

高等医学职业教育“十二五”重点教材

护理心理学

HULI XINLIXUE

主 编 邱 萌 陈靖靖 涂旭东 陈艳东
副主编 辛芳芳 夏 俊 张玉玲 付少平 朱景华



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

高等医学职业教育“十二五”重点教材

护 理 心 理 学

主 编 邱 萌 陈靖靖 涂旭东 陈艳东
副 主 编 辛芳芳 夏 俊 张玉玲 付少平 朱景华
编写人员 (按姓氏笔画排序)
 付少平 孙徐妹 朱景华 陈艳东
 陈靖靖 吴煜辉 邱 萌 辛芳芳
 张玉玲 夏 俊 涂旭东 梁 鹏



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书内容涉及心理学基础、心理应激、心身疾病、心理卫生、心理评估与心理咨询等心理学基础内容。同时,还详述了关于护士心理、病人心理、护患关系与护患沟通、心理护理和临床各科病人心理护理等临床实践应用方面的内容,从理论和实践两方面阐述了护理心理学的基本概念、基础理论和临床心理护理的技能技巧。

本书可作为高职院校护理专业学生系统学习护理心理学的必修教材,也可作为在职护理人员系统进修护理心理学的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

护理心理学/邱萌,陈靖靖,涂旭东,陈艳东主编. —上海:第二军医大学出版社,2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0343 - 1

I. ①护… II. ①邱…②陈…③涂…④陈…

III. ①护理学: 医学心理学-高等职业教育-教材

IV. ①R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 249583 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 袁夏燕 高 标

护 理 心 理 学

主 编 邱 萌 陈靖靖 涂旭东 陈艳东

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021 - 65493093

全国各地新华书店经销

上海华教印务有限公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 10.75 字数: 282 千字

2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0343 - 1/R · 1138

定价: 24.00 元

前言

随着医疗科技水平的迅猛发展和医疗体制改革的逐步深入,医学模式和护理理念均发生了巨大的变化。医学模式已从过去的生物医学模式,转变为生物-心理-社会医学模式;护理理念也从过去的以疾病为中心转变为以人的健康为中心;护理的对象,已从单纯的病人扩大到疾病边缘的人、亚健康甚至健康的人;护理的重点,已不仅局限于生理上的病变,还要致力于心理状态的平衡与完美;护理的任务,已从只为病人提供生理方面的护理,延伸到心理、社会文化等全方位的整体护理;护理的范围,也从医院拓展到家庭和社会的各个角落。护士角色已不只是病人的看护者,更是健康的教育者、疏导者、管理者和研究者。

医学模式的转变和护理理念的变革,促使我国医疗市场竞争的中心发生了迅速的转移。仅十余年间,医院之间的竞争已从医疗设备和医疗技术的竞争,演化为今天的医疗服务质量的竞争。这种新的竞争态势,既向护理工作者提出了严峻的挑战,又为护士个人的发展提供了新的机遇。它要求每位在岗的和即将上岗的护士,都要尽快提升自身的基本素质和业务能力,既要有熟练的护理操作技能,又要在护理工作中能正确实施心理护理。本教材正是为适应上述需求而编写的。它可作为高等职业院校护理专业学生的必修教材,也可供在职护理人员业务进修时参考。

全书共十一章,它从理论与实践两个方面,阐述了护士应该掌握的护理心理学的基本理论和基本技能。第一章概述了心理学、医学心理学和护理心理学的研究内容和方法;第二章介绍了心理学的基本概念和基础理论;第三、第四章分别介绍了心理应激知识和常见的心身疾病;第五、第六章分别介绍了心理卫生知识和心理评估、咨询、治疗的基本技能;第七章介绍了护士的心理特点及保健方法;第八、第九章分别介绍了病人心理和与病人沟通的技巧;第十、第十一章分别介绍了实施心理护理的基本理论、基本程序和临床各科病人心理护理的基本方法。另外,为增强本书的知识性与实用性,还在每章之中穿插了“拓展阅读”和“案例分析”两个栏目。前者收进了一些有趣的心理学小常识、小故事;后者则选摘了若干与心理护理密切相关的典型案例。希望这些

内容能为读者掌握护理心理学有所帮助。

编写之初,我们首先按照全套系列教材的统一规划要求,就护理心理学的教学目标、教学内容、章节顺序以及撰写体例等制订了编写计划,并据此写出“样章”;然后,才由编写组成员参照“样章”着手撰写;最后,再经集体修改定稿。为表示文责自负,每章的执笔撰稿人姓名注于文末;各章“拓展阅读”和“案例分析”的撰写及全书的统稿工作均由主编负责。

在本书的撰写过程中,编者曾参阅了大量相关文献,从中汲取了他们部分研究成果及经验。但为行文方便,未能在文中一一注明,仅将其作为“主要参考书目”在书后列出。在此,特向这些文献的著者表示深深的敬意和谢意。

护理心理学是一门正在成长发展的新兴学科,许多问题还有待进一步探讨研究,以使其更加科学、更加完善。限于编者水平及时间有限,书中不妥及谬误之处在所难免,诚望读者、同行、专家不吝赐教。

编 者

2011年12月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学、护理心理学概述	(1)
第二节 医学模式的转变与护理心理学的兴起	(2)
第三节 护理心理学的研究对象与任务	(5)
第四节 护理心理学的研究方法	(6)
第五节 现代心理学的发展	(8)
第二章 心理学基础	(15)
第一节 心理的实质和发展	(15)
第二节 认知过程	(18)
第三节 情绪和情感过程	(31)
第四节 意志过程	(34)
第五节 个性心理	(36)
第三章 心理应激	(45)
第一节 应激概念的形成与发展	(45)
第二节 应激源	(46)
第三节 应激的中介因素	(47)
第四节 应激反应	(48)
第五节 应激的应对	(50)
第六节 应激相关的心理障碍	(54)
第四章 心身疾病	(58)
第一节 心身疾病概述	(58)
第二节 心身疾病的诊断、预防与治疗	(59)
第三节 几种常见的心身疾病	(60)
第五章 心理卫生	(65)
第一节 心理卫生概述	(65)
第二节 儿童期心理卫生	(68)
第三节 青少年期心理卫生	(72)



第四节	成年期心理卫生	(75)
第五节	老年期心理保健	(77)
第六章	心理评估与心理咨询	(80)
第一节	临床心理评估	(80)
第二节	临床心理评估的常用方法	(82)
第三节	心理咨询	(94)
第四节	心理治疗	(98)
第七章	护士心理	(107)
第一节	护士职业角色化	(107)
第二节	护士角色人格	(109)
第三节	护士的心理素质	(113)
第四节	护理工作压力与护士身心健康的关系	(116)
第五节	护士常见的不良心理和需求	(118)
第八章	病人心理	(122)
第一节	病人角色概述	(122)
第二节	病人的心理需要	(124)
第三节	病人的一般心理变化和心理问题	(125)
第九章	护患关系与护患沟通	(131)
第一节	护患关系概述	(131)
第二节	护患沟通	(133)
第三节	护患冲突与护患关系的调控	(136)
第十章	心理护理	(142)
第一节	心理护理概述	(142)
第二节	心理护理的程序	(145)
第十一章	临床各科病人的心理护理	(150)
第一节	门诊病人的心理护理	(150)
第二节	急诊病人的心理护理	(151)
第三节	内科病人的心理护理	(152)
第四节	外科病人的心理护理	(155)
第五节	妇产科病人的心理护理	(157)
第六节	儿科病人的心理护理	(159)
第七节	老年病人的心理护理	(161)
参考文献		(164)

第一章 绪 论

【教学目标】

- (1) 知识目标 了解护理心理学的相关概念、医学模式转变的原因及其与护理心理学的关系。
- (2) 能力目标 掌握护理心理学的基本研究方法。
- (3) 素质目标 树立身心统一的整体护理观。

第一节 心理学、护理心理学概述

一、心理学的概念

心理学是一门古老而又年轻的学科,它源于西方哲学,从苏格拉底、柏拉图、亚里士多德开始,都把对“心理”的探讨视为哲学上的主要问题之一。心理学的英文表述 psychology 就是由希腊文中的 psyche 与 logos 两字结合演变而成的,前者意指“灵魂”,后者意指“讲述”,合起来就是“阐述心灵的学问”。这一定义只具有哲学的意义,而少含科学的成分。到了 19 世纪末,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。随着科学的进步和发展,人们已经认识到,所谓心理实际上就是脑的一种机能,是人脑对客观现实在主观上的一种能动反映。这一关于心理的定义含有两层意思:①指任何心理活动都产生于脑,心理活动是脑的高级机能的表现;②指所有心理活动的内容都来源于外界环境,心理是外界事物在脑中的主观能动的反映。心理现象包括人们的心理过程和人格特征,前者是指人们的认知、情感和意志的过程;后者是指人们的能力、气质和性格。心理学就是研究人们心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。

随着科学的发展,人们逐步认识到心理现象与健康 and 疾病有着密切的关系。人不仅是一个单纯的生物有机体,而且也是一个有思想、有感情的社会成员。人的身心健康与否,不仅与自身的躯体因素有关,而且也与人的心理和社会因素有密切联系。研究证明,有害的心理因素能引起人的身心疾病,而良好的心理素质与积极的心理状态能够促进人的身心健康。

世界卫生组织(WHO)对健康的定义:健康是人们身体、心理、社会适应和道德品质的良好状态。生物-心理-社会医学模式正是从这一定义出发,在整体上认识人类的健康和疾病问题的。医学心理学就是为适应这种医学模式的需要应运而生的。



二、医学心理学

医学心理学作为心理学的一个重要分支,是研究心理活动与病理过程相互影响的新兴学科,它兼有心理学和医学的特点,是医学与心理学相结合的边缘学科。医学心理学既关注心理社会因素在健康和疾病中的作用,也重视解决医学领域中的有关心理或行为问题;同时也将心理学的技术和方法应用于医学临床实践中。因此,关于它的基本理论、应用技术和客观实验等内容,既具有自然科学的性质,又具有社会科学的性质。

医学心理学不仅具有重要的理论意义,而且有着更大的实践意义。运用心理学的理论与方法探索心理因素对健康与疾病的作用方式、途径与机制,能更全面地阐明人类躯体疾病与心理疾病的本质,协助医学揭示人类维护健康、战胜疾病的规律,丰富人类疾病的诊断、治疗、护理与预防的方法,提高医疗护理水平,促进人的身心健康。

医学心理学与医学和心理学中的多门分支学科虽存在一定的联系,但又不尽相同。有的与医学心理学属于交叉学科;有的是医学心理学的分支学科;有的是相似学科;还有的则与医学心理学各属于独立学科。如临床心理学、咨询心理学、异常心理学、心身医学、心理生理学、神经心理学、护理心理学等。

三、护理心理学

护理心理学是将心理学的理论知识和技术方法运用于现代护理领域,处理护理对象现存的和潜在的心理问题的应用学科。护理心理学是将心理学和护理学有机结合的一门交叉科学。对护理心理学有狭义和广义的两种解释。狭义的护理心理学作为医学心理学的组成部分,它的基础知识、基础理论和基本方法与医学心理学大体相似,只是护理心理学更侧重于研究护理工作中心理方面的问题。它一方面探讨各类病人的心理特点以及相应的护理对策;另一方面探讨护理工作者心理品质的要求和培养方法。广义的护理心理学内容则相当宽泛,从社区到临床、从预防到康复、从医疗到护理都包含着护理心理学的内容,即要求所有医务工作者都要注重对服务对象心理方面的关怀和护理。

第二节 医学模式的转变与护理心理学的兴起

一、医学模式的转变

医学模式(medical model)又称医学观,其中包括疾病观、健康观、诊断观和治疗观等。它是指医学的一种主导思想,也是对疾病和健康本质的概括。医学模式影响着医学工作者的思维及行为方式,使医学工作带有一定的主观倾向性,从而也影响医疗护理工作的结果。

医学模式是人类与疾病作斗争的经验总结。它随着医学科学的逐步发展与人类健康需求的逐步扩大而不断发生变化。在历史上,医学模式已经历了几次重大的变革:从远古时期的神灵主义医学模式,到一千多年前兴起的自然哲学医学模式,再到20世纪初期的生物医学模式,直到今天,才演化为生物-心理-社会医学模式。

1. 神灵主义医学模式

远古时期,由于人们认识自然、应对自然的能力十分有限,便把一切自然现象归结为神驱鬼使所致,认为疾病是天谴神罚的结果。因此一旦染上某种疾患,惟一的办法便是求神问卜、念咒烧符,祈求神灵的保佑。这一时期的所谓医学模式并无什么医学意味,而主要是巫术大行其道。

2. 自然哲学医学模式

自然哲学医学模式的主要特点是摆脱了迷信和巫术的桎梏,开始用朴素的唯物论和辩证法来解释疾病。如我国传统的医学就认为,世间万物都是由金、木、水、火、土 5 种元素构成,人体各器官又与这 5 种元素相对应,它们彼此相生相克、相互制约,又靠相互协调来保障人体的健康。在中医看来,人类致病的因素来自两个方面:一是自身的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪;二是外界的风、寒、暑、湿、燥、火等。中医的所谓“望、闻、问、切”、“辨证施治”等治疗手段,都是根据这一指导思想来实施的。古希腊的医学则认为,生命是由土、气、火、水 4 种元素组成,它们与冷、热、干、湿 4 种物质相配合,生成血液、黄胆汁、黑胆汁和痰 4 种体液。这 4 种体液的协调与平衡,决定着人的体质和健康。

3. 生物医学模式

20 世纪初,随着生物科学的高度发展,医学家发现,人类疾病主要是由生物因素引起的,危害人类生命健康的罪魁祸首是传染病、寄生虫和营养不良等众多生物因素。基于这一医学观念,医学家们针对致病的生物因素进行了深入研究,取得了许多开创性的成果,为保障人的健康、拯救人的生命,做出了巨大的贡献。例如,抗生素的发现和临床的广泛使用,使长期危害人类健康的传染病得到了控制;又如器官移植、基因工程等先进医疗技术的应用,更为那些身患“绝症”的病人带来了生的希望,使很多以往认定的不治之症不再是不可能解决的医学难题。但随着科学技术的高速发展,生物医学模式的某些缺陷也日益凸显出来,表现在认识论上,它往往倾向于注重人的生物属性,而忽视了人的社会属性。因此,在实际医疗工作中,往往只重视发病的某一局部器官,而忽略了人的整体系统;只重视躯体的生物因素,而忽视了人的心理和社会因素;在医学科学研究中,较多地着眼于躯体生物活动过程,而较少注意行为和心理过程,忽视了心理社会因素对健康的重要影响。打个比较形象的比方,生物医学模式只把人体看成一架机器,疾病被看成是机器的故障,医生、护士的工作则只是对机器进行维修而已。显然,这一医学观念远远不能适应现代人对健康的需求。

