

关系重构与技巧训练

——人际认知问题解决视野下的心理治疗

付 翠*

【摘 要】 人际认知问题解决是基于认知—行为心理治疗体系的一个重要范式,它建立在“人们所面临的问题都是人际关系问题”这一认识基础之上,因此它重视人际问题产生的关系因素,强调问题解决的过程定向,注重可选择性的问题解决思维方式的形成,并在对患者社会适应不良状况进行关系重建的基础上提出针对性的问题解决技巧训练以解决人际适应不良问题,从而为当代心理治疗范式的整合与发展提供了新取向。

【关键词】 人际认知问题解决;人际关系;问题解决技巧;可选择性思维方式

人际认知问题解决(Interpersonal Cognitive Problem-Solving 简称 ICPS)是指个体在社会互动中实现个人目标的能力,同时能够随着时间和情境的推移始终与他人保持良好的、积极的关系。该理论认为在社会交往互动中,最重要的因素是个体“如何”认为,也就是思考或解决问题的“过程”决定了个体能否实现其预期的目标。人际认知问题解决的技能对社会情绪调整 and 人际交往能力具有重要的意义,因为它在很大程度上能够减少、甚至预防严重的行为功能障碍(Spivack & Shure, 1989)。有很多方法可以提高个体的社会解决问题技能,例如可以建议或要求行动策略;可以奖励我们认为是积极的行为,惩罚消极的行为;可以推理、使用模型或提供选择,当然也有不同的方法来提高个体的社会解决问题的技能。例如个体从孩童时代就开始学习,思考和解决每天的问题,而那些从小就这样做的个体比那些从来不这样做的个体更容易根据社会情境的变化进行自我调整,以适应社会环境。Shure和Spivack(1982)最早制订了提高问题儿童ICPS技能的干预程序,并在很多研究中得到有效验证。例如有研究表明接受ICPS技能干预程序的孩子比那些没有接受干预程序的孩子在解决社会问题的技巧方面有了很大的进步(Punia, Balda & Punia, 2015)。因此文章将在解析人际认知问题解决基本理念的基础上,分析其在社会适应障碍治疗方面的独特之处,以期对未来心理治疗范式的整合与发展提供新视野。

*心理学博士,南京师范大学心理学博士后流动站研究人员,广东警官学院侦查系副教授,510050。

一、人际认知问题解决的主要观点

“人际认知问题解决”理论认为个体所面临的问题一般都是人际性的,而且受到他人在场的影响,而认知加工过程是能够导致行为变化的有效中介,所以在认知方式上的训练,可以使习得的社会技能具有更高的概括化水平和更大的迁移可能性。因此,“人际认知问题解决”主要研究如何思考和对待人际适应问题,教会个体如何认识人际问题以及训练个体学会解决人际问题的各种技能,也即是将问题解决的焦点从非人格化的问题转移到人际关系问题上来。事实上,人际认知问题解决理论已被广泛应用于儿童或成人的社会适应障碍治疗中,并取得了显著效果,其主要观点及相关研究内容可以概括为如下几个方面:

(一) 人际认知问题解决的技巧训练可以提高儿童解决问题的能力

在人际认知问题解决领域中,最初的理论是由D’Zurilla & Goldfried (1971)和Davison (1976)提出来的。他们将问题解决过程定义为一个认知行为过程,在他们看来完整的问题解决过程应该包括问题情境的一般定向;问题的定义和阐明;创造可选择的方案;做出决定;检验等,而处理问题的成功与否在很大程度上又取决于运用问题解决技巧的能力。随后,很多研究者运用该理论来研究如何提高儿童的社会适应性,并取得了显著效果。如有学者研究了不同社交地位幼儿人际认知问题解决技能训练的效果,结果发现人际认知问题解决技能训练能显著改善幼儿的人际认知问题解决能力,尤其是一般幼儿、被忽视幼儿和被拒绝幼儿的人际认知问题解决技能在各个方面都有显著的提高,但是并没有改善他们的同伴接纳水平(隋莉晖,王美芳,姚亮,2010)。据观察,那些在学龄前期出现行为问题的孩子往往缺乏人际解决问题的能力,如果家长或老师可以帮助孩子们学习这些技能,那么就会有解决那些社会不适应问题,所以说ICPS是能够促进社会能力发展的一个非常有前景的方法,可以有效预防儿童行为问题和社交能力的发展问题等(Öğülmüş & Kargi, 2015)。

(二) 人际认知问题解决程序可以较好地处理紧张的生活问题

日常生活中的问题并不是一个静止的、固定的过程,而是处于持续的流动状态,需要不断运用新策略和新可选择方案来应对。Kanfer & Busenmeyer (1982)最早指出日常生活中产生的各种问题可能需要诸多相互依赖的方案,而由这些方案引出的反馈则成为引导以后决策的关键因素,因此他们对问题解决程序提出了如下三点建议:一是把最初的目标概念化为一系列具体的目标,而不是单纯地把它看成一个简单的统一体;二是当可选择方案可以有效解决问题的时候,它必须要随着环境的变化而变化,始终在一个连续的、不断变化的背景下进行;三是效果检验阶段不是整个问题解决过程的结束,而应是解决过程的演进和完善。该程序对过程定向的强调使其在处理紧张的生活问题方面具有广泛的应用价值。有研究表明人际问题解决能力和孤独感水平可以很好地预测未来的主观幸福感(Saygin, Akdeniz & Deniz, 2015)。他们通过实验研究发现个体的问题解决技能越少,尤其是建设性的解决问题或锲而不舍地解决问题的技巧越少的話,未来的主观幸福感就越低;反之,如果个体尽量不用消极的,缺乏自信的问题解决技能去处理问题的話,其主观幸福感就越高。同时他们还发现个体的孤独感水平越低,其主观幸福感水平也越高,反之如果孤独感水平越高,则主观幸福感越低。

(三) 人际认知问题解决建立了包含心理特征在内的多维评价体系

目前,人际认知问题解决评价体系的有效性和可靠性问题成为该理论的研究热点,并且大多数学者认为在评价成年人解决人际问题的行动时应该考虑其心理特征,原因就在于当个体面临紧急需要和

人际冲突的情境时,如果他对于如何解决问题富有洞察力和知识,那么就可能会很好地解决问题,而且这样的问题解决方式将会增强个体澄清问题,构想行动可能计划中必要手段的能力,同时也会加强其对行为后果的考虑。有学者专门对人际认知问题解决的评价体系进行了研究(Yamakawa, Muranaka & Sakamoto, 2015),他们对该评价体系所包含的五个分量表即消极地处理问题、建设性的解决问题、缺乏自信、不愿承担责任、锲而不舍的做法进行了检验,其中共有50个项目,每个项目实行5级计分制。随后他们以610个成年人作为被试来研究评价体系所包含的内容是否适当,结果发现上述五项评价内容都在测试中得到了充分体现,并且与焦虑量表有着显著的相关性,所以说该指标体系将心理特征包含在内是恰当的并具有较强的可操作性。

二、人际认知问题解决视野下的社会适应障碍

在现实生活中,人际问题是不可避免的,而社会技能也主要体现在对各种人际问题的解决过程中。在人际认知问题解决理论看来,那些在社会性发展过程中存在严重缺陷的个体,其情绪和行为也会出现严重的问题,其原因可能是童年期的问题解决技能存在显著缺陷,导致其成年后无法恰当地处理各种人际关系,从而导致各种社会适应不良反应。

(一) 社会适应不良的根源在于人际关系中的信任匮乏

在人际认知问题解决看来,个体在日常生活中遇到的问题总是涉及到人际关系的因素,并且这些问题在日常生活中是普遍存在的,即使表面上看起来并非如此,而各种人际适应障碍的产生在很大程度上源于不良的人际关系,而不良的人际关系使他们在与人交往过程中缺乏基本的信任,导致其无法与他人分享自己的情绪,从而造成了不良情绪的堆积,久而久之形成了社会适应不良。而所谓社会分享是指与他人共同讨论有意义的情感事件的行为,而该行为对个体情绪的改善具有积极意义。有学者以每日记日记的方法研究了社会分享的媒介模式以及媒介分享对情绪的影响效果,结果表明个体习惯于使用那些容易获得的、非主动性的媒介来分享积极的事件,而那些主动性介入的媒介如打进来的电话则往往被用来分享消极的事件;那些高度关注的积极事件往往通过社交网站来分享,而那些高度关注的消极事件往往通过面对面的形式来分享(Choi & Toma, 2014)。此外,研究者还发现不管使用何种分享媒介,个体在分享了积极事件之后就会受到越来越多的积极影响,反之,如果分享了消极事件,就会受到越来越多的消极影响。因此说,社会分享对个体的情绪具有非常重要的影响,如果能够通过有效媒介分享各种积极的事件,将有利于个体积极情绪的强化,并为建立良好的人际信任,减少社会适应不良奠定基础。

(二) 社会适应不良的形成源于问题解决技巧的不足

人际认知解决认为问题解决技巧的不足会导致各种人际关系问题,如不能与同学、老师及父母等建立良好的互动关系,从而影响其正常的学习和生活。Kesicioğlu(2015)调查研究了学前儿童的问题解决技巧及影响这些技巧的各项因素,结果发现那些在问题解决技巧方面存在缺陷的儿童往往会做出攻击、言语威胁、不善于分享,不参与群体活动等行为。但是Memurran等(2008)很早就发现许多人际适应问题可以通过获得合适的问题解决技巧而得到更有效的解决。最近,Jahromi 和Mosalanejad(2015)也通过研究发现,问题解决技巧的训练可以有效减少那些缺乏技巧的孩子的人际冲突问题,尤其是对那些具有学习障碍的孩子更加适用。因此,人际认知问题解决认为社会适应不良的形成就是由于个体缺乏足够的问题解决技巧,从而处处碰壁,所以在治疗方面要特别注重问题解决技巧的训

练。值得一提的是,依据该理论制订治疗策略时,首先要对患者的问题解决技巧状况进行评估测试,根据其掌握问题解决技巧的多少来确定训练时间的长短,也就是注重患者此时此刻的状况,而不溯及以往。如果患者从一开始就具备较好的问题解决技巧,那么他只需要较少的时间进行培训,反之则需要较多的时间来进行基础技巧的训练。

（三）对社会适应不良的治疗实质是关系的重建

在运用人际问题认知对社会适应不良进行干预时,其实质是改变过去不良的人际关系状况,所以个体的心理状况并不是治疗初期关注的焦点,关系的重建才是焦点。因为个体进入到治疗中就成为关系网络的一部分,这个关系网络既包括大的文化系统,也包括已有的关系系统,而治疗关系代表着一种新的协调系统的建立,这种协调是由治疗家和患者带进关系系统内的资源所发展起来的,它所面临的挑战就是能否根据问题解决方式来改变已有的关系矩阵,从而建立协调的关系。而为了建立协调的治疗关系,在治疗过程中不存在对抗性的、绝对性的技术,也不能指定具体的治疗技术,更不存在对治疗对象的硬性规则,这就对治疗家提出了更高的考验,要求他们能够灵活地根据情境的变化采取合适的治疗技术。所以在人际认知问题解决的实际治疗过程中,将会依据治疗所处的不同阶段而采用不同的、具有针对性的治疗技术,从而彻底改变患者的关系矩阵,建立协调的人际关系,实现治疗目标。

三、基于关系和技巧的治疗模式

基于上述分析,人际认知问题解决提出了基于关系重建和技巧训练的治疗模式,即在建立相互信任的医患关系基础上,个体通过学习人际认知问题解决技巧来提升自己处理人际冲突的能力,并运用习得技巧去解决所遇到的各种人际问题,重建协调的人际关系,从而改变社会适应不良状况。

