

身心康宁理论研究评述

胡卫平, 师全真, 马红艳

(山西师范大学 教育科学研究院, 山西 临汾 041004)

摘 要: 身心康宁是一种使人们的身体、心理和精神信仰共同达到理想完美状态,并且使人们生活更充实的生活方式,是心理和谐的重要指标,具有多维性;人们从不同的角度,提出了身心康宁的理论模型,设计了身心康宁的测量方法。由于文化和语言的差异,需要在借鉴这些理论模型和方法的基础上,形成中国人特有的身心康宁的理论和测量方法。

关键词: 身心康宁; 身心康宁模型; 身心康宁测量工具

中图分类号: G40 - 059.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-5957(2008)02-0132-04

阿德勒认为,每个人都有属于自己的独特的生活方式,一种是健康的生活方式,它使人趋向完美,有利于促进人们目标的实现;另一种错误的生活方式,它是建立在自私自利的基础上的,影响人们目标的实现。在这一理论基础上,美国的研究者提出了身心康宁的概念,指出身心康宁是一种使人们身体、心理和精神信仰共同达到完美状态的,并且使人们生活得更充实的一种生活方式。[1](P251)因此心理咨询和健康部门对身心康宁理论模型及测量工具进行了广泛的运用,以帮助人们形成健康的生活方式。目前我国的经济高速发展,人们的身心健康水平却没有显著增加,幸福感也没有得到显著提升,所以将身心康宁引入中国,引导中国人民形成健康幸福的生活方式具有重要的意义。

一、身心康宁的概念

心理学的发展有两个研究取向,一是传统心理学,以人们的心理疾病和机能缺失为其研究重点;另一个是积极心理学,探讨正常人在生活中遇到的问题,主张从人们的主观能动性出发使人们积极地应对生活难题。身心康宁的研究就是着重于后者。研

究者认为,人们对自己的身心康宁具有决定权,个人的身心康宁水平是由自己决定的,促进身心康宁的目的,就是增加健康人格的发展机会,从而预防和减少身心疾病的发生。[2](P354)众多研究者一般以概括总结和区分身心康宁两个维度来描述身心康宁。从总括观点来描述身心康宁,一般学者认为可以从生活状态和生活方式两个方面来进行。身心康宁运动奠基人Dunn认为,身心康宁是一种能使人们发挥身体潜能的整合的方法;[3](P221)Travis将身心康宁描述为,人们对自我关注的一种态度,其中特别包含了人们对自己最基本的情感和生理需要的了解以及为满足这些需要而选择的生活方式和习惯[4](P194);Archer, Probert and Gage认为身心康宁是人们寻求最大程度发挥身体、心理和精神机能的一种过程和状态[5](P153);Hettler将身心康宁定义为,个体通过某种方法获得更美好生活的状态[6](P145);Adler认同身心康宁的状态性观点,认为身心康宁是使个人充分发挥自身潜能的生活状态[1](P251);Myers等人认为身心康宁是使人们身体、心理和精神信仰共同达到理想的完美状态的,并且使人们生活得更充实的一种生活方式。[7](P91)身心

收稿日期: 2007-11-08

作者简介: 胡卫平(1964—),男,山西霍州人,山西师范大学教育科学研究院,教授,中国科学院心理研究所博士生导师。

师全真(1958—),男,山西霍州人,山西师范大学教师教育学院特聘教授,美国东北职能教育所心理咨询师。

马红艳(1980—),女,河南焦作人,山西师范大学教师教育学院硕士研究生。

康宁是一种注重健康和幸福的生活方式,使人们达到身体、心理和精神的平衡。[8](P135)关于身心康宁的维度描述,众多研究者对身心康宁包含了多个维度的观点是一致的,但对于它的维度区分却有不同的看法。Scheman认为,身心康宁包含了营养状况、压力应对、身体健康和自我关怀四个维度。[9](P5)总结身心康宁包含了自我负责、营养、压力认知和应对、身体健康以及对环境的敏感度五个维度。[10](P136)1988年,他再次将身心康宁分为8个维度:心理维度、身体健康维度、工作满意维度、人际交往维度、家庭生活维度、休闲活动维度和压力应对维度。[10](P136)科普读物的作者用人们的生活质量和健康状态来描述身心康宁,并提到健康组织除了帮助人们预防疾病以外,更应该帮助人们提升生活质量,促进人们的身心康宁。[9](P2)

