

护理专业学生心理弹性的研究进展

杨 静

贵州省骨科医院 贵州贵阳

【摘要】 护士是卫生系统的支柱，而护士短缺成为全球面临的重要挑战。国家护理事业发展规划（2016~2020年）^[1]指出“十二五”时期的护理事业发展虽成效显著，但仍存在护士短缺，人员流失等诸多问题，现有护士人数仍不能满足卫生事业发展的需要^[2]。护理专业学生是护士劳动力的主要来源。护理专业学生作为大学生的一个特殊群体，面对高风险、高强度的职业特征、学习环境和学习方式的变化、护患关系紧张等情况，压力感知程度较高，容易产生心理问题和应激性心理障碍^[3-4]。护生心理弹性被认为是应对学业和职业挑战的重要积极心理特质。因此，教学人员可通过合理增设校内学生岗位，推行学生干部轮岗制，在护生实习期间开设临床管理实习课程，以增加学生锻炼的空间^[5]，使护生积极应对专业挑战。本文从心理弹性概念、影响因素、测量工具和干预策略四方面综述护生心理弹性的研究进展，旨在提高护理教育者对心理弹性的认识，有助于提升护生的压力应对能力，增强护理队伍的稳定性。

【关键词】 护生；心理弹性；影响因素；测量；干预策略

Research progress on psychological resilience of nursing students

Jing Yang

Guizhou Provincial Orthopedic Hospital, Guiyang, Guizhou

【Abstract】 Nurses are the backbone of the health system, and the shortage of nurses has become an important challenge facing the world. The National Nursing Career Development Plan (2016-2020)^[1] pointed out that although the development of nursing care during the "Twelfth Five-Year Plan" period has achieved remarkable results, there are still certain problems such as shortage of nurses and staff turnover. The current number of nurses is still not enough. Increasing demand for health^[2]. Nursing students are the main source of nurse labor force. As a special group of college students, nursing students face high-risk, high-intensity occupational characteristics, changes in the learning environment and learning styles, and tensions in the nurse-patient relationship. They have a higher level of pressure perception and are prone to psychological problems and stress-induced psychological barriers^[3-4]. Psychological resilience of nursing students is considered to be an important positive psychological trait for coping with academic and professional challenges. Therefore, it is reminded that educators can provide more students with exercise space through reasonable addition of some student positions in the school, implementation of the rotation system of student cadres, and provision of clinical management practice courses during the internship of nursing students^[5]. Respond to professional challenges. This article summarizes the research progress of nursing students' psychological resilience from four aspects: the concept of psychological resilience, influencing factors, measurement tools and intervention strategies. The stability of the team.

【Keywords】 Nursing Students; Psychological Resilience; Influencing Factors; Measurement; Intervention Strategy

1 心理弹性的概念

心理弹性^[6-7]又叫做心理韧性、复原力，

是一种有效应对压力事件的能力。而在护理学领域，

心理弹性的相关研究发展较晚，目前没有对护理心理

弹性相对统一的概念。

2 护生心理弹性的影响因素

2.1 人口学特征

性别、独生子女、生源地、家庭经济状况等是影响护生心理弹性水平的人口学因素^[8-9]。李亚琴等^[8]调查发现,护理本科生中非独生子女学生心理弹性得分显著高于独生子女,可能与非独生子女更擅长分享与沟通,较易适应集体生活有关。但也有其他一些研究持不同意见,苏茜,郭蕾蕾^[10]等人的研究中独生子女心理弹性水平更高。与家庭支持相比,独生子女在成长过程中得到父母更多的关注,家庭支持更多地充裕,必要时可以调动更多的外部资源来帮助他们减轻工作压力,保持心理健康,从而更加积极、理性地应对困难^[11]。此外,生源地为农村的学生心理韧性比城镇学生高。在家庭经济状况因素上,研究表明家庭经济状况越好,护生心理弹性水平越高。陈晓云,赵昱^[8],罗小春,许辰^[12]等的研究结果显示,护理专业男生群体的心理弹性较高,这可能与社会文化背景和家庭教育观念有关。受到传统教育观的影响,对男性的教育观更倾向于培养他们的责任感和责任感,鼓励他们面对困难迎难而上,因此,男性在面对困难时会更积极主动地调动个人资源来解决问题。研究人员还认为^[1]不同性别护生的心理弹性水平没有差异。性别和心理弹性之间的关系有待于进一步的研究证实。

2.2 学业因素

可影响护生心理弹性的学业因素主要包括学历、年级、是否学生干部、是否参加过社会实践等^[6-7]。学历是影响护生心理弹性的重要因素之一,学历越高,心理弹性越高,可能由于学历高的护生会接受更高层次的护理教育,且在实习、择业等方面具备优势,护生更有信心,在应对复杂问题时具备更高的心理弹性^[7]。另外,有学生干部经历或有社会实践经历的学生,因为学生可以在活动中锻炼团队合作、沟通交流等能力,其处理各种相对复杂事件的能力会较强,因此心理韧性会显著高于普通学生。

2.2 社会支持

国内外多项研究表明^[15],社会支持是影响护生心理弹性的重要因素。家庭、亲友和教师是护生社会支持的主要来源。邓力等^[22]研究显示护生的社会支持度越高,个体的心理弹性水平就越高。例如,良好的同学关系可以提供给护生情绪、信息等方面的资源,

所以与同学关系好的护生,其心理弹性水平较高^[15]。教师可以给护生提供关爱和支持的环境,有效的师生关系可以增强护生的心理弹性。

2.4 应急与危机心理干预课程

刘莹,赵瑾^[5]等的研究结果显示,护理专业学生在学习紧急情况和危机心理干预课程时,心理弹性较高。开设紧急危机心理干预课程,可以使护生提前认识到生活和学习中常见的困难和挫折,引导护生调整情绪的方法和正确的应对策略,从而激发护生积极应对和解决困难和挫折的能力。

2.5 应对方式

柴丽红,张雷^[13]等采用积差相关分析的方法,分析心理弹性、积极应对、消极应对和心理弹性之间的相关水平,结果显示,二者成负相关。陈晓云等^[5]指出面对困难时,采取积极应对方式的护生其心理弹性水平越高,可以更好的适应环境,保持良好的心理状态。另也有学者得出同样的结论,护理专业学生的心理弹性水平与应对方式密切相关,消极应对影响个体的心理弹性水平,不利于心理健康^[3]。

2.6 职业获益感

职业获益感不仅仅存在于已经工作的护士中,对于实习护生来说,实习初期是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,形成正确的职业价值观。心理弹性被认为是人在遭受压力性事件后所产生的一种适应性能力,是一种保护性因素^[1]。

3 护生心理弹性的测量工具

3.1 中文版心理弹性量表(Connor-Davidson resilience scale, CD-RISC)

由美国心理学家 Connor 和 Davidson 编制,中文版由我国学者于肖楠、张建新翻译并修订,量表由3个维度25个条目构成,包括坚韧、自强、乐观。每个条目采用0~4级评分,即“从不”至“几乎总是”依次赋分,总分100分,得分越高表明个体心理弹性水平越好。多项研究^[14-18]选取该量表进行护生心理弹性测量,信度良好。

3.2 10 条目心理弹性量表(10-item Connor-Davidson re-silience scale, CD-RISC-10)现在广泛使用的 CD-RISC-10 简化版由 Campbell sills 等根据 CD-RISC-25 修订而成,叶增杰等对该量表进行了汉化及应用。包括10个条目,采用 Likert5 级评分法,

“从来不”至“一直是”依次赋值为0~4分,总分为0~40分,得分越高表明心理弹性越强。该量表应用方便,徐敏等应用于护生心理弹性测量,信度良好^[19]。

3.3 Connor-Davidson 心理韧性量表 2 (CD-RISC2)

Vaishnavi 等将美国心理学家 Connor 和 Davidson 编制的 Connor-Davidson 心理韧性量表 (CD-RISC) 减少至 2 个条目, 条目包括为“在生病、受伤或痛苦之后, 我很容易就能恢复”和“当发生变化时我能够适应”, 量表采用 0~4 分计分法, 从“完全不符合”至“完全符合”, 分数越高则心理韧性越高。陈燕雅等^[20] 使用了该量表, 且证实该量表能有效代表 CD-RISC。

3.4 青少年心理韧性量表 (RSCA)

由我国学者李亚琴等编制^[21], 该量表由 5 个维度 27 个条目构成, 包括目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助。采用 Likert 5 级计分法, “完全符合”至“完全不符合”分别计 5~1 分, 得分越高, 表示心理韧性水平越高。

4 护生心理弹性的干预策略

4.1 基于微信心理教育模式

姜永香等^[17] 以微信心理教育为基础的护生心理弹性训练, 主要包括心理教育教师队伍的组建, 学生实习前的深入访谈和心理测试, 建立微信群, 制定各微信群心理教学内容, 指导心理教学等环节, 结果显示除家庭支持项目外, 观察组的心理弹性各项评分结果明显高于对照组。

4.2 分阶段团体积极心理干预

谢红芳等^[17] 选取了 288 名护理实习生为研究对象, 对照组接受常规的带教方式, 试验接受分阶段团体积极心理干预, 包括在实习早期、中期、后期帮助护生明确角色定位和实习目标, 形成个性化的压力应对策略, 强化护理实习生的正向认知、正向情感和正向实习行为, 结果显示经分阶段心理干预的护理实习生, 实习前后心理弹性均提升。

4.3 在校护生团体积极心理弹性干预

吴曼^[18] 对 64 名在校本科护生进行了心理弹性干预研究, 对照组接受学校常规心理健康教育, 实验组接受为期八周的团体积极心理干预, 包括“发现优势”、“心怀感恩”、“蓬勃人生”、“积极沟通”、“拥抱压力”、“以传爱”、“意义人生”等主题, 采取小组讨论、视频播放、成员分享、知识讲授等多种形式, 干

