

健康心理学的诞生与发展趋势

北京医科大学 (100083) 李心天

科学技术的迅猛进步推动了医疗保健事业向更高层次的发展。由于许多疾病得到有效的控制,疾病谱有了很大的变化。七十年代以后医学界把重点移向占死亡率前三位的心血管病、脑血管病和癌症以及呼吸、消化、泌尿和内分泌系统的慢性疾病的研究,愈发重视心理因素在这些疾病的发生、发展和转归中的作用。美国的医学界为此成立了“行为医学研究组”,并广泛采用医学心理学的某些心理测量和心理治疗技术。其次,分析来医院就诊者的情况,发现无明显体征仅感到身体稍微不适或呈现轻度焦虑和忧郁情绪者愈来愈多,一部分就诊者就是为了使自己更加健康而来寻求医学指导。门诊初诊的人群中可以确诊为疾病者已不到三分之一,与10年前相比,基本健康或怀疑有病者的比率有了明显地增加。这些现象说明了在人类疾病和健康的问题上,医学家和医学心理学家有了以下三点共识:①在重大慢性疾病的防治上单纯生物医学的治疗效果已不显著,而需增加社会与心理方面的措施;②疾病与健康不是对立的概念而是相互依存、相互转化的统一体。医院不应是单纯治疗的机构,还应是防治结合进行健康教育的场所。③在指导思想重新评价人的心理因素在其疾病和健康问题中的作用。

七十年代以后在医院工作的美国临床心理学家们与医学各科合作,更多地参与高血压、冠心病、脑卒中、癌症、溃疡病、糖尿病等重大疾病的研究和防治工作。如Homles和Raphe制定的对生活事件的“社会再适应量表”,Friedman和Rosenman对冠心病的“A型行为类型”问卷,Greer对癌症的“C

型行为类型”问卷,以及生物反馈等行为矫正疗法和认知疗法的应用,都说明了心理学的有效尝试。美国临床心理学家们逐渐地把注意力从精神疾病和心身疾病转移到人群的心理健康问题上。经过他们的治疗,绝大多数人的症状得到解除,大大减少了医药费用的支出。于是从心理卫生的角度来研究处理和预防各阶层人群的心理问题就提上了日程,并于1978年8月在美国成立了“健康心理学”学会,成为美国心理学会中第38个分支学会,同时创办了《健康心理学》杂志。

健康心理学(Health Psychology)也可称为保健心理学或卫生心理学。Health一词在我国既可译为健康,也可译为保健或卫生,意即从心理的角度来保持和维护健康。早在本世纪初(1908)比尔斯发表了专著《一颗失而复得的心》,呼吁改善精神病人的待遇,立刻引起美国社会舆论的重视,并掀起了一场规模宏大的心理卫生运动;翌年全美国心理卫生委员会成立,领导了这一运动,很快影响到世界各国,而于1930年召开了第一届国际心理卫生大会。这一运动的宗旨除了要消除人们对精神病的歧视和偏见外,还号召各界人士关心世界各国人民的心理健康,重视对心理疾病和心理缺陷的研究、治疗和预防。但是在本世纪前半叶,心理对疾病和健康所起的重要作用还没有得到医学界更多的重视。因此健康心理学的诞生说明了科学技术的进步和社会实际的需要已把这一问题提到科学研究和实际应用的水平。

健康心理学学科的建立是公共卫生学或预防医学向前发展导致重视群体和个体心理

健康的必然结果。当医学注意到健康人在未病或将要患病的心理问题,为保持健康或防止心身健康水平进一步下降而采取某些心理或行为措施时,也必然会促使健康心理学的形成。健康心理学汲取了当代各学科研究的科技成果,在医学心理学对人的健康与疾病关系的理论指导下,认为人不仅是一个生物的人而且更是一个社会化了的人;社会环境中的种种信息(刺激)进入个体后通过心理的中介成为心理社会因素,尚须经过认知和评价才能对个体产生致病或治病的作用,还要经过心理的适应和调节作到疾病和健康的转化。因此必须抛弃旧的生物医学模式,建立新的生物心理社会医学模式,这一模式的观点认为不能单从生理病理的一面而且还要从心理社会的一面、从人的整体来考虑疾病和健康的关系。外界的社会因素或个体的生物因素都须通过个体的心理反映,才能主动调节人际关系和自身的心身关系。如果这两个关系彼此都处在和谐状态,保持着相对的动态平衡,便意味着健康,否则就意味着疾病。

健康心理学将使各阶层人群获得一次良好的健康教育机会。从事这一领域工作的专家们通过他们的言传身教,使广大人群知道:在生活、工作、学习中怎样与周围人士和睦相处;对待各种生活事件应如何认知和评价以致不引起焦虑忧郁等不良情绪,不扰乱个体内环境的动态平衡;建立一个科学的健康行为方式以提高心身两方面的健康。近年来在美国兴起了“整体保健运动”,这是医务人员和病人两方面都积极主动参与的一种新的健康运动,目的是追求完满健康状态。病人要求“完整人的医疗保健”,要求医生不仅仅关心他的病,而是要全面的关心,即从生物、心理、社会、道德各方面关心,以恢复病人在医疗中作为人的价值,也就是重视发挥病人的意识能动作用,使他在