（一）建立相互信任的医患关系

人际认知问题解决非常重视治疗家和患者之间的互动关系,并且认为医患之间的关系首先应该建立在相互信任的基础之上,然后再由治疗家在治疗过程中扮演一个错误观念的澄清者,启发者,反馈者等不同的角色,从而使患者能够在没有对抗的氛围中向治疗家分享自己的情绪,避免不良情绪的堆积,并能够按照治疗家的要求进行角色扮演。国内外众多研究也表明良好的医患信任关系对患方态度、行为以及临床疗效具有积极的影响:能够增强患者的遵医嘱行为,甚至承受治疗方案所引发的不适和痛苦;能够使患者保持与医生的长期合作关系,更少地寻求替代的诊疗方案;能够提升患者对自身健康状态的感知、促进疾病症状和心理健康状况的改善;还能提高心脏病患者的生活质量(汪新建,王丛,2016)。

为了建立医患双方之间的信任关系,治疗家首先要帮助患者清楚地认识自己所面临的问题。因为许多适应不良患者也许并不知道他们所面临问题的本质,自然无从知道如何解决问题,所以治疗家往往通过如下途径来帮助患者认清问题所在:列出日常生活中所面临的问题清单,从中发现问题的特征和产生根源;描述所面临的问题并表达自己对问题的看法;与家人讨论问题,听取家人对问题的不同见解或主张;询问患者的治疗意向以选择后续治疗方向等。

其次,治疗家会帮助患者分析问题产生的环境背景;通过练习使患者能够将事实从思想、技术和知识中分离出来,区别对待内心情感线索和外部环境因素;通过角色扮演引导患者使用问题解决技巧去应对问题产生的环境因素;通过布置家庭作业使患者认识到他人情感对问题解决所产生的影响;通

过训练使患者学会寻找和认识面部表情、手势或其他身体语言的含义。

通过一系列的学习和训练使患者积极参与到治疗方案的实施过程中,因为患者在治疗中的参与程度也是影响患者能否对治疗家产生信任的重要原因。心理治疗本身具有高接触性(high-level contact),若患者在接受治疗的过程中能参与了解其中全部或大部分活动,那么就可以降低患者对治疗的风险感知(刘文波,王国斌,张亮,陈荣秋,2009),增强医患间的信任程度。

(二) 学习人际认知问题解决技巧

人际认知问题解决技巧作为一项基本的社会技能是指个体成功地解决人际关系情境中产生的冲突或问题的一种能力,是影响社会适应的关键因素。Erwin(2005)认为,个体由于缺乏有效处理人际关系问题的技巧而产生了社会适应困难,进而使他们在建立与维持人际关系时产生极度焦虑与退缩行为。因此人际认知问题解决在这一阶段的焦点就是对患者进行技巧的训练以帮助他们运用不同的思维技能来解决上述适应困难问题,训练的内容主要包括如下五个方面:认识自己和他人的情绪情感;对问题的感知和确认;提出解决问题的方法;对后果的预测以及多项问题解决技能的整合。训练采用小组训练和个别训练相结合的方式,小组训练主要用于既定内容的训练,教给个体一般的人际问题解决技巧;个别训练主要针对个体存在的问题进行训练,以保证技巧训练的效果。事实上,很多研究表明人际认知问题解决的技巧训练会显著提高个体的问题解决能力,改善人格障碍患者的社会适应功能(Mcmurran, Huband & Duggan, 2008)。而那些缺乏问题解决技巧训练的个体在幼年期就会表现出无法与他人进行有效沟通的症状,甚至会出现退缩、侵犯行为以及其他行为问题, Pelco等(2007)认为通过团体参与、合作和沟通来进行问题解决技巧培训,也可以显著改善上述由于技巧缺乏所导致的适应不良状况。

(三) 整合人际认知问题解决的各项行动方案

人际认知问题解决强调认知在人际交往中的作用,主要体现在提出可选择性的问题解决策略、预测行为结果和分析行为原因三个方面,而在这三个方面又存在明显的个体差异。研究表明,儿童人际认知问题解决的发展水平随年龄增长呈上升趋势,而且预测行为结果的能力显著高于提出可选择性问题解决策略和分析行为原因的能力,其根源可能是后两种能力需要儿童进行逆向推理或手段—目的思维,而预测行为结果的能力只需要其根据当前的行为表现进行顺向推理即可,因此可能更容易一些(Mcmurran, Crawford & Reilly, 2011)。因此,治疗家首先会让患者进行自我导向技术的练习以学会克服冲动性决策,做出理智的判断和选择,先预测行为结果,再采取实际行动。其次,治疗家将指导患者综合考虑各种人际关系条件,并将自己习得的问题解决技巧加以整合,然后运用到问题解决过程中。第三,治疗家在执行完整合方案之后将对患者进行专业的认知测试,包括问题认知测试、行为问题解决测试、自我概念测试等,以检验治疗效果。