预结果表明团体积极心理干预可以显著提升护生的心理弹性。

5 小结

心理弹性作为一个复杂的多维度概念, 构建统一的概念对于其在护理领域进一步的研究十分重要。目前, 我国对于护理专业学生心理弹性的研究尚不够深入、严谨。而国内外针对护生心理弹性均未有统一的概念, 影响对其现状及干预方面的探究。因此, 后续研究应对护生心理弹性的概念作进一步阐述与统一。再者, 目前所使用的测量工具均为普适性量表, 为了能准确测量护生心理弹性, 开发和应用针对性的量表也十分重要。基于心理弹性对于护生学业、实习及职业的重要性, 学校及临床教师应注重护生心理弹性的培养。因此, 重视护理教育工作者的心理素质培养与发展, 加强护生理论与操作技能的培养, 开展科学有效的心理弹性干预, 提高护生心理健康水平, 建议临床带教教师通过搭建社交媒体平台、引导实习护生反思等多种方式, 帮助实习护生增强心理弹性, 正确认识压力性事件, 采取积极应对策略; 并针对影响临床实习适应能力的因素进行合理干预, 如提供专项护理技能培训、协调改善临床实习环境、给予充足的社会及情感支持等, 提高临床实习适应能力使护生更好地适应今后的临床理作。提出今后应从多层次、多层面深入探讨护生心理弹性的影响因素, 建立心理弹性水平因果关系模型, 为护理教育工作者提供系统化的心理干预策略, 提升护生心理弹性水平, 引导其保持健康的心理状态, 从而提高护士职业的稳定性。

参考文献

- [1] 刘宇, 余一彤, 姜桐桐等. 实习护生职业获益感与心理弹性及情绪智力的相关性[J]. 护理研究, 2019, 33(22)
- [2] 中华人民共和国国家卫生健康委员会[EB/OL]. (2019-08) [2020-07-21]
- [3] 庞书勤, 姚立群, 李绵利等. 护理本科生专业认同感、精神压力与自尊的相关性研究 [J]. 中华护理教育, 2018, 11 (2): 85-89.
- [4] 田彦, 程敏, 成诚, 等. 临床学习环境及择业动机对实习护生生涯适应力的影响[J]. 护理学杂志, 2019, 29(17): 63-65, 70
- [5] 刘莹, 赵瑾等, 5582 名高校护生心理弹性及影响因素调查分析 [J] 护理教育·2020,35(20)

- [6] 周学萍,刘均娥.心理弹性的发展历程及对创伤护理的启示[J].护理学杂志,2019,27(3):95-97.
- [7] 王耀荣.实习护生自我和谐和心理弹性对其关爱行为能力的影响[J].护理学杂志,2018,31(18):81-83.
- [8] 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].解放军护理志,2019,36(12)
- [9] 李亚琴,尹丹丹,梁冰,等.护理本科生心理韧性现状调查及影响因素研究[J].齐鲁护理杂志,2018,24(03)
- [10] 苏茜,郭蕾蕾,刘焯等.临床护士心理弹性现状及其影响因素的研究[J].医学与哲学,2018,34(22):68-71.
- [11] 刘亚平,高雪,马力等.独生子女护士个性特征与应付方式调查[J].中华现代护理杂志,2019,17(5):503-505.
- [12] 罗小春,许辰.高职学生认知情绪调节策略、心理弹性与生活满意度的关系[J].青岛职业技术学院学报2020,4
- [13] 柴丽红,张雷等.高校毕业生心理弹性、应对方式与就业焦虑的关系研究[J].锦州医科大学学报,2020,18(4)
- [14] 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].中国健康心理学志,2019,27(02)
- [15] 王继红.高等院校护理专业男生心理弹性状况及影响因素分析[J].护士进修杂志,2017,32(24)
- [16] 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)
- [17] 谢红芳,宁丽,徐静,等.分阶段团体积极心理干预对护理实习生心理韧性的影响[J].中华护理教育,2019,16(03)
- [18] 刘环宇,杜政洁,谭芳,等.本科护生专业认同与心理韧性的相关性研究[J].临床护理杂志,2017,16(01)
- [19] 姜永香,秦迎新,李春卉,等.基于微信的心理教育模式对护理专业实习生心理韧性的影响观察[J].当代医学,2020,26(12)
- [20] 陈燕雅,李泽楷,关炳生,等.心理韧性对护理本科生职业成熟度的影响[J].护理研究,2019,33(02)
- [21] 李亚琴,尹丹丹,梁冰,等.护理本科生心理韧性现状调查及影响因素研究[J].齐鲁护理杂志,2018,24(03).
- [22] 邓力,杨苓,高乔,等.社会支持对护理本科生心理弹性影响的研究[J].护理研究,2017,31(26)

收稿日期: 2021年3月22日

出刊日期: 2021年4月27日

引用本文: 杨静, 护理专业学生心理弹性的研究进展[J]. 国际护理学研究, 2021, 3(2): 65-68
DOI: 10.12208/j.ijnr.20210058

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2021 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS