

· 继续教育园地 · 健康管理专业技能系列讲座 ·

心理健康及其评估

王利刚 高文斌 孙昕冀 王培玉



本栏目首席专家:王培玉,男,北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系系主任、教授、博士生导师,《中华健康管理学杂志》编委。

Engel GL 于 1977 年在《科学》杂志上发表了一篇著名的论文,在该论文中他提出了一个新的健康模式:健康与疾病是生物、心理及社会因素相互作用的结果,即生物-心理-社会模式^[1]。生物心理社会模式提出后在健康领域产生了广泛的影响,导致了医学模式转变的运动,即传统的生物医学模式转向当代生物心理社会医学模式,使健康领域发生了深刻的变革。在这种新的医学模式的影响下,人们开始更加关注健康的心理学因素,坚持从生理、心理和社会多个方面研究个体或团体的健康状况、疾病的病因、病理过程及相应的干预措施。

世界卫生组织(world health organization, WHO)给健康的定义指出:健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而且是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。这个定义强调,健康包括身体健康、心理健康和社会适应良好等几个方面,心理健康与身体健康具有同等重要的地位。也就是说,人们不仅要注意饮食卫生、环境卫生及生理卫生以保证身体健康,而且必须注重心理卫生以确保心理健康。这样,才能使人们有效地从事工作、学习和健康地生活。因此要满足大众对保健、健康促进等健康需求,必须要关注和关爱人们的心理卫生。国内大部分的健康管理专业人员是医疗或护理背景,对躯体健康或生理、生化和病理的指标比较熟悉,但对心理健康的调查和评估都较为陌生,心理健康管理的实践工作还处于空白或初级的状态^[2]。本文将从心理学的视角出发,简述心理健康的内涵,心理健康评估的主要方法,为健康管理的具体

提供技术支持。

一、心理健康概述

对于心理健康的定义目前主要集中在理论描述水平,从健康管理角度应该更多地将关注点放在操作水平上,因此个体的心理健康管理可以从三个层面进行,即:心理特质、心理状态和心理过程^[3]。

1. 心理特质健康:心理特质是指个体稳定的心理行为特征。与身体素质相似,心理特质是在先天与后天两方面因素的综合作用下逐渐形成的,是评价个体心理健康的基础维度,也是进行心理健康管理的基础。心理特质可以通过人格、个性、气质等心理测量工具与方法进行评估,从而掌握个体的基本心理特点。

研究表明,人的很多心理行为问题与个体的气质和性格有很高的相关性,而且个性是相对比较稳定的心理成分,以个性健康作为心理健康的标准具有稳定性的特点。具体包括:乐观性,即积极向上的生活态度;自信力:对自我的正确认识和自我悦纳坚强性;具有持之以恒、百折不挠的坚强品格,不怕挫折,社会适应良好。

2. 心理状态健康:心理状态是个体暂时性的心理行为特点。与躯体健康状况相同,心理状态受到多种因素的影响,主要包括外部事件、内部认知、环境因素等。及时评估心理状态可以了解个体近期的心理健康水平,不良心理状态的强度与持续时间也是判断心理疾患的重要标准。心理状态包括情绪、应激反应模式、躯体化指征、身心交互症状、人际关系、社会功能等。

掌握心理状态是进行心理健康管理的常规工作,相关测评可以根据需要规律化操作,而且了解个体心理状态的波动规律是非常重要的。

3. 心理过程健康:心理过程是个体心理功能执行的内部机制。心理过程的健康水平是评价个体心理健康及心理疾患的重要参考指标,也是实施心理干预的基础。

人是具有生物、心理和社会三重属性的,生物属性的躯体是在生理机制的基础上运转的,而心理/精神属性的个体则是依托心理过程来运行的。所谓心理活动,是指人脑对于外部客观世界的主观反应。心理过程就是在个体内部进行的信息加工过程,是内部世界与外部世界之间的桥梁,也是人主观能动性得以体现的基础。简单地讲,心理过程包括知、情、意三个水平,包括知觉、注意、记忆、学习、决策等诸多环节,每一个环节都有相应的主观与客观评估方法。