四、人际认知问题解决对心理治疗的意义

人际认知解决问题的独特之处就在于它认为人所面临的问题都是人际关系问题,而之所以出现人际关系问题主要源于人际问题解决技巧的缺乏,所以它将人际关系重建和问题解决技巧的训练作为治疗的重点,从而对心理治疗范式的发展产生了深远的影响。

首先,心理治疗关系将不再仅仅是一种垂直运动,而是开始了水平空间内的运动。在人际认知问题解决看来,心理治疗是一种合作谈话,治疗家和患者共同探求问题产生的背景关系。治疗家也不再

居于权威地位,而是在治疗过程中扮演启发者、引导者的角色,帮助患者理解自己的认知模式、与人交往模式以及处理问题模式等,同时治疗家和患者在谈话中共同选择一个满意的关系模式即共享的、协调的、完美的关系模式,然后在此关系模式下解决患者的人际适应问题。这种谈话的治疗模式改变了以往治疗关系中治疗家的主宰地位,将治疗家和患者放在了平等协商的关系模式下,从而为治疗关系的改变提供了新取向。

其次,人际认知问题解决作为一种特殊的认知—行为疗法,不追寻患者思想背后的隐藏意义,不追寻童年的经历,不涉及许多深奥的理论,而是注重直接的意识体验,注重此时此刻,注重用常识去解释心理不适问题,并在基础上强调对患者的问题解决技巧训练,旨在通过技巧训练提高患者的问题解决能力,以达到解决适应障碍的目的。所以说该模式下的技巧训练使患者进入到一种学习、体验和提高的状态,并在与治疗家的互动过程中成长为一个具备娴熟问题解决技巧的人,无疑将大大提升心理治疗的长期效果。

第三,人际认知问题解决理论针对不同群体的特点,积极寻求与不同对象相契合的治疗方案,采取灵活多变的形式,将治疗技巧与其他心理治疗方案加以整合,促使心理治疗实践不断加以改变。长期以来,每个治疗学派都试图保持自身的文化传统,排斥其他学派的传统,从而导致治疗的局限性。而事实上,患者来自于各种各样的文化背景,治疗家不能仅用一种占主导地位的谈话来开展工作,而应该根据不同的文化背景选择相应的模式,并积极探索不同文化流派之间的整合,而人际认知问题解决无疑做出了有益的探索和尝试。

但是,人际认知问题解决对引起社会适应问题的内在心理因素重视不足,而在现实生活中,认知的偏差,情绪的失控,带有偏见的态度以及自身个性等都会造成人际关系问题,进而引发适应障碍。所以面对上述问题,人际认知问题解决在未来的发展过程应考虑如下方向:一是努力将治疗关系中的谈话以巧妙的方式进入到患者的真实生活中,无疑对改变患者的人际关系状况具有重要意义;二是努力探索治疗关系和真实生活的最佳结合点。如果这两个方面都能通过理想的途径加以结合,那么心理治疗的未来将会一片光明。

参考文献:

