

护理专业实习生压力源和心理健康状况的研究

向滔¹ 郑惠^{1*} 夏金²

(1. 梧州医学高等专科学校, 广西 梧州 543000;

2. 长沙县妇幼保健院, 湖南 长沙 410100)

摘要: 临床实习是护理专业学生熟悉岗位技能、积累工作经验的重要渠道, 也是培养护理专业学生良好职业道德素养的重要保障, 其重要性不言而喻。护理专业学生在实习期间不仅要负责繁重的护理工作, 还要处理复杂的护患关系、职场关系, 面对着工作、情绪管理和焦虑等压力, 容易诱发心理健康问题。本文分析了护理专业实习生压力源, 剖析了他们心理健康状况, 提出在实习带教中融入心理健康教育、开展线上心理辅导、组织线下心理健康座谈会, 帮助护理专业实习生释放压力、快速完成角色转变, 从而提高护理实习培养质量。

关键词: 护理专业; 实习生; 压力源; 心理健康; 教育路径

引言:

实习是连接护理专业理论与实践教学的桥梁, 也是护理专业学生提前适应护士岗位的重要途径, 不仅可以提升学生临床护理技能和职业道德素养, 还可以提高他们抗压能力, 帮助他们尽快适应护士工作, 从而提高他们就业质量。基于此, 高校要全面深化与医院的合作, 优化实习带教模式, 选拔护理专业骨干教师担任实习指导教师, 让他们联合医院护士对实习生开展心理健康教育, 帮助护理实习生正确处理护患关系, 提高他们人际交往能力, 引导学生合理释放工作压力, 提高他们抗压能力和自我调节能力, 帮助他们适应高强度的护士工作, 进一步提高护理专业学生实习质量, 为他们未来就业奠定良好基础。

一、护理专业实习生压力源分析

(一) 医院实习环境的适应障碍

从校园到医院, 护理专业实习生学习和生活环境发生了巨大变化, 要快速完成从学生到专业护士的角色转变。但是面对医院复杂的医疗环境、复杂的医患关系和高强度的工作节奏, 很多护理专业实习生会感到迷茫、无助, 甚至产生了自我怀疑, 产生了巨大的心理压力, 长期处于高压状态, 容易出现心理健康问题。很多护理专业实习生难以适应医院实习环境, 感到焦虑不安, 在实习工作中长期处于高度紧张状态, 害怕在工作中出错, 无形中给自己带来了很大压力。

(二) 求职就业压力

随着高校持续扩招, 大学生就业形势越发严峻, 护理专业实习生也面临着求职就业压力。一方面护理专业实习生缺乏社会阅历, 无法准确评估个人就业能力, 存在好高骛远、眼高手低的问题, 更缺乏吃苦耐劳精神, 难以适应医院高强度工作, 不愿意留在医院工作, 面临着自主求职的压力。另一方面, 很多护理专业实习生没有接受良好的职业生涯规划指导, 缺乏明确的奋斗目标, 只是按部就班完成实习带教老师布置的任务, 缺乏工作积极性, 难以获得医院工作岗位, 对就业充满了焦虑不安。

(三) 患者和家属带来的心理压力

在医院实习期间, 护理实习生肩负着救死扶伤的责任, 不仅要做好患者日常护理工作, 还要做好和患者、家属之间的沟通。但是很多患者和家属对实习护士存在偏见, 认为他们技术不过关, 不愿意让实习护士进行日常护理, 并对实习护士操作比较挑剔, 这让护理专业实习生产生了巨大的心理压力。由于护理专业实习生工作经验不足, 对养生保健、康复治疗等知识的了解比较少, 难以应对患者和家属的提问, 产生了自我怀疑, 也会产生巨大的心理压力, 影响了实习工作质量。

(四) 初入职场的人际交往障碍

在护理实习工作中, 实习生要处理好与患者、家属和同事之间的关系。但是由于护理实习生社会阅历不足, 难以处理好与同

事之间的人际关系, 与同事之间的沟通合作出现问题, 影响了职场人际关系, 这让实习生长期处于精神高度紧张状态, 工作压力比较大, 容易出现心理健康问题。此外, 很多护理实习生害怕患者和家属的投诉, 畏惧和患者和家属的单独相处, 这让他们情感内耗, 加重了心理负担, 再加上繁忙的护理工作, 渐渐对护理工作失去了热情。

二、护理专业实习生心理健康状况

(一) 情绪较为敏感

医院与学校是截然不同的两个环境, 面对形形色色的患者和家属、陌生的环境, 护理专业实习生感到力不从心、手足无措, 再加上身边缺少同学和朋友陪伴, 工作压力无人倾诉, 长期处于心理高压状态, 情绪更加敏感, 很容易出现自卑、焦虑等心理问题。此外, 护理专业实习生人际交往能力比较差, 与同事的磨合需要更长时间, 不敢向同事请教专业问题、倾诉工作中的烦恼, 在遇到挫折时更容易出现寂寞和孤独情绪, 精神内耗比较严重, 情绪管理和自我调节能力比较差。

