

浅谈维护和促进护理实习生心理健康的相关策略

高萍

上海中侨职业技术大学护理与健康学院，上海 200126

DOI: 10.61369/SDME.2025070029

摘要：目的：建立心理健康评估体系，评估护理实习生心理压力程度；研究护理实习生心理健康干预个案，探讨维护护理实习生心理健康的策略；为缓解护理实习生心理压力，促进护理实习生心理健康提供参考。方法：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，建立心理健康评估体系筛选有心理压力的护理实习生。对显示有认知、情绪、行为异常的护理实习生开展个性化心理支持及干预，帮助纠正由错误的认知带来的不良情绪及消极抵抗行为；及时维护和促进护理实习生心理健康。结论：总结护理实习生心理健康压力源及作用机制，建立心理健康的评估体系及心理健康干预体系。具体为：1. 建立护理实习生心理健康评估体系，及时有效评估护理实习生心理健康状况。2. 建立护理实习生心理干预系统，及时有效消除和化解应激源。3. 建立360度心理支持系统，定期维护护理实习生的心理健康。4. 制定系统的护理实习生心理素养培养计划：培养忠于职守和高度责任心等的职业道德，引导实习护生正确面对职业偏见和心理压力，提升职业心理素质；树立榜样帮助建立职业信心，明确职业目标和规划。以上体系为维护及促进护理专业学生心理健康提供了一定的科学依据和参考建议，有助于提高关于护理专业学生的社会资源的有效配置，促进护理专业持续健康增长。结果：根据研究成果，学校及带教医院可以从人才选用到教学内容及实习结构等几个方面进行适当的调整与侧重重构；对关于护理实习生心理健康评估及维护都可以通过有效的指标来进行衡量，进而预测调整其心理健康的程度及最终表现。总之，本研究以期为系统化、规范化护理实习生心理健康维护及干预措施提供策略参考。

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

A Brief Discussion on Relevant Strategies for Maintaining and Promoting the Mental Health of Nursing Interns

Gao Ping

School of Nursing and Health, Shanghai Zhongqiao Vocational and Technical University,
Pudong New Area, Shanghai 200126

Abstract : Objective: To establish a mental health evaluation system to assess the level of psychological stress among nursing interns, study individual cases of mental health interventions for nursing interns, explore strategies to maintain the mental health of nursing interns, and provide reference for alleviating psychological pressure and promoting the mental health of nursing interns. Methods: Colaizzi's phenomenological method of data analysis was used to conduct qualitative research and analysis on the collected interview data and questionnaire data, and establish a mental health evaluation system to screen nursing interns with psychological pressure. Personalized psychological support and intervention were provided to nursing interns who showed cognitive, emotional, and behavioral abnormalities, helping to correct negative emotions and passive resistance behaviors caused by incorrect cognitions, and timely maintain and promote the mental health of nursing interns. Conclusion: Summarize the sources and mechanisms of psychological stress for nursing interns, and establish a mental health evaluation system and mental health intervention system. Specifically: 1. Establish a mental health evaluation system for nursing interns to timely and effectively evaluate their mental health status. 2. Establish a psychological intervention system for nursing interns to eliminate and resolve stressors in a timely and effective manner. 3. Establish a 360-degree psychological support system to regularly maintain the mental health of nursing interns. 4. Develop a systematic psychological literacy training program for nursing interns: cultivate professional ethics such as loyalty and a high sense of responsibility, guide interns to face career prejudices and psychological pressure correctly, improve professional psychological quality, set examples to help build professional confidence, and clarify career goals and plans. The above system provides a certain scientific basis and reference suggestions for maintaining and promoting the mental health of nursing students, which helps to improve the effective allocation of social resources for nursing students and promote the sustainable and healthy growth of the nursing profession. Results: Based on the research results, schools and

teaching hospitals can make appropriate adjustments and focus on reconstruction from talent selection to teaching content and internship structure. Effective indicators can be used to measure the mental health assessment and maintenance of nursing interns, thereby predicting and adjusting their mental health levels and final performance. In summary, this study aims to provide strategic references for systematic and standardized mental health maintenance and intervention measures for nursing interns.

Keywords : **nursing interns; psychological stress; qualitative research; nursing professional psychological literacy**

一、研究背景

在护理人才培养方案及流程中，要求护理专业学生在毕业前一年即最后一学年中，需要到一线临床开展为期6–10个月的护理顶岗实习；只有护理临床实习期满的护理专业学生才有资格报考护士资格证考试；并且一般需要护理专业学生于实习结束的第一时间参加护士资格考试；而本科论文答辩及毕业考等几乎前后同期开展；只有全部通过才能顺利毕业和取得毕业证、护士资格证、学位证，只有至少三证齐全才能有资格顺利面试上海三甲医院，有被正式录用可能。护理实习生在临床实习中作为实习护士，也是与病人接触最为频繁的医务人员，也面临的职业压力越来越大^[1]；以上诸多压力因素直接威胁到护理实习生的心理健康问题！

在一些大型综合性医院每年需要担任300–500人次，甚至更多的护理实习带教工作。一部分实习生适应不了实习期工作纪律、工作强度及工作环境，出现各种身心不适；导致实习不能顺利完成，影响毕业和后期对口就业^[1]。

我院每年在校护理专业学生有近1500名，每年近600名护理专业学生需要到临床一线实习10个月。据合作医院反馈：每家医院至少有10%以上护理实习生因为“护理临床实习”的特殊阶段的职业情景及学业考试等双重或多重压力导致出现心理压力进而出现心理健康问题。大多数护理学校及带教医院对实习期护理专业学生心理压力源及心理问题缺少专业研究和体针对性疏导或心理支持^[9]。

目前，护理专业高校或教学医院对护理专业学生缺乏相对系统的护理职业心理素养建设、缺少专业系统的实习前心理评估和实习中的职业心理压力监测预警及后期的专业心理疏导^[1]；没有完善的心理压力评估，监测及支持体系相关研究还停留表面，相关体系建设也不够全面和充分^[9]。

二、研究目的

建立护理实习生心理健康评估体系，用于评估其心理压力程度及其对认知、情绪、行为等的影响；了解压力来源或相关因素，分析其产生的背景及原因^[9]。研究护理实习生心理健康的个案，探讨维护护理实习生心理健康的的具体方法与策略；为维护护理实习生心理健康及如何针对性缓解护理实习生心理压力提供可行性的对策。

三、研究过程及方法

基于以上背景，针对护理实习生现有教培体系，结合护理专业的学生在临床一线护理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^[5]，加上深度走访护理实习生心理压力现状后；参考相关文献及常用心理问卷评估量表^[8]，总结护理实习生心理健康个案分析^[8]；总结了一套维护和促进护理实习生心理健康的策略，帮助了解在医院实习生心理健康状况，及时调整和干预护理实习生心理健康，对促进护理实习护生身心健康，对其护理工作质量提高均有重要指导意义^[1]。具体如下：

(一) 建立护理实习生心理健康评估体系

参考国内外大量关于护理实习生心理健康的研宄分析，初步建立护理实习生心理压力源质性研究评估模型。针对护理实习生常见心理压力源设计质性量表^[8]，共计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、医患关系^[1]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。针对质性评分量表进行小范围实证检验，着重探讨分析了当前在实习期的护理专业学生心理压力源的具体影响途径和影响程度。

(二) 建立护理实习生心理健康干预体系

针对护理实习生心理健康的评估体系评估结果，分级开展护理实习生心理干预：

I 级心理干预：在护理专业人才培养计划中，要强化对实习护生的生理心理素质培养^[5]。在实习前系统培训实习护生，引导其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^[5]；引导实习护生提升自身工作能力和心理调节能力，提前知晓在从事护理工作时需要时刻保持饱满的精神状态，护理实习生需要具备哪些角色适应性行为和心理特征^[5]。让实习护生知晓，当工作或生活中出现难以调节的心理压力或心理危机时，可以及时寻求专业的心理医生帮助尽快消除和化解应激源。

II 级心理干预：对于护理实习生心理健康测评体系测评显示有轻度情绪和异常行为认知的在院实习生，开展 II 级心理干预。

对于有异常行为的护理实习生给予一对一的教练式心理成长陪伴，在有效倾听的基础上，评估其具体心理状况情绪及认知行为等；开展个性化心理支持，纠正由错误的认知带来的不良情绪及消极抵抗行为^[9]；督促培养正确的行为习惯，以积极乐观心态和正念思维去面对实习中可能遇到挑战；帮助及时有效化解和缓解心理压力^[9]。针对不同气质和性格类型的人，做个性化引导和重点关注；使其具备良好的情绪调节能力和自我控制能力。