二、身心康宁的理论模型

身心康宁涵盖了人们生活中多个任务的行为和态度,具有多维性,因此对身心康宁的测量首先要对构成身心康宁的维度有一个明确的区分。经过几十年的研究探索,研究者提出了许多用来描述身心康宁的理论模型。

1. Zimpfer的治疗模型(1992)。Zimpfer在对他的癌症病人的治疗过程中,提出了他的身心康宁模型,模型中包含了对病人身心康宁很重要的七个维度:完整的医疗体系、免疫功能、生活方式的管理、精神信仰、心理动力、精力充沛和人际关系。在这个模型中,Zimpfer认为精神信仰描述了人们生存的目的和意义,是影响身心康宁的中心因素。[11](P179)

2. Hettler的六边形模型(1984)。Hettler认为有六个中心因素影响了人们的身心康宁水平,在此基础上,提出了关于身心康宁的六边形的模型,模型包含了身体健康、职业、社会交往、求知满足、情感认知和精神信仰六个维度,这六个维度对身心康宁具有同等重要的作用,平等地处于六边形的六个边上。[6](P145)这个模型曾被健康组织广泛地用来提高人们的身心康宁水平。但是在实际应用中,人们还是违背了Hettler的初衷,并没有意识到每个维度处于对于人们具有同等重要的作用,还是会更关心身体健康,而忽略其他方面。[6](P146)

3. Chandler等人的五边形模型(1992)。Chandler的模型是在Hettler的模型上发展起来的,同Hettler的模型相同,Chandler模型也包含了六个维度:身体健康、职业、社会交往、求知满足、情感和精神信仰。与Hettler模型不同的是,Chandler模型是

一个五边形,因为精神信仰对人们的身心康宁具有更重要的作用,Chandler将它置于五边形的中心位置,身体、职业、社交、求知满足和情感组成五边形的五个边。Chandler进一步指出,当人们拥有了精神信仰的满足后会追求更高的信仰。[6](P145)

Hettler的六边形模型和Chandler的五边形模型,曾经得到了广泛的应用,并在此基础上衍生了许多测量问卷,以供健康部门对人们身心康宁水平进行评估。但是由于它们狭隘的理论基础,使人们更多地关注人们的身体健康,忽略了人们的心理和其他因素,限制了它们在心理咨询中的应用。

4. 轮形身心康宁模型(2000)。轮形身心康宁模型是由Myers等人2000年在以往的研究基础上,通过对3000多个数据进行分析,形成的轮形模型——Wheel of Wellness(WoW)。[12](P136)WoW是一个多级的、车轮状模型,包含了工作和休闲、友谊、爱、自我指导和精神信仰五个主要因子。精神信仰是车轮的中心;自我指导处于第二层,它包含有:自我价值观、自我控制能力、现实信念、情绪感知和管理、问题解决策略、幽默感、营养、身体锻炼、自我关怀、压力应对、性别认同、文化认同等12个维度,如同车轮的辐条分散在自我指导的外围,形成模型的第三层;工作与休闲、爱和友谊,处于车轮的第四层。所有维度在动态中相互发生作用,以一种整合的方式影响着人们的健康机能,每个维度对身心康宁都是必不可少的,一个维度发生了变化,会对其他维度产生积极或消极的影响。

WoW模型是一个结构完整的框架,在这个框架外面,是影响人们的整体健康的客观因素,这些因素可能来自家庭、社会、政府、媒体、商业、工业、教育。虽然这些环境因素影响人们的身心康宁,但是在身心康宁的评估量表中并没有包含这些题目,只测试轮形的四层中心因素。WoW模型中的所有维度并不仅仅是简单组合,它们整体综合,共同影响了人们的身心康宁。[2](P354)

5. 球形整体自我身心康宁模型(2004)。Myers等人从1998年开始进行了一系列关于WEL的研究,通过对3043个被试的测试,形成了以完整自我为中心概念的WEL的层级模型。模型包含了五个主要因子:创造性自我、社会性自我、内在自我、客观性自我和自我处理。创造性自我包含了思考、情绪、控制、工作和幽默五个维度;自我处理包含了休闲、压力处理、自我价值观和现实信念四个维度;社会性自我代表了人们得到的来自家庭和社会的支持,包含了友谊和爱两个维度;内在自我包含了精神

