教育研讨
2022 年 8 月第 4 卷第 3 期

本科护生自我关怀与人文关怀的相关性分析

张元思　余　华　赵晨希　莫雅楠　杨雁涵

昆明医科大学护理学院，昆明

摘　要 | 目的：调查本科护生自我关怀能力和人文关怀能力的水平，并分析两者的相关性。方法：采用一般资料调查表、人文关怀能力量表、自我关怀能力量表，对 518 名在校本科护生进行问卷调查。结果：本科护生自我关怀能力总分为（86.94 ± 9.049）分，人文关怀能力总分（179.85 ± 13.373）分，两者呈正相关（r=0.374，p<0.01）。以人文关怀能力总分为因变量，自我关怀能力总分及其相关分析有统计学意义的维度得分为自变量的多元回归模型具有显著统计学意义（F=23.699，p<0.001），自变量能预测人文关怀能力变化的 20.9%。结论：本科护生的自我关怀能力和人文关怀能力处于中等，两者呈正相关且自我关怀能力能预测人文关怀能力。在护理教育过程中要重视两者的关系，寻找更高效的途径以提高护生的自我关怀能力和人文关怀能力。

关键词 | 护生；护理教育；自我关怀；人文关怀

Copyright © 2022 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/

自我关怀（self-compassion），又称自我同情、自悯，由 Neff[1] 于 2003 年首次提出，指个体在面对失败和不足时，或者经历某些痛苦的事情后，能够以开放和宽容的态度对待自己，对自己保持一种关怀和理解。人文关怀（humanistic caring），是指秉承人性、德行，融体力、智力、知识、观念、情感、态度、意志为一体的内在修养，外化为自觉地、创造性地服务于患者，是护理人员必须具备的职业能力之一[2]。将自我关怀理念运用于护理领域主要基于 Watson[3] 的人文关怀理论，该理论认为超越人际关系的关怀是由一系列关怀时刻组成，这些关怀时刻以自我为中心向外辐射，将关怀从个人一层层地传递到他人、社区，甚至世界，关怀他人始于关怀自己，向外传递关怀的基础便是自我关怀。

自我关怀的理论一经提出便引起了国内外护理学者的关注，在一项针对沙特阿拉伯护生的自我关怀能力与关怀能力的相关性研究中[4] 发现护生的自我关怀能力可以作为其人文关怀能力的重要预测。一项英国的研究[5] 和一项印度的研究[6] 结果也表明：对于护生来说，自我关怀能力与护生的生活满意度

基金项目：昆明医科大学硕士研究生创新基金项目“正念自我关怀对本科护生人文关怀能力影响的研究”（2022S171）。
作者简介：张元思，昆明医科大学护理学院 2020 级学术型研究生，研究方向：护理心理、护理教育。
文章引用：张元思，余华，赵晨希，等. 本科护生自我关怀与人文关怀的相关性分析 [J]. 教育研讨，2022，4（3）：225-232.
https://doi.org/10.35534/es.0403036

是呈显著正相关的，自我关怀还能负向预测心理健康问题；在护生的学习方面，自我关怀能力与学习倦怠同样存在着显著相关性[7]。国内的专家则是在护生的心理方面和学习方面进行了研究，发现护理本科生的自我关怀能力和特质情绪智力呈正相关[8]；学习倦怠与我关怀能力呈负相关，且自我关怀在学习压力与学习倦怠，学习投入与学习倦怠之间起部分中介作用[9]。

护理的本质和核心是人文关怀，随着医学模式的转变和护理事业的发展，不仅要求护理人员具备扎实的理论基础和实践能力，更要求具备良好的人文关怀素养。作为护理职业的接班人，要学会运用专业知识和技能为群众提供医学照顾、病情观察、健康指导、慢病管理、康复促进等服务，还要学会在各项服务中体现人文关怀[10]。当前，在校学习的本科护生遇到了前所未有的新冠肺炎疫情挑战，学习和生活均受到了不同程度的影响，作为与抗疫息息相关的护理专业，护生对疫情变化更为关注，更易出现心理应激反应[11]。这就要求护生在学习关怀他人之前还要能关怀自己，保持一个良好的心理状态去迎接未来的护理工作。本研究在理论的基础上调查本科护生的自我关怀能力与人文关怀能力的现状，并分析两者的相关性，为今后护理领域中的关怀教育发展方向提供依据。

