

实习末期本科护生焦虑状况与个性特征分析及对策

周艳如, 金润浩*

延边大学护理学院 吉林延边

【摘要】实习末期本科护生焦虑状况较严重,压力源可能来自临床实习及社会生活的多个方面。除实习本身和就业压力外,个性特征导致的对未来事业的迷茫是其主要因素。因此只有加强临床带教力量,加强本科护生的心理健康教育,培养其掌握良好的沟通技能,帮助本科护生确立正确的择业观和职业生涯规划,建立有效的、针对性的支持系统,从而帮助他们改善人际关系、端正专业态度,引导其采取积极的应对方式来面对困难,促进其心理健康,确保良好的实习效果,避免护理人才的流失。

【关键词】实习末期本科护生;焦虑状况;心理健康;个性特征;解决措施

【收稿日期】2024年2月10日 **【出刊日期】**2024年3月23日 **【DOI】**10.12208/j.jnmn.20240114

Analysis of anxiety and personality characteristics of undergraduate nursing students at the end of the internship

Yanru Zhou, Runhao Jin*

School of Nursing, Yanbian University, Yanbian, Jilin

【Abstract】 At the end of the internship, undergraduate nursing students have serious anxiety, and the stress source may come from many aspects of clinical practice and social life. In addition to the internship itself and the employment pressure, the confusion about the future career caused by the personality characteristics is the main factor. So only strengthen clinical teaching power, strengthen the undergraduate students mental health education, cultivate their good communication skills, help undergraduate students establish correct career outlook and career planning, establish effective, targeted support system, to help them improve interpersonal relationship, professional attitude, guide its positive response to face difficulties, promote their mental health, ensure good practice effect, avoid the loss of nursing talent.

【Keywords】 undergraduate nursing students; anxiety; mental health; personality characteristics; solutions

引言

近年来随着社会经济的快速发展以及生活节奏的日益加快,同时岗位竞争日趋激烈,也对各个工作岗位的人们适应能力提出了新的更高挑战,与此同时心理健康问题也日益受到人们的关注。实习末期本科护生面临着从学校迈入到临床工作的重要阶段,同时也是角色转变的重要时期,一方面要面临职业转变所产生的心理压力,另一方面还要受到来自于角色适应、就业形势、社会偏见以及环境陌生等各个方面的压力,因此为了促进护理本科生的良好身心发展,并快速适应临床工作岗位,还需要特别关注其心理健康。相关研究也表明护生实习期间的心理问题将影响护理职业的稳定性,

因此必须重视实习护生的心理干预。医院在临床实习中后期会增加管理实习这一环节,在管理实习的过程中,科室注重护生的心理问题,并采取适当的个性化干预对策,取得较好效果,现报告如下^[1-2]。

1 实习末期本科护生的焦虑状况

临床实习是护生接受护理教育的重要组成部分,是学校教育的延续和深化,也是理论和实践相结合的综合训练阶段。护生实习中后期,对医院环境、病房工作流程、各项操作规范、内容等有了一定的了解,并且随着对各项护理工作由陌生到熟悉,每天繁琐、重复、节奏紧张的临床护理工作,再加上夜班频繁,难免会出现倦怠、懒散心理;加之实习后期需要面临应聘、面试、

*通讯作者: 金润浩

求职、未来职业规划等因素,可能会导致焦虑、迷茫等一系列心理问题。专业思想不稳定,往往会动摇护生继续执业的信心和决心,甚至做出放弃继续从事护理工作的举动,影响护生队伍的稳定性^[3-4]。

2 实习末期本科护生焦虑的影响因素

2.1 中专护生的焦虑水平最高,大专最低,本科居中,此结果与很多研究结果一致。随着对护士素质的要求不断提高,对护士学历的要求也水涨船高,中专生在就业时的优势已不复存在^[5]。同时,中专生社会阅历较少,应对和处理问题的能力较弱,毕业后还要面临学历提高的任务,将来的未知数较多,从而形成了较高的心理压力。而本科生因为较高的教育成本投入带来较高的自我定位,然而经过实习产生了较大的心理落差,从而导致了本科护生较高的焦虑水平。

