

健康心理学

段淑贞

中国科学院心理研究所

(一) 健康心理学的出现

当前的医学已从传统的生物医学模式转向生物—心理—社会模式。医学研究不仅探索健康和疾病的生物因素，还应查明心理社会因素，如流行病学的、社会的、教育的、心理或行为的因素，这就大大推动了“行为医学”的发展。近十年来迅速发展的行为医学给心理学提出了新的培训、研究和服务的任务。为了适应这种发展形势，美国心理学会于1978年成立了第38分支——健康心理学(Health psychology)。其目的是把对于健康和保健设施中的心理或行为问题、躯体疾病的心理或行为的致病因素以及心理治疗或行为治疗的治病作用等问题感兴趣的心理学家、临床医师以及有关学科的研究工作者组织在一起，共同讨论研究如何使心理学在保持和促进健康、预防疾病中发挥更大的作用。这个分支成立两年后，会员已超过三千人，此外还专门创办了“健康心理学杂志”，及时传播并交流健康心理学的研究成果和工作经验。

(二) 什么是健康心理学？

健康心理学是在行为医学的基础上发展起来的一门新学科，着重研究心理学在行为医学中的作用。在说明健康心理学的概念与任务之前，必须先谈谈行为医学。

行为医学(behavioral medicine)是综合行为科学和生物医学科学知识的一门新兴的多学科交叉性学科。它是研究有关健康和疾病的行为科学和生物医学科学的知识和技术，并把这种知识和技术应用于疾病的预防、诊断、治疗和康复。它除了有关于疾病的医学知识，如神经解剖学、神经生理学、免疫学、内分泌学、药理学、营养学和护理学等知识外，还包括涉及行为的心理学、社会学、人类学和教育学等知识。换言之，行为医学是综合与行为科学和生物医学科学有关的各个学科的知识技术，为研究并解决人类疾病和健康的复杂问题提供有效方法。

健康心理学是总结心理学在教学、科研和各专业中的特殊贡献，来促进和保持人类健康，预防和治疗躯体疾病，鉴定与健康 and 疾病有关的病因和诊断问题，改进医疗制度和制定新的保健政策。例如，从心理或行为因素与健康 and 疾病有密切关系的观点出发，提倡矫正吸烟、酗酒和多食等不良行为，帮助人们应付心理社会紧张刺激，重视劳逸结合，号召加强体育活动和遵守医疗制度等来预防疾病，保持健康。可以说，健康心理学是心理学在预防医学中的应用。

健康心理学的任务是帮助人们保持或促进健康状态，着重处理与躯体疾病有关的心理学问题，而不是象临床心理学(clinical psychology)那样着重处理与精神病有关的病理心理问题。健康心理学不仅要研究不良或异常行为的矫正或治疗，还应研究预防有损健康的

行为或异常行为的发生。例如，在心血管疾病方面，健康心理学的任务是说明A型行为对心血管疾病的作用，验证A型行为可能引起病理生理变化的机制以及临床病征的表现；矫正吸烟行为，培养低盐、少脂肪和胆固醇的饮食习惯以及加强体育活动等以预防心血管疾病的发生和发展。总之，健康心理学的任务是研究引起躯体疾病和促进健康以及遵守医疗制度和维持健康状态的行为因素。

（三）健康心理学发展的因素

（1）根据疾病和死亡的原因分析，行为因素与健康有密切关系。

1972年美国的统计表明，每年死亡的主要原因是冠心病、中风、高血压、癌症、肺气肿、糖尿病、肝硬化和各种事故。例如，因心脏病死亡的为332人（以10万人计），癌症为178人，中风为84人，事故（其中一半为车祸）为47人。大量调查研究表明，这些疾病的高发病率与所处社会环境的紧张刺激以及人们对之产生的心理或行为反应，特别是吸烟、喝酒、多食等行为有密切关系。

1976年美国对死亡原因的分析说明，死于不健康行为或生活方式（如吸烟、喝酒、药瘾、多食）的为50%，死于环境因素或生理因素的各为20%，只有10%是因保健工作不当而致死的。

所以，重视行为因素是当前预防医学中迫切关注的问题。

（2）重视疾病的预止，才能节约保健费用。

“世界卫生组织”近年来的调查发现，世界各国政府虽然逐年增加保健费用，加强医疗设施，但人民的健康状况未见相应的改善。就以美国为例，政府每年用于医疗保健的费用超出二千亿美元，占全年国民总产值的11%。从六十年代起，用于医疗保健的开支比以前增加了七倍，这主要用于疾病的治疗以及对因病造成后果的处理，而较少用于预防工作。近年来心脏病和癌症的发病率增加了250%，酗酒、药瘾和事故死亡（特别是车祸）也增多。事实证明，开展预防工作，如大力宣传吸烟与心肺血管疾病的关系和提倡禁烟后，肺癌和心血管疾病的发病率即明显下降；又如国家法定酒后不准开车，开车时速不得超过55公里以及广泛采用安全带后，即拯救了上万人的生命。这就说明，重视预防工作不仅能改善人民的健康质量，提高生存率，而且也能节约保健费用。因此，美国卫生当局关于“促进健康和预防疾病”的报告指出，号召人们禁烟戒酒、改变饮食习惯、学会应付紧张刺激等是促进健康和预防疾病工作中的主要任务。

（3）心理学在研究行为和促进健康中有独特的作用。

心理学的知识和技术在研究人的行为、矫正有损健康的不良行为和习惯以及培养良好行为以促进健康中起着重要作用。例如，根据学习理论和条件反射的原理和方法发展的行为矫正或行为疗法，在疾病的预防、治疗和康复中有显著效果。比如根据对抗性条件反射原理发展的厌恶疗法可消除抽烟、喝酒的不良行为，进而大大降低了癌症和心血管疾病的发病率；根据操作性条件反射的强化原理可使糖尿病患者严格遵守服药和饮食制度以防疾病发展和促进痊愈。此外，用同样的原理可训练因神经系统受损引起的器官功能障碍得以恢复正常或建立新的代偿功能，促使病人恢复健康的生活。

(4) 心理学在医学工作中的重要性日益突出, 医疗机构中愈益需要心理学工作者。

二十世纪初, 在美国医学院全时工作的心理学家仅几位 (Franz, 1913), 而目前美国心理学会的5万多会员中就有5%的会员在医学单位工作 (Lubin, 1978)。这说明心理学家和医师在研究和临床工作中有了更多的合作。第二次世界大战促进了临床心理学和精神病学之间在临床工作和教学、研究工作上的合作。为了促进人类的幸福, 心理学和医学的合作愈来愈被人们承认和重视。研究和实践工作的成果已证明了心理学在医学工作中的重要性。近十年来, 绝大多数的心理学家是在医疗机构中工作 (Matarazzo, 1980), 医学的各个领域愈来愈多地需要心理学工作者。

当前的心理学工作者已不象1945—1965年间那样, 仅在精神卫生专业中起作用, 如只在心理治疗、精神分裂症和智力落后方面从事研究和服务工作。他们的研究和服务工作是与人类健康有关的一切问题紧密联系着。例如, 心理学家研究如何预防和治疗当前发病率高的癌症和心脏病; 如何帮助人们应付心理社会的紧张刺激, 减轻焦虑、恐惧的紧张情绪以及如何矫正有损健康的不良行为等。事实说明, 心理学家和医师共同合作展开的健康研究大大有利于降低由生活紧张或行为方式引起的疾病的发病率、减少病人的住院日或医疗次数, 从而节省了保健费用, 减少了因病造成的生产上和社会上的损失。

1976年, 美国心理学会科学事务委员会意识到心理学应在减少保健费用、降低发病率、提高健康水平的健康研究工作中发挥新的作用, 提供有效的办法。委员会在关于健康研究的任务报告中, 除了强调心理学在精神卫生中的作用外, 还指出心理学应研究有损健康或导致疾病的行为因素, 如何预防这些行为的产生以及帮助人们应付一些疾病等。事后, 从事这方面工作的心理学家成立了一个健康研究小组, 附设在美国心理学会的“公共卫生中的心理学家” (Psychologists in Public Health) 分支中, 在此基础上于1978年8月正式成立了“健康心理学”分支。

