
实习护生心理弹性现状及影响因素分析

吴安妮 邓志林 石红玲 安力彬
大连大学 辽宁 大连 116622

摘要:目的 调查实习护生的心理弹性现状及其影响因素。方法 以便利抽样的方法选取 880 名实习护生作为研究对象。调查工具采用一般人口学资料、心理弹性量表 (CD-RISC)、实习护生压力源量表研究实习护生心理弹性现状及影响因素。结果 实习护生心理弹性总分为 (65.60±20.02) 分, 其中自强 (21.62±6.44) 分, 坚韧性 (33.93±10.82) 分, 乐观性 (10.06±3.51) 分, 提示实习护生心理弹性处于中等偏上水平。单因素分析显示: 实习护生在是否为独生子女、是否为班干部、生源地、性格、在班里的学习情况、学历水平、累计参加临床实习的时间和压力水平的差异具有统计学意义方面 ($P<0.05$)。多元逐步回归分析显示: 压力水平、性格、在班里的学习情况、生源地、是否为班干部是实习护生心理弹性水平的主要影响因素。结论 实习护生的心理弹性处于中等偏上水平, 有待提高, 其受压力水平、性格、在班里的学习情况、生源地和是否为班干部影响。
关键词: 心理弹性; 压力; 实习护生

Considering the student nurse's current psycholoaical elasticity status and the factors that influence it

Anni Wu,Zhilin Deng,Hongling Shi,Libin An
Dalian University, Liaoning, Dalian 116622

Abstract: Objective To investigate student nurse's psychological elasticity and its influential factors. Method 880 student nurses were chosen as the focus of the study through a convenience sampling approach. We used general demographics, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the stress source scale of the student nurses to study the psychological elasticity of the nursing students. Results The student nurses' overall score for mental resilience was 65.60±20.02, including 21.62±6.44 of self-efficacy, 33.93±10.82 of strength, and 10.06 ± 3.51 of optimism, suggesting that the student nurse's mental resilience was in the upper middle range of the scale. Single-factor analysis showed statistically significant differences in whether an intern was an only child, whether or not she was a class leader, where she came from, her personality, the amount of study she did in her class, her level of academic performance, the cumulative amount of time spent in clinical practice, and the level of stress ($P<0.05$). Stepwise multivariable regression analysis showed that stress levels, personality, leaning in the classroom, where she came from. and whether or not she was a class leader were the main influential factors of mental resilience. Conclusion The psychological elasticity of internship nursing students is in the upper middle level and needs to be improved. They are affected by the pressure level, personality, learning situation in the class, the source of students and whether they are class cadres.

Keywords: Psychological elasticity; Stress; Student nurse; Mental resilience; Influential factors

国家护理事业发展规划 (2016—2020 年) 指出, “十二五”时期的护理事业发展虽成效显

著, 但是仍存在一定的护士紧缺、人员流失等问题。造成护理人才流失的原因大多为工作压

力过大、职业倦怠等^[1]。实习期是护生形成正确职业认知形成的关键期，以积极心态面对临床的压力性事件能够减少负性心理的产生，维持健康的心理状态。近年来，实习护生的心理健康状况逐渐引起人们的重视。研究显示，实习护生的“心理亚健康”的发生率在 11%~24.7%之间^[2]。心理弹性又称心理韧性、复原力，指个体面对逆境、创伤、悲剧、威胁或者其他重大压力时良好的适应过程，即面对困难经历的反弹能力^[3]。本研究旨在关注实习护生心理弹性现状，提高护生应对实习期间的工作困境、心理困境的能力，促进护理队伍稳定可持续发展。本研究拟以实习护生为研究对象，通过横断面研究，调查实习护生心理弹性现状，并分析其影响因素，为改善实习护生心理健康状况提供依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象

采用方便抽样的方法，于 2022 年 3-11 月，对大连大学护理学院合作医院的实习护生进行问卷调查。纳入标准：①临床在岗实习护生，实习时间≥6 个月；②自愿参加本研究。排除标准：调查时请病假、事假者及因请假时间>1 个月者。

1.2 方法

1.2.1 调查工具

(1) 一般资料调查表：包括年龄、学历层次、性别、是否为独生子女、是否担任班干部、是否自愿选择护理专业、累计参加临床实习的时间、生源地、在班里的学习情况、性格、就业意向等。

(2) 心理弹性量表 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC): CD-RISC 由 Connor 和 Davidson 于 2003 年编制心理弹性量表，2007 年我国学者肖楠和张建新对其进行修订，编制出中文版量表。该量表主要用于评定个体面对困难或处于逆境时成功应对的能力，是一份自陈式问卷，由坚韧、力量和乐观 3 个维度构成，其项目分别为 13、8 和 4 个，共有 25 个项目，每个项目采用 0~4 级评分 (即“从不这样”到“几乎总是这样”)，分数越高则表示心理弹性越好，本研究中总量表的 Cronbach's α 系数为 0.91。

(3) 实习护生压力源量表：该量表为曹颖等设计，包括 6 个方面 (对知识和技能的需求、工作性质与内容、监督与评价、患者的情况、病房环境与设备、教学安排) 32 个条目。采用 4 级计分法，从“没有压力感”到“重度压力感”分别以 0~3 分表示。均分≤1.00 分为低水平的压力，均分 1.01~2.00 分为中等水平的压力，均分 2.01~3.00 分为高水平的压力。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.86。

1.2.2 资料收集方法

本次调查方式采用问卷星 (一般资料调查问卷，护理实习生压力源量表，心理弹性量表) 进行问卷发放和回收，共发放问卷 880 份，回收有效问卷为 873 份，有效回收率为 99.20%，其中女生 698 人，男生 175 人；年龄分布为 16~24 岁，平均 (21.06±1.82) 岁，担任学生干部 327 人 (37.46%)，非学生干部 546 人 (62.54%)。研究者将问卷链接、研究目的、纳入标准等填写注意事项发送到各医院实习小组长群内，由实习小组长组织本科室实习护生进行问卷填写，以保证问卷的质量。

1.2.3 统计学方法

采用 SPSS 23.0 软件进行数据分析，符合正态分布的定量资料采用均数±标准差 ($\bar{x}\pm s$) 进行统计描述，采用 t 检验或单因素方差分析进行计量资料的组间比较。采用多元线性回归模型探讨实习护生心理弹性现状及影响因素。所有检验均为双侧，以 $P<0.05$ 表示有统计学差异。

2 结果

2.1 实习护生心理弹性水平现状

本研究结果显示，实习护生心理弹性总分为 (65.60±20.02) 分，其中自强性 (21.62±6.44) 分，坚韧性 (33.93±10.82) 分，乐观性 (10.06±3.51) 分。提示实习护生心理弹性处于中等偏上水平。

2.2 实习护生心理弹性水平的影响因素

2.2.1 不同人口学特征、压力水平的心理弹性得分情况比较

表 1 结果显示，是否为独生子女、是否担任班干部、生源地、性格、在班里的学习情况、学历水平、累计参加临床实习的时间和压力水平与实习护生心理弹性水平有关，差异有统计学意义 ($P<0.05$)。

表 1 不同人口学特征实习护生心理弹性单因素分析 (n=873, $\bar{x}\pm s$)

项目	组别	n(%)	得分	F/t	P
性别	女	698 (79.95%)	65.64±19.48	0.117	0.907
	男	175 (20.05%)	65.45±22.09		

项目	组别	n(%)	得分	F/t	P
独生子女	是	312 (35.74%)	67.90±19.47	2.536	0.011
	否	561 (64.26%)	64.33±20.22		
班干部	是	327 (37.46%)	68.94±19.16	3.836	0.000
	否	546 (62.54%)	63.61±20.27		
自愿选择护理专业	是	544 (62.31%)	66.33±20.17	1.374	0.170
	否	329 (37.69%)	64.41±19.74		
生源地	城镇	389 (44.56%)	69.03±19.27	4.590	0.000
	农村	484 (55.44%)	62.85±20.20		
性格	内向	438 (50.17%)	62.61±20.32	-4.490	0.000
	外向	435 (49.83%)	68.62±19.26		
学习情况	优秀	275 (31.50%)	69.97±19.41	24.878*	0.000
	中等	289 (33.10%)	64.16±18.56		
	稍差	309 (35.40%)	63.07±21.26		
学历水平	中专	149 (17.07%)	71.28±20.59	25.813*	0.000
	大专	244 (27.95%)	63.10±21.98		
	本科	480 (54.98%)	65.12±18.44		
累计参加临床实习的时间	6个月	51 (5.84%)	58.98±16.24	66.100*	0.000
	7个月	170 (19.47%)	61.92±19.93		
	8个月	190 (21.76%)	64.91±20.36		
	9个月	97 (11.11%)	66.07±21.68		
	10个月	144 (16.49%)	68.48±18.82		
	11个月	80 (9.16%)	76.80±14.96		
	12个月	141 (16.15%)	63.77±20.88		
就业意愿	医院	421 (48.22%)	65.67±18.73	7.903*	0.095
	护理院校	105 (12.03%)	68.67±21.59		
	考研	139 (15.92%)	66.30±18.93		
	转行	72 (8.25%)	64.68±23.39		
	还未想好	136 (15.58%)	62.81±21.64		
压力水平	低水平	326 (37.34%)	57.56±22.94	349.743*	0.000
	中等水平	193 (22.11%)	54.83±14.62		
	高水平	354 (40.55%)	78.89±9.44		

