

Health Behavior Theory and Research

健康行为

理论与研究

杨廷忠 著



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

健康行为

理论与研究

Health Behavior Theory and Research

杨廷忠 著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康行为理论与研究/杨廷忠著. —北京:

人民卫生出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-117-08549-6

I. 健… II. 杨… III. 健康-研究 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 029356 号

健康行为理论与研究

著 者: 杨廷忠

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10.5

字 数: 258 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08549-6/R · 8550

定 价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

内 容 简 介

这是一本健康行为研究的专著。本书首先对健康理论系统地进行了介绍,涵盖基础理论和应用理论、个体理论和群体理论、解释理论和干预理论,每一种理论的介绍都包括了概念、原理、操作和应用。在此基础上本书对健康行为研究方法进行了叙述,它不是一般的流行病学和统计学方法,而是行为研究所特有的。本书最后一部分涉及到吸烟、心理压力应对行为和吸毒问题的理论透视、干预策略、方法和技术。这部专著是针对健康行为研究而撰写,但对医学各种领域中的行为问题研究,行为学的一般原理和方法都是适用的。

序

本人对行为问题的兴趣产生于大学时代,当时主要是出于好奇性。当然,现在成为兴趣和追求。研究开始于对人群吸烟行为的探索,若干年后发表了一些论文,其中在《中国社会医学》1992年第3期,集中发表了关于吸烟研究的13篇论文,当时基本上是模仿流行病学病因研究的思路,将行为作为观察变量,进行因素的变量观察和相关分析,筛选出与行为显著相关的变量进行解释,企图以此阐明行为规律与机制。那种解释很难避免对统计分析结果的牵强附会,因此对理解问题的实质助益不大。促使我转变研究思路的是1998年我去美国的研究学习。我曾在San Diego加州大学工作和在Pittsburgh大学从事合作研究。San Diego加州大学的Shuhong Zhu副教授长期从事吸烟问题研究的,和他在一起工作的日子使我受益匪浅。Pittsburgh大学的Shiffimen Saul教授是国际知名的行为医学家,他对科学研究的理解和思维方法给了我很大启发。其实,健康行为问题的研究远非我早期想象的那么简单,由于行为背后蕴藏着深刻的社会、文化和心理根源,因而理解行为需要有相关理论的支持,需要有一套独特的方法。我目前所从事的研究基本上体现了上述的看法,查阅我近20年来的出版物就能看到这一变化的轨迹,到现在为止,我基本构建了健康行为研究的理论体系和方法,同时也完成了一项WHO和两项国家课题,并在某些领域进行了一些创新,这些研究对本书的构建和完成至关重要。文化是行为的社会“基因”。行为研究离不开特定的文化和社会情境,目前的行为理论和研究模式均来自于西方世界,只将西方

的理论引进来只是第一步,更重要的是要进行文化适应性研究和创新。因此,本书编写的目的,除了系统地介绍健康行为的原理和方法,同时还将对这些理论进行文化适应性研究和创新进行介绍,以使相关人士能够更好地在我国文化背景下学习和掌握健康行为研究的精髓。

本书内容主要包括对健康行为研究理论系统地叙述,以及对研究方法进行的介绍,最后涉及到若干行为问题理论透视和干预。理论部分涵盖了基础理论和应用理论、个体理论和群体理论、解释理论和干预理论。这里的研究方法指行为研究特有的,而不是普通的流行病学和统计学等方法。研究各论中涉及到对吸烟、心理压力和吸毒行为的干预,每一种问题首先对行为进行多学科视野的诠释,在此基础上给出干预策略、方法和技术,这些都是目前社会急需的。

有关本书编写的意义,我想,它应该是在一定程度上填补了目前国内相关领域的空白,为相关人士提供了系统的理论指导和操作指南,也缓解了当前社会的一些当务之急。与此有关的另一本书是2004年由浙江大学出版社出版的《健康教育理论与方法》,出版不到半年就进行了重印,该书受到了许多学者的赞赏,认为有一定的深度和学术价值,目前被很多大学作为研究生教材,这也应该能够折射出本书出版的必要性。另外,我还参与了多种的有关医学行为学研究的教科书或专著的基本理论部分的撰写,本书的内容凝聚了我多年来的经验和体会,希望能够给相关人士以启发。

作为一个研究工作者,我感到自己的研究刚刚走向成熟,说准确一点成熟度还不到70%,尚需进行很多努力。回顾自己走过的道路,我由衷感谢公共卫生的老一辈叶恭绍、耿贯一、王田根、吕姿之、张孔来等教授给予我很多的指导,特别感谢我的尊师陈家震教授多年来一直对我在学识和做人方面的不倦教诲。我庆幸自己还从其他学科吸收了营养,医学心理学家王效道教

授、社会学家谷迎春教授等从不同的学科角度给我的研究注入了活力。感谢 Shuhong Zhu 副教授给我提供了良好的条件。我的研究一直也得到了国内不同领域专家的启迪和帮助,在此我也向他们表示感谢,他们是流行病学者曲成毅教授、公共卫生学者杨功焕、杨青、梁晓峰、马林茂和马军教授、健康教育学者吕姿之、侯培生、田本淳、胡俊峰教授,心理学家葛列众、黄丽和王伟教授等。在本书的写作过程中美国俄勒冈科学研究所的 Fisher John 教授提供了不少资料;在此一并感谢。我由衷感谢我的妻子多年来对我始终不渝地关怀和支持。

谈到本书的质量,只能说尽力而为。我体会最深的还是要不断地积累,每一种理论的研究都得用心,都得花功夫,“文化快餐”不适合于学术研究。这本书可能存在不少问题,敬请同行特别是应用者提出宝贵意见。

杨廷忠

2006 年 7 月 21 日

E-mail: Tingzhongyang@sohu. com

目 录

第一篇 健康行为个体理论	1
第一章 基础理论与改变方法	1
第一节 行为与健康行为.....	1
第二节 健康行为的基础理论.....	5
第三节 健康行为的改变方法	13
第二章 解释性理论模式	27
第一节 “知信行”理论	27
第二节 行为意识理论	30
第三节 健康信念理论	32
第四节 合理行动及其扩展理论——计划行为理论和 情理协调理论	38
第五节 认知-社会影响理论	49
第三章 行为改变理论模型	52
第一节 行为分阶段转变理论	52
第二节 个人控制力与自我效能理论	62
第二篇 健康行为群体理论	81
第一章 解释性理论模式	82
第一节 创新扩散理论	82
第二节 社会网络理论	92
第三节 其他有关理论	95

第二章 项目计划理论模式·····	100
第一节 Green 理论模式·····	100
第二节 社会营销理论·····	105
第三章 干预理论与方法·····	109
第一节 信息传播·····	109
第二节 政策倡导·····	116
第三节 社区组织与社区行动·····	124
 第三篇 健康行为研究方法·····	 157
第一章 定性研究·····	158
第一节 取样方法·····	158
第二节 资料收集·····	159
第三节 资料整理、分析与总结·····	164
第二章 定量研究·····	171
第一节 概念的表达和操作·····	171
第二节 问卷设计·····	176
第三节 调查的实施·····	190
第四节 资料整理与分析·····	194
第五节 健康行为研究的有关问题·····	210
第六节 以理论为依据的研究方法·····	215
 第四篇 健康行为研究各论·····	 229
第一章 吸烟·····	229
第一节 吸烟的危害与行为理解·····	230
第二节 控烟策略与方法·····	245
第二章 心理压力应对行为·····	265
第一节 心理压力基本理论·····	265

第二节	压力应对行为·····	268
第三节	压力相关行为及管理·····	273
第三章	吸毒行为的理论、控制与干预 ·····	294
第一节	吸毒的有关理论与观点·····	296
第二节	吸毒的控制·····	304

第一篇

健康行为个体理论

个体健康行为理论是针对个体的知识、态度、信念、动机、技巧和经历等方面进行健康行为研究的理论。这些理论包括基础理论和模块理论,后者的功能有行为解释和行为改变两方面。一般而言,很多行为理论兼有行为解释和行为改变两方面的功能。通常,行为的理解和解释会对改变行为的思路产生启迪作用,而干预又可达到验证某种理论的目的。这里的分类是相对的,只不过是一种侧重而已。

第一章 基础理论与改变方法

第一节 行为与健康行为

一、行为概念和分类

(一) 行为概念

何谓行为?对于行为现象现已发展出多种理论。不同的行为理论从不同角度来看待行为,对其有不同的理解。如下是各

种不同行为理论对行为的认识。

行为主义理论:行为是机体对环境各种刺激所做的反应,包括显性行为和隐性行为。

社会学习理论:行为是机体在特定环境下通过自我调控和观察学习而形成的反应模式。

认知学习理论:行为是机体对环境刺激经过一系列的认知活动后所做出的适应性反应。

人本主义理论:行为是反映机体各种内在需要的外部活动。

心理动力理论:行为是内在心理活动的外部表现。

以上观点各有道理,只不过是侧重面不同。人既有生物性动机也有社会性动机,不仅具有基本的生理需求,而且还有复杂的社会需求,人的行为就是对这些需求的表达,这是行为的内在动因。与此同时,人的各种活动必然是在一定的自然和社会环境之中进行,一切内在的愿望、动机等必然要受到外在环境的影响,作为生活在一定社会文化背景和自然环境中的个体,要适应复杂多变的环境,就必须对环境中的刺激做出适当的反应,人的行为也是个体针对环境刺激所做出的适应性反应,这是行为的外在动因。除了这两方面,人并不是一种类似机器的反应机体,人的活动绝不仅是为无法控制的内部和外部力量所驱使,人还有自我意识、人具有行为自我调控能力,这即为人类行为的能动性。综上所述,我们可以将行为概括为人类在内外因素的共同作用下产生的能动的活动。

(二) 行为分类

某些理论将人类行为分为显性行为和隐性行为,这使行为的外延无限扩大,将隐性行为纳入行为科学的研究范畴,很容易与心理学混淆起来。所以,一般而言我们所指的行为是指可观测行为。

人具有生物属性也具有社会属性,人行为受生物和社会因素共同决定,因此人的行为可分为本能行为和社会行为。本能

行为指由遗传因素决定的行为,是与生俱来的,如摄食、睡眠、性、追求刺激等行为,要强调的是本能行为也要受个人主体意识的支配,它存在一个正常表达的问题,一旦失控超越正常范围就会带来危害,药物滥用、冒险行为、性乱等就是实例。社会行为指人在社会化过程中形成的,主要由社会情境决定的行为,很多健康相关行为属于社会行为,如合理营养、锻炼、吸烟和酗酒等。实际上很多行为既有本能的成分又有社会因素的作用,比如,满足解除饥饿的摄食行为是本能行为,社交情境下的过量饮食则为社会行为,两者常常同时存在,比如,过量饮食行为往往与社会塑造和满足口欲均有关。

二、健康相关行为和健康行为

(一) 健康相关行为

健康相关行为就是与健康 and 疾病有关的行为(health related behavior)。按照行为对健康的影响,健康相关行为分为良好的健康行为和不良健康行为。

1. 良好的健康行为(healthy behavior) 指对有利于健康的行为,如,合理营养、平衡膳食、适量睡眠、积极锻炼等,这些都是维持最健康基本的行为。还有合理应用医疗保健服务,如定期体检、预防接种等。其它,如正确处理问题和挫折的应对行为等。

2. 不良健康行为(unhealthy behavior) 系指对健康不利的行为,如吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、意外伤害行为等,不合理的饮食行为,包括高脂、高糖、低纤维素饮食、偏食、挑食和过多吃零食、嗜好含致癌物的食品以及不良进食习惯,等。

通过对不良健康行为干预和控制可以达到预防疾病的目的。如,冠心病的预防通过戒烟、减少高脂食物的摄入等。强化健康行为不但可以促进健康,同样可以达到预防疾病的目的。如,合理营养、平衡膳食、适量睡眠、积极锻炼等对于冠心病的预

防也至关重要。健康促进应该涵盖疾病的预防和培养、强化良好的健康状况两方面,良好的健康研究应该是不良健康行为干预和良好的健康行为强化二者的并举。有时依具体的情况需要在二者之间做出选择。值得注意的是对良好的健康行为和不良健康行为的理解决不是二元背反,如,将吸烟作为不良健康行为,而将不吸烟作为良好健康行为。问题的概念和界定不准确会对研究带来很大困难。

有人将致病性行为模式(disease producing pattern, DPP)也归于不良健康行为之列。常见的致病性行为模式有两种,其一是A型行为(A type behavior),A型行为与冠心病发病密切相关,据研究A型行为者的冠心病发病率比正常人高出2~4倍,A型行为的行为特征是时间紧张感、敌意和过度竞争性;其二是C型行为(C type behavior),又称“肿瘤易发行为”,是一种与肿瘤发生有关的行为模式,其核心行为表现是情绪好压抑,性格好自我克制,表面上处处依顺、谦和、善于忍让,内心却是强压怒火、爱生闷气。

(二) 健康行为

严格来说“health behavior”是一个学科的概念,即健康行为学。但目前国外在实际应用中人们普遍将此与健康相关行为的含义等同。目前的文献中已很少见到“health related behavior”的字眼,原因在于“health behavior”替代了它。国内有人将健康行为给予另外的一个定义,但实际应用价值不大。有人按“Healthy behavior”的概念来解释“health behavior”,这值得商榷。以下为美国健康教育学会执行主席 Terri M. Manning 给作者的信,其中阐述了 health behavior 与 health-related behavior 的概念和区别。

Most health educators are very familiar with health-related behaviors, which are those activities that are protective or negative/detrimental in nature in regard to affecting one's

health (e. g. smoking, exercise, risk-taking). Health Behavior is a discipline, one in which many today receive degrees. Health Behavior attempts to explain the multifaceted aspects of human behavior. Health Behavior is the study of personal attributes such as beliefs, expectations, motives, values, perceptions and other cognitive elements; personality characteristics, including affective and emotional states and traits; overt behavior patterns, actions and habits as they relate to health maintenance, health restoration and health improvements. Researchers in this field are interested in what is behind health behaviors. what motivates or deters them. The discipline of Health Behavior goes way beyond the behaviors themselves. into an understanding and use of what is behind them. Hope this helps.

本人主张将健康行为与健康相关行为“等同”的实际操作。本书所述及的健康行为就是健康相关行为。

第二节 健康行为的基础理论

学术界现已公认的若干种理论都能够较好地解释人类行为,健康行为作为人类行为的一种类型,要理解它也要以这些解释人类行为的理论为基础。

一、行为主义理论

行为主义学习理论也称作刺激-反应理论。行为主义强调行为主要由环境决定,个体之间的行为差异可以解释为每个人对环境刺激独特的条件反射模式。

(一) 经典条件反射理论

1. 基本原理 首先提出条件反射概念的是俄国著名的生

理学者巴甫洛夫。巴甫洛夫通过实验发现引起机体反射的刺激有两种,一种是由先天遗传因素决定能自然引发反射的刺激,称为无条件刺激,这种由无条件刺激引发的反射,称为非条件反射,如给予食物便引起唾液分泌;另一种是伴随着无条件刺激施加的,最终也能单独引起反射的刺激,称为条件刺激,由条件刺激所激发的反射活动称为条件反射,但这种条件刺激必须与无条件刺激反复结合,才能发生反射,如,在通常情况下,铃声并不能刺激唾液分泌,但如果反复在铃声响起后给动物喂食,久而久之,单独的铃声刺激就可以使动物分泌唾液了。要在条件刺激和无条件刺激之间架起一座桥梁,其前提条件为条件刺激必须先于无条件刺激,这两者同时重复出现,同时它们之间的关联还要合乎逻辑,也就是说条件刺激对行为者要有吸引力,无条件刺激要能对生物体产生本能或突出的象征意义。

2. 经典条件反射理论在健康行为研究中的策略性应用

①关于环境刺激,任何环境刺激,都可通过经典条件反射机制来影响行为。吸烟是在一定情境的诱惑下发生并且经过长期反复强化而形成的一种行为模式。戒烟使这种长期形成的行为习惯终止,这时与香烟相关联的一些情境就会变为复吸的诱惑力。我们对杭州市 201 名曾戒过烟的吸烟者调查显示,他们在戒烟期吸烟的诱感情境依次为社交、饭后、压力、正性情绪和负性情绪,导致他们戒烟失败的情境依次为社交、正性情绪、负性情绪、独处和饭后。明确戒烟者戒烟失败的情境可以针对特定情境制定戒烟方案,显然有利于治疗效果的提高。②关于泛化,学习不仅依赖于重复,还依赖个体的概括能力。通过反复强化,不仅条件刺激本身能够引起条件反射,而且某些与之相近似的刺激也可引起该条件反射的效果,这种现象称为泛化。这一规律可应用于健康教育产品的设计,健康教育工作者不仅需要向大众提供不同型号、不同颜色的产品,还需要对产品形式、种类进行扩

展,以使其多样化以满足大众的需求。③关于消退,如果非条件刺激长期不与条件刺激结合,即取消强化作用,那么已经建立的条件反射就会消失,这种现象被称为消退,比如,儿童如果长时间没有打预防针,他们对打针的恐惧就会逐渐减轻。

(二) 操作性条件反射

1. 基本原理 操作性条件反射理论是美国心理学家斯金纳(Skinner B F)通过动物实验发展起来的。他把一些小动物,如老鼠和鸽子,放在实验箱内,如果他们做出了合适的动作(如按了杠杆或按了按键),就给他们食物,斯金纳把行为后出现的刺激结果对行为本身产生的强化称为奖励(reward)。斯金纳的实验表明:如果当行为反应出现时总能获得某种刺激结果,则个体可以逐渐学会对行为反应的操作,这就是操作条件作用(operant conditioning)。斯金纳和他的许多追随者用这种简单的学习模式作了许多令人惊讶的试验,包括教鸽子打乒乓球甚至跳舞等。

2. 操作条件反射对健康行为研究的意义 操作条件反射重视行为结果对行为本身的作用。当一种行为被强化,它将会被重复;当一种行为受到惩罚或未受到强化,它不会被重复。由此可见,人类许多正常或异常的行为反应包括各种健康习惯都可以通过操作条件反射机制形成或改变。行为学习的发生是尝试错误的过程,习惯的形成是对某种特定反应或行为进行奖赏的结果。

二、社会学习理论

1. 罗德(Rotter J B)社会学习理论 现代条件刺激理论认为环境刺激和行为之间的关系不是反射活动,而是认知关联学习过程。班杜拉(Bandura A 1977)和其他的一些学者扩展和延伸了斯金纳的研究,提出了社会学习理论。他们同意行为主义者提出的环境对行为的影响的重要性以及行为受奖励和惩罚影