1　对象与方法

1.1　对象

2021 年 11 月整群抽取我校 2019 级护理专业学生 518 人为研究对象。纳入标准：知情并愿意参与本研究者。排除填写问卷不完整或规律性作答者。

1.2　调查工具

1.2.1　一般资料问卷

包括性别、宗教信仰、是否为独生子女、家庭所在地、家庭经济情况、是否有照顾他人的经历、家人的关心、老师同学的关心、接受人文关怀知识的情况等。

1.2.2　人文关怀能力量表（caring ability inventory，CAI）

该量表是由 Nkonghon[12] 编制，由马芳[13] 进行翻译修订形成中文版，包括理解（14 个条目）、勇气（13 个条目）、耐心（10 个条目）3 个维度，共 37 个条目，其中反向条目 13 个。采用 Likert 7 级评分法，“强烈反对”计 1 分，“强烈赞同”计 7 分，反向条目反向计分，总分 37 ~ 259 分，得分越高，人文关怀能力越强。该量表 Cronbach's α 系数为 0.86，折半信度 0.82，各维度的重测信度系数为 0.641 ~ 0.776，总量表重测信度系数为 0.850。

1.2.3　自我关怀能力量表（self-compassion scale，SCS）

该量表由 Neff[14] 编著，由陈健[15] 等翻译，共 6 个维度 26 个条目，即自我友善（第 5、12、19、23、26 题）、自我批评（第 1、8、11、16、21 题）、普遍人性感（第 3、7、10、15 题）、孤立感（第 4、13、18、25 题）、正念（第 9、14、17、22 题）、过度认同（第 2、6、20、24 题）。采用 Likert 5 级评分制（1= 非常不符合，5= 非常符合），其中自我批评、孤立感和过度认同三个维度采用反向计分法，总得分范围为 26 ~ 130 分。分值越高，说明自我关怀水平越高。该量表总体信度 Cronbach's α 为 0.84，各维度的 Cronbach's α 为

0.51 ~ 0.70，各维度的重测信度系数为 0.625 ~ 0.791，总量表重测信度系数为 0.887。

1.3 调查方法

采用问卷调查的方法，研究者统一解释说明调查目的及问卷填写要求，护生匿名填写，填写完毕后提交问卷。共发放问卷 579 份，回收问卷 579 份，剔除无效问卷 61 份，有效问卷 518 份，有效回收率为 89.4%。

1.4 统计学方法

所有数据经双人核对录入 SPSS 26.0 软件进行统计分析。定性资料采用频数和百分比进行描述；定量资料经正态检验后采用 t 检验、方差分析进行比较；采用 Pearson 相关分析和多元线性回归分析来探讨人文关怀与自我关怀的相关性。以 $p<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 本科护生的一般资料

518 名本科护生男生 61 名（11.8%），女生 457 名（88.2%）；有宗教信仰的有 13 名（2.5%），没有宗教信仰的有 505 名（97.5%）；独生子女 83 名（16%），非独生子女 435 名（84%）；家庭所在地为城镇的有 104 名（20.1%），农村的有 414 名（79.9%）；家庭经济情况困难 240 名（46.3%），中等 277 名（53.5%），富裕 1 名（0.2%）；有照顾他人经历的有 427 名（82.4%），没有照顾他人经历的有 91 名（17.6%）；家人的关心中选择“很多”的居多，有 277 名（53.5%）；老师同学的关心中选择“一般”的居多，有 248 名（47.9%）；接受过人文关怀相关知识情况选择“一般”的居多，有 246 名（47.5%）。

2.2 本科护生的自我关怀能力和人文关怀能力得分

本科护生自我关怀能力总分（86.94 ± 9.049）分，处于中等水平。各维度得分由高到低依次为：自我友善、自我批评、正念、普遍人性感、孤立感、过度认同。

本科护生人文关怀能力总分（179.85 ± 13.373）分，处于中等水平。各维度得分由高到低依次为：理解、勇气、耐心，见表 1。

表 1 护生自我关怀和人文关怀能力总分及各维度得分（n=518）

Table 1 Total score and dimensions score of nursing students' self-care and humanistic care ability (N=518)

项目	满分	最小值	最大值	得分
自我友善	25	9	25	17.55 ± 2.691
自我批评	25	6	23	16.65 ± 2.51

https://doi.org/10.35534/es.0403036

续表

项目	满分	最小值	最大值	得分
普遍人性感	20	7	20	13.43 ± 2.057
孤立感	20	4	20	13.36 ± 2.548
正念	20	8	20	14.01 ± 2.215
过度认同	20	6	18	11.94 ± 2.145
SCS 总分	**130**	**66**	**107**	**86.94 ± 9.049**
理解	98	49	89	68.64 ± 6.406
勇气	91	34	78	57.71 ± 5.881
耐心	70	42	66	53.49 ± 4.54
CAI 总分	**259**	**150**	**213**	**179.85 ± 13.373**

