

Health Psychology

—Theory, Research and Practice

健康心理學

David F. Marks / Carla Willig
Brian Evans / Michael Murray © 著

許文耀◎校閱

陳盈如◎譯

洪葉文化事業有限公司

W8.2
439

Health Psychology
—Theory, Research and Practice

健康心理學

David F. Marks / Carla Willig
Brian Evans / Michael Murray © 著

許文耀◎校閱

陳盈如◎譯

洪葉文化事業有限公司

健康心理學

Health Psychology : Theory, Research and Practice

作 者 David F. Marks / Michael Murray / Brian Evans / Carla Willig
校 閱 許文耀
譯 者 陳盈如
責任編輯 張慧茵
發行人 洪有道
發行所 洪葉文化事業有限公司

登記號：局版台業字第 5509 號

地 址：台北市羅斯福路三段 283 巷 14 弄 22 號 3 樓

電 話：02-23632866 02-23632813

傳 真：02-23632274

劃 撥：1630104-7 洪有道 帳戶

門市部 電 話：02-27362544

版 次 2003 年 6 月一版一刷

I S B N 957-0420-78-2

定 價 650 元

English language edition published by Sage Publications of London,
Thousand Oaks and New Delhi, © David F. Marks, Michael Murray,
Brian Evans and Carla Willig 2000.

作者簡介

DAVID F. MARKS 是英國倫敦 Middlesex 大學健康研究中心的主任，以及心理學教授。之前他曾在英國的 Sheffield 大學，以及紐西蘭的 Otago 大學任職。他先前所出版的書籍包括有《超心理學》（“*The Psychology of the Psychic*”）（1980, with R. Kammann）、《印象形成理論》（“*Theories of Image Formation*”）（1986）、《意像：當代的發展》（“*Imagery : Current Developments*”）（1990, with J.T.E. Richardson and P. Hampson）、《生活項目的中止：一種更容易停止抽煙並且不再開始的方法》（“*The Quit For Life Programme : An Easier Way to Stop Smoking and Not Start Again*”）（1993）、《全國健康的改善》（“*Improving the Health of the Nation*”）（1996, with C. Francome）、《痴呆的處理 近期歐洲的研究》（“*Dealing With Dementia : Recent European Research*”）（2000, with C.M. Sykes），以及《超心理學（修訂版）》（2000）。他曾被選為英國心理公會的健康心理學之特殊團體的主席，以及歐盟專業健康心理學者協會的健康心理學之特別小組的召集人。他也是《健康心理學期刊》（“*Journal of Health*”）的編輯。

MICHAEL MURRAY 是加拿大紐芬蘭紀念大學中，社區健康部門的社會學及健康心理學教授。先前他曾在英國倫敦的聖湯瑪斯醫院之醫學院，以及愛爾蘭的厄爾斯特大學中任職。他先前曾出版的書籍有《年輕人的抽煙》（“*Smoking Among Young Adults*”）（1988, with L. Jarrett, A.V. Swan and R. Rumen）與《質性健康心理學：理論與方法》（“*Qualitative Health Psychology : Theories and Methods*”）（1999, with K. Chamberlain）。他曾任加拿大心理協會的健康心理部

門之主席，並且是《加拿大健康心理學者》（“*Canadian Health Psychologist*”）的創刊編輯。他也是《健康心理學期刊》的副編。

BRIAN EVANS 在英國倫敦的 Middlesex 大學中教授心理學，並且在那裡是心理學與健康之理學碩士之計畫領導人。他先前曾在英國的 Sussex 大學，以及加拿大蒙特婁的 Concordia 大學中任職。他致力於心理學研究與理論在其社會政治背景下的分析，而他之前所發表的文章包括〈智商與心理測驗：一項造作的科學及其社會歷史〉（*IQ and Mental Testing : An Unnatural Science and Its Social History*）（1981, with B. Waites）。

CARLA WILLIG 在英國倫敦的城市大學中教授心理學。她先前曾任職於 Plymouth 與 Middlesex 大學。她的研究主要是有關於論述與實踐之間的關聯，尤其與冒險行為相關。她曾就信賴與安全性行為之推論性建構，發表了期刊式的文章，以及書籍的篇章，並且對於有關社會建構論者的心理學，做出了理論性及認識性的爭論。她校訂了《應用性論述分析：社會及心理介入》（“*Applied Discourse Analysis : Social and Psychological Interventions*”）（1999），並且是《健康心理學期刊》的編輯委員會中的一員。

