

/// 全国高等学校教材 ///

护理心理学

◎主编 张银玲

 人民卫生出版社



全国高等学校教材

护理心理学

主 编 张银玲

副主编 曹宝花

编 者 (以姓氏笔画为序)

吕 静 解放军总医院

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理心理学 / 张银玲主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-117-12013-5

I. 护… II. 张… 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 090355 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.hrhexam.com	执业护士、执业医师、 卫生资格考试培训

护 理 心 理 学

主 编: 张银玲
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16 印张: 13.5
字 数: 327 千字
版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-12013-5/R · 12014
定 价: 27.00 元
版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394
(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



前言

为迎接新时期卫生事业改革与发展对医学高职高专教育的挑战,满足护理专业学生对护理心理学基本理论知识与临床应用技能的需求,我们紧紧围绕培养综合素质高、知识面宽的实用型护理人才的目标,在吸收和借鉴传统教材编写经验的基础上进行本教材的编写工作,力求有所突破和创新。

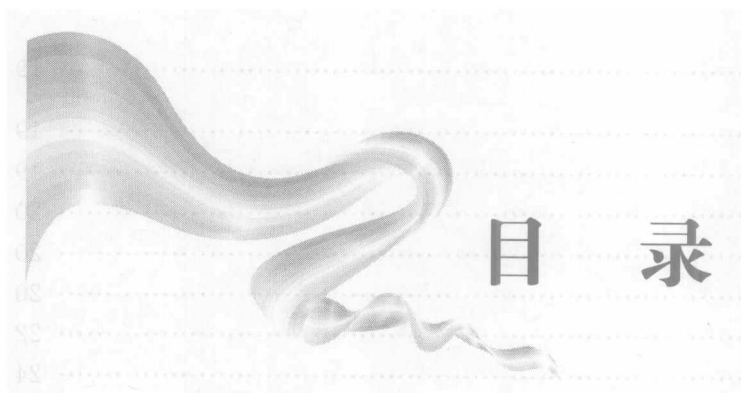
本教材在编写过程中制定了明确的指导思想,首先,明确目标定位。紧紧围绕心理学和护理学的基本知识进行设计,同时兼顾本学科教学及发展特点,力求在有限的篇幅内,最大限度地为学生提供丰富的护理心理学基本知识和技能。其次,突出“实用性”原则。在保证思想性和科学性的前提下,突出实用性的宗旨,强调教材内容对护理工作实践的指导意义,力求达到护理心理学理论知识与临床护理实践的紧密结合。最后,在编写形式上,力求培养学生的兴趣。在编写过程中,所有编者都紧紧围绕本教材的指导思想进行设计和组织,他们参考了大量国内外心理学相关的书籍和资料,吸收了国内外有关专家、学者的一些研究成果和学术观点,力求增强本教材的可操作性。同时,本教材的编写还得到了参编院校领导和同事的大力支持,在此,我谨代表所有编者表示衷心的感谢。

本教材共有十章,主要介绍心理学基本知识、心理应激与心理健康、护理人员的心理素质、心理护理技术和临床各科疾病的心理护理知识及技能,目的是为学生在将来的护理工作中提供高质量的心身护理服务奠定基础。

尽管各位编者付出了艰辛的努力,但鉴于学科尚处于发展探索阶段,错误和不足之处仍在所难免,诚挚希望教师和同学们多提宝贵意见。

张银玲

2009年4月



第一章 绪论	1
第一节 护理心理学及其研究对象和任务	1
一、护理心理学定义	1
二、护理心理学的研究对象及任务	1
第二节 护理心理学的研究方法	2
一、护理心理学研究的基本原则	2
二、护理心理学研究课题的确立	4
三、护理心理学的研究方法	6
四、护理心理学的研究方式	9
第三节 当代心理学观点	11
一、生物学观点	11
二、心理动力学观点	11
三、行为主义观点	12
四、人本主义观点	12
五、认知的观点	12
六、进化论观点	13
七、文化观点	13
第四节 护理心理学发展简史	13
一、心理学发展史	13
二、护理心理学的发展历史与现状	14
第五节 学习护理心理学的意义	16
一、有助于推动护理学的发展	16
二、有助于全面提高护理质量	16
三、有助于护理人员树立现代护理观	17
四、有助于护士调节心理平衡	17