2.3 不同特征本科护生的自我关怀能力和人文关怀能力比较

对不同特征本科护生的自我关怀能力和人文关怀能力总分进行比较，结果显示，照顾他人的经历、家人的关心、老师同学的关心和人文关怀相关知识的接受情况不同的学生自我关怀能力和人文关怀能力总分差异有统计学意义（p<0.05），见表 2。

表 2 不同特征护生自我关怀和人文关怀能力总分比较（n=518）

Table 2 Comparison of total scores of self-care and humanistic care of nursing students with different characteristics (N=518)

项目	类别	人数	自我关怀能力			人文关怀能力		
			总分（$\bar{x} \pm s$）	统计值	p	总分（$\bar{x} \pm s$）	统计值	p
是否有照顾他人的经历	是	427	87.48 ± 8.859	t=2.949	0.003	180.60 ± 13.277	t=2.808	0.005
	否	91	84.42 ± 9.542			176.30 ± 13.323		
家人对您的关心	很多	277	88.51 ± 8.795	F=9.243	<0.001	182.70 ± 13.120	F=10.165	<0.001
	较多	187	86.04 ± 9.072			177.19 ± 13.137		
	一般	50	82.08 ± 8.141			174.30 ± 11.685		
	较少	4	80.75 ± 9.251			175.75 ± 18.136		
老师同学对您的关心	很多	66	90.86 ± 7.452	F=10.267	<0.001	187.88 ± 12.664	F=15.259	<0.001
	较多	193	88.19 ± 8.572			181.17 ± 13.355		
	一般	248	85.15 ± 9.27			177.14 ± 12.387		
	较少	11	81.91 ± 9.964			169.64 ± 15.266		
接受过人文关怀相关知识的情况	很多	56	90.82 ± 9.096	F=7.892	<0.001	185.59 ± 13.292	F=11.640	<0.001
	较多	171	88.77 ± 8.253			183.17 ± 12.712		
	一般	246	85.27 ± 8.912			177.59 ± 13.043		
	较少	39	84.54 ± 10.241			173.26 ± 12.381		
	很少	6	82.33 ± 7.763			166.83 ± 3.869		

2.4 本科护生自我关怀能力与人文关怀能力的相关性

将自我关怀能力总分及六个维度得分分别与人文关怀能力总分及三个维度得分进行相关分析。结果显示自我批评与理解、自我批评与耐心、过度认同与人文关怀能力总分以及过度认同与理解之间无相关性，其他均为正相关，见表 3。

表 3　护生自我关怀与人文关怀能力的相关性（*n*=518）

Table 3　Correlation between nursing students' self-care and humanistic care ability (*n*=518)

项目	人文关怀能力总分	理解	勇气	耐心
自我关怀总分	0.374**	0.366**	0.339**	0.145**
自我友善	0.391**	0.42**	0.225**	0.269**
自我批评	0.088*	0.036	0.216**	0.071
普遍人性感	0.219**	0.363**	0.107*	0.208**
孤立感	0.239**	0.16**	0.343**	0.033*
正念	0.351**	0.405**	0.201**	0.204**
过度认同	0.058	0.021	0.178**	0.090*

注：* 表示 $p<0.05$；** 表示 $p<0.01$。

以人文关怀能力总分为因变量，自我关怀能力总分及其各维度得分中进行相关分析有统计学意义的变量（$p<0.05$）为自变量，进行多元线性回归分析，结果显示回归模型具有显著统计学意义（F=23.699，$p<0.001$），自变量能预测人文关怀能力变化的 20.9%，见表 4。

表 4　本科护生人文关怀能力回归分析结果

Table 4　Regression analysis results of humanistic care ability of undergraduate nursing students

变量	回归系数	标准误	标准化回归系数	*t*	*p*
常数项	132.664	5.292		25.07	<0.001
SCS 总分	0.676	0.326	0.457	2.074	0.039
自我友善	1.748	0.382	0.352	4.574	<0.001
普遍人性感	1.486	0.411	0.229	3.614	<0.001
孤立感	1.854	0.483	0.353	3.839	<0.001
正念	1.577	0.515	0.261	3.059	0.002

注：F=23.699，$p<0.001$，$R^2=0.218$，调整 $R^2=0.209$。

3　讨论

3.1　本科护生自我关怀能力和人文关怀能力得分

本研究结果显示，本科护生的自我关怀能力总分为（86.94 ± 9.049）分，处于中等水平，与相关研究结果[9]一致。各维度得分发现过度认同得分最低，说明本科护生在面对困难和负面的情绪时会将其夸大，不能以理智的态度客观看待生活，可能原因是在校护生还未进入临床工作，还未接触社会，缺乏对事物多方位的了解，对事物判断多带有自己夸大的猜测，且在面对问题时缺乏专业人士的相关指导与教育。本科护生的人文关怀能力总分为（179.85 ± 13.373）分，处于中等偏低水平，与相关研究结果[16]一致。各维度得分发现耐心得分最低，可能原因是护生在校所学习的知识较为繁杂，学习压力大，而在校护生对未来工作的了解多来源于网络媒体，不加筛选的信息导致护生对护理工作的认识偏负面[17]，且我国高校在培养护生的过程中多缺乏对其心理健康的关注，缺乏人文关怀相关知识的教育[18]，进而

https://doi.org/10.35534/es.0403036

影响了护生的人文关怀能力。

3.2 不同特征本科护生的自我关怀能力和人文关怀能力比较

本研究在对不同特征的本科护生自我关怀能力得分和人文关怀能力得分进行比较时发现，照顾他人的经历、家人的关心、老师同学的关心和人文关怀相关知识的接受情况不同的护生自我关怀能力和人文关怀能力也不同，说明一个良好的家庭环境和一段和谐的校园人际关系能影响护生的自我关怀能力和人文关怀能力，同时关怀相关的实践经历和关怀相关知识的学习同样重要。这就提醒我们在培养护理人才的时候要营造一个和谐友爱的学习环境；关心护生的家庭状况，在生活中给予护生更多关心；在校期间要加强关怀相关知识的教育，采取一些针对性的关怀能力训练，给在校护生创造相关的实践机会，鼓励护生参与各种志愿者服务、社区服务、社会公益、“三下乡”等社会活动。

3.3 本科护生的自我关怀能力与人文关怀能力的相关性

本研究相关分析显示，自我批评与理解、自我批评与耐心、过度认同与人文关怀能力总分以及过度认同与理解之间无相关性，其他均为正相关，自我关怀能力强的护生其人文关怀能力也强，而自我关怀能力低的其人文关怀能力也差，与国外相关研究结果[4，19]一致。回归分析结果也表明，自我关怀能力可以作为人文关怀的预测指标，提示我们在常规培养护生人文关怀能力的过程中不能忽略自我关怀的重要性，首先教会护生如何正视压力和困难，学会关怀自己、处理自己的负面情绪，而后将自己良好的状态传递给他人，做到对他人的关怀，通过培养自我关怀能力进而改善护生的人文关怀能力，同时改善护生的心理状况[20]。本科护生作为未来护士的接班人，要意识到人文关怀在护理工作中的重要性，学会在工作中充分做到人文关怀，而自我关怀是人文关怀的前提，对自我关怀能力的培养不仅能有助于提高护生的人文关怀能力，同时对改善护生的心理健康还起着重要作用。

4 小结

本研究通过对 518 名本科护生进行问卷调查，结果显示，本科护生的自我关怀能力和人文关怀能力均处于中等，两者呈正相关，影响两者的因素均为有照顾他人的经历、家人的关心、老师同学的关心和人文关怀相关知识的接受情况。研究表明我国本科护生的自我关怀能力和人文关怀能力均有待提高，根据影响因素的结果发现，我们可以在护理教育过程中用爱心营造一个良好的学习氛围，关心护生，定期了解护生的心理状况并加以引导；协助护生建立和谐的师—生关系和生—生关系；在对护生的常规人文关怀教育中要重视自我关怀能力的培养，通过对护生的针对性培训，在改善护生心理状态的同时，促进护生对当前专业学习和未来护理工作的适应，为培养优秀护理人才提供保障。

参考文献

[1] Neff KD. Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself [J]. Self and Identity, 2003, 2(2): 85-101.
[2] 刘淑梅，王莉莉，张淑敏，等. 护理专业教育环境与护生人文关怀能力相关性研究 [J]. 中国护理管理，

