

护理实习生心理弹性的研究进展

朱幸幸^{1,2} 杨洪菊³ (通讯作者)

1. 山东第一医科大学, 山东 泰安 271000

2. 泰安市第八十八医院, 山东 泰安 271000

3. 山东第一医科大学第二附属医院, 山东 泰安 271000

摘要: 护理实习生在职业生涯的初期阶段, 往往会遭遇到各种各样的心理压力, 这些压力可能源自于工作环境的适应、专业技能的掌握、患者及家属的沟通, 以及职业身份的转变等多个方面。正因如此, 护理实习生的心理弹性问题逐渐引起了广泛关注, 并成为近年来学术界研究的一大热点。本文旨在对当前关于护理实习生心理弹性的研究进展进行系统性的综述, 通过梳理和分析已有研究成果, 以期全面了解护理实习生心理弹性的现状及其背后的影响因素。这不仅有助于提升实习生的心理健康水平, 还能够优化其工作绩效, 为他们的职业发展奠定坚实的基础, 最终促进整个护理行业的健康发展。

关键词: 护理; 实习生; 心理弹性; 研究

有研究指出, 相较于其他专业的学生, 护理专业的学生面临更高水平的压力和更显著的生理、心理症状^[1], 特别是到了临床实习阶段。持续处于高压状态可能导致各种心理和生理问题, 例如失眠、焦虑、易怒、健忘、疲劳、头痛、注意力不集中、记忆力减退、解决问题能力降低等。检索发现, 目前对压力的研究比较多, 但对护理实习生应对压力时心理弹性的研究相对较少。现就护理实习生心理弹性的研究现状作一综述。

1 心理弹性定义的多样性

心理弹性, 又称心理复原力, 最早由 Block 于 1971 年提出, 其定义在学界存在多种观点。心理弹性的本质, 依据研究者各异的角度, 可划分为三大核心观点: 结果论取向、过程论取向和品质论取向。结果导向观点视心理弹性为个体历经打击、压力及失败等困境后展现的适应成效。过程导向观点着重心理弹性乃个体在逆境里调整自身状态的动态历程, 目标在于达成良好的成长。品质论观点则将心理弹性看作是个体的一种能力或素质的体现。

2 护理实习生心理弹性研究

研究者们对护理实习生的心理弹性进行了调查, 发现影响护理实习生心理弹性的因素有以下几方面。

2.1 人口学特征

人口学特征涵盖性别、种族、独生子女的身份以及学生的来源地(农村或城市)等方面。研究显示生源地在大中城市的护生心理弹性低于农村护生^[2], 研究者分析原因可能与农村学生往往为非独生子女, 可以获得更多家庭成

员的支持, 有助于处理困境有关。相反地, 张慧芳等发现来自城镇的实习护生心理弹性更佳, 这可能与城镇家庭往往经济条件较好, 可获得更多家庭资源, 帮助应对困难, 进而也能增强他们的心理弹性^[3]。林志智等研究了男护生与女护生在面对压力及心理弹性的差异中指出: 男护生的压力水平较女生大, 女生心理弹性能力高于男生, 这有可能与男护生为新兴群体, 受到传统观念的影响, 更容易存在多种心理压力源有关^[4]。但另有学者研究指出临床男护生心理弹性明显高于女护生^[5]。此外, 也有研究发现, 性别与护生心理弹性之间相关性无统计学意义^[6]。

以下是研究者针对独生子女身份与实习护生心理弹性关联性的相关探讨。有研究指出: 非独生子女个人特质更为坚韧^[7], 而有些学者^[3]认为独生子女的心理弹性较非独生子女更强, 可能与独生子女往往家庭经济条件普遍优越、知识面广、自信心充足有关。

2.2 个人特质

实习护生的个性特征是影响其健康心理体验的主要因素^[8], 也是影响其心理弹性的重要因素, 外向的性格、稳定的情绪对提高护生的心理弹性水平具有非常重要的意义。心理韧性是积极的心理学特质, 在卢英姿的研究中发现在实习前一周至实习中期, 灵活适应型护理实习生心理韧性最高, 普通型护理实习生心理韧性次之, 过度敏感型护理实习生心理韧性最低, 在实习晚期, 灵活适应型护理实习生心理韧性最高^[9]。另外有少部分学者对不同气质类型的实习护生也进行了分析研究, 发现气质不同其心理

弹性水平不同,粘液质护生心理弹性总分最高,胆汁质和抑郁质心理弹性得分最低^[10]。

2.3 家庭环境

家庭环境、父母培育模式及家庭经济条件等因素,均会对护理实习生的心理韧性造成影响。一个积极、支持和关爱的家庭环境有助于培养实习生的心理弹性。有研究显示家庭人均月收入 ≤ 1500 元和1500~2000元的护生心理弹性更低^[2],另外有其他学者也指出家庭经济状况越好其心理弹性越好^[11],崔红霞在研究中也发现家庭影响个体心理弹性发展,家庭支持与个体的心理弹性呈正相关^[12]。

2.4 实习阶段

研究表明,护生进入临床实习,环境陌生复杂,存在许多未知的因素,如理论与实践之间的运用、对实践毫无准备、害怕犯错误、与死亡相关的问题、人际关系等极易使人产生焦虑情绪^[13]。良好的实习环境,包括带教老师的教学风格、适宜的工作量和工作压力,均能够提供适当的挑战和支持,帮助实习生发展心理弹性。护生实习期间不同的阶段心理弹性水平也会发生变化,早期由于刚从校园到医院,学习环境、作息时间、生活方式的改变以及操作不熟练,为整个护理教育过程中最具压力的阶段^[14]。辛玲玲的研究指出护生实习早期心理韧性水平还有待提升^[15]。

2.5 社会支持

来自朋友、同学和临床带教老师的支持和鼓励对于增强护理实习生的心理弹性具有重要意义。这种支持能够帮助他们在遇到困难时获得情感支持和解决问题的资源。社会支持有利于个体心理弹性的发展^[16],杨燕的研究也指出个体所拥有的社会支持越多其心理弹性水平就越高,但是她同时表示社会支持对心理弹性的预测作用并不显著,这与许多研究结果不一致,分析原因个体的心理弹性水平会随着社会支持增多而提高,但是过多的社会支持也可能会给个体带来额外的压力,从而在一定程度上影响个体的心理弹性水平。

3 护理实习生心理弹性干预措施的研究

在解决护理专业学生的压力问题上,有学者提出了几种干预措施^[17]。其中涵盖优化临床教育方案,构建援助体系,助力护理实习生采纳正面的应对方式,并制定扶持其学习的医院规范。于实习阶段,提议纳入压力调控的要素,并利用教学法增强护理专业学生积极对抗压力的能力,诸如增强沟通交流技巧。另外,为护理学子营造支持性的临床学习氛围,并传授他们高效的应对技巧,令他们在学习的进程中能够积极迎对压力源头。研究显示,心理教育干

涉手段是一种高效的途径,特别是凭借情感与实用性社会援助的方式。运用经过检验的方式,例如压力调控咨询、构建同伴及家庭支持网络,以及制定扶持护理学生的医院规范,均有益于避免压力的再现并削弱其效应。这些干涉手段有望为护理学子供给必要的援助与资源,协助他们在遭遇难题时更为从容地应对,进而增进他们的学习与职业成长的能力。

总之,护理实习生作为未来医疗团队的重要成员,面临着巨大的压力和挑战。良好的心理弹性不仅有助于应对实习过程中的压力和挑战,还能促进他们的职业发展和身心健康。而目前大多是针对临床护士心理弹性的研究,对护理实习生心理弹性的研究较少,采用的评估方法不够精准,因此亟需开发专用于护理实习生心理弹性的评估工具,并进一步加强干预措施的研究,从而为护理学生提供更好的支持和帮助。

参考文献:

- [1] Wolf L, Stidham AW, Ross R. Predictors of Stress and Coping Strategies of US Accelerated vs. Generic Baccalaureate Nursing Students: An Embedded Mixed Methods Study[J]. Nurse education today, 2015,35(1):201-205.
- [2] 王正君,叶青芳,秦津,等.护理本科生心理弹性的潜在剖面分析[J].中华现代护理杂志,2021,27(27):3759-3764.
- [3] 张慧芳,颜春英.临床实习护生心理韧性与自我效能、主观幸福感的关系[J].中国健康心理学杂志,2016,24(04):554-557.杨燕,颜琬华,李翠香.高等护理专业学生心理弹性现状及影响因素分析[J].中国实用护理杂志,2014,30(35):65-68.
- [4] 林志智,胡蓉芳,邓影倩,等.本科护生心理压力与心理弹性的现况调查[J].国际护理学杂志,2015,34(23):3196-3199.
- [5] 刘民辉,杨国莉,唐四元.临床实习护生心理弹性与人际关系的相关性研究[J].护理研究,2013,27(11):3477-3480.
- [6] 李艳,袁杰.本科护生心理韧性与自我导向学习能力的相关性研究[J].护理研究,2015,29(11A):3878-3881.
- [7] 刘捷,赵庆华.专科护生实习前心理韧性现状及影响因素研究[J].护理研究,2014,28(34):4241-4243.
- [8] 王爱霞,董爱淑,包雪青等.实习护生主观幸福感现状及其影响因素分析[J].中华现代护理杂志,2017,23(32):4090-4094.
- [9] 卢英姿.护理实习生人格特质和留职意愿的多中心队列研究[D].广州中医药大学:2023.
- [10] 杨福娜,刘东英,霍霞,等.不同气质类型对实习护生心

- 理弹性和职业认同感比较[J].中华现代护理杂志,2019,25(5):585-588.
- [11]陈晓云,赵昱,梁好,等.在校护理硕士研究生心理弹性水平及其相关因素[J].解放军护理杂志,2019,36(12):21-24.
- [12]崔红霞,张英俊.心理弹性对家庭支持和主观幸福感的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2013,21(06):869-872.
- [13]孙钟,陈红.护理关怀能力培养的研究进展[J].中华护理杂志,2010,45(1):79-81.
- [14]施小花.护生临床实习不同阶段压力源、应对方式及总体幸福感的相关性研究[D].安徽医科大学,2015.
- [15]辛玲玲,张晶,宋雪等.护生实习早期心理韧性与感知应激的相关性研究[J].中华现代护理杂志,2018,24(33):4085-4087.
- [16]孙仕秀,关影红,覃滢云,等.青少年社会支持与情绪行为问题的关系:心理弹性的中介与调节作用[J].中国临床心理学杂志,2013,21(1):114-118.
- [17]Evans W, Kelly B. Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures[J]. Nurse education today, 2004,24(6):473-482.
- 作者简介:**朱幸幸(1990-),女,汉族,硕士生在读,主管护师,研究方向:心理护理,工作单位:泰安八十八医院。通讯作者:杨洪菊,女,主任护师,硕士生导师,研究方向:心理护理。
- 基金项目:**2024年,山东第一医科大学第二附属医院,Kumpfer心理弹性框架下实习护生心理弹性量表的编制及应用效果的研究(XLZX2024044)。