

1 Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας



© Mauro Scarone Vezzoso/iStock

Η ιστορία της ψυχολογίας της υγείας

Ποιο είναι το βιοϊατρικό μοντέλο;

Ο 20ός αιώνας

- Ψυχοσωματική ιατρική
- Συμπεριφορική ιατρική

Τι είναι η ψυχολογία της υγείας;

Το επίκεντρο της ψυχολογίας της υγείας

- Το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο
- Η υγεία ως ένα συνεχές
- Η σχέση μεταξύ ψυχολογίας και υγείας
- Έμφαση στη διαφοροποίηση

Ποιοι είναι οι στόχοι της ψυχολογίας της υγείας;

Ποιο είναι το μέλλον της ψυχολογίας της υγείας;

- Ο κλινικός ψυχολόγος υγείας
- Ο επαγγελματίας ψυχολόγος υγείας
- Ο ακαδημαϊκός ψυχολόγος υγείας

Ποιοι είναι οι στόχοι αυτού του βιβλίου;

- Μία σημείωση για τη θεωρία και την ψυχολογία της υγείας
- Μία σημείωση για τη μεθοδολογία και την ψυχολογία της υγείας
- Μία σημείωση για τις βιβλιογραφικές παραπομπές

Ένα ολοκληρωμένο μάθημα για την ψυχολογία της υγείας

Ερωτήσεις

Προς συζήτηση

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

Το κεφάλαιο αυτό εισάγει τον αναγνώστη στην επιστήμη της ψυχολογίας της υγείας. Αρχικά, παρουσιάζει εν συντομία την ιστορία της ψυχολογίας της υγείας και προβάλλει τις διαφορές ανάμεσα στην ψυχολογία της υγείας και στο παραδοσιακό βιοϊατρικό μοντέλο. Στη συνέχεια, περιγράφονται ο στόχος της ψυχολογίας της υγείας από την άποψη του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου, η υγεία και η ασθένεια ως αδιάσπαστη ενότητα (συνεχές), οι άμεσες και έμμεσες διασυνδέσεις μεταξύ των ψυχολογικών παραγόντων και της υγείας και δίνεται έμφαση στην επεξήγηση της διαφοροποίησης. Έπειτα, διερευνώνται οι στόχοι της ψυχολογίας της υγείας και το μέλλον αυτής της επιστήμης και το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την περιγραφή των σκοπών αυτού του βιβλίου και της δομής του.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η σύγχρονη ιατρική αναπτύχθηκε και εδραιώθηκε κατά τη διάρκεια του 19ου αιώνα. Η μελέτη του «Ανθρώπου» («Man» – όρος του 19ου αιώνα) γινόταν με τη μέθοδο της ανατομής, τη φυσική εξέταση και τις ιατρικές εξετάσεις. Το έργο του Δαρβίνου *Η Καταγωγή των Ειδών (The Origin Of Species)* δημοσιεύθηκε το 1856 και περιέγραψε τη θεωρία της εξέλιξης. Αυτή η επαναστατική θεωρία έδωσε στον Άνθρωπο μια θέση μέσα στη Φύση, υποστηρίζοντας ότι είμαστε μέρος της φύσης, ότι εξελιχθήκαμε από τη φύση και ότι είμαστε βιολογικές οντότητες. Αυτή η αντίληψη εναρμονιζόταν με το βιοϊατρικό μοντέλο της ιατρικής που μελετούσε τον άνθρωπο με τον ίδιο τρόπο με τον οποίο είχαν μελετηθεί και οι άλλοι ζωντανό οργανισμοί τα προηγούμενα χρόνια. Το μοντέλο αυτό περιέγραφε τους ανθρώπους ως οντότητες με βιολογική ταυτότητα, όπως και τα υπόλοιπα βιολογικά όντα.

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΙΟΪΑΤΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ;

Το βιοϊατρικό μοντέλο της ιατρικής μπορεί να γίνει κατανοητό από τις απαντήσεις που δίνει στα ακόλουθα ερωτήματα:

- **Τι προκαλεί την ασθένεια;** Σύμφωνα με το βιοϊατρικό μοντέλο της ιατρικής, οι ασθένειες είτε προέρχονται από στοιχεία του περιβάλλοντος που εισβάλλουν στο σώμα και προκαλούν οργανικές αλλαγές είτε είναι αποτέλεσμα ακούσιων εσωτερικών οργανικών αλλαγών. Τέτοιες ασθένειες ενδεχομένως να προκαλούνται από διάφορους παράγοντες, όπως χημικές ανισορροπίες, βακτήρια, ιοί και γενετικές προδιαθέσεις.
- **Ποιος ευθύνεται για την ασθένεια;** Επειδή ως αίτιο της ασθένειας θεωρούνται βιολογικές μεταβολές εκτός του ανθρώπινου ελέγχου, τα άτομα δεν θεωρούνται υπεύθυνα για την ασθένεια, αλλά περισσότερο θύματα μιας εξωτερικής δύναμης που προκαλεί εσωτερικές αλλαγές.
- **Πώς πρέπει να θεραπεύεται η ασθένεια;** Το βιοϊατρικό μοντέλο θεωρεί ως θεραπεία παρεμβάσεις όπως ο εμβολιασμός, η χειρουργική επέμβαση, η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία, που όλες έχουν ως στόχο την αλλαγή της φυσικής κατάστασης του σώματος.
- **Ποιος είναι υπεύθυνος για τη θεραπεία;** Η ευθύνη για τη θεραπεία ανήκει στους ιατρούς.
- **Ποια είναι η σχέση μεταξύ υγείας και ασθένειας;** Στο βιοϊατρικό μοντέλο η υγεία και η ασθένεια θεωρούνται ποιοτικώς διαφορετικές – ο άνθρωπος είναι είτε υγιής είτε ασθενής, δεν υπάρχει αλληλουχία ή συνέχεια ανάμεσα στις δύο καταστάσεις.
- **Ποια είναι η σχέση μεταξύ ψυχισμού και σώματος;** Σύμφωνα με το βιοϊατρικό μοντέλο της ιατρικής, ο ψυχισμός και το σώμα λειτουργούν ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Αυτή η αντίληψη είναι ανάλογη με το παραδοσιακό διστιτικό μοντέλο διάκρισης ψυχής-σώματος. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, η ψυχή δεν μπορεί να επηρεάσει τη σωματική κατάσταση, αφού ψυχή και σώμα ορίζονται ως διακριτές οντότητες. Ο ψυχισμός θεωρείται ως κάτι αφηρημένο και σχετίζεται με τα συναισθήματα και τις σκέψεις, ενώ το σώμα θεωρείται ως βιολογική ύλη, το δέρμα, οι μύες, τα οστά, ο εγκέφαλος και τα όργανα. Οι αλλαγές της ύλης θεωρούνται ανεξάρτητες από τις αλλαγές της ψυχολογικής κατάστασης.

- **Ποιος είναι ο ρόλος της ψυχολογίας στην υγεία και την ασθένεια;** Στην παραδοσιακή βιοϊατρική, η ασθένεια ενδεχομένως να είχε ψυχολογικές συνέπειες, δεν είχε όμως ψυχολογικά αίτια. Για παράδειγμα, ο καρκίνος ενδεχομένως να προκαλούσε δυστυχία, αλλά η διάθεση δεν θεωρούνταν ότι σχετίζεται με την εμφάνιση ή την εξέλιξη του καρκίνου.

O 20ός ΑΙΩΝΑΣ

Κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα αμφισβητήθηκαν ορισμένες θεμελιώδεις υποθέσεις της βιοϊατρικής, ενώ δόθηκε έμφαση στον συνεχώς αυξανόμενο ρόλο της ψυχολογίας στην υγεία και στην ύπαρξη ενός μεταβαλλόμενου μοντέλου σχέσης ανάμεσα στην ψυχή και το σώμα.

ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Η ψυχοσωματική ιατρική αμφισβήτησε από πολύ νωρίς το βιοϊατρικό μοντέλο. Αυτό αναπτύχθηκε στην αρχή του αιώνα ως απάντηση στην ανάλυση του Freud για τη σχέση ανάμεσα στην ψυχή και στη σωματική ασθένεια. Στο τέλος του αιώνα, ο Freud περιέγραψε μία κατάσταση που αποκάλεσε «υστερική παράλυση» (hysterical paralysis), κατά την οποία οι ασθενείς παρουσίαζονταν με παράλυση των άκρων, χωρίς εμφανές οργανικό αίτιο και κατά τρόπο που δεν αντιστοιχούσε στην οργάνωση των νευρών. Ο Freud υποστήριξε ότι αυτή η κατάσταση αποτελούσε ένδειξη της ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου και ότι απωθημένες εμπειρίες και συναισθήματα εκδηλώνονταν με τη μορφή οργανικού προβλήματος. Αυτή η εξήγηση έδειχνε ότι υπάρχει αλληλεπίδραση ανάμεσα στην ψυχή και στο σώμα και υποστήριζε ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες ενδεχομένως να είναι όχι μόνο συνέπειες της νόσου, αλλά πιθανώς να συμβάλλουν στη γενεσιουργό αιτία της.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Μία ακόμη επιστήμη που αμφισβήτησε το βιοϊατρικό μοντέλο της υγείας ήταν η συμπεριφορική ιατρική, την οποία οι Schwartz και Weiss (1977) περιέγραψαν ως ένα αμάλγαμα στοιχείων από τις επιστήμες της συμπεριφοράς (ψυχολογία, κοινωνιολογία, αγωγή υγείας) και η οποία εστιάζει στη φροντίδα της υγείας, στη θεραπεία και στην πρόληψη ασθενειών. Οι Pomerleau και Brady (1979), επίσης, περιέγραψαν τη συμπεριφορική ιατρική ως μία σύνθεση μεθόδων, όπως η θεραπεία και η τροποποίηση της συμπεριφοράς, που προέρχονται από την πειραματική ανάλυση της συμπεριφοράς, και εμπλέκονται στην αξιολόγηση, τη θεραπεία και την πρόληψη σωματικών παθήσεων ή οργανικών δυσλειτουργιών (π.χ. υπέρταση, συμπεριφορές εθισμού και παχυσαρκία). Δόθηκε, επίσης, έμφαση στο ότι ψυχολογικά προβλήματα, όπως η νευρώση και η ψύχωση, δεν εντάσσονται στο πλαίσιο της συμπεριφορικής ιατρικής, εκτός αν συμβάλλουν στην εμφάνιση της ασθένειας. Επομένως, η συμπεριφορική ιατρική περιέλαβε την ψυχολογία στη μελέτη της υγείας και απομακρύνθηκε από τις παραδοσιακές βιοϊατρικές απόψεις της υγείας, δίνοντας βάση όχι μόνο στη θεραπεία, αλλά και στην πρόληψη και την παρέμβαση. Επιπλέον, η συμπεριφορική ιατρική αμφισβήτησε τον παραδοσιακό διαχωρισμό ψυχής και σώματος.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;