信仰、自我关怀、性别认同和文化认同四个维度。

在 IS—WEL 模型中,还存在四个影响人们的背景因素:客观背景、制度背景、全球背景和时间背景。客观背景包括与我们日常生活息息相关的家庭、邻居和社区;制度包含了教育、宗教、政府、商业和工业环境;全球背景包括政治、文化、全球大事和媒介所形成的虚拟环境;时间背景,反映了人们在许多重要方面随着时间发生的变化。在 IS - MODEL 中,环境因素影响着人们的行为,而人们的行为又对环境产生了影响,改变环境。

6. 四因素身心康宁理论模型(2004)。Myers 等人通过四年时间,使用 THE 5F—WEL 对 3993 人进行测试,通过一系列的统计和心理测量分析,得到四因素身心康宁模型。因为现实信念维度得分较低,并且和其他维度只有较低的相关,研究者删除了现实信念这个维度,形成了一个 4 因子 16 个维度的身心康宁模型。

THE 4F—WEL MODEL 包含了心理、身体和精神信仰以及一个更高的总体身心康宁 4 个因子:心理或认知因子包含了求知满足、问题解决、自我控制、情绪反应和应对、幽默感、工作和休闲、自我价值和压力应对的相关行为;身体因子涉及了营养、饮食和体育锻炼等方面的行为;精神信仰维度,对身心康宁具有重要的核心作用,包含了人们在生活中关于宗教和精神方面的行为;总体身心康宁因子涉及了 16 个维度的项目,相对于其他三个维度,总的身心康宁维度主要是关于人与人之间的行为等方面的描述,而不是集中于人的自身行为。[13](P206)

三、身心康宁的测量

1. Wellness Inventory and Lifestyle Assessment Questionnaire (1983)。Hettler 的模型在心理学上具有重要的意义,很多的身心康宁的问卷都是在这个模型的基础上发展起来的。1983 年, National Wellness Institute 在 Hettler 六边形模型的基础上提出了身心康宁问卷和生活方式评估问卷。[1](P251)

Travis 这样描述 W I 说它是基于“成长”的角度,它的目的是刺激人们寻找新的解决人生问题的方法。[3](P221) W I 使用 120 个五点项目测试了有关身心康宁的 12 个维度,它们是:自我负责和爱的能力、呼吸、敏感性、饮食、身体锻炼、感受力、思考能力、工作和休闲、社交能力、性、生存意义和自我超越 [3](P221)。

National Wellness Institute 编撰的生活方式评估问卷(LAQ),包含了身心康宁问卷、个人成长、死亡

危险率和疾病信号四个部分,使用 270 个项目测试影响身心康宁的涉及了 10 个维度:身体适宜、营养、对身体的关怀、药物使用和驾驶、社交环境、情绪认知、情感控制、求知满足、职业、精神信仰。[3](P221)

2. Hind 生活方式处理问卷(1983)。作为大众健康教育者的 Hind,根据 Hettler 的身心康宁模型,提出了生活方式处理方式问卷(LCD)。LCD 问卷用 142 个项目测试影响健康和压力的 7 个方面:问题解决、营养、身体锻炼、情绪认知、危险减少行为、环境处理行为和社会支持行为。[3](P222)

各种研究也证实了上面三个问卷具有很好的信度和效度,但是由其理论作者对人们的身体健康问题关注更多,忽略了人们在心理发展方面的其他问题,使这些问卷更多地出现在研究中,而很难作为一种有效的心理咨询的评估工具。

3. 身心康宁的生活方式评估问卷(1996)。WEL 问卷是为了测量 WOW 模型特征提出来的。共有 123 个五点项目,其中有 17 个测谎项目,3 个主观身心康宁项目。评分包含 17 个身心康宁分问卷评分,自我指导和身心康宁两个综合评分,一个主观身心康宁评分

关于 WEL 的心理测量属性,有以下一些研究。John 等人通过 2295 个样本测试,得到 WEL 内部一致性信度从最低的现实信念的 .60,到最高的友谊的 .94;在对 99 个毕业大学生进行了重测实验中,得到了 WEL 的重测信度,文化认同维度的重测信度最低(.68),营养维度的重测信度最高(.88)。在对 229 名咨询专业学生中用 WEL、CR I 和 W L 进行了测试,通过相关分析,发现三个问卷中的相似维度相关较高,而不相似的维度相关较低,WEL 具有较高的相容效度。[3](P225)