(四) 健康心理学家的培训计划

近年来, 由于心理学工作者在心脏科、小儿科、牙科、青少年医学以及其他医学专业的诊断、治疗、预防和康复中起着突出的作用, 所以医疗机构愈来愈多地需要健康心理学工作者。为了适应这种需求, 当前美国对健康心理学工作者的培训提出了一些计划。

对于在一般健康研究和保健设施领域中工作的心理学家的训练要求与对在精神病院或精神病研究机构工作的心理学家的要求是不同的, 他们必须掌握临床心理学、社会心理学、实验心理学、生理心理学和其他医学专业的知识, 而且接受一些临床工作的训练, 因为他们的日常工作是处理躯体疾病的心理学问题, 而非处理精神病的病理心理学问题。

培训的目标有的达到实习医师、博士或高于博士的水平。培训计划因强调健康心理学的程度多少而异。例如, 有的是纯粹健康心理学; 有的是代表临床心理学计划中的健康心理学或行为医学的一个项目; 有的是从社会心理学或实验心理学的基本观点强调健康心理学; 有些培训计划则强调不同的方面, 如医学心理学、儿科心理学或行为医学。此外, 强调研究或临床训练的程度也极不相同。有人认为, 健康心理学的训练应在大学取得临床心理学学位之后的研究生水平上进行, 因为心理学在医学上的应用都需要有临床工作的知识和技术。也有人认为, 为病理心理或精神病服务的培训计划不完全能应用于躯体疾病或健

康的问题或研究,培养健康心理学工作者除了心理学的基础知识外,还应有研究工作和临床服务工作的训练。还有人认为,应该训练一批健康心理学家从事咨询和研究工作。

由于健康心理学是一个迅速发展的新的领域,从事这方面工作的心理学家,除了有一般心理学专业知识和技术外,还应该在与健康有关的各个学科接受训练,掌握多学科的知识和技术,才能更好解决健康问题。到底健康心理学工作者应具备什么条件与能力,尚有待明确。

(五) 健康心理学的现状与展望

健康心理学强调的是人的健康而不是疾病,如果一个人能合理改变生活和行为方式,积极采取一些保健活动,就可以保持或促进健康。当前健康心理学工作者在禁烟、戒酒和改变饮食习惯等防病措施中已发挥了重要作用。

大量研究表明,吸烟是危害健康最大的行为因素,吸烟与冠心病、支气管炎、肺气肿和癌症的死亡率增高有关。吸烟者由于一些原因造成的死亡率要比非吸烟者的高70%。美国有人估计,每年因吸烟而导致非正常死亡的约32万人,为此禁烟是防病的重要措施。心理学工作者通过各种教育方式和行为矫正已使青少年的吸烟率大大减少,成人的吸烟率已比20年前下降了12%。

有统计表明,美国每年化在长期酗酒的费用约420亿美元,花在治疗酒精中毒的约9亿美元。酗酒可引起许多慢性病,从而增加了医疗费用。此外它也是车祸的主要因素。心理学工作者采用的行为矫正法也为戒酒作出了贡献。

心脏病学家报道,高盐饮食与高血压有关;过多的脂肪和胆固醇饮食以及缺乏体育活动,提高了心血管疾病的发病率和死亡率。医师和心理学工作者共同研制的饮食矫正计划已使心血管疾病的发病率有所下降。

今后,美国健康心理学分支将对以下一些问题进行探讨并阐明。如健康心理学工作者应接受什么样的训练、应具备什么样的条件在何处工作?健康心理学工作者有什么特点与专长,他们应如何与其他保健人员配合工作?健康心理学与心理学的其他专业以及与健康有关的各学科有什么关系?健康心理学的专业训练如何与预防、临床服务和研究等工作的需要联系起来?社会和其他保健人员对健康心理学工作者的要求是什么?健康心理学对行为医学的发展和研究应有何贡献?

参 考 文 献

- [1] Matarazzo, J. D. , Behavioral Health and Behavioral Medicine: Frontiers for a New Health Psychology. *American Psychologist*, 35, P.P. 807—817, 1980
- [2] Williams, B. J. , Health Psychology in the United States. (1983年6月在北京作的报告)
- [3] Rohila, P. K. , Health Psychology. (1982年8月在北京的介绍)