第二章 心理学基础	19
第一节 心理现象	19
一、心理过程	19
二、个性心理	20
第二节 认知过程	20
一、感觉	20
二、知觉	22
三、记忆	24
四、思维	28
五、想象	31
六、注意	32
第三节 情绪与情感	34
一、情绪和情感的概念	34
二、情绪和情感的区别与联系	35
三、情绪和情感的分类	36
四、情绪学说	37
第四节 意志	39
一、意志和意志行动	39
二、意志的品质	39
三、意志与认知、情感的关系	40
第五节 人格	41
一、人格概述	41
二、人格倾向性的具体内容	44
三、人格心理特征的具体内容	47
四、人格的形成和发展	52
五、人格形成的标志	54
第三章 心理应激与心理健康	56
第一节 心理健康及其影响因素	56
一、健康与心理健康的概念	56
二、心理健康的标准	57
三、心理健康的影响因素	59
第二节 心理冲突与心理防御机制	61
一、心理冲突	61
二、心理防御机制	62
第三节 心理应激	65
一、应激概述	65
二、应激中介机制	67



三、应激反应及应激结果	68
四、应激反应的应对	70
第四章 临床心理评估	73
第一节 心理评估常用的方法	73
一、观察法	73
二、访谈法	73
三、心理测验	73
第二节 临床常用心理测验	78
一、智力测验	78
二、人格测验	81
三、神经心理测验	85
第三节 临床常用心理评定量表	86
一、90 项临床症状自评量表	86
二、抑郁自评量表	88
三、汉密尔顿焦虑量表	88
四、生活事件量表	89
五、A 型行为类型评定量表	90
第五章 护士角色与心理	93
第一节 护士角色	93
一、护士角色的概念与种类	93
二、护士角色的适应	96
第二节 护士与应激	99
一、护士工作中常见的应激源	99
二、应激对护士身心健康的影响	101
三、护理工作应激的应对	102
第三节 护士职业心理素质及其培养	104
一、护士应具备的心理素质	104
二、护士心理素质的培养	107
第六章 心理护理及其程序	109
第一节 心理护理概述	109
一、心理护理的概念和原则	109
二、心理护理在临床护理中的地位	110
三、护士心理护理的职责范畴	111
四、心理护理的实施形式	112
第二节 心理护理的实施程序	113
一、评估患者心理状态	113



二、诊断患者心理问题	115
三、拟订心理护理计划	117
四、实施心理护理措施	120
五、评价心理护理效果	121
第七章 临床心理护理方法	123
第一节 支持性心理护理	123
一、理论基础	123
二、心理支持疗法的常用技术	124
三、注意事项	124
四、适用范围	125
第二节 精神分析疗法	125
一、理论基础	125
二、精神分析治疗技术	126
第三节 认知行为疗法	127
一、理论基础	127
二、认知行为治疗的基本技术	130
第四节 行为疗法	133
一、理论基础	133
二、行为矫正的基本策略	134
三、常用的行为矫正技术	136
第五节 以人为中心疗法	138
一、理论基础	138
二、以人为中心疗法的基本技术	139
第六节 森田疗法	140
一、理论基础	140
二、实施步骤	141
三、应用	142
第七节 家庭治疗	142
一、概述	142
二、理论基础	142
三、家庭治疗的方法与技术	143
四、健康家庭的标准	144
第八章 患者心理问题及心理需求	145
第一节 患者角色与患者行为	145
一、患者角色	145
二、患者的就医行为与遵医行为	147
第二节 患者的心理反应	150



一、认知功能改变	150
二、情绪反应	151
三、意志的改变	153
四、人格的改变	153
第三节 患者的心理需求	153
一、一般心理需求	153
二、复杂的心理需求	155
第九章 患者的心理护理	156
第一节 不同病症患者的心理护理	156
一、急性病患者的心理护理	156
二、慢性病患者的心理护理	157
三、恶性肿瘤患者的心理护理	158
四、重症监护患者的心理护理	161
五、疼痛患者的心理护理	163
六、临终患者的心理护理	165
第二节 不同治疗患者的心理护理	167
一、药物治疗患者的心理护理	167
二、手术治疗患者的心理护理	169
三、器官移植患者的心理护理	172
第三节 不同年龄段患者的心理护理	173
一、不同年龄段患儿的心理护理	173
二、青年患者的心理护理	175
三、中年患者的心理护理	176
四、老年患者的心理护理	177
第十章 心身疾病及其心理护理	180
第一节 心身疾病概述	180
一、心身疾病的概念	180
二、心身疾病的分类	180
三、心身疾病的特点	181
四、心身疾病的流行特征	182
第二节 与心身疾病相关的危险因素	182
一、社会文化因素	182
二、心理因素	183
三、生理因素	184
第三节 心身疾病的诊断、防治与心理护理原则	185
一、心身疾病的诊断原则	185
二、心身疾病的预防	185



