

针对护理实习生心理压力源的质性研究调查

高 萍^{1,2}

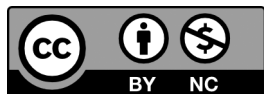
1. 德瑞姆研究生院, 上海;
2. 上海中侨职业技术大学护理与健康学院, 上海

摘 要 | 目的: 了解护理实习生(护生)的心理压力来源及相关因素, 分析产生的原因, 为护理教学及临床带教提供相关依据。方法: 采用半结构化深度访谈及问卷调研模式, 针对上海两家三甲医院80名护理实习生的心理压力来源及相关因素进行深入研究。采用Colaizzi剖析资料分析法对所收集的访谈资料和问卷数据加以质性研究分析、归纳及概括。结论: 护生在实习期心理压力主要来自超负荷的工作和职业的风险; 自我价值方面的压力; 护理学科发展及教育滞后等。以上各种压力, 严重影响护理实习生的工作状态。不仅影响学习效率, 也会对护生的临床实习造成影响, 导致护生在实习操作中害怕动手, 把握不了实习期的一些重要学习机会, 对未来产生不自信。适度的应对对实习期护生情绪和动机有积极的影响, 但是一旦职业压力应激源超过其承受能力, 就将损坏其身心健康。讨论: 如何及时识别及有效化解护理实习生心理压力? 如何将护理职业心理素养融入现有护理教培体系提升护理实习生的综合心理素养? 如何帮助护理实习生正视职业偏见, 树立职业信心? 结果: 建立360度实习护生心理支持系统定期维护实习生的心理健康, 当出现难以调节的心理压力时, 可以及时寻求专业的心理帮助, 来尽快消除和化解应激源。开展护理实习生心理素养相关培训提升职业心理素质; 定期组织护理职业心理健康宣讲: 树立榜样帮助建立职业信心, 明确职业目标和规划, 帮助养成忠于职守和高度的责任心的职业道德引导实习护生正确面对职业偏见和心理压力。

关键词 | 护理实习生(护生); 心理压力; 质性研究; 护理职业心理素养

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 资料与方法

1.1 一般资料

随着我国医药卫生体制改革的不断深化, 以改革护理服务模式、为病人提供身心整体护理为核心的优质护理服务在全国推进。中国一线临床有超过 5000 万人的护理岗位需求, 如果衍生居家和机构养老照护等, 预期突破 15, 000 万人的岗位需求。高职高专或本科护理教育每年输出大量学生到一线临床做

为期6~10个月的实习。三级医学护理部根据医院规模和一线需求每年需要安排300~500人,甚至更多的实习带教工作。实习护生在为期6~10个月的实习期内,作为一线护理人员的首要任务是通过言行与交往为病人创造一个愿意接受治疗、保持良好合作的心理状态。通常要求实习护生除了学习负责治疗护理外,还要学习做好卫生宣传教育,把防病治病科学知识普及人群,通过劝告、启发、诱导、暗示给病人以影响,观察病人的心理动态,了解并满足病人的合理需要,指导病人配合治疗。

由于临床实习护理工作的特殊性,需要护生在实习期不断地学习新知识和新技术,需要面对知识技能的快速更新、激烈的市场竞争和高强度的工作节奏。大多实习护士表示适应不了工作纪律、工作强度和工作环境,缺乏压力调节技巧,在日常工作及生活中遇到困惑或压力时,不会去主动寻求帮助,也不愿向周围的人倾诉;遇到心理压力时,得不到来自医院、学校、老师或同学的有效支持;容易出现各种身心不适,产生心理问题。目前,缺乏针对护理实习生的专业心理建设,缺少系统心理评估和专业心理支持体系;绝大部分的教学医院是缺乏相应的心理健康咨询机构或组织去帮助实习期护士解决心理问题,以上使得实习期护士的心理压力无从释放,出现心理问题及工作倦怠,导致专业人才流失或实习结束后仍然不能适应岗位需求。

关注实习护生的心理健康状况,掌握实习护生心理健康干预措施,对促进实习护生身心健康,对提高护理工作质量均有重要指导意义。

1.2 研究方法

1.2.1 研究对象

来自上海仁济九院的80名2023级护理实习生。

1.2.2 研究方法

本研究采用Colaizzi七步分析法,分别为:(1)仔细阅读所有资料;(2)析取有重要意义的陈述;(3)对反复出现的观点进行编码;(4)将编码后的观点汇集;(5)写出详细、无遗漏的描述;(6)辨别出相似的观点;(7)返回参与者处求证。Colaizzi分析法是定性访谈资料常用的分析方法,定性访谈资料的分析、整理和收集是同时进行的,而且是一个循环往复的过程。

1.2.3 研究过程

本研究结合护理专业的学生在临床一线实习期的职业岗位需求和实际工作环境,针对护理专业的职业目标和实习过程中实习护生遇到的实际心理职业压力,经和上海仁济、九院、上海健康医学院等护理专业部分学术带头人探讨及深度走访2023级护理实习生心理压力现状后,针对护理实习生现有教培体系,设计了一套针对护理专业毕业生实习生的质性心理评估问卷,此问卷收到共计80份问卷反馈。

1.2.4 研究工具

2023级护理实习生心理压力源质性研究调查表共有8个维度,分别为工作环境、工作性质、工作负荷、实习准备、人际关系、工作支持、学习与工作冲突和医患关系等,共包含68个分项,采用5点计分(注:压力由弱到强为1~5分;1分表示“很喜欢及完全胜任,无压力”;2分表示“喜欢及可以胜任一般工作,压力较轻”;3分表示“不排斥,可以挑战及接受,有压力”;4分表示“轻度排斥,接受有一定压力”;5分表示“严重排斥和阻抗,难以接受或胜任”),得分越高,提示心理压力越大。

2 结果

关于 2023 级护理实习生心理压力源质性研究调查表中实习期护生常见的心理压力源质性研究问卷调查结果分析如下。

2.1 一般信息

一共收到 80 份问卷，其中男生 18.75%，女生 81.25%。显示护理不再是全女性的职业，越来越多的男性加入护理行业，在许多领域可以补充女性护理工作者的在特殊时期的生理上不便和相对体力不足。问卷显示大部分实习护生的年龄在 19 至 22 岁，平均年龄 20 岁。实习护生年龄比较轻，社会阅历和处事经验相对不足。85% 为大专学历，15% 为本科学历，符合目前临床护理人员的实际学历结构比例，也提示护理相关工作者的学历和受教育层次相对不高。

52.5% 的学生是自愿选择，38.75% 受他人影响，3.75% 是专业调剂，其他 5%。提示护理工作者的社会认可和就业等相对被社会接受认可。实习护生中 30% 的表示喜欢护理职业，60% 的显示一般，10% 的明确表示不喜欢，没有人表示非常喜欢。提示至少 10% 以上实习护生在实际工作中是有心理压力或阻抗的；这值得我们重点关注和反思！实习护生中仅 2.5% 的表示自己成绩卓越，甚至有 5% 的表示自己较差，30% 认为自己较好，62.5% 认为自己中等。提示实习护生在实习中可能遇到困难，在面对临床护理工作和实践操作时相对不自信，甚至胆怯或畏惧。这让实习护生在面对患者或医患关系时心理压力非常大，这值得我们重点关注和反思！

实习护生中有 11.25% 的表示毕业后将不会计划继续从事临床护理相关工作等。提示实习护生在实习中可能遇到职业困惑或对职业前景不看好。实习护生中有 21.25% 显示性格外向，性格外向的人善于与人交流，在沟通交流过程中也会释放一部分心理压力；有 18.75% 的表示自己性格偏内向，而性格内向的人不善于与人沟通交流，则更多地把心理压力自身消化或积累。我们需要重点关注，特别是抑郁质的气质类型倾向的实习护生更容易出现心理问题。

实习护生临床实习中的心理压力和阻抗来自参与患者抢救 20%，护理工作的压力与风险 25%，护理工作的繁琐与劳动负荷 18.75%，有 27.5% 以上认为临床老师习惯将实习护士视为科室的补充劳动力，忽视其学习者的身份，打杂跑腿非护理工作多由实习护士完成等。以上让实习护生感受心理压力明显，甚至严重排斥和阻抗，难以接受或胜任。

2.2 质性量表研究

该量表共有八个维度，分别为工作环境、工作性质、工作负荷、实习准备、人际关系、工作支持、学习与工作冲突和医患关系等，共包含 68 个分项，采用 5 点计分（注：压力由弱到强为 1 ~ 5 分；1 分表示“很喜欢及完全胜任，无压力”；2 分表示“喜欢及可以胜任一般工作，压力较轻”；3 分表示“不排斥，可以挑战及接受，有压力”；4 分表示“轻度排斥，接受有一定压力”；5 分表示“严重排斥和阻抗，难以接受或胜任”），得分越高，提示心理压力越大。

关于工作环境与性质的相关压力的质性矩阵评估分析显示，压力平均分为 2.45，提醒相关实习护生在临床实习中可能面临着中重度关于工作性质的心理压力，特别是当患者死亡或患者病情急剧变化或死亡时，带教老师或医生不在场；或在护理工作中被针刺伤；需要接触护理艾滋病、结核、乙肝、丙肝等

传染病患者等，如图 1 所示。

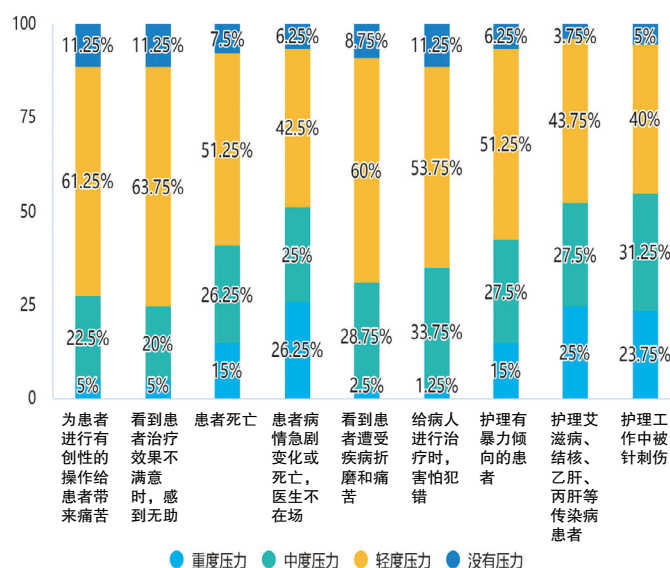


图 1 关于工作环境及性质相关心理压力的质性矩阵分析评估量表

Figure 1 Qualitative matrix analysis assessment scale on psychological stress related to the nature of work

关于工作负荷相关心理压力的质性矩阵评估分析显示压力平均分为 2.22，提醒相关实习护生在临床实习中可能面临着轻中度关于工作负荷的心理压力。11.25% 实习护生认为工作辛苦，体力透支；其中 13.75% 实习护生认为工作时间不规律，上中夜班、节假日上班带给自己重度心理压力；27.5% (22.5%+5%) 实习护生面对患者的病情和治疗方案，不知道哪些该告诉患者，哪些不应该告知，如图 2 所示。

