

YIXUE
XINLIXUE



医学心理学

张伯源 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

医学心理学

张伯源 主 编

苏光荣 副主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

医学心理学/张伯源主编. —北京:北京大学出版社,2010.12
ISBN 978-7-301-15856-2

I. ①医… II. ①张… III. ①医学心理学 IV. ①R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 171196 号

书 名: 医学心理学

著作责任者: 张伯源 主编

责任编辑: 陈小红

封面设计: 张 虹

标准书号: ISBN 978-7-301-15856-2/B·0827

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子邮箱: zpup@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752021 出版部 62754962

印 刷 者: 河北滦县鑫华书刊印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×980 毫米 16 开本 15.5 印张 338 千字

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 0001—4000 册

定 价: 28.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

前 言

医学心理学是心理学的一个应用性的分支学科,它是心理学和医学结合产生的一门交叉性学科;是把心理学的理论原理和方法技术运用到医学临床实践中,以阐明心理因素在各种疾病发生、发展和转归、康复中的作用。

医学心理学的基本观点认为人体内部进行的生理活动和心理活动是一个不可分割的整体,它们相互联系、相互影响、相互制约而且相互转化。这两方面在关系到人的健康和疾病问题上紧密联系在一起并共同起作用的。医学心理学将心理学的理论方法和技术应用于临床实践,研究心理因素与人体健康和疾病的相互关系,直接服务于疾病的临床诊断、治疗、护理、预防和康复的整个医疗卫生保健事业。

进入 20 世纪以来,在人类健康和疾病的领域中威胁人类健康和生命,造成死亡的疾病谱和死因顺位都发生了重大的变化。当今社会人类死因的头几位不再是各种劣性传染病,如伤寒、霍乱、天花、肺结核等,而是心理、社会因素所致的疾病,如心血管病、脑血管病、恶性肿瘤以及意外事故死亡等。由于人类健康和疾病领域所发生的这些巨变迫使世界卫生组织于 1948 年在阿拉木图召开的世界卫生组织成立大会上对健康概念进行重新定义,把原来普遍认为人体没有病就是健康,改变为“健康不仅是没有疾病和缺陷,而是在生理、心理、社会适应三个方面都处在完好状态”。随着世界科学,特别是医学的发展,为了更有效地应对人类的这种疾病谱和死因顺位的变化,医疗实践所遵循的医学模式也由单一的“生物医学模式”转变为新的综合性的“生物—心理—社会医学模式”。无论是健康新概念还是新的医学模式,都特别突出了心理的和社会的因素。因此可以说医学心理学在心理学和医学之间架起了一座桥梁。首先,它促进了医学界去了解和熟悉心理学的理论与知识,认识人的心理活动规律,以及心身之间的密不可分的关系,从而为新的医学模式开辟道路。其次,医学心理学为医学界提供了心理学的研究方法和技术以及对人的心理进行评估和干预的手段和措施,从而有助于促进医学临床实践,并全面地提高医疗服务质量。

这本《医学心理学》是我 1960 年于北大毕业留校任教后,针对本科生的应用心理学课编写的教程,教材曾反复修改,后来又成为北京考试院心理学自学考试的一门课程的教材。第一次于 1990 年由光明日报社出版,第二次在 1996 年经修改后由中国科学技术出版社出版。到今天经过十多年的变迁,书中许多内容和观点已经陈旧,需要更新修

改,补充有关医学科学、心理科学和医学心理学方面的新内容新观点。

针对医学心理学这门课,医学院校有专门的教科书,但书中的许多内容是给医学院校学生传授心理学的一般知识,因此内容比较繁杂。本次编写的《医学心理学》不似医学院校所用教科书那样有完整的体系,是专为已经具有心理学基本知识理论的心理系本科学生编写的,医学院校学生也可以参考。

本书是在参编人员的共同努力下完成的,第1、2、7章由张伯源(北京科技职业学院)编写;第3、5、6章由苏光荣(《生命与健康》杂志总编)编写;第4章由杨凤池(首都医科大学)编写;第8、10章由全渝英(吉利大学心理治疗中心)编写;第9章由唐丽丽、宋丽莉(北京大学肿瘤医院)编写;第11、12章由霍莉钦(北京大学医学部)编写;第13章由施承孙(空军总医院)编写;最后全书由张伯源和苏光荣统审。本书得到北京大学出版社的大力支持和责任编辑陈小红的精心编辑才得以顺利出版,在此深表谢意!由于我们水平有限,书中难免有不少错漏与不足之处,谨请广大读者、专家和同行学者不吝赐教、批评指正。

