

# 新型冠状病毒肺炎疫情危机下的家庭韧性研究进展

秦玄, 宋立升

上海交通大学医学院附属精神卫生中心, 上海 200030

**摘要:** 新型冠状病毒肺炎疫情危机对个人和家庭产生了广泛而严重的影响, 但同样包含着恢复和成长的机会。家庭韧性的视角将家庭作为一个整体, 关注家庭在面对困境和危机时的应对过程并发掘家庭的优势, 强调以家庭为本的资源系统整合和能力建设。本文在新型冠状病毒肺炎危机的背景下就家庭韧性的理论、评估、影响因素和干预措施进行综述, 并对基于家庭的危机干预的实践进行了展望。

**关键词:** 新型冠状病毒肺炎; 韧性; 家庭; 危机干预

**中图分类号:** R395.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3110(2021)11-1406-04 **DOI:** 10.3969/j.issn.1006-3110.2021.11.036

## Research progress on family resilience during the epidemic crisis caused by COVID-19

QIN Xuan, SONG Li-sheng

Shanghai Mental Health Center Affiliated to School of Medicine, Shanghai Jiao Tong University, Shanghai 200030, China

Corresponding author: SONG Li-sheng, E-mail: slslulu@163.com

**Abstract:** Corona virus disease 2019 (COVID-19) epidemic crisis has a broad and severe impact on individuals and families, but it also contains opportunities for recovery and growth. A family resilience perspective takes the family as a whole, focuses on coping processes of the family in the face of adversity and crisis, exploits its strengths, and emphasizes family-centered integration of resource systems and capacity building. This article reviews the theory, measurement tools, influencing factors and intervention measures of family resilience in the context of the COVID-19 epidemic crisis, and finally explores possible family-based crisis intervention practice.

**Keywords:** corona virus disease 2019; resilience; family; crisis intervention

2019 年末暴发的新型冠状病毒肺炎(简称新冠肺炎)疫情严重影响着人类的正常生活, 世界各国在历史上第一次实施了广泛而全面的遏制措施, 从控制社交距离到全社区范围的隔离, 每个人的行动都受到很大限制, 也对个人和家庭的心理健康构成了严重威胁<sup>[1]</sup>。大流行初期的全国调查显示, 53.8% 的受访者将疫情对其心理健康的影响评为中度到重度, 抑郁和焦虑是最常见的反应<sup>[2]</sup>。意大利的全国调查发现, 家庭中的年轻人、被感染的家庭成员或离家从事有感染风险工作的成员焦虑和压力水平普遍较高<sup>[3]</sup>。美国的年轻人在居家隔离期间有较高的孤独感和较低的痛苦耐受力, 因此来自家庭的支持对比同伴的支持更能给年轻人减轻压力<sup>[4]</sup>。而随着疫情的蔓延, 风险因素不断累积, 经济收入的减少加大了家庭内部的冲突和

矛盾, 封锁和限制措施阻止了丧亲的家庭进行正常哀悼, 给家庭遗留下了悲伤和潜在的精神隐患<sup>[5]</sup>。因此, 新冠肺炎疫情影响下体现出来的复杂性和普遍性可以视为一种新型的大规模创伤, 在危机中家庭为应对当前的挑战需要增强韧性, 从而得以及时调整家庭内部的动态关系、重新获得适应。基于家庭韧性的观点认为, 家庭面临的压力和挑战不全是破坏性的, 而是促进愈合和成长的机会, 家庭在逆境中表现出的恢复、调试和关系重建的过程将帮助家庭成功度过危机<sup>[6]</sup>。新冠肺炎疫情危机下, 以家庭为单位的聚集性疫情是传播的主要途径之一, 为做好家庭的防控工作, 家庭层面上的韧性更应该得到发掘<sup>[7]</sup>。本文在新冠肺炎危机的背景下就家庭韧性的理论、评估、影响因素和干预措施进行综述, 以期对危机干预提供新的工作思路。

### 1 家庭韧性的理论

1.1 从个人到家庭 韧性(resilience)的概念通常也被译为复原力、抗逆力和弹性等, 最初是在 20 世纪 60 年代对风险儿童的研究中发展起来, 包括遭遇逆境和积极适应两个维度, 家庭被认为是个体韧性的重要

**基金项目:** 精准医疗集成示范联合体及其技术体系与业务能力建设(2017YFC0910000), 上海市精神卫生中心临床研究中心 2017 年度项目(CRC2017YB03)

**作者简介:** 秦玄(1995-), 女, 云南昆明人, 在读硕士研究生, 研究方向: 精神障碍的心理治疗。

**通信作者:** 宋立升, E-mail: slslulu@163.com。

风险和保护因素。随着对家庭关系认识的拓展,韧性研究的焦点也从个人转向家庭,家庭韧性被视为整个家庭构建和共享系统的现象。McCubbin 等<sup>[8]</sup>从家庭压力和家庭力量的研究中提炼出家庭韧性的定义,即“家庭的特征、维度和属性,帮助家庭在面对变化时具有抗干扰性,在面对危机情况下具有适应性”。

1.2 从特质到过程 21 世纪初,在社会生态思维和发展观点的影响下,家庭韧性理论具有了系统性框架和动态变化的发展性视角。Walsh<sup>[9]</sup>将家庭韧性概念化为三个克服挑战的关键过程。第一是信念体系,包括理解逆境的意义,拥有积极的态度,以及灵性上的超越;第二是组织模式,家庭内部的灵活性与连接感,外部社会和经济资源是家庭面对危机冲击的“缓冲器”;第三是沟通策略,强调清晰、开放的情感表达和协作解决问题。Walsh 同时考虑到每个家庭单元的独特性,关注家庭在不同压力情境下的优势和资源,为家庭韧性的临床实务提供了操作化的认知地图。

1.3 层次与模式的拓展 为了描述家庭韧性所经历的阶段和遵循的路径,过程取向的研究尝试将家庭韧性的结果概念化,使家庭韧性的内涵形成了由静态特质—动态过程—有机结果的演变格局<sup>[10]</sup>。Ungar<sup>[11]</sup>于 2016 年归纳了七种具体的家庭韧性模式,包括创伤后成长、最小冲击的韧性、未受影响的应对、恢复、回避行为、隐藏的韧性和适应不良应对。他认为,从生态学视角看,家庭韧性可被定义为家庭和其他系统在复杂或具有挑战性的环境中相互作用的多层次过程,家庭面临的危机可能反应了社会层面的不平等。根据危机的性质和暴露程度的不同,不同的系统可能偏好不同的应对策略,因此面对严重的危机时,需要关注更广泛的社区和机构层面,当它们能以适应家庭需要的方式提供资源时,家庭的韧性是最强的。

在大流行的背景下,家庭韧性就是要在危机时期将压力和困扰控制在最低限度,保持良好的心理健康状态。然而,家庭韧性理论是西方文化的产物,面对相似的疾病和苦难,不同家庭韧性的演绎路径往往折射着更多文化与社会性隐喻<sup>[12]</sup>。因此,需要处理好文化敏感性的问题,关照不同群体的价值取向和价值判断<sup>[13]</sup>。

## 2 家庭韧性的评估

2.1 经典的家庭韧性评估工具 Sixbey<sup>[14]</sup>于 2005 年开发了家庭韧性评估量表(Family Resilience Assessment Scale, FRAS),由 54 个项目组成,包括家庭沟通和问题解决、社会和经济资源的利用、保持积极的应对态

度、家庭成员之间的联结、家庭的精神力量与理解逆境的意义 6 个维度。该量表在美国人群中普遍适用,但没有考虑家庭是否遭遇逆境,在医疗领域应用较多。

Walsh<sup>[15]</sup>于 2013 年根据其家庭韧性模型的九个关键要素编制了一份自填式的家庭韧性问卷(the Walsh Family Resilience Questionnaire),用来评估以家庭为导向的干预的有效性,并且对比干预前后家庭韧性的变化。该问卷由 33 个项目组成,提倡和个人、环境的评估相结合以指导实践,但不同背景下应用的数据尚未公布。

2.2 国内的家庭韧性评定量表 国内对家庭韧性的评估通常将“resilience”译为复原力。戴艳<sup>[16]</sup>于 2008 年在中国文化背景下编制了适合中学生家庭的《家庭复原力评定量表》,由家庭信念和家庭力量两个分量表组成,包括困境解读、正向前瞻、生活卓越、问题解决、亲密和谐、社会支持、秩序井然、情感分享、清晰交流、合作协调 10 个关键因子。该量表在我国汶川地震后用于评估中学生的家庭韧性。

卜彤等<sup>[17]</sup>在 2019 年通过质性访谈总结了影响家庭应对压力的因素,并参照 Walsh 的理论编制了《家庭复原力问卷》。该问卷由 20 个项目组成,包含坚毅性、和睦性、开放性、支持性 4 个因子,具有贴合我国文化的家庭特点,但在危机中的应用还需要进一步探索。

2.3 新冠肺炎疫情危机下的家庭韧性评估 为了评估新冠肺炎流行期间社会疏远政策对家庭功能的影响,Victoria 等<sup>[18]</sup>编制了新冠肺炎家庭环境量表(the COVID-19 Family Environment Scale, CHES)。该量表由 30 个条目组成,包括冲突和凝聚力双因素模型,来自 81 个国家的大样本为其内容效度提供了支持,可用于当前背景下的家庭研究以提供临床倡议,目前正在向全球推广。

到目前为止,对家庭韧性的评估还没有达成一致的意見,首先需要把家庭韧性概念化为家庭层面的变量,而韧性过程在特定背景下具有高度动态的特征。因此家庭韧性概念的有效性仍需更多的经验证据,不仅要开发和测试可测量的稳健指标,还应该结合家庭内外部的资源进行综合评估,从而在危机背景下的应用中推动政策更好地契合家庭整体需求。

## 3 家庭韧性的影响因素

3.1 家庭的特征 家庭的一些特征能使家庭意识到危机或变化,共同发展应对策略来保持稳定有序的家庭结构,为家庭成员提供凝聚力和舒适感。同雪莉<sup>[19]</sup>通过对长期患病家庭的定性访谈,总结出家庭韧性的

核心要素是家庭结构,具有更强韧性的家庭能在应对风险压力时采取结构性的灵活变化,合理利用家庭资源并相互协作。Black 等<sup>[20]</sup>综述了健康家庭的 9 项突出特征,包括乐观的态度、共享的家庭信仰、和睦的关系、灵活性、清晰开放的沟通和协作解决问题、稳健的财务管理、团聚的时间、分享娱乐与兴趣、家庭仪式和社会支持。同时,魏爱春等<sup>[21]</sup>回顾性分析指出,家庭的特征与其所处的家庭生命周期有关,家庭韧性可以在任何时候通过解决问题来得到增强和完善。

**3.2 环境的作用** 社会经济资源是家庭韧性的重要组成部分,财政援助、医疗保健和社会支持的可达性可有效增强家庭的韧性<sup>[22]</sup>。Bonanno 等<sup>[23]</sup>使用心理功能大体评定量表(the Medical Outcome Study Short-Form Health Survey, SF-12)对 2003 年香港地区严重急性呼吸系统综合症幸存者进行了纵向研究。18 个月的潜变量增长模型轨迹显示,减少担忧和增加支持性的关系有助于增强心理韧性,政府和媒体向公众提供有关风险和恢复的现实信息与支援有助于缓解恐惧。家庭的危机还有可能是影响更广的集体创伤所累积的压力造成,文化和精神资源对理解和促进家庭和社区韧性的作用正受到越来越多的关注。对集体创伤理论研究指出,意识形态上的期望、归因和文化资源在逆境中对促进希望和建立有意义的生活目标至关重要<sup>[24-25]</sup>。

家庭韧性描述了一个家庭积极适应并从压力环境中恢复的轨迹,与个人、家庭的特征和社会系统层面的因素持续交互作用<sup>[26]</sup>。新冠肺炎疫情的隔离措施让家庭成员的工作生活集中在有限的物理空间中,这期间的家庭融合既重要又具有挑战性<sup>[27]</sup>。与病毒相关的污名还会导致感染者和家庭在社区受到孤立和排斥,家庭韧性的建设更依赖于社会和公共卫生系统的支持与合作<sup>[28]</sup>。

## 4 提高家庭韧性的干预

**4.1 以家庭为中心的增强韧性计划(Families Over-Coming Under Stress, FOCUS)** FOCUS 计划是加州大学洛杉矶分校和哈佛医学院开发的专门为家庭设计的创伤治疗和基于技能的预防性干预措施,旨在为军人家庭和社区家庭提供韧性培训服务<sup>[29]</sup>。研究表明,该计划通过提供心理教育和发展指导、重建共享的家庭叙事、增强特定的技能等方式有效改善了家庭功能。目前,FOCUS 计划还开发了其他基于网络和智能手机的应用程序,以进一步支持部分特殊家庭的韧性<sup>[30]</sup>。

**4.2 家庭韧性社区促进项目(the Chicago Center for Family Health, CCFH)** 芝加哥家庭健康中心致力于

推动以家庭为中心、以韧性为导向的政策、服务和实践,为面临严重生活挑战的青年、夫妇和家庭提供增强韧性的培训和服务。该社区项目在家庭治疗师的指导下进行,工作内容包括帮助家庭从危机、创伤和丧失中恢复、应对家庭的转变以及克服长期的多重压力<sup>[9]</sup>。

