



全国医学高等专科学校教育“十三五”规划教材

供护理、临床医学、药学、医学检验、助产等专业用

护理心理学

(第3版)

成 鹏 张克新 主编

Nursing Psychology

全国医学高等专科学校教育“十三五”规划教材

Nursing Psychology

护理心理学

供护理、临床医学、药学、
医学检验、助产等专业用

(第3版)

主 编 成 鹏 张克新

副主编 顾红霞 姜欣悦 郭文琼

编 委 (按姓氏笔画排序)

王小许 (皖西卫生职业学院)

成 鹏 (常州卫生高等职业技术学校)

张克新 (皖西卫生职业学院)

欧阳文锋 (湖南环境生物职业技术学院)

郝 伶 (常州卫生高等职业技术学校)

姜欣悦 (南京卫生学校)

贾新静 (泰山护理职业学院)

顾红霞 (南阳医学高等专科学校)

郭文琼 (成都医学院护理学院)

董景文 (江苏省老年医院)

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



图书在版编目(CIP)数据

护理心理学 / 成鹏, 张克新主编. —3 版. —南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1
全国医学高等专科学校教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-5537-8733-6
I. ①护… II. ①成…②张… 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(2017)第 286682 号

护理心理学(第 3 版)

主 编	成 鹏 张克新
总 策 划	樊 明 谷建亚
责 任 编 辑	楼立理
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
照 排	南京紫藤制版印务中心
印 刷	建湖县人民印刷有限责任公司

开 本	880 mm×1 230 mm 1/16
印 张	9.75
字 数	270 000
版 次	2018 年 1 月第 3 版
印 次	2018 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8733-6
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时寄印刷厂调换。

全国医学高等专科学校“十三五”规划教材 建设指导委员会

主任委员

曾庆琪 傅 梅

副主任委员

陈鸣鸣 耿 磊 黎 梅 高明灿

李志军 宋大卫 樊 明 封苏琴

委员

陈宽林	陈丽云	陈 玲	陈 岩	陈轶玉	成 鹏	程田志
崔 萱	丁凤云	丁运良	高 薇	高 义	谷建亚	韩景新
韩 蕾	何曙芝	洪 震	华 霞	姬栋岩	贾启艾	蒋青桃
李德玲	李根亮	李文艳	李 星	连燕舒	梁丽萍	梁少英
林 波	林 琳	刘 丹	刘军英	刘丽艳	刘卫华	吕广梅
毛淑芳	缪文玲	莫永珍	潘红宁	潘兴寿	钱丽冰	秦红兵
秦立国	宋鸣子	苏丹丹	宿 庄	覃后继	王爱民	王沧霖
王春燕	王锦淳	王开贞	王 莉	王明波	王苏平	王晓凌
王学梅	望永鼎	吴金英	吴 玲	吴 鹏	吴晓琴	夏立平
徐锦芝	徐利云	徐益荣	许 红	许 婷	许小青	杨朝晔
杨 静	杨 铤	尹海鹰	于爱莲	袁 俐	臧谋红	张克新
张巧玲	张万秋	张卫东	张兴平	张 颖	周金莉	朱 蓓
朱劲华						

第3版前言

《护理心理学》是心理学与护理学的交叉学科,也是现代护理中一门重要的应用学科。自1998年国家教委明确规定心理学为护理专业课程设置的主干学科之一,这很大程度上促进了护理心理学教学的发展。整体护理理念的普及也对护理心理学的发展起到了积极的推动作用,同时也对护理心理学的教学提出了更高的要求。目前不少临床护理人员对护理心理学知识和技能掌握不够。本教材以满足技术技能型人才的培养需要为目标,在吸收借鉴前两版教材和其他教材编写经验的基础上编制而成。

本教材的编写围绕技术技能型人才的培养目标,充分体现课程教学的专业性、系统性、指导性和实用性。内容涉及心理学基础知识、患者的心理反应、护士职业心理素质的培养、临床心理评估、心理护理程序等。与前两版教材相比,本版更加贴合临床实践,突出专业特色,提升了对临床护理的指导意义。具体体现在以下三个方面:

- 1.在传授知识的同时关注技能的培养。心理学基本知识的内容以够用为原则,高度关注实用技能的讲授。目的在于保证系统性和科学性的前提下,加强教材对护理工作实践的指导意义,以期达到理论知识和临床护理实践的无缝对接。