Η ψυχολογία της υγείας είναι πιθανώς η πιο πρόσφατη εξέλιξη στην πορεία που συμπεριλαμβάνει την ψυχολογία στην κατανόηση της υγείας. Ο Matarazzo την περιέγραψε ως «το σύνολο των ειδικών εκπαιδευτικών, επιστημονικών και επαγγελματικών συνεισφορών της επιστήμης της ψυχολογίας στην προαγωγή και διατήρηση της υγείας και στη βελτίωση της αντιμετώπισης της ασθένειας και της συναφούς δυσλειτουργίας» (1980, σελ. 815). Η ψυχολογία της υγείας αμφισβητεί και αυτή τον διαχωρισμό της ψυχής και του σώματος, υποστηρίζοντας ότι ψυχολογικοί παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στην αιτία όσο και στη θεραπεία της ασθένειας. Ωστόσο, διαφοροποιείται από την ψυχοσωματική ιατρική και τη συμπεριφορική ιατρική ως προς το ότι η έρευνα στα πλαίσια της ψυχολογίας της υγείας αφορά σε ζητήματα που άπτονται περισσότερο της επιστήμης της ψυχολογίας.

Η ψυχολογία της υγείας μπορεί να γίνει κατανοητή μέσα από τις ίδιες ερωτήσεις που τέθηκαν για το βιοϊατρικό μοντέλο.

- **Τι προκαλεί την ασθένεια;** Για την ψυχολογία της υγείας, τα άτομα αποτελούν πολυσύνθετα συστήματα και οι ασθένειες προκαλούνται από πολλούς και όχι από έναν μόνο αιτιακό παράγοντα.



Η συνιστώμενη συμπεριφορά υγείας μπορεί να ενθαρρυνθεί από την κοινότητα

ΠΗΓΗ: © wavebreakmedia/iStock

Επομένως, η ψυχολογία της υγείας προσπαθεί να απομακρυνθεί από το απλό γραμμικό μοντέλο υγείας και υποστηρίζει ότι τα αίτια της ασθένειας είναι ένας συνδυασμός βιολογικών (π.χ. ένας ιός), ψυχολογικών (π.χ. συμπεριφορές, πεποιθήσεις) και κοινωνικών παραγόντων (π.χ. εργασία).

• **Ποιος ευθύνεται για την ασθένεια;** Επειδή η ασθένεια θεωρείται πια το αποτέλεσμα ενός συνδυασμού παραγόντων, το άτομο δεν θεωρείται απλώς ένα παθητικό θύμα. Η αναγνώριση του ρόλου της συμπεριφοράς στην εκδήλωση της ασθένειας, για παράδειγμα, σημαίνει ότι το άτομο μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνο για την υγεία και την ασθένειά του.

• **Πώς θα πρέπει να θεραπεύεται η ασθένεια;** Σύμφωνα με την ψυχολογία της υγείας, η θεραπεία πρέπει να αφορά στο άτομο ως ολότητα και όχι μόνο στις οργανικές αλλαγές που έχουν συντελεστεί. Έτσι, η θεραπεία μπορεί να πάρει τη μορφή μιας αλλαγής στη συμπεριφορά, της ενθάρρυνσης για αλλαγές στις πεποιθήσεις και στις στρατηγικές αντιμετώπισης και της συμμόρφωσης στις ιατρικές συστάσεις.

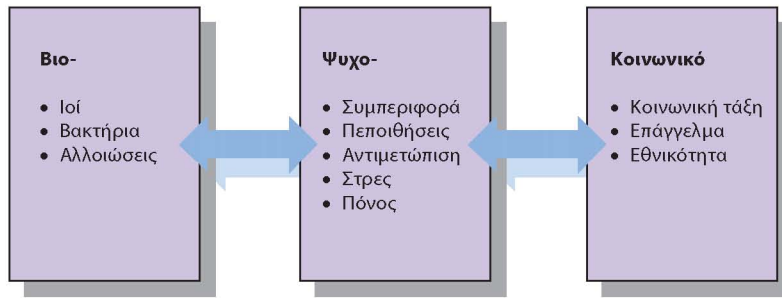
- **Ποιος είναι υπεύθυνος για τη θεραπεία;** Επειδή το άτομο αντιμετωπίζεται ως ολότητα και όχι μόνο ως σωματική ασθένεια, γι' αυτό και θεωρείται εν μέρει υπεύθυνο για τη θεραπεία του. Αυτή η ανάληψη ευθύνης μπορεί να πάρει τη μορφή της συμμόρφωσης στη φαρμακευτική αγωγή ή της αλλαγής στις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές. Το άτομο δεν αντιμετωπίζεται ως θύμα.
- **Ποια είναι η σχέση μεταξύ υγείας και ασθένειας;** Από αυτή την οπτική, η υγεία και η ασθένεια δεν αποτελούν ποιοτικώς διαφορετικές έννοιες, αλλά μέρη ενός ενιαίου συνεχούς. Τα άτομα δεν είναι είτε υγιή είτε ασθενή, αλλά κινούνται κατά μήκος ενός συνεχούς που προχωρά από την υγεία στην ασθένεια και αντίστροφα.
- **Ποια είναι η σχέση μεταξύ ψυχισμού και σώματος;** Τον 20ό αιώνα αμφισβητήθηκε ο παραδοσιακός διαχωρισμός ψυχής και σώματος που υποστήριζε το δυστικό μοντέλο για την υγεία και την ασθένεια και άρχισε να δίνεται όλο και περισσότερη έμφαση στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στην ψυχή και το σώμα. Αυτή η αλλαγή οπτικής αντανακλάται στην ανάπτυξη μιας ολιστικής προσέγγισης ή μιας προσέγγισης της υγείας του ατόμου ως ολότητας. Επομένως, η ψυχολογία της υγείας υποστηρίζει ότι ο ψυχισμός και το σώμα αλληλεπιδρούν.
- **Ποιος είναι ο ρόλος της ψυχολογίας στην υγεία και την ασθένεια;** Η ψυχολογία της υγείας θεωρεί τους ψυχολογικούς παράγοντες όχι μόνο ως πιθανές συνέπειες της ασθένειας, αλλά και ως συντελεστές που συμβάλλουν σε όλο το φάσμα του συνεχούς από την υγεία έως την ασθένεια.

ΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η ψυχολογία της υγείας βασίζεται σε τέσσερις βασικούς άξονες θεώρησης για την ανάλυση της υγείας και της ασθένειας. Αυτοί είναι το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο της υγείας, η υγεία ως ένα συνεχές, οι άμεσες και έμμεσες διασυνδέσεις ανάμεσα στην ψυχολογία και στην υγεία και η έμφαση στη διαφοροποίηση. Αυτοί οι άξονες περιγράφονται στη συνέχεια.

ΤΟ ΒΙΟΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο αναπτύχθηκε από τον Engel (1977· βλ. Εικόνα 1.1) και αντιπροσώπευε μία απόπειρα ενσωμάτωσης των ψυχολογικών («ψυχο») και περιβαλλοντικών («κοινωνικό») παραγόντων στο παραδοσιακό βιοϊατρικό («βιο») μοντέλο της υγείας, με τον ακόλουθο τρόπο: (1) οι βιοϊατρικοί παράγοντες περιελάμβαναν τη γενετική, τους ιούς, τα βακτήρια και τις δομικές αλλοιώσεις·

**Εικόνα 1.1**

Το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο της υγείας και της ασθένειας

ΠΗΓΗ: Προσαρμοσμένο από Engel, 1977, 1980

(2) οι *ψυχολογικές* διαστάσεις της υγείας και της ασθένειας περιγράφηκαν με όρους αντιλήψεων (π.χ. προσδοκίες για την υγεία), συναισθημάτων (π.χ. φόβος για τη θεραπεία) και συμπεριφορών (π.χ. κάπνισμα, διαίτα, άσκηση ή κατανάλωση αλκοόλ)· (3) οι *κοινωνικές* διαστάσεις της υγείας περιγράφηκαν με όρους κοινωνικών κανόνων συμπεριφοράς (π.χ. ο κοινωνικός κανόνας του καπνίσματος ή του μη καπνίσματος), πιέσεων για αλλαγή της συμπεριφοράς (π.χ. προσδοκίες από ομάδες συνομηλίκων, γονικές πιέσεις), κοινωνικών αξιών για την υγεία (π.χ. κατά πόσο η υγεία θεωρείται ως κάτι καλό ή κακό), κοινωνικής τάξης και εθνικότητας.