4. 生物-心理-社会医学模式

20 世纪 70 年代,美国精神病学家、内科教授 Engel GL 在《科学》杂志上发表了《需要一种新的医学模式——对生物医学的挑战》一文,呼吁必须建立生物-心理-社会医学模式。这一建议立即得到 WHO 的赞同。从此,医学模式开始从生物医学模式向更新、更先进的生物-心理-社会医学模式的转变。而促使这一转变的时代动因可归结于以下几点。

(1) 疾病死因结构的变化 由生物因素导致的疾病(如传染病、寄生虫等)已得到有效的控制,人类死亡谱的结构已发生了很大的变化,心脏病、恶性肿瘤、脑血管病、意外死亡等已取代传染病,成为致人死亡的主要原因;神经症和精神病已经成为常见病和多发病,临床上仅靠药物、手术已经不能满足治疗的需要。

(2) 心理社会因素对健康与疾病的影响增强 大量病例表明,现代致死性疾病与吸烟、酗酒、滥用药物、过量饮食、运动不足等不良生活行为方式有关,而心理社会因素则是上述各种不良生活行为方式的直接或间接的诱因。当今社会,生活节奏加快,知识更新迅速,社会竞争加剧,这些都对人们的适应能力提出了挑战,如何保持健全的心理状态,如何调节不良情绪,已成为现代人面临的主要问题。

(3) 提高生活质量的需要 随着社会的进步、经济的发展和生活水平的提高,人们的需要更多地转向精神方面,不仅要求消除由疾病导致的肉体痛苦,而且还要求减轻精神上的困扰,获得心理上的舒适和健康,以延年益寿、全面提高生活质量。



二、护理心理学的兴起

早在 100 多年前,护理学的先驱佛罗伦斯·南丁格尔曾说:“护理工作的对象,不是冷冰冰的石头、木头和纸片,而是有热血和生命的人类。”然而,长期以来,由于受生物医学模式的影响和制约,近代护理工作严重偏离了南丁格尔的指导思想。表现在护理理念上,过分注重人的生物属性,而忽略了病人心理、社会方面的需求;表现在护理实践上,过分强调以疾病为中心,“见病不见人”,忽视了社会上其他人群的健康需求;表现在护理方法上,视病人为一架没有生命的机器,生病为某一部件出现了故障,护理就是对该部件进行一番维修。因而,测量生命体征、打针发药等一系列护理工作,就如生产流水线一样,都有明确分工,各司其职,很少顾及病人的感受。

而今,医学模式已从过去的生物医学模式,转变为生物-心理-社会医学模式。为适应这一新的医学模式的需要,护理理念应从过去的以疾病为中心转变为以人的健康为中心;护理对象应从单纯的病人扩大到疾病边缘的人和亚健康的人;护理目标应不只着眼于生理上的变异,还要致力于心理状态的平衡与完美;护理的任务应该从只为病人提供生理方面的护理延伸到心理、社会文化等多方位的整体护理;护士角色也不只是病人的看护者,更是身心健康的教育者、疏导者、管理者和研究者。显然,一个适应上述要求的护理工作者,不仅要具备较扎实的护理学功底,而且还要具备一定的与护理学相关的心理学基础知识。由此,一门新型的护理学与心理学交叉学科——护理心理学便应运而生。

三、开设护理心理学课程的意义

医学模式的转变和护理理念的变革,促使护理心理学的兴起和发展,并形成了一门相对独立学科。在高等职业院校护理专业开设护理心理学课程势在必行,它的意义如下。

1. 有助于护理制度的改革

长期以来,我国的护理制度一直在生物医学模式的制约下,实行的是功能型的护理,即按照人体不同部位的不同功能进行分工操作。这样做的结果虽有利于提高某一功能护理的质量,但却忽视了人的心理活动和社会因素。当前,一种全新的生物-心理-社会医学模式正在取代生物医学模式的地位,而成为我国医学工作的主导模式。这种全新的医学模式要求护理制度也必须进行相应的改革,实行一种整体的、责任制的护理制度,即在临床护理实践中,不仅仅看到病人的某一局部功能,而且要把他视为一个身心统一的活生生的人;不仅仅注意到病人这一单一个体,而且还要关注他所患疾病与心理、社会因素的联系,从而为护理对象实施一种包括生理、心理和社会诸因素在内的全面护理。

2. 有助于现代护理学的发展

护理与医疗是两个不可分割的整体。它犹如一辆车子的两只轮子,相辅相成,共同维系着医疗事业的健康发展。用“三分治疗,七分护理”这句俗话来概括护理与治疗的关系并不为过。然而,现实情况却远非如此。尽管在理论上和实践中,已有大量事例足以说明护理与治疗同样重要,但在人们的心目中,独尊医术、轻视护理的观念还是根深蒂固的;甚至有人认为护理学还称不上一门独立的学科。遍阅前几年编写的护理学教材,其内容大多是生物医学和生物护理的操作技能,并未能摆脱生物医学模式的制约和影响。要使我国的护理学真正成为一门适应当代医学事业需要的独立学科,不仅要综合运用基础医学、临床医学和预防医学的有关理论和技术,而且还要大量融进社会医学和心理学等相关理论和技术,从而把生理护理和心理护理融为一体。护理心理学所提供的基本理论和研究方法极大地丰富了学生的知识体系,它所提供的心理评估、心理治疗、心理咨询等先进技术也大大增强了护理的功能。只有学好护理心理学,才能使整体护理

目标的实现成为可能。

3. 有助于护理工作的改进

护理工作者的服务对象是一个个活生生的人,他们有着比常人更复杂的心理活动和社会需求。在实际的临床护理中要具体做到:①以病人为中心,与他们建立相互信任的关系;②对病人的态度要和蔼可亲,为他们提供力所能及的帮助;③善于做好病人的思想工作。而要把护理工作做得准确、到位,就必须掌握他们心理活动的规律,并依据这些规律采取恰当的护理措施,使他们在摆脱病痛折磨的同时,也恢复了良好的心理状态,而良好心理状态的恢复,又必然促进生理状态的改善,从而使身心之间进入良性的循环。

4. 有助于护士素质的提高

护士担负着拯救人类健康和生命的使命,她们所从事的事业是神圣的、崇高的;但另一方面,护士的工作责任重、压力大、薪酬低也是有目共睹的事实。当前的现实情况是,护士们的付出与应得的社会回报却存在着较大的落差,这就极易导致她们心态的失衡。再者,当前我国的护理队伍绝大多数为年轻的女性,她们在工作之外普遍遭遇着婚恋、家庭的困扰,上班时所接触的又多是饱受病痛折磨的患者。这种繁重的生活压力和较压抑的工作环境,极易导致出现各种心理障碍。鉴于上述情况,为她们开设护理心理学课程,就不单单是护理工作的需要,同时也是维护她们自身心理健康的需要。

拓展阅读

医学心理学的历史

1852年,德国医学家、哲学家洛采编写了历史上第一部《医学心理学》。这本专著的出版,标志着现代医学心理学的兴起。此后,随着医学心理学研究的深入,逐渐形成了多个分支,如用于神经病学的临床神经心理学;用于预防医学的健康心理学;用于护理工作的护理心理学。

在我国,心理学要比医学年轻得多。1917年北京大学开设心理课,1921年中华心理学会成立;1922年创办了中国第一本心理学杂志。心理学自此走上了系统的但也是缓慢的发展道路。20世纪60年代,受“文革”的冲击,心理学和医学心理学的研究都遭到严重的摧残,直到实行改革开放之后,医学心理学的研究才如雨后春笋般地在全国各地陆续开展起来。

第三节 护理心理学的研究对象与任务

心理学是研究所有人群心理活动规律的一门学科。作为心理学一个重要分支的护理心理学,则是研究护理对象这个特殊人群心理活动规律的一门学科。它将心理学的理论知识和实验技术应用于临床护理,用以解决护理科学所面临的护理问题、护理诊断和护理对策。

一、护理心理学的研究对象

护理心理学是护理学与心理学相互交叉融合的一门应用性学科,它既是心理学的一个分支,又是护理学的重要组成部分。护理心理学的研究对象主要是护理工作中出现的各种心理问题,探讨护理对象的心理活动规律,并寻求最佳的心理护理对策。

把护理工作中的心理问题作为一门科学来研究,也只有20多年的历史。在此之前,护理工作生物医学模式的制约下,只能以疾病为中心从生理护理方面加以研究。这在今天看来是十分片面的,因为人是一个既有躯体又有精神、既有复杂的生理活动又有复杂心理活动的统一整体。一



个人在躯体上患了疾病,在其心理上必然有相应的反应;反过来,心理上的任何反应又必然对躯体的疾病形成影响。积极的心理反应会促进躯体疾病的早日康复;而消极的心理反应则会导致躯体疾病的进一步恶化。所以,科学的护理原则应当是生理护理和心理护理的相互兼顾、相互统一。

二、护理心理学的研究任务

护理心理学的研究任务,是如何把心理学的基本理论和基本技术运用到护理实践中去,以指导护理工作者依据护理对象的心理活动规律,做好整体护理工作。为完成这一任务,护理心理学必须深入研究以下4个方面的内容。

1. 研究心身交互作用对心身健康的影响

如前所述,人是一个既有躯体又有精神、既有复杂的生理活动又有复杂心理活动的统一整体。在这个整体中,生理活动和心理活动两者始终在相互作用、相互影响。为实现整体护理的目标,护理心理学须对两类不同的人群同时开展研究:一是研究尚健康人群的心理活动规律和特点,以帮助他们如何防范疾病的侵袭;二是研究患病人群的心理活动规律和特点,以帮助他们如何尽快恢复健康。

2. 研究患者的心理活动的特点

深入研究患者的一般心理活动规律和特殊的心理表现,并依据他们心理的需要,采取最佳的护理措施,是护理心理学最重要的一项任务。正如南丁格尔说的那样:“人是各种各样的,由于社会职业、地位、民族、信仰、生活习惯和文化程度的不同,所得的疾病与病情也不相同,要使千差万别的人都能达到治疗或康复所需要的最佳身心状态,本身就是一项最精细的艺术。”

3. 研究患者心理干预的理论和技巧

人的心理现象是客观现实在头脑中的反映,它既有主观性,又有客观性;既有稳定性,又有可塑性。患者的心理活动存在于每个患者的头脑之中,要弄清他们的心理活动是困难的;但他们的心理活动又总会自觉或不自觉地在其言谈举止中表现出来,所以了解并掌握他们心理活动的规律又是可能的。患者由于受病痛折磨,在心理上往往是扭曲的,有的是很难改变的;但采取科学的方法又是可以干预的。因此,护理心理学的任务不仅要研究患者的一般心理活动规律,还要在此基础上寻求心理干预的理论和技巧。例如,权威的解说明可以改变患者的认知方式;热情的关怀可以抚慰患者的身心伤痛;恰当的鼓励可以唤起患者的生活勇气;巧妙的暗示可以诱导患者配合治疗。类似这些心理干预的理论和技巧,都是护理心理学的又一重要任务。

4. 研究如何提高护士自身的心理素质

护士的工作对象大多是一些因受疾病折磨而在心灵上被扭曲的人群。要做好这个特殊人群的护理工作,就要求护理工作者本身必须具备超强的心理素质。因此,如何为护理工作者提供一套行之有效的培养心理素质的理论和技巧,便是护理心理学的又一重要任务。例如,随时调整好自己的心态,不把消极的情绪带到工作中去;恪守护士职业道德,关爱每一位病人,不厚此薄彼;时刻注意保持“白衣天使”的崇高形象,给病人以亲切感、信任感,这些都是护士们必备的心理素质。

第四节 护理心理学的研究方法

由于护理心理学是心理学的一个分支,所以心理学的众多研究方法当然可以继续沿用;但又由于护理心理学是医学、护理学和心理学等多学科的交叉学科,所以它的研究方法就必然具有自身的特殊性,既有自然科学的属性,又有社会科学的属性。

一、护理心理学研究方法的特点

1. 研究对象具有多学科属性

在护理心理学的研究工作中,常同时涉及社会、心理、生物等多学科的有关因素和变量。因此,必须同时了解和掌握这些不同学科、不同理论的基本研究方法和手段,以保证研究结果的科学性。

2. 心理因素的主观性

由于人的心理活动具有较强的主观性,因此,要对研究对象的心理现象进行量化是很困难的,有的甚至是不可能的。在护理心理学的研究实践中,大都是采用描述法、序量化或心理评定量表来间接定量的。严格地说,描述不是真正的量化,其结果也不便于进行统计分析;序量化只是一种粗略的估计,其信度和效度也是难以确定的;采用心理评定量表来间接定量,其量表的设计也难免带有主观成分。虽然对一些心理物理变量可直接测定,但在护理心理学的研究工作中,能直接定量的并不多。有鉴于此,这就要求我们在护理心理学的研究工作中,要做到宏观和微观并重、实证与思辨同行。

二、护理心理学研究的内容、过程和分类

1. 护理心理学研究的内容

护理心理学的任务是把心理学的理论、技术运用于临床护理,以指导护理人员依据病人的心理活动规律对其实施整体护理。为实现这一目标,护理心理学的研究内容大致包括:心身交互作用对身心健康的影响;心理社会因素作用的机制;临床心理护理方法;心理护理效果的评估;此外,还包括护患关系、病人心理、医护人员心理品质及培养等问题的研究。

2. 护理心理学研究的过程

一般来讲,护理心理学研究过程包括以下6个步骤:①提出假设;②选择关键变量及其检查方法;③确定临床研究方式;④选定研究样本;⑤检验假设;⑥结果的解释和发布。

3. 护理心理学研究的分类

护理心理学研究的分类方法有多种,其中最常见的是按照研究所涉及的时间,将其分为回顾性研究和前瞻性研究两类。顾名思义,回顾性研究是指在研究取得一定结果之后,再回过头来对研究结果进行论证的过程。因为这一研究方式的最大优点是对研究涉及条件的限制较少,实施起来相对容易,所以是当前医学界使用最多的一种研究方式。但也正因为这是一种回顾性研究,那么以被试者当前的心身状态,去回顾研究前的原始资料,它的真实性和准确性就未必是完全可靠的,从而也就可能对研究结果的科学性形成一定影响,这是回顾性研究不可避免的一大缺陷。前瞻性研究是以现在为起点追踪到将来的一种研究。因为这种研究的条件限制过多,实施起来比较困难,所以使用得较少。

三、护理心理学的研究方法

1879年,德国心理学家冯特创建了第一个心理实验室。自此,心理学的研究方法便日趋科学化、多样化。护理心理学既然是心理学的一个分支,那么心理学的研究方法自然可以应用到临床护理心理的研究之中。目前,护理心理学常用的研究方法有观察法、调查法、心理测量法、个案法和实验法等。

1. 观察法

观察法是通过与研究对象的科学观察和分析,以探讨心理行为变化规律的一种方法。观察



法又分为自然观察法和控制观察法,自然观察法是指在自然情境中的一种观察;控制观察法是指在预先设置的情境中的一种观察。观察法在心理评估、心理治疗、心理咨询中被广泛使用。观察法常用的定量方式是描述法、序量化法和直接定量法。