- 2.本次第3版修订,保留了《护理心理学》第2版的框架和精华内容,在第2版的基础上增加心理干预一章,将原先的“心理危机干预”一章并入其中,主要内容还包括心理咨询和心理治疗,这在心理护理工作中也是非常实用和重要的技术技能。

- 3.为了让本教材更加贴近临床护理,让学生在情境中领悟心理护理的知识技能,第3版将第2版的“问题导入”改为“案例导入”,并在案例之后附有“思考问题”及“分析要点”,方便教师授课。

以上三点也体现了本版教材“三基、五性”的基本原则,体现了临床护理对护理人才知识能力的需求。



本教材编写参考了一些相关著作、教材和论文,在此表示衷心的感谢,并将其附于参考文献中。由于学科发展尚不成熟、教材编写比较仓促,书中难免存在疏漏之处,为了进一步提高本教材的质量,诚挚希望读者多提宝贵意见,以便本教材修订和再版时进一步完善。

编 者

2017 年 11 月

目 录

绪论	1
第一节 护理心理学概述	1
一、护理心理学的概念	1
二、护理心理学的研究对象	2
三、护理心理学的研究任务与研究内容	2
第二节 护理心理学的发展	3
一、国外护理心理学的发展概况	3
二、我国护理心理学的发展概况	4
第三节 护理心理学相关学科及主要心理学派别	4
一、护理心理学相关学科	4
二、主要心理学派别	5
第四节 护理心理学的研究方法及范式	7
一、研究方法	7
二、研究范式	9
第一章 心理过程	10
第一节 心理现象和实质	10
一、心理现象	10
二、心理实质	11
第二节 认知过程	13
一、感觉	13
二、知觉	16
三、记忆	20
四、思维	26
五、想象	29
六、注意	31
第三节 情绪过程	32
一、情绪与情感的概念	32
二、情绪与情感的区别和联系	33



三、情绪理论与生理机制	34
四、情绪的外部表现和生理变化	36
五、典型的情绪状态	37
六、影响病人情绪的主要因素	38
第四节 意志过程	38
一、意志的概念	38
二、意志的基本品质	39
三、意志品质的培养	40
第二章 人格	43
第一节 人格概述	44
一、人格的概念	44
二、人格的特征	44
三、人格的结构	45
第二节 人格倾向性	45
一、需要	45
二、动机	48
三、兴趣	50
第三节 人格心理特征	52
一、能力	52
二、气质	55
三、性格	56
四、健全人格的培养和影响因素	58
第三章 心理健康、应激与心身疾病	61
第一节 心理健康	62
一、心理健康概述	62
二、心理健康教育	63
第二节 挫折	66
一、挫折概述	66
二、挫折的应对	67
第三节 心理应激	68
一、心理应激概述	68
二、心理应激过程	69
三、心理应激的应对	72
第四节 心身疾病	72
一、心身疾病概述	72
二、心身疾病的致病因素	73
三、临床上常见的心身疾病	74

四、心身疾病的诊断及治疗原则	76
第四章 护理心理评估	79
第一节 心理评估概述	79
一、心理评估的概念	79
二、心理评估在护理工作中的功能	79
三、护士实施心理评估的原则和注意事项	80
第二节 心理评估的常用方法	81
一、行为观察法	81
二、访谈法	82
三、心理测验	84
第三节 护理中常用的心理测验	84
一、心理测验概述	84
二、护士常用的心理测验量表	87
第五章 心理干预	93
第一节 心理咨询	94
一、心理咨询的概念	94
二、咨询方式	94
三、心理咨询的原则	95
四、心理咨询的技术	97
第二节 心理治疗	99
一、心理治疗的概念	99
二、心理治疗的流派	99
第三节 心理危机干预	105
一、心理危机的概念	105
二、心理危机的特征、类型及危机后应激反应	105
三、个体危机后的心理过程	107
四、心理危机干预的概念和原则	107
五、心理危机干预的方法	108
第六章 护士职业心理	111
第一节 护士心理概述	112
一、护士角色人格的概念及特征	112
二、护士角色人格的形象	112
第二节 护士的职业心理素质	115
一、护士的职业心理素质	115
二、护士职业心理素质的培养	116
第三节 护理工作中的应激问题	117