三、心身疾病的治疗原则	186
四、心身疾病的心理护理原则	187
五、心身疾病的心理干预目标	187
第四节 常见心身疾病及其心理护理	187
一、冠心病	188
二、原发性高血压	190
三、支气管哮喘	192
四、消化性溃疡	193
五、神经性皮炎	193
六、肥胖症	194
七、恶性肿瘤	195
八、糖尿病	196
九、甲状腺功能亢进症	196
参考文献	198
英中文对照	200



在首次接触护理心理学这门新学科时,你首先想到的问题可能是:这是一门什么样的学科,它研究什么、如何进行研究,学习这门学科对个人、社会有什么意义等,本章的目的就是解答你的这些疑问。我们首先从介绍护理心理学的概念、研究对象和研究任务出发,探讨护理心理学的研究方法,追溯护理心理学的发展历程,思考学习护理心理学的意义,希望这些知识能够帮助你更快地进入护理心理学的学科殿堂,为下一步的学习和研究打下坚实的基础。

第一节 护理心理学及其研究对象和任务

一、护理心理学定义

护理心理学(nursing psychology)是将护理学与心理学相结合,将心理学知识、原理和方法等运用于现代护理领域而形成的一门新的应用性学科。它既是医学心理学的分支学科,又是护理学的重要组成部分,主要研究在特定的社会生活条件下(护理情境),个体心理现象及其活动规律,也就是研究如何运用心理学的理论、技术和方法解决护理实践中的心理问题。

二、护理心理学的研究对象及任务

(一)护理心理学的研究对象

护理心理学的研究对象包括护理的服务对象和护理人员两大部分。其中,护理的服务对象主要包括:患者,即患有各种躯体疾病、心身疾病或心理障碍、神经精神疾病等的个体;亚健康状态的个体,即介于健康和患病之间的部分生理功能下降的个体;健康个体。

(二)护理心理学的研究任务

根据研究对象的不同,可将护理心理学的研究任务分为以下几个方面。

1. 研究患者一般的心理活动规律和特殊的心理活动特点 无论患何种疾病,大部分患者的心理活动均会受到负面影响,如:无论患急性阑尾炎还是恶性肿瘤,或遭遇重大意外事故,



大部分患者会产生程度不同的焦虑、抑郁等负性情绪。护理心理学的任务之一就是研究患者的一般心理活动规律。

此外,不同年龄和性别的人群,患病后的心理反应各有差异,如年轻人住院大多担心前途、恋爱、婚姻问题,而中年人则担心事业发展问题;患者的社会背景、家庭经济状况也会影响其心理活动的变化特点;在疾病的不同时期,患者的心理活动也各有差异;患者本身的心理特点对于其疾病的发生、发展及预后都会产生不同程度的影响。所以,护理心理学的任务之二就是研究患者的特殊心理活动特点,从而更好地促进个性化心理护理的开展,促进患者早日全面康复。

2. 研究个体心身交互作用对心身健康的影响 个体的生理活动与心理活动相互依赖、相互制约、相互促进,统一制约着个体的心身发展,生理活动是心理活动的物质基础,心理活动对个体的生理活动又具有能动的调节作用。护理心理学的任务就是深入研究个体心身相互作用的机制,揭示疾病与心理社会因素之间的内在联系,促进护士自觉采取针对性的心理护理措施,满足患者的需要,增进全人类健康。

3. 研究潜在危险因素对亚健康个体的影响 虽然现在还没有明确的医学指标来诊断何为亚健康状态,但随着人们生活压力的增大、社会竞争的加剧,亚健康问题已受到学者们的高度关注。亚健康是一种临界状态,处于亚健康状态的个体虽然没有明确的疾病,但却已经出现了精神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,极易导致心身疾病的发生。护理心理学应研究社会文化因素、情绪因素、人格因素及不良行为方式等对健康的影响,以真正实现维护人类健康的目标。

4. 研究护理人员的心理品质及其培养 护理工作是一项伟大而崇高的职业,从事护理工作的个体必须具有优良的心理品质,如同情心、敏锐的观察力、准确的记忆力、精湛娴熟的护理技术、得体的仪表及较强的语言表达能力等,这是完成护理工作必备的品质。对护理人员的心理品质和培养措施进行深入研究,有助于培养出具有优良心理品质的护理工作者,也有助于护理工作目标的达成。

5. 研究健康个体心理活动的规律 研究人类正常的心理活动、健康的行为方式和应激的应对方式等,有助于达到促进和维护健康的目标。

6. 研究心理护理的理论、技术和方法 主要是针对护理对象现存的和潜在的心理问题及心理特点,研究心理评估技术,确定个性化的心理护理方法;研究如何运用心理学知识和技术促进护理对象的心身健康。其目的是促进护理心理学理论和技术的完善和发展,增进人类的全面健康。

第二节 护理心理学的研究方法

研究方法对于一门学科发展的重要性不言而喻,如果护理工作者能了解护理心理学的研究方法,不仅能增强他们的科研意识,增进他们科学研究的积极性,而且更有利于他们深入认识护理心理学,促进护理心理学更高、更快地发展。

一、护理心理学研究的基本原则

护理心理学的研究对象是人,人的生命具有不可逆性。所以,在护理心理学的研究过程



中,必须恪守以下伦理学原则,严格限制有损于研究对象的研究手段。

(一)无损被研究者身心健康的原则

护理心理学与医学都把作为主要研究对象,医学的许多基础研究可先通过动物实验完成,然后再引进到临床,但心理学研究却很难用动物的心理活动来解释人的心理现象。因此,护理心理学无论采用哪一种研究方法,首要的一个原则就是要无损于被研究者的心身健康。在研究过程中,不能人为地对被研究者施以惊恐、忧伤等不良的情绪刺激。

(二)尊重被研究者主观意愿的原则

在护理心理学的研究过程中,常邀请患者、患者家属或者其他工作人员作为被研究者,对此,研究者不能采取强迫、命令等手段,必须奉行自愿配合的原则。如果被研究者中途提出退出实验的要求,从维护被研究者个人权利的角度出发,研究者必须尊重他们个人的选择。

(三)保护个人隐私的原则

在护理心理学研究过程中,有些内容会涉及个体的心理和行为倾向,如个人的人生信仰、生活态度、价值取向等,其中多数心理和行为倾向属于个人隐私,被研究者平时不愿对他人提起。但在实验中,被研究者为了配合研究者,会乐意把自己的隐私和盘托出。因此,研究者对收集到的个人资料,如患者的姓名、职业、病情及治疗过程等资料有责任实行严格的保密原则,这属于职业道德的范畴。未经被研究者允许,不得将任何涉及其个人的原始研究资料公之于众,而且研究者赋有终身保密的义务。

知·识·窗



心理学研究中的伦理问题

社会心理学家津巴多(Zimbardo P)和他的合作者在斯坦福大学建立了一所模拟监狱,由学生分别扮演囚犯和看守,实验的目的是要探查监禁对个体健康的影响。令人惊讶的是,预计进行两周的实验不得不在实验开始6天后停止。因为充当“看守”的学生虐待倾向严重,致使10名充当“囚犯”的学生中有4名产生了严重的情绪反应,如哭泣、抑郁、焦虑和狂怒。

斯坦福的监狱实验仅是引起严重伦理问题的实验之一。这类实验会对参与者造成永久伤害吗?这类实验人道吗?诸如此类的问题引起我们对三个问题的注意,即欺骗、侵犯个人隐私和持久性伤害。作为一个研究者,对这三个问题必须特别敏感。

欺骗

为了获得真实的反应,许多实验者都借用欺骗的方法来隐瞒实验目的。如,一个研究者想知道当人认为自己损坏了昂贵的机器零件而感到内疚时会怎样。在他的实验中,一部机器突然发出巨大而短促的爆裂声,并释放出一缕黑烟,然后戛然而止。当尴尬的被试者(实验组)意欲离开时,实验者要求他们签署一份文件,让他们付给学校双倍的学费。结果是:控制组(与机器损坏无关者)的被试者几乎所有人都拒绝了。然而,由于内疚感,实验组有超过50%的被试者签署了文件。问题是,为了个人研究兴趣,研究者就有权欺骗别人吗?



侵犯个人隐私

心理学研究在多大程度上允许侵犯个人隐私呢? 在一项实验中, 对上公共厕所的男士进行秘密观察, 而伦理学对这种研究一直是有争议的。心理学家诺尔斯对“个人空间”受到侵犯引起的压力感兴趣, 他派观察者隐藏在公共厕所的一个隔间中, 用小潜望镜来监视公厕内的活动。当一位不明真相的被试者站到便池前面时, 有一个人(实验者的一名助手)紧挨着他站在那儿。不出所料, 被试者开始排尿的时间推迟了。这一发现很有趣。但是, 为了获得这一发现而侵犯个人隐私的做法正当吗?

持久性伤害

心理学实验会对参与者造成持久的伤害吗? 这可能是最严重的伦理问题。米尔格拉姆关于服从权威的实验充分说明了这一问题。实验中, 被试者以为他们自己正在给别人施以痛苦和危险的电击(实际上并没有任何电击), 正在伤害别人的信念使大多数被试者产生极度的紧张和压力感。实验结束后, 许多人感到不安和沮丧, 一些人或许在以后一段时间内仍会体验到这种内疚和忧伤。

那么, 应该怎样在探求知识和保障人权两方面进行适当的权衡呢? 对于这一问题, 美国心理学协会的伦理准则如下: “心理学家必须在尊重参与者、关注他们的尊严和利益的情况下进行研究。”为了保证这一点, 许多大学的心理学系都设有道德委员会, 对研究方案进行监督。然而, 很多问题并不那么简单, 你觉得一名心理学家应当如何判断自己的研究是否道德呢?

摘自《心理学导论》Dennis Coon 著, 郑钢等译。

二、护理心理学研究课题的确立

选择研究课题是护理心理学研究的真正起点, 也是最重要、最困难的环节, 它不仅决定着研究成果是否有价值、有意义, 甚至还关系到研究工作的成功与否。因此, 培养和提高护士正确选择护理心理学研究课题的能力, 对护理心理学学科及护理人员个人的发展都具有十分重大的意义。

(一) 课题确立的标准

1. 创新性 即所选课题必须有新意, 应是前人没有研究过的或是对前人研究的深化和发展, 甚至是为了纠正前人研究的错误。创新不仅指研究内容的创新、研究设计、研究方法和研究技术的创新, 更重要的是要体现所选课题具有新的生长点, 它不仅仅局限于解决本课题的问题, 而且还可以本课题的解决为出发点, 进而引发一系列的课题研究, 对本学科的发展产生深远的影响, 甚至会影响到相邻学科的发展。

2. 迫切性 迫切性体现在两个方面。一方面, 课题是当前临床心理护理实践研究中急需解决、受到广泛关注的问题, 该课题的解决具有一定的应用价值, 并会产生一定的社会效益。如 2003 年 SARS 流行期间对患者、隔离者及正常人群心理压力的研究, 此类研究属于应用性研究; 另一方面, 课题应是护理心理学理论研究中迫切需要解决的问题, 如, 关于心理护理理论体系及心理护理模式的构建, 此类研究一般属于基础性研究, 它着重表明选题的理论价值。但有时候课题的理论价值和实践价值难以区分, 有些研究可能既有理论意义, 又有应用价值。



3. 可行性 是指选题应充分考虑现有的主客观条件。客观条件是指现有的设备、仪器、合适而足够的研究对象、充足的资料和实验场所等;主观条件是指研究工作的人力、时间、研究者自己的研究基础及研究水平、能力和知识结构,以及最终达到目标的可能性等。

(二)研究课题的来源

护理心理学中需要解决的问题很多,护士可以从下列渠道中进行选择。

1. 从临床心理护理工作实践中选择课题 护理心理学研究的重要目的之一是要解决临床实践中遇到的难题,所以,根据护理工作的需要及遇到的难题,可提出有价值的研究课题。如,针对目前女性乳腺癌发病率日益增高的趋势,可研究不同年龄、职业的患者患病后心理反应的差异,探讨遗传因素、社会因素及心理因素在疾病发生、发展过程中的作用,分析不同人格特征、不同应对方式的疾病预后及生存期的差异等。需要注意的是,从实际工作中选题并不限于护士本人的亲自实践,选题也可来自于间接实践。

2. 从理论研究中选题 理论的真实性只是相对的,理论与事实之间的矛盾总是存在的,理论体系的完备性也不是永恒的,即便是曾经有“定论”的理论观点,随着实践和认识的发展,也需要不断扩展和深化。所以,从理论研究中选题永远是一种有效方法,更何况护理心理学尚未形成自己独立的理论体系,有大量的理论问题亟待研究解决。

但需要注意的是,从理论研究中选题,需要我们用探索、批判的眼光去看待已有的、传统的理论观点,需要研究者不迷信权威、不随大流,要敢于对盛行的或重要的理论进行质疑和批判。通过对现有理论、观点进行质疑,提出自己的研究课题,这种品质也是研究者应具备的可贵品质。如在心理学发展史上,行为主义理论就是在对当时盛行的心理动力学理论质疑的基础上提出来的;而在对行为主义理论提出质疑的基础上,又诞生了人本主义理论,人本主义最终成为 20 世纪 50 年代与心理动力学理论和行为主义理论并驾齐驱的一种理论。

3. 从研究文献中选题 查阅和评价现有文献是最重要也是最常见的选题方法之一。通过查阅护理心理学相关的文献,我们不仅可以明确本领域中哪些问题已经被研究、进展状况如何,而且还可以发现已有的研究中存在什么问题与不足、有什么问题还需要进一步深入探讨,从而找到自己研究的起点;通过查阅文献,还可以在某课题的基础上进行深入研究,或受其研究启发引发出一种新的研究方向;可以通过研究大量文献,对几种相关课题的成果进行融合,从而形成一种新的课题;或者通过发现前人忽视的问题,提出研究课题。

具体有如下途径:

(1)定期浏览护理学、心理学和护理心理学相关刊物,在广泛了解本领域研究现状及进展的基础上,发现最新的研究技术、方向和成果,使自己始终站在学科发展的前沿,不断提出新课题。

(2)阅读研究报告,明确哪些问题已有人研究、哪些问题还需要深入研究,更重要的是要从中发现前人研究中存在的问题、前人忽略但又非常关键的问题,以此作为自己的研究方向。

4. 借用相邻学科的研究成果选择课题 现代科学技术的发展趋势之一是各学科相互渗透、相互联系,借用、引进或移植相邻学科的研究方法、研究技术和手段乃至实验程序开展护理心理学课题的研究,也是开展研究的重要途径。

如可借用系统论的科学方法进行护理心理学研究。人体本身就是一个系统,人体的心理活动、生理活动和生活环境的变化都属于一个系统的活动,必然有系统活动的特征。护理心理学研究可借用这些方法开拓研究思路,发现新的研究课题,如,研究慢性病患者的心理问题。



题,不应仅仅局限于患者本身,更要考虑到患者的家庭、工作单位、工作性质、人际关系等方面的影响,也就是说要认识到患者生活在一个大的社会系统中,以此角度考虑问题并进行研究,对患者疾病的康复会大有益处。此外,护理心理学研究还可借用发展日新月异的现代科学技术,如,将患者的心理变化与现代物理成像技术、计算机技术相结合,不仅能明确患者发生了什么样的心理变化,更重要的是能明确心理变化与脑功能之间的关系,这必将有助于促进护理心理学学科的飞速发展。

以上概括的各项来源,仅为护理心理学研究选题提供了参考的方向线索,并不能包罗所有的研究方向。除上述课题来源之外,护士还可以结合自己的知识结构和兴趣选择课题,或从与他人的讨论中选择课题等。要想选择到恰当的课题,还需要护理人员具有勇于探索的精神和创造才能。

三、护理心理学的研究方法

护理心理学作为心理学的一个分支,其研究方法一方面从属于现代心理学,但另一方面又具有其自身学科的特殊性。一般将护理心理学的研究方法分为观察法、调查法、测验法和实验法。

(一)观察法

观察法(observation study)是研究者通过对研究对象科学的、有目的的直接观察和分析,研究个体或团体的行为活动,从而探讨其心理行为变化规律的一种方法。

观察法是科学研究中最为古老、应用最为广泛的一种方法,根据划分的依据不同,观察法可分为不同的种类。

1. 从观察的时间上划分 可分为长期观察和定期观察。

(1)长期观察:在比较长的时期内连续进行观察。

(2)定期观察:按一定时期进行的观察。如每周观察1~2次,每次几个小时,并以此限定一定的时期。

2. 从观察内容上划分 可分为全面观察和重点观察。

(1)全面观察:观察被研究者在一定时期内的全部心理表现。

(2)重点观察:观察被研究者在某一方面的心理表现。

3. 从观察者的身份划分 可分为参与性观察和非参与性观察。

(1)参与性观察:观察者主动参与被研究者的活动,以被研究者的身份进行观察,但不干预被研究者的活动。

(2)非参与性观察:观察者不参与被研究者的活动,以旁观者的身份进行观察并记录被研究者的行为。

值得注意的是,无论是哪一种方式,原则上都不应该让被研究者发现自己是被观察的对象,以免影响观察的效果。

4. 从观察场所上划分 可分为自然观察和情境观察。

(1)自然观察:是在不加任何人为干涉的自然情境中,对个体的言谈、举止、行为和表情等进行观察、记录和分析,从而解释某种行为变化规律的方法。如观察身体姿势、动作、面部表情和言语活动等。自然观察到的内容虽然比较真实,但由于影响个体活动的因素众多,因而难以对自然观察的结果进行系统推论。



(2)情境观察:又叫实验观察法,是指在预先设置的观察情境和条件下进行观察的方法,其结果带有一定的规律性和必然性。如在具有单向透视窗的房间,将一切可变因素予以控制,然后再观察个体的活动。在进行有关儿童行为、社会活动或动物行为的观察时,多采用此观察法。

观察法的优点:用途广泛,方法简单易行,所收集的信息最直接、最丰富。由于观察过程一般不让被研究者知道,而且在完全自然的条件下进行,从而保证了被研究者心理表现的自然性,所获得的资料也较真实、可靠。

观察法的缺点:观察法对观察者的条件要求较高,要求将所观察到的事物详实记录,不能加入个人的任何偏见,以防止他人对资料有错误的解释。其次,观察法只能了解被研究者的心理,不能直接解释其发生的原因;再次,观察法只能被动地等待心理事实的发生,不能主动地控制其发生,这在人力和时间上都是不经济的。

(二)调查法

观察法只能了解研究对象的外显行为,而临床护理人员除需要了解患者的外显行为外,更希望了解他们的内心体验或主观感受,即内省资料。搜集内省资料最常用的方法就是调查法。调查法(survey study)是通过访谈或问卷等方式,让被研究者自由表达其态度或意见,获得资料,并对资料加以分析研究,以了解客观事实的一种方法。调查法的实施虽然以个体反应为主,但其目的是希望借助众多个体的反应来分析、推测团体的心理倾向。

1. 依调查目的 可分为一般调查和专题调查。

(1)一般调查:了解某群体或个体的一般心理现象和行为表现;或搜集能说明心理、行为变化的有代表性的数据。

(2)专题调查:就某专题对两个或两个以上的群体或个体进行比较研究。

2. 依调查的格式 可分为结构性调查和非结构性调查。

(1)结构性调查:指所调查的问题和被研究者的回答形式以预先设计好的固定模式出现,便于数量化处理结果。如封闭式问卷,被研究者依据若干个固定答案作选择性回答,回答结果按统一标准计分。

(2)非结构性调查:对于所调查的问题允许被调查者自由回答,得到的资料多是被调查者的主观体验和感受,难以对结果进行数量化处理。如开放式问卷,被调查者的回答没有任何选择范围,可随意回答。

3. 依调查方式 可分为问卷法和访谈法。

(1)问卷法:研究者用统一的、严格设计的问卷搜集资料的研究方法。问卷法是护理心理学最常用的一种方法,目前临床大多数护理心理学的研究采用了问卷调查法。问卷一般由以下6部分构成:①题目:问卷的标题,是对问卷目的及内容最简洁的说明;②前言:说明本次研究的目的和内容,以及研究组织者对被调查者提供的资料的保密承诺等;③指导语:指导被调查者填写问卷的说明,包括填写方式、要求、时间、注意事项和例题等;④人口学数据:被调查者的年龄、性别、职业、受教育程度、出生地等,一般可作为研究变量;⑤问题及备选答案:问卷的主体部分;⑥结束语:表示对被调查者的谢意。

问卷法的特点:一是标准化程度较高,整个过程严格按一定程序进行,从而能保证研究的准确性和有效性,避免主观性和盲目性;二是收效快,能在短时间内获得大量的信息。

目前临床上常用的问卷,有明尼苏达多相人格调查表(Minnesota multiphasic personality