注: *为Z值

2.2.2 多因素分析

以心理弹性总分为因变量,以单因素分析有统计学意义的指标为自变量,按照 $\alpha=0.05$ 引入水准、 $\beta=0.10$ 剔除水准进行多元线性回归分析,结果显示,压力水平、性格、在班里的学习情况、生源地和是否担任班干部是实习护生心理弹性水平的主要影响因素 ($P<0.05$)。自变量赋值见表2,实习护生心理弹性水平的多因素分析见表3。

表2 自变量赋值情况

自变量	赋值
压力水平	低水平=1; 中等水平=2; 高水平=3
性格	内向=1; 外向=2
在班里的学习情况	优秀=1; 中等=2; 稍差=3

生源地	城镇=1; 农村=2
是否担任班干部	是=1; 否=2

表3 实习护生心理弹性水平的多因素分析 (n=873)

变量	回归系数	标准误	标准回归系数	t	P
常量	52.831	3.885	—	13.598	0.000
压力水平	10.216	0.666	0.450	15.339	0.000
性格	4.419	1.176	0.110	3.759	0.000
在班里的学习情况	-2.274	0.718	-0.093	-3.166	0.002
生源地	-3.476	1.193	-0.086	-2.912	0.004
是否担任班干部	-2.811	1.218	-0.068	-2.307	0.021

注: $F=62.739$, $P<0.05$, $R^2=0.266$, 调整后 $R^2=0.261$

3 讨论

3.1 实习护生心理弹性水平现状

本研究中, 实习护生心理弹性得分为 (65.60±20.02) 分, 于我国常模 (65.40±13.90) [4]相比处于中等偏上水平, 与国内其他研究结果一致[5]。实习护士刚步入护理岗位, 正处于适应环境阶段, 临床经验和沟通能力不足, 缺乏足够的自信[7]。此外, 特殊的护理工作环境、临床一线的护理工作任务重以及护理管理者的各项考核也影响实习护生的心理健康程度[8]。已有研究证实, 心理弹性高的个体可以更好地缓解压力对焦虑和抑郁症状的影响, 改善个体的心理健康状况[5]。心理弹性水平高的护生, 具备自强、乐观、坚韧的抗压能力, 可以积极应对负性事件, 更好的适应临床工作环境[6]。在心理弹性的三个维度中, 得分从高到低依次为坚韧性、自强和乐观。坚韧性维度得分最高, 表明实习护生面对强度较大的临床实习环境时有一定的心理调试能力。但自强和乐观水平有限, 有较大的提升空间, 表明实习护生在历经高压环境的磨炼后需要使自己变得更坚强, 通过积累更多的临床工作经验, 以形成较高的抗压能力和积极应对能力。

3.2 实习护生心理弹性水平的影响因素

本研究发现, 学习情况、籍贯、性格、担任班长是实习护生心理复原力的保护因素。学习情况是影响实习护生心理弹性的因素之一。学习成绩优异的实习护生心理复原力水平高于学习成绩中等或差的实习护生。究其原因, 可能是学习成绩优秀的实习护生自信心更高, 心态更积极乐观, 受到学校的关注和奖励, 有更多的支持机会, 他们有更多的心理或现实资源来应对生活和学习中的压力和困难。与城市地

区的实习护生相比, 农村地区的实习护生受到的家庭关注较少。面对挫折和困难时, 他们没有表现出良好的适应能力[9]。保持积极的心态, 更好地处理自己面临的问题, 从而形成更高层次的心理韧性[10]。

