


全国高职高专医药院校课程改革规划教材

供护理、涉外护理、助产等专业使用

TM
案例版

护理心理学

主编 张贵平

 科学出版社
www.sciencepress.com

全国高职高专医药院校课程改革规划教材

供护理、涉外护理、助产等专业使用

案例版™

护理心理学

主 编 张贵平

副主编 董作华 周英华 张红云

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

董作华 唐山职业技术学院

冯 延 广西医科大学护理学院

周 斌 南昌大学抚州医学分院

周英华 嘉应学院医学院

科 学 出 版 社

北 京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

内 容 简 介

全书共7章,包括绪论、心理学基础理论、健康心理、挫折应激与适应、心理护理技能、临床病人的心理护理、护士职业心理素质及其培养,此外还附有部分心理测评量表。本书特别突出“案例版”教材的编写理念,提高学生分析问题、解决问题的能力。

本书主要供高职高专护理、涉外护理、助产等专业使用,也可作为在职医护人员、护理教学和科研人员,以及医学心理学教学人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

护理心理学 / 张贵平主编. —北京:科学出版社,2010.6

全国高职高专医药院校课程改革规划教材

ISBN 978-7-03-027420-5

I. 护… II. 张… III. 护理学:医学心理学-医学院校-教材 IV. R471

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080324号

策划编辑:王佳家 / 责任编辑:王佳家 / 责任校对:宋玲玲

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

丽源印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年6月第一版 开本:787×1092 1/16

2010年6月第一次印刷 印张:13

印数:1—5 000 字数:323 000

定价:24.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

护理心理学是医学心理学的重要分支,也是护理学的一个重要分支,是护理人员适应现代护理发展及服务对象需求的一门应用学科。它研究的对象是人,包括患有各种身心障碍的病人和受到潜在因素威胁的健康人。在新的医学护理模式中,心理护理已是整体护理的重要组成部分。整体护理观念和技术的发展,为护理心理学的完善和发展奠定了基础,并提出了要求。由于护理心理学是一门新兴分支科学,现有临床护理人员中,在医学院校学习期间没有经过护理心理学理论学习和专门培训者还为数不少,临床护理人员知识结构的不合理与现代整体护理制度对护理人员的要求不相适应。加之目前国内医学高职高专学校对护理专业学生的心理知识和技能的培养还不够重视,有的学校护理专业没有开设护理心理学课程,有的学校即使开设了这门课程,但课时较少,甚至作为选修科目,把护理心理学作为护理专业学生主干课程的学校不多。本教材的出版和发行,对高校护理专业学生心理护理知识和技能的培养以及临床护理人员知识结构的调整将会起到强大的推动作用。

本教材是围绕技能型人才培养目标所编撰的。

其特点之一是注重基本知识和基本技能的传授,心理学基础理论知识和技能操作内容均以够用为原则,以学生所学符合现阶段护理临床实际需要为准绳,合理地安排教学内容。其主要内容包括心理学基础知识、心理护理技术、临床心理护理方法以及护理人员自身心理素质的培养等。其主要任务是使学生在具有一定科学文化素质的基础上,对心理学基础知识有初步的认识和了解,掌握心理学的一般技能及临床常见病症的心理护理方法。同时,使学生通过学习学会提高自身心理素质的本领。使学生把护理学知识技能与心理学的基本知识及技能有机地结合起来,为毕业后适应以整体人的健康为中心的现代护理发展需求,为提高医疗和护理水平奠定扎实的基础。

特点之二是本教材章节之末列出了本章节学习的重点提示,在章节内容中有考点提示,章节后有目标检测,这种内容结构安排有利于学生在学习本门科目时明确学习目的,重点掌握必须熟悉和掌握的内容。

特点之三是本教材在内容中间不时地穿插短小精悍的相关“链接”,这对扩展学生知识面,提高学生兴趣大有裨益;还附有病案讨论,对培养学生理论联系实际的学习方法,巩固学生的知识与技能都有重要的意义。

以上特点保证了本教材“三基”(基础理论、基本知识、基本技能)、“五

性”(思想性、科学性、实用性、启发性、创新性)基本原则的实现;体现了医学高职、高专护理教育贴近社会对护理人才的需求;贴近护理岗位对人才知识和能力结构的需求;贴近受教育者对认知、情感等心理取向的需求。

本教材在编写过程中得到了广西医科大学护理学院、广东嘉应学院医学院、江西井冈山大学护理学院、河北唐山职业技术学院、四川雅安职业技术学院、四川成都大学医护学院和江西南昌大学抚州医学分院的大力支持,在此表示感谢!本教材的编写参考了一些相关的著作、教材和论文(详见后附的参考文献),在此,对这些著作、教材和论文的作者表示衷心的感谢!由于编写时间比较仓促,在编写内容中可能有纰漏及不足之处,我们热忱欢迎读者批评指正,以便本教材修订和再版时进一步完善。

编者
2010年3月

目 录

第1章 绪论	(1)	第2节 不同年龄阶段的心理健康	(54)
第1节 护理心理学的定义、对象和任务	(1)	一、胎儿心理健康	(54)
一、护理心理学的定义	(1)	二、儿童心理健康	(54)
二、护理心理学的研究对象	(1)	三、青少年心理健康	(57)
三、护理心理学的研究任务	(2)	四、中年人心理健康	(59)
第2节 护理心理学的发展概况	(3)	五、老年人心理健康	(60)
一、国外护理心理学发展概况	(3)	第3节 心理健康的影响因素	(61)
二、我国护理心理学发展概况	(4)	一、生物因素	(61)
第3节 学习护理心理学的意义	(5)	二、社会因素	(62)
一、适应医学模式的转变	(5)	第4节 保持心理健康的原则和途径	(62)
二、有助于提高护理质量	(6)	一、保持心理健康的基本原则	(62)
三、提高护理心理评估和心理干预能力	(6)	二、保持心理健康的途径	(63)
四、促进心理健康教育水平	(6)	第4章 挫折、应激与适应	(65)
五、完善角色人格	(6)	第1节 挫折与适应	(65)
第4节 学习、研究护理心理学的基本方法	(7)	一、挫折	(65)
一、学习护理心理学的策略与方法	(7)	二、心理防御机制	(67)
二、研究护理心理学的方法	(8)	第2节 心理应激	(70)
第2章 心理学基础理论	(12)	一、概述	(70)
第1节 心理过程	(12)	二、应激源	(71)
一、认识过程	(12)	三、应激反应	(73)
二、情绪与情感过程	(28)	四、应激与应对	(75)
三、意志过程	(30)	第5章 心理护理技能	(78)
第2节 个性心理	(34)	第1节 心理评估	(78)
一、个性倾向性	(34)	一、概述	(78)
二、个性心理特征	(41)	二、心理测验	(80)
第3章 健康心理	(50)	三、常用心理测验的工具	(83)
第1节 健康及其标准	(50)	第2节 心理咨询	(89)
一、健康的概念	(50)	一、概述	(89)
二、心理健康的概念及其标准	(51)	二、心理咨询技术	(92)
三、正常心理与异常心理的区分与判断	(52)	三、心理咨询人员的基本要求	(96)
		第3节 心理护理方法	(98)
		一、概述	(98)

二、心理护理程序	(102)	一、心身疾病概述	(157)
三、心理护理方法	(106)	二、临床常见心身疾病的心理护 理	(160)
第6章 临床病人的心理护理	(121)	第7章 护士职业心理素质及其培养	(174)
第1节 不同年龄病人的心理护理	(121)	第1节 概述	(174)
一、儿童病人的心理护理	(121)	一、护士职业心理素质的概念	(174)
二、青年病人的心理护理	(122)	二、护士职业心理素质的影响因 素	(174)
三、中年病人的心理护理	(123)	第2节 护士工作中常见的心理问 题和角色适应不良表现	(175)
四、老年病人的心理护理	(123)	一、护士工作中常见的心理问题	(175)
第2节 常见躯体疾病病人的心理护 理	(125)	二、护士角色适应不良的表现	(176)
一、疼痛病人的心理护理	(125)	第3节 护士职业心理素质及其培 养方法	(177)
二、急危重症病人的心理护理	(127)	一、护士具备良好职业心理素质 的意义	(177)
三、传染病病人的心理护理	(129)	二、护士应具备的职业心理素质	(178)
四、慢性病病人的心理护理	(131)	三、护士职业心理素质培养的方 法和途径	(180)
五、临终病人的心理护理	(133)	参考文献	(186)
六、残障病人的心理护理	(134)	附录	(188)
七、药物治疗病人的心理护理	(137)	护理心理学教学大纲	(197)
八、手术治疗病人的心理护理	(139)	目标检测参考答案	(202)
第3节 异常心理病人的心理护理	(143)		
一、精神分裂症病人的心理护理	(143)		
二、人格障碍病人的心理护理	(146)		
三、神经症病人的心理护理	(149)		
第4节 常见心身疾病病人的心理 护理	(157)		

第1章 绪论

第1节 护理心理学的定义、对象和任务

一、护理心理学的定义

护理心理学(nursing psychology)是护理学与心理学相结合而形成的一门应用科学。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。护理心理学的定义应为:研究护理人员 and 护理对象在护理情境下的心理现象及其心理活动规律、特点,解决护理实践中护理人员 and 护理对象的心理问题,以实施最佳护理的一门应用学科。理解和掌握护理心理学的概念,应明白以下几个问题。

1. 护理人员和护理对象就是该学科的主要研究对象 护理对象包括病人、亚健康状态的人和健康人。就是说,护理心理学既要研究在护理情境下“病人”个体心理活动的规律,又要研究“护理人员”本身的心理活动规律。

2. 护理情境的影响 又称特定社会生活条件,指所有可能影响病人、护士心理活动规律的社会生活条件,如医院、社区、家庭等。不同的护理情境对护理人员 and 护理对象的影响是不同的,如急诊病人救治的情境,当因病而恐慌的病人感到自己处在医护人员有条不紊、镇定自若实施娴熟的医术与护理的氛围中,其先前的紧张情绪就会缓解,产生良好的、利于康复的心理活动。反之,如果病人处于杂乱无章的环境,医护人员因惊慌失措而手脚忙乱地救护,病人紧张的情绪就会加剧,产生可能导致病情恶化的心理活动。所以护理心理学是研究在护理情境这个特定的社会生活条件下护理人员 and 护理对象心理活动发生、发展及其变化规律的学科。

3. 护理人员和护理对象内在心理因素的影响 护理心理学在重视护理情境对护理人员 and 护理对象心理活动影响的同时,也强调护理人员 and 护理对象内在心理因素对护理人员 and 护理对象心理活动的影响。护理人员 and 护理对象内在心理因素是指个性倾向性和个性心理特征,如理想、信念、能力、气质、性格等。不同个性心理的病人在相同的疾病和护理情境中,会产生不同的心理反应;不同个性心理的护理人员在对相同疾病病人护理时也会产生不同的心理反应,从而影响护理质量。

二、护理心理学的研究对象

护理心理学的研究对象是护理工作中心理问题,即研究护理对象的心理活动规律、护理人员及其相应的最佳心理护理三大部分。把护理工作中心理学问题作为一门科学来研究,仅有20多年的历史。以往的护理工作受生物医学模式的影响下,以疾病为中心,多从生理护理方面进行研究,现在看来是片面的。因为人是既有躯体又有精神;既有复杂的生理活动,又有复杂的心理活动的统一整体。人在躯体上患了疾病,心理上必有反应,人的积极的或消极的心理状态对躯体的生理状况也必然有影响。所以,生理护理与心理护理应当兼顾,应当统一。

(一) 护理对象

1. 病人 研究疾病对病人心理活动的影响和心理因素对健康的作用,以及生理、心理和

社会因素之间的相互作用;研究病人普遍的心理反应和不同性别、不同年龄阶段、不同疾病的心理特点。

2. 亚健康状态的人 研究健康状况受到潜在因素威胁的亚健康状态的人,如人格因素、情绪因素、社会文化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。

(二) 护理人员

研究护理人员的角色人格(心理素质)的培养,良好职业素质的塑造和养成,护理人员的心理活动对护理对象的积极和消极影响,以及如何维护和促进护理人员的心理健康等。

(三) 心理护理

研究依据不同的护理对象心理特点,运用心理学的理论和技能通过各种方式和途径,积极地影响病人的心理状态,以达到较理想的护理目的。

南丁格尔的心理护理的超前理念

早在100多年前护理学的先驱——佛罗伦斯·南丁格尔(1820~1911)就说过:“护理工作的对象,不是冷冰冰的石块、木头和纸片,而是有热血和生命的人类。”但是,由于当时生物学模式正处于兴旺发达时期,因而护理学渐渐偏离了南丁格尔的思想,把病人当成石块、木头和纸片来护理,当“机器”来维修。只是到了近20年,随着医学心理学的发展,护理学也与心理学逐渐融合起来,形成专门研究心理护理的护理心理学。

链接

三、护理心理学的研究任务

护理心理学的任务是把心理学的基本理论和技术运用于临床护理,指导医护人员依据病人的心理活动规律做好心理护理。为实现这一任务,护理心理学必须深入研究如下4方面的内容:

1. 研究心身交互作用对心身健康的影响 护理心理学必须深入研究人们的心理活动对躯体生理活动的影响,从而揭示疾病与心理因素之间的内在联系。医护人员只有认识并掌握了这其中的规律,才能自觉地采取恰当措施进行心理护理。在本书的有关章节中已经就心理因素对健康或疾病的影响做了详细阐述。护理心理学不仅要吸收这方面的内容、结合护理工作的实际加以运用,还应着重研究人在患病之后所引起的各种心理反应。

2. 研究病人的心理活动特点 深入研究各类不同年龄阶段、不同病症及不同性别病人的一般心理活动规律和特殊的心理表现,并依据其心理需要,采取恰当措施实施最佳心理护理是护理心理学需要研究的一项主要内容。显然,这是一项复杂而又繁重的任务。正如南丁格尔说的:“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不同,所得的疾病与病情也不同,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. 研究干预病人心理活动的理论与技术 人的心理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。病人心理活动寓于每个病人的头脑之中,要完全了解他们的心理活动是有困难的。但他们的心理活动又自觉地表现在言谈举止等行为活动之中,因而了解并掌握病人的心理活动又是可能的。病人对疾病和其他事物都有主观见解,有些甚至很难改变,但是,采取恰当的方法又是可以干预病人心理活动的。因此,护理

心理学不仅要研究病人的心理活动规律,还要在此基础上进一步研究干预病人心理活动的理论与技术。例如,权威性的劝说和解释可以改变病人的认知方式;感人肺腑的温暖和热情可以转变病人的情绪状态;热情的鼓励和支持可以使病人焕发斗志,振作精神;巧妙的积极暗示又可以使病人按照医护人员的意志行事。类似这些干预病人心理活动的理论和技巧,乃是护理心理学的又一项十分重要的任务。

4. 研究护理人员的职业心理素质及培养 护理人员通过护理为病人减轻疾苦,并使之安全与舒适,这是一项崇高的职业。要做好这项工作,就要求护理人员必须具备一系列良好的职业心理素质,即角色人格。比如,对病人要有同情心,尊敬和体贴病人;在工作中要有良好的情绪调节与自控能力;对病人的需求要认真对待,尽量给予满足;在工作中要表现出高度的责任心和精湛娴熟的护理技术,以增强病人的安全感;甚至连护理人员的言谈举止、仪表修饰都应十分讲究,以便给病人树立“白衣天使”的崇高形象,从而使病人在心理上增强战胜疾病的信心和力量。

考点: 护理心理学的定义、对象和任务

第2节 护理心理学的发展概况

护理心理学的形成、发展与人类社会科学文化的进步息息相关。以下简单介绍国内外护理心理学的发展概况。

一、国外护理心理学发展概况

随着全球化护理教育层次的提高和培养目标的发展,近半个世纪以来高等护理教育在发达国家普及,在世界各地相继迅速开展,显著拓展了护士的知识结构和社会职能,更是由于医学模式的转变和以人的健康为中心的整体护理观的确立,国外在护理心理学的理论和实践方面取得了新进展,表现出以下4个方面的特点。

1. 心身统一的整体护理 新医学护理学模式的提出,使护理工作的内容不再是单纯的疾病护理,而是以病人为中心或以人的健康为中心的整体护理。把疾病与病人视为一个整体;把“生物学的病人”与“社会、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,进一步认识心理、精神、社会状况和文化对病人病情转归和健康的影响,从而帮助病人最大限度地达到生理与心理、社会的平衡和适应。我国《黄帝内经》最早提出的“天人合一”、“形神合一”的心理学观点其实与国外现代整体护理是不谋而合的。

2. 心理学融入护理理论和实践 欧美发达国家和地区为了提高护理专业人才角色人格即护士职业心理素质,在逐步普及高等护理教育的同时,根据现代护理人才的培养目标对专业教育的课程设置进行了大幅度的调整,重新构建护理人才的知识结构。特别强调护士应具有丰富的包括心理学在内的人文科学知识,在课程设置中着重增加了心理学课程的比例,比如美国四年制专科护理教育课程体制中有近百学时的心理学课程内容,包括普通心理学、生理心理学、社会心理学、变态心理学、临床心理治疗学等,培训中特别强调治疗性沟通对病人心身康复的重要性及护理的沟通技能训练。全球性护理教育培养目标明确提出“在医学护理模式的变革时代,护士学校尤应注意进行职业心理素质方面的哲理教育。”因此,护理心理学在护理教育的课程体制中尤其重要。日本护士入学后,首先接受的是“人间的爱”的教育,使他们懂得爱的内涵及如何去爱别人,紧接着要学习许多包括心理学在内的人文社会科学课程。

3. 运用心理疗法开展临床护理 将心理疗法应用于临床心理护理实践,成为国外护理

心理学研究的一个重要特点。护理心理学作为临床整体护理的核心内容,研究临床护理工作中以个性化护理、程序化护理、文化护理或宗教护理等多种形式,在建立良好的护患沟通中,将心理疗法应用于临床心理护理实践中,将心理疗法中的“音乐疗法”、“松弛训练法”、“认知-行为疗法”、“森田疗法”等应用在护理工作中,关注护理对象的生理、心理和社会模式上的健康。在融洽的护患关系基础上,解决病人心理、生理和社会模式上的问题。

4. 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研究方法,是通过数字资料来研究现象的因果关系即病人及其家属和护士自身的心理特点,认为获得数字的研究可达到测量精确,能较客观地描述问题和现象,并用统计学方法分析资料和设对照组来避免研究中的偏差。量性研究的目的是预测和控制,适合心理危机干预策略和心理护理效果评价。此外,近年来国外越来越广泛地将质性研究应用于心理护理理论和实践研究。质性研究 是研究者凭借研究对象的主观资料和研究者进入当事人的处境中参与分析资料,找出人类生活过程中不同层次 的共同特性和内涵,用文字描述报告结果。其研究目的是描述和理解,是用系统的、互动的、主观的方法来描述生活经验和赋予一定的意义。强调对研究对象有重要意义的观点和事实,而不是对研究者有重要意义的结果。例如:对临终关怀进行研究的目的主要在于理解临终者的看法和观点,而不是护士或其他医务工作者所认为的病人临终前的需要。它探索现象的深度、丰富性和复杂性,指导护理实践,有助于护理心理学理论的发展以建立护理心理知识,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。

百花争艳的心理学学派

1879年以来,整个心理学界出现了过去从未有过的热烈的学术研讨的繁荣局面。而贯穿心理学百年史的主干线,就是十大学派形成发展的历史。这十大学派是:内容心理学派、意动心理学派、构造主义心理学派、机能主义心理学派、行为主义心理学派、格式塔心理学派、精神分析心理学派、日内瓦学派、人本主义心理学派和认知心理学派。当代心理学基本理论的主体,也主要是博采十大学派学说之长处,汲取它们合理的、有价值的部分而形成的。如今我们学习的任何一本心理学教材,其内容实际上都是对十大学派的精华部分进行汇集的结果,是十大学派学说的主要结晶。其中的主体理论、概念和规则几乎都可以溯源到十大学派。

链接

二、我国护理心理学发展概况

1. 我国心理学与护理心理学发展的历史沿革 1917年北京大学开设心理学课程,首次建立心理学实验室,标志着我国现代心理学进入科学的时代。1920年南京高师建立第一个心理学系。1921年中华心理学会在南京正式成立。1922年我国第一本心理学的杂志《心理》出版。建国后,仅有少数医院有专职的医学心理学人员从事心理诊断和心理治疗工作。直到1958年中国科学院研究所成立了“医学心理学组”,针对当时众多的神经衰弱病人开展以心理治疗为主的综合快速治疗获得了显著疗效。但在“十年动乱”中,心理学和医学心理学受到重创。1978年改革开放后,医学心理学在全国各地陆续开展起来。自1981年我国学者刘素珍撰文提出“应当建立和研究护理心理学”以来,我国心理学才开始逐步深入,其科学性以及在临床护理工作的重要性得到人们的普遍认识和接受,并得到学术界及卫生管理部门的高度重视。

2. 学科建设日趋成熟和完善 我国大专院校各层次护理教育中逐步增加护理心理学内

容,并由最初的知识讲座很快过渡为系统讲授的必修课程。同时,国内举办了各种不同类型的护理心理学研讨会和学习班;各护理期刊开设心理护理栏目,刊登具有指导意义的学术文章;相继有《护理心理学》教材及学术专著陆续出版。据初步统计,我国目前正式出版发行的以护理心理学命名的教材和专著,已有20多个版本,各院校自编教材更是多种多样,为护理心理学的普及性专业教学提供了基本保障。经过多年努力,一支心理学理论基础扎实、临床实践经验丰富、科研学术水平较高的专业人才队伍已初步形成。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。1991年出版发行的高校医卫类教材——《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。1996年在成都华西医科大学召开的高等教育护理专业教材编审委员会会议和九本高等护理教材主编、副主编会议上,大多数与会者认为采用护理心理学这一名称比较符合习惯,也便于与该系列高等护理专业教材保持一致,因而在这套普通高等教育“九五”国家级重点教材中,《护理心理学》独立成册,于1999年8月公开出版。由此,护理心理学作为一门具有心理学本质属性、应用于护理实践领域的新兴独立学科,随着人类健康事业的发展,在进一步确立学科发展目标、构建独特理论体系、探索临床应用模式的过程中逐步走向成熟。

3. 与国际接轨,广泛开展护理心理科研活动 随着全球医学模式的转变,责任制护理应运而生,逐渐发展并推广开来。所谓责任制护理,就是责任护士对其所护理的病人做到全面负责,即从生理、心理与社会诸方面进行全面护理。因责任制护理的引入,护理心理学的地位和作用日益突出。近年来,广大临床护士开展护理心理学科科研活动的积极性日益增高,许多护士通过继续教育途径,较系统地学习和掌握了临床心理护理新技能;一些高学历、高年资的护理骨干积极开展临床心理护理的应用研究。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,对心理诊断、心理护理程序、心理评估以及护士人才选拔和培养角色人格的研究也得到了进一步重视和加强。心理评定量表在心理护理评估中得到广泛应用,使心理护理临床工作和理论研究更具科学性。近年来逐步开展了临床心理护理个案研究,特别是认识到突出个性心理特征在心理护理中的重要性。

第3节 学习护理心理学的意义

凡病者求医,无不期望得到最好的医治和最佳的护理。护理心理学就是研究病人的心理活动规律及如何得到最佳护理的科学。其重要意义主要有如下几点。

一、适应医学模式的转变

当人们逐渐认识到旧的“生物医学模式”已不能适应医学发展的现状与未来时,“生物—心理—社会医学模式”应运而生。随着医学模式由“生物医学模式”向“生物—心理—社会医学模式”的转变,护理模式也随之由“以疾病为中心”的旧模式向“以病人为中心”的整体护理新模式转变。现代护理学对护士的素质、知识、能力提出了更高的要求。护理心理学作为一门学科既有其独立的内容,又有与医学密不可分的一面,要求护理专业的学生在掌握医学知识的同时,还应具备护理心理学的知识与技能及与护理相关的边缘学科知识。因此,护理专业教育模式和教学内容的改革势在必行。传统的护理专业教育内容和教育模式不能适应医学和护理模式的转变,主要表现在其课程设置没有突出护理专业的特色、人文知识和礼仪教育课程设置不足、职业道德教育课程偏少、临床见习时间太少、对护理人员的继续教育不

够等。

二、有助于提高护理质量

目前我国护理界迫切需要护理心理学。只有护理心理学发展起来,普及开来,护理人员才能懂得病人的心理活动规律,才能采取相应技术进行心理护理。只有全面地认识疾病和病人,并以此为依据进行全面恰当的护理,才能使病人感到生理上舒适、心理上舒畅,从而大大提高护理质量。一个人不论患有躯体疾病还是心理疾病,往往都会累及全身,使整个机体处于疾病状态,使正常的生理功能发生紊乱,精神受到刺激,还会抑制身体某些器官的功能,使新陈代谢减慢、机体抵抗力下降,阻碍了健康的恢复。因此,护理人员不仅要认真、严格地执行各项医疗操作,避免差错事故的发生,还必须掌握和运用心理学知识,配合医生进行各种心理治疗,使治疗发挥最大效能。

三、提高护理心理评估和心理干预能力

在知识化、信息化、竞争激烈的现代社会,国民的心理素质和心理健康状况不仅关系到国民自身的生活质量,而且关系到国家的稳定和发展。中国科学院心理研究所心理评估和心理干预研究课题组,从基础研究和应用研究两方面出发,探索具有我国特色的及早发现、及时干预心理行为问题的心理服务模式,以利于预防各种身心疾病,增加人们的生活满意度或幸福感。心理评估就是科学地运用多种手段从各个方面获得信息,对某一心理现象进行全面、系统和深入的客观描述,用于进行能力鉴定;单独或协同对心理障碍或心身疾病做出心理诊断;或帮助正常人及时发现心理问题,以便及时调整和矫正等。心理干预则是在确诊的基础上,采用一系列适合来访者的心理治疗方法对其心理问题及行为进行矫正或治疗。总之,护理专业的学生通过学习、理解护理心理学的理论和掌握护理心理学的技能,有利于提高其心理评估和心理干预能力,促进护理人才专业素质的提高。

四、促进心理健康教育水平

现代医学模式的转变,护士的角色已不仅仅是病人的照顾者,而更多的是担当病人的教育者、咨询者和病人健康的管理者,医生和护士有分工有合作,病人有权参与对其治疗和护理方案的决策权利。面对护理对象,护士可根据病人不同的特点进行心理健康教育,指导病人改善心态和培养健康行为。让病人学会自我调适等技能,达到预防疾病、促进健康的目的。护理人才学习护理心理学,全面掌握心理学的理论,对做好病人的心理健康教育大有裨益。

五、完善角色人格

学习护理心理学理论,不仅是为了了解和掌握病人的各种心理需要,也是完善护士角色人格的需要。因此,要求护士具有良好的职业心理素质,要有高度的责任心,就要培养护士对本专业的兴趣、激发主观能动性;要有完备的心理能力,就要学好基础知识,勤学苦练护理技能,努力去工作。只有认清护士应具备哪些应有的职业心理素质,并运用护理心理学理论知识,学会对自己的行为进行自我认识,才能有目的地控制、调节和培养自己的良好心理素质;才能建立良好的护患关系,化解医护人员与病人之间的矛盾与隔阂;才能树立自己良好的职业形象。

第4节 学习、研究护理心理学的基本方法

一、学习护理心理学的策略与方法

学习策略与方法是否得当直接关系到学习效果的优劣。好的学习方法事半功倍,不良的学习方法事倍功半。因此,学习护理心理学一定要掌握正确的学习方法。根据一些成功人士的学习经验,以下介绍一些好的学习方法:

(一) 明确学习目的,激发学习兴趣

护理系学生学习护理心理学有助于认识、了解将来的服务对象,掌握病人的心理活动规律和特点,便于根据病人的心理特点进行心理护理;有助于掌握更好的心理护理方法,有效地提高护理效果;有助于认识自己和病人及其相互关系,提高自己的社会适应能力,帮助自己成为一个成功者。只有认识到学习护理心理学的价值和意义,才能有学好护理心理学的愿望和兴趣,才能下决心学好它。兴趣是最好的老师,有了兴趣就会在学习时提高大脑神经元的兴奋性,使学习活动变得卓有成效。

(二) 把握教材整体结构,明白章节逻辑顺序

该教材共有7章,分三个知识递进层面,第一递进层面是心理学基础理论(2、3章);第二递进层面是专业心理护理(4、5章);第三递进层面是综合知识与技能在临床实践中的运用以及自身素质的提高(6、7章)。所以在掌握知识的过程中要先在头脑里建立总体框架,然后再掌握每个部分,最后是总体把握。护理心理学具有很强的理论性、系统性和逻辑性,学习时要注意知识的内在联系,按照“总体—部分—总体”的思路去领会、掌握,这样可以有效避免主次不分,使重点和难点既显得突出,利于掌握,又与整个知识体系紧密相联系。

(三) 注意理论联系实际,不搞闭门造车式的修炼

护理心理学是一门理论性与实用性很强的学科。对初学者来说,开始并不一定能够认识到这一点,还会像学习别的课程一样紧贴教材,依赖课本,这样很难找到学习护理心理学的乐趣。应该结合老师的讲解去理解护理心理学知识,把自己的理解和老师的理解相对照,与生活工作实际结合起来,分析临床实际中大量的心理现象。这样做本身就是一种好的学习方法和习惯,不但可以更好地理解、掌握知识,更重要的是可以学会应用心理学知识分析问题、解决问题的方法,体现出学习的目的和价值,使学习活动充满趣味性,形成学习活动中的良性循环。

(四) 抓好学习的每个环节,提高学习效率

日常学习主要有3个重要环节:预习、听课和复习,每个环节都有自己的规律和方法。

1. 预习与自学相结合 预习的好处是显而易见的,通过预习知道了知识的重点难点和关键点,可以提高听课效率,化被动学习为主动学习,缓解课堂上听和记的矛盾。预习也是在自学,通过预习形成了自学的能力将会终生受益。预习的目的决定了预习的方法重在“划”、“批”、“写”。“划”就是在预习时划出层次,划出重点难点,特别是自己无法理解之处;“批”就是将自己在预习时对知识的理解、个人的心得体会批注在相应的位置,以便与老师的讲解对照、比较;“写”就是将自己不理解的地方写下来,以便提高听课的针对性。

2. 听课与参与相结合 认真听课会使师生教学互动浑然一体,提高教师讲课的激情和艺术,课堂语言生动形象,妙语连珠。学生听课的方法应体现在几个环节:导入时注意听新旧知识的联系;教师启发提问时积极思考,勇于回答,当别人回答时注意把别人的答案和自己的思考相对照比较,以求取长补短;对老师的板书要做好记录;课堂结束时专注于老师的总结性

讲解,以提高听课的效果。

另外,课堂做好笔记也是关键一环。做笔记要有选择性,对于自己理解的东西,只要记下提纲就行,省下时间听课,加深理解,而对于自己不懂的内容要详细记下来,以便课后进一步消化理解。借鉴好的做笔记方法应该是:“详略得当选择记,结合理解灵活记,板书时间迅速记,不懂问题特殊记”。这样可以记、听兼顾,避免了顾此失彼,确保在听课而不是在记课。

3. 复习与应用相结合 这是学习过程中巩固知识的环节。除了常见的复习方法外,要特别重视在应用中复习,凡是自己应用过的知识记忆效果特别的好,这已为很多人所证明。应用的方式有多种,做作业是其中最常见的一种,因此要重视课堂作业,保质保量地完成。社会生活实践中的应用是更重要的应用环节,要时时处处地留心观察,养成分析问题、解决问题的习惯。更大范围地复习是看同类性质的参考书,看相关的知识和实际例子,这对所学的知识起加深和巩固作用。

二、研究护理心理学的方法

护理心理学科核心是研究方法,掌握科学的研究方法是科研成功的关键。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。根据所使用的手段,可将护理心理学的研究方法分为观察法、调查法、访谈法、测验法和实验法。

(一) 观察法

观察法是在自然条件下,有目的、有计划地对受试者的言谈、举止、表情等进行观察,从而了解其心理活动的一种研究方法。它是科学研究中应用最广泛的一种方法,根据预先设置的情境,观察法一般可以分为如下两种:

1. 自然观察法 是指研究者在自然条件下对个体的言谈、举止、表情等进行有目的、有计划的观察,以了解其心理活动的方法。如护士通过生活与治疗护理、巡视病房等对病人的心理活动和行为方式所进行的观察。

2. 控制观察法 是在预先控制观察的情境和条件下进行观察,如在重症监护病房(ICU)。

观察法的优点:用途较广,使用简便。被观察者处于自然状态下被别人观察,因而这种方法可以获得比较真实的材料,为以后的研究指出方向。不需要交谈。费用低,使用的仪器少。

观察法的缺点:观察法不适于内隐行为的研究,如手淫、低声的威胁和抱怨等。由于常需被动地等待某些现象的出现,因此花费时间较长。易受被观察者的影响,观察技术不熟练或受期待效应影响,会造成观察偏差。

(二) 调查法

调查法是通过书面或口头回答问题的方式,了解受试者的心理活动的方法。调查法有:问卷、访谈、座谈、书面材料分析等。

1. 访谈法 通过访员和受访人面对面地交谈来了解受访人的心理和行为的心理学基本研究方法之一,又称晤谈法。在访谈过程中,尽管谈话者和听话者的角色经常在交换,但归根到底访员是听话者,受访人是谈话者。访谈以一人对一人为主,但也可以在集体中进行。此法可用于病人和健康人群,是临床心理护理最常用的方法之一。在访谈中完成预先拟定的各种调查问题并作记录,常用于研究病人在不同疾病阶段的心理反应。

2. 问卷法 是调查者运用统一设计的问卷向被选取的调查对象了解情况或征询意见的调查方法。如“了解社区群体的心理健康状况”、“病人对护理的满意度”、“护士对本职工作的认同度”等均可采用此法。

调查法的优点:简单易行,不受时间和空间的限制,不需要任何复杂的设备,在短期内便

可获得大量自我报告资料。

调查法的缺点:调查结果的可靠性受受试者影响大,不合作的态度会降低研究效度。若是访谈法,研究者要投入较多的人力和时间。问卷编制的质量和适用范围也会影响结果。

(三) 测验法

测验法即心理测验法,就是采用标准化的心理测验量表或精密的测验仪器,来测量被试者心理品质的研究方法。例如常用的心理测验有:能力测验、品格测验、智力测验、个体测验、团体测验等。护理心理测量是护理心理学研究中的一个必不可少的重要环节,常用行为评定量表、症状评定量表、人格评定量表对病人的心理、行为进行测评。

(四) 个案法

个案法是对单个受试者进行的多方面研究,包括收集关于这个受试者的历史背景资料、测验材料、医学档案,以及有关人员做出的评定和反映。个案研究法主要用于了解和帮助有心理问题或障碍的病人。

个案法的优点:由于研究对象少,便于进行全面、系统及深入的研究,研究者通过研究一个个案例,从中推出有关现象的一般性原则。另外,在临床研究中,对典型病案的个案研究意义重大。

个案法的缺点:个案研究缺乏代表性,在推论总体上要特别慎重。个案研究是非控制性观察,获得的材料粗,多属于描述性的研究。主观偏见会降低个案研究的效度。

(五) 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,是科学研究中因果研究的最主要方法。实验法可分为实验室实验、现场实验和临床实验。

1. 实验研究的条件 实验研究要具备3个条件:第一,设置可能引起行为改变的可变化的影响因素;第二,设立2个以上的样本组,它们除了可变化影响因素外,在其他所有方面都相似;第三,当影响因素发生改变时,记录行为改变的数据。

2. 实验研究的目的 是要精确地确定变量间的函数关系,证实变量间因果关系的假设。按照对照设计的程度及对无关变量的控制水平,将实验研究分为3类:前实验、准实验和真实验。由于真实验严格实施比较原则和控制无关变量原则,故其研究的效度最高,然后依次是准实验和前实验。

3. 实验中的几种变量 变量是指在数量上或质量上可变的事物的属性。例如,光的强度可以由弱变强,呈现时间可以由短变长,智力的IQ可以由小到大,这些都属于量的变量。又如,人的性别有男有女,人的宗教信仰有佛教、道教、基督教、天主教、伊斯兰教等,这些是质的变量。在实验中实验者所操纵的、对被试者的反应产生影响的变量称为自变量;由操纵自变量而引起的被试者的某种特定反应称为因变量;凡是对因变量产生影响的实验条件都称为相关变量,而对因变量不产生影响的实验条件称为无关变量。在相关变量中,实验者用以研究的变量称为自变量,实验者不用于研究的那些相关变量称为额外变量。

4. 实验的控制 额外变量是使实验结果产生误差的主要根源。要提高护理心理研究的科学水平,就要采取一定的方法来控制额外变量。对额外变量的控制,通常采用以下几种方法。

(1) 排除法:是把额外变量从实验中排除出去。如果外界的噪声和光线影响实验,最好的办法是进入隔音室或暗室,这样可把它们排除掉。

(2) 恒定法:就是使额外变量在实验的过程中保持固定不变。不同的实验场所、不同的实验者、不同的实验时间都是额外变量。有效的控制方法是在同一实验室、由同一实验者、在相同时间对实验组和控制组使用同样的实验程序进行实验。

(3) 匹配法:是使实验组和控制组中的被试者的特点相等的一种方法。使用匹配法时,先要测量所有被试者和实验中要完成的作业具有高相关的特点;然后根据测得的结果把实验组和控制组的被试者的特点匹配成相等的。

(4) 随机化法:是根据概率理论,把被试者随机地分派到各处理组中。

考点:研究
护理心理
学的方法

(5) 抵消平衡法:是通过采用某些综合平衡的方式使额外变量的效果互相抵消以达到控制额外变量的目的的方法。

(6) 统计控制法:用统计技术来达到控制额外变量的方法,称为统计控制法。

欣欣向荣的心理学研究领域

科学心理学从诞生到现在只有短短 100 多年的时间,可以说心理学有一个长期的过去,但只有一个短暂的历史。它一直在哲学的怀抱里挣扎着。直到 1879 年冯特在莱比锡大学建立了第一个心理学实验室,才使心理学从哲学中独立出来成为一门学科。心理学研究的领域非常的广泛,美国心理协会(APA)就有 53 个学科分支,每个分支都有其广阔的发展前景。从偏于基础性的实验心理学、认知心理学、生理心理学,到偏于应用性的医学心理学、护理心理学、教育心理学、社会心理学、军事心理学、管理心理学等,总能找到你所喜欢的方向。各个分支竞相发展,使得心理学的发展呈现欣欣向荣的局面。

链接

重点提示

1. 护理心理学的概念、意义与研究方法
2. 树立生物-心理-社会医学模式的指导思想
3. 护理心理学的基本观点
4. 学习护理心理学的策略与方法

目标检测

一、A 型题

1. 护理心理学是一门 ()
 - A. 偏于基础性的心理学科
 - B. 偏于应用性的心理学科
 - C. 医学学科
 - D. 精神病学学科
 - E. 医学分支学科
2. 心理科学诞生的标志是 ()
 - A. 希波克拉底提出气质体液说
 - B. 弗洛伊德提出精神分析理论
 - C. 冯特在莱比锡建立第一个心理实验室
 - D. 詹姆斯等人提出新心理学理论
 - E. 巴甫洛夫提出高级神经活动类型学说
3. 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 ()
 - A. 测验法
 - B. 问卷法
 - C. 实验法
 - D. 个案法
 - E. 观察法
4. 下列哪项不属于护理心理学的研究对象 ()
 - A. 动物的心理发育
 - B. 亚健康状态的人
 - C. 病人的心理活动特点
 - D. 护理人员
 - E. 健康人
5. 护士通过生活与治疗护理等对病人的心理活动和行为方式所进行的观察属于 ()
 - A. 实验法
 - B. 问卷法
 - C. 测验法
 - D. 个案法
 - E. 观察法