张伯源

2010年2月12日

于北京大学燕东园

目 录

1 绪论	(1)
第一节 医学心理学概述	(1)
第二节 医学心理学与相关学科	(8)
第三节 医学心理学发展历史简况	(11)
2 与人体健康和疾病有关的心理因素	(18)
第一节 认知活动因素	(18)
第二节 情绪情感因素	(24)
第三节 行为习惯因素	(26)
第四节 人格特征因素	(28)
第五节 心理应激因素	(30)
3 疼痛的心理学问题	(35)
第一节 疼痛概述	(35)
第二节 影响疼痛的因素及疼痛的意义	(38)
第三节 疼痛觉的生理心理学基础	(42)
第四节 疼痛的测量指标与心理评估	(44)
第五节 疼痛的心理治疗	(47)
第六节 头痛症	(51)
4 进食障碍和躯体化障碍	(57)
第一节 进食障碍	(57)
第二节 躯体化障碍	(72)
5 睡眠障碍	(81)
第一节 概述	(81)
第二节 睡眠障碍	(86)
第三节 睡眠障碍的治疗	(90)
6 心理社会因素与心脑血管疾病	(94)
第一节 心脑血管疾病概述	(94)
第二节 心理社会因素与冠心病	(95)

第三节	高血压病与脑卒中的心身问题·····	(113)
7	溃疡病和哮喘病的心身问题·····	(122)
第一节	消化性溃疡病·····	(122)
第二节	支气管哮喘·····	(125)
8	糖尿病与肥胖症的心身问题·····	(128)
第一节	糖尿病的心身问题·····	(128)
第二节	肥胖症的心身问题·····	(134)
9	精神因素与恶性肿瘤·····	(141)
第一节	恶性肿瘤致病因素概述·····	(141)
第二节	精神因素与恶性肿瘤的关系·····	(143)
第三节	恶性肿瘤对患者的心理影响·····	(146)
第四节	对恶性肿瘤患者护理的心理学问题·····	(149)
第五节	恶性肿瘤患者的心理治疗·····	(154)
10	外科与妇产科领域中的心理学问题·····	(160)
第一节	外科的心理学问题·····	(160)
第二节	妇产科的心身障碍问题·····	(165)
11	病人角色、医护关系与心理护理·····	(174)
第一节	病人角色·····	(174)
第二节	医护心理·····	(183)
第三节	心理护理·····	(186)
12	医患关系问题·····	(199)
第一节	医患关系概述·····	(199)
第二节	医患关系的意义和作用·····	(203)
第三节	增进医患关系的途径·····	(206)
13	躯体疾病的心理治疗干预·····	(214)
第一节	心理治疗的意义和作用·····	(214)
第二节	精神分析治疗干预·····	(215)
第三节	行为治疗干预·····	(217)
第四节	认知治疗干预·····	(225)
第五节	催眠暗示治疗干预·····	(230)
第六节	音乐治疗干预·····	(233)
	参考文献·····	(239)

1

绪 论

第一节 医学心理学概述

一、什么是医学心理学

医学心理学是心理学和医学相结合的产物,是一门交叉学科,它是研究心理因素在人体健康和疾病相互转化过程中作用规律的一门科学。

由于现代心理学的迅速发展,无论在基础理论还是在实际应用方面都取得了大量的成果。心理学将其有关的知识、方法、技术应用于临床医疗实践,研究心理因素与健康 and 疾病的相互关系,研究心理因素在疾病的发生、预防、诊断、治疗和康复过程中的作用。于是在心理学领域中就产生了一个侧重于应用的学科分支——医学心理学。

在医学领域中,医学心理学既与生理学、解剖学、药理学等学科一样,是完整的基础学科中不可缺少的组成部分;同时又是一门重要的临床应用学科。它应用心理学的知识和技术直接服务于疾病的临床诊断、治疗、护理、预防和康复的整个医疗和卫生保健事业。

作为心理学与医学相结合的一门学科,医学心理学与医学及心理学一样,其研究对象都是人,是一个有血有肉的生命有机体,同时也是一个有意识、有思想、有情感、有智慧的社会群体中的成员。也就是说,医学或医学心理学所面对的并不是简单的生物个体,而是一个生物性与社会性相结合、物质存在与精神活动相统一、外界环境与内部主体相协调的社会动物——人。因此,医学要完成自己的任务,要正确地诊断和治疗人体上的病变,修复机体组织器官的病损,恢复机体的功能,就不能只见病不见人。

总之,医学心理学一方面阐明了心理、社会因素对健康和疾病的作用机理,从而成为医学基础理论的一个组成部分;另一方面,它寻求战胜疾病、保持健康的心理途径,解决临床上各种病人所表现的与健康 and 疾病有关的心理问题。这样,医学心理学就不仅成为心理科学领域的一个重要的应用心理学分支学科;而且成为提供心理科学理论观点和技术方法,并为整个医疗卫生事业服务的一个医学科学的新分支、新领域。

二、医学心理学与医学模式的转变

以往的西方医学是在实验生理学和细胞病理学的基础上发展起来的。实验生理学主要用动物实验的方法研究人体各器官的生理功能;而细胞生理学则把人体当做细胞的“联合王国”。由于他们把人看作是由不同细胞组成的各种巧妙地构筑在一起而成的生物体。因此,就认为任何疾病都是某一器官或某一团细胞发生器质性 or 机能性病变的结果。也就是说,疾病是由特异的病原体所致,都具有异常生理解剖基础,如生化异常、组织病理改变或神经生理异常等。

在医学模式指导下,以往医学确实已经取得了前所未有的巨大成功,源源不断的新药的合成和医疗技术的革新以令人难以置信的速度高速发展,征服了一个又一个曾经肆虐人类健康和生命的重要传染病,如天花、麻疹、伤寒、结核和疟疾等。在非传染性疾病的诊断和治疗方面也取得了巨大功效。由于生物医学模式对医疗技术发展的巨大贡献难免使人们产生了这样的错觉和片面的认识,认为人体疾病完全能用生物医学方法和技术去治愈,而完全忽视了人的心理活动和社会生活环境与人体生理活动之间的相互作用。其实,在人的健康和疾病问题上,与人有关的生理学、心理学因素和社会因素往往是密不可分地结合在一起,共同在起作用的,它们相互联系、相互渗透、相互制约,而且相互转化,是一个不可分割的统一的整体。然而,过去遵循着生物医学模式的现代医学,固守着自身的陈旧观念,无视这个活生生的事实,结果它越是向前发展,就越背离真理。

随着自然科学和社会科学的飞速发展,对人的本质、人和环境的关系、心理和生理的关系等问题的认识越来越深化。心理因素和社会因素在人体健康和疾病问题上,在疾病的发生、预防、诊断、治疗和康复中的重要的作用的重要性,也越来越被临床医学各科所认识、理解和接受。作为社会个体的人,社会上的种种事件和情境,往往通过人的心理活动反映到个体身上,引起个体的各种心理的、生理的和生物化学的复杂变化,从而影响到人的健康状况,也会影响到人的疾病发生、发展、转归和康复的整个过程。很显然,如果单纯使用药物、理疗或外科手术来治疗疾病是远不够的;还必须从病人的整体(躯体和精神的统一体)来考虑其治疗方案,即需要从病人的身体状况、精神状态、生活环境、家庭关系、经济状况、工作性质、社会交往和人际关系状况等综合地考虑,这样,才能更有效地使病人获得较理想的医疗效果。很明显,现代医学必须从原先的医学模式的固有观念中解脱出来。因为,旧的医学模式的固有观念认为,每一种疾病都必须而且也可以在器官、细胞或生物分子上找到特异的治疗手段。它将人的生物方面和心理社会方面割裂开来,把疾病看做是独立于社会行为的实体,认为用化学的、物理的术语就足以解释生命现象,甚至试图仅仅依据躯体过程的紊乱来解释人的心理和行为方面的障碍(G. L. 恩格尔,1977)。

由于旧的医学模式——生物医学模式已不能完全包含和解释现代医学科学所面临

的全部课题,从而表现出其内在的缺陷和消极影响,新的医学模式的出现就成为不可阻挡的时代要求。正如美国的医学和生理学教授 G. L. 恩格尔(1977)在其《需要新的医学模式——对生物医学的挑战》一文中指出:生物医学模式“没有给病痛的社会、心理和行为方面留下余地”,“为了理解疾病的决定因素和达到合理的治疗与预防,医学模式必须考虑到家人、环境及社会等因素。这就要求一种新的生物—心理—社会医学模式”。新的医学模式弥补了生物医学模式的缺陷,但它并不否定旧医学模式的重大贡献,而是把对疾病治疗产生过巨大医疗功效的生物医学成果同心理学的和社会学的成果有机地结合起来,把人看做是一个整体;把人的健康和疾病放在一个多层次的系统内进行考察。现实已经表明,心理社会因素和行为因素在人类健康和疾病中所起的作用变得日益突出。人类疾病谱和死因顺位的大量研究资料证实,当今社会,严重威胁人类健康,造成人类死亡的主要疾病已不是传染病或营养不良,而是心脑血管病、癌症和意外事故等,这些所谓“现代文明病”大都与心理、社会因素密切相关。

医学心理学尤其是心身医学,对于新的生物—心理—社会医学模式的出现和旧模式向新模式的转化,无疑地起着积极的促进和推动的作用。首先,医学心理学在心理学和医学之间架起一座桥,有助于促进生物医学界了解和熟悉心理学的理论与知识。认识人的心理活动的规律以及心身之间密不可分的相互关系,从而在理论观念上彻底动摇了生物医学模式的理论根基,为新的医学模式的出现开辟了道路。其次,医学心理学提供了心理科学的研究方法和技术,以及对人的心理和行为进行评价和干预的手段,有助于提高医学界探索人的心理活动表现及促进病人行为改变的技术和方法,进而在他们的科研和临床工作中将这些方法和技巧与生物医学手段有机地结合起来,提高了医学研究的科学水平和医疗服务的质量。

三、医学心理学的对象

医学心理学作为医学科学的一门基础理论学科,是以心理社会因素在人体健康和疾病相互转化过程中的作用规律为其研究对象的。因此,医学心理学认为,在人体健康与疾病相互转化的关系中,除了注意生物学因素的作用以外,还要特别强调心理因素和生理因素之间的相互影响,以及这些因素与人所处的社会环境的特殊条件及其变化之间的关系。医学心理学把心理学中关于人的心理过程(包括认知、情绪、动机和意志行为等)以及人格特征的普遍知识与基本规律应用于医学实践,用以探讨关于疾病的发生、发展、病程、预后和康复过程中的问题,从而更全面地阐明人体健康和疾病的本质与机理,深刻揭示心身相关的综合辩证关系以及人类如何为战胜疾病和维护健康而斗争的科学原则。同时进一步协助医学找出更全面、更合理和更有效的疾病的临床施治方法和预防、康复措施。

医学心理学作为整个心理科学的一个应用分支学科,像教育心理学和工业心理学一样,把心理学的系统知识、研究成果,包括它的全部理论、方法和技术与医疗实践相结

合,应用到医学有关的各个部门:综合性医院或专科医院,精神病医院、疗养院和康复医院,各科门诊所,厂矿和机关、学校的卫生保健室、基层卫生院和各级卫生防疫机构,儿童行为指导中心、护士学校,盲聋哑学校和特殊儿童学校,工读学校,劳教和监狱机构等,以回答和解决其中所出现的与健康 and 疾病有关的各种心理问题。

因此,医学心理学有着十分复杂和艰巨的理论和实践的任务。

1. 研究心理社会因素在疾病发生、发展和变化过程中起作用的规律

从理论上说,发生在人身上的一切疾病,都会受到心理社会因素的影响,因为人既具有动物,特别是高级动物身上所具有的一切器官和本能,但人又不是单纯的动物有机体。人作为一个社会成员,又具有其他动物所没有的极其复杂、丰富的内在心理世界、无限的创造才能和智慧以及各种高级的社会性功能,人所独有的高级的心理社会功能制约着人体本身的生物本性,其中包括人体的健康和疾病,这是合乎逻辑的。当然,有的疾病的发生、发展和变化都直接受到心理社会因素的制约和影响,如精神疾病中的神经官能症和反应性精神病,以及一些典型的心身疾病等。这些疾病虽然也受身体素质、遗传因素及其他生物学因素的影响,但是,作为病因,起主要作用的却是不良的心理社会因素,或者说是由于紧张生活所造成的心理应激。此外,有的疾病的发生、发展、变化过程只受到心理社会因素的间接制约和影响,或者只在疾病过程的某个环节或阶段受到影响。即使那些完全是由于疾病、病毒和有害理化因素造成的疾病,如外伤、骨折、烧伤、中毒、感染等,心理社会因素虽然没有参与疾病作用,但是病人的人格特征,对病因和疾病本身的主观评价则有可能成为不良的心理社会因素,明显地影响到疾病的进程。如外伤病人的心理社会因素可以影响到伤口的愈合,感染性疾病炎症的迟早也受病人心理因素的影响。外科病人如果在不良心理状态下(如情绪忧郁、紧张、恐惧等)接受手术,手术效果往往不佳,伤口愈合缓慢,等等。在日常生活中,细心的人都会体会到,伤风感冒虽然是由病菌病毒引起的,但是在心理状态不佳(如情绪不好,感到疲劳等)的情况下,往往病情加重。

心理社会因素到底是通过什么样的途径和机制使人致病的?人脑又是怎样把心理社会应激(或称精神创伤)转变为生理生化变化而导致疾病的?人的个性特征和情绪因素在疾病发生、发展和变化过程中是怎样起作用的?这些问题,在人类进入20世纪以后,许多学者都进行探索,但直到目前为止,还没有明确的答案。因此,开展这方面的研究工作将是医学心理学在理论上的长期任务。

2. 为发挥心理因素的积极作用而提供全面、合理、有效的理论方法和措施

由于现代社会的急剧发展和变化,科学技术的高速发展,目前对人类健康和生命构成严重威胁的主要原因已经不是生物学因素,而是心理社会因素。据报道,由病菌、病毒引起的各种传染病,造成死亡的比率只占5%;有明显心理社会因素影响的高血压、冠心病、脑溢血和癌症以及意外事故造成的死亡占死亡比率的70%以上。这提示我们,对疾病的预防、治疗和康复等过程,如果只从生物学方面来考虑已经解决不了问题

了,而必须遵循新的医学模式——生物—心理—社会综合医学模式来考虑问题,即强调心理社会因素的作用才能找到对疾病的预防、治疗和康复的全面、合理和有效的方法与措施。在这里起重要作用的是人们的情绪反应方式、行为习惯和生活方式(风格)。当今社会不良的情绪反应(如紧张、焦虑、抑郁和愤怒等情绪反应)、有害的行为习惯(如酗酒、吸烟、吸毒与性淫乱等)和不良生活方式(生活不规律、起居无常、劳逸失调等),已经成了威胁人类健康、引发疾病、造成死亡的严重问题,成为当今社会的新的瘟疫。美国有关资料表明,美国60%以上的死亡事件与此直接有关。例如,据研究发现,冠心病、癌症和艾滋病也都与这些因素有密切的关系。

因此,我们在考虑如何对疾病进行有效的预防、治疗或康复的时候,就必须结合人的个性(人格)特征,情绪反应方式,行为习惯和生活风格,才能制定出全面、合理和有效的方法与措施。当然,如何对付当今社会的新的瘟疫是整个社会的事情,但是医学心理学能在其中做出重要的贡献。总之,通过医学心理学的研究和探索,为疾病的预防、治疗和康复提供各种更全面、更合理和更有效的方法与措施,这是医学心理学的另一项艰巨的任务。

四、医学心理学的研究方法

医学心理学是心理学和医学相结合的产物,是自然科学和社会科学相交叉的一门边缘学科,它的研究对象是人,是人的健康和疾病的相互转化过程中心理因素作用的规律。由于研究对象的复杂性和学科本身的特点,决定了医学心理学研究方法上的复杂性和多样性。在方法论上必须遵循辩证唯物论和历史唯物论。在具体方法上坚持按照现象的本来面目去说明问题,用相互联系的全面的观点进行实事求是的客观分析。切忌用孤立、片面和机械的观点来考察问题。医学心理学的研究方法主要有四个方面,观察法、实验法、个案调查法、心理测验和行为评定量表法。

(一) 观察法

观察法主要是通过主试者(医生或医学心理学工作者)的观察对被试者(病人或健康人)的心理、行为表现进行有计划、有目的的了解。通过谈话可以使观察更有目的性和方向性,并可使观察一步步地深入下去。在观察之前应做好准备,对被观察者的基本情况有所了解,并确定观察的目的和计划。在进行观察时则要忠实、客观地进行必要的和准确的记录,也可以做观察日记,然后根据观察所得资料进行科学的分析,切忌主观臆测。观察法可分为自然观察和控制观察。自然观察是在自然情境中对个体的行为表现进行直接的观察分析,如对住院病人,可在病房、活动室或医院庭院,在病人自由活动状态下,对其言谈举止、情绪状态和行为表现进行观察记录。控制观察则是在预先设计的特定情境(人为情境)中对个体进行观察。如让被观察者进入一个预先布置好的可以引起紧张情绪的气氛情境中,记录其情绪反应和行为表现的变化过程。

观察法在形式上一般是进行现场的直接观察,当然也可借助录像和电影进行间接

的观察分析。在时间上可做长期的、连续的、系统的观察,也可作短暂的、断续的或一次性的观察。前者可在医院住院中进行,后者可在门诊或家访中进行。

观察法是医学心理学的重要研究方法,其优点是较简单易行,可以取得被试者自然表现的较真实的行为数据,其缺点是研究者处于较被动的地位,同时常常难以确定观察到现象的本质和原因。