2014，14（4）：376–378.
[3] Sitzman K，Watson J. Caring Science，Mindful Practice：Implementing Watson's Human Caring Theory [M]. Springer Pub，2013.
[4] Alquwez N，Cruz JP，Al Thobaity A，et al. Self–compassion influences the caring behaviour and compassion competence among Saudi nursing students：A multi–university study [J]. Nursing Open，2021，8（5）：2732–2742.
[5] Kotera Y，Cockerill V，Chircop J，et al. Mental health shame，self–compassion and sleep in UK nursing students：Complete mediation of self–compassion in sleep and mental health [J]. Nursing open，2021，8：1325–1335.
[6] Mathad MD，Rajesh SK，Pradhan B. Spiritual Well–Being and Its Relationship with Mindfulness，Self–Compassion and Satisfaction with Life in Baccalaureate Nursing Students：A Correlation Study [J]. Journal of Religion & Health，2019，58：554–565.
[7] Martinez–Rubio D，C Martínez–Brotóns，A Monreal–Bartolomé，et al. Protective role of mindfulness，self–compassion，and psychological flexibility on the burnout subtypes among psychology and nursing undergraduate students [J]. Journal of Advanced Nursing，2021，77（8）：3398–3411.
[8] 杨丽萍，杨静，梁清芳. 护理本科生自我同情与特质情绪智力的相关性研究 [J]. 中华护理教育，2015，12（6）：410–414.
[9] 严诗玉. 护理专业学生学习倦怠现状及影响因素研究 [D]. 广州：广州医科大学，2019.
[10] 教育部护理学专业教学指导委员会. 护理学类教学质量国家标准 [M] // 教育部高等学校教学指导委员会. 普通高等学校本科专业类教学质量国家标准. 北京：高等教育出版社，2018.
[11] 陈林，李小红，潘琪妮，等. 新型冠状病毒肺炎疫情防控期护理本科生的心理状况调查分析 [J]. 中国高等医学教育，2021（8）：75–76.
[12] Nkonghon O. The caring ability inventory [M]. New York：Springer，1990：3–16.
[13] 马芳. 四川省护理本科生关爱能力调查分析和培养策略研究 [D]. 成都：四川大学，2006.
[14] Neff KD. The development and validation of a scale to measure self–compassion [J]. Self and Identity，2003，2（3）：223–250.
[15] 陈健，燕良轼，周丽华. 中文版自悯量表的信效度研究 [J]. 中国临床心理学杂志，2011，19（6）：734–736.
[16] 陈红，余华，范罗丹，等. 在校护生人文关怀能力现状及其影响因素 [J]. 护理研究，2021，35（7）：1244–1247.
[17] 黄桂玉，张含凤，张龙，等. 护士自媒体所致职业暴露现状及应对策略 [J]. 护理学报，2019，26（12）：46–50.
[18] 范宇莹，孙宏玉，常广明. 高等护理教育呼唤人文关怀的回归：人文关怀护理教育的国内外研究进展 [J]. 护士进修杂志，2019，34（14）：1257–1266.
[19] Fulton，Cheryl L. Self–Compassion as a Mediator of Mindfulness and Compassion for Others [J]. Counseling and Values，2018，63（1）：45–56.
[20] Mahali S C，Beshai S，Wolfe W L. The associations of dispositional mindfulness，self–compassion，and reappraisal with symptoms of depression and anxiety among a sample of Indigenous students in Canada [J]. Journal of American College Health，2020，69（8）：872–880.

https://doi.org/10.35534/es.0403036

The Relationship between Self-compassion and Humanistic Caring Ability in Undergraduate Nursing Students

Zhang Yuansi Yu Hua Zhao Chenxi Mo Yanan Yang Yanhan

School of nursing, Kunming Medical University, Kunming

Abstract: Objective: To investigate the level of self-compassion and humanistic caring ability among undergraduate nursing students，and to analyze the relationship between them. Methods: Using the Self-Compassion Scale (SCS), the Caring Ability Inventory (CAI) and a general information questionnaire to investigate 518 undergraduate nursing students. Results: The total score of nursing students' self-compassion and humanistic caring ability was (86.94±9.049) and (179.85±13.373) respectively. There was a significant positive correlation between self-compassion and humanistic caring ability (r=0.374, p<0.01). The multiple regression model with the total score of humanistic caring ability as the dependent variable, the total score of self-compassion and it's dimension scores with statistical significance in correlation analysis as the independent variables has significant statistical significance (F=23.699, p<0.001), and the independent variables can predict 20.9% of humanistic caring ability. Conclusion: The scores of self-compassion and humanistic caring ability of undergraduate nursing students are in the middle, they are positively correlated, and self-compassion can predict humanistic caring ability. It is necessary to value this relationship, searching a more efficient way to improve the level of self-compassion and humanistic caring ability among nursing students.

Key words: Nursing students; Nursing education; Self-compassion; Humanistic caring ability