民族特有的精神信念,这使他们更容易产生积极向上的力量。所以在当下,加强青少年的思想政治教育是国家、社会、学校三方的首要任务,国家要大力引导与保障,社会要奋力营造与监督,学校要全力教育与发扬,最终实现在青少年心中注入爱国情怀,培养他们形成坚毅精神与勇敢品质的目标。第二,根据认知重评对创伤后成长有积极影响、表达抑制对创伤后成长有消极影响这一结论,在震后重建过程中,心理援助者要帮助青少年正确认识地震带来的影响,再引导他们对地震进行积极认知的重新建构,发现生活的意义和积极的转变。第三,青少年更具有易感性,心理援助者要耐心倾听青少年内心对于地震的想法,允许他们发泄自己的消极情绪,使他们体验到被理解,从而减少负面情绪的堆积,降低心理压力,促进创伤后成长,产生积极信念。第四,引导青少年学习男、女两性中优秀的品质,使他们兼具双方的优点。研究普遍发现创伤后成长在男生和女生上存在显著差异,这可能是由于双方不同的品质特征导致,所以对青少年分别进行适当引导,使他们正确看待不同性别在性格、思维方式等方面存在的差异,从而积极吸纳并运用到实际中去。第五,时间会在社会支持和创伤后成长之间起作用,根据现有的数据支撑,提供社会支持需要注意时间点。在地震后应立即采取措施,为青少年提供物质和精神帮助,满足青少年的物质需求,一方面要从实际出发降低地震带来的负面生活影响;另一方面心理援助者及网络媒体要提供合理引导,宣传正面事迹,树立典型故事,并且要着重普及减缓焦虑、难过等消极情绪的方法。

### 3.2 对未来研究的展望

目前我国研究还存在不足,未来可从以下五方面开展进一步研究。第一,未来针对地震幸存者创伤后成长的研究可以扩大研究对象,不再局限于青少年这一阶段,可以延伸到青年、中年、老年不同年龄阶段。还可以将职业作为切入点,探究不同职业群体间创伤后成长实现的差异,以便在全社会范围内开展心理援助工作提供更好的指导与依据。第二,之后可以加入家庭教养方式、感恩、时间、自我效能感、动机等变量进一步研究,扩大对创伤后成长影响因素的探索范围,进一步明确创伤后成长在不同因素影响下的产生路径,完善现有结论。第三,未来可以探究世界不同地区创伤后成长的维度与结构,深入探讨不同的文化背景对群体创伤后成长的影响,将创伤后成长从一直对个体水平的研究扩展至对群体水平的测量。第四,将来可以把在不同自然灾害中创伤后成长的实现水平是否存在差异作为一个新的研究视角,因为目前的研究多集中在地震方面,那么诸如洪涝灾害、龙卷风、海啸等其他自然灾害发生下的经历者是否会产生同等程度的创伤后成长还不得而知。当然,这可能会受限于客观因素,使得研究难以进行,因此,未来还可以对这些不同自然灾害的研究方法进行探究,找到测量创伤后成长的新方法。第五,不同事件类型下创伤后成长的促进策略是否可迁移仍不明确,比如经历意外事件、患染疾病和自然灾害的个体均会产生创伤后成长,那么对于意外事件后促进当事人产生或者提升创伤后成长的策略能否运用到自然灾害的幸存者呢?这一方面还有待考量。

### 参考文献

- [1] Tedeschi R G, Calhoun L G. Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering[J]. *PsychCRITIQUES*, 1995, 42(2).
- [2] 伍新春,王文超,周宵,陈秋燕,林崇德.汶川地震 8.5 年后青少年身心状况研究[J]. *心理发展与教育*, 2018, 34(01): 80-89.
- [3] Xiao-nan Yu et al. Posttraumatic growth and reduced suicidal ideation among adolescents at month 1 after the Sichuan Earthquake[J]. *Journal of Affective Disorders*, 2010, 123(1-3): 327-331.
- [4] 张金凤,史山应,赵品良.等.汶川震后初中生创伤后成长

状况及相关因素[J]. *中国心理卫生杂志*, 2001, 26(5): 357-362.

- [5] 周宵,伍新春,曾旻,等.社会支持,主动反刍与创伤后应激障碍的关系:来自地震后青少年的追踪研究[J]. *心理与行为研究*, 2016, 14(5): 7.
- [6] 田雨馨,伍新春,王文超,等.青少年依恋对创伤后应激障碍和创伤后成长的影响:认知重评和表达抑制的中介作用[J]. *心理发展与教育*, 2018, 34(1): 7.
- [7] 安媛媛,臧伟伟,伍新春,等.创伤暴露程度对中学生创伤后成长的影响——复原力的调节作用[J]. *心理科学*, 2011, 34(3): 6.
- [8] 周宵,伍新春,王文超,等.汶川地震 8.5 年后青少年的社会支持与创伤后成长的关系:自我效能感和自尊的中介作用[J]. *心理发展与教育*, 2019, 35(5): 8.
- [9] 辛勇,白柯,陈谢平,等.社会支持对青少年创伤后成长的影响:心理韧性的中介作用[J]. *心理与行为研究*, 2019, 17(6): 7.
- [10] 周宵,安媛媛,伍新春,等.汶川地震三年半后中学生的感恩对创伤后成长的影响:社会支持的中介作用[J]. *心理发展与教育*, 2014, 30(1): 7.
- [11] 伍新春,周宵,陈杰灵,等.社会支持,主动反刍与创伤后成长的关系:基于汶川地震后青少年的追踪研究[J]. *心理科学*, 2016, 39(3): 6.
- [12] 周宵,伍新春,王文超,田雨馨.社会支持、创伤后应激障碍与创伤后成长之间的关系:来自雅安地震后小学生的追踪研究[J]. *心理学报*, 2017, 49(11): 1428-1438.
- [13] 安媛媛,苑广哲,伍新春,等.社会支持对震后青少年创伤后应激障碍和创伤后成长的影响:自我效能感的中介作用[J]. *心理发展与教育*, 2018, 34(1): 7.

收稿日期: 2022 年 3 月 26 日

出刊日期: 2022 年 6 月 1 日

引用本文: 张洪林, 我国地震幸存者的创伤后成长研究进展[J]. *国际心理学进展*, 2022, 4(1): 5-8

DOI: 10.12208/j. aip.20220002

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS