

► 高等职业院校护理课程系列教材

► 山东协和职业技术学院主编

护理心理学

■ 张伯华等 编著

HULIXINLIXUE



中医古籍出版社

高等职业院校护理课程系列教材

山东协和职业技术学院 主编

护理心理学

主 编 张伯华 周 唯

副主编 王维勋 马义泽 胡 霜 沈 玮
张伯林

编 委 (以下按姓氏笔画排序)

刘瑞霞 李 颖 张 林 张洪彬
林庆国 徐成敏 程广清 韩新民
潘光花 戴 霞 魏福云

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理心理学/张伯华, 周 唯等编著. —北京: 中医古籍出版社, 2009. 9

(高等职业院校护理课程系列教材)

ISBN 978 - 7 - 80174 - 739 - 6

I. 护… II. ①张…②周… III. 护理学: 医学心理学—高等学校: 技术学校—教材 IV. R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 079777 号

护 理 心 理 学

编 著 张伯华 周 唯 等

责任编辑 刘晓巍 孙志波

封面设计 焦萍萍

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 山东省恒兴实业总公司印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 15.25

字 数 352 千字

版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 739 - 6

定 价 400.00 元 (全 14 册)

前 言

根据教育部《关于加强高职教育教材建设的若干意见》的精神,我院于2004年组织山东中医药大学、北京中医药大学、首都医科大学、山东大学齐鲁医院等十几所高等院校和医院的专家、教授编写出版了具有高职特色的“高职院校中西医临床医学系列教材”共18册,使用至今,得到广大师生的好评。

随着医学的不断发展和教学改革的不断深入,对教材提出了新的要求。为适应新形势下高职高专教育教学发展和改革的需要,我院教材建设指导委员会研究决定,于2008年6月启动第二轮高职高专医护类教材的编写工作。

新一教材的编写出版,有的是新增教材,有的是在总结第一轮教材的基础上进行修订、补充而成的。无论是新增还是修订,都以围绕培养医护高等技术应用型专门人才为目标,力求体现高职高专教育的特色,重点培养学生分析和解决问题的实际能力。基础课程的内容在主要为专业课服务,以应用为目的,以讲清概念、强化应用为教学重点;专业课程则突出了针对性和实用性,使学生容易掌握,便于使用。

为贯彻落实教育部关于高职高专产学研结合的教材编写精神,我们分析了产学研结合的教学特点和需求,总结了当前教材和教学模式中的一些缺点,提出了利于产学研结合的教材编写模式。这主要体现在本轮教材的编写人员主要为长期工作在第一线的医生和教师,他们既有高水平的理论基础和实践技能,又有丰富的教学和临床经验,并且了解高职高专学生的情况,熟悉高职高专的教学规律和教学特点,所以,可以编写出更加切合临床实际,更便于临床使用,更符合产学研相结合编写原则的教材。

编写教材非常辛苦,编写一套好的教材更是不容易,要付出许多心血和汗水。在此谨向所有编写人员表示感谢,向支持和帮助教材编写出版的领导和朋友们表示感谢!

教材建设是我院重要而艰巨长期的任务,既不能一劳永逸,也难尽善尽美。殷切希望老师和同学们在使用过程中发现问题与不足,及时提出宝贵意见,以便进一步修改完善。

山东协和职业技术学院院长 盛振文

2009年1月

编写说明

本书编写旨在为新型护理人才培养提供一本有针对性的、实用性强的教材。传统的护理模式以疾病为中心,护理工作者只须掌握躯体疾病的护理知识、技能。新型护理模式是以病人为中心的整体护理模式,它要求护理工作者除了掌握躯体疾病的护理,还要懂得病人心理,理解内外环境变量对病人心理的影响,并能针对病人心理问题进行有效干预。这就提高了对护士基本素质的要求,护理工作者需要学习护理心理学。

教材编写中,遵循“基础理论适度、技术应用能力较强、知识面较宽、综合素质较高”的基本原则,围绕培养护理专业应用型人才的目标,重点培养学生分析和解决临床实际问题的能力。基础理论部分,以讲清概念、强化应用为教学重点;专业技能部分则突出针对性和实用性。同时在内容选材上还突出了思想性、科学性、先进性。

全书共分12章,各章之间有机联系。绪论介绍了护理心理学概况,第二章为护理心理学基础知识,第三~十二章内容依次衔接,按照学生认知结构的发展规律,由一般知识向专业知识技能递进,同时兼顾了患者心理与护士职业心理素质的内容。

本教材适用于护理学专业的护理心理学教学,也可用于医学应用型专门人才的临床心理学教学。

本书编写:第一章,张伯华、沈玮、胡霜;第二章,周唯、张伯林;第三章,胡霜、李颖;第四章,戴霞、胡霜;第五章,张伯华、程广清、徐成敏;第六章,林庆国、马义泽;第七章,王维勋、张洪彬;第八章,沈玮;第九章,韩新民、潘光花;第十章,沈玮、刘瑞霞;第十一章,王维勋、魏福云;第十二章,潘光花、张林。

本教材编写和审定工作中,得到齐斯文、刘羽曦、宋婧杰、张德秀、李春红等的支持,在此一并致谢。书中难免疏漏,最后敬请广大读者提出宝贵意见。

张伯华

2009年2月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 护理心理学的概念	(1)
第二节 护理心理学的研究对象和任务	(2)
第三节 护理心理学的相关学科领域	(4)
第四节 护理心理学与现代护理学的关系	(6)
第五节 护理心理学的研究方法	(8)
第六节 护理心理学发展简史	(11)
第二章 心理学基础	(14)
第一节 概述	(14)
第二节 认识过程	(14)
第三节 情感过程	(22)
第四节 意志过程	(25)
第五节 人格	(27)
第三章 心理应激	(34)
第一节 心理应激的概念	(34)
第二节 心理应激过程	(36)
第三节 挫折与心理防御机制	(43)
第四节 应激与应对	(48)
第四章 心身疾病	(54)
第一节 心身疾病概述	(54)
第二节 心身疾病发病机制	(59)
第三节 临床常见心身疾病	(63)
第五章 心理障碍	(72)
第一节 概述	(72)
第二节 神经症性障碍	(76)
第三节 应激障碍	(81)
第四节 人格障碍	(83)
第五节 性心理障碍	(85)
第六节 药物滥用及依赖	(87)
第六章 临床心理评估	(90)
第一节 概述	(90)
第二节 临床心理评估的常用方法	(92)

第三节 心理测验	(95)
第七章 患者心理	(106)
第一节 患者角色	(106)
第二节 患者的就医行为	(109)
第三节 患者的一般心理需要	(110)
第四节 不同患者群体的心理问题	(111)
第八章 护士职业心理素质	(116)
第一节 护士角色与角色人格	(116)
第二节 护士职业心理素质要求	(123)
第三节 护士职业心理素质的培养	(129)
第九章 人际沟通与护患关系	(138)
第一节 社会认知	(138)
第二节 人际吸引	(140)
第三节 人际关系	(143)
第四节 护患关系	(146)
第五节 护患沟通	(152)
第十章 心理护理	(158)
第一节 概述	(158)
第二节 心理护理的要素及其作用	(163)
第三节 心理护理的实施程序	(165)
第四节 临床心理护理方法	(168)
第五节 各类患者的心理护理	(169)
第十一章 心理咨询与心理治疗	(184)
第一节 概述	(184)
第二节 精神分析法	(185)
第三节 行为主义治疗	(191)
第四节 人本主义的心理治疗	(196)
第五节 认知疗法	(199)
第六节 森田疗法	(204)
第七节 生物反馈疗法	(209)
第十二章 心理健康教育	(212)
第一节 概述	(212)
第二节 心理健康教育的目的及意义	(216)
第三节 心理健康教育的形式	(220)
第四节 不同年龄阶段个体的心理健康教育	(223)
参考文献	(234)

第一章 绪 论

医学模式的转变推动护理实践的发展,也促进了护理模式的变化。在我国临床护理工作中,护理模式已由传统的“以疾病为中心”转变为“以人的健康为中心”。如何应用心理学知识理解患者的心理活动,认识心理因素在疾病的发生、发展过程中的作用,帮助患者解除痛苦,恢复身心健康,已经成为临床护理工作亟待解决的问题。在护理模式的历史转变中,护理心理学作为一门新兴的学科应运而生。

第一节 护理心理学的概念

护理心理学是护理学与心理学相结合的一门交叉学科。护理心理学把心理学的知识、原理和方法运用于护理领域,研究护理过程中的心理现象和行为问题,包括心理社会因素对护理过程的影响、患者的心理行为规律、疾病的心理行为变化特点、护理过程中的心身相互影响、心理与行为的干预方法及技术,以期达到最佳护理效果,促进患者恢复身心健康。同时,护理心理学也将护理工作者职业心理素质、护患关系作为自己的研究任务,以期实现对患者的最佳服务。

护理心理学是护理学的重要组成部分,又是心理学在护理领域中的应用,具有以下特点。

1. 交叉性 护理心理学是心理学和护理学相交叉的一门边缘学科。护理学是研究疾病的发生、诊断、治疗过程中如何护理患者疾病,维护并促进人的健康的学科。随着生物—心理—社会医学模式的建立,护理模式发生转变。现代护理学提倡整体护理,需要心理学理论知识及方法的介入。心理学主要研究人类心理现象,探讨心理现象发生、发展规律,只要有人类活动的地方,心理学就会渗透进来并发挥作用。护理学与心理学的交叉,便形成了护理心理学。护理心理学作为心理学的分支,主要探究如何将心理学的知识和技术应用于临床护理过程;作为护理学的分支,主要是研究疾病过程中的心理现象、心理问题。

护理心理学具有生物科学和社会科学的双重属性。患者健康与疾病发生不仅受到生物因素影响,还受到心理、社会环境、文化等因素的影响。护理心理学需要以心理学的理论为指导,应用心理学的手段和方法,通过护理活动影响和改变患者的不良行为和心理问题。此外,还需广泛吸收医学、伦理学、社会学、环境学、美学等学科的研究成果。因此,护理心理学也是一门生物科学和社会科学相互渗透的交叉学科。

2. 独立性 护理心理学现已从心理学和护理学的共同孕育中脱胎而出,成为具有独立体系的新兴学科。通过护理心理学的研究,揭示心理因素对健康的影响,心理社会因素

对疾病的发生、发展和转归、预防的作用规律;探讨护理工作者的心理与行为对患者的影响;指导护理人员发展良好的职业心理素质,发现护理过程中的心理活动规律,运用所学心理学的知识和技能,促进患者躯体和心理的健康。近年来,临床护理学发展和高层次护理人才的涌现,为护理心理学向纵深发展提供了更为广阔的空间和良好的机遇,形成了该学科独特的理论与模式。

第二节 护理心理学的研究对象和任务

一、护理心理学的研究对象

护理心理学的研究对象包括患者心理和护理人员心理两方面。

1. 患者心理 患者即护理对象,包括患有各种躯体或心理疾病的患者、受到潜在威胁的亚健康状态者。这部分研究主要集中在以下方面:

(1)研究心理因素在疾病的发生、发展及转归中的作用。

(2)研究人格、不良行为方式、环境等因素与疾病之间的关系。

(3)研究不同疾病阶段、不同年龄阶段、不同科室、不同性别病人的心理反应与心理护理方法。

(4)研究应激状态及其应对方式对于健康的作用及干预策略。

通过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。

2. 护理工作者的心理 在临床上,护士与病人接触最多,护士总是处于主动与护理对象的互动中,其一言一行时时刻刻受到病人的关注,因此,护理工作者的情绪、语言、行为、信念、价值观等都会直接影响到病人心理活动,并间接地对病人身心健康和疾病的康复过程产生影响。另外,护理人员每天面对大量不同的病患,感受到大量负性刺激,加之工作繁杂,外部和内部压力较大,因此,促进护理人员的心身健康,增强其适应能力,也是极为重要的研究任务。对护理人员心理的研究主要集中在:研究护理过程中影响护理人员健康的潜在因素,护理工作者的心理反应,应对策略;护士职业素质的理论与培养;护患关系等。

二、护理心理学的研究任务

(一)确定学科地位,明确学科发展目标

护理心理学虽已作为一门独立的学科,越来越受到临床护理和护理教学的重视。但受传统护理观念的影响,一种认识是护理心理学只是一门辅助学科,是对内、外、妇、儿、精神等临床护理工作的补充;还有一种认识是护理心理学是心理学在临床护理中的应用,所以它应当属于心理学范畴。因此明确学科定位,明确学科发展目标,是护理心理学建设与发展的重要理论任务。

在护理实践过程中,患者的心理状态、护理工作者实施心理护理的方法与技巧、护理工作者良好心理素质的维护都是关系护理成败的关键问题。因此,护理心理学在护理学领域中占有极其重要的地位。

护理心理学作为多学科渗透的交叉学科,虽然汲取了医学、护理学、伦理学甚至管理学等学科的研究成果,但护理心理学有其自身的理论体系。即便是同类命题的学说,也是根据学科的性质选择不同角度。

(二) 构建完善的理论体系,积极探索应用模式

完善的理论体系以及良好的应用模式是学科发展的坚实基础。护理心理学是一门新兴学科,目前尚无完整的理论体系和系统的科学方法。完善理论体系,探索应用模式,是本学科发展的当务之急。完善理论体系是在汲取现代心理学及相关学科理论与方法的基础上,围绕护理领域中诸多亟待解决的心理学问题,建立适用于护理专业的心理学理论体系,以便为解决护理领域中的实际问题提供科学依据。探索应用模式,是指在科学理论体系的指导下,探索既有实用价值又符合科学规律的应用模式,便于广大护理工作者在临床护理实践中操作和运用,促使护理心理学实践领域的迅速发展。

(三) 确定学科理论与实践研究方面的具体内容

护理心理学的理论研究成果,最终将运用于护理专业的实践领域,围绕探究影响护理对象和护理工作者身心健康的因素,寻求适当的心理学方法和技巧,以满足人类健康的需要。具体体现在以下几个方面。

1. 研究患者的心理特点并提供相应的心理护理方法 受年龄、性别、社会地位、个性特征、经历、文化背景等因素的影响,患有不同疾病、不同病情的患者会出现不同的心理反应,即便患有同样疾病,也可能会出现不同的心理反应。护理工作者通过护理心理学的学习,掌握不同患者的心理特征,采取相应的心理护理措施并适时做出调整,就能进一步提高护理效果。

2. 研究心理评估的理论和技巧,有效预防与控制患者负性心理 医学的最高境界就是在科学理论体系指导下,及时预见疾病发生、发展规律,并采取各种有效措施加以预防或控制,这也是护理学所要追求的最高境界。护理心理学作为护理学的重要组成部分,在此发挥着巨大的作用。护理心理学可以通过研究心理因素在疾病的发生、发展和变化过程中的作用及其规律,提高护理工作者对于心理因素的认知,促进其对健康和疾病关系的整体把握,从而采取相应的心理护理措施进行预防和控制。另外,还可以通过心理评估的理论和技巧,及时发现或预见研究对象中现存的或潜在的威胁健康的心理因素,实现对其心理进行预见和控制的目的。

3. 研究护理心理学的干预理论和实践技巧 护理心理学要研究如何为护理对象解决心理问题。心理咨询和心理治疗是目前最常使用的心理干预技术。护理工作者须掌握心理咨询或心理治疗工作的基本技巧,将其渗透到护理工作中,以便为患者提供基本的心理咨询和心理治疗服务。此外,在社区护理工作中,需要进行心理健康教育,其中涉及心理咨询,这就需要学习并应用心理咨询或心理治疗的基本技巧。

4. 研究并提供促进护理职业心理素质培养的理论模式与教育方式 护理工作任务艰巨,护理工作者往往面临很多的职业心理压力,如复杂的工作环境、繁重的护理任务、三班

倒的工作制度、护理差错及事故、复杂的人际关系等问题。如何正确认识和应对这些问题,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任务。

第三节 护理心理学的相关学科领域

一、护理心理学与心理学基础学科的关系

(一)心理学的基础学科

1. 普通心理学 普通心理学是心理学的基础学科,主要研究心理现象发生和发展的最一般规律,形成了诸如感觉、知觉、记忆、思维、错觉,人的情感、需要、动机、行为等心理现象的一般理论。普通心理学的内容汲取了心理学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。

2. 社会心理学 社会心理学研究社会心理现象,研究个体如何受团体的影响,以及团体中个体与个体之间的相互影响。个体认知、情感和行为是如何受他人和群体影响的,如人际知觉、人际吸引、社会促进和社会抑制、顺从等。还研究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。

社会心理学作为心理学的一个分支,两者密切联系,相互促进。一般来说,普通心理学是研究主体与客体之间的一般关系。社会心理学则主要研究主体与社会客体之间的特殊关系,即人与人、人与群体之间的关系。普通心理学研究获得的规律可以应用于社会心理学,社会心理学研究取得的成果也可以丰富普通心理学。

3. 实验心理学 实验心理学是在实验的条件下观察个体的心理现象与发展规律的科学。其主要内容包括心理研究的基本思想、实验方法与实验设计、具体实验的操作方法与步骤等。

4. 发展心理学 指个体发展心理学,即研究一个人从出生到衰老各个时期的心理现象,按年龄阶段又可分为儿童心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等分支。在个体心理发展的研究中,儿童期心理发展是被研究得较多的部分。

5. 人格心理学 也称个性心理学。它以个体的心理面貌为研究对象,以人格的结构、人格的发展、人格的评估和人格心理学知识应用为主要研究课题。学习人格心理学有助于树立科学的人格观,提高理解人格、分析人格、评估人格的能力,进而了解完善人格的途径。

6. 生理心理学 研究各类心理现象产生的生理机制,主要包括神经系统的结构和心理功能,神经系统、内分泌系统对行为的调节机制,本能、动机、睡眠、学习和记忆等心理和行为活动的生理机制等。

(二)护理心理学吸收、借鉴心理学基础学科的知识

现今,心理学的理论和观念渗透到众多领域,如医学、教育、管理、运动、航天、消费、商业、法律、工程等。由此,形成许多相关的应用心理学科,如医学心理学、护理心理学、康复

心理学、工程心理学、运动心理学、管理心理学等。医学领域中,心理学得到应用和发展的主要原因是人们心身健康需求的不断发展。随着现代化生产、交通、工作的不断发展,人们生活节奏越来越快,心理压力越来越大,心理因素对健康的影响越来越引起高度重视;心理异常带来的健康问题和社会问题,客观上要求人们采取有效的应对策略,这一切都推动了心理学的研究。护理心理学作为研究护理活动过程中心理活动与规律的科学,需吸收、借鉴心理学基础学科的知识,对护理领域的心理问题给出理论解答。

(三) 护理心理学为心理学基础理论研究提供特定内容

护理心理学是将心理学知识、心理学原理和方法运用于现代护理领域,研究护理情景中个体的心理活动的发生、发展及其变化规律的学科。护理心理学不仅研究人,尤其是病人的心理活动,还研究疾病与心理活动之间的关系,护理活动对个体心理状态的影响,护理活动过程中人际关系的建立对护理效果的影响等。这些都为心理学的研究提供了特定领域的心理学研究对象和研究内容,推动某些特定领域例如心理应激、心身疾病、临终关怀的心理学研究向纵深发展,推动了心理学在实践中的应用,在一定程度上发展了心理学。

二、护理心理学的相关学科领域

(一) 医学心理学

医学心理学是心理学和医学的交叉学科,其研究对象是影响人心身健康的各种心理问题,如负性情绪、不良人格及行为对心身健康影响的机制、后果等。在疾病的诊断与治疗方面,医学心理学强调建立医生与患者间的和谐、互相尊重、互相信任的关系。医学心理学还主张运用心理学的知识,维护人的心理健康的各种手段,达到预防疾病的目的。医学心理学的一个重要分支学科是临床心理学,其研究的范围更为广泛,主要研究和直接解决临床问题,包括心理评估、心理诊断和心理治疗,以及咨询、会谈等具体工作。护理心理学属于医学心理学的范畴。

(二) 心理生理学

心理生理学研究由心理活动引起的生理功能的变化。严格来说,心理生理学研究的刺激变量是心理和行为活动,因变量是生理或生物学变化过程,因而不同于生理心理学。例如研究看一个单词和说一个单词将引起大脑皮质不同领域的激活;研究“放松”训练或生物反馈训练活动对生理功能的影响等,都属于心理生理学。心理生理学研究成果为护理心理学的心身中介机制提供许多基础知识,科学地解释了各种心理现象,是护理心理学的重要基础分支学科之一。

(三) 健康心理学

健康心理学是运用心理学知识和技术探讨和解决有关保持或促进人类健康、预防和治疗躯体疾病的心理学分支。主要研究影响人类健康或导致疾病的某些不良心理行为因素,尤其是在预防方面心理学所应发挥的特殊功能。健康心理学还要研究运用心理学知识改进医疗与护理制度,建立合理的保健措施,节省医疗保健费用,以及对有关的卫生决策提出建议。在一定意义上说,它是心理学与预防医学相结合的产物。

第四节 护理心理学与现代护理学的关系

一、护理模式转变为护理心理学形成与发展提供了条件

随着人类对心理因素影响健康的认识日益深入,生物—心理—社会医学模式逐渐被人们接受,从而带动了护理模式的转变,并成为现代护理学理论的重要组成部分。生物—心理—社会医学模式体现了心理学、社会学的内容对医学的补充和有机结合,而护理心理学则是这种补充和体现的具体实践产物。目前已由相应的“以疾病为中心”的功能制护理理论转变成“以人的健康为中心”的系统化整体护理理论。自此,护理的理论与实践强调:①人同时有生理活动和心理活动,是心身相互统一、相互联系、相互影响的整体。因此,在对待健康和疾病问题上应同时注意心身两方面的影响。②人是自然的人,也是社会的人,人的健康与环境密切相连。家庭、人际关系、文化背景等社会环境因素及气候、瘟疫、污染等自然环境因素对人的心、身健康都会产生巨大影响。③心理因素在人类调节和适应的功能活动中具有能动作用,通过护理活动尤其是心理干预可以促进护理对象做出主动的适应性努力,保持个体健康水平。现代护理学的这种发展趋势决定了对护理心理学的迫切需要,促进了护理心理学的形成与发展。

近些年来,现代生活节奏不断加快,自然灾害频繁发生,人类在物质需求较为满足的同时也感觉到巨大的精神压力。这为护理心理学的快速发展提供了客观需要。

二、护理心理学发展促进了护理模式的转变

由于护理心理学的发展,人们重视了心理、社会因素与疾病及其康复过程关系的研究。随社会进展,疾病谱与死亡谱也发生变化,人们开始反思现代生活节奏、方式、环境等非生物学因素对人类健康的影响,这一切都促使了人们医学观、护理观念的转变,继而促进护理模式转化。

护理工作与其它医疗工作一样,也受一定的医学模式制约。长期以来我国护理工作实行的是功能制护理,这基本属于生物医学模式。按人体的不同功能进行分工操作护理的制度,源于工业领域的流水作业分工制,如量体温、数脉搏、打针、送药等工作,在护理流水线上分工负责。这种作法确实可以节省人力,而且有益于提高某一生理功能护理质量。但是,这样做的结果,使护士重视了人的器官、局部生理功能及局部病理,却忽视了人复杂的心理活动,忽视了与人的心身状态密切相关的社会因素。目前护理界所倡导的整体护理,就是要求医护人员在临床实践中不仅要看到疾病,注意到功能,而且要把病人视为完整的即身心统一的活生生的人;不仅看到病人这一单一个体,还要了解与他所患疾病有关的社会联系。不难看出,这正是新的医学观点对生物医学模式的挑战,是护理科学的巨大发展。随着护理模式的转变,责任制护理应运而生,并逐渐发展推广开来。所谓责任制护理,就是要求护士对所护理的病人做到全面负责,即从生理、心理与社会因素诸方面进行全面护理。

责任制护理要求护士能理解病人心理,理解与病人心理变化有关的各种内外环境变量,并能针对病人心理问题进行有效干预,这就需要学习护理心理学。护士掌握一定的护理心理学知识可以改变工作思维方式,促进对病人的全面的、整体的理解,进而影响护理工作。在这些观念与工作的具体转变中,逐渐实现了护理模式的转变。因此,护理工作者和护理专业学生通过学习护理心理学等有关知识,对促进护理模式转变有重要意义。如果广大的护理工作者都能掌握较为扎实的护理心理学及其相关学科的知识,并将其灵活运用护理实践活动中,将提高我国的总体护理服务水平,进一步推进护理模式的转变。

三、护理心理学在现代护理学中的重要地位

护理心理学在现代护理学中扮演着非常重要的角色,可以说只有护理心理学得到充分发展,才能实现护理模式的根本转变,才能有更为完善的护理学体系。1994年北美护理协会(NANDA)通过的128种护理诊断中,就有一半以上的护理诊断与心理社会功能有关,大约1/3的护理诊断是纯粹的心理障碍问题,这一数字就足以说明心理护理在护理临床实践中的地位。

1. 护理心理学的发展充分体现了21世纪护理学科的发展趋势 世界卫生组织(WHO)提出全球性奋斗目标:2000年人人享有卫生保健。这是现代医学向生物—心理—社会医学模式转变的具体表现,充分体现了人类健康需求的发展,同时也促进了护理模式的转变,拓展了护理领域的范围。时代要求护士既要掌握扎实的理论和娴熟的护理操作技能,还要具备丰富的心理学知识和良好的职业心理素质。只有这样,才能为护理对象提供优质的服务,促进护理心理学迈向当今护理学科发展的前沿。

2. 护理心理学理论已成为现代护理学理论的重要来源和理论基础 护理心理学中的理论,如心理应激、心理评估、人际关系、应对等许多理论已作为重要理论基础被吸收到现代护理学中,对现代护理学的发展起到了积极的作用。人本主义心理学理论中,关于需要和动机的理论,早已构成现代护理学基础的一个重要部分。

3. 护理心理学技术和方法丰富并推动了护理实践过程 护理心理学是运用心理学的理论知识、方法和技巧,评估患者现存的或潜在的威胁健康的心理因素,实施可行的干预措施,促进患者康复,维护心身统一。护理心理学中的心理评估、心理测验、心理健康教育、心理卫生保健等方法为护理实践提供了有效的技术支持。通过心理测验和评定量表可以定性或定量的分析患者的心理发展变化的趋势;通过开展多种形式的心理健康教育,促进个体发挥自我调节的潜力,促进健康。心理咨询和心理治疗技术也是心理干预和护理教育等过程中经常应用的重要措施。

4. 护理心理学知识是整体护理质量和水平的重要保证 通过学习护理心理学知识,可以了解患者心理活动发生、发展的规律,疾病与心理因素的关系,以及心理状态与疾病之间的作用,帮助护理工作者提高对心理因素作用的认识。针对不同年龄、性别和疾病的患者的心理特征,制定适当的护理计划,有的放矢地开展心理护理,促进整体护理水平和质量的提高。护理工作者学习心理学的交往技巧能有利于建立良好护患氛围,促进护理工作者与患者有效的沟通与交往,以便获得准确信息,提高干预效果。

第五节 护理心理学的研究方法

护理心理学是心理学的一个分支学科,具有自然科学和社会科学交叉学科的性质,在其研究上也吸收了相关学科的研究方法。

人的心理和行为的复杂性,决定了护理心理学研究的高难度。在研究条件的控制方面不如动物研究那样容易,有些因素甚至无法控制。这要求研究者有丰富广阔的知识面,掌握生理学、医学、心理学、社会学、人类学等学科的基本理论知识和技能。

护理心理学常用的研究方法有观察法、调查法、测验法、实验法,个案研究与抽样研究,前瞻研究与回顾研究。

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。人的言语、行为、仪表、表情、外貌、衣着、兴趣、爱好、风格、对人对事的态度、面临困难或患病时的应对方式等都可以作为观察的内容。观察法又可以进一步分为直接观察法和间接观察法、自然观察法和控制观察法、日常观察法和临床观察法等。

1. 直接观察法和间接观察法 直接观察法是运用自己的感官进行观察,间接观察法是运用科学仪器进行的观察。间接观察克服了感官的局限,拓展了观察的范围,提高了观察的准确性和精密性。尤其是近年来随着科学仪器的开发与研制,间接观察得到越来越广泛的应用和重视。

2. 自然观察法和控制观察法 自然观察法是指在自然情境中对研究对象的个体行为做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、治疗护理等对患者心理活动和行为方式的影响。此种方法是在不改变个体的自然生活条件下进行,因而其行为反应真实可靠,但观察研究时间长。

控制观察法是在预先设计的一定情境和条件下,对个体行为做直接或间接的观察。即将被试者带到统一布置好的情绪、气氛或刺激情境中,观察记录他们的行为活动特点,并对其心理、行为或生理反应进行分析。如重症监护病房(ICU)、肾移植患者隔离病房等,在特定环境中的生理、心理和行为反应的观察即属于控制观察法。其优点是可快速观察被试者在特定情境下的反应,所获得的资料容易做横向比较分析。缺点是设计的情境容易对被试者产生影响,故不易反应真实情况。

3. 日常观察法和临床观察法 日常观察法是对日常生活中健康人群的心理、行为进行观察记录,并对其进行分析的一种方法。临床观察法是通过医学临床的观察记录获取资料进行分析的一种方法。

通过观察法可以掌握许多生动鲜活的实际资料,但其成果具有一定的局限性。观察活动本身可能影响被试者的行为表现,使观察结果失真,另外观察质量在很大程度上依赖

于观察者的能力,因此使用观察法时,必须考虑如何避免主客观因素导致的误差。分析研究结果时需指明特定的情境,适于 A 群体的研究结果,可能不适于 B 群体,因此结论不可绝对化。观察法在研究患者的心理活动、心理评估、心理健康教育中被广泛使用。

二、调查法

调查法是根据研究目的,预先制定一些有针对性的问题,让被试者根据自己的意愿,口头或书面回答,进而对获取的资料进行分析、推理甚至预测的一种研究方法。调查法操作简便可行,调查对象范围宽、内容丰富,调查结果具有一定的参考价值,因此成为现代护理心理学广泛采用的研究方法。调查法主要有访谈与问卷调查法等。

1. 访谈调查法 通过与被试者面对面地进行交流、讨论,了解其心理信息,同时观察其访谈时的行为反应,做好记录,以补充和验证所获得的资料,然后进行分析研究。根据访谈涉及人数的多少,可分为个别访谈和集体访谈。个别访谈是调查者与调查对象采取一对一的访谈方式。个别访谈通常具有典型性和特殊性。集体访谈又称为座谈会,是调查者召集一些调查对象对访谈问题发表意见。集体访谈与会人数多,一般 7~8 人,能集思广益,相互启发,可以收集到比较全面、深入的资料。但是后发言者易受前发言者的影响,产生从众心理,使获取的资料带有一定的片面性。因此要选择具有代表性的人参加座谈,调查者在认真做好记录的同时注意控制访谈的方向,使访谈始终围绕主题进行。

根据访谈的内容是否由标准化的问题组成,可分为结构式访谈和非结构式访谈。结构式访谈是访谈者按照预先设计的封闭式问卷依次向访谈对象提问。访谈结果易于统计处理和分析,但容易造成某些关键问题的遗漏。非结构式访谈是访谈者按照提纲或开放式问卷进行的访谈。访谈对象的回答不受约束,可自由发表自己的意见,但有时可能造成访谈内容偏离访谈话题。鉴于两种访谈方式的优缺点,目前多采用两种访谈方式相结合的方法。

访谈法灵活性大,访谈者可根据具体情况随时调整访谈的计划和进程,而且回收率高。但访谈的效果取决于问题的性质、研究者本身的知识水平和方法技巧。此法可用于临床患者也可用于健康人群,在心理评估、诊断、治疗、咨询、病因学等研究中均被广泛采用。

2. 问卷调查法 指采用事先设计的调查问卷,通过书面的形式由被试者填写,然后对收集的资料和数据进行研究的方法。问卷法具有高效、代表性强等特点,尤其适用于短时间内收集大范围人群的相关资料,在我国是推广最快、应用最广的研究方法。目前进行的“大学生群体的心理健康状况”、“护士疲溃感的多因素研究”、“男性护理人员心理健康状况的多因素研究”等均可采用此法。

根据设计问题方式不同,问卷可分为开放式、封闭式和半封闭式三种类型。开放式问卷是指只提出问题,答案由被调查对象自由作答。这种方式的调查提问较容易,被调查对象回答也较真实,但回答的结果难以做精确的定量分析,因此一般用于探索性、预备性的研究。封闭式问卷是指列出问题的同时,给出可供选择的答案,要求调查对象必须从中选择所赞同的回答。此种方法回答简便易行,问题标准化,能得到准确的量化结果。半封闭式问卷是兼有开放式和封闭式的特点,既列出了问题的答案,又给被调查对象自由回答的

余地。

问卷法的质量取决于设计者事先对问题的性质、内容、目的和要求的明确程度,也取决于问题内容设计的技巧和被试者的合作程度,问卷调查实施的方式等。例如,问卷中的问题是否反映所要研究问题的实质,设问的策略是否恰当,回答的要求是否一致,结果是否便于统计处理,以及内容是否会引起调查对象的顾虑等。因此必须以科学客观的态度分析、报告问卷所获得的研究结果。

三、心理测验法

心理测验是使用经过信度、效度检验的测验工具或量表,对个体的人格倾向、心理反应、行为特征等变量做定量或定性的评估,以分析与其疾病的关系,进而掌握患者疾病过程中心理活动的规律。目前护理心理学研究中常用的心理测验工具有人格量表、智力量表、行为量表、症状量表等。根据研究目的不同,分别采用文字、符号或图像的形式呈现,如多数人格测验量表以文字形式呈现,主观幸福感和人脸量表以图像形式呈现。

心理测验作为一种有效的定量手段在护理心理学研究已得到广泛使用,目前临床心理护理中常运用行为评定量表、症状评定量表、人格评定量表对患者心理、行为进行测评,对实施的护理干预后的效果进行评定。如针对乳腺癌症患者术前和术后的焦虑、抑郁、恐惧程度,实施信息支持等护理干预以及干预后的效果等的评定。

心理测验种类繁多,必须按照心理测试的要求科学规范实施,才能得到科学的结论。

四、实验法

实验法是研究者对某一变量进行系统的操作,使之系统地改变,从而研究这种操作对心理、行为或生理过程的影响规律,探究自变量与因变量的关系。实验法能完整体现陈述、解释、预测、控制4个层次的科学研究目的,在科学方法的等级上,被公认为最严谨的方法。实验法主要有实验室实验、现场实验和模拟实验。护理心理学的常用实验研究是后两种。

1. 现场实验 又称为实地实验,是将研究延伸到社会实际生活情境中进行实验研究的一种方法。如在临床工作或学习情境中对研究对象的某些自变量进行操作,观察其反应,以分析和研究自变量和因变量之间的关系和规律。现场实验的情景更加接近于现实生活、研究范围更加广泛、结果易于推广,是护理心理学研究的常用方法之一。但许多情况下,难以实现对实验条件的控制,而实验结果难以判断,若分析不当可能做出错误的解释。

2. 模拟实验 人为地设计某种模拟真实社会情境的实验场所,间接地探求人们在这一特定情境下心理活动、行为等发生变化和规律的一种研究方法。如可设计受到外伤发生失血性休克和呼吸、心跳骤停的模拟情境,请几位学生组成一个医疗救助小组抢救患者,以了解学生在急救过程中理论、实际操作、组织协调等知识的综合运用能力。

与其他研究方法相比,实验法具有的独特优点:①可以人为控制实验条件,创设一定的研究情境。②可以通过人为控制无关变量,把某一因子从复杂条件中分离出来,使问题简单化,便于观察该因子的效应。③在同样的研究条件下,不同研究者可对同一个实验进