



中国科学院教材建设专家委员会规划教材
全国高等医药院校规划教材

护理心理学

曲海英 高岩 主编



科学出版社

中国科学院教材建设专家委员会规划教材

全国高等医药院校规划教材

护理心理学

主 编 曲海英 高 岩

副主编 孔令玲 马世坤 徐 娜

编 委 (按姓氏拼音排序)

狄 敏 (天津医科大学)

高 岩 (天津医科大学)

孔令玲 (滨州医学院)

李 密 (山东中医药高等专科学校)

李文彩 (青岛大学医学院附属烟台毓璜顶医院)

马世坤 (天津医科大学)

曲海英 (滨州医学院)

苏 英 (北京大学医学部)

陶春雨 (哈尔滨医科大学)

王春美 (滨州医学院)

王晟怡 (天津医科大学)

徐 娜 (滨州医学院)

张 婷 (皖南医学院)

科 学 出 版 社

北 京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303 (打假办)

内 容 简 介

本教材共十二章内容。第一章绪论部分主要介绍护理心理学的概念、发展状况及特点。在第二章心理学基础中,从心理过程和人格两个方面对心理学基础知识进行介绍,重点讲解正常的心理活动及其基本概念和特征。第三章行为与健康部分介绍健康行为知识,第四章与第五章主要介绍心理应激和心身疾病,阐述心理社会因素对健康和疾病的作用及其作用机制。第六章心理障碍部分简单介绍病人的异常心理活动与病态行为,第七、八两章介绍临床心理护理的常用技术,包括心理评价技术和心理干预技术。第九章系统阐述病人的心理、不同病症和不同年龄阶段病人的心理护理。第十、十一两章心理护理主要介绍临床心理护理的实践内容。第十二章是关于护患关系的介绍,如何加强护患沟通,提高护士的沟通技能等。

图书在版编目(CIP)数据

护理心理学 / 曲海英, 高岩主编. —北京: 科学出版社, 2016.1

中国科学院教材建设专家委员会规划教材·全国高等医药院校规划教材

ISBN 978-7-03-046708-9

I. ①护… II. ①曲… ②高… III. ①护理学-医学心理学-医学院校-教材 IV. ①06

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 321856 号

责任编辑: 胡治国 杨鹏远 / 责任校对: 陈玉凤

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 陈 敬

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

安泰印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 1 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2016 年 1 月第一次印刷 印张: 13

字数: 306 000

定价: 45.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前 言

本部教材以我国护理心理学同仁几十年教材建设工作为基础，在加强基础知识、基本理论和基本方法方面，对解决问题的能力和技术方面都做了新的尝试，在维持以往护理心理学的学科体系和基本内容的基础上，按照当前护理教育的要求，有机地融入了临床护理需要的各类心理问题识别与干预方法等新内容。教材也尽量以护理心理学的理论、实验、应用、进展为基本框架展开叙述，体现人文精神。

参加教材编写的老师们有多年护理心理学的教学经验，教材的编写过程中也聘请了国内护理心理学的知名专家和前辈进行指导，努力打造精品工程使用书者满意。尽管编写者在编写时力求精益求精，但因能力和时间所限，教材或许还有许多不尽如人意之处。真诚希望使用教材的老师 and 同学们提出宝贵意见，我们将努力、尽快地改进。

本教材适用于高等医学院校护理专业的本科生、专科生以及接受各类成人教育的护生，也可作为广大护理人员学习护理心理学知识的参考书。

编 者

2015 年 11 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 护理心理学概述	1
第二节 护理心理学简史与相关学科	3
第三节 护理心理学的研究方式与方法	7
第四节 护理心理学相关的心理学理论	9
第二章 心理学基础	19
第一节 心理及相关概念	19
第二节 心理过程	20
第三节 人格	33
第三章 行为与健康	43
第一节 健康及影响因素	43
第二节 健康行为与不良行为	49
第三节 护理人员的心理健康与维护	56
第四章 心理应激	63
第一节 应激概述	63
第二节 心理应激的中介机制	71
第三节 应激的生理、心理反应及应对	74
第五章 心身疾病	81
第一节 心身疾病概述	81
第二节 心身疾病的发病机制	83
第三节 常见心身疾病	86
第六章 心理障碍	96
第一节 心理障碍概述	96
第二节 心理障碍的原因	99
第三节 常见心理障碍	106
第七章 心理评估	117
第一节 心理评估概述	117
第二节 心理测量	121
第三节 观察法	124
第四节 访谈法	128

第五节 临床常用心理测验量表的使用	131
第八章 心理干预	138
第一节 心理干预概述	138
第二节 支持疗法	142
第三节 行为疗法	144
第四节 认知疗法	148
第五节 家庭干预	151
第九章 病人心理	154
第一节 病人心理概述	154
第二节 病人的心理需要与心理反应	160
第十章 心理护理	166
第一节 心理护理概述	166
第二节 心理护理的基本程序	169
第三节 临床心理护理的实施程序	171
第十一章 临床各类病人的心理护理	174
第一节 慢性病病人的心理特点与心理护理	174
第二节 肿瘤病人的心理特点及心理护理	177
第三节 急危重症病人的心理特点与心理护理	179
第四节 临终病人的心理特点及心理护理	182
第十二章 护患关系	185
第一节 人际关系概述	185
第二节 护患沟通	189
第三节 护患冲突及其应对原则和技巧	193
第四节 护士沟通技巧	195

第一章 绪 论

生物-心理-社会医学模式的形成,推动了现代护理学的发展,催生了系统化整体护理模式的诞生。随着系统化整体护理模式的推广和落实,现代护理学已不再是对疾病的简单护理,而是“人类对其现存和潜在健康问题的反应进行诊断和处理”。各级医院的临床工作中均加强了心理护理的实施,在护理专业的教学体系中也开设了心理学课程,护理心理学应运而生。

第一节 护理心理学概述

护理学是研究维护、促进、恢复人类健康的护理理论、知识、技能及其发展规律的科学,在护理学的基本概念中,人、健康、环境和护理四个基本概念是密切相关的。四个基本概念的核心是人,人是护理的服务对象,健康是护理实践的核心。人类的健康与环境息息相关,它们是互相依存、互相影响、对立统一的整体。护理人员作用于人和环境之间,其任务是努力创造良好环境并帮助护理对象适应环境,从而达到最佳的身心健康状态。

一、相关概念

(一)心理学

心理学(psychology)是研究心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。人们着迷于探索心理现象可以追溯到古代。古希腊哲学家亚里士多德(公元前384—公元前322年)探讨灵魂的实质、灵魂与身体的关系、灵魂的种类与功能等问题。他的著作《论灵魂》是历史上第一部论述各种心理现象的著作。由于近代哲学思潮和实验生理学的影响,促使心理学在19世纪末成为一门独立的科学。1879年德国著名心理学家冯特(Wundt W. 1832—1920年),在德国莱比锡大学创建了第一个心理学实验室,开始研究心理现象。人们把冯特实验室的建立,看做是心理学脱离哲学的怀抱、走上独立发展道路的标志。

心理学作为从哲学母体中分娩出来的一门科学,随着生命科学和信息技术的发展,心理学与医学、护理学等学科逐渐融合,形成了医学心理学和护理心理学等交叉学科。

(二)护理心理学

护理心理学(nursing psychology)是心理学与护理学相结合的学科,是将心理学的理论和技术应用于护理领域,研究病人及护士心理活动的规律及特点,以实施最佳护理的一门应用性学科。

护理心理学在护理情景中既要研究病人心理活动的规律和最佳心理护理方法,又要研究护士心理活动的规律及特点,最终目的是了解病人的心理需要,采用有针对性的心理护

理方法消除或减轻病人的消极情绪,促进其康复;同时还要重视护士自身心理健康的维护,提高其有效的心理护理水平,为实施最佳临床护理服务。

二、研究对象和任务

(一) 研究对象

南丁格尔曾说过:“护理工作的对象,不是冷冰的石块、木头和纸片,而是有热血和生命的人类。”1980年美国护理学会将护理定义为“护理是诊断和处理人类对其现存和潜在健康问题的反应”。这个“反应”包括了目前已存在和潜在健康问题所引起人们在生理、心理和社会多方面的反应。因此,护理心理学不仅要关注目前已存在的病症和障碍患者所出现的心理问题,还要关注有潜在健康问题人的心理问题。

此外,在心理护理过程中,护理人员作为护理主体,其心理活动的状况、个性心理的特征和心理护理技能的熟练程度等均对心理护理的成效产生决定性作用。

就是说,护理心理学既要研究在护理情境下“病人”个体心理活动的规律,又要研究“护士”个体心理活动的规律。病人是那些患有各种躯体疾病、心身疾病或心理障碍、神经精神疾病等的个体。护理心理学要研究病人的心理特点、心理问题产生的原因以及心理护理方法等。对于护士,主要是研究其职业心理素质及其优化的方法,从而维护和促进护士的身心健康。

(二) 护理心理学的任务

1. 探索有效的心理护理方法并用于临床实践 作为主要任务,护理心理学将心理学理论和研究方法用于临床护理,研究有效的心理干预手段,解决护理工作中面临的各种心理问题,从个体的心理护理到群体或社区的心理保健,以及适合护理程序使用的心理评估方法。

2. 研究患者心理特征影响健康和疾病的作用机制 采用有效的研究方法,包括实验设计和动物实验,探索心理应激在疾病与健康中的作用和意义、健康相关行为和易患疾病行为、患者治疗后的生命质量。护理心理学也探索不同科室、不同年龄阶段、特殊病种患者的心理活动规律。