**4.3 扩展家庭社会支持的系统模式** Landau<sup>[31]</sup>提出了长期、系统地提高家庭韧性的扩展家庭社会支持的系统模式,已应用于部分国家和地区的压力和创伤事件。该模式通过广泛地评估个人生物、心理、社会系统乃至自然和文化系统的资源与脆弱性,充分利用集体的力量帮助家庭克服逆境并维持生活的连续性,从而提高个人、家庭和社区整体的韧性。

**4.4 提高家庭韧性的社会工作实践** 国内的社会工作者将家庭韧性的概念引入实践,体现了社会工作的优势视角,在患病人员家庭、留守儿童家庭、遭受重大灾害家庭等各种家庭问题中应用广泛。社会工作培育家庭韧性的干预重点在运用专业方法和技巧疏导家庭的负性情绪、评估家庭的内部资源和优势、连接家庭外部的社会支持,从而帮助家庭尽快从危机或灾难中获得恢复<sup>[32]</sup>。

提高家庭韧性干预主要有三个主要目标,第一是减少家庭中的脆弱性,第二是增强家庭功能,最后是调动家庭和社区资源<sup>[33]</sup>。新冠肺炎危机的影响范围广大,相关的精神卫生服务很难及时准确地做出反应,建设和恢复家庭韧性是重要和可取的。Lissoni 等<sup>[34]</sup>通过需求分析描述了重症监护室的新冠肺炎患者家属的主要心理需求,构建了以情绪控制策略和资源支持为主的家庭韧性干预措施,支持大流行急性期的患者家庭。由于其他家庭韧性干预的适用性还不明确,帮助个人和家庭提高韧性的研究和实践更有可能通过综合、多学科合作的方法取得成功<sup>[35]</sup>。

## 5 总 结

新冠肺炎疫情是一种无法预测的应激源,尽管它对个人和家庭产生了广泛而严重的影响,但同时也呼吁以新的方式思考危机。从长远来看,大多数人都具有韧性,韧性不仅是为了在危机中生存,还包括从经历中实现个人和家庭关系的转变以及积极的成长<sup>[23]</sup>。家庭韧性是一个动态的多层次的系统过程,支持家庭功能的发挥可以为家庭成员提供心理安全感,有效应对成长过程中的问题<sup>[36]</sup>。在中国的文化背景下,开展家庭韧性的本土化研究具有重要的理论和现实意义,在新冠肺炎危机背景下,旨在加强家庭韧性的干预可能是促进适应“新常态”的有用工具。目前大部分精



神健康服务是针对个人层面的,这表明有必要将危机干预引导到家庭,将家庭作为一个整体纳入干预和预防工作来减轻大流行带来的后果。首先,提升家庭韧性的实践需要研究者完善核心概念的操作化定义,增强家庭韧性评估体系的建设。其次,有关政府和公共部门应以家庭多元化的需求为导向设计政策,创建高度灵活的培训和资源共享模式,将物质的、信息的和情感的支持相结合。再次,社区应在整合互助资源的同时大力培育和吸纳社会力量,引进专业社会工作者为家庭提供综合服务。最后,新冠肺炎疫情对大众心理健康的影响还将持续很长一段时间,因此在重建期需要持续采取有针对性的预防性措施,支持个人和家庭发展长久的韧性。

## 参考文献

- [1] Fiorillo A, Gorwood P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice [J]. Eur Psychiatry, 2020,63(1):e32.
- [2] Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China[J]. Int J Environ Res Public Health, 2020,17(5):1729.
- [3] Mazza C, Ricci E, Biondi S, et al. A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors [J]. Int J Environ Res Public Health, 2020,17(9):3165.
- [4] Liu CH, Zhang E, Wong GTF, et al. Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: clinical implications for U. S. young adult mental health [J]. Psychiatry Res, 2020,290:113172.
- [5] Fegert JM, Vitiello B, Plener PL, et al. Challenges and burden of the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality [J]. Child Adolesc Psychiatry Ment Health, 2020,14:20.
- [6] Walsh F. Family resilience: a framework for clinical practice [J]. Fam Process, 2010,42(1):1-18.
- [7] 张红杰,邢雅素,李永刚.天津市 B 区一起家庭聚集性新型冠状病毒肺炎疫情影响调查分析 [J]. 实用预防医学, 2020, 27(9): 1037-1039.
- [8] McCubbin HI, Thompson AI, McCubbin MA, et al. Family assessment: resiliency, coping, and adaptation - inventories for research and practice [M]. Madison: University of Wisconsin Publishers, 1996: 103.
- [9] Walsh F. Applying a family resilience framework in training, practice, and research: mastering the art of the possible [J]. Fam Process, 2016,55(4):616-632.
- [10] 姚进忠,邱思宇.家庭抗逆力:理论分辨、实践演变与现实镜鉴 [J]. 人文杂志, 2018(11):116-128.
- [11] Ungar M. Varied patterns of family resilience in challenging contexts [J]. J Marital Fam Ther, 2016,42(1):19-31.
- [12] 冯跃,杨蕾.家庭抗逆力与文化相契性研究 [J]. 华东理工大学学报(社会科学版), 2018, 33(6):10-17.
- [13] 冯跃.家庭抗逆力研究:整合思潮评析 [J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2017(3):160-165.
- [14] Sixbey MT. Development of the family resilience assessment scale to identify family resilience constructs [M]. Gainesville: University of Florida, 2005:45-46.
- [15] Walsh F. Strengthening family resilience (2nd ed) [M]. New York: Guilford Press, 2007(1):372.
- [16] 戴艳.中学生家庭复原力的结构及其与心理健康的关系研究 [D]. 北京:北京师范大学,2008.
- [17] 卜彤,刘惠军.家庭复原力问卷的编制 [J]. 心理技术与应用, 2019,7(3):173-182.
- [18] Behar-Zusman V, Chavez JV, Gattamorta K. Developing a measure of the impact of COVID-19 social distancing on household conflict and cohesion [J]. Fam Process, 2020, 59(3):1045-1059.
- [19] 同雪莉.高抗逆力的家庭结构与生效机制研究—基于对长期患病家庭的质性分析 [J]. 社会工作与管理, 2020,20(1):42-52.
- [20] Black K, Lobo M. A conceptual review of family resilience factors [J]. J Fam Nurs, 2008, 14(1):33-55.
- [21] 魏爱春,李雪萍.关系网与生命周期:家庭抗逆力本土化研究的维度拓展 [J]. 华东理工大学学报(社会科学版), 2019,34(2):36-42,109.
- [22] Myers-Walls, Judith A. Strengthening family resilience (3rd ed) [J]. J Fam Theor Rev, 2017, 9(4):584-588.
- [23] Bonanno GA, Ho SM, Chan JC, et al. Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: a latent class approach [J]. Health Psychol, 2008, 27(5):659-667.
- [24] Teholokian LA, Khapova SN, van de Loo E, et al. Collective traumas and the development of leader values: a currently omitted, but increasingly urgent, research area [J]. Front Psychol, 2019,10:1009.
- [25] Saul J, Simon W. Building resilience in families, communities, and organizations: a training program in global mental health and psychosocial support [J]. Fam Process, 2016, 55(4):689-699.
- [26] Hawley DR, Dehaan L. Toward a definition of family resilience: integrating life-span and family perspectives [J]. Fam Process, 2010, 35(3):283-298.
- [27] 同雪莉.新冠肺炎疫情危机下家庭抗逆力的应激过程研究 [J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2020(3):26-36.
- [28] Fischer LS, Mansergh G, Lynch J, et al. Addressing disease-related stigma during infectious disease outbreaks [J]. Disaster Med Public Health Prep, 2019,13(5-6):989-994.
- [29] Saltzman WR, Lester P, Beardslee WR, et al. Mechanisms of risk and resilience in military families: theoretical and empirical basis of a family-focused resilience enhancement program [J]. Clin Child Fam Psych, 2011,14(3):213-230.
- [30] Saltzman WR. The FOCUS family resilience program: an innovative family intervention for trauma and loss [J]. Fam Process, 2016, 55(4):647-659.
- [31] Landau J. Communities that care for families: the LINC model for enhancing individual, family, and community resilience [J]. Am J Orthopsychiatry, 2015, 80(4):516-524.
- [32] 吕姝玮.社会工作视域下受灾家庭抗逆力培育路径研究 [J]. 社会与公益, 2020,(2):25-28.
- [33] Rolland JS, Walsh F. Systemic training for healthcare professionals: the Chicago Center for Family Health approach [J]. Fam Process, 2010, 44(3):283-301.
- [34] Lissoni B, Del Negro S, Brioschi P, et al. Promoting resilience in the acute phase of the COVID-19 pandemic: psychological interventions for intensive care unit (ICU) clinicians and family members [J]. Psychol Trauma, 2020, 12, S1:S105-S107.
- [35] Horesh D, Brown AD. Traumatic stress in the age of COVID-19: a call to close critical gaps and adapt to new realities [J]. Psychol Trauma, 2020, 12(4):331-335.
- [36] 葛高琪,高玉霞.社会支持与家庭关怀度对河南省某县初中生健康危险行为的影响 [J]. 实用预防医学, 2020,27(1):61-64.