校閱序

當洪葉文化事業公司拿此書給我，並問我適合出版嗎？我質疑了。因為身為一位臨床心理學者，覺得坊間已有的健康心理學書籍及課堂上所用的教科書，已足以教導學生未來在醫院該應付的業務責任。

健康心理學是臨床心理學的一支，由早期的「身心症」、「身心醫學」、「行為醫學」演進至目前的「健康心理學」，這樣的發展脈絡依循著醫學模式進行著，亦即如何避免疾病的發生以及疾病發生後的調適，在此模式中皆有詳盡的說明，但對於如何促進健康反而佔著較少的篇幅。

所以當閱讀完此書後，我答應洪葉文化事業公司願意負責翻譯。理由很簡單，整本書均在談健康促進的議題，更重要的是，不是單由個體行為來討論健康，而是由經濟、結構及文化的脈絡辯證個人的健康行為如何培育，以及影響健康行為維繫的因素。

舉例來說，在第三章中談到「健康」的定義時，就特別談到文化對健康定義的影響，因為人類的思想與行為受到文化的浸染，這就形成不同的文化對健康與疾病有著不同的詮釋方式，如果醫療體系僅依照著西方資本主義所標竿的健康定義，那對健康促進無疑有不少的阻力，此種阻力並非患者不依循醫囑，而乃醫囑無法落實在生活中。或許這本書無法撰寫到落實的方法，但是卻提供了從事健康促進的專業人員應有的省思。

另外，本書的優點是如前所述對健康行為的促進及消滅不健康行為的描述，是我閱讀相關健康心理學書籍中，著墨最多的一本書。這使得身為一位臨床心理學者的我多開拓視野，而使「健康心理學」

從「行為醫學」轉變的過程所強調的「健康促進」主題，更有較多的資訊可講述，且可當為教材。

不過，此書最引我入勝之處，乃是書中的第三部份「健康促進與疾病預防」，因為個人對進康與疾病的信念及解釋，醫病的溝通及醫囑的遵從及充權，均是影響健康與疾病因應的重要因子。此書不僅從實証的研究，亦從質性分析或詮釋學的角度，不斷辯證上述主題，對想研究這些主題的學生或研究人員，可有另一不同的省思。

我想這本書的精彩之處是不只停駐於「介紹」健康心理學，而且還更深入地加以反思，這對國內發展健康心理學而言是重要的。

許文耀

引言與謝忱

本書提供了健康心理學作為一應用領域的說明，尤其是有關健康的促進與疾病的預防。本書的目的在於將潛藏在這個領域表像下之理論假設暴露出來，並且批判性的去分析它的方法、證據與結論。對於健康與疾病之心理歷程的區分，其重要性越來越受到注意。行為與情緒在當今的發病率與死亡率的趨勢下所扮演的角色，相關的證據不斷地累積，許多研究也著重在壓力與心理狀態對身體疾病的發生、進程及管理上的影響。

健康心理學現正快速發展，而在健康照護以及醫療體系中，對於健康心理學者的需求也在增加。在美國，近年來心理學者人數配置最多的獨立區域是在醫療中心。心理學者在復健、心臟病、小兒科、腫瘤學、麻醉學、家醫科、牙科，與其他醫療產業等多重訓練的臨床與研究小組中，屬於重要的成員。在歐洲，健康心理學逐漸成為一個新的健康專業領域，其理論與政策透過訓練上的改善而正加以實踐（Marks et al., 1998）。在它發展的前二十年，其焦點很自然地放在臨床上（Marks, 1996）；然而，在接下來的十年，需要更多的努力來直接朝向創造更有效率的方式，以預防疾病及促進健康，這尤其與行為的風險因子有關，例如抽煙、藥物與酒精的使用、節食、固著的生活型態、壓力的回應，與不安全的性行為。

健康心理學在幫助健康促進介入的發展與評量上，扮演了關鍵的角色。心理學者將與社區、其他專業人員，以及政策制定者，建立緊密的合作關係。在政策與實踐上正迫切的需要改變，以增加公平性，並增強社會中的弱勢（vulnerable）成員。因此本書採用了預防的觀點，並將焦點放在正向的健康增強。

健康心理學在了解與行為及經驗有關的文化、社會政治以及經濟的根源時，兼有並囊括了跨學科的範疇。本書的作者使用了跨學科的觀點，來解釋當社會、經濟與政策改變上的腳步無法跟上產業、科學與醫療成果時，健康心理學在其中所佔的位置。貧富差距的增加、老年化人口、學來無助的影響、貧窮，以及社會疏離，正逐漸成為社會的顯著特徵。若欲準備處理這些議題，所有關切健康促進與疾病預防的人，需要更深入了解的，不只是複雜的人類行為，還包括健康、疾病，與健康照護的實際經驗。藉著整合質化與量化的方法，本書希望能朝這個方向邁出一小步。