(二) 角色转变诱发焦虑情绪

护理专业实习生进入临床实习后角色由学生转变为护士, 在短时间内不仅要掌握全面的临床护理操作技能, 还要处理好护患关系、同事关系。但是由于护理实习生工作经验不足, 担心在临床护理工作中出现失误, 更害怕患者和家属的投诉, 从而出现了焦虑情绪。部分护理专业实习生则是担心自身专业知识、护理实践能力难以胜任临床工作, 也担心无法完成带教老师分配的任务, 从而产生了焦虑情绪, 影响了实习工作的开展。

(三) 繁重工作诱发心理压力

护理专业实习生不仅要完成临床护理工作, 还要完成带教老师布置的任务, 面临着工作和毕业考核的双重压力, 担心自己无法通过临床考核, 影响毕业, 产生了巨大的心理压力, 容易出现失眠、焦虑等问题。很多护理实习生难以兼顾专业课学习和科室护理工作, 忙于完成临床护理工作和带教老师布置的作业, 无暇学习专业课知识, 担心影响毕业论文写作, 无形中增加了自己的心理压力。

(四) 抗挫折能力比较薄弱

由于护理专业实习生缺乏工作经验, 临床护理实践能力有待提升, 在临床护理工作中难免会出现一些问题, 但是很多护理实习生无法正确看待带教老师的批评、患者和家属的批评, 容易产生自我怀疑、悲观等负面情绪。例如部分护理专业实习生在面对带教老师和患者批评时, 感到委屈、痛苦, 陷入悲观情绪中无法自拔, 对未来感到迷茫, 无法从挫折中吸取教训, 抗挫折能力有待提升。

三、护理专业实习生心理健康教育路径

(一) 优化实习带教模式, 渗透心理健康教育

高校要重视护理专业实习生心理健康教育,联合医院开展护理实习生心理健康教育,由校内实习指导教师、医院带教老师联合开展心理健康教育,帮助实习生释放工作压力、负面情绪,从而提高他们心理素质,帮助他们更快适应护士角色。首先,实习指导教师要联合实习带教老师制定护理专业实习生心理健康教育方案,聚焦实习生焦虑、情绪调节、护患沟通和抗挫折能力培养,进一步提高护理专业实习生心理素质。例如实习带教老师可以在护理临床实践中穿插职业认同感教育,规范学生临床护理操作流程,增强他们职业认同感,引导他们耐心和患者、家属沟通,从而缓解他们的焦虑,进一步提高护理专业实习生情绪管理和护患沟通能力。其次,实习指导教师要定期与护理专业实习生进行沟通,了解他们在医院实习期间的职场关系、工作压力等情况,及时发现他们情绪上的波动、心理压力,并定期深入医院了解学生实习情况,真正了解学生工作压力、焦虑情绪和人际交往中存在的问题,为学生进行个性化辅导。例如实习指导教师可以联合实习带教老师开展个性化心理辅导,表扬实习生在护理工作取得的成绩,增强学生自信心,引导他们通过运动、阅读和听音乐等方式释放工作压力和负面情绪,从而提高护理专业实习生心理素质。

(二) 开展线上心理辅导,提高学生抗压能力

“互联网+”时代下,护理专业教师可以利用微信群、线上教学平台开展线上心理辅导,推送心理健康测试、情绪管理和心理压力释放等短视频和文章,便于学生在工作之余学习心理健康知识,帮助他们正确认识自我、及时了解自己的心理健康状态,从而帮助护理专业实习生走出心理问题困扰。例如教师可以在微信群推送抗压能力心理测试题,便于学生线上心理测试,让他们了解心理压力指数,为他们推荐释放工作压力、心理压力的方法,引导他们及时释放心理压力,从而提高护理专业学生抗压能力和自我情绪调节能力。此外,教师还可以开展线上心理健康讲座,为护理专业学生讲解情绪管理、抗挫折能力培养等知识,引导他们正确看待实习过程中的挫折,引导他们从挫折中汲取教训,培养护理专业实习生永不言弃、自强不息和挑战自我的精神,从而提高他们抗压能力。例如教师可以引导护理专业实习生制定工作计划表,引导他们梳理静脉注射、不同科室护理标准流程,帮助他们提高工作效率,从而增强他们自信心,帮助他们形成积极心态,从而提高护理专业实习生适应能力,帮助他们适应角色转变,提高他们实习期间学习和工作质量,为将来就业打下坚实基础。

