

论心理健康评估的指标与原则

揭水平, 严海辉

(武汉教育学院 教育管理系, 湖北 武汉 430010)

摘要: 在反思心理健康评估多种模式的基础上, 提出了心理健康评估的基本指标, 探讨了心理健康的评估原则。

关键词: 心理健康; 评估; 模式; 指标; 原则

中图分类号: B84; G448 **文献标识码:** A

如何判断一个人心理健康与否是一个悬而未决的理论问题^[1]。理论上的困惑带来了实践上的无所适从, 并给心理卫生事业的发展造成了障碍。作者试图在反思心理健康评估主要模式的基础上, 就心理健康评估的指标与原则提出整合性意见。

一、心理健康评估模式的反思

心理健康评估是依据一定的心理健康标准对个人心理健康状况作出判断的过程。按照心理健康标准取向的不同, 心理健康评估可以区分出多种模式。从国内外有关资料来看, 当前主要有以下6种模式。

(一) 统计模式

这种模式以统计学上的正态分布为数学模型, 认为人的心理特征一旦偏离人群的平均水平即为不正常。在这里, 正常与异常、健康与不健康是相对而言的, 其程度要根据个体在人群中的位置来确定。该模式常采用心理测验作为测评工具, 具有客观、具体、可量化等优点, 但这一模式至少存在三个问题。一是并非所有的心理特征都完全符合正态分布, 例如智力超常和智力落后的比率在理论上应当完全相等, 但实际测量结果是智力落后的比率略高于智力超常的比率。二是偏离常态的并不都是有问题的, 比如低于平均水平的忧虑反而是心理状态良好的表现。三是健康与不健康、正常与不正常之间并没有明显的分界线, 除了极端健康与不健康之外, 很难将一种水平与另一种水平(尤其是临界线附近)区分开来。

(二) 临床模式

临床精神医生一般都采用此模式来对心理健康进

行评估。在他们看来, 当事人是否出现了某些异常症状是判断其心理健康与否的依据。此模式虽然比较客观, 但也存在不少问题。其一, 当这些异常症状出现时, 当事人的心理健康已经受到比较严重的损害, 虽然还可以采用心理咨询、心理治疗等方法来帮助当事人改善, 但毕竟属于被动、消极的做法。其二, 一个人没有心理异常症状, 并不能说明他的心理是健康的, 在很多情况下, 不健康的心态以潜在的方式隐藏着, 在某种诱因下才能发作和表现出来。其三, 症状和病因不是一对一的关系。同一症状可以由不同的心理异常引起, 而同样的心理异常也可以通过不同的症状来表现, 因此, 仅仅注意症状而不注重病因是不够的。

(三) 社会适应模式

很多学者认为适应环境的人就是心理健康的人。世界卫生组织(WHO)也曾将“健康”定义为: 不但没有身体的缺陷与疾病, 还要有良好的社会适应能力和完整的身心状态。然而, 这种被广泛采用的模式也不是没有问题的。一是判断适应与否难有统一、客观的标准。由于角度不同, 不同的人评价同一个人的行为可能会有不同的结果, 如教师一般认为说谎、逃学、不按时完成作业等是儿童适应不良的表现, 而心理学家则认为焦虑、紧张、抑郁、孤独等才是适应不良的表现。二是社会环境本身可能不正常。在极端的情况下, 可能会出现一个社会中占主导地位的社会生活条件本身就是异常的、压抑人性的, 在此条件下大多数人都可能不能顺其本性发展, 结果多数人会表现出心理不健全的情况, 出现大量“适应良好的奴隶”^[2]。三是某些创造性人才(如哥白尼)由于他们所进行的创造活动超越了所处的时代和社会, 因而往往不为社会所接纳, 甚

至受到社会的排斥与迫害,但这并不能成为他们心理不健康的理由。

(四) 社会规范模式

社会规范模式是以人的行为是否符合社会的行为规范和道德准则以及价值观念来判断一个人的心理是否健康。合乎某一社会水准、为社会所认可和接受的行为就是正常的行为,否则便为异常的行为。这一判别标准看似简单、明确,符合大多数人,但也存在诸多困难。首先,不同社会、种族和文化背景,其行为准则和社会要求都可能不同,即使是同一文化背景,由于阶层、年龄和性别不同,也会导致社会规范要求的不同。其次,随着时代的发展与进步,社会规范的内容也在不断地发生变革,一度被视为背离社会规范的行为,也许将来会为社会所推崇。