Ⅲ级心理干预：对于有严重异常心理及行为的护理实习生，及时给予Ⅲ级心理干预。一对一地进行心理辅导的同时对接专业的心理医生一起帮助了解该生存在的心理问题及具体原因，建立个人心理档案^[5]；制定详细针对性专业心理治疗和社会心理支持，定期开展个体及团体心理干预^[4]。

（三）建立护理实习生心理支持系统

个人社会心理支持系统：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^[9]。个人社会心理支持系统可以帮助实习护生在自己的社会关系网络中所能获得的、来自他人的精神上的帮助和支持，可以及时有效缓解护理实习生的心理压力。

学校社团心理支持系统：在日常护理实训和实践课程中，引导学生分实习小组组建社团，发起护理岗位角色扮演和情景剧等帮助实习护生做好心理构建^[11]，帮助护理专业学生培养共同的兴趣爱好，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^[8]。

教学医院心理支持系统：教学医院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^[6]；提供专业的心理辅导或心理团建都可以有效的帮助实习护生降低职业心理压力；安排资深的护理专业人员定期作成功案例分享或互动，帮助护理实习生确定个人职业目标，明确职业生涯规划^[5]；让实习护士有机会参与医院举办的各类文体活动，让实习期护士感受到来自医院体系的专业的人文关怀，帮助实习护生快速适应岗位需求。^[2]

（四）制定系统的护理实习生心理素养培养计划

培养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，提升职业心理素质；树立榜样帮助建立职业信心，明确职业目标和规划^[6]。

四、研究结果

该研究总结了护理实习生心理健康压力源，建立护理实习生心理健康评估体系；搭建了护理实习生心理健康干预体系及其心理健康支持体系及护理实习生职业心理素养培养体系。以上策略为维护护理实习生心理健康提供了一定的科学依据和参考建议，有助于护理专业社会资源的有效配置，促进护理专业持续健康增长。根据研究成果，学校及带教医院在护理专业人才培养计划中，可以对护理专业的教学内容、实习结构及人才选用进行适当的调整与侧重判断，从而有效干预护理实习生心理健康的程度及最终表现。总之，本研究以期为护理实习生心理健康维护提供的系统化、规范化策略；为合理化、长期化的护理职业心理素质建设的提供参考^[3,7,10,11]。

参考文献

- [1] 邓小梅. 实习末期护生心理压力相关因素的质性研究 [M]. 当代护士 (上旬刊). 2021, 28(03).
- [2] 崔宇婷, 张禹念, 翟惠敏. 护士对护士长人文关怀满意度评价问卷的编制及信效度检验 [J]. 中国实用护理杂志, 2016, 32 (16) : 1264-1268.
- [3] 李晓莲, 孙倩, 等. 正念干预在护士负性情绪中的应用进展 [J]. 中华护理杂志, 2020, 55 (2) : 215-219.
- [4] 孙书漪, 宋岚婷. 护专实习生心理健康教育的有效策略研究 [J]. 大武汉, 2022(5):211-213.
- [5] 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.
- [6] 李文福, 强景, 徐芳芳, 李功迎. 医学院校大学新生心理症状变迁的横断历史研究 [J]. 中国心理卫生杂志, 2020, 34(9):784-789.
- [7] 李瑜, 苏志达. 不同层次军校医学生的个性特征比较 [J]. 中国健康教育, 2002, 18(12):810-811.
- [8] 蔺晓贤, 田秀菊. 关于加强大学新生心理健康教育的思考 [J]. 湖州师范学院学报, 2016, 38(6):82-86.
- [9] 方妍, 周晓娟, 方储馨. 心内科护理临床带教的难点及应对措施 [J]. 大家健康 (学术版), 2015(2).
- [10] 孟晓红, 乔永平, 孙雪莹, 吴俊晓, 余海飞. 高职高专院校实习护生心理健康状况与心理应对方式的调查分析 [J]. 科学中国人, 2016(8X).
- [11] 李金德, 闭乐华. 广西某独立学院新生心理健康状况调查 [J]. 心理月刊, 2019, 0(11):1-4.