

全国心身相关专题学术研讨会

暨浙江省第二届心身医学学术会议

论文汇编



中华医学会心身医学分会 主办
浙江省医学会 承办
浙江省心理卫生协会心身医学专业委员会 协办

一九九八年十一月于杭州

2014/04/08

“应对”研究近况

浙江医科大学 (310006) 姜乾金

一、心理应激与应对

在讨论应对之前,应先介绍心理应激概念。所谓心理应激,与俗称的精神紧张或精神压力有近似性。现已证明,应激时的生理和心理反应会以症状和体征的形式表现于临床,成为人们身体不适和精神痛苦的根源。根据在综合性医院中的统计,约有2/3病人的症状与应激有关。现代人类主要的死亡原因如心脑血管病、癌症及意外伤害等病患的发生发展就与心理应激有密切关系。心理应激也与现代人类生活中的一些不良行为方式如吸烟、酗酒、药物滥用、多食、少运动、肥胖及对社会压力的不良反应等有密切联系,从而影响人的生存质量。随着工业的发展,现代化程度越高,竞争越激烈,人际关系越复杂,人与环境越加不适应,心理应激问题在人类疾病病因和治疗中的重要性已越来越受重视。因而已引起社区卫生服务工作的重视。

所谓应对(coping),是指个体为了对抗应激反应而采取的各种相应的认知活动和行为活动,是重要的心理应激因素。

心理应激其实是一种过程。生活事件是原因,故又称“应激原”;由此所引起的心理不适或身体症状是结果,故称为“应激反应”。应对就在应激原和应激反应中间起着重要的调节作用,故是“中间(介)影响因素”。应对在应激与健康关系中的作用已越来越引起人们的关注。目前认为,应对是决定生活事件是否影响健康的决定性因素。例如,个体遭遇到亲人病故、夫妻离异、事业受挫、遭受歧视等生活事件时,只有在其应对无效的情况下,才会产生悲哀、抑郁、孤独等负性心理反应,进而还可通过神经、内分泌和免疫学中介途径,使原有的疾病复发或形成新的疾病。作者近年的分析研究也证明,生活事件的致病作用(如非溃疡性消化不良),是由应对方式在其中起中介作用的。

二、应对的分类及测量

应对的直接目标是解决生活事件或减轻因事件而产生的情绪不平衡状态。因此，根据应对目标可以将其分为针对问题应对（problem-focused coping）和针对情绪应对（emotion-focused coping）两类。根据应对活动的内容也可将其分成许多种类，如再评价（对生活事件作出重新认识和评价）、问题解决（通过思想上或行动上的活动去解决或克服事件）、回避（从思想上或行动上避免与之接触）、顺从（使自己接受或适应事件本身）、幻想（通过幻想来消除痛苦或满足欲望）、求助（寻求社会支持或各种帮助）等。

根据研究角度不同，还可将应对分为过程应对和特质应对。过程应对主要指个体在具体的生活事件过程中所采用的应对策略，由于个体不同生活事件中往往有不同的应对活动，故过程应对缺乏跨情景一致性，上述针对问题应对多属于此类。特质应对是指个体在各种不同的生活事件中存在某些相对稳定的、具有习惯化倾向的应对方式或称应对风格，并带有一定的个性特质成分，故有一定的跨情景一致性，上述针对情绪应对多属于此类。

国内应对测量工作业已逐渐开展。目前使用的有：医学应对量表（MCMQ），本量表将患者对疾病的应对方式分为面对，回避和承受三种。Folkman 和 Lazarus 修订的应对方式量表，本表将应对方式分为对抗、淡化、自控、求助、自责、逃避、计划和自评八种。作者编制的特质应对问卷，本表分为积极应对和消极应对两类，初步证明消极应对与癌症、男性十二指肠溃疡、睡眠质量下降、小学生流行性瘰病等病症有关。

三、应对与有关因素

应对活动与情景有关。人们遇到不同生活事件时，常采用多种应对策略。但有研究认为最多用的应对策略是能消除内心积怒的倾诉与发泄；效果最好的应对策略是具有显著的慰抚心理创伤作用的消遣和倾诉；不少人认为烟可提神、酒可浇愁、药物可带来安宁。

应对活动与个性有关。不同个性类型的人在面临应激时会表现出不同的应对活动。例如，日常生活中某些人习惯于幽默，而有些人习惯于回避（借酒浇愁）。A 型行为模式的人与 B 型行为模式的人相比其应对行为。其应对行为更多的显示出缺乏灵活性和适应不良。

应对机制与年龄有关。研究证明，随着年龄的增长应对方式会逐渐改变。作者发现老年人与青年不但应对方式不同，而且相同的应对方式对心身的影响也不同。

四、应对指导

人们在日常生活中，经常会有考试、评比、检查、比赛等事件发生，使人感到精神紧张或一定压力，其实这就是心理应激，但在它的推动下，人们会更好地工作或学习，故具有积极意义。但是在许多情况下，对于一些过强或持久的紧张或压力，特别是已引起心身症状或已致疾病恶化时，就必须通过应对指导等心理干预方法加以防止或控

制。以心理应激理论为基础的应对指导原则如下：

1. 控制或回避应激原

指导个体通过“问题解决”应对的方法，从根本上消除应激原，这是最理想的控制应激方法。但要想以完全消除应激原的办法来防止心理应激是无法做到的，也是无益于心身健康的。还可指导个体采用“回避”应对的方法，使远离应激原以减少某些心理应激的发生。例如发生争吵时，劝一方暂时离开现场；又如年老体弱的人，避免参加遗体告别仪式等。

2. 改变认知评价

可指导个体进行“再评价”应对，例如换一个角度去认识生活事件，以减轻应激反应。

3. 寻找社会支持

可指导个体从组织、单位、家庭、同事、亲友那里得到精神上或物质上的支持，即采用“求助”应对方式，对控制心理应激具有十分重要的作用。例如在临床工作中，不可低估病人家属、同事、领导以及医务人员对病人的支持作用。

4. 分散注意

指导个体通过适当的体育等活动，即采用“转移”应对方式，除了能调节血压，改善血液循环，促进消化和吸收外，还可转移个人对应激原的注意力，解除焦虑、抑郁等不良情绪。

5. 松弛训练

指导个体通过一定的放松训练好“松弛”应对，可以使其心身紧张度降低。