2. 调查法

调查法是通过晤谈或问卷等方式了解被调查对象对某些事件的看法、意见、态度的一种研究方法。调查法简单易行,不需复杂的仪器设备,便可在短期内获得相关的资料。但资料的客观性、真实性取决于被调查者的合作态度,也取决于调查人的谈话技巧以及问卷的设计是否科学。

3. 心理测量法

心理测量法是指采用测验工具和评定量表,对人的心理或行为变量进行测量的一种方法。它是对人的心理活动进行客观的、标准化的定量测定手段,如人格测验、智力测验、症状量表测定等都属于这种手段的具体运用。心理测验和评定量表的种类繁多,必须严格按照心理测量的规范实施。

4. 个案法

个案研究法是对某一特殊病例进行深入细致调查的一种研究方法。这种方法主要用于有心理问题或心理障碍的病人,在对他们心理活动调查的基础上,对病情做出正确的诊断,设计出合理的治疗方案,并对治疗效果进行科学的评估。传统的个案法既可以用于病例的回顾性调查,也可用于前瞻性的研究。个案法特别适用于少见案例的研究,例如狼孩、猪孩等的心理问题。运用个案法追溯患者的既往背景资料时,常采用观察、交谈、测量和实验等方法。

5. 实验法

实验法是在控制的条件下观察、测量和记录个体行为的一种研究方法,是护理心理学中因果研究的最主要方法。实验法可分为实验室实验法、现场实验法和临床实验法 3 种。最简单的实验设计是将对象分为两个组,其一是实验组,另一是对照组。除要研究影响的因素外,两组间在其他方面情况都相似,所以实验研究中必须严格控制无关变量。例如对一组血透诱导期的患者实施连续 1 个月的行为干预,同时记录其有关并发症变量,然后与未实施干预的对照组患者做比较,证明该干预方法对控制血透诱导期患者并发症有重要意义。

第五节 现代心理学的发展

心理学是一门古老而又年轻的学科。说它古老,是因为心理学源于两千多年前的古希腊哲学;说它年轻,是因为直到 1879 年冯特创立了第一座心理学实验室起,心理学才从哲学中脱离出来,正式成为一门独立的科学。之后,心理学的理论也在心理学流派的争论中逐步丰富和发展起来。下面仅对几大主要心理学流派和体系作一简单介绍。

一、精神分析理论

精神分析理论属于心理动力学理论,是奥地利精神科医生弗洛伊德于 19 世纪末创立的。精神分析理论是现代心理学的基石,它的影响并不仅仅局限于临床心理学领域,对于整个心理学乃至人文科学的各个领域均有深远的影响。精神分析理论主要包括精神层次理论、人格结构理论、性本能理论。

1. 精神层次理论

该理论是阐述人的精神活动,如欲望、思维、判断、情感等会在不同的意识层次里发生和进

行。不同的意识层次包括意识、潜意识和前意识 3 个层次,故称之为精神层次。

(1) 意识 人的心理活动有些是能够被自己觉察到的,只要我们集中注意力,就会发觉内心不断有一个个观念、意象或情感流过,这种能够被自己意识到的心理活动叫做意识。

(2) 潜意识 机体的一些本能冲动、被压抑的欲望是在不知不觉的潜在的境界里发生,因不符合社会道德和本人的理智,无法进入意识被个体所觉察,这种潜伏着的无法被觉察的思想、观念、欲望等心理活动被称之为潜意识。

(3) 前意识 界于意识与潜意识之间,如一些不愉快的感觉、意念、回忆常被保持在前意识这个层次,一般情况下不会被个体所觉察,但当个体的控制能力松懈时,比如醉酒、梦境中,偶尔会暂时出现在意识层次里,让个体觉察到。

弗洛伊德认为潜意识中的心理冲突导致心理疾患,运用催眠、自由联想、释梦等方法则是将潜意识中的冲突意识化后再进行化解。

2. 人格结构理论

弗洛伊德认为人格结构由本我、自我、超我三部分组成。

(1) 本我 是指原始的自己,包含生存所需的基本欲望、冲动和生命力。本我是一切心理能量之源,它按快乐原则行事,不理睬社会道德和外在的行为规范,它唯一的要求是获得快乐,避免痛苦。本我的目标乃是求得个体的舒适、生存及繁殖,它是无意识的、不被个体所觉察的心理活动。

(2) 自我 是指自己可意识到的执行思考、感觉、判断或记忆的部分,自我的机能是寻求“本我”冲动得以满足,而同时保护整个机体不受伤害,它遵循的是“现实原则”,为本我服务。

(3) 超我 是人格结构中代表理想的部分,它是个体在成长过程中通过内化道德规范、内化社会及文化环境的价值观念而形成的。其机能主要是监督、批判及管束自己的行为。超我的特点是追求完美,所以它与本我一样是非现实的,有时也是无意识的。超我要求自我按社会可接受的方式去满足本我,它所遵循的是“道德原则”。