一、护理工作中的应激源	118
二、护理工作中的应激与应对	120
第七章 病人心理	125
第一节 病人心理概述	125
一、病人角色	125
二、病人的心理需要	126
三、病人常见的心理变化和心理问题	127
第二节 不同年龄阶段病人的心理护理及健康维护	128
一、儿童期病人的心理护理	128
二、青年期心理健康及维护	132
三、中年期心理健康及维护	133
四、老年期心理健康及维护	135
第八章 心理护理与整体护理	137
第一节 心理护理概述	137
一、心理护理的概念	137
二、心理护理的基本要素	138
三、心理护理在整体护理中的地位和作用	139
四、心理护理的原则	139
第二节 心理护理的程序	140
一、评估	140
二、护理诊断	141
三、计划	142
四、实施	142
五、评价	144
参考文献	146

绪 论

◎学习目标

1. 掌握护理心理学的概念、研究对象及任务。
2. 熟悉护理心理学的研究方法。
3. 了解国内外护理心理学的发展概况。
4. 提升学生对学习护理心理学意义和价值的认识。
5. 激发学生对护理心理学的兴趣。

◎问题导入

1. 在护理过程中我们会用到心理学吗？可以举个例子吗？
2. 护士自己会有心理问题吗？
3. 你觉得护士需要学习一些心理学知识吗？

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象，恩格斯把它誉为“世界上最美丽的花朵”。人的眼睛可以看到五彩缤纷的世界，人的耳朵可以聆听旋律优美的乐曲，人之所以被称为万物之灵，主要是因为与其他动物相比，人类具有更为复杂的心理现象和心理过程。众所周知，很多动物，特别是较为高级的动物都有简单的情绪反应，都能够学习一些新的东西，但只有人类才具有意识，才具有主动认识环境、适应环境和改造环境的能力。总之，人类关于自然和社会的各种知识，在认识世界、改造世界中所取得的一切成就，都是和人的心理分不开的。

随着医学模式的转变，护理学已进入以人的健康为中心的整体护理阶段，护理心理学知识已经成为现代护理学的重要内容。在临床护理工作中，如何理解病人的心理，如何认识心理因素在疾病的发生、发展过程中的作用和影响，如何应用心理学知识帮助病人解除痛苦、恢复健康和社会功能，已经成为临床护理工作者必须具备的基本知识。

第一节 护理心理学概述

一、护理心理学的概念

护理心理学(nursing psychology)是研究护士和护理对象在护理情境下的心理现象及心理活动发生、发展规律的科学。它既是医学心理学中的一个分支，又是护理学的重要组成部分，理解和掌握护理心理学的概念应从以下三个方面认识：

(一) 注重护士与护理对象之间的相互作用

虽然护理心理学研究的核心是护理对象的心理，但是在实际护理工作中，护士与护理对象之

间的心理影响、心理互动是双向的。同时,医院内的环境、医疗活动本身对护理对象的心理也有明显的影响。因此,护理对象的心理是多方面因素综合作用的结果。

(二) 重视护理情境的作用

护理情境的作用指不同护理情境对个体心理活动的影响。不同的护理情境对护士和护理对象的影响是不同的,如急诊病人救治的情境,若十分恐慌的病人感受到医护人员有条不紊、井然有序的救治,紧张的情绪就会缓解,产生良好的心理活动,有利于疾病康复;反之,若病人面对杂乱无序的环境及惊慌失措的护士,他原本高度紧张的情绪则会加剧,产生可能导致病情恶化的心理活动。

(三) 护士和护理对象内在心理因素的影响

在相同护理情境下,个体可因心理因素不同而发生不同的心理反应,如面对癌症,保持乐观、开朗、坚强心态的个体与悲观、忧郁、失望的个体,会产生不同的心理活动;不同个性的护士在对相同疾病病人护理的同时也会产生不同的心理反应,从而影响护理质量。因此,个体内在心理因素在特定情境中对自身心理活动具有决定性影响。

二、护理心理学的研究对象

护理心理学的研究对象是人,包括患有各种躯体、心理疾病的病人和受到潜在危险因素威胁的健康人,也包括护理过程中护士的心理反应和心理保健问题。

(一) 护理对象

1. 病人 研究病人心理因素在疾病的发生、发展及转归中的作用;研究人格、不良行为方式、环境等因素与疾病之间的关系;研究不同疾病阶段、不同年龄阶段、不同性别病人的心理特点。

2. 亚健康状态的人 研究健康状况受到潜在危险因素威胁的亚健康状态的人,如人格因素、情绪因素、社会因素等潜在因素对健康的影响。

3. 健康人 研究正常心理活动、健康的行为方式、应激的应对方式等对健康的维护和促进作用及干预策略。

研究和掌握护理对象的心理特点和变化规律,不仅有助于护士与其护理对象相互了解和沟通,建立良好的信任关系,也有助于护士根据护理对象的个体差异、疾病差异有针对性地采取心理护理措施,促进疾病康复或维护健康。

(二) 护士

研究护士心理素质的培养,如护士每天面对复杂的人际关系、紧张的工作环境及护理差错事故等问题,正确认识和应对这些问题,以期促进护理工作者良好心理素质的发展。维持稳定、协调的心态也是护理心理学的重要研究内容。

三、护理心理学的研究任务与研究内容

护理心理学的研究任务是把心理学的基本理论和技术运用于临床护理,指导护士根据病人的心理活动规律做好心理护理。

护理心理学的主要研究内容包括:

(一) 研究心理因素在疾病发展过程中的作用及规律

心理因素如个性、情绪、心理社会应激、社会支持等,都是影响健康的重要因素,不同的疾病,心理因素的影响和作用不同。对于护理工作者来说,认识和研究心理因素的致病作用,有利于从



整体上理解健康和疾病的关系,从而采取相应的护理措施治疗和预防疾病。

(二) 研究病人的心理活动特点

不同年龄、不同性别、不同社会地位病人的心理需要及对疾病的心理承受程度都不同,表现的心理反应也会有所差异。研究病人的一般心理活动规律和特殊的心理表现,是护理心理学的一项重要任务。

(三) 研究心理评估的理论和技巧

心理评估能有效地帮助护士了解护理对象的心理问题和心理特点,对于其心理反应可以用各种量化的工具来进行评定,以便客观地评估病人的心理状态和治疗效果,采取有效的护理措施。并且心理评估是护理心理科研中进行资料收集的必要手段。

(四) 研究护士的职业素养及培养

护理工作是一门特殊的职业,要求护士必须具有良好的职业心理素质,对病人要有同情心,工作中要有良好的情绪调节与自控能力,同时具有人际沟通及社会适应能力。如何塑造良好的心理素质、促进护理工作者的心理健康是护理心理学的重要研究对象和任务。

第二节 护理心理学的发展

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,其形成与发展状况对学科的未来发展具有重要的指导意义。

一、国外护理心理学的发展概况

(一) 强调心身统一的整体护理观

新的医学模式进一步强化了以病人为中心或以人的健康为中心的整体护理观,把疾病与病人视为一个整体,把生物学的病人与社会学、心理学的病人视为一个整体,把病人与社会及其生存的整个外环境视为一个整体,把病人从入院到出院视为一个连续的整体。注重对人的研究,认识到心理、社会、精神及文化等因素对人的健康与转归的影响,以最大程度帮助病人达到心身平衡。

(二) 心理学知识与人才培养目标紧密联系

为了提高护理专业人员适应护理领域重大转变的能力,欧美发达国家和地区对护理专业教育的课程设置及人才培养目标进行了大幅度的调整,特别强调护士应具备丰富的人文社会科学知识,在课程中增加心理学课程的学时,增加心理学实训内容,实训中重点强化护理的沟通技能训练。如美国护理本科开设心理学年均近百学时,课程内容涉及心理健康、治疗性沟通、心理问题评估、心理护理实践等,培训中特别强调护患关系和治疗性沟通对病人身心健康的重要性及护士的沟通技能训练。

(三) 心理疗法与临床护理融会贯通

将心理疗法用于护理实践,成为心理学研究的一个重要特点。护理心理学通过研究个性化护理、程序化护理、文化护理或宗教护理,并将心理疗法如音乐疗法、松弛训练法、认知-行为疗法、森田疗法等运用于临床心理护理实践中,解决病人心理、生理和社会上的问题。

(四) 开展量性和质性研究

量性研究是国外护理心理学常用的主要的研究方法,运用量性研究揭示病人和护士自身的心理特点、心理干预策略和心理护理效果,其目的是预测和控制适合心理危机干预策略和心理护理效果评价。此外,质性研究也越来越广泛地应用于心理护理理论与实践研究,其研究方法是通过参与观察、无结构访谈或深度访谈来收集病人资料;强调研究过程中护士的自身体验,以文字描述为主。这些研究的开展有助于护理心理学理论的发展,提高了护理心理学的科学性和实践价值,对学科发展起到了极大的推动作用。

二、我国护理心理学的发展概况

(一) 学科发展日趋成熟和完善

护理心理学列入我国护理教育的课程体系,起始于 20 世纪 80 年代初,先后在大专、本科、中专等专业教学中展开,由最初的知识讲座很快过渡为系统讲授的必修课程。1991 年出版发行的高校医药卫生类教材《医学心理学》,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专业委员会在北京成立,护理心理学领域有了国内最高层次的学术机构,这标志着我国护理心理学的学科建设步入了新的发展时期。从我国成立护理心理专业委员会至今,学科发展取得了长足进步,得益于护理学科的整体发展、人类健康需求的迅速增长以及学科同仁不遗余力的奋斗。

(二) 专业教学范围有所拓展

随着终身学习理念的普及,20 世纪末我国广泛兴起的继续教育也促使护理心理学进一步拓展其教学受众。此前未受过系统培训的临床一线护士,通过各种途径学习、掌握了护理心理学的新理论与新技术,将其应用于临床专业实践。但因我国各院校教材、学时、教学计划及教师教学水平和质量差异较大,护理心理学教学有待形成统一的要求和规范标准。

(三) 科研实践活动不断深入

随着医学模式的转变,探索病人心理活动共性规律和个性特征的各类研究设计取代了过去千篇一律的经验总结。发表在国家刊物上的前瞻性研究成果逐渐增多,1980 年第一届医学心理学学术年会参与交流的护理心理学论文仅有 2~3 篇,之后此类论文数量连年成倍递增。国内各类专业期刊及学术会议汇编录用的护理心理学论文已逾万篇,其中临床心理评估与评价工具的研发是目前护理心理学研究的一大热点。心理评定量表在心理护理评估中取得了广泛的应用,使心理护理临床工作和理论研究更具有科学性。

第三节 护理心理学相关学科及主要心理学派别

一、护理心理学相关学科

护理心理学是一门交叉学科,它涉及多个学科的理论知识,主要包括以下学科:

(一) 普通心理学

普通心理学(general psychology)是研究心理学基本原理和心理现象发生、发展和活动的一般规律的学科。普通心理学以正常成人的心理活动为研究对象,是所有心理学分支的最基础的一般学科。它涵盖了心理学各分支学科的研究成果,同时又为心理学各分支学科提供理论基础。



因此,学习护理心理学需要从学习普通心理学开始,以此为其他内容的学习奠定理论基础。

(二) 医学心理学

医学心理学(medical psychology)是一门心理学分支学科,它主要研究心理活动与病理过程相互影响的一般规律。医学心理学兼有心理学和医学的特点,它研究和解决人类在健康或患病,以及两者相互转化过程中的一切心理问题。其任务是将心理学的知识和方法应用于医疗实践,探讨和解决医学领域中的各种心理学问题,并通过对医疗实际课题的探讨推动心理学基础理论研究。医学心理学也是医学基础理论的重要组成部分,为医学的理论研究、临床实践、人才培养以及卫生保健事业的发展,提示有关身心密切相关的观点,提供合理的治疗方法和保健措施。

护理心理学和医学心理学关系十分密切。两个学科内容相近,理论内容和研究方法也有许多交叉融合的部分。例如护理心理学中的应激理论是心理与健康 and 疾病关系的核心理论,同时也是医学心理学的基础理论。护理心理学的心理评估等方法也是医学心理学的重要内容。两者都以病人为重要的研究对象。而护理心理学更倾向于发挥护理人员的职业优势和特点,探索如何制订出有针对性的、可操作的、行之有效的心理护理模式。

(三) 行为医学

行为医学是综合行为科学和生物医学科学知识的一门新兴的多学科交叉性学科。它主要研究有关健康和疾病的行为科学和生物医学科学的知识与技术,研究行为与疾病的关系,以及行为障碍和与行为有关疾病的预防、诊断、治疗和康复。在护理过程中,需要全方位地理解病人的各种行为、各种心理活动,及其与健康 and 疾病的关系问题,理解病人行为的发生机制、心理过程。

(四) 社会心理学

社会心理学是研究个体和群体的社会心理现象的心理学科分支。个体社会心理现象指受他人和群体制约的个人的思想、感情和行为,如人际知觉、人际吸引、社会促进和社会抑制、顺从等。群体社会心理现象指群体本身特有的心理特征,如群体凝聚力、社会心理气氛、群体决策等。在生物-心理-社会新型医学模式的背景下,对于病人心理受到社会因素的影响、合理调整护患关系等都需要运用社会心理学的理论加以分析解决。

二、主要心理学派别

19世纪末到20世纪初,是心理学中派别林立的时期。其中影响力较大的几个主要流派如下:

(一) 行为主义

行为主义最早出现在20世纪20年代,创始人是美国心理学家约翰·华生(John B. Watson, 1878—1958),其后又被新行为主义者托尔曼(E. C. Tolman, 1886—1959)、赫尔(C. L. Hull, 1884—1952)和斯金纳(B. F. Skinner, 1904—1990)等进一步发展和修正。他们坚决反对把抽象的不可捉摸的心理现象作为心理学研究的对象。他们认为心理学只应该研究看到的、可以捉摸的人和动物的活动与行为,把心理学作为纯自然科学来研究,主张不用“意识、心理、心理状态、意志、思维”等捉摸不透的词汇,而用“刺激、反应、习惯的形成”等来客观地描述。华生在使心理学研究客观化方面发挥了巨大作用,其方法论是当今美国心理学的主流,并对行为疗法的产生有重要影响,但其狭隘性也是很明显的。

(二) 精神分析

精神分析学派是由奥地利维也纳精神病医师弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)创立的

一个学派。它的理论主要来源于治疗精神病的临床经验。精神分析重视异常行为的分析,并且强调心理学应该研究无意识现象。

精神分析(psychoanalysis)学说认为,人类的一切个体和社会的行为,都根源于心灵深处某种欲望或动机,特别是性欲的冲动。欲望以无意识的形式支配人,并且表现在人的正常和异常行为中。欲望和动机受压制,是导致病人患病的潜在因素,使该压制得到宣泄,是精神分析学说治疗疾病的手段。

精神分析学派重视动机的研究和无意识现象的研究,但是他们过分强调无意识的作用,并且把它与意识的作用对立起来;他们的早期理论具有泛性欲主义的特点,把性欲夸大为支配人类一切活动的动机。这些都是片面的。

(三) 人本主义

人本主义(humanistic theory)于20世纪50~60年代兴起于美国,是心理学主要理论流派之一,创始人是美国心理学家马斯洛(A. H. Maslow, 1908—1970)和罗杰斯(C. R. Rogers, 1902—1987)。人本主义被称为继行为主义和精神分析之后心理学的“第三势力”,它认为人类既不像行为主义认为的那样是“外界环境操纵的傀儡”,也不像精神分析描述的那样是“本能控制的小丑”。人本主义认为,人是具有潜能和成长着的个体,主张关心人的价值尊严,研究对人类进步及社会文明有积极作用的问题。人本主义心理学对人性持乐观看法,认为人类的本性是善良的,蕴藏着无限的潜力,因而主张改善环境以利于人性的充分发展,以达到自我实现的境界,故又被称为自我心理学。人本心理学的兴起对心理咨询和心理治疗产生了极大的影响。

1. 马斯洛的需要层次论 该理论认为:①需要是分层次的,由低到高依次是生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现的需要;②需要能够影响行为,但只有未满足的需要能够影响行为,满足了的需要不能成为激励工具;③当人的某一层次的需要得到最低限度满足后,才会追求高一层次的需要,如此逐级上升,成为推动继续努力的内在动力。

2. 罗杰斯的自我理论 罗杰斯认为,刚出生的婴儿并没有自我的概念,随着他人、环境的相互作用,开始慢慢地把“我”与“非我”区分开来。当自我概念形成以后,人的自我实现趋向开始激活,在自我实现这一动力的驱使下,儿童在环境中进行各种尝试活动并积累大量经验。通过机体自动估价过程,有些经验会使他感到满足、愉快,有些则相反;满足、愉快的经验会使儿童寻求保持、再现,不满足、不愉快的经验会促使儿童回避。在儿童寻求积极的经验中,有一种是受他人的关怀而产生的体验,还有一种是受到他人尊重而产生的体验。罗杰斯把这两种体验称为“正向关怀需求”,但儿童这种“正向关怀需求”的满足完全取决于他人,而他人(包括父母)是根据儿童的行为是否符合其价值标准、行为标准来决定是否给予关怀和尊重,所以说他人的关怀与尊重是有条件的。这些条件体现着父母和社会的价值观,罗杰斯称这种条件为“价值条件”。儿童不断通过自己的行为体验到这些价值条件,会不自觉地将这些本属于父母或他人的价值观念内化,变成自我结构的一部分。渐渐地,儿童被迫放弃按自身机体评价过程去评价经验,变成用自我中内化了的社会的价值规范去评价经验,这样儿童的自我和经验之间就发生了异化。当经验与自我之间存在冲突时,个体就会预感到自我受到威胁,因而产生焦虑。预感到经验与自我不一致时,个体会运用防御机制(歪曲、否认、选择性知觉)来对经验进行加工,使之在意识水平上达到与自我相一致。如果防御成功,个体就不会出现适应障碍;若防御失败,就会出现心理适应障碍。

按罗杰斯的看法,每个人心中有两个自我:一个是他的自我概念,即实际自我;一个是他打算成为的自我,即理想自我。如果两种自我有很大重合或相当接近,人们的心理就是健康的;反之,

如果两种自我评价间差距过大,就容易出现心理问题。

(四) 认知理论

认知理论(cognitive theory)是 20 世纪 50 年代在美国兴起的一种心理学理论。它不是由一个心理学家所独创,而是由许多心理学家共同努力发展起来的理论,其中美国临床心理学家艾利斯(A.Ellis,1913—2007)和美国精神病学家贝克(A.T.Beck,1921—)的理论在心理治疗领域较具代表性。认知心理学的基本观点是:人不是被动刺激的接受者,人脑中进行着积极的信息加工,这个加工过程就是认知过程,即在感觉登记的基础上,进行编码、译码、存储和提取,也就是知觉、记忆、思维、推理、概念形成、创造、解决问题等过程。以信息加工理论为基础,认知心理学也称为信息加工心理学。

知识链接

积极心理学

积极心理学(positive psychology)是 21 世纪美国悄然兴起的一场心理学变革。以 2000 年 1 月马丁·塞利格曼(Martin E. P. Seligman,1942—)发表的《积极心理学导论》一书为标志,越来越多的心理学家开始关注这个新兴的心理学流派。它认为心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究,也应对力量和优秀品质进行研究;治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补,也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘。正如苏格拉底曾经说过的:要想除掉旷野的杂草,最好的方法就是在上面种上庄稼。同样,要想让灵魂无纷扰,最好的方法就是用美德去占领它。

在护理过程中,需要充分认识到积极的心理力量在病人康复过程中的重要作用。注重提升护士自身的积极心理体验,减少职业应激与职业倦怠。同时要注意自身言行可能对病人产生的心理影响,掌握积极的心理引导技巧,给病人以积极的心理影响,从而提高病人的心身健康水平、增强病人的康复信心,从而从根本上提高护理质量。

第四节 护理心理学的研究方法及范式

一、研究方法

护理心理学作为心理学的一个分支,其研究方法从属于现代心理学,但又有其自身学科的特殊性。由于护理心理学研究中常同时涉及社会学、心理学、生物学等有关学科的因素和变量,加上护理心理学的基本理论尚且薄弱,而且许多心理现象的定量难度很大,本身常有一定的主观性,因此运用好研究方法尤为重要。常用的研究方法有观察法、调查法、实验法、个案法。

(一) 观察法

观察法是社会科学和自然科学最常用的方法,它是一切研究工作的基础,也是护理心理学最常用的方法。观察法是指研究者有目的、有计划地运用自己的感官或借助科学仪器与装置,直接观察并记录研究对象的行为活动,并对其进行分析的一种方法。根据是否预先设计情境,观察法还可以分为以下两种:

1. 自然观察法 即在自然情境中对研究对象的个体行为作直接或间接观察记录后,再进行分析,从而获得行为变化的规律。如通过观察研究护士实施生活护理、治疗活动等对病人心理活动和行为方式的影响。

2. 实验室观察法 即在实验室有控制的条件下的观察,需要设置特定的情境,观察特定条件