2.2 农村的护生焦虑水平高于城市的护生。与文献报道一致。农村护生希望通过求学与就业提高生活境遇,有较高的就业期待,面对严峻的就业形势,家庭和社会资源又不及城市护生,从而心理应激较大,容易产生较高的焦虑水平^[6]。

2.3 年龄越大,焦虑水平越高。年龄越大的护生择业期望值越高,考虑的各方因素也越多,但大龄护生在就业时明显优势不足,导致较高的焦虑水平。

2.4 护士工作的特殊性。护士人员要时刻保持着专注度,一旦有临时入诊的手术患者,护士人员就需要进行手术的配合工作。而对于一些夜班的护士人员,有时候要应急处理夜间发生的手术工作,从而给护士人员造成了巨大的心理压力,再加上长时间的夜班工作造成了人体功能的紊乱,长时间工作不可避免的产生了焦虑症状^[7]。再者医院工作中需要处理复杂的人际关系,由于不同人员的性格特点、文化素养、生活习惯都有很大的差别,因此在实际的工作中难免会出现矛盾。

3 对策

3.1 开展系统化心理干预:(1)团体心理干预:健康知识讲座由具有心理学知识的专家进行讲授,通过健康讲座像护理实习生分享自我心理调节方法,同时发挥言传身教的效果,使护理实习生能够增强接纳、同情、宽容等情感,从而促使其心理健康发展^[8];(2)家庭心理干预:由教师组建微信群并申请公共邮箱,配合电话联系等方式积极向广大护理实习生的家属讲解开展心理干预的作用,以及提供家庭情感支持的意义,确保实习生的家庭成员能够更加关注实习生的心理状态,能够在发现心理问题时做到早发现、早开导以及适度的关怀,从而帮助缓解实习生的心理症状以及负性情绪;(3)

个人心理干预:针对广大护理实习生普遍关注的出科考核、就业分配以及技能培训等主要问题进行集中耐心的讲解,同时认真聆听实习生的内心想法,引导其能够正确认识并面对挫折,尽快完成角色的转变。

3.2 院方及带教老师要加强提升临床实习护生的职业道德和专业素质;让实习护生掌握必要的心理健康知识,如有必要可接受专业的心理医生的心理治疗,帮助实习护生能更好地应对工作中的各种应激情况,缓解心理压力和焦虑的情况^[9];院方要注重提升实习护生与患者交谈的技巧,让实习护生能熟练从容地与患者沟通交流,逐渐体现自身的价值,获得更多患者的认可。

3.3 为实习护生制定更为合理的排班时间,增加每个班次实习护生的人数,注重控制好实习护生的每日实习时间,保证每位护生都能保持足够的精神状态和时间完成好自己的实习任务。

3.4 注重加强实习护生的专业知识,为实习护生提供更多学习新知识、新技能和深造的计划,并要注重让实习护生尽快适应目前的工作状态和环境,提供带教老师的联系方式,以方便随时解答或帮助实习护生^[10]。

3.5 注重组织实习护生多进行户外活动,鼓励实习护生进行合理的运动,以达到帮助实习护生进行自我调节,发泄不良情绪,转移注意力等方式消除心中的负性心理,让实习护生始终保持在一个良好的心理状态中^[11]。

表1 实习末期本科护生焦虑状况调查

项目	百分比 (%)
学历	50%
性别	30%
生源地	55%
年龄	25%
社会偏见	36%
传统观念	17%
自身负面情绪	12%

4 讨论

近年来,随着我国经济水平的提高和人们对健康的关注度增加,对医院护理质量的要求亦有了显著的提升,护理工作的主体是护士,而提高护理质量,首先应提高护士的业务水平和综合素质,在临床工作中,所有的医护人员都要经过实习的阶段,而在实习阶段,每一位医护工作者面临着从学生向医疗工作者的转变,也需要专业的教学培训,对知识以及技能操作有较好