医疗活动中起到医务人员所不能起到的作用。这种观念上的改变,促使医务人员更重视医患关系,更积极照料病人,更尊重病人的需要和选择。

健康心理学将从全人类健康的角度看待原心理卫生的任务如防治精神疾病,矫正不良行为,改善心理生理功能障碍,缓解精神紧张,减少意外事故,建立良好的生活习惯等等。要更多地运用心理学的知识和方法以解决有关维护和增进人类健康的各种心理问题,把重点放在健康行为的形成和预防各种疾病的发生上,普及心理健康教育,建立合理的心理保健措施,以提高个体在内(生理环境)外(社会环境)各种应激情景下的心理应对和调控能力。

健康心理学的发展趋势,可以从微观和宏观两方面来探讨。

微观方面即研究心理与生理、生化的相互作用机制。研究个体内环境(心身相互作用)与外环境(心理与社会相互作用)两者如何保持着动态的平衡。医学与医学心理学重点探讨这种动态平衡在什么条件下能够保持,什么条件下就遭到破坏,又通过哪些环节使之再度恢复平衡,在机体的不同层次上研究健康和疾病相互转化的规律。医学心理学与健康心理学着重研究某一心理因素或几种心理因素〔例如信息(刺激)的认知和评价,忧郁或愤怒情绪的调控,人格(个性)心理特征的差异〕在其中所起的作用。已知机体内存在心理、生理和生化三种物质运动形态,彼此之间有质的差别,不能混同。它们相互之间在每一瞬间实现对立统一的动态平衡,高一层次对低一层次的信息指令和低一层次对高一层次的信息反馈在哪些条件下能顺利进行或遭到阻塞。外界环境的信息首先在心理层次进行分析,研究每一个体对不同质和量的信息作出怎样的认知和评价,并给出指令引起心理生理及生化的巨大变化。

例如在心理层次经认知和评价产生的不同情绪如何作用于神经内分泌系统,对细胞、分子和基因产生影响。八十年代兴起的心理神经免疫学便是这一研究的发展方向,健康心理学应把力量放在前瞻性的研究上。

宏观方面健康心理学实际上已越出医学心理学的范畴,不再局限在临床和预防医学范围内研究心理对疾病和健康相互转化关系的规律。随着文化和生活水平的日益提高,人们愈来愈关心自身的健康,社会上建立了名目繁多的锻炼身体的体育运动机构,市场

上也充满了各种保健营养食品。但更迫切的是要培养人们的心理健康,这已成为我国精神文明建设的重要一环。健康心理学与其它学科配合要在社会上掀起一场培养心理健康的运动,为提高社会各阶层和全民族的心理素质、发掘人对健康和疾病防治的主观能动性提供有效的措施,为实现世界卫生组织提出的,为实现“2000年人人享有健康”的全球性奋斗目标作出贡献。

注:本文作者为中国心理卫生协会副理事长,中国科学院心理研究所研究员

心理咨询关系和心理咨询家的作用

北京首钢医院古城门诊心理咨询研究室(100043) 钟友彬

现代心理咨询服务已被看做是心理卫生工作的一部分,它包括对陷入心理困境的正常人给以指导和帮助以及对轻性心理病人进行心理治疗。心理咨询关系是指咨询家和咨客(或病人)之间的人际关系。任何有效的社会活动都要有良好的人际关系。心理咨询活动也是社会活动,要使心理咨询工作有成效,良好的咨询关系当然是非常重要的。咨询关系的特点是什么,它和其他人际关系尤其和朋友间的帮助关系有何不同,怎样才能形成这种关系,心理咨询家在这个关系中起什么作用等,都是存在着争议需要讨论的问题。

社会角色和治疗联盟

在社会生活中有各种职业和分工,又有不同的社会阶层和地位,例如教师、学生,经理、职员,医生、病人等等。在家庭这个小社会里,也有父母、子女、夫妻、兄弟等角色。由于社会生活是多方面的,一个人在社会上要扮演许多角色,而且有其相对应的角色,因不同情况,不同场合而变换。例

如,一个人在医院里是医生,其对应角色是病人;到商店购物是顾客,其对应角色是售货员;当他患了病找别的医生看病时,他又是病人。在妻子面前是丈夫,在儿子面前是父亲,如此等等。每一个社会角色都有其权利和义务,并有为社会公认的行为常模。

Kanfer等认为心理治疗关系和朋友间的帮助关系的区别有四个方面:(1)咨询家对咨客的帮助是单方面的,是咨客有困难找咨询家求助而不是相反。而朋友是双方互助的;(2)咨询家对咨客帮助是有目标的,帮助他解除身、心痛苦,减轻情绪上的焦虑,增加自我瞭解,发展希望和乐观意识,以达到行为的改变和更有成效的生活。而朋友的互助是没有特殊目标的;(3)咨询家和咨客之间是职业上的关系,其帮助关系限于特定的地点和时间,而朋友则不然;(4)咨询关系是有时限的,在咨询或治疗过程中存在这种关系,咨询或治疗结束后,咨询关系也就不再继续。而友谊在没有特殊原因情况下是没有什么时限的〔1〕。

Kanfer等人的意见有一定道理,但不