



全国高等卫生职业教育护理专业
技能紧缺型人才培养“十二五”规划教材

适合护理、助产、涉外护理等专业使用

护理心理学

高学农 章虹 主编



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



全国高等卫生职业教育护理专业
技能紧缺型人才培养“十二五”规划教材

适合护理、助产、涉外护理等专业使用

护理心理学

主 编 高学农 章 虹

副主编 谢 谨 贺 筠 金卫华 廉 莹

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘晓鸣 湖北医药学院附属太和医院

李 昕 三峡大学第二临床医学院

杨怀洁 三峡大学人民医院

吴 珺 江西医学高等专科学校

金卫华 湖北三峡职业技术学院

屈 红 三峡大学人民医院

贺 筠 三峡大学第二临床医学院

高学农 三峡大学第二临床医学院

章 虹 江西医学高等专科学校

覃 涛 江西医学高等专科学校

谢 谨 湖北医药学院附属太和医院

廉 莹 辽宁卫生职业技术学院

编写秘书 李 昕



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书是全国高等卫生职业教育护理专业技能紧缺型人才培养“十二五”规划教材。

本书根据高等职业教育人才培养的目标和要求,突出高职高专护理专业的特色,注重学生创新精神和实践能力的培养,既便于全国高职高专护理及相关专业教学、在职护士及相关人员学习时使用,也可供感兴趣的中职学校学生参考。全书共分八章,包括绪论、心理学基础、心理应激与心身疾病、心理评估、心理干预、患者心理与心理护理、各类患者的临床心理护理、护理人员心理健康与维护,最后还附有实验指导。

本书适合护理、助产、涉外护理等专业使用。

图书在版编目(CIP)数据

护理心理学/高学农,章虹主编. —武汉:华中科技大学出版社,2014.5

ISBN 978-7-5609-9641-7

I. ①护… II. ①高… ②章… III. ①护理学-医学心理学-高等教育-教材 IV. ①R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 086938 号

护理心理学

高学农 章 虹 主编

策划编辑:史燕丽

责任编辑:张 琳

封面设计:范翠璇

责任校对:周 娟

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中理工大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/16

印 张:11

字 数:360千字

版 次:2014年8月第1版第1次印刷

定 价:29.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

全国高等卫生职业教育护理专业技能紧缺型 人才培养“十二五”规划教材编委会



总顾问 文历阳 沈 彬

主任委员

徐江荣 江西医学高等专科学校
罗 杰 湖北医药学院附属太和医院
王承明 荆楚理工学院医学院

委员 (按姓氏笔画排序)

朱宗明 湖北医药学院附属太和医院
许晓飞 清远职业技术学院护理学院
李文忠 荆楚理工学院医学院
钟 平 铜陵市人民医院
唐吉斌 铜陵市人民医院
袁 静 辽宁卫生职业技术学院
黄拥军 清远职业技术学院护理学院
章晓红 江西医学高等专科学校
韩丽华 铁岭卫生职业学院

总序

随着我国经济的持续发展和教育体系、结构的重大调整,职业教育办学思想、培养目标随之发生了重大变化,人们对职业教育的认识也发生了本质性的转变。我国已将发展职业教育作为重要的国家战略之一,高等职业教育成为高等教育的重要组成部分。作为高等职业教育重要组成部分的高等卫生职业教育也取得了长足的发展,为国家输送了大批高素质技能型、应用型医疗卫生人才。

我国的护理教育有着百余年的历史,积累了丰富的经验,为培养护理人才作出了历史性的贡献,但在当今的新形势下也暴露出一些问题,急需符合中国国情又具有先进水平的护理人才体系。为了更好地服务于医学职业教育,《“十二五”期间深化医药卫生体制改革规划暨实施方案》中强调:加大护士、养老护理人员、药师、儿科医师,以及精神卫生、院前急救、卫生应急、卫生监督、医院和医保管理人员等急需紧缺专门人才和高层次人才的培养。护理专业被教育部、卫生部等六部委列入国家紧缺人才专业,予以重点扶持。根据卫生部的统计,到2015年我国的护士数量将增加到232.3万人,平均年净增加11.5万人,这为护理专业的毕业生提供了广阔的就业空间,也对卫生职业教育如何进行高素质技能型护理人才的培养提出了新的要求。

为了顺应高等卫生职业教育教学改革的新形势和新要求,在认真、细致调研的基础上,在全国卫生职业教育教学指导委员会副主任委员文历阳教授及沈彬教授等专家的指导下,在部分示范院校的引领下,我们组织了全国20多所高等卫生职业院校的200多位老师编写了符合各院校教学特色的全国高等卫生职业教育护理专业技能紧缺型人才培养“十二五”规划教材,并得到参编院校的大力支持。

本套教材充分体现新一轮教学计划的特色,强调以就业为导向,以能力为本位,紧密围绕现代护理岗位人才培养目标,根据整体性、综合性原则,根据护理专业的特点将原有的课程进行有机重组,使之成为具有21世纪职业技术人才培养特色,并与护理专业相适应的课程体系。本套教材着重突出以下特点。

1. 突出技能,引导就业 以就业为导向,注重实用性,核心课程围绕技能紧缺型人才的培养目标,设计“基本执业能力+特色特长”的人才培养模式。构建以护理技术应用能力为主线、相对独立的实践教学体系。

2. 紧扣大纲,直通护考 紧扣教育部制定的高等卫生职业教育教学大纲和护士执业资格考试大纲,按照我国现行护理操作技术规范,辅以系统流程图、必要的解剖图谱和关键操作要点。

3. 创新模式,理念先进 创新教材编写体例和内容编写模式,参照职业资格标准,体现“工学结合”特色。教材的编写突出课程的综合性,淡化学科界限,同时结合各学科特点,适当增加人文科学相关知识,强化专业与人文科学的有机融合。

教材是体现教学内容和教学方法的知识载体,是把教学理念、宗旨等转化为具体教学现实的媒介,是实现专业培养目标和培养模式的重要工具,也是教学改革成果的结晶。本套教材在编写安排上,坚持以“必需、够用”为度,坚持体现教材的思想性、科学性、先进性、启发性和适用性原则,坚持以培养技术应用能力为主线设计教材的结构和内容。在医学基础课程的设置中,重视护理岗位对相关知识、技能的需求,淡化传统的学科体系,以多学科的综合为主,强调整体性和综合性,对不同学科的相关内容进行了融合与精简,使医学基础课程真正成为专业课程学习的先导。在专业课程的设置中,以培养解决临床问题的思路与技能为重点,教学内容力求体现先进性和前瞻性,并充分反映护理领域的新知识、新技术、新方法。在文字的表达上,避免教材的学术著作化倾向,注重循序渐进、深入浅出、图文并茂,以利于学生的学习和发展,使之既与我国的国情相适应,又逐步与国际护理教育相接轨。我们衷心希望这套教材能在相关课程的教学活动中发挥积极作用,并深受读者的喜爱。我们也相信这套教材在使用过程中,通过教学实践的检验和实际问题的解决,能不断得到改进、完善和提高。

全国高等卫生职业教育护理专业技能紧缺型人才培养
“十二五”规划教材编写委员会

前言

西方医学之父希波克拉底早在公元前 430 年就提出,在医疗活动中应以患者为中心,他认为“护理重于医疗,其重要性在于帮助患者平抚心灵……其最高理想是给患者以爱和信心”,护理学先驱南丁格尔认为“护理的对象,不是冰冷的石块、木头和纸屑,而是有热血和生命的人”。可见对患者生理和心理两方面的护理同等重要。随着医学模式的转变及现代护理学的迅速发展,护理心理学已成为现代护理学的重要组成部分之一。护理心理学是护理学和心理学相结合的一门交叉学科。运用心理学与相关学科的理论知识和实用技术对患者进行健康教育,并实施以患者为中心的整体护理,在指导护理实践过程中发挥着重要作用,成为系统化整体护理中不可缺少的部分。

本书根据高等职业教育人才培养的目标和要求,突出高职高专护理专业的特色,注重学生创新精神和实践能力的培养,使本书既适合全国高职高专护理及相关专业教学、在职护士及相关人员学习时使用,也可供感兴趣的中职学校学生参考。

本书主要有以下三大特点。

(1)实用性。以“实用、够用、管用”为原则,通过知识链接、案例分析、拓展阅读、能力检测等环节,将抽象的理论知识与生活实践和临床护理紧密结合,注重学生良好的心理素质和实践能力的培养。

(2)前瞻性。密切关注护理学和心理学发展的最新动态,剔除陈旧知识,结合专业特点和社会需求,全面提高学生的综合素质和职业能力。

(3)系统性。系统介绍了普通心理学、社会心理学、心理健康、护患心理和心理护理等内容,并与“护理学导论”“护理学基础”“内科护理学”“精神科护理”“人际沟通学”等护理专业课程密切结合,注重课程间的融会贯通。

本书的编写得到参编院校的大力支持和华中科技大学出版社的关心和帮助,对大家的辛勤工作表示衷心的感谢。本书参考和引用了相关书籍及资料,在此,对有关作者致以诚挚的谢意!

由于受时间和知识水平的限制,无论在内容编排、文字表达和体例统一等方面本书还存在不少疏漏,我们真诚期待专家和读者的批评指正。

编 者

目 录

第一章 绪论 /1

- 第一节 护理心理学概述 /1
- 第二节 护理心理学的研究对象、任务及研究方法 /4
- 第三节 主要心理学理论 /8

第二章 心理学基础 /16

- 第一节 心理现象及实质 /16
- 第二节 心理过程 /19
- 第三节 人格 /34

第三章 心理应激与心身疾病 /47

- 第一节 应激概述 /47
- 第二节 心理应激的中介机制 /50
- 第三节 应激反应 /52
- 第四节 心身疾病 /57

第四章 心理评估 /63

- 第一节 心理评估概述 /63
- 第二节 心理评估基本方法 /65

第五章 心理干预 /78

- 第一节 心理干预 /78
- 第二节 心理咨询 /82
- 第三节 心理治疗 /86

第六章 患者心理与心理护理 /98

- 第一节 患者的概念及患者角色 /98
- 第二节 患者的心理需要与心理反应 /101
- 第三节 心理护理概述 /105
- 第四节 心理护理的基本程序 /108

第七章 各类患者的临床心理护理 /113

- 第一节 孕产妇的心理特点与心理护理 /113
- 第二节 不同年龄阶段患者的心理特点与心理护理 /115
- 第三节 临终患者的心理特点与心理护理 /120
- 第四节 慢性疾病患者的心理特点与心理护理 /122



- 第五节 手术患者的心理特点与心理护理 /123
- 第六节 急危重症患者的心理特点与心理护理 /125
- 第七节 肿瘤患者的心理特点与心理护理 /127
- 第八节 危机事件后创伤患者的心理特点及心理护理 /129
- 第九节 传染病患者的心理特点与心理护理 /131
- 第十节 人格障碍患者的心理特点与心理护理 /133

第八章 护理人员心理健康与维护 /137

- 第一节 护理人员的角色人格要素特质 /137
- 第二节 护理人员常见的应激源 /142
- 第三节 护理人员心理健康状况 /145
- 第四节 护理人员心理健康的维护 /147

实验指导 /152

- 实验一 记忆广度实验 /152
- 实验二 注意分配实验 /153
- 实验三 气质类型实验 /153
- 实验四 护理沟通技巧实验 /155
- 实验五 临床量表测量实验 /156
- 实验六 临床心理调查实验 /165
- 实验七 放松训练指导语 /165

参考文献 /167

学习目标

掌握:护理心理学的概念;护理心理学的研究任务;护理心理学的研究方法。

熟悉:主要心理学理论。

了解:护理心理学的发展趋势。



案例分析

透析室护士与心理护理

琳达被安排为一位名叫希拉的 58 岁女性患者进行护理。希拉患了肾功能衰竭,每周需做三次血液透析。毫无疑问,患者本人感到非常痛苦和迷茫。起先,她只是焦虑,部分原因是因为她不满意这里的环境和透析技术。后来,她明白了透析对生存意味着什么,又变得越来越沮丧。她开始担心这会给丈夫带来压力,觉得自己成了丈夫和家庭的负担。作为她的责任护士,琳达开始对其讲述一些透析方面的知识,在讲述过程中还与她交谈,看她是否了解以及情绪状况如何。为帮助希拉尽快适应血液透析,并保持情绪稳定,琳达经常听她讲述一些不愉快的感受,当碰到困难和麻烦的问题时,她们就在一起讨论如何解决。

希拉后来评价说,琳达是她情感的陪伴者,让她心理上感到非常舒服。同时,琳达也是一位非常好的老师,教会她许多专业知识,让她随时都清楚地了解治疗计划。她非常感激琳达在治疗的头两个月为她所提供的心理护理,使她安然度过了初期的情绪反应时期,并能以正确的态度去应对所面临的问题。

这个例子并不是说由哪种新的疗法引起了患者状况的变化,医护人员只是重视了对患者进行心理护理,以患者为中心进行交流,给患者提供信息和情感干预。当医护人员疏忽了心理护理,患者的治疗效果也会受到不利影响;当医护人员实施了及时、正确的心理护理后,患者的心理状态好了,躯体疾病的治疗似乎也更有效了。

随着“生物-心理-社会”医学模式的建立和发展,要求护理模式向“人本位”整体护理模式进行转变,因而临床护理制度摒弃了“以疾病为中心”的功能制护理,转变为“以患者为中心”的整体护理。在护理工作中,将患者看成是身心统一的整体,在诊治伤病的同时,观察、判断患者对伤病的反应,尽量满足其个体化需求和缓解伤病或治疗过程给患者在情感、心理、功能等方面所带来的改变,满足患者的心理需求、提高患者的自我护理能力、促进患者早日康复已成为临床护理的重要目标。同时,做好护理人员的心理健康维护,帮助其优化职业心理素质也成为护理工作的专业发展目标。因此,学习护理心理学的理论知识并掌握实践技能已经成为护理工作者的任务之一。

第一节 护理心理学概述

一、概念

临床护理实践中,患者在疾病发生、诊治、康复过程中存在着复杂的心理反应、心理需求和情绪反应,



为解决患者的各类心理行为问题,将心理学知识、原理和方法运用于现代护理领域,以分析患者的心理行为特点及其变化,并采取相应的心理干预方法和技术,在心理学领域中就形成了一门应用学科——护理心理学。护理心理学是护理学的一个重要分支。

(一) 心理学的概念

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。心理现象分为心理过程(共性)和人格(个性)两部分。心理过程包括认知过程、情绪和情感过程、意志过程,这是心理现象的动态过程;人格是个体相对稳定的心理特征和意识倾向性及自我意识,是心理现象的个体特色成分。



知识链接

心理学是阐述心灵的学问

心理学源于西方哲学,西方哲学源于两千多年前的希腊。从苏格拉底、柏拉图、亚里士多德开始,都把“心”的探讨,视为哲学上的主要问题之一。到了19世纪,受生物科学的影响,心理学才开始脱离哲学,逐渐成为一门独立的学科。此后,心理学的内容不断变更,到了19世纪末,科学心理学萌芽出现,心理学一度被界定为研究心理活动的科学。

(二) 护理心理学的概念

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。国内许多学者目前将护理心理学作了如下定义:护理心理学是将心理学的理论和技术应用于护理领域,研究护理对象和护理人员心理活动的规律及特点,解决护理实践中的心理问题,以实施最佳护理的一门应用性学科。

护理心理学在护理情境中既要研究患者心理活动的规律、特点,又要研究护理人员心理活动的规律及特点,目的是了解患者的心理需要,调动患者战胜疾病的勇气和信心,采用最佳的针对性心理护理方法和技术减轻或消除患者的不良情绪,促进其康复。同时还要重视护理人员自身心理健康的维护,研究其职业心理素质及其优化的方法,提高其有效的心理护理水平,实施最佳临床护理服务。

二、护理心理学的发展

心理护理的源头可追溯至人类社会诞生之初,几千年前传统医学关于人的身心的论述,都包含心理护理的萌芽。我国最早的经典医学论著《黄帝内经》关于“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱,思则气结”的论述,表明祖国医学几千年前即关注情绪对人们健康的影响。创立于4世纪的大教会病院,视“照顾患者伤残”与“拯救患者灵魂”为同等重要,认为“护理重于医疗,其主要目的在于帮助人们洗净灵魂与心灵”。近代护理学的创始人南丁格尔认为“个体由于社会职业、地位、民族、信仰、生活习惯、文化程度等不同,所患疾病与病情也不同,要使千差万别的人都达到治疗或康复所需的最佳身心状态,是一项最精细的艺术。”南丁格尔以其独到见解创建全新的护理理念,强调了身心整体护理的观念。

(一) 国外护理心理学发展概况

1. 心理学融入护理实践,强调心身统一

国外护理心理学主张:把疾病与患者视为一个整体;把生物学的患者与社会心理学的患者视为一个整体;把患者与社会及其生存的整个外环境视为一个整体;把患者从入院到出院视为一个连续的整体。

20世纪50—60年代,美国学者提出了护理程序的概念,护理学由此获得了革命性的发展。1973年恩格尔提出的“生物-心理-社会”医学模式,进一步强化了以患者为中心的全新护理观念。新型医学模式的提出,使护理工作的内容从“单纯的疾病护理”转变为“以患者为中心或以健康为中心的整体护理”。以患者为中心的整体护理理念带来了护理领域的深刻变化:护理工作的主动性增加,从被动的疾病护理转变成对患者实施生理、心理、社会及文化的整体护理,运用护理程序系统护理患者;护理工作更侧重对人的研

究,而不仅仅是执行医嘱和完成各项护理技术操作。护理人员充分认识到心理、社会和文化因素对患者疾病转归和健康的影响,从而主动帮助患者在最大程度上达到了新的“生理-心理”的平衡与适应;护士不仅仅是患者的照顾者,更多的是患者的教育者、咨询者和健康管理者;患者也能参与自己的治疗和护理方案的决策和实施。临床心理护理通过良好的护患关系及交流沟通,使个性化护理、程序化护理、文化性护理和宗教护理等形式得以实现。

2. 心理学知识和技能纳入护理教育的核心内容

一些发达国家和地区为提高护理专业人才实施整体护理维护人类健康的能力,根据现代护理人才的培养目标,对护理专业教育的课程设置及人才的知识结构进行了大幅度的调整,如在课程设置中有目的地增加心理学课程的比重,强调护患关系及治疗性沟通对患者身心康复的重要性,强化护理人员沟通技能的训练。美国目前的四年制护理本科教育,平均每年有近 100 学时的心理学课程,包括普通心理学、发展心理学、生理心理学、社会心理学、变态心理学等内容;日本护理专业的学生入学后,首先要学习包括心理学在内的人文社会科学课程;英国三年制护理教育加强了心理学、交谈与安慰艺术等课程的教学;法国的护理专业课程加入了心理学、社会医学、行为学等内容;澳大利亚悉尼大学护理学院的本科教育也增加了行为科学和人际沟通课程;新加坡的护理专业设有心理学、行为学等课程,使护理人才的知识体系更贴近整体护理模式的需求。

3. 应用心理疗法开展临床心理护理

国外护理心理学研究的一个重要特点是将心理疗法应用于临床心理护理实践。应用于临床心理护理的疗法主要有认知行为疗法、森田疗法、音乐疗法、放松训练等。国外护理界在应用过程中突出强调实用效果,强调无损患者心身的原则,许多研究经采用心理评定量表评估,实际效果可信。

4. 开展定量和质性研究

国外护理心理学研究中,非常注重运用定量研究揭示护理人员、患者及家属的心理特点及变化规律,评估心理干预策略和心理护理的效果。而近年来质性研究也不断应用于护理心理学研究中,其研究方法以参与观察、无结构访谈或结构访谈来收集患者资料,通过归纳法等分析方式,以文字化方式描述研究过程中护理人员的自身体验。这些研究的开展在老年人、慢性疾病患者等心理问题的研究方面取得了显著效果。提高了护理心理学的科学性和实践价值,极大地推动学科发展。



知识链接

护士渴望在心理或精神卫生领域发挥更大作用

1999 年英国的一项研究显示,大多数开业护士渴望接受培训,以期在心理保健和精神卫生工作中发挥更大作用。纽卡斯尔大学初级卫生保健部门对东北部 6 个健康机构的 635 名开业护士进行了信访。信访内容是在与 11 名护士详细交谈后,根据 70% 被调查护士的意见提出的,包括被访护士当前心理保健和精神卫生方面的经历和对未来培训的需求。结果显示,62% 被访者的实际工作中有 1/5 涉及精神卫生或心理保健问题。65% 的被访护士估计患者中约 10% 有较明显心理问题,而这些问题不应轻视。62% 的护士正负责给慢性精神病患者进行有关治疗,另一些护士每月照料 10 名患者。但 52% 的被访者说他们从来没接受任何精神健康问题的训练,仅 30% 的被访者之前上过精神卫生课。被调查者指出,心理保健和精神卫生的专业技巧训练是有用或非常有用的。研究者指出,开业护士在日复一日的工作中常要面对各种病态心理的患者,尽管他们已有解决精神卫生问题或心理保健的能力,但大多数护士希望通过进一步的培训扩展和提高其在心理保健和精神卫生工作中的能力。

(二) 我国护理心理学发展概况

1. 学科建设日趋成熟和完善

1981 年我国学者刘素珍提出“应当建立和研究护理心理学”的观念,我国护理心理学的研究逐步深



入,其科学性以及在临床工作中的重要性引起学术界及卫生管理部门的高度重视,得到人们普遍认同和接受。1991年人民卫生出版社出版的高等医学院校教材《护理心理学》,将护理心理学归为医学心理学的一个分支学科。1995年11月,中国心理卫生协会护理心理学专业委员会在北京正式成立,护理心理学领域有了国内最高层次的学术机构。1996年,经有关专家学者讨论将护理心理学教材正式命名为《护理心理学》,并被列为“九五”国家重点教材。二十多年来,护理心理学作为一门源于心理学、应用于临床护理实践领域的新兴学科,在我国已成为一门独立的学科。随着人类健康观的发展与完善,护理心理学在进一步确定学科性质、明确学科发展目标、在构建学科理论体系及实践模式中逐步走向成熟,学科建设步入了新的历史发展时期。

随着护理心理学知识的普及和临床心理护理实践的开展,护理心理学人才队伍得到建设,他们既具有丰富的临床经验,同时又是具有护理心理学造诣的护理专家,还有许多是热爱心理护理工作的护理骨干,并且培养了一批护理心理学学科带头人。护理人员也更加重视自身心理素质训练,出现了大量优秀护理人才。20世纪80年代初我国恢复高等护理教育后,“护理心理学”作为护理教育的必修课,不久就从浅显的知识性讲座过渡到系统专业化理论的必修课。目前,护理心理学教学工作日益广泛、深入,在专科和本科教学领域,教学法应用丰富新颖;在研究生培养方面,已经招收了护理心理学研究方向的硕士、博士研究生,为培养专业性心理护理人才和具有高素质的心理护理专家奠定了基础。

2. 深入开展心理护理科研活动

现阶段广大护理工作者积极开展心理护理的应用研究,不拘于既往千篇一律的经验总结,加强了对患者心理活动共性规律和个性特征的探索研究;前瞻性研究及系统性的患者心理研究、临床心理护理的个案研究逐渐增多,标准化心理测验的量化研究正在逐渐取代陈旧的研究方法,这些对心理问题的诊断、心理护理程序的运用、心理评估体系的建立、护理人员人才选拔及培养等都起到了积极推动作用。科研方法得以不断改进,心理护理的研究注重研究设计和影响因素控制,研究论文大多采用量表或问卷评估患者的心理状况,以生命质量评估护理效果,还有大量的文章采用 Meta 分析。研究论文数量逐年递增,论文大量发表在《中华护理杂志》、《中国心理卫生杂志》等核心期刊上。这些学术研究和交流极大地促进了护理心理学专业的发展。

3. 大力应用临床心理护理方法

随着护理心理学地位和作用的日益突出,广大临床护理工作者积极研究针对性的心理护理方法,在临床心理护理中注重根据患者的人格心理特征实施个性化整体护理,开展因人而异、因病而异的心理护理方法,提高了心理护理的质量和效果,有效地推动了我国心理护理事业的发展。今后临床心理护理仍然是护理心理学研究的重点内容,要把握个体化原则,根据每个患者特定状态下的心理特点施以相应的针对性护理,要运用“护理程序”指导心理护理实践,加强临床心理护理的可操作性研究,逐步完善和创建科学的心理护理方法。

我们相信,只要注重聚焦人类健康需求,始终伴随整体护理纵深推进,护理心理学在构建独特理论体系、明确学科发展目标的过程中,会逐渐走向成熟。

第二节 护理心理学的研究对象、任务及研究方法

一、护理心理学的研究对象

护理心理学的研究对象包括两部分,即护理对象和护理人员。护理对象包括患者、受到潜在因素威胁的亚健康状态的人和健康人。

患者是指患有各种躯体疾病、心身疾病或心理障碍、神经精神疾病的个体。护理心理学主要研究患者的心理状态及心理活动的特点、导致心理问题发生的原因及心理护理方法。例如:疾病对患者心理活动产生的负面影响;不同年龄、性别及人格特征的个体患病后不同的心理反应;患者实施手术过程的心理活动的变化;患者的心理状态对疾病的进程、治疗效果、预后及康复等的影响;社会文化背景、经济状况对患者

心理活动的影响;他人的表情、语言、行为对患者心理活动的影响;不同年龄、不同疾病患者的心理特点、心理护理方法等。

对于亚健康状态的人,主要研究其不良行为方式、情绪因素、人格因素、社会文化因素等潜在因素对健康的影响,以及应激的应对方式等对健康的维护和促进作用。

对于健康人,主要是研究其正常的心理活动、健康的行为方式及应激的应对方式等对健康的维护和促进作用。

对于护理人员,主要是研究其职业心理素质要求及其优化的方法。要高度重视护理人员自身心理健康的维护,提高其有效的心理护理水平,同时也要注意在护理过程中特定社会环境里的人际关系等内容,为实施最佳临床护理服务。

二、护理心理学的研究任务

护理心理学的根本任务,就是将心理学的理论和技术应用于临床护理,探索研究对象的心理活动规律,解决护理工作中所涉及的各种心理学问题,做好心理护理,提高护理质量。护理心理学的主要研究任务如下。

1. 研究心理或行为的生物学和社会学基础

2. 研究患者的心理活动及其规律特点

要实施最佳的心理护理,必须了解并研究患者的心理活动规律和特殊心理活动特点。一方面,患者患病后会出现共性心理反应,如大多数患者患病后都存在焦虑、抑郁等负面情绪,护理人员一定要掌握患者的一般心理活动规律;另一方面,不同年龄、不同性别、不同疾病的患者患病后其心理反应各有不同,在疾病不同阶段,患者的心理活动也各有差异,社会背景及家庭经济状况不同的患者其心理活动也不尽相同,患者自身心理特点对于其疾病的发生、发展及预后都会产生不同程度的影响。所以,护理心理学必须要研究患者的特殊心理活动特点,从而更好地促进个性化心理护理工作的开展,使患者早日全面康复。

3. 研究心理社会因素对患者健康的影响

大量有效的心理学调查研究不断证实,排在死亡谱前列的心脏病、脑血管病和肿瘤等,其生物学因素只占 1/3 左右,心理社会因素是心身疾病的主要诱发因素。心理社会因素影响着个体的健康和疾病及其相互转化过程,同时对患者的遵医行为、治疗效果及患者的生活质量等会产生不同程度的影响,对患者的心理活动也会产生很大影响,甚至会导致患者产生心理障碍。因此,护理心理学要研究和阐明在疾病的发生、发展和转归过程中心理社会因素对疾病的影响及其作用的途径和规律,如研究生活方式、应激事件、情绪、人格等在疾病与健康中的作用与意义等。

4. 研究心理评估和心理干预的理论和技巧

研究患者心理活动的评估技术和方法,以及对患者异常心理活动进行干预的理论和技巧是心理护理过程中最重要的方面,也是护理心理学研究的重要内容之一。护理人员应掌握正确有效的心理评估技术,提供客观准确的心理活动量化测评工具并建立心理护理效果评估的科学体系,同时掌握心理护理所必需的心理干预技术,根据患者心理问题的性质及人格特征等,结合自身的经验,对患者的心理问题进行干预,才能真正帮助患者缓解甚至解决心理问题,实施最佳护理。

5. 研究心理护理的理论与方法

心理护理主要是针对患者当前存在的和潜在的心理问题及心理特点,研究出具体的心理护理技术。在心理健康教育的基础上,选择合适的心理干预方法,进而确定个性化的心理护理方案,正确地运用心理学知识和技巧促进患者的身心健康,是护理心理学的主要任务。还应注重研究心理健康教育的内容和方法,积极开展心理健康教育服务。

6. 研究并优化护理人员职业心理素质

护理工作是一项崇高的职业,护理服务旨在减轻患者痛苦,使患者感到安全和舒适,帮助患者恢复健康。因此,护理人员应培养积极的正性情感、较好的人际沟通能力、适当的情感表达力和自控力及较强的应对挫折、冲突与孤独的容忍力和耐受力,通过这些能力的培养使护理人员职业心理素质优化。护理人员应主动与患者建立良好的护患关系,同情、尊重、体贴患者,在工作中表现出高度的责任心,以增强患者的



安全感等。现代护理工作对护理人员的心理素质提出了更高的要求,护理人员工作繁重,随时面临着许多不可预料的突发事件和意外,因此,培养护理人员优良的心理素质,正是护理心理学研究的重要内容。

三、护理心理学的研究方法

生理学家巴普洛夫认为“科学是随着研究方法所获取的成就而前进的”。由此可见,科学方法的选择和应用,对学科的发展和完善非常重要。加强护理心理学的方法学建设,有利于护理心理学科水平和成果质量的提高。护理心理学作为一门新兴的交叉学科,目前它的研究方法还没有形成自身的方法学体系,基本与心理学、社会学、生物学和医学等学科的研究方法具有相似性。尽管护理领域中人们的心理行为研究比较复杂,但是研究程序与上述学科基本相同,分为七个步骤:①提出问题;②探究与问题相关的理论和模式;③建立假设;④选择合适的研究方法;⑤通过观察、测试和实验,进行论证;⑥验证假设,得出结论;⑦总结与反馈。

护理心理学的基本研究方法有观察法、实验法、调查法和个案法。

(一) 观察法

观察法(observational method)是通过对研究对象的科学观察与分析,探讨心理行为变化规律的一种方法。这种方法是通过与研究对象的动作、表情、言语等外显行为的观察,来了解人的心理活动。观察法的优点是可以取得被试者不愿意或者没有能够报告的行为数据,缺点是观察的质量很大程度上依赖于观察者的能力,而且观察活动本身也可能影响被观察者的行为表现,使观察结果失真。

观察法在心理评估、心理干预中被广泛应用,另外通过各种方法搜集来的资料也常常需要用观察法加以核实。观察法又可进一步分为主观观察法和客观观察法、自然观察法和控制观察法、日常观察法和临床观察法等。

1. 主观观察法与客观观察法

主观观察法和客观观察法相互配合能进一步取长补短,是护理心理学临床研究的重要方式。

(1) 主观观察法 个人对自己的心理活动进行观察和分析,传统上称为内省法。用内省法进行心理研究存在较大的局限性,其单凭当事人自身的体验,因而影响对结果的验证、推广和交流。

(2) 客观观察法 研究者对个体或群体的行为进行观察和分析研究。该方法要求必须客观真实地记录,正确反映实际情况,并对观察获得的资料进行科学分析,以解释心理活动变化的本质。该方法具有较强的科学性。

2. 自然观察法与控制观察法

(1) 自然观察法 在不加控制的自然情境中对个体行为做直接或间接的观察、记录和分析,从而揭示某种行为变化的规律。如观察身体的姿势、动作、表情等。自然观察到的内容虽然比较真实,但由于影响个体活动的因素过多,因而难以对自然观察的结果进行系统推论。

(2) 控制观察法 在预先设置的观察情境和条件下进行观察的方法,又称为实验观察法,其结果带有一定的规律性和必然性。在进行有关儿童行为、社会活动或动物行为的观察时采用此观察法。

3. 日常观察法与临床观察法

(1) 日常观察法 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。

(2) 临床观察法 通过临床观察记录获取资料来进行分析研究。临床观察在护理心理学研究中非常重要,它可以探讨行为变异时个体心理现象的病理、生理机制,深入研究患者的超限内心冲突与心理创伤所造成的心理障碍、心身疾病及精神疾病等。

(二) 实验法

实验法是经过设计,在高度控制的条件下,通过控制某些因素,研究变量之间相关或因果关系的方法。控制是实验法研究的最本质的特征,没有控制就没有实验。如果研究者在实验中缺乏适当的、准确的控制,将无法确定实验结果究竟是由设计(假设)自变量所致,还是由于其他一些未能加以控制的因素造成的。最简单的实验设计是两个组,即实验组和对照组,除要研究的影响因素外,两组间在其他方面都相似。实验研究必须严格控制无关变量,即使不能排除,也要求在实验中保持恒定。

护理心理学的学科特点是实验技术涉及社会学、生物学等各个方面。因此,其实验研究技术随着相关学科研究技术的进步而不断发展。包括心理物理实验技术、信号检测技术和现代心理实验技术等。如脑功能成像技术在脑的心理功能、脑代谢和心理异常机制等方面的研究得以应用,神经电生理技术发展迅速,在护理心理学研究中有应用,其中脑电图已发展到高分辨率阶段。心理生理学和神经生物学的发展,也为护理心理学研究健康和疾病的心身关系及心理行为现象的脑内神经活性物质变化提供了大量的先进方法。

实验法可分为实验室实验、现场实验和临床实验。

(1) 实验室实验 在特定的心理实验室里,借助各种仪器设备,严格控制条件以研究特殊心理行为规律的方法。实验室可以实现程序自动化控制的各种模拟环境,借此研究特殊环境中心理活动的变化及相应的生理变化规律。

(2) 现场实验 在日常生活条件下,对某些条件加以适当的控制或改变,以研究心理行为规律的方法。其主要特点是,在控制的条件下,研究者系统地操纵或改变一个或几个变量,观察、测量和记录对其他变量的影响。例如,对一组幼儿实施连续三年期的行为学干预,同时记录其相关心身变量并与未干预组进行比较,证明该干预方法对幼儿的心身发展各指标有重要意义等。实验研究的质量在很大程度上取决于实验设计,科学的设计可以获得理想的结果。许多实验结果之所以不可靠,是由于实验对象与对照组未能很好地匹配,受到许多中间变量的干扰,影响结果的可靠性。

(3) 临床实验 任何在人体(患者或健康志愿者)进行药物的系统性研究,以证实或揭示试验药物的作用、不良反应及试验药物的吸收、分布、代谢或排泄,目的是确定药物的疗效与安全性。临床实验对护理心理学有重要的意义,如许多患者的心身问题性质、规律以及护理效果,可来自临床实验。

(三) 调查法

调查法是通过访谈或问卷等形式,系统地、直接地从某一群体的样本中收集资料,并通过对资料的统计分析来认识心理行为现象及其规律的方法。调查法的主要特征概括为:①调查要从某一总体中抽取一定的规模的随机样本,这种随机抽取的、有相当规模的样本特征是所有其他研究方式所不具有的。②资料收集通过特定的问卷或调查表方式或经过程序化的访谈方式获取,也包括心理、生理指标的测量记录。③调查获得的信息资料庞大,必须在计算机的辅助下根据调查设计的要求进行数理统计分析,获得研究结论。

1. 抽样

护理心理学的调查研究对象针对某个群体。如某个大社区糖尿病患者心理健康状况的调查。其调查研究的总体人数较多,而研究力量有限,只能对这一群体的一部分实施调查。抽样调查就是用部分来估计全部,用有代表性的样本来估计总体情况。随机抽样的方法有多种,如单纯随机抽样、系统抽样、分层抽样和整群抽样等。抽样调查时要注意样本量的大小,过大会造成人力、物力和时间浪费,过小则会缺乏代表性。

2. 资料收集

调查研究的资料收集方法有以下三种类型。

(1) 问卷法 研究者将事先设计好的调查表或问卷发放给研究对象,由其自行阅读操作要求并填写问卷,然后再由研究者回收并对其内容进行整理和分析的方法。问卷调查的质量与研究对象对问卷的内容、目的等的了解及其合作程度有关。调查问卷法具有节省时间、信息量大、匿名性好、避免人为因素影响等优点。问卷法的缺点是问卷的回收率有时难以保证,研究对象的文化水平、对问题的理解程度常常影响问卷结果,但采用集中指导式填写可避免上述缺点。

(2) 访谈法 首先选择和培训调查员,由他们按照调查的设计要求与研究对象进行晤谈或访问,并按同一标准记录访问时研究对象回答的各种内容。访谈是一种以口语为中介、晤谈双方面对面交往和互动的过程,受研究者和研究对象之间关系的影响。此调查法的回答率较高、质量较好、适用范围广。但这种方法容易出现一些访问偏差。

座谈也是一种访谈的手段。通过座谈可以从较大范围获取有关资料,以提供分析研究。如慢性疾病康复期的心理行为问题,可以通过定期与家属座谈的方式进行分析研究。

(3) 测验法(test method) 测验法是心理学收集研究资料的重要方法。最常用的是心理测验,它要



求使用经过信度和效度检验心理行为量表,如各种人格量表、智力量表、症状评定量表等。心理量表设计与使用的具体内容将在第四章详细介绍。

(四) 个案法

个案法是对单一案例的研究,包括收集被试者的历史背景、测验材料、调查访问结果,以及有关人员做出的评定和情况介绍,可以同时使用观察、访谈、测验和实验等研究手段。一般由有经验的研究者实施,依据被试者的历史记录、晤谈资料、测验或实验所得到的观察结果,构成系统的个人传记。这种深入的、发展的描述性研究,适用于护理心理学心理问题的干预、心身疾病研究分析等,个案法也可用于某些研究的早期探索阶段,详细的个案研究资料可为进一步开展大规模研究提供依据。个案法对于某些特殊案例的深入、详尽、全面的研究,对揭示某些有实质意义的心理发展及行为改变问题有重要的意义。例如,对狼孩、猪孩的个案研究等。

第三节 主要心理学理论

一、精神分析理论

精神分析理论(psychoanalysis),又称为心理动力理论,是由奥地利神经精神科医生弗洛伊德(S. Freud, 1856—1939)在19世纪末创立。精神分析理论是现代心理学的奠基石,它不仅局限于临床心理学领域,对于整个心理科学乃至西方人文科学的各个领域均有深远的影响。精神分析理论的产生来源于临床观察,弗洛伊德将观察到的材料进行整理和解释,形成了有关心理结构和功能的一系列设想。

