

应对的研究设计、测量、类别及未来研究方向

邵 华

(黑龙江大学教育学院, 哈尔滨 150080) (吉林大学哲学社会学院, 长春 130012)

摘 要 应激和应对是现代心理学研究中最广泛的一个主题,但是目前此领域的研究存在着停滞不前的情况。应对的研究设计、测量和类别三方面是应对现有研究中具有挑战性的问题,研究设计方面提倡纵向的动态设计,注重情境因素的作用;测量方面提倡加大对应对的生态瞬时评估、叙事方法的研究,且要注意根据研究内容的需要选择合适的方法;应对类别方面注重对意义应对的研究。应对领域未来研究方向主要包括面向未来的主动应对、二元模式的应对、应对与积极情绪三个方面。

关键词 应对测量;意义应对;主动应对;二元应对;积极情绪

分类号 R395

1 前言

应对领域的先驱 Lazarus, Folkman 和 Moos 等人在 20 世纪 60 年代相继发表了到现在依然经典的著作,这之后关于应激及应对的研究一直呈上升趋势。Hobfoll 等人指出,应激和应对是现代心理学中研究最广泛的一个主题。应对研究范围既包含小样本的定性研究,也包含以大规模的人口为基础的定量研究,内容既包括对抽象理论的探究,也包括一系列的临床应用研究。研究者们期望应对这个概念有助于解释压力状态下为何有些人会比别人做得更好。许多其他的概念,如文化、发展历史、人格等都可以帮助解释这些个体差异,但应对不同于以上概念,因为它本身包含了认知—行为干预因素。因此,它的魅力,不仅是能够对变异进行解释,而且还能作为一个切入点进行实际的干预活动。梁宝勇(2002)对国内应对的相关研究也做过详细的总结和评论,指出从 20 世纪 80 年代开始,应激和应对问题在我国开始引起重视,从介绍国外同行的理论观点和研究成果到出现较多的实证性研究报告,且有逐年增多的趋势。并通过文献检索方式对相关研究进行了分类,得出应对的研究主要集中在:应对方式评定量表的编制类;不同群体的应对方式的差别的研究类;各

种应对方式的评价研究类;应对方式的相关影响因素的研究类(人格因素探讨的比较多)。

然而,早在 1999 年 Lazarus 就曾指出,对于应激与应对的研究方面,其研究数量与其研究质量并不相称。事实上,在国外上世纪 90 年代末就有很多学者指出,对于人类适应过程的研究正处于瓶颈阶段:不管在临床还是理论方面,20 年来辛苦研究所取得的有效成果相对来说都很少。20 世纪 80 年代对于应对研究的无限热情早已消失不见,取而代之的是普遍的不满、强烈的审视态度和要求有所改变的呼声(Coyne, 1997; Lazarus, 1998)。可以说,以上批判观点正可以形容目前国内关于应对研究的现状,因此,如何突破、如何创新、如何提高研究的生态效度,能够真正帮助人们更好的应对各种压力,是亟需研究者们认真思考的问题。

应对的研究设计、测量和类别三个方面是应对现有研究中具有一定挑战性的问题,这些问题的探索能使应对的研究向纵深发展,而关注应对领域的未来研究方向,能使应对的研究向横向发展,拓展研究边界。要想使应对的研究始终保持蓬勃的生机,两方面的研究都必不可少。

2 应对现有研究中的挑战性问题

2.1 应对的研究设计——关注纵向设计

在对应研究的批判中,一个最主要的方面

收稿日期: 2011-11-03

通讯作者: 邵华, E-mail: hdshaohua@163.com

就是应激应对的过程理论与应对研究方法论之间的差距问题。也就是说, 应激与应对的过程理论需要一个纵向的、过程导向的研究设计, 这与 Lazarus 等人的设想是一致的。Lazarus 和 Folkman (1984) 的模型既考虑到个人因素、情境因素以及它们之间的交互作用对应对的影响, 又注重认知评价的作用, 且考虑到应对所导致的短期和长期结果反过来会影响到个体的认知评价。这都是相互作用的一个体现。因此, 应对的纵向研究中最重要一个变量就是情境因素, 个体所处的情境是动态变化的, 动态情境中个体的应对有何特点? 是否存在某种变化? Moos 和 Holahan (2003) 也非常关注应对过程中的环境和背景因素, 他指出, 应该把应对和环境放入一个综合的理论框架内进行研究, 并进一步提出个人、环境和适应之间的关系模型。个体因素、情境因素、应对之间存在着动态交互作用, 而纵向设计能够实现这种动态交互作用的考察。Lazarus 后来愈加强调“关系”, 他说“我的方法的核心是关系, 个体从人与环境的关系进行构建, 这个关系是社会和自然环境与个体目标、信念以及资源的整合评估的结果”。应对效果的考察也要结合背景的特点, 一种应对方式在这种情境中有效并不代表在另外一种情境中依然有效。

因此, 要实现上述关于应对与背景的动态研究, 必须要采取纵向的设计思路。然而, 目前国内大多数应对的研究是被试间的横向的设计, 个体变量被广泛关注, 但这种设计不能解释应对的动态本质。Luszczynska, Benight 和 Cieslak (2009) 亦提出一个非常重要的方法论角度值得特别关注: 当一个研究设计是基于一个与情境相关的理论模型, 情境就是关键变量, 所以包括应激本身和与之相关的评价、应对和情感过程, 就需要从情境上进行评估, 即把这些因素放在情境中加以考察。因此, 必须要对情境进行评估和测量, 以最大限度地证明假设和验证理论的有效性。很多学者已经认识到这个问题, 如 Benyamini (2009) 通过实证研究提出警示: 在研究中不能仅仅关注性别因素, 性别对评估和应对的影响也会受到情境特征的制约。陆洋和桑标(2011)介绍了 Skinner 提出的应对的多水平适应系统模型(该模型将应对看作是三种水平上以不同时间轴划分的多水平的适应系统), 并指出这一模型是在整合的视角下看应

对, 这对开展应对的实证研究以及构建应对发展的图示具有重要的指导意义。

2.2 基于纵向设计的应对测量

目前国内应对的测量主要以问卷为主, 向晓蜜、张进辅和韩菁菁(2007)基于不同的研究取向专门对应对问卷进行了总结和述评。针对应对测量问题梁宝勇(2002)曾指出: “研究者过于依赖自我报告法, 忽略行为观察法; 而在依赖自我报告的评定中, 又过分依赖和不适当地采用别人编制的量表, 忽略采取开放式的、非结构式的评定方法。”因此, 测量方面需要创新, 而上述这种纵向动态的研究设计, 更加需要有新的测量方法来实现。

2.2.1 生态瞬时评估技术

生态瞬时评估技术(Ecological Momentary Assessment, EMA)强调生态学效度, 强调对现实生活中的行为进行研究、评估、和观察。EMA 能减少回忆偏见, 阐明时间关系, 记录变化, 并具有捕捉“过程变量”的能力, EMA 研究设计的一个最强大的应用性在于, 能够获取一段时间内和一定背景下个体行为动力学方面的特征(邵华, 吕晓峰, 2011)。EMA 不是一个单一的研究方法, 而是一种研究模式, 包括一系列具体方法和基本的方法论。例如, 一个典型的研究中, 给被试提供自动提示功能手表, 每天上午 7:30 和下午 10:30 之间提示 10 次, 被试经提示后完成一个相关的自我报告, 连续 5 天(Wichers et al., 2007)。大多数利用 EMA 设计的研究都采用了这个或类似的技术。

Stone 等人(1998)做了关于应对的 EMA 和问卷法的测量比较, 结果表明, 二者之间的评估有相对较差的对应, 某些瞬时的应对报告没有出现在回顾性报告中, 或者回顾性报告中的应对方式是没有发生的。Tennen, Affleck, Armeli 和 Carney (2000)采用此方法探讨疼痛综合征的妇女的应对和抑郁之间的关系, 进行为期 30 天的纸笔形式的调查, 被试每晚填写小册子, 测量变量包括当天的疾病症状的评级, 应对策略以及在减轻疼痛和增强情绪方面的效果评价。文章的最后还探讨了一些日常干预方面的研究。他们的研究被评论为是具有临床实际意义的。Lazarus (2000)也认为这是值得借鉴的一种研究模式, 指出他们的研究的一个非常可取之处是把重点放在了日常变化上, 也就是说, 随着时间和外界条件的改变, 他们分

析了个体内部和个体之间的变异。

2.2.2 叙事方法

叙事方法(Narrative approaches)提供了一种替代问卷的方法。可向当事人询问他所经受的压力性事件,包括发生了什么事,他们的情感变化,他们当时的思想和行为。这里的压力事件不是由研究者确定的,因此更具真实性。叙事方法能够揭示许多不同来源的压力,对于了解一个人某种情境下或日常生活中的压力及应对特点特别有帮助。

叙事方法也有助于发现不包括在详细清单内的应对方式。Moskowitz 和 Wrubel (2000)在两年中对 20 个 HIV+ 的个体进行了多达 13 次采访,分析了 246 个压力事件的叙述。他们对应对的想法和行为进行编码并试图与 Folkman 和 Lazarus 提出的 8 种应对类别相匹配,结果表明叙事方式和定量方法有一定程度的重叠但并不对等。他们还发现了一些不包括在应对目录内的应对过程。

2.3 应对方式的类别——关注意义应对

Folkman 和 Lazarus 较早区分了问题指向的应对和情绪指向的应对,这种区分是一个很好的起点,为应对的研究提供了一个非常有用的方式,但许多研究者认为意义为重点的情况应作为应对的另一种类型加以单独研究。所谓意义应对(meaning-focused coping)是指个体倾注信念和目标,使用一定的认知策略,对压力事件进行积极的解释,如做出因果归因和逆境中寻找意义(Folkman & Moskowitz, 2004)。Tennen 和 Affleck (2002)研究了一个叫做好处(利益)提醒的应对策略,个体提醒自己认知到压力性经历中可能产生的好处。对患有慢性疼痛疾病妇女进行调查,他们发现好处提醒与愉快心情的增长有很大关系,而对减少消极情绪却没有作用。

在意义应对的测量方面,一些专门的清单已经被开发出来,例如那些与压力有关的成长和利益寻找(Tedeschi & Calhoun, 2004)。意义指向的应对很早就体现在一些量表的维度和题目上。例如在 Folkman 和 Lazarus 的分类体系下所编制的量表中,问题指向维度中就包含这种类别的应对方式,如“重新看待所面临的问题或情境”、“从积极的角度看待所面临的烦心事”,一些问卷中也包含了“认知重构”、“积极定义”等维度。只是之前关于意义应对的研究不够系统和全面,也没有充

分认识到它的适应性意义,它对于在慢性压力下或不能马上解决问题的情况下保持身心健康是非常重要的,而且与应对过程中的积极情绪和个体成长密切相关。有学者指出可以基于不同类型的评估来确定具体的意义指向的应对方式(Folkman & Moskowitz, 2004)。

清单方法和定性方法都存在各自的缺点,如何开发新的方法很重要。掌握了足够的方法后就可以去探索意义为重点的应对方式的功能等有趣的问题,其中包括如何增强动机以及帮助人们更加清晰的知道需要做什么。

3 应对未来研究的新方向

3.1 面向未来的主动应对

大多数应对的研究都以人们如何适应过去发生的或正在发生的事情为中心。而 Aspinwall 和 Taylor (1997)已将应对的概念扩展到主动应对(Proactive Coping)。他们把“主动应对”定义为人们预期或发现潜在的的压力和预先采取行动阻止它的发生或抑制它的影响的过程。主动应对过程的五个步骤如下:(1)建立一个可以用来阻止或补偿将来遭受损失的资源储备(包括临时性、金融性和社会性等资源),(2)对潜在压力源的识别,(3)对潜在压力源的最初评估,(4)初步尝试去适应,(5)参考使用那些通过努力并取得成功的案例以及反馈。Schwarzer 和 Knoll (2003)对这类应对进行了分类:预见性应对(anticipatory coping),指的是付出努力去处理一个将来必然发生或相对来说必然发生的事件(例如准备考试);预防性应对(preventive coping),它预示一个在遥远的未来可能会发生的不确定性威胁(例如坚持一个练习项目来预防年龄增长造成的健康状况下降);主动性应对(proactive coping),个体对即将出现的挑战不作负面和威胁性的评价,认为这些挑战具有自我促进的潜在功能,应对成为目标管理而不是风险管理。我国学者将未来取向的应对分为预防应对和预先应对两个维度,并指出,目前对于面向未来的应对并没有形成统一的术语(甘怡群, 2011)。

Greenglass 和 Fiksenbaum (2009)在研究中证实了主动应对在社会支持和幸福中的调节作用,社会支持对积极结果的产生既有直接又有间接作用(通过主动应对)。他们还指出积极主动的应对是带有个性特征的应对方式。主动个体能够积累资

源,采取措施防止资源消耗,当需要时能够调动资源。积极主动的个体具有一定的控制感且有一种负责的态度。个体在一定的时间和情境内能否主动应对是个体特征的一种体现。

从理论上讲,主动应对有利于将来避免压力或者最小化压力,而复原力(resilience)则与长期最小化压力后果的能力相关。Leipold 和 Greve (2009)探讨了这一问题,提出了一个比较复杂的分层模型。该模型中最低水平是应对,最高水平是发展,即成功地克服了生活中各种难题,是动态的调控和应对过程的结果。复原力是中间水平,它是一种个体在重大压力情境下的稳定性和快速恢复(甚至成长)的能力,是应对与发展的纽带。根据作者的观点,应对与发展、成长,可以从时间角度进行区分。个体的短期变化被称为“应对”,个体在面对各种挑战的过程中认知、情感、行为的长期变化被称为“发展”。

3.2 二元交互模式的应对

到现在为止,大多数应激与应对研究仅关注单个个体。但现在已有许多研究者开始从人际关系方面进行探索,这主要见于两方面的文献,即社会支持方面的研究和迅速发展的二元交互模式应对(Coping at the Dyadic Level)的研究(Iida, Seidman, Shrout, Fujita, & Bolger, 2008; Berg & Upchurch, 2007)。二元交互模式的应对,强调关系密切的两个人(多指夫妻)在应对的过程中认知、行为、情绪等方面的动态交互性,探讨这种动态交互和相互影响对个体的应对有何种影响,如何使个体更好地应对压力。

Knoll, Schwarzer, Pfüller 和 Kienle (2009)对接受人工受精的夫妇进行研究,证明了关于双向压力的三个假设:抑郁情绪的双向传递,压力评价的双向传递,以及抑郁情绪的间接性传递(个体的评价受到对方影响而产生抑郁症状)。研究还发现女性压力传递情况比男性更彻底。在这个情境中,双方都有一个共同目标,且这个过程的特点是高要求、低控制性和较大的失败风险,因此很适合研究这个复杂的循环过程。O'Brien, DeLongis, Pomaki, Puterman 和 Zwicker (2009)的研究则注重关系的处理,他们选择再婚家庭为研究对象,探讨了一种特定形式的应对——共情反应(empathic responding),即通过向对方提供一些关心的姿态和手势来化解人际压力以维持正常的人际关系。

O'Brien 等人的研究发现共情反应与能够成功处理压力的家庭尤其相关,家庭环境对个人有重大意义。这项研究还揭示了良好的婚姻关系益处良多。当出现压力事件时,夫妻关系好的更能成功处理和解决问题。共情反应可以帮助夫妻们更有效的处理冲突和矛盾,从而使他们的婚姻关系更牢固。这项研究也表明了注重人际关系的压力处理模式的益处。

3.3 应对与积极情绪

应激应对这个领域一个令人振奋的新发展与压力过程中的积极情绪有关,研究者在应对过程中观察到积极情绪和消极情绪共存的现象。

应对进程和积极情绪联系在一起,这最初是基于评估的探讨。例如前面提到的关于利益的寻找和好处(利益)提醒的应对方式(Tennen & Affleck, 2002),这说明在应对与积极情绪的研究中意义指向的应对方式不可忽略。其次是与压力有关的成长的问题,如面对压力事件时赞同性的应对反应(“我习惯于它的发生,”“我接受现实”),积极的重新解释(“我在正在发生的事情中寻找好的方面”)。最后是目标的自我调控方面(Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carve, 2003),与积极情绪有关的应对过程通常与个人的价值观、信念、目标和个体的意义感相联系,依据个人的价值观、信念、目标等重新积极评估和解释相关事件,因此产生了积极情绪。

大量研究证明了积极情绪可以相当频繁的产生,即使在最可怕的压力情境下或沮丧和悲伤显著增加的时期。如在对相互照顾的艾滋病患者的研究中发现,积极情绪和消极情绪同样表现出同时产生的特点。同胞去世三年后,虽然这些逝去同胞的病人的平均沮丧水平仍显著高于普通人群,但过去一周内积极情绪发生频率却显著高于消极情绪(Moskowitz, Folkman, & Acree, 2003)。在 Folkman, Moskowitz, Ozer 和 Park(1997)的一个关于艾滋病看护者的研究中,在实验结束时要求被试描述一个曾做过的或发生在身边的且令自己感到舒适的积极有意义的事件。99.5%的人能够反映出积极有意义的事件。对此深入分析,发现事件总是与其他人而并非病人有关(如同事、家庭成员)。另外,他们通常关心发生在表面的相对次要的事件(如美丽的日落,朋友和蔼的语言,优秀的考试成绩等)。这些发现表明在持久压力条件下,

人们会有意识的找出积极有意义的事件,或是灌输一些有积极意义的平凡事件来增加他们的积极情绪,这会缓解压力、补充应对资源从而有助于维持长久的适应性。

4 评论与展望

4.1 关于应对的研究设计、测量和分类。

应对研究要加大被试内的纵向设计,因此环境背景因素不能被忽视。在一项研究中确定哪个情境因素最重要,这其实是一项很艰巨的任务。如何选择最重要的情境因素、如何将情境因素量化都需要进一步思考。在具体研究时,研究者可根据自己的研究需要确定相关因素,例如在报告应对方式的同时,同时报告当时的情绪,所处的环境,活动(活动类型,在场的其他人,所在位置),感觉到的社会支持等等,这样即可以分析应对是否随时间变化而波动,还可以分析应对同这些因素的关系,是否会受到这些因素的影响。EMA数据可采用多层线性模型分析,不仅可以分析动态数据,还可以分析人格特征、性别等固定因素对应对的影响。

应对方式的测量上并没有什么黄金标准。问卷的产生和使用极大的促进了应对的相关研究,但信度、效度、被试的诚实度、回忆的准确性等等都是被质疑的因素,且不能反映一个人应对方式的变化。叙事方法对于一个小样本的可定义的某一人群的压力和应对研究可能会非常有用,这种方法也可以帮助从不同角度揭示那些没有体现在瞬时应对清单和回顾性量表上的应对方式,但是只适合小样本的研究,且定性数据的整理和分析比较繁复。生态瞬时评估法具有很高的生态学效度和真实性,为人们日常生活中普遍存在的复杂问题的研究指明了方向,但是被试的负担较大,时间较长,数据的整理和分析方面也有一定难度(邵华,吕晓峰,2011)。因此,应对方式的测量更像是一种艺术,像它的科学性一样艺术性来源于选择最适当和有益的途径通向研究者的问题。有时最好的解决方案可能涉及几个办法。

意义为重点的应对方式有时是很有用的,人们倾注他们的信念和目标,寻找压力转变的意义,特别是在慢性压力的情况下可能不会很容易采取解决问题的应对策略,因此应加大意义应对的探讨。但它的稳定性如何,它的使用更容易受个性

特征的影响还是情境特征的影响?在压力情境中一开始就使用还是在后来事情不顺利时使用?都有待于深入探讨。Folkman (2008)强调,意义为重点的应对策略的系统化研究才刚刚开始,如宗教应对过程也涉及意义为基础的应对策略,它们都主要产生积极情感吗?在这些以意义为中心的策略分类中哪种是最好的方式?衡量它们的最好方式是什么?应对测量的困难是众所周知的,因此没理由认为意义应对的测量是不同的。之所以对意义应对有足够的重视程度,还有一个重要原因是由于这种应对方式与应对领域的另一热点——积极情绪的研究密切相关。意义为重点的应对与应对的发展和与压力有关的成长也有密切联系,因为它涉及认知的改变,涉及“变化”。

在应对分类方面还需要注意的一点是,尽管像问题指向、情感指向、社交应对和意义指向的应对这些术语有助于综合学术上的发现,但同时也掩盖了类别方面的重要差别。例如,逃避是一种形式的应对,认识到了问题但却故意不去考虑这个问题,通常被归类为情感指向的应对方式。然而,当人们什么也做不了时逃避也是一种比较适合的方式。例如,等待考试结果,这种情境下逃避可能有助于个体减少不良反应。有时保留这种区别是很重要的。

4.2 关于应对研究中的新方向

面向未来的应对的概念扩大了应对研究的范围,能帮助我们了解人们在生活中怎样更好的处理压力(Ouwehand, de Ridder, & Bensing, 2008)。这几种以未来为目标的应对都应该受到关注。术语的统一、不同的种类的界定、测量、如何干预才能使人们意识并积极的使用它们以及这类应对的使用与哪些因素(社会支持、人格特征等)密切相关等等都是研究的重点。我国学者甘怡群在未来取向应对领域进行了一系列实证研究,并积极探索未来取向应对机制的理论模型(甘怡群, 2011),这对于此领域的研究有极大的促进作用。Leipold和Greve (2009)的研究也给我们一个启示:将复原力与应对和发展联系起来的努力很值得称赞,但这个理论模型需要在一个动态变化的系统中对应对结果的稳定性进行评估,这是一个难题。因此,再复杂和抽象的理论模型中,对证明假设很关键的地方却很难评估,那么这个模型虽然很有趣却可能用处不大。

在二元交互模式应对的具体研究中, Knoll 的研究突出了认知评价过程, O'Brien 则注重以关系为重点的应对。这些研究反映了二元应对的两种方式, 一种注重双向一致, 一种注重情感效力。研究结果表明, 双方共同处理压力比两个个体分别处理压力效果更好。无论个体面对的是一个共同外部压力或自己单方面的压力, 还是两种来源的压力都有。这些研究说明了个体的认知评价和应对反应对对方的影响都很重要。人际关系、夫妻关系、朋友关系等对个体的应对有重大影响, 这些研究对应对的干预研究提供了很好的理论支持, 为人们更好地应对压力提供了可靠方法。

可以说, 在压力与应对的研究中, 对积极情绪研究的兴趣开辟了一个应对方式研究的新纪元 (Folkman & Moskowitz, 2000)。积极情绪对身体健康具有保护作用, 因此积极和消极情绪的共生对于应对的研究来说具有重要意义。一方面, 如果积极情绪和消极情绪只是单纯的对立, 那么减少消极情绪的应对方法, 应该同时也会增加积极情绪, 反之亦然。另一方面, 共生现象暗示了可能只存在相对的独立性, 在这种情况下, 不同的应对可能与积极或消极情绪的调控存在相关。目前需要的是对积极情绪和消极情绪之间的相互作用有一个更清晰的描述, 应对过程中积极情绪与消极情绪在出现频率、强度、持续时间等方面存在怎样区别? 要进一步辨别在急性和慢性应激过程中与积极情绪相关的应对过程。Folkman (2008) 指出, 应激研究人员应该把积极情绪包括在他们的研究中, 以更多地了解人们如何产生和维持它, 并进一步探讨其生理、心理和社会结果方面的适应性意义。还有一个非常重要的方面是, 要注意意义应对与应对过程中的积极情绪以及与压力有关的成长之间的相关研究。

应对研究的新领域还没有完全形成, 但这很有前景也值得进一步研究。另外, 如何为实践服务是研究者们需要特别考虑的另一个问题。例如说应该加强同药物研究、护理和公众健康等领域的合作。研究者应该在设计一个研究的时候整合跨学科性的项目, 同时在理论和实践的研究中能够互相合作。这些合作和整合将丰富理论方面的研究, 并且能在人们日常生活中找到更多的与压力相关的议题。

应对的研究有其固有的复杂性, 但应对领域

的研究在解释压力状态下什么会增强、什么会减弱, 以及在采取有效的干预措施、帮助人们更好的控制急性和慢性压力方面仍然前程远大。有关应对研究的新途径、新方法和新思考正逐渐涌现。应对的研究设计、测量和类别问题向研究者们提出了挑战, 应对研究中的新方向也有待研究者们进行深入探讨。

参考文献

- 甘怡群. (2011). 未来取向应对的双阶段序列模型及其时间透视机制. *心理科学进展*, 19(11), 1583–1587.
- 梁宝勇. (2002). 应对研究的成果、问题与解决办法. *心理学报*, 34(6), 643–650.
- 陆洋, 桑标. (2011). 儿童和青少年的应对发展研究新进展. *心理科学*, 34(4), 875–881.
- 邵华, 吕晓峰. (2011). EMA——一种生态主义取向的研究模式. *心理科学*, 34(5), 1236–1241.
- 向晓蜜, 张进辅, 韩菁菁. (2007). 基于不同研究取向的应对问卷述评. *心理科学进展*, 15(6), 899–907.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417–436.
- Benyamini, Y. (2009). Stress and coping with women's health issues: A review from a self-regulation perspective. *European Psychologist*, 14, 61–71.
- Berg, C. A., & Upchurch, R. (2007). A developmental-contextual model of couples coping with chronic illness across the adult life span. *Psychological Bulletin*, 133, 920–954.
- Coyne, J. C. (1997). Improving coping research: Raze the slum before any more building. *Journal of Health Psychology*, 2, 153–155.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 3–14.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T., Ozer, E. M., & Park, C. L. (1997). Positive meaningful events and coping in the context of HIV/AIDS. See Gottlieb 1997, pp.293–314.
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Theoretical and empirical considerations. *European Psychologist*, 14, 29–39.
- Iida, M., Seidman, G., Shrout, P. E., Fujita, K., & Bolger, N. (2008). Modeling support provision in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 460–478.

- Knoll, N., Schwarzer, R., Pfüller, B., & Kienle, R. (2009). Transmission of depressive symptoms: A study with couples undergoing assisted reproduction treatment. *European Psychologist*, 14, 7–17.
- Lazarus, R. S. (1998). *Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus: Perennial historical issues*. Mahwah, N J: Erlbaum.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience-A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40–50.
- Luszczynska, A., Benight, C. C., & Cieslak, R. (2009). Self-efficacy and health-related outcomes of collective trauma: A systematic review. *European Psychologist*, 14, 51–62.
- Moos, R. H., & Holahan, C. J. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Toward an integrative framework. *Journal of clinical psychology*, 59(12), 1387–1403.
- Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Acree, M. (2003). Do positive psychological states shed light on recovery from bereavement? Findings from a 3-year longitudinal study. *Death Studies*, 27, 471–500.
- Moskowitz, J. T., & Wrubel, J. (2000). *Apples and oranges: Using qualitative and quantitative approaches to coping assessment*. Presented at Am. Psychol. Soc., Miami, FL
- O'Brien, T. B., DeLongis, A., Pomaki, G., Puterman, E., & Zwicker, A. (2009). Couples coping with stress: The role of empathic responding. *European Psychologist*, 14, 18–28.
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2008). Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 28–33.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: mastering demands and searching for meaning. In *Comprehensive Handbook of Psychology*, Vol.9, ed. AM Nezu, CM Nezu, PA Geller. New York: Wiley. In press
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Neale, J. M., Shiffman, S., Marco, C. A., Hickcox, M., et al. (1998). A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1670–1680.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. See Snyder & Lopez 2002, pp. 584-97.
- Tennen, H., Affleck, G., Armeli, S., & Carney, M. A. (2000). A daily process approach to coping: Linking theory, research, and practice. *American Psychologist*, 55(6), 626–636.
- Wichers, M. C., Myin-Germeys, I., Jacobs, N., Peeters, F., Kenis, G., Derom, C., et al. (2007). Genetic risk of depression and stress-induced negative affect in daily life. *British Journal of Psychiatry*, 191, 218–223.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494–1508.

Research Design, Measurement, Classification and Future Research Directions of Coping

SHAO Hua

(Academy of Educational Sciences, Heilongjiang University, Ha'erbin 150080, China)

(Department of Psychology, School of Philosophy and Sociology, Jilin University, Changchun 130012, China)

Abstract: Stress and coping is the most widely researched subject in modern psychology. However, the current situation in this filed is stagnant. The main challenging problems in coping research are research design, measurement and classification of coping. Longitudinal dynamic design will be promoted and the functions of situation factors should be stressed in the respect of research design; an Ecological Momentary Assessment and Narrative approaches could be encouraged in the respect of Measurement of coping. Meanwhile, the appropriate methods should be chosen according to the research content; meaning-focused coping should be emphasized in the respect of classification of coping. The new directions of coping include Future-Oriented Proactive Coping, Coping at the Dyadic Level, coping and positive emotions.

Key words: coping measurement; meaning-focused coping; Proactive Coping; dyadic coping; positive emotion