Η ΥΓΕΙΑ ΩΣ ΕΝΑ ΣΥΝΕΧΕΣ

Η ψυχολογία της υγείας υποστηρίζει ότι η υγεία και η ασθένεια βρίσκονται σε ένα συνεχές και διερευνά τους τρόπους με τους οποίους οι ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν την υγεία σε όλα τα επίπεδα. Ως εκ τούτου, η ψυχολογία εμπλέκεται στα αρχικά στάδια εκδήλωσης της ασθένειας (π.χ. πεποιθήσεις και συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η διαίτα και το στρες), στην αναζήτηση βοήθειας (π.χ. αντίληψη του συμπτώματος, αντιλήψεις για την ασθένεια, επικοινωνία μεταξύ ιατρού και ασθενούς), στην προσαρμογή στην ασθένεια (π.χ. διαχείριση, αλλαγή συμπεριφοράς, κοινωνική υποστήριξη, αντίληψη του πόνου), στην εξέλιξη της ασθένειας (π.χ. στρες, αλλαγή συμπεριφοράς) και στις συνέπειες για την υγεία (π.χ. ποιότητα ζωής, μακροζωία). Αυτή η θεώρηση παρουσιάζεται στην Εικόνα 1.2.

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

Οι ψυχολόγοι υγείας θεωρούν ότι υπάρχει μία άμεση και μία έμμεση διασύνδεση ανάμεσα στην ψυχολογία και την υγεία. Η άμεση διασύνδεση παρουσιάζεται στη βιβλιογραφία της φυσιολογίας και υποστηρίζεται από μελέτες σχετικά με τον αντίκτυπο του στρες σε ασθένειες όπως η στεφανιαία νόσος και ο καρκίνος. Από αυτήν την άποψη, ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο βιώνει τη ζωή του («Νιώθω αγχωμένος») έχει άμεσο αντίκτυπο στο σώμα του, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει μεταβολές στην κατάσταση της υγείας του. Η έμμεση διασύνδεση παρουσιάζεται περισσότερο στη βιβλιογραφία της συμπεριφοράς και υποστηρίζεται από μελέτες σχετικά με το κάπνισμα, τη διαίτα, την άσκηση και τη σεξουαλική συμπεριφορά. Σύμφωνα με αυτήν την οπτική, ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεται («Νιώθω αγχωμένος») επηρεάζει τη συμπεριφορά του («Θα κάνω ένα τσιγάρο»), η οποία στη συνέχεια έχει αντίκτυπο στην υγεία του. Οι άμεσες και έμμεσες διασυνδέσεις παρουσιάζονται στην Εικόνα 1.3.

ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ

Η υγεία και η ασθένεια διαφέρουν σε μια σειρά από τομείς, όπως η γεωγραφική θέση, ο χρόνος, η κοινωνική τάξη και το φύλο (βλ. Κεφάλαιο 2). Η ψυχολογία της υγείας εξετάζει τις διαφορές αυτές με έμφαση στον ρόλο που διαδραματίζει η συμπεριφορά. Εκτός αυτών, υπάρχουν και *διατομικές* διαφορές οι οποίες, επίσης, ενδιαφέρουν την ψυχολογία της υγείας. Για παράδειγμα, δύο άνθρωποι μπορεί να γνωρίζουν ότι το κάπνισμα τους κάνει κακό, αλλά τελικά μόνο ο ένας από τους δύο το διακόπτει. Αντίστοιχα, δύο γυναίκες μπορεί να ψηλαφήσουν ένα ογκίδιο στο στήθος τους, αλλά μόνο η μία να