

个人成长主动性的概念、测量及影响

孙灯勇¹ 王倩² 王梅³ 满丛英³

(¹ 武汉理工大学心理健康教育中心, 武汉 430070)(² 中国地质大学应用心理学研究所, 武汉 430074)

(³ 武汉商贸职业学院经济管理学院, 武汉 430205)

摘要 个人成长主动性是个体有意识地提升和完善自己的倾向, 包括认知倾向和行为倾向两个方面, 由对改变的准备、计划性、利用资源和主动的行为四个维度构成。研究表明, 人格、家庭功能影响到个体的个人成长主动性。同时, 个人成长主动性对个体的心理健康和职业认同等具有显著的影响。然而, 纵观已有个人成长主动性的研究, 有关个人成长主动性的结构、研究样本、文化差异、影响因素等方面还有待深入探讨。

关键词 个人成长主动性; 人格; 家庭功能; 心理健康; 职业认同

分类号 R395; B848

1 引言

著名的心理学家 Martin Seligman 在当选为 1998 年的美国心理学会主席后, 大力倡导进行积极心理学的研究(Shorey, Little, Snyder, Kluck, & Robitschek, 2007)。Seligman 号召心理学研究者在扩大心理病理学研究的基础上, 探索人们的积极力量。积极心理学在主观层面研究有价值的主观经历, 包括对过去感到满意、对现在感到幸福和满足、对未来是乐观的和充满希望的等。在个人层面上, 积极心理学研究个人的积极特质, 包括爱人和被爱的能力、职业能力、勇气、人际交往技能、美感、毅力、宽容、创新能力、个体的精神和智慧等; 在群体层面研究公民美德、职业道德、公民的责任心、利他主义、礼貌和温和的品质, 以及提升公民品质的体系等(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。在心理学家 Seligman 的号召下, 西方的一些心理学者们开始基于人类的积极力量不断提出新的理论、概念, 并进行了大量的相关研究。作为积极心理学视角下的一个新的概念, 个人成长主动性(personal growth initiative, 简称 PGI)开始在积极心理学领域引起人们的广泛关注。其中, Robitschek 提出的个人成

长主动性理论最具有代表性。本文将对西方心理学界所做的个人成长主动性的界定、结构和测量; 影响个人成长主动性的因素, 包括人格、家庭功能等; 个人成长主动性对心理健康、职业认同, 以及心理求助与治疗等方面影响的研究成果进行较详细地阐述。最后, 对未来的研究方向进行了一些思考。

2 个人成长主动性的界定

要了解什么是个人成长主动性, 应先讨论个人成长(personal growth)。在心理咨询领域, 不同学派的心理学者们有着不同的咨询目标。例如, 人本主义强调自我实现; 自我心理学家强调个人的不断成长; 阿德勒疗法强调个人要通过不断努力, 实现目标; 理性情绪疗法的目标是帮助人们克服其非理性的信念, 帮助他们追求长远的幸福。所有的这些疗法都强调个人成长对一个个体心理健康的重要性。个人成长可以是自然发展促使的(随着年龄的增长而实现个人成长), 可能是环境的因素引起的, 也可以是主动改变、成长的过程(Prochaska & DiClemente, 1992)。如果个人成长是自然发展促使的, 个体将不会意识到自身的成长或者变化。例如, 一个孩子可能没有意识到自己已经具有道德推理能力。如果个人成长是环境因素引起的, 个体可能会意识到自己的变化, 但他抵制这种由环境给他带来的改变和成长。例

收稿日期: 2014-02-26

通讯作者: 孙灯勇, E-mail: 13437171268@139.com

如,一个刚刚丧偶的寡妇,她可能意识到自己的独立性在增强,但她抵制这种变化。原因在于,她可能认为丈夫的离去是对她的背叛。如果个人成长是主动的过程,个体会意识到自己的变化,并且积极主动地投入其中。例如,一个人对自己的工作不满意,他会积极主动地寻找一个更适合自己的工作(Robitschek, 1998)。主动的成长有3个显著的特点:了解个人成长的过程(包括了解什么样的活动可以带来个人成长,了解自己可以改变的具体方面,懂得如何自我提高);评估个人成长的过程(包括评估个人成长的过程和结果);主动的行为(Sharma & Rani, 2013)。

Robitschek (1998)把这种积极主动的个人成长过程定义为个人成长主动性。个人成长主动性是指在成长过程中,个体有意识地、积极主动地去提升和完善自己的倾向。个人成长主动性包含认知和行为两个方面。其中,认知方面包括自我效能感中的认知成分、信念、态度和与个人成长有关的价值观;行为方面是指将与个人成长有关的认知、信念、态度和价值观付诸实践的过程(Robitschek, 1998)。个人成长主动性还包括准备阶段,这个阶段表示个体愿意改变既有的态度和行为(Prochaska & DiClemente, 1991)。个人成长主动性的目标是在生活中实现成长和改变,是一种元认知结构,是在生活中有意识、主动地提升自己的认知和行为(Robitschek, 1998)。个人成长主动性是一项发达的技能,包括个人生活经历中的认知、行为、态度和动机(Robitschek et al., 2009)。像其它发达的技能一样,个人的PGI水平存在于一个从低水平到高水平的连续谱上(Robitschek & Hershberger, 2005)。不像相对稳定的人格特质,个人成长主动性本质上是促进自我提高的技能集(Robitschek et al., 2012),与一些个人的能动性特质最相似,这些特质包含有发展的成分,并能通过干预而得到改善(Weigold & Robitschek, 2011)。

与个人成长主动性有关联的概念很多。有研究者以我国台湾的大学生为样本,对个人成长主动性与好奇心、感恩、希望等变量作相关分析,结果表明个人成长主动性分别与好奇心、感恩、希望呈显著正相关。个人的好奇心水平越高,个人成长主动性水平越高;对生活中积极方面的感恩水平越高,个人成长主动性水平越高;希望水平越高,个人成长主动性水平越高(Loo, Tsai, Raylu,

& Oei, 2014)。还有研究表明个人成长主动性和坚韧性(hardiness)呈显著正相关。Kobasa (1979)最先提出坚韧性的概念,认为它包括3个维度:承诺(commitment, 投入到生活中有趣且重要的情境中,而不是远离这种情境);控制(Control, 可以影响和控制生活中的事件);挑战(challenge, 把改变作为生活中的一部分,视改变为机会)。坚韧性和个人成长主动性的结构可能有重合之处。但是,坚韧性侧重的是我们怎样看待生活中的事件和我们自己(Kobasa, 1979),而个人成长主动性侧重于我们怎样寻求机会提升自己(Robitschek, 1998)。

3 个人成长主动性的结构和测量

自个人成长主动性概念被提出后,Robitschek等人开始探讨个人成长主动性的结构和如何测量个人成长主动性。刚开始,Robitschek等人认为个人成长主动性为单一维度,并编制了个人成长主动性量表(Personal Growth Initiative Scale, 简称PGIS)来测量不同个体个人成长主动性上的差异(Robitschek, 1998)。后来,Robitschek等人又提出个人成长主动性的四维度结构观,并编制了个人成长主动性量表-II (PGIS-II) (Robitschek et al., 2012)。

3.1 单一维度和个人成长主动性量表(PGIS)

个人成长主动性量表(PGIS)最初是由对野外体验计划中追求个人成长的中年人结果评价协议发展而来(Robitschek, 1997)。Robitschek等人最初所编制的个人成长主动性量表PGIS由9个项目组成。所有项目的措词都是积极的。测试时要求被试在Likert 6点评分表上评估自己对各项目所描述内容的赞许程度(0表示完全不赞成,5表示完全赞成)。总分是所有项目的分数之和,总分范围是0~45分。总分越高,表示个人成长主动性的水平越高。PGIS的优点是简短,并且具有良好的心理测量学特性。Robitschek以46名参加野外体验计划中的中年人为被试进行研究,通过验证性因素分析,结果表明单一维度个人成长主动性问卷结构的各项拟合指数良好($\chi^2(27, N = 167) = 61.55, p < 0.001$, NFI = 0.93, CFI = 0.95) (Robitschek, 1998)。以欧裔美国大学生为样本进行的研究结果表明,该问卷的内部一致性系数为0.78~0.88,1周后的重测信度为0.84,4周后的重测信度为0.73,8周后的重测信度为0.74 (Robitschek, 1998)。与其

他量表(例如, Spence 和 Helmreich 1978 年编制的个人特征问卷(PAQ))的相关分析结果表明, 该量表具有较好的聚合效度和区分效度(Robitschek, 1998)。另以 PGIS 与成长方式、性别角色认同进行相关分析的研究结果表明, 个人成长主动性和有意识的、主动的成长呈正相关; 个人成长主动性和非传统型的性别角色认同(认为男性扮演情感性角色, 女性扮演工具性角色)呈正相关。这一研究结果进一步检验了 PGIS 的有效性(Robitschek, 1999)。后来, Robitschek 又以墨西哥裔美国大学生为样本, 对个人成长主动性和内部控制点、自信进行相关分析, 结果表明个人成长主动性和内部控制点, 以及自信均呈显著正相关(Robitschek, 2003)。这一结果与先前的研究结果一致, 表明 PGIS 不仅适用于欧裔美国大学生, 也同样适用于墨西哥裔美国大学生, 为 PGIS 具有跨文化的一致性提供了一定的实证依据。

但是, Robitschek 所编制的 PGIS 还存在一些局限性。首先, 从 PGIS 的项目来看, PGIS 的项目是由实施野外体验计划中具体的目标发展而来, 包括测量被试寻求生活平衡, 确定生活目标等(Robitschek, 1997)。因此, PGIS 中并不是所有的条目都是测量被试主动的个人成长, 量表的内容效度不高。其次, PGIS 的项目包括认知和行为两方面, 而验证性因素分析的结果表明 PGIS 是单维度的。因此, 研究者不能用它来评估在被试个人成长过程中, 是认知方面还是行为方面所起的作用更大, 治疗师和来访者也不能用 PGIS 来评估来访者个人成长技能中的优势和劣势。

3.2 四维度结构和个人成长主动性量表-II (PGIS-II)

基于 PGIS 所存在的一些局限性, 测量个人成长主动性的新量表应运而生, 新量表的各个项目直接来源于 PGI 理论(Robitschek et al., 2012)。Robitschek 等认为, PGI 理论中两个重要的概念点应该在新的量表中体现出来。首先, 主动的自我改变是个人成长主动性的核心(Robitschek, 1998, 1999)。前文已经提到引起个人成长的因素很多, 个人成长主动性强调的是主动的个人成长和改变。当个人成长不是主动的时候, 个体不知道该如何维持已经做出的改变, 尤其是面临压力的时候。因此新的量表应该强调针对自我变化的、主动的认知和行为过程(Robitschek et al., 2012)。第

二, 个人成长主动性是由跨越个人成长各个领域的技能组成的, 而不是某个具体的成长领域(Robitschek, 2003)。PGI 不是指某个具体领域的成长技能, 而是由可以利用一切成长机会的一般成长技能组成(Robitschek, 1999; Robitschek & Kashubeck, 1999)。这些技能可以在各个领域适用, 原因在于个人成长的过程在生活中各个领域都是相似的。因此, 新量表必须涉及更加广泛的个人成长过程, 而不是某个具体成长领域(Robitschek et al., 2012)。个人成长主动性新量表在体现以上两个概念点的基础上, 还要把 PGI 中认知和行为两个方面具体到多个维度。PGI 的认知方面包括对改变过程的效能期望(Robitschek, 1998), 对正在进行的主动个人成长过程的元认知(Robitschek, 1998), 对个人改变过程的一般认识(Robitschek, 1998; Whittaker & Robitschek, 2001)和评估个人成长(Robitschek, 2003)。PGI 的行为方面包括抓住机会提升自己(Robitschek & Cook, 1999), 利用现有的机会来进行个人成长(Whittaker & Robitschek, 2001), 计划主动的个人成长(Whittaker & Robitschek, 2001)。新量表必须包括这些认知和行为方面。

Robitschek 在 1998 年提出个人成长主动性的概念时, 只是说明 PGI 包含认知和行为两个方面, 但没有详细地说明 PGI 的具体维度(Weigold, Porfeli, & Weigold, 2013)。后来, Robitschek 等(2012)对自己提出的个人成长主动性的理论内容进行了创新, 把认知和行为两个方面分成相互联系的 4 个维度, 这 4 个维度是: 对改变的准备(readiness for change, 简称 RC, 指知道什么时间已经为改变做好了准备); 计划性(planfulness, 简称 PL, 指有能力计划一个具体的改变过程); 利用资源(using resources, 简称 UR, 指积极寻找和使用外部资源使自己成长); 主动的行为(intentional behavior, 简称 IB, 指为了促进自身的成长, 主动采取具体的行为)(Robitschek et al., 2012)。这 4 个维度并不是独自产生影响的, 而是协同作用来优化个体的个人成长(Robitschek et al., 2009)。根据这一理论的解释, 有研究者认为, 个人成长主动性并不是一个相对稳定的人格特质, 而是一套自我提升的技能, 主要是指在生活中的各个领域提升自己的技能。个人成长主动性水平高的个体可以抓住并充分利用生活中成长的机会,

提升自己(Robitschek et al., 2012)。

基于PGIS的局限性,以及Robitschek等人对个人成长主动性理论内容所做的创新,Robitschek等人又编制了PGIS-II。PGIS-II共由16个项目组成,包括4个分量表。其中,4个项目测量对改变的准备,5个项目测量计划性,3个项目测量利用资源,4个项目测量主动的行为。施测时要求被试在Likert6点评分表上评估自己对项目的赞许程度(0表示完全不赞成,5表示完全赞成)。每个分量表的平均分数作为该分量表所表示的因子得分。因子得分越高,表明个人成长主动性中这一维度水平越高。Robitschek等人以美国大学生为被试进行研究,探索性因素分析的结果表明,量表的4个因子对总体方差变异的解释率为54.26%。各个分量表的内部一致性系数分别为0.76(RC),0.85(PL),0.79(UR),0.78(IB)。1周后的重测信度为0.82,2周后的重测信度为0.67,4周后的重测信度为0.70,6周后的重测信度为0.62。同时,该量表还具有良好的聚合效度和区分效度(如与Rathus自信量表的相关系数为0.44)(Robitschek et al., 2012)。有研究者以美国大学生为样本,使用该量表进行个人成长主动性和心理功能(包括心理健康和心理抑郁)的相关分析,结果表明个人成长主动性和心理健康呈显著正相关,和心理抑郁呈显著负相关,进一步验证了PGIS-II的有效性(Weigold et al., 2013)。另有研究使用PGIS-II对土耳其大学生进行施测,验证性因素分析的结果表明,PGIS-II的四因素结构同样适用于土耳其的大学生样本。以土耳其大学生为样本进行的研究表明,PGIS-II的内部一致性系数为0.91,重测信度为0.80(Yalçın & Malkoç, 2013)。最近,有研究者又以美国黑人大学生为样本进行研究,验证性因素分析的结果表明,PGIS-II的四因素结构同样适用于美国黑人大学生。研究中,研究者对个人成长主动性与控制点、社会赞许性进行相关分析。结果表明,PGIS-II中的3个维度(对改变的准备、计划性、主动的行为)与内部控制点呈显著正相关,与外部控制点呈显著负相关,表明PGIS-II中的这3个分量表具有良好的聚合效度;PGIS-II中的3个维度(对改变的准备、计划性、利用资源)与社会赞许性没有显著相关,表明PGIS-II中的这3个分量表具有良好的区分效度(Weigold, Weigold, Russell, & Drakeford, 2014)。

4 影响个人成长主动性的因素

在Robitschek提出个人成长主动性的概念之后,一些研究者探讨了影响个人成长主动性的因素。例如,有研究用个人成长主动性水平来衡量优势定向职业咨询(strength-centered career counseling)的效果。该研究以台湾双职女性为样本,实验组接受优势定向职业咨询,控制组不接受该咨询,然后对实验组和控制组的个人成长主动性水平进行比较,结果表明接受优势定向职业咨询的被试个人成长主动性水平显著高于控制组(Wang & Tien, 2011)。目前,已有的研究主要是围绕着个人的人格和家庭环境来考察它们对个体个人成长主动性的影响。

4.1 人格

影响个人成长主动性的因素是多方面的,人格是其中重要的影响因素之一。有研究者探讨了AB型人格对个体PGI的影响(Sharma, Garg, & Rastogi, 2011)。该研究分别对AB型人格的几个维度和PGI进行相关分析,结果表明PGI和A型人格呈正相关,PGI和B型人格呈负相关。逐步回归分析的结果表明,A型人格6个维度中的5个维度可以解释PGI方差变异的32%。由此可见,A型人格可以在一定程度上预测PGI,A型人格人的个人成长主动性水平更高。另有研究者探讨了自我效能感、冒险行为对个体PGI的影响(Ogunyemi & Mabekoje, 2007)。该研究对PGI和自我效能感、冒险行为的相关分析结果表明,PGI和自我效能感、冒险行为呈显著正相关。回归分析的结果表明,自我效能感和冒险行为可以解释PGI方差总体变异的8.7%。与A型人格可以预测PGI的研究结果一致,冒险行为也可以预测PGI,原因可能在于A型人格的人一般是善于冒险的。自我效能感是一种描述个体对自己能力信任程度的结构,它影响人们如何感觉、思考和行动。高自我效能感的人选择更有挑战性的任务,他们为自己设定更高的目标,并坚持下去。一旦有了某种想法,高自我效能感的人就会立即采取行动,他们会比低自我效能感的人投入更多的时间和精力。当遇到挫折时,高自我效能感的人会迅速地从中恢复,继续致力于实现他们的目标(Bandura, 1997)。自我效能感包括3个维度:主动性(愿意主动采取行动);坚持性(面对逆境时坚持);努力性(愿意付

出努力完成任务)(Yildirim & Ilhan, 2010)。对于个人成长主动性和自我效能感的关系, 另有研究者以大学生为样本, 对个人成长主动性的 4 个维度分别与自我效能感的 3 个维度进行相关分析。结果表明, 自我效能感中的坚持性和努力性维度与个人成长主动性的 4 个维度分别呈显著正相关; 自我效能感中的主动性维度与个人成长主动性中的 3 个维度(对改变的准备、计划性、主动的行为)分别呈显著负相关, 和利用资源维度呈显著正相关。进一步的等级回归分析表明: 自我效能感的 3 个维度共同解释了 PGI 方差总变异的 13.8%, 自我效能感中的努力性维度对 PGI 起着重要的作用, 可以解释 PGI 方差总变异的 10.9%; 自我效能感的 3 个维度可以解释 PGI 中对改变的准备方差变异的 4.9%, 解释计划性方差变异的 12.3%, 解释主动的行为方差变异的 14.7%; 自我效能感中的主动性和努力性维度可以解释 PGI 中利用资源方差变异的 2.2%。这一研究结果表明, 自我效能感可以预测个人成长主动性及其各个维度, 尤其可以预测 PGI 中的计划性和主动的行为两个维度。一个人要想有主动的改变行为, 必须坚信自己有能力做出改变。自我效能感中的努力性在预测 PGI 及其各个维度中起着重要作用。很显然, 个人的努力对成长过程中的改变至关重要(Sharma & Rani, 2013)。另有研究表明, 个人成长主动性与生活满意度呈显著正相关, 生活满意度较高的个体, 个人成长主动性水平也较高(Stevic & Ward, 2008)。该研究结果还表明, 个体的生活满意度在来自周围人的积极认可和个人成长主动性起着显著的中介效应。即来自周围人的积极认可可以通过提高个体的生活满意度, 进而提高个人的个人成长主动性水平。

4.2 家庭功能

家庭功能是指家庭成员在完成家庭任务各个环节的过程中所发挥的作用。有研究者把可能会影响到个人成长主动性的家庭功能因素概括为以下几个方面: 家庭成员是如何相互作用的; 家庭的结构是怎样形成的; 环境是怎样影响个体和他的家庭的(Whittaker & Robitschek, 2001)。Bray (1995, p.71)根据文献把这 3 个方面分别概括为家庭过程、家庭组织和个人成长。家庭过程包括家庭活动、行为, 以及能够表现家庭关系的交流。

具体包括问题解决、家庭成员之间交流、冲突、与母亲的分歧, 以及与父亲的分歧等。家庭过程具体涉及到家庭气氛是怎样影响个体的。有研究对家庭过程与个人成长主动性进行相关分析表明, 家庭过程中的问题解决、家庭成员之间的交流、与母亲的分歧、与父亲的分歧 4 个维度与个人成长主动性呈显著正相关, 冲突维度与个人成长主动性呈显著负相关。进一步的等级回归分析表明, 家庭过程的 5 个维度(问题解决、家庭成员之间交流、冲突、与母亲的分歧, 以及与父亲的分歧)可以显著预测个人成长主动性的变异(Whittaker & Robitschek, 2001)。家庭组织是指家庭成员的角色和责任, 家庭内部的规则和期望(期望有利于家庭运转的活动)(Bray, 1995, p.71)。家庭组织与个人成长主动性的相关分析表明, 家庭组织的 2 个维度与个人成长主动性都呈显著正相关。对男女样本分别进行的回归分析表明, 家庭组织不能显著预测女性样本个人成长主动性的变异, 但可以显著预测男性样本个人成长主动性的变异(Whittaker & Robitschek, 2001)。家庭的个人成长是指环境是怎样影响个体和他的家庭的, 具体包括以文化—教养为目标, 以活泼—娱乐为目标和强调道德—宗教 3 个维度(Moos & Moos, 1984)。家庭个人成长的 3 个维度和个人成长主动性的相关分析表明, 家庭个人成长的 3 个维度与个人成长主动性呈显著正相关。对男女样本分别进行的回归分析表明, 家庭个人成长对女性样本的个人成长主动性具有显著的预测作用, 而对男性样本的个人成长主动性没有显著的预测作用(Whittaker & Robitschek, 2001)。由此可见, 家庭功能对个体的个人成长主动性有一定影响, 并且可以在一定程度上预测个体的个人成长主动性, 其中家庭过程的预测能力最强。

5 个人成长主动性的功能

研究者们除了对影响个人成长主动性的一些因素进行探讨外, 还就个人成长主动性对个体的影响进行了探讨。如有研究表明, 个人成长主动性越高的个体, 自主性需求也越高(Negovan & Bogdan, 2013)。目前, 已有的研究主要是围绕着个人成长主动性对个体的心理健康、职业认同, 以及心理求助和治疗的影响等方面展开。

5.1 心理健康

一些研究表明,个人成长主动性水平越高的个体心理越健康。有研究者以18~21岁的大学生为样本,把被试的个人成长主动性与心理健康、心理痛苦进行相关分析,结果表明个人成长主动性和心理健康之间呈显著正相关,和心理痛苦呈显著负相关(Ayub & Iqbal, 2012)。对这一研究结果的可能解释是个人成长主动性可以促进个人的心理更健康。拥有高水平的PGI是一个人感到幸福的重要标志之一,也就是说当一个人通过努力的行动而实现目标时,幸福感便油然而生。此外,个人成长是由内在动机激发的目标。相比于追求由外在动机激发的目标,当一个人追求由内在动机激发的目标时,所体验到的主观幸福感要更强。PGI水平高的个体和PGI水平低的个体相比,PGI水平高的个体更倾向于使用自我提高的策略来促使自己获得成长。PGI水平高的个体认为,他们在生活中有更多的目标,有更良好的人际关系,有更强的独立性,并且可以更好地掌控环境。同样地,PGI水平高的个体对社会有更强的归属感、责任感,有着更积极的世界观。PGI水平高的个体也常对现有的生活感到满意,并且拥有乐观的信念。此外,个人成长主动性和心理痛苦呈显著负相关,可能的原因是个人成长主动性降低了心理痛苦的风险,PGI水平高的个体似乎会经历更少的压力和沮丧。另有研究者以尼日利亚大学生为样本,对自我效能感、冒险行为、心理健康和个人成长主动性进行相关分析,结果表明自我效能感、冒险行为、心理健康与个人成长主动性分别呈显著正相关(Ogunyemi & Mabekoje, 2007)。研究者进一步采用等级回归的方式探讨了自我效能感、冒险行为和心理健康这3个变量对个人成长主动性的预测能力。结果表明,自我效能感和冒险行为可以显著预测个人成长主动性,而心理健康不能显著地预测个人成长主动性。虽然心理健康不能显著地预测个人成长主动性,但是个人成长主动性可以显著地预测心理健康。还有研究者对个人成长主动性和Keyes的包含情感、心理和社会3个维度的心理健康模型进行了相关分析,结果表明个人成长主动性和心理健康的3个维度都呈显著正相关。回归分析的结果表明,个人成长主动性对心理健康3个维度方差变异的解释率分别为38%~55%, 25%~27%, 18%~21% (Robitschek

& Keyes, 2009; Keyes, 2002)。从这一结果可以看出,与较低水平个人成长主动性的个体相比,有较高个人成长主动性水平的个体心理更健康。

个人成长主动性对心理健康的作用还表现在个人成长主动性与自我不一致(self-discrepancy)、痛苦的关系上。有研究表明,个人成长主动性与心理痛苦(包括抑郁和焦虑)之间呈显著负相关,有较高个人成长主动性水平的个体痛苦水平较低。该研究还表明,个人成长主动性在家庭功能和心理痛苦之间完全中介效应显著。也就是说,良好的家庭功能会提高个体的PGI水平,进而降低个体的心理痛苦水平(Robitschek & Kashubeck, 1999)。另有研究表明,个人成长主动性与社会焦虑、负面情感、自我不一致呈负相关,而与正面情感呈正相关。自我不一致在个人成长主动性和社会焦虑之间部分中介效应显著。即个人成长主动性水平较高的个体可以通过降低自我不一致的水平,进而降低自己的社会焦虑水平(Hardin, Weigold, Robitschek, & Nixon, 2007)。对于个人成长主动性和特质性焦虑之间的关系,有研究者以大学生为样本,对个人成长主动性和特质性焦虑进行相关分析,结果表明个人成长主动性和特质性焦虑之间呈显著负相关。而且,以问题为中心的处理风格(problem-focused coping)在个人成长主动性和特质性焦虑之间完全中介效应显著(Weigold & Robitschek, 2011)。个人成长主动性水平越高,个体越偏向于使用以问题为中心的处理风格,特质性焦虑水平越低。还有研究者以国际大学生为样本,对个人成长主动性的4个维度与文化适应压力、心理调整能力分别进行相关分析。结果表明,个人成长主动性的4个维度与文化适应压力呈显著负相关,与心理调整能力呈显著正相关。进一步的回归分析表明,个人成长主动性的利用资源维度在文化适应压力和心理调整之间起着适度的调节效应(Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013)。个人成长主动性的利用资源维度在文化适应压力和心理调整之间起着调节和缓冲的作用。与个人成长主动性利用资源维度水平低的国际大学生相比,对于那些在利用资源维度上得分高的学生来说,文化适应压力对心理调整的负面影响会更小。后来, Yakunina等仍以国际大学生为样本,探讨了个人成长主动性、坚韧性、普遍的多文化取向(universal-diverse orientation,

指能够接受和认可文化多样性)3个因素对国际大学生文化适应压力和心理调整的预测作用(Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, & Elsayed, 2013)。相关分析的结果表明,个人成长主动性、坚韧性、普遍的多元文化取向分别与文化适应压力、心理调整呈显著相关。路径分析的结果显示,个人成长主动性对心理调整具有直接的正向影响,而文化适应压力的中介效应不显著;文化适应压力在坚韧性和心理调整之间部分中介效应显著;文化适应压力在普遍的多元文化取向和心理调整之间完全中介效应显著。坚韧性和普遍的多元文化取向越强,个体的文化适应压力越小,心理调整越好。

5.2 职业认同

Holland 认为职业认同是指个体对自己的职业兴趣、天赋和目标等方面认识的稳定和清晰程度。这一定义强调了职业认同是一个相对稳定的状态,是个体认识自我和职业环境后的一种结果(Holland, Johnston, & Asama, 1993)。Harren (1979)提出一个大学生职业认同阶段模型,这个模型认为职业认同包含两个阶段,第一个阶段是在职业生涯中,意识到有一个可以改变的机会;第二个阶段包括探索和具体化的过程。探索过程就是收集自身和环境的信息,具体化过程就是缩小职业选择范围,最终形成职业认同。Harren 还假设个人特质会影响到职业认同中的探索过程。一些研究者假设个人成长主动性为一种个人特质,可以影响职业认同中的探索过程。这些研究者以大学生为样本,对个人成长主动性和职业探索、职业认同分别进行相关分析,结果表明个人成长主动性和职业探索、职业认同之间呈显著正相关(Robitschek & Cook, 1999)。有较高个人成长主动性水平的个体不仅能意识到随着年龄的增长,自己在成长,而且在职业探索过程中,能主动地寻找和利用发展的机遇。后来,另有研究者在检验 PGIS-II 的信、效度时,对个人成长主动性和职业认同之间的关系再一次进行了探讨。该研究以大学生为样本,探讨了职业认同的4个方面,分别是职业生涯的制定(确定一个具体的职业生涯)、职业认同(对所选择职业的认同)、职业生涯的灵活性(不断地考虑自己的职业选择是否合理,是否可以改变)、对职业生涯的怀疑(担心自己的职业选择),与个人成长主动性的关系。相关分析的结果表明,

个人成长主动性和职业生涯的制定、职业认同呈显著正相关,与职业生涯的灵活性、对职业生涯的怀疑呈显著负相关。个人成长主动性水平高的个体更能合理制定自己的职业生涯,认同自己所选择的职业,并且坚持自己的职业选择。进一步的回归分析表明,个人成长主动性可以解释职业生涯制定维度方差变异的5%,解释职业认同方差变异的24%,解释职业生涯灵活性变异的8%,解释职业生涯怀疑变异的21%(Weigold et al., 2013)。

5.3 心理求助与治疗

在心理治疗中,来访者因之前经历了创伤或重大生活事件,极度痛苦。咨询师选择一种适合来访者的治疗方法最重要。一种治疗方法是否适合来访者,取决于来访者的个人因素,个人成长主动性是这些个人因素之一。同样是经历创伤事件,个人成长主动性水平高的个体可能会从他们的创伤经历中获得成长,而个人成长主动性水平较低的个体可能仅仅在努力改变症状,而较少进行自我探索(Maryland, Counseling, & Services, 2009)。有研究探讨了个人成长主动性和写作任务对写作表达治疗(写作表达治疗, expressive writing therapy, 是指让参与者通过写作来揭示他们内心深处与创伤事件有关的情感(Pennebaker & Beall, 1986))效果的影响(Maryland et al., 2009)。研究中有两种写作任务:一种是传统的方式,让参与者以一种安全的方式表达内心深处的情感,对自己造成威胁的、令自己感到不安的信息和情感,是匿名的;一种是“最好的可能自我”范式(best possible self, BPS),即让参与者想像生活中所有的目标已经实现了。研究结果表明,在完成 BPS 的被试中,个人成长主动性水平较高的个体主观幸福感更强;在完成传统写作任务的被试中,个人成长主动性水平较低的个体主观幸福感较强。个人成长主动性水平高的个体在完成传统写作任务中,积极情感增加的多,在完成 BPS 写作任务中,积极情感增加的少;而个人成长主动性水平低的个体无论在何种任务中,积极情感的增加都没有显著差异。另有研究者探讨了个人成长主动性在个体寻找专业心理帮助态度中的作用(Oluyinka, 2011)。该研究以尼日利亚大学生为样本,对个人成长主动性和个体寻找专业心理帮助的态度进行相关分析,结果表明个人成长主动性

和寻找专业心理帮助态度呈显著正相关。回归分析结果表明,个人成长主动性对个体寻求专业心理帮助的态度具有显著的预测作用,可以解释被试寻找专业心理帮助态度方差变异的15%。个人成长主动性水平较高的个体在面临心理问题时,更愿意寻找专业的心理帮助。

6 小结与展望

自20世纪90年代Robitschek提出个人成长主动性概念以来,西方的一些心理学研究者们对个人成长主动性进行了一系列的研究,并获得了一些有意义的结果。但是,有关个人成长主动性的研究仍有一些方面还需做深入探讨。

首先,个人成长主动性的概念与结构这一基本问题。根据Robitschek的观点,个人成长主动性包括认知和行为两个方面。后来,Robitschek又把这两个方面分成4个维度:对改变的准备、计划性、利用资源和主动的行为。有研究者对计划性和对改变的准备这两个维度的差异性提出质疑,认为这两个维度之间存在很强的正相关,很难把它们区分开(Robitschek et al., 2012)。例如,个体对改变作好了准备却没有具体计划怎样做出改变是合理的,但个体已经对怎样改变制定了具体的计划却没有为改变作好准备则是不合理的。因此,未来的研究中对计划性和对改变的准备这两个维度还需要做进一步的研究,探讨这两个维度是否可以合并为一个维度,或者是否可以更显著地区分开来。另外,Robitschek提出的4个维度是否完全地概括了个人成长主动性的各个方面还有待进一步研究。

第二,样本的选取问题。以往关于个人成长主动性的研究大多数采用大学生样本,由于大学生的心理功能一般发展相对良好,所以测出的他们个人成长主动性水平一般相对较高。但是对临床上有心理问题的样本研究较少,这个群体的个人成长主动性水平是怎样的,受哪些因素的影响,还有待进一步研究。这对加强个人成长主动性在心理咨询与治疗领域的应用,如何进行有效地干预具有重要意义。另外,目前已有的研究结果,基本是来自西方的大学生被试群体。这一结果是否具有跨文化的一致性,还有待做进一步的检验。

第三,个人成长主动性的文化差异和个体差异也不容忽视。Robitschek等人后来提出个人成

长主动性四维度模型,这4个维度对个人成长过程的影响是不同的,它们预测心理健康和心理抑郁的能力也是不同的,同时存在文化差异(Robitschek et al., 2012)。例如,利用资源这个维度,包含向他人寻求帮助成份。相比于场独立性的文化,在场依赖性的文化中,这个维度可能对个人成长的影响会更大。另外,个人成长主动性的4个维度对个人成长的影响也存在个体差异。例如,增加计划性可能对来访者A的个人成长非常重要,而来访者B可能更需要增加主动的行为。只有认识到这种文化差异和个体差异以后,对来自不同文化中的不同个体,才可能有效地提高他们的个人成长主动性。

第四,个人成长主动性的影响因素问题。有关个人成长主动性的影响因素,已有研究主要探讨了人格和家庭功能对个人成长主动性的影响,而且研究还非常少。关于人格对个人成长主动性的影响,已有研究仅探讨了A、B型人格对个人成长主动性的影响。有关A、B型人格的观点,是一种相对比较笼统的类型观。现在,人格心理学研究者们更倾向于人格的维度观,认为每一个人在人格的每一个维度都会有一个分数,只不过是分数高或分数低的问题,而不是非A即B的问题。因此,未来的研究中应更多地从人格维度的角度探讨人格对个体个人成长主动性的影响。如大五人格中的哪几个维度会对个人成长主动性产生什么样的影响。同样,家庭功能对个人成长主动性影响的研究也较少,未来的研究中还需要对影响个人成长主动性的家庭因素作进一步探讨。例如不同社会阶层家庭、父母教养方式、独生子女和非独生子女,以及孩子的出生顺序等因素是否会影响个体的个人成长主动性。只有明确了个人成长主动性的影响因素,才能采取有效干预措施提高个体的个人成长主动性水平。

最后,个人成长主动性的发展性问题。从已有的个人成长主动性的界定来看,Robitschek等人认为个人成长主动性是一项发达的技能。研究者们既然把个人成长主动性看作是一项技能,那么这项技能是如何发展的,是否具有年龄和性别上的差异,还有待进一步的研究。例如,在个体人生发展的哪一年龄阶段,个人成长主动性发展的最快,不同的年龄阶段,个人成长主动性的发展是否有质的差异,以及不同性别的个体个人成长主

动性的发展是否有质的差异等等。对这些问题的探讨, 有助于更好地制定个人成长主动性的干预措施。

参考文献

- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101–107.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bray, J. H. (1995). Assessing family health and distress: an intergenerational-systemic perspective. In J. C. Conoley & E. B. Werth (Eds.), *Family assessment* (pp. 67–102). Lincoln, NE: Buros Institute of Mental Measurements.
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C., & Nixon, A. E. (2007). Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 86–92.
- Harren, V. A. (1979). A model of career decision making for college students. *Journal of Vocational Behavior*, 14(2), 119–133.
- Holland, J. L., Johnston, J. A., & Asama, N. F. (1993). The Vocational Identity Scale: A diagnostic and treatment tool. *Journal of Career Assessment*, 1(1), 1–12.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Loo, J. M., Tsai, J. S., Raylu, N., & Oei, T. P. S. (2014). Gratitude, hope, mindfulness and personal-growth initiative: Buffers or risk factors for problem gambling? *PLoS ONE*, 9(2), doi: 10.1371/journal.pone.0083889
- Maryland, U. O., Counseling, C. P., & Services, P. (2009). *Personal growth initiative as a moderator of the outcome of expressive writing tasks: test of a matching hypothesis*. ProQuest.
- Moos, R. H., & Moos, B. S. (1984). *The Family Environment Scale Manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Negovan, V., & Bogdan, C. (2013). Learning context and undergraduate students' needs for autonomy and competence, achievement motivation and personal growth initiative. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 300–304.
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(2), 349–362.
- Oluyinka, O. (2011). Psychological predictors of attitude towards seeking professional psychological help in a Nigerian university student population. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 310–327.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1991). Stages of change in the modification of problem behaviors. *Progress in Behavior Modification*, 28, 183–218.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1992). The transtheoretical approach. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (2nd ed., pp. 147–171). New York: Oxford University Press.
- Robitschek, C. (1997). Life/career renewal: An intervention for vocational and other life transitions. *Journal of Career Development*, 24(2), 133–146.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183–198.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the personal growth initiative scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31(4), 197–210.
- Robitschek, C. (2003). Validity of personal growth initiative scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 496–502.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Martinez, M., Shotts, G. C., & Murray, D. (2009, June). *Development of the Personal Growth Initiative Scale-II*. Poster presented at the First World Congress on Positive Psychology, Pennsylvania, U. S. A.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287.
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54(1), 127–141.
- Robitschek, C., & Hershberger, A. R. (2005). Predicting expectations about counseling: Psychological factors and gender implications. *Journal of Counseling & Development*, 83(4), 457–469.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model

- of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: the mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46(2), 159–172.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321–329.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sharma, H. L., & Rani, R. (2013). Relationship of personal growth initiative with self-efficacy among university postgraduate students. *Journal of Education and Practice*, 4(16), 125–135.
- Sharma, S. K., Garg, P., & Rastogi, R. (2011). Personality as a predictor of personal growth initiative. *The IUP Journal of Organizational Behavior*, 10(3), 41–52.
- Shorey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck, B., & Robitschek, C. (2007). Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1917–1926.
- Stevic, C. R., & Ward, R. M. (2008). Initiating personal growth: The role of recognition and life satisfaction on the development of college students. *Social Indicators Research*, 89(3), 523–534.
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2013). Examining tenets of personal growth initiative using the Personal Growth Initiative Scale-II. *Psychological Assessment*, 25(4), 1396–1403.
- Whittaker, A. E., & Robitschek, C. (2001). Multidimensional family functioning: Predicting personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 420–427.
- Weigold, I. K., & Robitschek, C. (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255–264.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J., & Drakeford, N. M. (2014). Examination of the psychometric properties of the Personal Growth Initiative Scale-II in African American college students. *Assessment*, doi: 10.1177/1073191114524019
- Wang, Y. C., & Tien, H. L. S. (2011). The effectiveness of the strength-centered career adjustment model for dual-career women in Taiwan. *The Career Development Quarterly*, 59(5), 467–479.
- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., Weigold, A., Hercegovac, S., & Elsayed, N. (2013). International students' personal and multicultural strengths: Reducing acculturative stress and promoting adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 91(2), 216–223.
- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., & Weigold, A. (2013). Personal growth initiative: Relations with acculturative stress and international student adjustment. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 2(1), 62–71.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2013). Adaptation of Personal Growth Initiative Scale-II to Turkish and investigation of psychometric properties. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(3), 258–266.
- Yildirim, F., & İlhan, I. O. (2010). The validity and reliability of the general self-efficacy scale-Turkish form. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301–308.

Personal Growth Initiative: Concept, Measurement, and the Influence

SUN Dengyong¹; WANG Qian²; WANG Mei³; MAN Congying³

(¹ Centre of Mental Health Education, Wuhan University of Technology, Wuhan 430070 China)

(² Institute of Applied Psychology, China University of Geosciences, Wuhan 430074 China)

(³ Department of Economy and Management, Wuhan International Trade University, Wuhan 430205 China)

Abstract: Personal Growth Initiative (PGI) refers to the cognitive and behavioral tendencies of engaging in active and intentional personal growth. PGI has been conceptualized into four relatively independent dimensions: readiness for change, planfulness, using resources, and intentional behaviors. Studies have revealed that PGI is determined by personality and family functions, and in turn have great implications for mental health and vocational identity. More efforts should be devoted to address the conceptualization, methodological issues, and predictors of PGI in Chinese cultural context.

Key words: personal growth initiative; personality; family functions; mental health; vocational identity