

医学心理学 第三节 应对机制 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/491/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_AD\\_A6\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c67\\_491635.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/491/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c67_491635.htm) 应对 (coping)，或称积极应对 (coping with)，应对方式 (coping style)，应对策略 (coping strategies)。是个体对抗应激的一种手段。用心理学的术语来定义；则“应对是个体对环境或内在需求及其冲击所作出的恒定的认知性和行为性努力”。它具有两方面的功能：一是改变现存的人 - 环境关系 (问题指向性应对)；二是对应激性情绪或生理性唤醒的控制 (情绪调节性应付)。问题指向性应对是通过改变个体支持总是的行为或改变环境条件来对抗应激原；情绪调节性应对是通过应对以降低烦恼并维持一个适当的内部状态以便较好地处理各种信息。在应对严重应激时常可分为两期：急性期：进行情绪调节以减轻或防卫事件的冲击；重组期：对损害、丧失或威胁重新做评价，应对的努力主要集中于改变人 - 环境关系。

一、应对相伴随的行为和生理反应 应对是人体生命活动的一个重要组成部分，应对的过程和完成伴随一系列行为与生理的变化。

(一) 行为变化 人类的应对是通过预测 (predictability)、反馈 (feedback) 及控制 (control) 三种机制实现的。预测是对威胁情境的正确理解与评价。对病人的术前教育就是加强其预测性。反馈是校正应对的作用。反馈的精确程度也能左右应对的成功程度。控制包括自我控制与对环境的控制，在一定程度上反映了个体承受应激和调整环境的能力。

(二) 生理变化 血液中的皮质醇浓度可以反映应对的成效。一般在应对成功后，在心理上表现满足感、轻松感和达到目的

感的同时，血液中皮质醇浓度保持低水平。而应对失败则可引起皮质醇浓度较长时间的升高，正常时定期释放的频率增加、数量增多，昼夜节律中午放至清晨停止释放的现象消失。动物实验证明，应对失败后，血中皮质醇浓度在最初24小时内持续升高并稳定在高水平，可达5天左右。远远超过一般休克时引起皮质醇升高所持续的时间。

## 二、应对影响健康的途径

应对是作为对抗致病刺激作用的过程而表现的，因此，它必然影响个体的健康，主要途径有四：

1. 通过影响个体体验的应激反应的频率，强度及特征而影响健康（参见前述应激的中介机制）。
2. 通过习得并保持参与应对功能的生理机能。如血压升高可伴随压力感受器的兴奋而产生镇静作用。在长跑锻炼时，这种升压反应可短期降低焦虑情绪。
3. 有些不良的应对行为可影响个体健康水平。如有人以饮酒、吸烟来应对应激，常可使其原有疾病加剧。
4. 个体对急性病的威胁或慢性病的需求所作出的应对常成为影响疾病进程的重要因素。慢性支气管炎患者常以吸烟有利于痰的排出为理由来拒绝戒烟；素来健康者常忽视微小症状而酿成大病。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)