- 刘文波、王国斌、张亮等, 2009:《基于顾客参与的医疗服务管理》,《中国医院管理》第3期。
- 隋莉晖、王美芳、姚亮, 2010:《不同社交地位幼儿的人际认知问题解决技能训练》,《中国临床心理学杂志》第4期。
- 汪新建、王丛, 2016:《国内医患信任关系的特征、现状与研究展望》,《南京师大学报(社会科学版)》第2期。
- Choi, M., C. L. & C. L. Toma, 2014, "Social sharing through interpersonal media: Patterns and effects on emotional well-being", *Computers in Human Behavior*, vol. 36, pp.530—541.
- Davison, G. C. & M. R. Goldfried, *Clinical Behavior Therapy*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1976.
- D'Zurilla, T. J. & M. R. Goldfried, 1971, "Problem solving and behavior modification", *Journal of Abnormal Psychology*, vol.78, pp.107—126.
- Erwin, P. G. & J. Purves, 2005, "Involvement and outcomes in short-term interpersonal cognitive problem solving groups", *Counseling Psychology Quarterly*, vol.18, pp. 41—46.
- Jahromi, Z. B. & L. Mosalanejad, 2015, "Integrated Method of Teaching in Web Quest Activity and Its Impact on Undergraduate Students' Cognition and Learning Behaviors: A Future Trend in Medical Education", *Global Journal of Health Science*, vol.7, pp.249—259.
- Kanfer, F. & J. Busenmeyer, 1982, "The use of problem-solving and decision making in behavior therapy", *Cinical*

Psychology Review, vol.2, pp.239—266.

Kesicioğlu, O. S., 2015, “Investigation Of Preschool Children’s Interpersonal Problem Solving Skills”, *Eğitim Ve Bilim*, vol.40, p.327.

McMurrin, M., N. Huband & C. Duggan, 2008, “The role of social problem solving in improving social functioning in therapy for adults with personality disorder”, *Personality & Mental Health*, vol.2, pp.1—6.

McMurrin, M., M. J. Crawford, J. G. Reilly, P. McCrone & P. Moran, 2011, “Psycho-education with problem solving (PEPS) therapy for adults with personality disorder: A pragmatic multi-site community-based randomised clinical trial”, *Trials*, vol.12, pp.1—10.

Öğülmüş, S. & E. Kargi, 2015, “The interpersonal cognitive problem solving approach for preschoolers”, *Turkish Journal of Education*, vol.4, p.19.

Pelco, L. E. & E. Reed-Victor, 2007, “Self-Regulation and Learning-Related Social Skills: Intervention Ideas for Elementary School Students”, *Preventing School Failure*, vol.51, pp.36—42.

Punia, D., S. Balda & S. Punia, 2015, “Training disadvantaged rural children for interpersonal cognitive problem-solving skills”, *Studies of Tribes & Tribals*, vol.2, p.9.

Saygin, Y., S. Akdeniz & M. E. Deniz, 2015, “Loneliness and Interpersonal Problem Solving as Predictors of Subjective Well-Being”, *International Journal of Information & Education Technology*, vol.5, pp.32—35.

Shure, M.B. & S. George, 1982, “Interpersonal problem-solving in young children: A cognitive approach to prevention”, *American Journal of Community Psychology*, vol.10, pp.341—356.

Spivack, G. & M. B. Shure, 1989, “Interpersonal cognitive problem solving (ICPS): A competence-building primary prevention program”, *Prevention in Human Services*, vol.6, pp.151—178.

Yamakawa, I., M. Muranaka & S. Sakamoto, 2015, “The validity and reliability process of interpersonal problem solving inventory for adults”, *International Journal of Human Sciences*, vol.6, pp.1013—1021.

(责任编辑:蒋永华)

Relationship Reconstruction and Skill Training: Psychotherapy from the Perspective of Interpersonal Cognitive Problem Solving

FU Cui

Abstract: Interpersonal cognitive problem-solving therapy is an important paradigm of the contemporary cognitive-behavioral psychotherapy system. It is built on such a notion that “the problems that people face are all related to interpersonal relationships”, so it attaches great importance to the relationship factors of interpersonal problems, emphasizing the orientation towards the problem-solving process and focusing on developing the mode of alternative thinking. And on the basis of relationship reconstruction intended to overcome the patients' ill social adaptation, this paper puts forward that we can provide the patients with special training to help them acquire the skills needed in solving the problems with interpersonal adaptation, so as to provide a new direction for the integration and development of the modern psychotherapy paradigm.

Key words: interpersonal cognitive problem solving; interpersonal relationship; problem-solving skills; alternative thinking