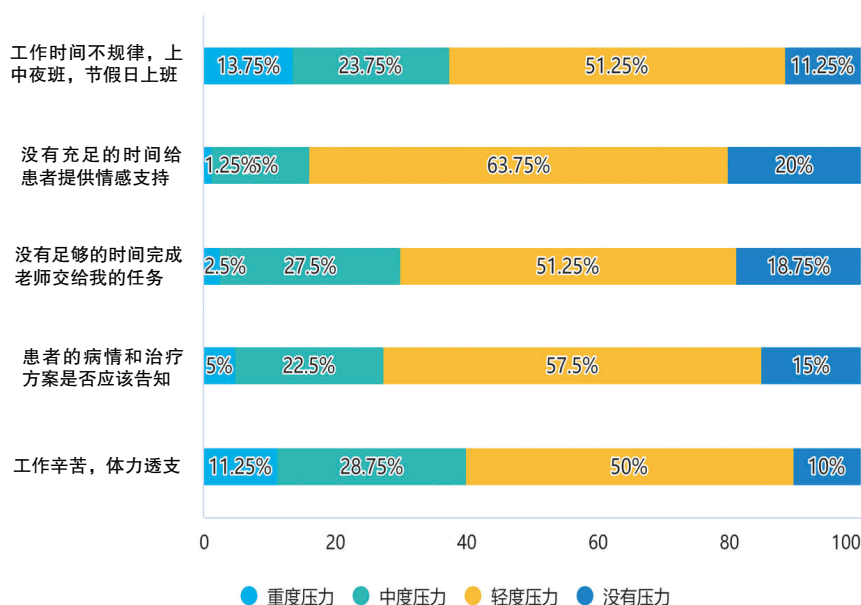


图 2 关于工作负荷心理压力的质性矩阵分析评估量表

Figure 2 Qualitative matrix analysis assessment scale on workload psychological stress

关于实习准备相关心理压力的质性矩阵评估分析显示压力平均分为 2.1。反映大部分实习护生学习能力比较强，能快速学习和适应实习准备中的各种仪器操作等，虽然数据显示大部门实习护生也有轻中度的心理压力，如图 3 所示。

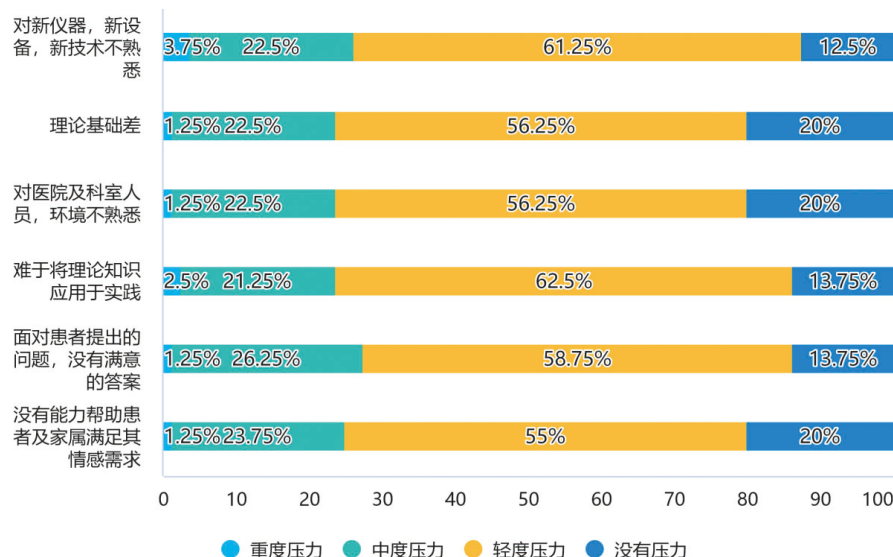


图 3 关于实习准备的心理压力质性矩阵分析评估量表

Figure 3 Qualitative matrix analysis assessment scale of psychological stress preparation

关于人际关系相关心理压力的质性矩阵评估分析显示，压力平均分为 1.9。大部分实习护生对人际关系有轻中度的心理压力，特别是当被带教老师或者护士长批评或病人及家属对护生的不信任，提出不合理要求，如图 4 所示。