3. 探索护患关系及其改善 涉及患者心理、护患关系和有效的护患沟通等。

4. 研究优秀护理人才的心理特点,探索培养途径 具体研究护理心理学课程内容和学时的设置,如何提高学生的心理护理和人际沟通的能力,护士的个人成长和所面临的工作压力,以及如何提高护士工作质量和效率。

三、学习护理心理学的意义

1. 有助于全面提高临床护理质量 护理是对伤病员和老、弱、病、残的照料(《辞海》)。英文的“care”释义为:关怀、护理和保健,是用医疗卫生知识帮助社会和个人(《Stedman实用医学词典》),而“nurse”是养育、保护和照料之意。中外对护理的解释最接近普通人对护理含义的理解,也是对护理的要求和企盼。

心理护理有助于消除医疗化倾向。据日本调查,护士认为“熟练掌握护理技术的人,才是最好的护士”;而患者及其家属认为,好护士应“善良、亲切,能认真倾听,并面带微笑”。护患双方对护理认识的差异,会影响护理质量,是造成护患关系紧张的重要原因。护理心理学能使护士用生物-心理-社会医学模式认识疾病的发生、发展、治疗及康复,改变以往“只见病不见人”的错误观念;帮助护理人员正确认识和评估患者的心理活动规律,及时给予患者心理支持,改善护患关系,帮助患者保持最佳身心状态,促进患者身心康复。

2. 有助于系统化整体护理的实施 在生物-心理-社会医学模式影响下,护理学的概念已从单纯的疾病护理转变为对人的整体护理,即把人视为有心理活动和社会属性的生物机体而实施的整体护理。系统化整体护理模式(holistic nursing)或译为“以人为中心的护理”,是新的医学模式和系统论影响下的现代护理模式,在护理服务时要提供生理、心理、社会、精神、文化等方面的全面帮助和照顾。将护理心理学纳入护士学习和实践体系,有助于推广和落实系统化整体护理模式。

3. 为护理学提供理论和方法支持 目前,护理学中多个领域的理论知识来源于心理学基础理论,包括:护理学中的护患关系与沟通技能、思维与决策、需要理论、应激学说、毕生发展心理学理论、循证医学中的 Meta 分析方法、心理和生活质量的评估和心理护理、临终关怀的主要理论和知识、管理学的激励理论以及健康促进模式等。因此,护理心理学作为心理学在护理学的应用学科,为护理学的发展提供了重要的理论支持,其研究方法和技术也极大地推动了我国护理学向高学历化、研究化、社会化和特色化的方向发展。

4. 有助于我国医学模式的转变 我国医学模式变革起步较晚,但自 1980 年开始至今已有明显进展。突出表现在医学教育、医疗实践和学术研究中心理学的重视。在我国的医学领域中,护理学走在了这场变革的前面,护理心理学之诞生并得到普遍重视,有力地推动了我国医学模式的转变。与此同时,护理学的发展也对护理心理学提出了更高的要求,促进了护理心理学的理论发展和学科建设,吸引了更多的心理学家从事护理专业的教学和研究。

第二节 护理心理学简史与相关学科

护理心理学历史非常短暂,其发展与临床护理工作模式的转变和护理教育体系的改革密切相关。

一、萌芽、形成和发展、展望

(一) 萌芽

强调对患者身心护理的重要性,指出:“护理重于医疗,其主要在于帮助人们洗净灵魂……最高理想是爱和信心”。

最早提出心理护理思想的是现代护理学先驱和奠基人南丁格尔(Nightingale F, 图 1-1)。19 世纪中叶,她担任英国伦敦“贫民医院”的护理督导工作,强调病房必须空气新鲜,条件舒适,环境



图 1-1 南丁格尔

清洁、安静等。由于战争，降低感染引起的病死率成为护理界的首要任务，南丁格尔重视改善护理环境，以此作为提高存活率的有效措施。她将改善患者情绪列为其中的一部分，要求护理工作加强与患者的交往，并为患者提供丰富的活动，恢复他们的积极情绪。南丁格尔的观念构成了心理护理的雏形。1943年，继南丁格尔之后，美国学者奥利维亚提出“护理是一种艺术和科学的结合，包括照顾患者的一切，增进其智力、精神和身体的健康”。

（二）形成和发展

护理心理学的逐步形成与近代医学史上的一些重大事件与人物的影响有关。首先，世界卫生组织(WHO)在1948年世界卫生大会上，提出了健康新概念，健康乃是“身体、心理和社会方面的完好状态，不仅仅是没有疾病和衰弱”。

几年后，受人文主义学派的影响，护理学界引入了系统论、信息论，开始建立了新的护理学理论。而美国阿卜杜拉(Abdellah, F)此时将马斯洛需要层次理论引入护理学，明确指出分析患者的需要，满足患者合理的生理和心理需要，是护理工作的重要目的。在这些心理学理论的影响下，新的护患关系初步形成，并将心理治疗和心理咨询的方法，应用于临床护理实践。

此后奥瑞姆(Orem, DE)于1971年提出了自我护理概念，即人类个体为了自身生存健康及安全舒适所进行的实践活动。她称健康人为“自我护理者”，患者则是“自我护理能力有缺陷的人”；而护理的目的就是帮助患者进行自我护理，从而使之增进健康，促进疾病的痊愈或安然离开人世。

1977年，恩格尔(Engel, GL)在《Science》(科学)杂志上发表了一篇文章，提出医学模式需要由生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转变。随着这一转变，护理模式也逐步发生了巨大的变化。原来以疾病为中心的护理基础转变为以患者为中心的护理，护理服务不仅要与医师紧密配合，为危重患者随时提供护理技术指导，更要针对每个患者的具体情况，力图消除心理、社会因素带来的消极影响。这正是“十剂之功，败于一言”，“善医者必先医其心，而后医其身的道理”。具有一流的医疗设备和技术的医院，如果缺乏护理人员美好的语言，没有热情与关怀，那么就如同失去了阳光和春风。

到了20世纪80年代，整体护理模式出现于临床，它以患者为中心，由责任护士对患者的身心健康实施有计划和有目的的整体护理。该模式明确提出了心理护理的目标，要求护理人员懂得心身关系，提高个人心理素养，学会对患者进行劝导、解释、安慰、保证与积极暗示等。1980年，美国护理协会也将护理定义为“对人类存在的或潜在的健康问题的诊断和处理。”

在医学模式和护理模式转变的大背景下，护理心理学在国内外以不同形式出现于护理教育和临床护理工作中，主要体现在以下几个方面：

1. 心理学直接进入护理教育体系 主要出现在西方国家。他们有大量的心理学专业人才和教材。但是，在课程方面，往往在心理学之前，加上“护理专业”，例如，悉尼大学护理学院开设的“护理专业”教育心理学、临床人际关系学和行为科学等。在教材方面，一般使用“Psychology for nursing”或“The psychology of nursing care”，译成中文为护理心理学。

美国四年制护理本科教育,平均每年有近百学时的心理学课程。新加坡的护理专业也开设有心理学、行为、人际关系等课程,涉及普通心理学、发展心理学、生理心理学、社会心理学、变态心理学、临床心理治疗学等,使护理人才的知识体系更贴近现代护理模式的需求。英国三年制护理教育按“项目 2000”体系实施护理专业的教育,加强了心理学、交谈与安慰艺术等课程的教学。法国护理专业课程中列有心理学、社会医学、行为学等知识。澳大利亚悉尼大学护理学院的本科教育设置了行为科学和人际沟通。

2. 在我国直接以护理心理学名义开设课程 早在 1981 年,刘素珍在《医学与哲学杂志》中提出“应当建立和研究护理心理学”。1991 年人民卫生出版社在《医学心理学》教材中加入“护理心理学”部分,将护理心理学归入医学心理学的一个分支学科,这应该是我国护理心理学出现的标志。很多护理专业院校为学生开设了包括心理护理内容的医学心理学课程。

3. 涌现大量出版物 德国人赫尔默特·雷姆施米特的《护理心理学》几乎涵盖了所有与护理专业有关的心理学知识,包括意识、知觉、学习与记忆、思维、动机、智力、人格、发展心理学、社会心理学、表述心理学、医院心理学、心理诊断技术、心理因素导致的生理疾病、心理(精神)疗法、医院中的心理学、医院的社会结构、疾病及其心理处置、护士和护理的心理任务、精神疾病及临终关怀等。与我国目前的医学心理学和护理心理学教材极为相似。1996 年在全国高等院校护理教材会上,《护理心理学》被列为独立编写的专门教材,并于 1998 年出版发行。此后,以《护理心理学》命名的教材大量涌现,适用于不同学历层次的护理专业。

4. 学术团体的建立和大量学术论文的发表 随着护理模式向整体护理模式的转变,护理心理学的研究论文在数量上逐年递增,研究内容涉及护理心理学的各个方面,论文大量发表在《中华护理杂志》《中国心理卫生杂志》和《护理管理杂志》等刊物上。1995 年,中国心理卫生协会成立了护理心理学专业委员会,侧重于对护理人员职业心理素质的培养,从而促进了人才的涌现和护理心理学专业的发展,推动了护理心理学的学术研究和交流。

(三)展望

护理心理学的发展和体系的建立充分适应了护理学的发展,已经成为整体护理中的要素之一,能帮助护士向病人提供科学、专业的护理,包括心理护理。当代经典的护理学强调:照顾与助人、护理的医疗化、护理的研究化、心理护理。所以,今后护理心理学的发展将侧重于研究护士自身心理素质的提高、研究心理护理的理论和实践方法、重视对心理护理效果的研究。目前,国内外的研究论文大多采用量表或问卷评估患者的心理活动状况,以生命质量评估护理效果,还有大量的文章采用 Meta 分析,这些均值得学习和借鉴。

二、护理心理学的相关学科

护理心理学是应用心理学的分支,与护理心理学关系最密切的是医学心理学。护理心理学的教学内容建立在普通心理学、医学心理学或健康心理学和社会心理学的基础上,相关学科还有发展心理学和管理心理学等。

1. 医学心理学 医学心理学(medical psychology)是研究心理因素与健康 and 疾病的相互关系,研究心理因素在疾病的发生、预防、诊断和治疗中的作用的一门学科,属于应用心理学范畴。中国医学心理学所涉及的主要相关领域包括心理学许多重要分支,有临床心理学、变态心理学、神经心理学、健康心理学、环境心理学、咨询心理学、精神卫生心理学、社区心理学、缺陷心理学和药物心理学等。心理评估与心理治疗被称为医学心理学研究和临床干预的手段。心身医学和行为医学则既被当作是医学心理学的相关领域,又被视为医学的分支学科。

医学心理学与护理心理学关系密切,可以用“血浓于水”形容两者的关系。不仅教材内容,而且师资或教材主编也常是同一支队伍。医学心理学中的应激理论是行为与健康 and 疾病关系的核心理论,是护理心理学的基础理论;它的心理评估理论和方法既是护理心理学的重要研究内容,也是临床心理护理的手段;其心理干预更是如此。因此,两者不可完全分割。

2. 普通心理学 普通心理学(general psychology)是研究心理现象的产生和发展的最一般规律的学科,包括感知觉、记忆、思维等一般规律,人的需要、动机及各种心理特性的最一般规律等。普通心理学还研究心理学最一般的理论,涉及心理与客观现实的关系、心理与脑的关系、各种心理现象间的相互联系及在人的整个心理结构中的地位与作用,以及研究心理现象的最一般方法等。普通心理学是心理学的基础学科,其内容概括了各分支学科的研究成果,同时又为各分支学科提供理论基础。因此,学习护理心理学首先应从普通心理学入手。

3. 社会心理学 社会心理学(social psychology)是研究社会心理与社会行为的产生、发展与变化的规律的科学。它研究大团体中的社会心理现象,如社会压力、阶级和阶层、民族宗教心理、社会交往与人际关系等;也研究小团体中的社会心理现象,涉及团体气氛、领导与被领导、团体的团结与价值定向等。社会心理学的核心理论是人际关系,人际关系理论和沟通技能对护理心理学影响深远。

4. 管理心理学 管理心理学(management psychology)又称为组织心理学,是研究人的行为心理活动规律的科学,主要涉及:①人的行为激励问题,探索人的心理活动,研究激励行为的各种途径与技巧,以达到最大限度提高工作效率的目的。②研究领导者与被领导者的心理素质以及二者之间关系的协调。③探讨组织结构、组织环境和气氛对人的心理和行为的影响。临床护理中常用到上述相关知识,例如,如何为患者康复提供良好的环境,如何建立个人或社区健康行为、改变疾病易患行为,如何激励个体或群体等。

5. 发展心理学 发展心理学(developmental psychology)研究心理的种系发展和人心理的个体发展,前者又称为比较心理学,而后者是研究个体从受精卵开始到出生、成熟、直至衰老的生命全过程中心理发生和发展规律的科学。它按照人生的阶段,分为儿童心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学。发展心理学探讨各个年龄阶段的心理特征,并揭示个体心理从一个年龄阶段发展到另一个年龄阶段的规律。最早受到关注的是儿童心理学,1957年美国《心理学年鉴》用“发展心理学”代替一直沿用的“儿童心理学”。发展心理学阐明了人类毕生发展的心理特征和规律,护理心理学应用其知识为患者提供初级心理保健,因此,发展心理学也是护理心理学的重要基础学科。

第三节 护理心理学的研究方式与方法

一、研究方式

(一) 个案研究与群体研究

1. 个案研究(case study) 是指以某一个体、团体(家庭或工作群体)或组织作为研究对象,从而研究其行为发展变化的全过程的研究方式。通常采用观察、会谈、心理测验等多种方法并用,才能收集到较为全面的、系统的、有价值的资料。通过对多例个案研究,找出共性问题。它包括对一个或几个个案材料的收集、记录,并写出个案报告。

2. 群体研究(population study) 是以一定方式的共同活动为中介而组合成的人群集合体为研究对象,针对某一问题进行的研究方式。主要通过抽样研究实施,抽样的关键是要所抽样的样本要有代表性。采用观察、访谈、测验、实验等多种方法。

(二) 纵向研究与横向研究

1. 纵向研究 也叫追踪研究,是指在一段相对长的时间内对同一个或同一批被试者进行重复的研究,以探索某一现象的发生规律。依据研究的起止时间可分为:

(1) 前瞻性研究(prospective study): 指以当前为起点,选定研究对象,综合采用多种研究方法,追踪至未来的研究方式。前瞻性研究具有较高的科学价值,可信度高、偏倚少,但费时、研究难度大、研究对象不易控制。因此,对研究者的知识结构、学术水平的要求较高。

(2) 回顾性研究(retrospective study): 以当前作为终点,综合采用访谈、问卷调查、实验法等多种研究方法,对研究对象从其在过去某时点的特征或暴露情况入选分组,到其后某一时点或直到研究当时为止这一期间的研究方式。回顾性研究具有条件限制少,易于实施等优点,人力、物力可以大为节省,故临床心理学领域应用较多。与前瞻性队列研究相比,科学价值远不如前瞻性研究,且存在较大缺陷,被试者目前的心理状态会影响过去资料报告的真实性和准确性。

2. 横向研究 也叫横断研究,与纵向研究相对。是对具有不同性别、不同年龄、不同职业和不同文化程度等特征的研究对象,在一定时间(比较短的时间如一周、一月)和空间范围内的分布状况和特征,并就有关变量进行分析研究。横向研究最关键的影响因素是不同被试者之间的可比性问题。这一研究方法在生物医学和护理心理学中都是常用的手段。

二、研究方法

根据所使用的手段,护理心理学的研究方法可分为观察法、调查法和实验法。

(一) 观察法(observational method)

是指研究者根据一定的研究目的、研究提纲或观察表,用自己的感官和辅助工具去直

接观察记录个体或团体行为活动,以分析研究两个或多个变量之间相互关系的一种方法。观察法是护理心理学研究中最常用的方法,在研究个体的心理活动、心理评估、心理护理、心理健康教育中被广泛应用。

1. 观察法的种类 根据观察者是否为被观察的主体、观察情境、观察时间、观察内容等进一步分为以下几类:

(1) 主观观察法和客观观察法:主观观察法是一种个体对于自身的心理现象进行观察并加以陈述的心理学研究方法。传统上又称内省法、反省法、自我观察法、自我分析法、自我陈述法。该方法存在较大的局限性,因为只有当事人自己的体验,影响对结果的验证、推广或交流;客观观察法是指研究者在日常生活条件下,通过观察被试在自然情境中的表情、动作、行为和言语等外部表现,以进行观察和分析研究,了解人的心理活动的方法。客观观察法按照严格的客观规律记录,正确地反应实际情况,并对观察的结果进行科学的分析,用以解释心理实质。

(2) 自然观察法和控制观察法:自然观察法是指在不加任何干涉的自然情境中对研究对象的行为进行观察的方法。如研究者通过对患者的日常生活等方面所表现出来的心理活动和行为方式所进行的观察;控制观察法是在预先设置的情境对研究对象的行为进行直接观察、记录和分析。如研究者对在隔离后患者的情绪和行为反应所进行的观察。

(3) 日常观察法和临床观察法:日常观察法是研究者对处于正常社会生活中的健康人群进行观察记录并获取资料进行分析研究的方法;临床观察法是研究者通过临床的观察记录而获取资料进行分析研究的方法。临床观察法是护理心理学的重要研究手段,例如,对癌症患者异常行为的观察和分析进行研究。

(4) 长期观察和定期观察:长期观察指对患者的病情发生、发展、治疗和康复全过程的观察方法。该记录材料可以作纵向的综合分析,适合用于个案研究;定期观察是指对患者疾病过程中的某一阶段,特定诊疗方法或治疗护理措施运用时的心理变化及特点的观察方法。该记录材料可以作横向的综合分析。

(5) 全面观察和重点观察:全面观察指对患者在一定病程内的全部心理活动的观察,也可指对不同年龄、性别、文化层次、职业等患者差异心理、习惯心理的横向观察;重点观察是指对患者在一定病程内的某一阶段的某一心理现象的观察。

2. 观察的方式 以上观察均需通过现场的途径,根据不同的研究目的和要求,采用以下几种现场观察的方式:

(1) 连续性观察:指对研究对象进行持续、反复多次的观察,多用于对患者个性化心理问题的研究。

(2) 轮换性观察:指对同一问题观察研究时需不断更换观察对象反复观察,多用于患者共性心理问题的研究。

(3) 隐蔽性观察:指观察活动在被观察对象不知情的情况下进行,确保被观察对象心理活动不受观察活动影响,此方式既适合群体心理问题研究,也适合个体心理问题研究。若观察在室内进行,可以设置单向玻璃;若在室外进行,观察者应注意不暴露身份。

(二) 调查法(survey method)

是指通过问卷、心理测验和访谈等方式获得资料并加以分析的研究方法。

1. 问卷法 指采用事先设计的调查问卷,现场或通过信函交由被试者填写,回收问卷,分类研究,用于短时间内书面收集大范围人群的相关资料。可用无记名方式,消除被调查者的顾虑。问卷法简便易行,但结果的真实可靠性易受各因素的影响,因此,必须以科学客观的态度分析以获得研究结果。

2. 心理测验法 也称测验法,是护理心理学研究工作中以心理测验作为个体心理反应或行为特征等变量的主要定量评估手段。常用的量表如人格量表、智力量表、症状量表和特殊能力测验量表等。人格量表是护理心理学研究护士和患者运用最多的量表。

3. 访谈法 通过与被试者晤谈,了解其心理活动,同时观察其访谈时的行为反应,以补充和验证所获得资料,记录和分析所得到的研究结果。访谈时要营造良好的谈话氛围,必要时向被试者承诺保护其隐私,消除其顾虑。

(三) 实验法(experimental method)

指在控制的情境中,研究者系统地操纵自变量,使之系统地改变,观察因变量改变所受的影响,以探究自变量与因变量的因果关系。此方法是科学方法中最严谨的方法,可分为实验室实验和现场实验。

1. 实验室实验 使用实验室条件,严格控制各种无关变量,借助各种仪器和设备的辅助功能,以分析和研究心理活动的规律。

2. 现场实验 也称自然实验,在临床工作、学习和实际生活情境中,对研究对象的某些变量进行操作,观察其有关的反应变量,以分析和研究心理活动的规律。

临床实验研究是现场实验的一种,在护理心理学研究中具有重要意义。例如,研究声音、光线和护理操作对破伤风患者的心理影响时,应以病房为现场进行研究。

第四节 护理心理学相关的心理学理论

心理学是护理专业的重要基础学科之一,本章介绍与护理学关系密切的心理学理论。

一、精神分析理论

精神分析理论(psychoanalysis),又称心理动力理论,19世纪末20世纪初由奥地利医生弗洛伊德创立。弗洛伊德理论包括潜意识、梦的解释、性本能学说、人格理论和心理防御机制五个部分。

(一) 潜意识理论

该理论是心理分析学派的核心内容,把人的心理活动分为3个层次:意识、前意识和潜意识。潜意识是不被人们感知的心理活动,包括人的各种本能、原始冲动、被压抑和遗忘的童年经历等,是心理活动的原动力,遵循“快乐原则”;意识是人们可以觉察的心理活动,是心理活动的最高层,遵循“现实原则”,凡合乎社会规范和道德标准的各种观念才能进入意识层;前意识是介于意识和潜意识之间的过渡层,不为人注意,但经过提醒或努力回忆可被觉察的心理活动。潜意识的欲望要经过前意识的检查才能进入意识层。

(二) 梦的解释

梦是有意义的,睡眠状态时,潜意识中被压抑的本能和欲望活跃,引起心理冲突,通过转换或象征等形式,冲破前意识的监察,形成梦境而获得间接满足。因此,通过对梦的分析和自由联想等心理分析方法,将压抑的心理冲突以其原来的面貌疏泄出来,患者的症状即可取得缓解和消除。

(三) 人格结构理论

弗洛伊德把人格分为本我(id)、自我(ego)和超我(super-ego)3部分。本我由本能和欲望组成,属于潜意识领域。自我是意识的结构部分,处于本我和超我之间,对本我起调节和控制作用。超我是体现道德和社会规范的部分,如良知和理想,其作用是指导自我去限制本我的冲动。本我、自我和超我的发展和形成与人的童年经历密切相关,三者保持平衡,则心理健康平稳,一旦失去平衡,就可能导致神经症和精神病的发生。

(四) 性本能理论

弗洛伊德认为心理活动驱动力是一种心理能量,它出自先天的本能,即力比多(libido)也称为性欲。弗洛伊德非常重视性欲望,并把它看成是驱使人寻求各种感官快乐的心理能量源泉。性心理发展可以分为几个阶段:

1. 口欲期(oral stage, 0~1岁) 这一时期原始欲望的满足是通过口腔部位的咀嚼、吮吮或吞咽等活动来获得,婴儿的快乐也多来自口腔的活动。如果这一时期口腔的活动受到限制,就会给将来的生活带来不良影响。成年人中有些人被称为“口腔性格”,可能就是口唇期发展不顺利导致的,他们在行为上主要表现为贪吃、酗酒、吸烟、咬指甲等,甚至有些性格的表现,如自卑、依赖等也被认为是口腔性格的特征。