4. 五因素身心康宁问卷(2003)。THE 5F—WEL 就是在 WEL 基础上形成的,通过对 WEL 的探索性因素分析和验证性因素分析,研究者得到了五因素身心康宁问卷(THE 5F - WEL)。THE 5F—WEL 包含了涉及身心康宁的 17 维度,分属于 5 个因子。不同的是,THE 5F—WEL 只有 91 个项目,73 个反映人们日常生活体验的得分项目,7 个测谎项目,3 个自我身心康宁评定项目,8 个有关背景评述项目。

通过探索和验证性因素分析,得到 17 个可以描述身心康宁的维度,4 个背景项目和一个生活满意度项目。关于五因素身心康宁问卷的信效度相关研究较少,不过最近研究发现,五因素身心康宁问卷的

17个分问卷,均具有较高的系数,通过验证性因素分析,模型具有很好的拟合,而且具有较好结构效度。[13](P206)

相对于WEL来说,5F-WEL的语言更浅显易懂,项目更精练,结构更完整合理,对更多的年龄段的人适用,在研究和咨询部门中应用更为普遍。

5. 四因素身心康宁问卷(2004)。THE 4F-WEL问卷是通过对3993的测试结果得出,包含了四个因子:心理、身体和精神信仰以及总的身心康宁。问卷的项目被缩到56个,其中总体身心康宁子量表包含了35个项目,心理或认知、身体和自我精神信仰分别用8、10、7个项目来进行测试。整个问卷具有较高的信度,四个因素的内部一致性系数达到了0.88。[13](P207)

综上所述,国外的身心康宁发展已经由繁到简,形成了成熟的理论体系,而我国目前还没有相关的理论研究,但是由于文化价值观和语言的不同,我们进行研究时,首先应该进行身心康宁跨文化性研究,从中国的文化传统出发,对身心康宁的理论进行跨文化的修订,形成中国人特有的身心康宁理论,然后再深入,形成适合中国人的测量工具和其他应用课程。

参考文献:

- [1] Myers, J. E, Sweeney, T. J, Wimer, J. M. The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 2000, 78
- [2] John A. Hattie, Jane E Myers, Thomas J. Sweeney. A factor structure of wellness: theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 2004, 82(9).
- [3] Barbara J. Aplomb. Psychometric properties of wellness instruments. *Journal of Counseling & Development*, 1992,

71(12).

- [4] Michael M. Omizo, Sharon A. Omizo, Michael J. D Andrea. Promoting wellness among elementary school children. *Journal of Counseling & Development*, 1992, 71(12).
- [5] Kathleen M. Connolly, Jane E Myers. Wellness and mentoring: the role of holistic factors in job satisfaction. *Journal of Employment Counseling*, 2003, 40(12).
- [6] Jane E Myers, Kirk Williard. Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental, wellness approach. *Counseling and Values*, 2003, 47(1).
- [7] Sondra L. Smith, Jane E Myers, Laura G Hensley. Innovative practice putting more life into life career courses: The benefits of a holistic wellness model. *Journal of College Counseling*, 2002, 5(3).
- [8] Nicole R Hill. Professional development the challenges experienced by partnered faculty members in counselor education: A Wellness Perspective. *Counselor Education & Supervision*, 2004, 44(12).
- [9] Research Digest. Toward a uniform definition of wellness: A Commentary. 2001, 3(12): 2 - 8
- [10] Jane E Myers. Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling & Development*, 1992, 71(12).
- [11] John Savolaine, Paul F Granello. The function of meaning and purpose for individual wellness. *Journal of Humanistic Education and Development*, 2002, 41.
- [12] Jane E, Myers, A. Keith Mobley, Caroline S Booth. Wellness of counseling students: what we preach. *Counselor Education & Supervision*, 2003, 42(6).
- [13] Jane E Myers, Richard M. Luecht, Thomas J. Sweeney. The factor structure of wellness: reexamining theoretical and empirical models underlying the wellness evaluation of lifestyle (WEL) and the five-factor well-being. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2004, 36(1).