精神分析理论的意义在于它是最早的系统地解释人类心理及行为的心理学理论,既可以解释正常的心理活动,又可以解释异常的心理现象,对理解人类的精神现象及规律有重要的贡献。

精神分析理论主要内容包括潜意识理论、人格结构理论、性心理发展理论、自我防御机制理论等。

(一) 潜意识理论

弗洛伊德提出的潜意识理论是精神分析理论的基石,他把人的精神活动分为潜意识、前意识和意识三个意识层次。

1. 潜意识(unconscious) 个体无法直接感知到的那一部分心理活动,又称无意识,主要包括不被外界现实、道德理智所接受的各种本能冲动、需求和欲望,或明显导致精神痛苦的过去事件,如已经被意识遗忘了的童年时期不愉快的经历、心理上的创伤等。这些不愿被接受的心理活动或事件如若保存在意识中,个体很难承受,于是通过压抑过程被排挤到潜意识中。潜意识虽然不被意识所知觉,但是,它是整个心理活动中最具动力性的部分,它是人类心理活动的原动力所在。正常人的大部分心理活动是在潜意识中进行的,大部分日常行为是受潜意识驱动的。弗洛伊德认为,如果把人的心理比作一座冰山,那么意识只是冰山露出海面的一小部分,大部分心理活动或过程则是潜意识的。

2. 前意识(preconscious) 介于意识与潜意识之间,当时意识不到但随时可以意识到的那些心理要素,是目前未被注意到或不在意识之中,但通过自己集中注意力或经过他人的提醒又能被带到意识区域的心理活动和过程。前意识的作用就是保持对欲望的需求和控制,使其尽可能按照外界现实要求和个人道德来调节,是意识和潜意识之间的缓冲。

3. 意识(conscious) 心理活动中与现实联系的那部分,能被自我意识所知觉,与语言(即符号系统)有关,它是人们当前能够注意到的心理活动,如感知觉、情绪、意志、思维等。意识活动是遵循现实原则来行事的,只有合乎社会规范和道德标准的各种观念才能进入意识,意识保持个体对环境和自我状态的感知,对人的适应有重要的作用。

弗洛伊德认为,被压抑到潜意识中的各种欲望或观念,如果不能被允许进入到意识中,就会以各种变相的方式出现,表现为心理、行为或躯体的各种病态。

(二) 人格结构理论

弗洛伊德认为,人格结构是由本我、自我和超我三个部分构成。

1. 本我(id) 与生俱来的动物式的活动,存在于潜意识深处,是一切心理能量之源。它是人格中最原始的部分,包含生存所需的基本欲望、冲动和生命力。它不理睬社会道德和外在行为规范,唯一要求是获得快乐,避免痛苦。本我具有要求即刻被满足的倾向,遵循着“快乐原则”(pleasure principle),它不看条件、不问时机、不计后果地寻求本能欲望的及时满足和紧张的立即释放。婴儿及儿童的行为中体现出更多的本我的表现,随着人格的发展及社会化的过程,本我的活动逐渐在自我的管理和控制之下。

2. 自我(ego) 现实化的本能,是个体出生后在现实环境中由本我分化、发展而产生的,代表着理性和审慎。大部分存在于意识中,小部分是无意意识的。自我是人格结构中最为重要的部分,自我的发育及功能决定着个体心理健康的水平。一方面,自我的动力来自本我,是本我的各种本能、冲动和欲望得以实现的承担者;另一方面,它又是在超我的要求下,要顺应外在的现实环境,采取社会所允许的方式指导行为,保护个体安全。自我遵循着“现实原则”(reality principle),配合现实和超我的要求,延迟转移或缓慢释放本我的能量,对本我的欲望给予适当的满足,调节和控制本我的活动。

3. 超我(superego) 道德化了的自我,它是在长期社会生活过程中,将社会规范、道德观念等内化的结果,类似于良心、良知、理性等,大部分属于意识层面,是人格中最具理性的部分。超我的特点是能按照社会法律、规范、伦理、习俗来辨别是非,分清善恶,因而能对个人的动机行为进行监督管制,使人格达到社会要求的完善程度。超我按“至善原则”(principle of ideal)行事。

弗洛伊德认为,人格是在企图满足无意识的本能欲望和努力争取符合社会道德标准两者长期冲突的相互作用中发展和形成的。即“自我”在“本我”和“超我”中间起协调作用,使两者保持平衡。如果“自我”无法调节两者之间的矛盾冲突时,就会产生各种精神障碍和病态行为。

(三) 性心理发展理论

弗洛伊德认为人的精神活动能量来自于本能,本能是推动个体行为的内在动力。人类最基本的本能有两类:一类是生本能,另一类是死亡本能或攻击本能。生本能包括性欲本能与个体生存本能,其目的是保持种族繁衍与个体生存。弗洛伊德是泛性论者,在他的眼里,性欲有着广义的含义,是指人们一切追求快乐的欲望,性本能是一切心理活动的内在动力,弗洛伊德把这种动力称为力比多(libido)。当这种能量集聚到一定程度就会造成机体紧张,机体就要寻求途径释放能量。正常情况下,力比多可以在不同时期以不同的性活动方式发泄,但在失常时会走非正常途径,附着在表面看来与性无关的其他活动上。弗洛伊德将人一生的性心理发展划分为五个阶段。

1. 口腔期(oral stage, 0~1岁) 这一时期原始欲力的满足是通过口腔部位的咀嚼、吸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”,可能就是口腔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特征。

2. 肛门期(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”;而过于宽松有可能形成浪费的习惯。

3. 性器期(phallic stage, 4~6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;女孩也会因对父亲的爱恋而对母亲产生同样的敌视。在正常发展情况下,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岁至青春期) 在这个阶段,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,注意力主要集中在