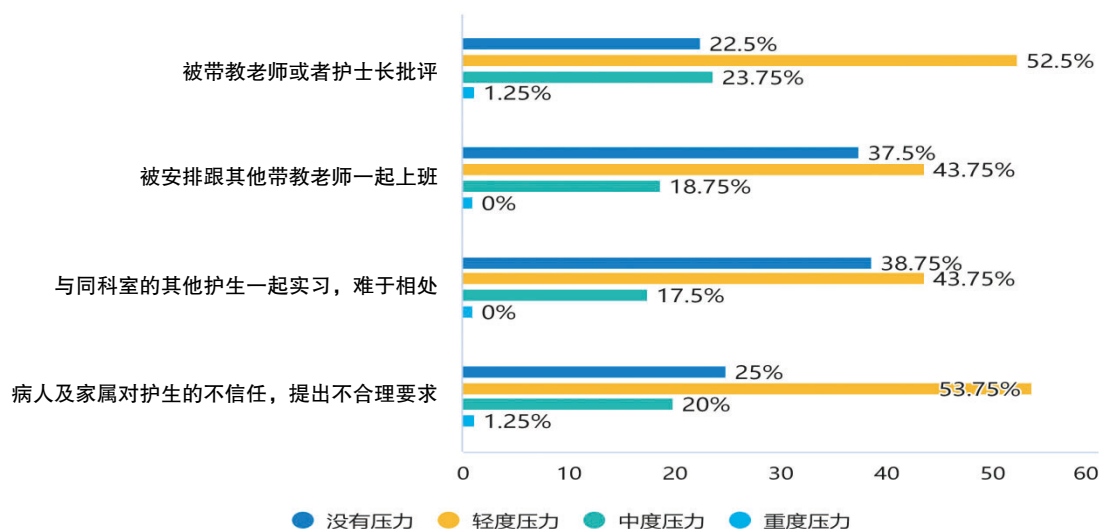


图 4 关于人际关系的心理压力评估矩阵量表质性分析

Figure 4 Qualitative analysis of psychological stress assessment matrix on interpersonal relationships

关于工作支持相关心理压力的质性矩阵评估分析显示压力平均分 1.99；提示实习护生对工作支持有轻中度的心理压力。特别是在医院或科室参与感低，没有机会和其他人（包括老师和同学）公开谈论科室相关问题及个人感受，缺乏护士长老师及其他人的信任和支持。

关于学习与工作的冲突相关心理压力的质性矩阵评估分析显示压力平均分 2.11。实习护生对学习工作的冲突有中重度的心理压力，特别是非护理工作太繁琐，感觉无价值；实习科室少，不能到自己想去的科室；担心实习表现不好，被劝退；担心找不到满意的工作；实习期间难于应对各种考试，考核和面试等让实习护生感到焦虑和担心，如图 5 所示。

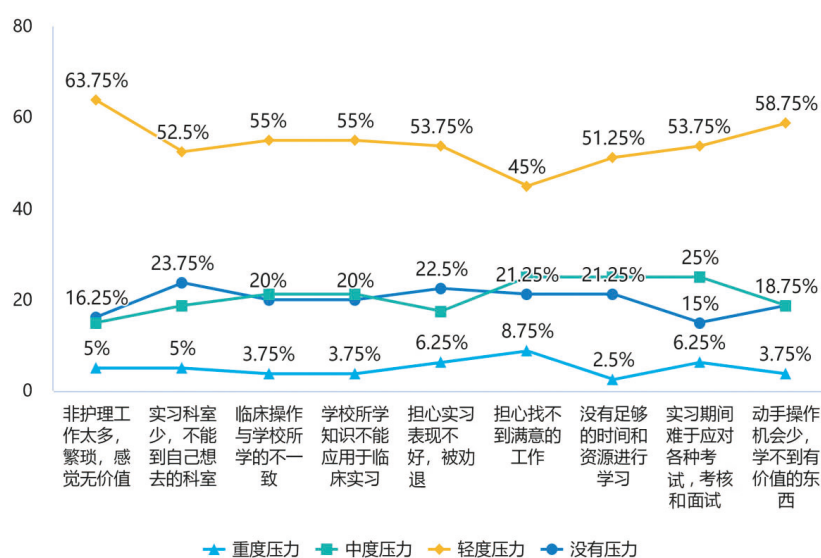


图 5 关于学习与工作冲突相关心理压力

Figure 5 Qualitative analysis of psychological stress associated with study and work conflicts

关于患者及家属对临床专业实习生与对实习护士的认同相关心理压力的质性矩阵分析评估量表分析出心理压力平均分 2.65。显示患者及家属对临床专业实习生与对实习护士的认同度对实习护生来说有中重度的心理压力，患者及家属对临床专业实习生与对实习护士的不认同让 66% 的实习护生感觉自我价值不足。

2.3 原因分析

护理行业是一项高应激的职业，实习期护生从相对温和美好的学校进入充满“应激源”的环境中，每天要面对大量的病人和病人家属，时刻要应对生离死别的场景，这种紧张的工作性质和高风险的职业压力导致实习期护生极易产生身心疲劳。通过调查问卷分析实习护生的心理压力源主要来自以下几大类。

2.3.1 超负荷的工作和职业的风险

“以病人为中心”的整体护理模式需要实习护生具备多学科知识，付出更多的精力，但由于临床护理人员不足，很多医院的护士以及实习护生均处于超负荷的工作状态。频繁的夜班打破了实习护生正常的生物钟，致使其生活极其不规律，造成心理的高度紧张。临床上病人病情变化多端，不确定因素多，实习期可能经常面临许多急症抢救，实习护生不仅需要配合带教老师及时观察病人的病情，迅速做出反应，同时还要满足病人的各种合理要求。如果工作中稍不留意，就会威胁到病人的身心健康甚至生命。

由于实习护理岗位的特殊性, 实习护生面对许多可能会致病因素, 如细菌、病毒、放射线等的威胁。因此, 实习护生特殊的工作性质及职业的风险性带来的压力是显而易见的。

2.3.2 自我价值方面的压力

所有的实习期护生都期望自己能成为人们心目中的“白衣天使”, 然而护士在医院中处于弱势地位, 病人及其家属在医疗过程中认为医生是治疗的权威, 护士在社会群体中却被认为是“高级保姆”。在医患关系中处于强势, 没有达到预期治疗目的时, 病人及其家属会将其不满情绪发泄到护士身上; 护士在面对病人的情绪变化时, 也必须压抑自身的感受, 保持冷静平和、理解的心态, 用微笑面对。实习期护士在问题之间难以找到心理平衡点, 容易出现焦虑、抑郁等情况。加上实习期护生在医院中地位较低, 付出不能得到充分肯定和补偿, 自身发展机会少, 让许多实习期护生心灰意冷, 容易造成实习期护生心理不平衡, 直接影响身心健康。

2.3.3 护理学科发展及教育滞后

当前医学发展日新月异, 对护理人员提出前所未有的要求, 迫使护理人员必须更新知识结构、学习新的技能才能满足工作需要。不少护士必须在繁重的工作同时, 参加各种各样的继续教育。护士的社会地位相对不高, 学习深造机会少, 技能更新慢; 护士的工作能力缺乏相应的社会肯定, 工资和奖金方面回报的欠缺也会降低护士的职业价值感, 这也会对其心理健康状态产生影响。临床护理实践工作中出现的工作任务过重、社会文化方面的偏见、超负荷的工作和职业的风险, 护理学科发展及教育滞后等因素给实习护生带来较大的职业压力, 与问卷中显示护生在实习期心理压力主要超负荷的工作和职业的风险、自我价值方面的压力、护理学科发展及教育滞后等相匹配, 符合护理实习生实际情况。

因以上各种压力而影响其工作状态, 导致其出现焦虑、紧张、抑郁等负面情绪。不仅影响学习效率, 也会对护生的临床实习造成影响, 导致护生在实习操作中害怕动手, 把握不了实习期的一些重要学习机会, 对未来产生不自信。适度的应激对实习期护生情绪和动机有积极的影响, 但是一旦职业压力应激源超过其承受能力, 就将损坏其身心健康。

3 讨论

首先, “如何及时识别及有效化解护理实习生心理压力或心理危机, 帮助实习期护生做心理调整, 缓解实习期心理压力呢?”

建立及时有效的心理支持系统。学校和带教医院及学生团体建立全方位的沟通反馈体系, 有效帮助实习护生在自己的社会关系网络中获得来自他人精神上的帮助和支援。培训和引导护生学会建立自己的社会心理支持系统, 包括亲人、朋友、同学、同事、上下级等, 学会正确处理及保持和谐的人际关系。

学校可以号召组织组建社团, 提供专业的心理辅导或心理团建都可以有效地帮助实习护生降低职业心理压力。在进入实习岗位之前, 由学生社团发起护理岗前角色扮演和情景剧等帮助实习护生做好心理构建, 帮助护理专业学生培养广泛的兴趣爱好, 养成健康的生活方式, 学会劳逸结合等心理放松技术, 可以有效表达及专业沟通应对。

教学医院可以给实习护生提供相对良好的工作环境, 营造实习护生专属休息或讨论区; 建立类似“护帮互助”, 护士心理驿站, 护士加油站等帮助实习期护士进行心理压力的疏导, 释放和调节; 定期组织学习或团建, 帮助实习护生认同并接受个体差异, 优先职业需求; 时刻拥有高效而满意的、持续的心理

状态;快速适应岗位需求,适应社会,与社会保持同步。

其次,“在护理专业人才培养中,如何将护理职业心理素质融入现有护理教培体系提升实习护生综合心理素质?”

加强护理专业学生职业心理素质培养。在现代护理工作中,作为一名优秀护理工作者应具备哪些的职业心理素质呢?在人际交往中,谦虚自重的人常易于与他人建立良好的关系,而骄傲自满者往往不易与别人友好相处。个人的知识和经验常需要与他人的接触中才能得到充实发展,只有通过与他人比较,才能取长补短而不断进步。护士职业心理素质是做好护理工作的心理基础。在护理专业教学中,特别是在实习前,要强化对实习护生的生理、心理素质培养;帮助转化为护士角色人格,使其提前知晓在从事护理工作时,需要具备哪些角色适应性行为和心理特征。提醒实习护生需要时刻保持饱满的精神状态,培养实习护生,使其具备良好的情绪调节能力和自我控制能力。针对不同气质和性格类型的人,做个性化引导和重点关注。引导实习护生善于从单调的工作中发掘兴趣。引导实习护生提升自身工作能力和心理调节能力,让实习护生学会在平凡的工作中获取自身价值。

最后,“如何帮助护理专业实习生正面护理职业偏见,树立职业信心?”

开展维护职业尊严和护理职业心理健康的相关宣讲或培训。宣讲护理职业心理健康,建立有效途径帮助她们正确面对、倡导和维护职业尊严,学会科学正确面对社会文化方面的偏见。树立榜样,帮助养成忠于职守的职业道德;帮助实习生加强归属感和职业认同感;帮助确定个人职业目标,激发个人工作动力,诱导发挥个人潜能,明确职业生涯规划;引导实习护生理解和热爱护理工作,正确理解护理工作的重要性,真心热爱护理工作。

参考文献

- [1] 曹新妹,黄乾坤,金小丰. 护理心理学(临床案例版)[M]. 武汉:华中科技大学出版社,2016.
- [2] 王松韬. 护理心理学[M]. 北京:中国科学技术出版社,2018.
- [3] 杨艳杰,曹枫林. 护理心理学[M]. 北京:人民卫生出版社,2017.
- [4] 杨艳杰. 护理心理学:3版[M]. 北京:人民卫生出版社,2012.
- [5] 刘晓虹,邵阿末,吴永琴. 护理心理学[J]. 护士进修杂志,2017,32(23):2113-2114,2122.
- [6] 郝玉芳. 护理心理学:第3版[M]. 北京:中国中医药出版社,2016.
- [7] 叶奕乾,何存道,梁宁建. 普通心理学[M]. 上海:华东师范大学出版社,2016.
- [8] 高学农,章虹. 护理心理学[M]. 武汉:华中科技大学出版社,2014.
- [9] 李丽华. 护理心理学基础:第2版[M]. 北京:人民卫生出版社,2014.
- [10] 迟晓华. 护理心理学[M]. 北京:军事医学科学出版社,2015.
- [11] 蒋小剑,李世胜. 护理心理学[M]. 长沙:中南大学出版社,2011.
- [12] 蒋继国. 护理心理学:第2版[M]. 北京:人民卫生出版社,2011.
- [13] 易朝辉. 护理心理学[M]. 郑州:郑州大学出版社,2011.
- [14] 季建林. 医学心理学:第4版[M]. 上海:复旦大学出版社,2005.
- [15] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京:人民军医出版社,2015.
- [16] 刘晓虹. 护理心理学:第2版[M]. 上海:上海科学技术出版社,2010.
- [17] 娄凤兰,曹凤林,张澜. 护理心理学[M]. 北京:人民卫生出版社,2009.
- [18] 王朝庄. 心理学基础[M]. 郑州:河南科技出版社,2005.
- [19] 傅安球. 心理咨询师培训教程[M]. 上海:华东师范大学出版社,2006.
- [20] 邓小梅. 实习末期护生心理压力相关因素的质性研究[J]. 当代护士(上旬刊),2021,28(3).

A Qualitative Study on Psychological Stressors in Nursing Interns School of Nursing and Health

Gao Ping^{1,2}

1. DRM Psychological Consulting, Shanghai;

2. Zhongqiao Vocational and Technical University, Shanghai

Abstract: Objective: To understand the sources of psychological stress and related factors of nursing interns (nursing students), analyze the causes, and provide relevant basis for nursing teaching and clinical teaching. Methods: Semi-structured in-depth interviews and questionnaire research were used to conduct in-depth research on the sources of psychological stress and related factors of 80 nursing interns in 2 third-class hospitals in Shanghai. Colaizzi profiling data analysis method was used to qualitatively analyze, summarize and summarize the collected interview data and questionnaire data. Conclusion: The psychological stress of nursing students during the internship period mainly comes from the risk of overloaded work and occupation. pressure on self-worth; The development of nursing disciplines and the lag in education, etc. The above pressures seriously affect the working status of nursing interns. It not only affects the learning efficiency, but also affects the clinical internship of nursing students, resulting in nursing students being afraid to do things in the internship operation, unable to grasp some important learning opportunities during the internship period, and not confident in the future. Moderate stress has a positive effect on the mood and motivation of nursing students during internships, but once occupational stressors exceed their capacity, they will damage their physical and mental health. Discussion: How to identify and effectively resolve the psychological stress of nursing interns in a timely manner? How to integrate the psychological literacy of nursing profession into the existing nursing education and training system and improve the comprehensive psychological literacy of nursing interns? How can nursing interns be helped to face positive professional bias and build career confidence? Results: A 360-degree internship nursing psychological support system was established to regularly maintain the mental health of nursing students, and when there was psychological pressure that was difficult to adjust, professional psychological help could be sought in time to eliminate and resolve stressors as soon as possible. Carry out training on psychological literacy of nursing interns to improve professional psychological quality; Regularly organize nursing occupational mental health publicity: set an example to help build professional confidence, clarify career goals and plans, help develop professional ethics of dedication and high sense of responsibility, and guide intern nursing students to correctly face professional prejudice and psychological pressure.

Key words: Nursing intern (Nursing Student); Psychological stress; Qualitative research; Nursing professional psychological literacy