可以看出:心理特质评估是基础性的,心理状态评估是结果性的,心理过程评估是分析性的。综合上述三个维度,

DOI:10.3760/cma.j.issn.1674-0815.2009.04.016

作者单位:100101 北京,中国科学院心理研究所(王利刚、高文斌);北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系(孙昕冀、王培玉)

通信作者:王培玉, Email: wpeiyupku@gmail.com

可以将个体心理健康的各个方面有机的组合起来进行评估与管理,能够做到将个体健康的阶段性与发展性综合起来,并且在实践中可以做到有针对性的健康管理。

二、心理评估的主要方法

心理评估^[4],即依据心理学的理论和方法对人的心理现状及其水平做出综合性评价、鉴定等,可视作过程、手段或技术。心理评估方法较多,主要有:自我报告法、观察法、访谈法、心理测验、问卷、仪器测量法等。一般地,一项好的心理评估应该是可信的、有效的,并且是可重复的。这就涉及心理测评中的一系列技术指标:标准化、客观化与常模化,信度和效度等。心理评估技术应用在健康管理中的主要方法有观察法、问卷法和心理量表法。

1. 观察法:观察可在自然情况下和有控制的环境下进行。观察有直接观察和根据有关文字材料(日记、病史、传记等)或知情人提供的信息间接观察,或者综合上述方式进行。观察内容有:仪表(穿戴、举止、表情);身体(肥瘦、高矮、畸形及其他特殊体型);人际沟通风格(大方或尴尬、主动或被动,是否可接触);言语和动作(言语方面:表达能力、流畅性、中肯、简洁、赘述;动作方面:过少、适度、过度、怪异动作、刻板动作);在交往中的表现(兴趣、爱好、对人对自己的态度);在困难情境的应付方式(主动或被动,冲动或冷静)等。观察法在健康管理中的应用可以在较短的时间内搜集信息,使健康管理师对服务对象可能存在的健康问题迅速概念化,形成初步的健康管理目标,为下一步健康管理计划的实践提供依据。

2. 问卷法:在许多情况下,为了不至于遗漏重要内容,往往事先设计调查表或问卷,列好答案等级,供被调查者填写,然后收集问卷对其内容逐条进行分析与记录并进行研究。问卷法在健康管理中的运用可以完成群体健康信息的搜集工作,该方法在流行病学研究中被广泛采用,同时该方法可以完成对大人群的健康危险因素收集工作,为健康管理模型的建立提供科学的数据资料。问卷调查的质量决定于研究者事先对问题的性质、内容、目的和要求的明确程度,问卷内容设计的技巧性(如是否反映了研究问题的实质、提问的策略是否恰当、对回答的要求是否一致、结果是否便于统计处理以及内容是否会引起被调查者的顾虑等)以及被试的合作程度。

3. 心理量表法:心理评定量表因为具有结果客观、可定量描述、内容全面系统、等级清楚、经济方便的特点,在心理科学研究和临床心理测评领域占有重要地位。心理量表法是对一个行为样本的系统程序的特殊测量,通过测量人的行为,去推测受测者个体的智力、人格、态度、情绪状态,压力水平等。目前,国内外已经有很多具有较高的信效度、并且达到心理测验的标准化、客观化和常模化的心理量表,在健康管理过程中,可以根据对信息的需求选择相应的心理量表。心理量表法既适合团体测验,也适合个别测验,通过团体施测可以了解健康管理的目标人群在某个心理维度上的特征和现状,再根据以往研究的结果,评估该人群可能存在

的健康风险,从而为构建有针对性的健康管理计划提供依据。

三、健康管理中心理健康评估的主要内容和形式

1. 心理评估技术用于健康管理的主要内容:目前的心理健康的评估技术与方法紧紧围绕三个层面展开,即个性健康、情绪健康和认知健康。个性健康反映心理特质层面的内容,情绪健康反映心理状态层面的内容,而认知健康则反映心理过程层面的内容。另外从个体与环境的交互作用角度来讲,个体对外在环境的心理反应(即心理应激)也是衡量个体心理健康的重要的指标,这一动态指标更加关注个体对环境的适应过程,这样就组成了心理健康评估的“3+1”模型(见图1所示),这对于临床实践具有较强的指导意义。

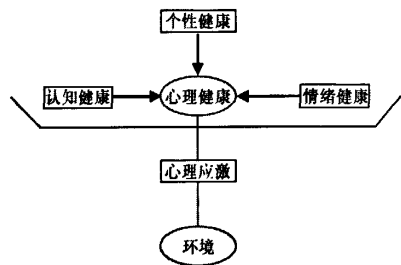


图1 心理健康评估的“3+1”模型

因此,心理评估技术用于健康管理的主要内容包括个性、情绪、心理过程和心理应激等四个方面的评估内容。(1)个性:个性与健康的密切关系,以往往往被人们忽视,随着医学心理学的长足发展和医学模式的转变,个性因素在健康与疾病转化中的作用越来越多地为人们所重视。人们惊奇地发现,性格、脾气相似的人,所得的病也相似。因此,在健康管理中必须全面把握服务对象的个性特征、气质类型和行为风格等心理特质。目前针对个性特征常用的心理测评工具有卡特尔16种人格因素问卷、艾森克人格问卷、A型行为类型问卷等。(2)情绪:在众多心理元素中,情绪与健康的关系是最为紧密的,情绪的波动会引发身体的多个系统发生变化,比如自主神经系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统等。因此情绪健康是身心健康的重要组成部分,具体包括:拥有积极的情绪体验,比如快乐、幸福;与环境一致的情绪反应,即情绪反应与外界环境刺激统一;对情绪体验的掌控能力。在健康管理中,改善消极情绪,培养积极的情感体验,不仅对身体健康具有促进作用,同时也是实现健康最高境界的必要手段。当前国内外针对情绪常用的测评工具有总体幸福感量表、生活满意度、Beck抑郁自评问卷、状态-特质焦虑问卷、焦虑自评量表、中国人情商量表等。(3)认知:认知心理成分包括感知觉、记忆、思维、语言、注意等多方面的内容,这是基于信息加工过程的划分。任何过程功能性或器质性缺陷都会导致个体生活能力的下降,甚至增加个体的健康风险。比如个体有痛觉缺陷,对疼痛过于敏感化,这时个体就无法觉知到自身可能存在的病变和伤害,不能及时

医治,最终使病情恶化;而对于有记忆功能缺陷的个体,在生活中也存在很多健康风险,例如迷路、忘记关煤气、忘记按时吃药等。因此,在健康管理过程中,对个体的认知能力做出评估非常重要,这不仅可以为个体降低健康风险提供参考,还可以及早发现认知缺陷问题并实施干预,这一信息是非常重要的,比如有研究表明,在老年痴呆发病前开展相关的治理干预能有效降低发病的可能性或者延迟老年痴呆发生年龄。目前针对认知能力比较成熟的心理评估工具有 halstead-Reitan 神经心理成套测验、威斯康星卡片分类测验、精神认知能力测验等。(4)心理应激:应激通常指紧张、压力而言。当机体处于应激状态时,通过一系列神经系统、神经生化、神经内分泌及免疫系统变化影响机体内环境平衡,出现器质性功能障碍,进而产生结构上的改变。其对健康有双重作用。有利方面:可动员机体非特异性适应系统,产生对疾病的抵抗,增强体质和适应能力。不利方面:适应机制失效会导致不同程度的心理、行为及身体障碍,使产生焦虑、恐惧、抑郁等情绪使情绪易波动、易激怒、易疲劳,进而注意力分散、记忆力下降、工作效率低等,与某些精神疾病的发生密切相关,如神经症、心因性精神障碍、心身疾病等。压力管理是健康管理的重要组成部分,对健康管理服务对象的心理应激相关的评估信息可以为压力管理提供科学依据,目前国内外针对心理应激相关的测评工具包括生活事件量表、应对方式问卷、社会支持评定量表、职业倦怠量表等。