担任过班干部的实习护生心理复原力明显高于未担任过班干部的实习护生。同时, 外向型实习护生的心理复原力也明显高于内向型实习护生。学生干部是学生参与学校教育管理的重要组成部分。他们比普通学生承担更多的责任和工作。研究表明, 担任班干部的学生性格外向, 他们的语言沟通能力和事务协调能力在这个岗位上得到了锻炼[11]。担任学生干部的同学在开展工作的过程中, 在日常生活中与同学、老师的接触较多。他们是老师和同学之间的“桥梁”, 有着广泛的人际关系、潜在力量, 即社会支持。同时, 学生干部在工作中有很多自主决策的机会, 也难免会遭遇挫折。然而, 正是这些经历, 让他们学会了如何与人沟通, 学会了应对压力, 学会了解决问题, 使他们在思想上逐渐成熟, 在心理上也不断成长。

本研究发现, 应激水平与心理复原力呈显著正相关, 即实习护生应激水平升高, 心理复原力也随之增强, 这与许珂[8]的研究结论不一致。可能的原因是在一定的压力范围内, 心理复原力随着压力水平的增加而增加。但是, 当超过学生所能承受的压力峰值时, 压力水平与心理韧性就会呈负相关。护生在校学习压力大; 进入实习期后, 还必须面临从学生到护士的转变, 接受来自职场、就业、患者等一系列高强度压力[12]。心理复原力作为个体的内在资产, 可以帮助见习护士更好地应对一系列高强度临床压力, 从高强度压力中快速恢复, 适应复杂多变的临床工作环境[13], 并进一步积累经验, 丰富经验自身的内在资产, 即心理韧性。如果缺乏经验不能有效地将理论知识转化为实践, 学生容易受到冲击, 自信心下降[12], 这可能导

致心理弹性水平较低。

综上所述,实习护生心理弹性处于中上水平,压力水平、性格、班级学习情况、籍贯、是否为班干部是实习护生心理弹性的主要影响因素。学校和临床教学教师应更加关注护生的临床实习过程,及时了解实习护生面临的压力,帮助他们及早采取应对措施。本研究仅采用横断面调查,但心理复原力的发展及其对护生的影响是一个动态、持续的过程,本研究纳入的样本量有限。因此,后续可采用混合方法研究、定性访谈或纵向调查等方法,更深入地研究实习护生的心理复原力水平及其影响。

参考文献

- [1]张洪福,刘彦慧,杨洋,刘璟莹.在职护士离职倾向相关因素分析[J].中华护理杂志,2015,50(02):155-160.
- [2]林栋美,孟利敏,温艳萍,王欣,肖美芳,丁梅.实习护生心理亚健康、应对方式、压力源相关性研究[J].齐鲁护理杂志,2015,21(05):8-10.
- [3]RICHARDON GE,NEIGER BL,JENSON S,et al. The resiliency model[J].Health Educ,1996(31):33-39.
- [4]CONNOR KM, DABIDSON JR. Conner-Davidson Resilience Scale man-ual. User guide [EB/OL](.2009-04-02)[2021-03-20].<http://www.cdrrisc.com/user-guide.php>.
- [5]吴曼,孙雪芹.本科护生压力与心理健康的关系:心理弹性的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2019,27(02):304-308.DOI:10.13342/j.cnki.

cjhp.2019.02.037.

[6]陈晓云,赵昱,梁好,卢咏梅.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+28.

[7]杨苓,彭灏涵,张欢等.不同学历护生临床实习前后心理弹性状况及其影响因素的研究[J].中国卫生事业管理,2017,34(10):780-783.

[8]许珂.护士心理弹性状况特点及影响因素的量化与质性研究[D].第三军医大学,2017.

[9]吴燕楠,梁文丽,梁秋雨,李交托,陈倩.人口学变量对本科护生心理弹性的影响分析[J].全科护理.2020(34):4713-4716.

[10]苏盼,李树雯,张静平.本科男护生心理弹性状况及其影响因素[J].中国健康心理学杂志.2015(08):1235-1239.

[11]张欢,龙霖,胡可芹,李培.医学生心理弹性与应对方式的相关性及其影响因素[J].中国健康心理学杂志.2017(03):363-366.

[12]张婧婧,赵成佳,李飞跃,杨晔琴,张国华.本科实习护生压力知觉与专业承诺的关系:生涯适应力和心理弹性的链式中介作用[J].温州医科大学学报,2022,52(4):315-319.

[13]何登鑫,范香珍.实习护生职业认同感、心理弹性与心理压力的关系[J].当代护士:下旬刊,2021,28(7):42-44.

通讯作者:安力彬,教授/博士生导师,研究方向:护理教育

基金项目:国家级大学生创新创业项目(202211258017)