



全国高等医学院校本科教材
供护理、助产及其他相关专业使用

护理心理学

HULI XINLIXUE

主 编 钱 明 曲海英 邓科穗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



全国高等医学院校本科教材

供护理、助产及其他相关专业使用

护理心理学

HULI XINLIXUE

主 编 钱 明 曲海英 邓科穗
副主编 高 岩 孔令玲 马世坤 徐 娜
编 委 (以姓氏笔画为序)
马世坤 孔令玲 邓香兰 邓科穗
曲海英 江 虹 李艳荣 李鸿艳
张晓阳 钱 明 徐 娜 高 岩
黄为俊



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

护理心理学/钱 明,曲海英,邓科穗主编. —北京:人民军医出版社,2013.1

全国高等医学院校本科教材

ISBN 978-7-5091-6357-3

I. ①护… II. ①钱…②曲…③邓… III. ①护理学—医学心理学—医学院校—教材

IV. ①R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 003080 号

策划编辑:徐卓立 文字编辑:李 娜 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8743

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:13 字数:322 千字

版、印次:2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—3000

定价:35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

NEI RONG TI YAO

本书由高等医药院校长期从事心理学教材的专家,根据多年一线教学经验和学生反馈意见,再广泛吸纳相关最新的研究成果后总结编写而成。全书分 16 章阐述了心理学基本理论及其在护理领域中的应用,包括绪论、基础理论、心理过程、人格、心理发展与心理卫生、行为与健康、心理评估、心理干预、心理应激、心身疾病与心理障碍、患者心理、护患关系、护士心理与护理管理等内容,特别结合护理专业介绍了医院重点科室、特殊人群和特殊病症的心理护理要点。全书脉络清楚,文字简练,还适时穿插了生动活泼的不同种类链接及讨论,增加了教材的可读性和实用性。可供高等医药院校护理、助产及相关专业的本科生或研究生使用,也可供其他医务人员和心理学爱好者选读、参考。

本教材旨在向护理专业学生介绍心理学基础知识,以及如何应用相关的理论知识、技能方法解决临床所遇到的护理问题。作者曾于2007年和2012年两次编写专科层次的《护理心理学》教材,现在此基础上,针对护理本科的专业需求和培养目标,重新修订编排了这本供本科使用的《护理心理学》。

教材按“心理学基础”、“方法与机制”以及“应用”3个部分安排了16个章节。其中“心理学基础”部分,除第1章绪论外,介绍了基础理论,心理过程和人格(第2~4章),第5章为发展心理学的基础知识和心理卫生。在“方法与机制”中,行为与健康(第6章)与健康心理学有关,介绍了健康行为的重要性及危险行为与疾病的关系;而心理评估(第7章)和心理干预(第8章)属于方法学内容,具有很强的应用性;心理应激(第9章)则解释了心理社会因素如何引起疾病,是护理心理学的核心知识。在“应用”部分,我们安排了心身疾病和心理障碍(第10章);围绕患者与护患关系,安排了患者心理、护患关系;护士心理与护理管理(第11~13章)独立成章是本书的尝试;此外针对不同护理环境、对象与病症患者的心理问题,安排了具体的心理护理方法(第14~16章)。

在各医院护理管理日益严格、护理质量不断提高的今天,迅速提高护士的心理素质迫在眉睫,如何培养护士熟练应用心理学知识解决日常工作中的问题是护理心理教学中凸显的课题。为了搞好护理专业本科教学中心理学课程的讲授,所有编者在编写中集思广益,做出极大努力,但限于自身水平,内容可能仍有缺陷,希望各院校在使用中得到老师和学生的谅解,并给予宝贵的反馈意见,我们将本着“求知若饥,虚心若愚”的心态,不断修订改正,使本教材真正成为一本“好教、好用、好学”的精品。

感谢本书以及专科版《护理心理学》各位编者为本书所做的贡献,向各位编者所在学校、人民军医出版社所提供的各种支持表示敬意,最后也由衷感谢编者身后所有的支持者。

钱 明

2012年12月

第1章 绪论	1	一、分类	24
第一节 概述	1	二、记忆的过程	26
一、护理心理学的任务	2	三、提高记忆效率	28
二、意义:促进护理模式转变	3	第三节 思维与想象	30
第二节 心理护理及其程序	4	一、问题解决过程及影响因素	31
一、心理护理的作用	4	二、判断与决策	32
二、心理护理程序	4	三、想象	33
第三节 简史与相关学科	5	第四节 注意	33
一、萌芽、形成发展及展望	5	第五节 情绪与情感	34
二、相关学科	7	一、分类	34
第2章 基础理论	10	二、情绪的理论	35
第一节 人本主义心理学	10	三、情绪的表达	35
一、代表人物及其贡献	10	第六节 意志	36
二、简要评述	11	一、意志行为的特征	36
第二节 行为主义心理学	12	二、意志的基本品质	37
一、代表人物及重要理论	12	第4章 人格	39
二、简要评述	15	第一节 人格概述	39
三、对护理学的贡献	15	一、人格的特征	39
第三节 健康行为转变理论	16	二、人格形成的影响因素	40
一、健康信念模式	16	第二节 需要和动机	41
二、理性行动/计划行为理论	18	一、需要	41
第3章 心理过程	20	二、动机	43
第一节 感觉和知觉	20	第三节 能力	44
一、感觉	20	一、能力、智力和智力概论	44
二、知觉	22	二、智力差异	45
第二节 记忆与遗忘	24	三、影响智力发展的因素	47

第四节 气质	48	二、性行为与艾滋病	74
一、气质的特征	48	三、性病患者的心理护理	75
二、气质学说	48	第7章 心理评估	77
三、气质的发展变化特点	49	第一节 概述	77
四、气质的临床意义	49	一、心理评估的方法	77
第五节 性格	50	二、实施原则和注意事项	79
一、性格的特征	50	第二节 心理测验	79
二、性格的类型	50	一、分类和施测要求	80
三、性格的表现	51	二、标准化心理测验	80
第5章 心理发展与心理卫生	53	第三节 临床常用心理测验	82
第一节 概述	53	一、智力测验	82
第二节 儿童期心理卫生	54	二、人格测验	85
一、婴儿期心理卫生	54	三、评定量表	88
二、幼儿期心理卫生	55	四、心理测验和评定量表的使用	90
第三节 青年期	56	第8章 心理干预	91
一、心理发展的特点	56	第一节 概述	91
二、心理卫生的重点	57	一、概念	91
第四节 中老年期	58	二、原则	94
一、中年期	58	三、方式和方法	94
二、老年期心理发展的特点和空巢现象	60	第二节 行为与认知治疗	95
第6章 行为与健康	64	一、行为治疗	95
第一节 饮食行为与健康	64	二、认知治疗	97
一、饮食行为	64	第三节 来访者中心治疗	99
二、影响饮食的因素	65	第四节 其他心理治疗	100
三、饮食障碍	66	一、心理分析治疗	100
四、体重控制	66	二、支持性心理治疗	101
第二节 烟草、酒精和成瘾性行为	67	第五节 危机及其干预	102
一、吸烟	67	一、危机和危机理论	102
二、酒精成瘾	69	二、攻击性和自杀行为的干预	102
三、其他成瘾行为	72	三、护理人员的角色和作用	103
第三节 性行为及其相关疾病	73	第9章 心理应激	105
一、安全性行为	74	第一节 概述	105
		一、应激源	105