(二) 实验法

实验法是在严格控制的条件下,主动引起需要考察的现象,并可对结果做数量化的分析和反复的验证。医学心理学的实验法可分为实验室实验和临床试验。

1. 实验室实验

实验室实验是在实验室内严格控制实验条件的特定情境下进行的,可严格控制各种无关变量;借助各种物理、化学、生物的仪器,准确地观察和记录刺激变量(即自变量)和反应变量(即因变量)之间的数量关系。例如在医学心理学中常用的心理生理学方法与专门研究心理活动的生理机制的生理心理学方法不同,心理生理学专门研究心理刺激因素作用的生理反应,它的实验是在装备了电生理描记器而且是隔音的实验室中进行的,一般使用多导或单导的生理记录仪。主试者可在另一室中通过单向玻璃或闭路电视进行观察。心理生理实验采取的刺激一般是心理紧张刺激,这可由物理化学刺激,也可由作业如智力作业或操作,还可由社会情境刺激等来引起。所记录的生理指标是多种多样的,如心率、血压、体温、皮肤电、肌电、心电、脑电等;也可以通过提取被试者的血或尿进行相应的生化检测。通过这样的实验室的实验和实验资料的分析就可以发现,不同性质、不同强度的心理紧张刺激可能引起什么样的性质和强度的生理生化反应;并可能确定不同的刺激与不同的生理生化或病理的反应之间的某种因果关系。此外,除了生理指标以外还可以结合采用心理行为指标,如情绪反应既可以通过生理生化指标反映出来,也可以通过行为指标(如表情)反映出来,还可利用注意力、记忆力、感知能力、操作能力的变化等作为心理行为指标。实验室实验的优点是能较好地控制可能影响实验结果的其他无关变量,从而较为准确地观察到自变量(或称独立变量)和因变量之间比较一致的因果关系。其缺点是由于心理活动作为一种变量受许多因素的影响,因而很难准确控制而不受其他的无关变量的影响。

2. 临床试验法

临床试验法是在比实验室实验较为自然的环境下进行的实验,例如在医院的病房或门诊等医疗环境下,有目的、有计划地控制某些条件,记录病人在某种刺激作用下发生的某种行为变化。例如在身心医学的研究中,对胃造瘘伴有胃黏膜癌病人所做的在自然生活状态下,情绪对胃液分泌和胃黏膜变化影响的临床观察;神经心理学中对于开颅病人采用微电极技术对大脑活动所进行的临床观察,都是在较为自然的环境条件下进行的临床实验法。由于临床实验不像实验室实验那样在严格控制的条件下进行,在刺激的呈现和反应的记录方面不一定要通过精密的仪器来计算刺激量,而可以采用较

简便的方法,如用秒表对病人所做的一些操作或反应实验进行记录。医学心理学的许多实验研究工作都是用临床试验法进行的。

(三) 个案调查法

这是心理学和医学常用的方法。就是将被试者(如病人)作为一个个的单一的案例所进行的全面、深入、详细的调查研究。个案的调查研究,可以通过交谈、问卷、活动产品分析(包括病人的作业、日记、信件、绘画)等方法进行间接的观察。个案调查的内容,除了个人的一般资料和既往史外,还需详细了解病人的性格特点,生活经验,家庭生活与人际关系状况,学习或工作情况,重要生活事件和精神刺激,以及详细的病情变化等。个案调查法较重视研究结果对于样本所属的群体的普遍意义,因此,在进行个案调查时应注意所选择的个案样本的代表性。

(四) 心理测验和行为评定量表法

由于人体疾病常常有心理方面的原因,又会产生不良的心理后果。作为原因起作用的有认知、情绪、动机、人格特征等几方面;作为不良的心理后果有感知、注意、记忆、思维、情绪、智力和人格特征等的改变或障碍。在医学心理学的研究工作和临床实践中,无论对哪一方面都必须予以重视,而且要求测定的方法简便易行,容易操作,同时能够定性、定量。这就需要有各种各样的心理测验和行为评定量表。

1. 心理测验

心理测验是由心理实验方法发展而来的一种心理学技术,是对人的某种心理现象进行客观的标准化测量的方法。心理测验是设计一些经过精心选择和组织编制的,能反映人的某种心理(或人格)特点的问题或项目,在一定条件下让被试者对测验材料做出反应,然后对这些反应进行评定(打分),同时与经过标准化的常模进行比较,并对各种心理现象用数量来加以说明。心理测验有各种各样的量表,如记忆量表、智力量表、人格量表等,还有神经心理测验量表。其中每一方面又包括许多的操作量表,例如,统计人格量表就有千种以上。在医学心理学,尤其是变态心理学、神经心理学和心身医学的研究和临床工作中,心理测验量表的作用是十分明显的。如对智力落后儿童的鉴别问题,对于心理与行为的正常还是病态的诊断问题,对于器质性病态的定位问题,对于病人是否有人格障碍的问题,对病人疗效的比较和病程预后的评价问题,等等,都可借助心理测验,进行客观的和数量化的比较,并可缩短观察时间,较迅速地作出鉴定。

2. 评定量表和行为量表

在医学心理学的研究和临床工作中常常需要对病人的心理障碍进行客观评定或测量,这种方法称为评定量表。特别是在精神病临床上,为了更有效地对病人进行观察诊断和治疗,临床心理学家和精神科医生合作编制了许多评定量表。如各种各样的抑郁量表、焦虑量表、躁狂量表、精神症状评定量表、精神衰退评定量表等。行为评定量表是在采用心理测验之外,又对病人的行为表现(外显行为和动作反应)进行评定。还可以同时配合测定其心率、脉搏、呼吸等生理反应,因为这也属于一种行为。行为评定一般