2. 心理评估技术用于健康管理的形式:根据测评对象可以将心理评估分为个体测试和团体测试两种形式,在健康管理中,根据具体实践的需求,个体测试和团体测试都是非常必要的,两者在功能和内容上具有互补的关系。(1)个体测试:个体测试每次仅以单个人为对象,通常是由一位主试与一位被试在面对面情形下进行。此类测验的优点在于主试对被试的行为反应有较多的观察与控制机会,能够获得更多个体化信息,有效控制评估的信效度。健康管理想要实现服务的个体化、针对性等目标,必须通过心理评估的个别测试,个体测试要求关注个体本身的特点,大样本人群中获得的健康信息不能完全代表个体的情况,要做到具体问题具体分析。(2)团体测试:团体测验是在同一时间内由一位主试对多数人施测,此类测验的优点主要在于可以在短时间内收集到大量资料,在健康管理中团体测试是必不可少的。从功能上来讲,团体测试可以汇总、评价群体健康信息,做出人群健康管理资讯报告,为企事业单位提供人群健康需求的参考信息,同时这些信息可以为团体中个人的健康管理计划提供有针对性的意见;从内容上来讲,有些健康信息必须通过团体测试获得,比如在企业中,组织氛围会影响员工的心理健康^[5],而对组织氛围的评估无法通过个别测试来完成,这需要综合组织中每一位成员的信息,分析评估组织的特征和存在的问题,最后通过改善组织氛围,完成个人的健康管理目标。

团体测试是健康管理工作中较高层面的需要,也是心理评

估技术的独特优势,它不是个体状况的简单叠加,更重要的是能够发现团体或组织的系统性问题与规律,为更高水平的健康管理提供指导与帮助。

总之,心理健康是健康的重要内容,心理因素如长期的工作生活压力以及精神郁闷又是许多慢性病发生和进展的危险因素。因此,心理健康的调查、评估和干预是健康管理工作的基本技能之一。但由于健康管理专业人员对于心理学知识和技术的欠缺,目前的心理健康管理还处于非常初级的阶段。本文介绍了心理健康的基础知识和评估技术,旨在引起大家对心理健康的关注。心理学是一门内容丰富的学科,包涵很多的知识、技术和方法,如果大家要开展心理健康管理,需要进一步学习心理学知识,本文只是提供一些入门知识,以便抛砖引玉,引导大家更深入地学习和实践,不断丰富心理健康管理的内容。

参 考 文 献

- [1] Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science, 1977, 196: 129-136.
- [2] 宋艳丽,解颖. 健康管理的研究进展. 护理研究, 2009, 23: 1042-1043.
- [3] 陈力. 医学心理学. 北京:北京大学医学出版社, 2003.
- [4] 姜乾金. 医学心理学(七年制). 北京:人民卫生出版社, 2002.
- [5] 潘孝富,秦启文. 中学组织气氛测量及其与教师心理健康的相关分析. 心理科学, 2007, 30: 982-986.

(收稿日期:2009-07-01)

(本文编辑:袁庆)

思 考 题

1. 下面用于考察心理过程健康的评估工具是____
 - A 总体幸福感量表(GWB)
 - B 应对方式问卷(CSQ)
 - C 社会支持评定量表(SSRS)
 - D Halstead-Reitan 神经心理成套测验(H-R)
 - E A型行为类型问卷(TABP)
2. 要了解健康管理服务对象的心理状态,应该重点关注哪个方面的信息____
 - A 个性
 - B 情绪
 - C 能力
 - D 行为风格
 - E 神经心理
3. 下列哪种心理评估方法具有结果客观、可定量描述、内容全面系统、等级清楚、经济方便的特点____
 - A 自我报告法
 - B 观察法
 - C 访谈法
 - D 问卷调查
 - E 心理测验