二、心理应激对健康的影响	107	第一节 人际关系概述	141
三、应激反应	108	一、社会认知和人际吸引	141
第二节 心理中介因素	110	二、护患关系与模式	143
一、认知评价	110	第二节 护患沟通	145
二、个体的应对能力	111	一、沟通过程、形式和层次	145
三、人格特征的差异	112	二、影响护患沟通的因素	147
四、社会的帮助与支持	112	第三节 护患冲突及其应对	148
第三节 应对和应激管理	113	一、常见冲突	148
一、恰当运用心理防御机制	113	二、应对原则和要点	149
二、应激管理	115	第四节 护士沟通技巧	150
第 10 章 心身疾病与心理障碍	117	一、语言沟通	150
第一节 心身疾病	117	二、非语言沟通	153
一、分类	117	三、特殊情况下的沟通技巧	155
二、发病机制	118	第 13 章 护士心理与护理管理	157
三、预防和治疗原则	120	第一节 护士职业心理素质与培养	157
四、常见的心身疾病	120	一、护士应该具备的心理素质	157
第二节 心理障碍	122	二、护士职业心理素质培养	158
一、分类	122	三、护士的行为规范	159
二、心理障碍的判别	123	第二节 护士心理健康与预防	159
三、心理障碍的原因	124	一、护士心理健康	159
四、常见心理障碍	126	二、影响护士心理健康的因素	160
第 11 章 患者心理	129	三、护士心理健康的维护	160
第一节 患者与患者角色	129	四、护士职业生涯设计	161
一、患者角色与角色适应	129	第三节 激励理论	162
二、求医与遵医行为	130	一、激励理论内容	162
第二节 患者的一般心理问题	132	二、激励理论对护理学的贡献	164
一、患病的心理变化过程	132	第 14 章 重点科室的心理护理	165
二、心理问题与干预	133	第一节 住院患者的心理护理	165
三、患者的心理需要	136	一、入院早期	165
第三节 患者与家庭	137	二、病程高峰期	166
一、家庭功能与健康	137	三、康复期	167
二、患者对家庭的影响	139	第二节 门诊患者的心理护理	168
第 12 章 护患关系	141		

一、患者心理特点	168	一、癌症及其心理反应	182
二、心理压力原因	168	二、心理护理要点	183
三、心理护理要点	169	第二节 疼痛	183
第三节 手术患者的心理护理	169	一、疼痛的闸门控制理论	184
一、术前	170	二、影响疼痛的心理社会因素	184
二、术中	171	三、心理护理要点	186
三、术后	171	第三节 临终患者	187
第 15 章 特殊人群的心理护理	174	一、死亡分期	187
第一节 慢性病患者	174	二、临终患者的心理变化过程	187
一、心理特点	174	三、患者及家属的心理护理	188
二、心理护理要点	175	附录 A 内外向性格调查表	190
第二节 女性患者的心理护理	177	附录 B A 型性格问卷	191
一、妇科患者	177	附录 C 社会再适应评定量表	193
二、孕产妇	178	附录 D LES(生活事件量表)	194
第三节 儿童患者的心理护理	179	附录 E 汉密尔顿焦虑量表(HAMA)	
一、心理特点	179		197
二、心理护理要点	180	附录 F Zung 抑郁自评量表(SDS)	198
第 16 章 特殊病症的心理护理	182	附录 G 护士用住院患者观察量表	
第一节 癌症	182	(NOSIE)	199

调控。

一、护理心理学的任务

南丁格尔(图 1-3)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。”护理心理学是一门新的学科,研究的是患者的心理活动特点、护患关系和有效的心理护理、优秀护理人才的心理特点等。

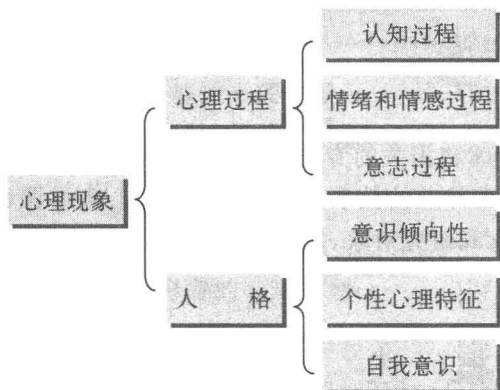


图 1-2 心理现象的内容



图 1-3 南丁格尔

护理心理学的任务主要包括以下几方面:

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数的设置,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。

链接 护理心理学是护理学的重要基础学科

以姜安丽和范秀珍 2004 年版的《护理学导论》(人民军医出版社)为例,除第 5 章(护理与法)外,其余各章均以心理学为理论基础或涉及相关的心理学方法。包括:

第 2 章(健康疾病与保健)涉及应激和健康行为;

第 3 章(环境)与环境心理学相关;

第 4 章(护士与患者)以人际关系理论和沟通技巧为基础;

第6章(科学思维在护理学中的作用)涉及心理学的思维与决策;

第7章(现代护理的一般理论)更是建立在心理学人本主义学说、心理应激理论、发展心理学理论的基础上;

第8章(整体护理与护理程序)涉及心理护理;

第9章(循证医学)其核心技术是心理学的 Meta 分析;

第10章(康复)离不开患者生活质量的评估;

第11章(临终关怀)基础是临终患者的心理变化和心理护理。

国家教育部在护理专业学科建设中,将心理学列为护理学三大支柱之一。

二、意义:促进护理模式转变

为什么要学习护理心理学?因为它在护理模式转变中具有重要促进作用。

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,也是后者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。护理心理学能帮助护士用生物—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整体人的护理,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训练体系,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列,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 心理护理及其程序

心理护理(psychological nursing care)是指在护理过程中应用心理学方法,通过人际交往来影响和改变患者的认知、情绪和行为,促进患者康复的活动。心理护理是护理心理学的核心内容,是临床护理工作的重要组成部分。

一、心理护理的作用

心理护理是整体护理模式中的一个重要环节,在现代护理中占据突出地位。心理护理通过护士与患者之间的密切交往,协调护患关系,促使患者主动配合,解决患者的心理困扰,调整患者的心理适应,让患者身心处于接受治疗和护理的最佳状态,加快身心康复。当然,心理护理与生理护理两者之间相互结合,才能取得更好的整体护理效果,达到真正提高临床护理质量的目的。心理护理的作用体现在如下3个方面:

1. 满足患者的需要,增加患者的依从性 为了做到恰到好处的护理,护士首先要了解患者的心理需要。护士要根据患者心理活动规律,评估每一位患者的心理状况,制订出详细的个体心理护理计划,满足患者的心理需要,提高他们的依从性。

2. 调整患者的认知和情绪 通过心理护理帮助患者改变对疾病的认识,缓解恐惧和焦虑心理,进一步提高治疗和康复效果。

3. 调整患者的角色,增强患者的适应与应对能力 很多人生病后,不能很快转变自己的社会角色,不能安心养病和积极主动配合治疗护理。护理人员要帮助患者调整社会角色,减轻心理应激,增加适应和应对能力。护理不仅是对患者身体的守护,还包括对患者心理和生命的守护。同时,护士要针对每个患者的身心状态,指导他们进行自我护理。

二、心理护理程序

心理护理程序主要包括评估、计划、执行和评价(图 1-4)。

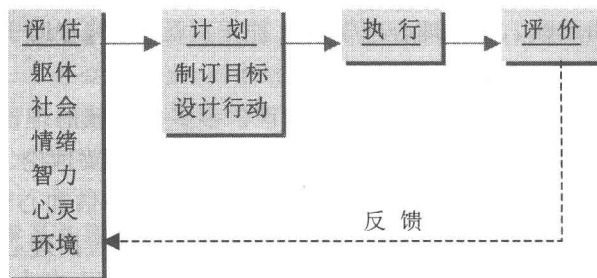


图 1-4 心理护理的程序

1. 评估 指系统收集患者资料、分析并作出心理护理诊断的过程。评估方法主要采用观察法、诊断性交谈和调查法。在评价患者的社会适应性、情绪、应对策略、生命质量和个性心理特征时,需要应用心理学评估技术。

心理护理的评估依据来源于对患者的直接观察和访谈,或间接来自患者家属或相关人士。内容包括以下6个方面。

- (1) 躯体评估:包括常规体检记录、心率、血压和呼吸频率及生活方式和烟酒嗜好等。
- (2) 社会评估:涉及人际关系中的应激源,社会支持网络,对现实生活的适应性。
- (3) 情绪评估:从患者的仪表、行为判断其心境与情感,可以使用相关的评定量表。
- (4) 智力评估:智力水平会影响认知,主要是了解患者的非理性思维。
- (5) 心灵评估:包括宗教信仰;个人的理想抱负;价值观;生死观以及生活目标。
- (6) 环境评估:医院、家庭、单位和社区的环境条件。

2. 计划 指根据心理护理诊断制订实现目标和设计行动步骤。目标设计要以个体为基础,护患双方相互认可;目标应能反映患者健康状态中的某项变化,必须为阶段性结论规定的时间界限,而且应当是可测量的。干预目标应该针对心身障碍设计,包括与患者健康问题相关的心理教育、心理干预和自我护理活动。

3. 执行 指按计划进行护理干预,对患者实施心理护理,针对情绪或行为问题采取相应的措施。心理护理应遵循以下几项原则。

(1) 建立良好的护患关系:这是实施心理护理的前提。护士运用人际沟通技能,通过言语和非言语技巧,同患者建立良好的人际关系。

(2) 改善环境:消除对患者的不良环境刺激,卫生整洁,病房适于生活和居住,设施舒适,这样的良好环境有助于患者早日康复。

(3) 心理干预:心理学中心理治疗和咨询、激励理论都为心理护理提供了有效的方法。

(4) 健康促进:很多疾病是由于不良生活方式和行为习惯所致,根据健康促进理论,帮助患者或社区居民了解疾病常识,改变错误的健康观念,促进形成健康行为。

4. 评价 指根据预期结果来衡量现实,对护理工作的效果做出评价。评价结果证明有效,可以继续按原程序进行处理;如果改善不明显,需要回到心理护理程序的开始,重新作出评估、计划、执行、评价。评价方法可以采用评估环节中介绍的方法,观察、谈话、心理测验也是评价心理护理质量的重要技术。

第三节 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、形成发展及展望

(一) 萌芽

早在古代,爱抚就是一种手段,用于同疾病和死亡作斗争。公元前460年,医学之父希波克拉底提出护理、观察、报告都要以患者为中心的观点,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。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,要求护理工作者加强与患者的交往,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,受人本主义心理学的影响,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.)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,尔后医其身的道理”。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。他们大量的心理学专业人才和教材。但是,在课程名称方面,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”,译成中文为护理用心理学。

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、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。下面我们就此作一简要介绍。

(一)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。

(二) 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、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。

(三) 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,涉及社会压力、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,它们对护理心理学影响深远。

(四) 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效的目的;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。

(五) 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。

链接 应用心理学方法改变自身的范例——SQ3R阅读法的诞生

美国麻省理工学院的罗宾逊教授在儿童时代的学习成绩不佳,记不住单词而常常受到同学的嘲笑,他反复对自己说:“我相信,通过努力,我也能达到他们的水平。”最后他总结出了一套学习方法,帮助自己实现了成为大学者的梦想。这套学习方法就是SQ4R,分别代表:概览(Survey)、提问(Question)、精读(Read)、背诵(Recite)、复习(Review)、联系(Relate),后来为许多人推崇。

概览:迅速浏览整个章节,限于主题和各类标题,以及每章节开始的简介和章节尾的总结。从中形成粗略的印象。

提问:在概览之后,为将注意力集中于精读,自己要尝试提出问题,问题来自章节的标题。提问有助于产生阅读兴趣和目的。

精读:通过主动、批判的阅读,寻找答案,并尝试回答先前提出的问题。

背诵:在读完一个标题后,要停下来,暂时离开书本,默默地回味并尝试用自己的话回答问题。如果未能总结出所读内容的重点,就要回到这个标题的开始,重新精读,一直到能背出重点为止。

复习:通过重复提问—精读—背诵阅读完整个章节的内容后,开始做复习,读书笔记。通过背诵或回答问题检查记忆效果。

(钱 明)

思考题

1. 什么是心理学? 它的研究对象是哪些心理现象?
2. 试述护理心理学在护理模式转变中的作用。
3. 比较心理护理及其程序与护理程序的异同。