是按照预先编好的一个结构式会谈提纲(或问卷),通过谈话来引起病人的动作反应和行为表现,并对其进行打分。所以行为评定也可以数量化。例如,美国心脏病专家,A型行为的发现者弗里德曼和罗森曼所设计并使用的A型行为的结构式会谈就是一种行为评定方法。

第二节 医学心理学与相关学科

一、医学心理学与心身医学

心身医学又称为心理生理医学,它是医学心理学的一个组成部分,又是整个医学中的一个分支学科,而且是从心身关系的角度出发试图对疾病提供整体性、综合性防治理论与方法的一个独特的分支;它的研究对象主要是由心理—社会因素为主因或重要诱因而发生的躯体性疾病,即心身疾病。

心身医学作为一门交叉学科与边缘学科,它研究的内容是医学,采用的理论和方法主要是心理学,同时又密切结合社会科学。心身医学的特点在于,除了强调心理因素和生理因素之间的相关关系之外,还特别重视它们与人所处的社会环境的特殊条件及其变化之间的关系。心身医学所针对的不是某一器官系统的疾病,它所涉及的也不仅仅是疾病的病理生理学,而是疾病的倾向性、易罹患性以及起因和预后等。对于人在患病之前的心身方面的先驱性特征的研究是心身医学的基础。心身医学的研究已表明,心理的和社会文化的因素同遗传的、生理生化的、病菌病毒的以及免疫的因素一样,对于人体都具有疾病罹患性或称致病性的作用。

心身医学将为医学实践提供一种关于健康和疾病的整体性、综合性的理论与方法。它试图要回答一系列具有重要意义的问题:①为什么人们对于特殊的社会情境和生活事件常常以某种特殊的心理生理变化来反应。②为什么对同样的生活事件和社会情境的变化,有的人感知为紧张性刺激并招致心身健康的损害,而有的人则没有这种感知。③人的遗传素质、人格特征和行为习惯类型在各种疾病的发生、发展及病情转归中将起怎样的作用。④各种心理社会紧张刺激是通过什么样的途径和机制在人身上触发疾病的,人脑又是怎样把紧张刺激转变为生理生化的改变而致病的。(5)什么样的心理社会因素最能促进人们的心身健康。如何改善或矫正人们的某种行为、性格、态度和情绪反应以及改善社会环境刺激因素等来预防疾病的发生。

现代心身医学的科学研究表明,人体的一切疾病都或多或少地受到心理—社会因素的影响。而那些主要地或完全地受心理—社会因素的影响所造成的躯体疾病则称为心身疾病或心理生理障碍。

早期的心身医学是20世纪30年代由美国一些信奉弗洛伊德精神分析学说(即心理动力学)的内科医生发展起来的。他们首先注意到了无意识心理冲突在某些躯体疾

病发生、发展中所起的作用,也就是说,被压抑的情绪和心理冲突可以伴随发生某些躯体疾病。例如被压抑的愤怒情绪,可能导致心血管系统的机能障碍,造成高血压病。有时他们把躯体疾病的许多症状解释为被压抑在无意识中的情绪反应的象征,即所谓“器官的象征性语言”,例如认为哮喘的喘息和咳嗽是“被压抑的为了得到帮助的哭喊”。心身医学发展的这一时期被称为心理动力学阶段。显然,早期的心身医学是心理学、医学和精神病学相结合的产物。弗洛伊德及其精神分析学说在心身医学产生和发展过程中无疑起着重大的作用和贡献。1939 年在美国出版了《心身医学杂志》,并在 4 年以后成立了“美国心身医学学会”。然而大量的科学事实证明,心理因素作为致病因子是不容置疑的,但它并不是唯一的原因,单独的心理因素并不是疾病的全部起因,这是因为人的心理活动和生理活动既是相互联系、相互影响、相互制约的两个独立的因素,同时又是不可分割的密切结合在一起的统一整体。并且,心理活动和生理活动都受到社会因素的影响。总之,心身疾病是多种因素共同地、综合地起作用的结果。因此,从 20 世纪 50 年代起,更多的科学家从另外的方面即心理生理学的途径来探讨和解决与心身疾病的起因和防治相关的各种问题。心身医学的心理生理学理论是在 20 世纪二三十年代凯农(W. Cannon)的情绪生理学、巴甫洛夫的高级神经活动学说和塞里(H. Selye)的应激学说的基础上发展起来的。主要是美国的医学家、生理学家沃尔夫(C. Wolff)等人经过长期的研究工作,认为有一类躯体疾病往往局限在由植物神经系统支配的某一器官或某一系统内,究其产生原因,情绪因素在其中起着主要的作用。他们采用精细的科学实验设计,用数量来表示研究的变量,强调有意识的心理因素对躯体生理过程的影响,并注意到中介信号刺激和信号加工之间以及信号刺激和体内生理变化之间的机制。沃尔夫认为情绪对机体器官的影响不仅取决于精神心理因素,并且也取决于遗传倾向,即所谓易感性素质和人格特征等。并把心理因素扩大为心理—社会因素对人体健康和疾病的影响。即强调了心理—社会紧张刺激对人体的影响以及机体对疾病的易感性、适应性和对抗性等概念在致病过程中的作用。

目前,心身医学的研究已不简单地局限于情绪因素或心理—社会紧张刺激对人体生理过程的影响,而是更深入细微地将心理、社会、躯体诸因素分成许多亚系统来进行研究,如研究遗传素质、体型、个性心理特征和社会文化背景之间的相互作用;研究各种躯体疾病发生前的特殊心理状态类型;研究各种躯体疾病相应的行为模式以及早期学习经验所形成的习惯反应方式(行为模式)对以后所发生的躯体疾病的作用;研究大脑的中介机制等。

现代的主要心身医学理论认为,由大脑的机制所实现的人的信号活动影响着机体的一切过程,各种有意识和无意识的心理活动过程构成了一整套影响体内平衡、人体健康和适应活动的因素。人的信号活动主要是由大脑的结构和机能来实现的,而大脑机能又直接受外界和体内环境刺激的影响。人们有意识或无意识地对信息做出带有主观意义的评价,这就是激起情绪的条件。反过来,情绪又伴有某些生理生化的变化,并引

起一定的认识和行为活动。所有这一切都和人体的健康和疾病情况有关。躯体器官的障碍和心理活动的异常往往是紧密联系着的。器官的病变常常会是某种精神心理异常的表现,这是现代心身医学理论的基本出发点;深入揭露心理—社会和躯体因素之间的关系以及这些因素在人体健康和疾病中的作用,则是现代心身医学的主要课题。

从心身医学与医学心理学的关系来看,心身医学是心理学、社会学、精神病学和临床医学想结合而产生的一个交叉性学科,是医学心理学的一个重要组成部分,又是整个医学中的一个部分或分支,而且是从心身关系出发对疾病试图提供整体性、综合性观点的一个独特的分支。它着重研究各种疾病,特别是心身疾病的心理病因问题,强调心理因素与生理因素之间的相互关系,以及这两者与社会环境因素之间的关系。虽然心身医学的主体是医学而不是心理学,从事心身医学的研究和实际工作的人也多是内科医生、精神科医生和生理学家,但实际上心身医学是整个医学心理学的一个重要支柱。

二、医学心理学与行为医学

行为医学是近年来迅速发展起来的,研究并综合了行为科学(如心理学、社会学、人类学和教育学等)及生物医学科学(如神经生理学、行为遗传学、心理药理学、内分泌学、免疫学、营养学和护理学等)有关的知识和技术,并将其应用于疾病的预防、诊断、治疗和康复中,为研究和解决人类健康和疾病有关的各种复杂问题提供有效方法的一门综合性、交叉性的学科。行为医学和心身医学一样,其主体是医学,而不是心理学或行为科学。但同样也是医学心理学的一个重要组成部分,是整个医学心理学的另一个支柱。

三、医学心理学与健康心理学

20世纪70年代以后,由于新的生理—心理—社会医学模式的提出与发展,医学实践从以医疗为主,转向以预防为主,心理卫生事业得到了深入的开展,在医疗卫生工作中涌现出了许多新问题和新的挑战,需要医学心理学家和行为医学家对此进行探讨和专题研究。因而在医学心理学中又派生了一门新的学科分支——健康心理学。健康心理学也可以说是心理学和行为医学在公共卫生学和预防医学中应用的必然结果。它着重研究促进和保持人类健康、预防和治疗疾病、鉴定与健康 and 疾病有关的病因学和诊断学问题以及改进卫生保健系统和医疗制度并制定保健政策、普及相关的健康知识,增强公众健康意识等有关的问题。

健康心理学作为医学心理学的一个新分支,它的兴起实际上是医学心理学在医疗卫生事业的新领域中的合理的延伸,并为医疗事业,尤其是心理卫生工作提供更为先进的观点和理论指导。对于现行医疗卫生政策更合理地制定和更有效地贯彻执行,对于促进人们的普遍健康和有效地预防疾病都有重大的作用。从个体来说,健康心理学强调促进积极的健康行为的培养,增进和维护健康,预防躯体疾病的发生;戒除吸烟、酗酒、性滥交等有害行为,建立健康的饮食习惯,改变高盐、高脂肪、高胆固醇等不良饮食