(五) 尖端模式

人本主义心理学家马斯洛认为,心理健康的标准应以自我实现者所共同具有的心理特点作为心理健康的标准。他认为自我实现的人是其内在本性发展得最为充分的人,这样的人才代表真正的心理健康。其他人本主义者的思想也基本一致,如罗杰斯把心理健康看作是“机能充分发挥”,弗洛姆则看作是“有创造力”。尽管人本主义者的心理健康标准在主要以正常人为工作对象的心理咨询与辅导领域赢得了大批支持者,但是,由于这一模式采用的是“尖端”样本,从中归纳出的心理健康标准未免带有理想主义色彩。

(六) 主观经验模式

这种模式以当事人的主观感受和体验来界定健康与否,当事人如果自觉满意、幸福、快乐就是心理健康,如果自觉忧郁、痛苦则被视为不健康。这种判断标准可以作为辅助依据,用于基本正常的人群。但对严重的精神病患者并不适用,他们通常坚决否认自己有病,或自觉愉快,其主观经验正是心理异常的证据。

综观上述心理健康评估模式,我们认为可以从三个方面加以综合考量。首先,现代心理卫生学认为,健康和疾病不是对立的双方,而是同一序列中的两极。临床模式的心理健康标准偏向于疾病一极,标准相对偏低;尖端模式的心理健康标准偏向健康一极,标准相对较高;统计模式、社会适应模式和社会规范模式的心理健康标准则取中间。其次,从可操作性来看,临床模式、统计模式、主观体验模式的可操作性相对较强,其他几种模式的可操作性相对较差。最后,从评估主体来看,主观体验模式强调自我评估的重要性,其他几种模式倾向于由当事人以外的专业工作者来进行评估。

面对众多的心理健康评估模式,如果选择其中一种而置其他于不顾,显然太冒险,因为各种模式都存在

某种合理性;如果提出一个综合的模式,也会面临许多困难,其中最大的困难在于人类目前对自身高度复杂的心理所知甚少。因此,我们主张退而求其次,在梳理已有研究的基础上,鉴别出心理健康评估的基本指标并总结进行心理健康评估应遵循的基本原则。

二、心理健康评估的基本指标

不同心理健康评估模式所提供的判断标准既有相互重叠的地方,也有不同的地方。依据上述分析,结合实践探索,我们认为,心理健康评估的指标应该主要包括智力、情绪、行为、人格、社会适应、自我观、成就感和创造性等8项。

(1)智力。正常的智力是人们进行学习、工作和生活的最基本的心理条件之一。从智力测验的角度来看,智力正常的标准应当是IQ在70以上。

(2)情绪。健康的情绪表现为:一是积极的情绪多于消极的情绪,主导心境应是愉悦、乐观、平静的,而不是痛苦、抑郁或大起大落;二是能够正确表达和调节、控制自己的情绪,尤其是消极的情绪,使之不影响自己的正常学习和生活。

(3)行为。行为正常意味着意志和行为是统一、协调的,行为反应的强度与引起反应的内外刺激强度应相一致。

(4)人格。心理健康的人,其人格发展是完整的、统一的、健全的,知、情、意、行能协调与整合,他所表现出来的心理特点与年龄和性别应相符。

(5)社会适应。最主要的是人际关系适应,表现为乐于和人交往,对人信任、友善、同情、互助,既能悦纳别人的长处,也能宽容别人的短处;其次是能较好的处理、应付家庭和社会生活。

(6)自我观。心理健康的人能够比较客观地了解、评价和接纳自己,有积极的人生观和价值观,有适度的自尊,表现为自信、自强,不自卑也不自负。

(7)成就感。心理健康的人能意识到自身存在的价值,虽然每个人的潜能不同,但都能在不同的方面和程度上发挥自己的聪明才智,努力去获得成功,并且体验到成功的满足和喜悦。

(8)创造性。创造性是人类的一种普遍心理特性,是人的心理机能的最高表现,表现在潜创造、类创造和真创造的活动中。

三、心理健康评估的原则

原则是言论和行动必须遵守的规则,它既是客观

规律的反映,又是一种约定,因而原则是主观和客观统一的产物。心理健康评估原则就是在对心理健康评估规律的认识基础上所提出的行为准则。心理健康评估指标虽然为评估心理健康提供了参照框架,但在实际工作中,仅有这些指标是不够的。为了使心理健康评估有理、有序、有效地进行,我们根据以上的理论分析和实践经验,提出以下8条原则。