3. 性本能理论

弗洛伊德认为人的精神活动的能量来源于本能,本能是推动个体行为的内在动力。人类最基本的本能包括性欲本能与个体生存本能,其目的是保持种族的繁衍与个体的生存。弗洛伊德眼里的性欲有着广义的含意,是指人们一切追求快乐的欲望和本能。性本能冲动是人一切心理活动的内在动力,当这种能量积聚到一定程度就会造成机体的紧张,机体则要寻求途径释放能量。弗洛伊德将人的性心理发展划分为以下 5 个阶段。

(1) 口欲期 刚生下来的婴儿就懂得吮吸,通过乳头摩擦口唇黏膜引起快感,叫做口欲期性欲。

(2) 肛门期 1 岁半以后学会自己大小便,粪便摩擦直肠肛门黏膜产生快感,叫做肛门期性欲。

(3) 性蕾欲期 儿童到 3 岁以后懂得了两性的区别,开始对异性父母眷恋,对同性父母嫉恨,这一阶段叫性蕾欲期,此期儿童会体验到俄狄浦斯情结(或称为恋母情结)或厄勒克特拉情结(或称为恋父情结)。不过这种感情还只是心理上的性爱而非生理上的性爱。

(4) 潜伏期 性蕾欲期后至青春期之间称为潜伏期。此期机体的兴趣主要在外界。

(5) 生殖期 成年人成熟的性欲以生殖器性交为最高满足形式,这种形式具有繁衍后代的功能,即进入了生殖期。弗洛伊德认为成人人格的基本组成部分在前 3 个发展阶段已基本形成,所以儿童的早年环境、经历对其成年后的人格形成起着重要的作用。许多成人的变态心理、心理



冲突都可追溯到早年期创伤性经历和压抑的情结。

二、行为主义理论

行为主义理论是美国心理学家约翰华生在 20 世纪初创立的,其后在托尔曼、桑代克、斯金纳等的影响下,行为主义学习理论在美国占据主导地位长达半个世纪之久。

华生主张心理学应该摒弃意识、意象等太多主观的东西,只要研究可观察并可测量的刺激和反应。他认为人的行为就是机体适应环境刺激的反应,任何行为都可以经过学习获得、更改或消除,只要查明了环境刺激与行为反应之间的关系,就能根据刺激预知反应,或根据反应推断刺激,最终达到预测并控制行为的目的。

1930 年起,出现了以托尔曼为代表的行为主义理论。该理论认为:在刺激与行为反应之间存在着中间变量,这个中间变量是指个体当时的生理和心理状态,它们是行为的实际决定因子。中间变量包括需求变量和认知变量,需求变量本质上就是动机,其中包括性、饥饿、安全的要求;认知变量就是能力,其中包括知觉、运动技能等等。

在新行为主义中还另有一种激进的行为主义分支,它以斯金纳为代表。斯金纳曾做过这样一个实验:将一只饿鼠放入一只有杠杆装置的箱内,老鼠先是在箱内乱跑乱撞,当它偶然触碰到杠杆就会得到食物,此后老鼠触碰杠杆的频率越来越多。斯金纳将饿鼠学会通过触碰杠杆来得到食物的反应称之为操作性条件反射。在这里,食物即是强化物,运用强化物来增加某种反应(即行为)频率的过程叫做强化。斯金纳认为强化训练是解释机体学习过程的主要机制。

1977 年,美国心理学家阿尔伯特·班杜拉提出了社会学习理论。班杜拉指出,行为主义的刺激-反应理论无法解释人类的观察模仿现象。他认为,人的行为特别是复杂行为主要是后天习得的。行为的习得既受遗传因素和生理因素的制约,又受后天经验环境的影响。班杜拉认为,行为习得有两种不同的过程:一种是通过直接经验获得行为反应模式的过程,即所谓“通过反应的结果所进行的学习”,亦即我们所说的直接经验的学习;另一种是通过观察示范者的行为而习得行为的过程,即所谓“通过示范所进行的学习”,亦即我们所说的间接经验的学习。社会学习理论重视榜样的作用,强调个人对行为的自我调节,主张要建立较高的自我效能感。

三、认知心理学

认知心理学主要研究人的心理过程,所涉及的范围非常广泛,包括感觉、知觉、注意、记忆、决策以及语言使用等。例如,人的知觉、判断以及贮存于记忆中的信息往往影响社会交往过程。由此,认知心理学可以被看作是社会心理学中核心部分。

认知心理学在临床领域也很重要,例如焦虑和抑郁症都与被扭曲的认知有关;又如疑病症经常是因为患者对身体感觉错误的解释所致。研究认知过程有各种不同方法,传统的途径是在实验室条件下对正常人的认知进行研究,艾森克和吉尼称这条途径为实验认知心理学,它为我们理解人类认知作出了极大贡献。然而,近些年来,这条途径已由认知神经心理学和认知科学所取代。

四、人本主义心理学

人本主义心理学是美国心理学家马斯洛创立的,现在主要的代表人物是罗杰斯。人本主义心理学是美国当代心理学的主要流派之一,它反对将人的心理低俗化、动物化,被称为心理学中