心理健康及其评估

作者: [王利刚](#), [高文斌](#), [孙昕冀](#), [王培玉](#)
作者单位: [王利刚, 高文斌\(中国科学院心理研究所, 北京, 100101\)](#), [孙昕冀, 王培玉\(北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系\)](#)
刊名: [中华健康管理学杂志](#) 
英文刊名: [CHINESE JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT](#)
年, 卷(期): 2009, 3(4)
被引用次数: 2次

参考文献(5条)

1. [Engel GL](#) The need for a new medical model:a challenge for biomedicine[外文期刊] 1977
2. [宋艳丽;解颖](#) [健康管理的研究进展](#)[期刊论文]-[护理研究](#) 2009(23)
3. [陈力](#) [医学心理学](#) 2003
4. [姜乾金](#) [医学心理学\(七年制\)](#) 2002
5. [潘孝富;秦启文](#) [中学组织气氛测量及其与教师心理健康的相关分析](#)[期刊论文]-[心理科学](#) 2007(4)

本文读者也读过(10条)

1. [赵锋. 王培玉. 高文斌](#) [慢性病高危人群的心理评估与干预](#)[期刊论文]-[中华健康管理学杂志](#)2010, 4(2)
2. [史宇晖. 王培玉](#) [痛风的预防与生活方式管理](#)[期刊论文]-[中华健康管理学杂志](#)2008, 2(5)
3. [严俊霞. 乌云高娃. 吴和平. 刘爱萍. 王桂兰. 曲艳青. 王培玉](#) [锡林浩特市城镇居民代谢综合征流行病学调查](#)[期刊论文]-[中国公共卫生](#)2008, 24(12)
4. [孙昕冀. 王培玉](#) [健康教育在健康管理中的应用](#)[期刊论文]-[中华健康管理学杂志](#)2009, 3(3)
5. [白书忠. 武留信. 陈刚](#) [中国慢性非传染性疾病管理的目标与对策](#)[期刊论文]-[中华健康管理学杂志](#)2009, 3(6)
6. [王培玉](#) [生活方式管理的理念与意义](#)[期刊论文]-[中华健康管理学杂志](#)2008, 2(1)
7. [孙昕冀. 刘爱萍. 王培玉](#) [健康调查问卷设计](#)[期刊论文]-[中华健康管理学杂志](#)2009, 3(2)
8. [胡建伟. 赵晓慧. 张玉梅. 王培玉. HU Jian-wei. ZHAO Xiao-hui. ZHANG Yu-mei. WANG Pei-yu](#) [大豆异黄酮对二甲苯苯诱导的大鼠乳腺肿瘤发生的影响](#)[期刊论文]-[北京大学学报\(医学版\)](#) 2010, 42(3)
9. [王原. 张玉想. 王培玉. 周卫华. 金子誉. 佐藤章夫. WANG Yuan. ZHANG Yu-xiang. WANG Pei-yu. ZHOU Wei-hua. KANEKO Takashi. SATO Akio](#) [重复大量摄入蔗糖与麦芽糖对健康成人胰岛功能的影响](#)[期刊论文]-[营养学报](#) 2007, 29(1)
10. [严俊霞. 乌云高娃. 吴和平. 张青. 郭秀芳. 黎琴. 王培玉. 刘爱萍. YAN Jun-xia. WUYUN Gao-wa. WU He-ping. ZHANG Qing. GUO Xiu-fang. LI Qin. WANG Pei-yu. LIU Ai-ping](#) [锡林浩特市蒙汉两族城镇职工代谢综合征危险因素比较](#)[期刊论文]-[中国糖尿病杂志](#)2009, 17(12)

引证文献(3条)

1. [王培玉](#) [健康危险因素概论](#)[期刊论文]-[中华健康管理学杂志](#) 2011(1)
2. [王培玉](#) [健康危险因素概论](#)[期刊论文]-[中华健康管理学杂志](#) 2011(1)
3. [赵锋. 王培玉. 高文斌](#) [慢性病高危人群的心理评估与干预](#)[期刊论文]-[中华健康管理学杂志](#) 2010(2)

本文链接: http://d.g.wanfangdata.com.cn/Periodical_zhjkglxzz200904015.aspx