本書中的關鍵字將被標示成粗黑斜體，並且在書末有其定義的辭彙表。作者群將感謝下列提供協助的個人與組織：Elizabeth Durrant, Nick Heather, Catherine Marie Sykes, Lynne Segal, the Health Education Authority, and Alcohol Concern; MM 特別對他的妻子 Anne 以及兩個兒子 Matthew 與 Daniel 表示感謝，他們讓他感到既快樂又健康。

目錄

PART 1：脈絡中的健康心理學

第一章 作為一個新的研究領域之健康心理學	003
概論	003
什麼是健康？	003
研究經驗與行為的認識論	006
跨文化觀點的需要	009
什麼是健康心理學？	010
作為一跨學科領域的健康心理學	017
健康心理學的理論	018
健康心理學的研究方法	023
社會脈絡下的健康心理學	027
未來研究	030
總結	030
關鍵項目	032
第二章 巨觀的社會環境與健康	035
概要	035
全球化健康趨勢	036
國際間的不平等	039
國家內部的不平等	049

社經地位.....	051
相對剝奪.....	059
性別.....	063
種族.....	065
未來研究.....	067
總結.....	067
關鍵項目.....	069

第三章 健康的跨文化象徵.....071

概要.....	071
內文.....	071
痛苦的因果本體論與道德論述.....	072
健康信念系統.....	075
西方健康信念系統.....	076
健康的非西方觀點.....	087
文化與健康信念.....	094
未來研究.....	094
總結.....	095
關鍵項目.....	095

PART 2：健康行為與經驗

第四章 健康與個人.....099

概要.....	099
心理與身體疾患.....	099
歇斯底里症與身心症.....	105
心理分析的心身法.....	110

人格與疾病之關聯的解釋	115
A/B 型人格、敵意與心臟病	120
人格與疾病之關聯的未來研究	124
未來研究	127
總結	128
關鍵項目	130
第五章 壓力與因應	131
概要	131
什麼是壓力	131
視壓力為一個刺激	134
將壓力視為一個反應	139
壓力的互動模式	146
壓力是否讓我們更易患有生理疾病？	151
未來研究	159
總結	160
關鍵項目	161
第六章 食物與飲食	163
概要	163
吃、喝，與肥胖	163
一個演化的觀點	167
一個生態的模式	173
飲食與健康的流行病學研究	179
食物與飲食的心理、社會，及文化面向	183
未來研究	191
總結	192

關鍵項目	194
第七章 酒精與飲酒	195
概要	195
酒的祝福與禍害：歷史背景	197
飲酒的危險	199
飲酒的理論及酒精依賴	207
酒精問題的預防與治療	221
治療	226
未來研究	228
總結	229
關鍵項目	230
第八章 菸草與抽煙	233
概要	233
抽煙的盛行率與分佈	233
菸草廣告與社會背景	235
抽煙的理論	239
開始抽煙	245
抽煙的決定因子	247
抽煙對青少年的社會意涵	253
在年輕抽煙者中社經地位與種族上的差異	255
青少年抽煙的性別差異	256
抽煙中止	257
中止的社會面	262
抽煙者的心理治療	264
未來研究	270

總結	271
關鍵項目	271
第九章 性行為與經驗	273
概要	273
性與健康	273
性學的歷史背景	274
性調查	275
性活動的實驗室研究	288
關於性的社會認知研究	291
親密關係中性經驗的研究	296
性意涵的研究	298
未來研究	301
總結	302
關鍵項目	304
第十章 運動與活動	305
概要	305
體能活動與健康	305
身體活動的參與	310
兒童間的運動	312
成人在體能活動的參與	317
文化背景	326
體能活動的推廣	327
對運動項目的堅持	330
未來研究	330
總結	331

關鍵項目	332
------------	-----

PART 3：健康促進與疾病預防

第十一章 信念及解釋	335
概要	335
認知法	335
社會方法	344
整合	352
未來研究	353
總結	353
關鍵項目	355
第十二章 溝通：訊息及意涵	357
概要	357
健康溝通	357
醫病溝通	358
醫病溝通之研究方法	359
醫病溝通之研究所使用的方法	362
醫病互動中的一般批評	374
近期趨勢	376
未來研究	382
總結	382
關鍵項目	384
第十三章 遵從與充權	385
概要	385