(一) 客观性原则

所谓客观性原则,是指进行心理健康评估时必须依据客观事实,准确可靠,不加评估者的主观臆测、成见和缺乏事实根据的评价,更不能主观演绎生造。客观性原则是进行心理健康评估应遵循的基本原则,缺乏客观性或客观性较差的心理健康评估不仅实用价值不大,而且可能会产生消极作用。

(二) 全面性原则

心理健康的评估应当是全面的而不是片面的。人的心理是一个整合的系统,心理健康评估应当全面考察人的心理和行为,而不应该有所欠缺。判断一个人的心理健康状况应兼顾个体内部协调与对外良好适应两个方面。从内部来说,心理健康的人各项心理机能健全,人格结构完整;从外部关系来说,心理健康的人能适应环境,人际关系良好,能正确处理家庭生活和社会生活。

(三) 相对性原则

心理健康与心理疾病是人类精神生活的两个极端,大多数人实际上都位于这两个极端之间的某一个位置,因此心理健康具有高低层次之分。一个人没有任何行为或情绪问题,即没有任何症状,仅是低层次的心理状态;高层次的心理状态是指不仅没有心理疾病,而且能充分发挥个人潜能,发展建设性人际关系,从事有价值的创造,努力追求高层次需要和生活意义。

(四) 发展性原则

首先,随着时代的发展和社会的变迁,心理健康会具有不同的内容,从而使心理健康的标准也随之发生改变。曾几何时,老实、听话是好孩子的重要标准,但在知识创新的今天,却可能成为妨碍其创造性发展的因素。其次,心理年龄特征的存在,使不同年龄阶段人的心理健康呈现出不同的特点和表现方式,即使是同一个人,在发展的不同时期所反映的心理特点也是不同的。因此,心理健康标准的评估不能离开当时社会对人的发展要求,不能离开被考察者的生理、心理特点。

(五) 定量与定性相结合的原则

由于心理测验只能对心理发展的某一方面作出量化的描述,而忽视了对人的整个心理过程以及心理发展各因素之间相互关系的考察,同时,心理测验在编制和施测时会受很多因素的影响和限制而产生误差。因此,我们考察心理健康状况时,不能仅仅满足于对心理特征进行量化处理,而应该采取多样化的手段去获取与当事人身心发展相关的各种信息,从而对当事人的心理特征、发展状况以及心理发展之间的相互联系、相互影响作出考察、解释、分析和判断,以获得全面的、整体的、综合的评价。

(六) 他评与自评相结合的原则

专业工作者对当事人心理健康的评估固然有权威、客观的特点,但他们的素养、经历等因素也可能给评估带来偏差乃至偏见。对于自我认知能力良好的正常人群,他们对心理健康状况的自我评估在评估实践中具有较高的价值。因此,在心理健康评估中,应将当事人的自我评估和他人评估结合起来,对基本正常的人群而言,应该通过相互讨论来进行评估。

(七) 评估与帮助相结合的原则

心理健康评估结论得出以后,要重视对评估结论的处理。心理健康评估的最终目的,不仅仅是为了获得一个结论,而且要从评估过程和结果中发现存在的问题,以便提供有针对性的指导,提高当事人的心理健康水平。因此,心理卫生工作者应根据当事人的具体情况,主动地对其进行辅导、咨询或治疗,以帮助他们提高心理素质,健全人格,增强适应环境的能力。

(八) 保密性原则

对个人心理健康评估资料严格保密是心理评估人员职业道德的要求。在心理健康评估资料中,有的是个人隐私,有些涉及到敏感的人际关系,有些是心理障碍和心理疾病的记录,有些可能会造成消极的心理暗示效应等,因此,只要是当事人不愿意公开或不利于当事人心理健康发展的内容必须严格保密,不能公开,不能给学校领导、教师、家长或其他人阅读。

参考文献:

- [1] 周燕.析心理健康标准研究中存在的问题[J].教育与实验,1996,(4):48—52.
- [2] 江光荣.关于心理健康标准研究的理论分析[J].教育与实验,1996,(3):49—54.

(责任编辑 涂文迁)