2. 肛欲期(anal stage, 1~3岁) 这一时期原始欲力主要靠排泄和控制大小便时所产生的刺激快感获得满足。但这一时期也正是成人对婴儿进行大小便训练的时期,要求婴儿在找到适当的场所之前必须忍住排泄的欲望,这与婴儿的本能产生了冲突。弗洛伊德认为母亲在训练婴儿大小便时的情绪气氛对其未来人格发展影响重大。过分严格的训练可能会形成顽固、吝啬、冷酷的“肛门”性格;而过于宽松又可能形成浪费的习性。

3. 性蕾期(phallic stage, 3~6岁) 这一时期原始欲力的满足主要集中于性器官的部位,此时,儿童喜欢触摸自己的性器官,这不是心理上的性爱,没有成人的性意识和性交愿望,也没有成人的性生理反应。幼儿这个时期已经可以辨别男女性别,并且以父母中的异性作为自己的“性爱”对象。于是男孩以自己父亲为竞争对手而恋爱自己的母亲,这种现象被称为恋母情结(Oedipus complex)。同理,女孩以自己的母亲为竞争对手而恋爱自己的父亲的现象则被称为恋父情结(Electra complex)。男孩的欲望指向母亲时总是无意识地与父亲争夺爱,敌视父亲、害怕父亲;女孩也会因对父亲爱恋而对母亲产生同样敌视。在正常发展的情况下,恋母情结或恋父情结会通过儿童对同性父母的认同,吸取他们的行为、态度和特质进而发展出相应的性别角色而获得解决。这一时期超我开始发展,是人生发展的重要阶段。

4. 潜伏期(latency stage, 7岁~青春期) 这个阶段,儿童的兴趣开始转向外部环境,

渴求掌握适应环境所需的技能,不再通过躯体某一部位获得快感,这一阶段的儿童性心理比较平静,注意主要集中在对同伴、朋友和对外界事物的认识上,自由地将能量消耗在为社会所接受的具体活动当中去,如运动、游戏和智力活动等。

5. 生殖期(the genital stage,也称青春期) 一般女孩子于11岁开始,男孩子于13岁开始,生殖系统逐渐成熟,生理与心理上所显示的特征使两性差异开始显著。在这个时期以后,性的需要转向相似年龄的异性,并且有了两性生活的愿望,有了婚姻家庭的意识。至此,性心理的发展已趋于成熟。这一时期的心理能量主要投注在形成友谊、生涯准备、示爱及结婚等活动中,以完成生儿育女的终极目标,使成熟的性本能得到满足。

(五)心理防御机制理论

心理防御机制是指个体处在挫折与冲突的紧张情境时,在其内部心理活动中所具有的自觉或不自觉地解脱烦恼,减轻内心不安,以恢复情绪平衡与稳定的一种适应性过程。其作用为:使“本我”得到一定满足而不触犯“超我”,能为现实接受,不致引起“自我”的焦虑和恐惧,使个体有更多时机寻找解决挫折的更为有效的方法。

(六)对护理工作的意义

精神分析理论认为,许多疾病,特别是神经症、心身疾病都与来访者经历中的矛盾冲突、情感、挫折等在潜意识中的反映有关,或由其转化而来。心理分析的实质就是把潜意识的内容意识化,使来访者对症状与过去经历的关系产生领悟。心理分析的治疗目标是重建个体意识内部的和谐,增加本我的表现机会,降低超我的过分要求,使自我的力量强大起来。

学习精神分析理论,有助于在临床护理工作中深入认识病人心理问题的原因,以及采用适当方式帮助病人缓解痛苦。例如,分析某些病人心理痛苦的潜在原因,包括其成长过程的影响因素、非意识层面的矛盾与冲突;认识某些病人的非理性行为问题表现可能属于心理防御机制;依据精神分析理论关于早期发展与人格形成关系的理论认识,帮助儿童病人的家长改变不适当的养育方式。

在护理干预工作中,还可以学习某些简单的以精神分析理论为基础的干预方法,如领悟疗法,挖掘患者潜意识的矛盾冲突或致病情结,把它们带到意识领域,使就诊者对其有所领悟,在现实原则的指导下得到纠正或消除,并建立正确与健康的心理结构,从而达到为病人缓解痛苦的目的。

二、行为主义理论

行为主义心理学最早出现在20世纪初,20年代进入鼎盛时期,它的创始人是美国心理学家华生,其后又被新行为主义者托尔曼、赫尔和斯金纳等进一步发展和修正。

行为主义认为,人的正常和病态行为包括外显行为及其伴随的心身反应形式,都可通过学习过程而形成。这样学习就成为支配行为和影响心身健康的重要因素。通过对行为学习各环节的干预,可以用于矫正问题行为,进而治疗和预防疾病。

行为主义理论广泛影响护理领域,涉及形成和塑造患者行为的各个方面,包括健康相关行为和生活方式的形成,以及疾病相关行为的改变。与护理心理学相关的行为主义理论