(三) 举办心理健康讲座,引导学生释放实习压力

实习指导老师要定期深入医院,举办心理健康讲座,与护理专业实习生进行沟通,了解他们在实习工作中遇到的问题,针对就业压力、工作焦虑、人际交往障碍和护患沟通等心理问题进行讲解,现场解答学生关于心理健康的问题,进一步提高他们心理素质,帮助他们尽快适应护士角色。第一,教师要开展抗挫折专题心理健康讲座,导入护理专业实习生真实案例,讲解实习生面对工作、生活和人际交往挫折时的处理方法,帮助学生正确看待实习期间遇到的各种挫折,从而提高他们抗挫折能力。通过案例,教师可以引导护理专业实习生在遇到挫折时与同学、老师倾诉,让他们在倾诉中释放压力和负面情绪,帮助他们调整心态,让他们以积极乐观的心态投入护理工作中,从而提高护理专业学生情绪管理和自我调节能力,减轻他们的心理压力。第二,教师可以邀请优秀护士参与讲座,让她们分享释放工作压力、负面情绪,帮助护理专业学生释放工作中的压力和负面情绪,避免他们陷入精神内耗,从而提高他们心理素质。例如优秀护士可以分享心理调适方法,在工作中学会站在患者视角看问题,提高工作幸福感,更加热爱护理工作,帮助护理实习生提升自我心理调适和人际沟通

能力,让他们正确应对实习期间遇到的困惑,尽快完成角色转换,提高护理专业实习生综合能力。

(四) 组织实习生户外活动,缓解学生焦虑情绪

医院可以组织护理专业实习生户外踏青,让他们欣赏大自然美景,从而帮助他们释放工作压力、负面情绪,进一步提高他们的情绪调节能力。例如实习带教老师可以带领学生爬山、赏景,让学生在美景中放松下来,倾听他们在工作中遇到的问题,及时肯定他们在临床护理中的优秀表现和付出,潜移默化中引导实习生释放压力,缓解他们的焦虑情绪,从而提高实习生情绪管理能力。此外,实习带教老师可以组织户外游戏,促进不同学校护理专业实习生之间的交流,鼓励他们认识新朋友,提高他们人际交往能力,让他们在遇到挫折时可以有朋友陪伴,从而帮助护理实习生尽快适应医院工作、胜任护士工作。户外运动可以帮助护理专业实习生释放工作压力、焦虑情绪,让他们放松身心,从而提高他们情绪管理能力;帮助护理专业实习生认识新朋友,提高他们人际交往能力,帮助他们适应医院环境、处理好人际关系,从而提高护理专业实习生心理素质。

(五) 开展护患沟通培训,培养学生积极心态

高校护理专业教师要联合实习带教老师开展心理健康教育,聚焦护理专业实习生护患关系处理能力培养,帮助他们正确看待和处理护患关系,从而提高他们沟通能力、人文关怀能力,帮助他们完成角色转变。例如实习带教老师可以分享患者投诉案例,分析护理实习生在临床护理操作、护患沟通中容易出现的问题,引导护理实习生站在患者和家属视角看问题,让他们耐心倾听和分析患者需求,并积极解答患者问题,遇到无法回答的问题时要及时向带教老师反馈,从而帮助患者解决问题,赢得患者和家属对实习生工作的认可,从而提高护理专业实习生护患关系处理能力。同时,专业课教师要联合带教老师开展护患纠纷处理培训,组织角色扮演活动,模拟患者投诉护士场景,引导护理专业实习生正确应对投诉,让他们在面对投诉时保持冷静、了解患者诉求,及时帮助患者解决问题,进一步提高护理专业实习生处理护患关系的能力,从而增强他们职业认同感,培养他们积极向上、爱岗敬业的工作态度,提高护理人才培养质量。

四、结语

总之,高校要重视护理专业实习生心理健康教育,关注他们在实习期间面临的工作压力、心理压力,为他们量身定制心理健康教育方案,及时帮助他们解决实习期间遇到的各类问题,帮助护理专业实习生尽快适应护士工作,提高他们就业竞争力。学校要把心理健康教育融入实习带教工作中,联合医院、带教老师开展护理专业实习生心理健康教育,定期开展线上、线下心理健康辅导,帮助护理专业实习生释放工作压力、负面情绪,从而提高他们情绪管理和调节能力、抗压能力,全面提高护理专业实习生心理素质,帮助他们成长为优秀护士,从而提高护理专业人才培养质量。

参考文献:

- [1] 张益凡. 护理专业实习生压力源、自我效能感和心理健康状况的研究 [D]. 沈阳医学院, 2023.
- [2] 王雅萍, 李莉, 王晨, 等. 护理实习生心理健康风险在心理弹性与职业认同感间的中介作用 [J]. 职业与健康, 2023, 39(24): 3416-3420+3425.

本文系梧州医学高等专科学校科研项目,项目名称:护理专业实习生压力源和心理健康状况的研究,项目编号:24WYKY55的研究成果。

通讯作者:郑惠