地掌握,都会有适应的过程,在这一过程中往往会遇到很多困难,有些护生心理承受能力较差,从而有巨大的心理压力^[12]。

多个层面的心理压力,在此阶段容易产生相关的心理健康问题。而通过采取有效的应对措施和干预措施,有利于帮助缓解护理实习生的心理压力,有利于改善其心理健康水平。有研究中发现,护理实习生的心理压力来自多个方面,通过采取行之有效的干预措施和自我应对措施,特别是给予护理实习生学习指导,改善其自我反馈,有利于缓解其心理压力^[13-14]。也有研究中发现,通过积极进行系统化心理干预,可帮助改善护理实习生的良好心理状态,有利于降低各类心理疾病的发生风险,同时能够提升护理实习生在实习阶段的幸福感和自我满足感。从本次的研究结果来看,处在实习阶段的本科护理实习生主要的心理问题表现在焦虑、人际关系、敏感、抑郁、敌对、强迫等方面,若实习生心理状态不佳容易增加护理实习阶段差错事件的发生风险。而通过积极采取行之有效的系统化心理干预措施,是提升其心理健康水平以及提高实习生临床实习效果的重要途径^[15]。对于护理本科实习生积极开展心理干预,能够更好地改善其心理健康水平,有利于帮助实习生完成角色的转变,提高其岗位适应能力,有利于缓解实习生的心理压力。

参考文献

- [1] 张宏晨, 杨彦伟.不同学历及院校护生对临床实习环境的评价研究[J].护理研究, 2016, 30(9):3431-3432.
- [2] 杨菩, 张欢, 官计, 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].当代护士(下旬刊), 2017, 10(2):157-160.
- [3] MAZZELLA E A, SANZERO E L, TAN K S, et al.The relationships between coping, occupational stress, and emotional intelligence in newly hired oncology nurses[J]. Psychooncology, 2019, 28 (2) : 278-283.
- [4] 单玉民.医院磁性水平和职业获益感在临床护士职业紧张与心理健康状况间的双调节作用[J].职业与健康, 2020, 36(22):3076-3079,3084.
- [5] 李鑫,王雪,王莹,等.不同科室护士职业压力和心理健康

状况与职业倦怠水平及其关系的研究[J].工业卫生与职业病,2020,46(5):412-416.

- [6] LAW K S, WONG C S, SONG L J.The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies [J].J Appl Psychol, 2004, 89(3): 483-496.
- [7] 宁丽,李益民,陆骏,等.团体积极心理干预对“90 后”护生心理弹性和职业认同感的影响[J].中华现代护理杂志,2019,25(21):2759-2763.
- [8] 黄雨萱,牟绍玉,朱佳露,等.心理弹性在护生临床实习环境和转型冲击间的中介效应 [J].解放军护理杂志, 2021, 38 (11) : 8-11.
- [9] 江琴,贾骏,蔡太生.手机 App 辅助正念干预对心理健康作用的研究进展[J].医学与哲学,2019,40(21):64-66,70.
- [10] CHEN Y, ZHANG Y C, JIN R M.Professional identity of male nursing students in 3-year colleges and junior male nurses in China [J].Am J Mens Health, 2020, 14 (4) : 1-10.
- [11] 龙细连,郑琍真,林艺萍,等.护士心理健康与职业认同感的实证研究[J].中医药管理杂志,2022,30(11):37-41.
- [12] LEWIS G M, NEVILLE C, ASHKANASY N M.Emotional intelligence and affective events in nurse education: A narrative review [J].Nurse Educ Today, 2017, 53: 34-40.
- [13] 宋安琪,王焕研,祖霄,等.基于 SCL-90 量表对本科护理学生心理健康状况调查研究[J].哈尔滨医科大学学报,2020,54(3):338-343.
- [14] FITZGERALD A.Professional identity: a concept analysis [J].Nurs Forum, 2020, 55 (3) : 447-472.
- [15] 李新月,高若瑾,梁迎接.本科实习护生职业认同感和临床实践行为的相关性研究[J].中西医结合护理(中英文), 2019, 5(10):169-171.

版权声明: ©2024 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。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS