

基于生态化评估的分级抗压资源包对高职实习生作用效果研究

周立超, 赵一品, 刘朝晖

黑龙江护理高等专科学校, 黑龙江 哈尔滨 150086

DOI: 10.61369/ETR.2026210042

摘 要 : 本文探讨基于生态化评估的分级抗压资源包对高职实习生职业护理能力及心理压力的干预机制与初步成效。研究对象为高职院校进入临床实习的护理及相关专业学生, 方法上实施面向普适性、定向性、危机性三级干预的分级抗压资源包。在效果验证方面, 本研究突破传统单一自评量表的局限, 构建涵盖临床带教教师、学校管理端和学生自我三个层面的“生态化多维评估指标”, 对干预效果进行综合性的过程性验证。结果显示, 经过完整干预周期, 实习生群体总体知觉压力呈现出显著下降趋势, 心理韧性水平得到有效提升。在临床适应层面, 实习生的操作抗挫力与护患沟通认知明显增强; 在院校管理层面, 主动求助率有所上升, 而极端心理危机预警率得到有效控制; 在自我认知层面, 同伴支持网络逐步形成, 职业认同感趋于稳定。研究表明, 分级抗压资源包实现了心理支持资源的精准投送, 有效改善了高职实习生的临床抗压能力。

关 键 词 : 高职生; 临床实习期; 职业能力; 分级干预; 生态化评估; 心理健康

Research on the Effect of Tiered Stress-Resilient Resource Packs Based on Ecological Assessment on Vocational College Interns

Zhou Lichao, Zhao Yipin, Liu Zhaohui

Heilongjiang Nursing College, Harbin, Heilongjiang 150086

Abstract : This paper explores the intervention mechanism and preliminary effects of tiered stress-resilient resource packs based on ecological assessment on the professional nursing competence and psychological stress of vocational college interns. The research objects are nursing and related major students from vocational colleges entering clinical internships. Methodologically, a tiered stress-resilient resource pack targeting three levels of intervention—universal, targeted, and crisis-oriented—is implemented. In terms of effect verification, this study breaks through the limitation of traditional single self-assessment scales and constructs an "ecological multi-dimensional evaluation index system" covering three levels: clinical preceptors, school management, and students themselves, to conduct comprehensive and process-oriented verification of the intervention effects. The results show that after the complete intervention cycle, the overall perceived stress of the intern group shows a significant downward trend, and the level of psychological resilience is effectively improved. At the clinical adaptation level, the interns' operational frustration tolerance and cognition of nurse-patient communication are significantly enhanced; at the college management level, the active help-seeking rate has increased, while the early warning rate of extreme psychological crises has been effectively controlled; at the self-cognition level, a peer support network has gradually formed, and professional identity has tended to be stable. The research indicates that the tiered stress-resilient resource packs have achieved precise delivery of psychological support resources and effectively improved the clinical stress-resilient capacity of vocational college interns.

Keywords : vocational college students; clinical internship period; professional competence; tiered intervention; ecological assessment; mental health

引言

(一) 研究背景

高职医护类学生在由校园迈向临床实习的阶段, 正处于职业社会化的关键转折期。高强度的临床排班制度、复杂多变的医患及护患

沟通情境、严格的带教考核标准，以及直面生老病死的心理冲击，共同构成了多维度的应激源。高职护生在进入临床实习的前三个月，其知觉压力水平往往达到峰值，极易诱发情感耗竭与去人格化等职业倦怠的早期症状。若缺乏及时且具有针对性的心理干预，持续累积的压力不仅会导致临床护理操作失误率的攀升，更会引发深层次的职业认同感危机，最终加剧基层医疗护理人才的流失率。

（二）理论演进与文献述评

国内关于护生心理健康的早期研究，大多侧重“病理化”的缺陷视角，即着眼于焦虑、抑郁等负性情绪的筛查与事后干预。然而，面对复杂多变的临床生态，单纯的“减压”或“消除症状”已不足以支撑医护生长远的职业发展需求。近年来，“职业韧性（Occupational Resilience）”理论逐渐成为积极心理学领域所关注的核心命题。根据美国心理学会（APA）的定义，“韧性”指个体在面对逆境、创伤、悲剧、威胁或重大压力源时能够良好适应的过程，它包含从困难经历中“反弹”，并获得个人成长的能力。本研究突破传统的“降压”思维，将“韧性培育”设定为心理干预的核心，探讨如何通过外部资源的有效供给，激活实习生内在的心理资本^[1]。

（三）现有评估的局限与生态化评估体系的引入

在过往的心理干预实证研究中，效果评估手段呈现出较为明显的同质化倾向，过度依赖于干预前后施测的标准化自评量表（如SCL-90或CPSS）。此种单一的评估模式在实际操作中极易受到“霍桑效应”及社会赞许心理的干扰，即学生为了迎合带教老师或研究者的潜在期待，往往倾向于填报更为“积极”“健康”的数据。然而，纸笔测试所呈现的“低压力”反馈，并不能等同于其在真实临床急救或医患冲突情境中具备高水平的抗挫力。基于上述认识，本课题创新性地引入“生态化评估（Ecological Assessment）”理念，倡导将效果评估的场域由实验室或教室延伸至真实的临床实践与日常管理脉络之中^[2]。

一、研究对象与方法

（一）研究对象与本土化抽样背景

本研究采用目的抽样与整群抽样相结合的方式，选取某省属“双高计划”高职院校护理类2023级临床实习的学生作为研究对象。该批次学生实习的医院主要集中于省内三级甲等综合性医院，具有较高的临床代表性与工作强度水平。在充分告知研究目的并严格遵循自愿参与及知情同意原则的前提下，将符合纳入与排除标准的100名学生随机划分为对照组（n=50）与干预组（n=50）。两组学生在年龄分布、性别构成、在校基础医学与专业核心课程成绩基线等方面比较，差异均无统计学意义（ $p>0.05$ ），具备良好的比较基础。

（二）分级抗压干预体系的构建与实施路径

针对传统心理辅导“大水漫灌”且时效性滞后的现实痛点，本研究设计开发了“实习期分级抗压资源包”，并在干预组实施为期三个月的系统干预。

一级干预（普适性资源层）：面向全体干预组学生。该层级以线上轻量化、碎片化学习为主要形式，内容涵盖临床常见应激情绪识别科普、五分钟正念呼吸音频、基础护患共情沟通话术图文等模块。其目标在于为全体学生构筑第一道心理防线，提升其日常情绪的自我调节效能。

二级干预（定向性资源层）：聚焦于被分配至急诊科、重症医学科（ICU）、手术室等公认高压科室，或在实习首月由临床带教老师反馈存在轻度适应不良、操作紧张等表现的学生。资源包内容在此层级升级为“同辈支持网络建构”与“巴林特小组（Balint Group）改良版辅导”。

三级干预（危机干预层）：针对触发心理普测预警阈值，或在临床实习期间因遭遇重大医疗纠纷、严重个人生活变故而出现急性心理应激反应的学生。对此类情况，立即启动校院联动的绿

色通道，将资源包转化为“一对一深度心理干预”与“精神专科转介服务”，以确保心理安全底线。

（三）生态化评估体系的设计

评估体系摆脱了对静态问卷的单一依赖，紧紧围绕临床实习的真实生态，搭建起三维的观测坐标。三个维度分别对应不同的信息采集点和评估主体，力图从不同的自然场景捕捉干预引起的真实变化。

临床执行维度（带教教师与护士长端）：该维度重点观测实习生在真实医疗情境中可被他人察觉的外显行为变化。具体的观测指标有：操作受挫（如静脉穿刺失败、被患者或家属当面指责）之后，学生情绪趋于平稳并重新投入工作所需的大致时间；面对医患或护患冲突时，其沟通策略是否能够保持基本的清晰度和稳定性，不因压力而出现明显的退缩或攻击性言语；在高强度夜班或连班疲劳状态下，学生自我管理的具体表现，比如是否能按要求完成交接班记录、是否能主动关注自身状态并适当寻求帮助等。

院校支持维度（辅导员与心理教师端）：该维度将观察重点放在管理层面的动态数据上，主要借助院校既有工作台账来获取信息。核心指标有三项：一是学生主动寻求情绪支持或心理辅导的频次，统计范围覆盖学生主动给辅导员发信息、约谈心理教师以及利用二级资源包中同辈支持机制的自主申报行为；二是危机干预系统的预警触发率，即经由心理普测、带教老师异常反馈或同辈报告等路径进入校院联动预警名单的人次变化；三是学生在返校周、小组座谈等集体活动中的整体精神面貌，由辅导员与心理教师通过参与式观察进行定性记录，作为量化指标的重要补充。

自我与同辈维度（实习生端）：该维度兼顾标准化量表与质性文本两类材料。量化数据方面，沿用心理韧性量表（CD-RISC）和知觉压力量表（CPSS）的前后测趋势变化作为基础参照；质性数据则重点分析两部分内容：一是实习生提交的实习周记，借助

词频统计与主题编码,追踪“无力”“崩溃”“接纳”“坚持”等核心语词的消长轨迹;二是同辈支持小组运作过程中的人际互动质量,包括组内成员发言的开放性、彼此回应时的共情深度以及共同解决问题的实际行为表现,以此衡量同伴网络是否真正生成了支撑功能。

(四) 资料收集与分析方法

研究整体采用量化与质性相结合的混合研究范式(Mixed Methods Research),让数字趋势与情境解释相互支撑,而不是仅凭单一数据类型进行封闭式的结论推导。

在量化分析部分,主要处理心理韧性量表(CD-RISC)和知觉压力量表(CPSS)的前后测数据。组间与不同时间点的差异比较,采用重复测量方差分析,重点关注“时间×组别”的交互效应是否成立,以此判断干预措施是否在时间进程中产生区别于对照组的附加影响。

质性分析部分,材料来源包括带教老师的过程性评语、辅导员的谈话记录、实习反思周记以及同辈小组的讨论摘要等^[3]。

二、干预成效与生态化多维评估结果分析

(一) 心理韧性提升与知觉压力缓解的总体趋势

前后期测试的量化趋势比对显示,对照组实习生随着临床实践的逐步深入,其知觉压力感知(CPSS)呈现出较为明显的波动上升轨迹,部分个体已流露出情感耗竭的早期征兆;反观干预组,在分级资源包的持续作用下,其压力感知的上升曲线不仅被有效压平、缓冲,且心理韧性(CD-RISC)总分较干预前实现了整体层面的显著提升($p<0.01$)。上述数据表明,该干预方案并非单纯压抑负面情绪,而是在实质上促进了从负面情绪体验到心理资本的转化过程。

(二) 临床生态视角的反馈

临床带教教师的过程性观察是检验干预效果最为核心的“试金石”。质性反馈高度集中于两个维度:其一,是“容错与修复能力”的显著增强;其二,是“护患沟通韧性”的改善。在针对各科室护士长开展的半结构化访谈中,干预组学生的临床表现得到了较为普遍的认可。

访谈实录摘引(带教护士长A,急诊科):“急诊的环境大家是知道的,永远是兵荒马乱的状态。用过资源包的几个学生,心理素质明显‘抗造’很多。前几天有个干预组的小王,遇上一个车祸外伤急诊,家属情绪失控大喊大叫。小王不仅手底下没慌,还能一边配合医生,一边用共情的语气去安抚家属。遇到挫折不往后躲,这种韧劲儿在临床工作中太难得了。”

(三) 院校管理生态的反馈

辅导员端的日常管理数据揭示了实习生应对模式的深层转变。干预组学生向心理教师、辅导员发起主动求助的比例较往届呈现出大幅攀升的态势。在传统的实习语境中,学生往往将心理困惑视为“个人抗压能力差”的标签,倾向于采取隐瞒忍耐的应对策略;而分级资源包的介入,成功地去除了附加于心理困境之上的病理化滤镜。

访谈实录摘引(年级辅导员B):“过去我们做实习生管理,最怕的就是‘沉默的爆发’,学生平时什么都不说,一开口就是交辞职报告或者已经出了大问题。现在干预组的学生会主动利用二级资源包里的同辈互助机制,甚至直接在微信上跟我说‘老师我现在情绪到了临界点,需要聊聊’。这种‘主动暴露’机制,大大降低了我们的管理盲区。”

(四) 自我与同辈生态的反馈

对干预组实习生提交的实习反思周记进行文本主题编码分析,所得结果令人振奋。干预初期文本中常伴随出现的“无力”“崩溃”“想放弃”等负性词频出现了大幅度衰减,取而代之的是“接纳”“调整”“坚持”等建设性语汇的增多。二级干预模块成功地将原本松散的实习小组凝聚为高密度的互助共同体,学生在横向的群体托底过程中,逐渐完成了对职业价值的深层内化。

质性文本摘引(干预组实习生C,实习周记第8周):“管床的一个老爷爷半夜突发心衰没能抢救过来。这是我第一次直面临床死亡,下班回到宿舍整个人都在发抖,甚至开始怀疑自己是不是选错了专业。好在晚上的‘同辈支持小组’线上复盘时,组里的同学分享了她们在一级资源包里学到的着陆技术,带教老师也在群里引导我们区分‘职责边界’和‘过度自责’。我不是一个人在面对这些沉重的东西。虽然临床很苦,但我开始理解这份职业背后的重量了。”

三、讨论

(一) 分级干预机制的内在逻辑

本研究的结果印证了分级抗压资源包的科学性与实效性。其成功的内在机制在于精准匹配了临床心理生态中的差异化需求,有效化解了传统大班额心理讲座中“需者不解渴,无需者嫌烦”的供需矛盾。从基础层面的情绪免疫,到高压科室的靶向疏导,再到危机时刻的底线干预,这一梯度设计的本质,是教育与心理资源在时间与空间维度上的最优化配置,由此实现了对实习生心理资本的“精准赋能”。

(二) 方法论启示

本研究最大的学术增量在于构建并验证了生态化评估体系的有效性。将临床带教教师的客观评判、院校管理端的行为预警数据以及学生主观建构的质性反思三者相互融合,实质上乃是将心理变化的过程还原到了具身认知(Embodied Cognition)所强调的真实社会关系场域当中。这一做法为高职院校后续开展融合性教改与心理实证研究,提供了一条可操作的实践路径。

(三) 拓展思考

职业韧性并非靠几门心理讲座式课程就能一劳永逸地建立起来,它具有高度的情境依赖性和实践生成性。本课题的干预成果提示我们,高职医护教育应当打破“专业教学”与“心理健康教育”相互分离的实习期管理格局,进一步将分级抗压资源包的核心内容嵌入临床带教大纲之中,实现“专业技能带教”与“心理韧性带教”的双线并进,从而在根本上落实“三全育人”的教育

理念。

四、结论

研究证实，该模式能够精准对接处于不同压力阈值学生的核心诉求，有效缓冲其对于真实医疗生态的现实冲击感受，并在护

患沟通、临床操作等具象情境中切实提升了学生的职业韧性水平。与此同时，多维度、多主体的生态化评估体系，打破了传统量化测评的局限性，为全面检验心理教育与临床带教协同育人的实际成效提供了全新的评价标尺，对深化现代职业教育体系下的实践教学管理改革具有深远的指导意义。

参考文献

- [1] 王远 郭亚敏. 心理契约下高职学生实习期心理危机干预及疏导方式研究 [J]. 太原城市职业技术学院学报. 2025 (03): 176-179.
- [2] 郭玉勇. 高职护生实习期人文关怀能力、积极心理资本及生命意义感的相关性研究 [D]. 安徽: 安徽医科大学, 2025.
- [3] 门安妮 吴冬 朱晓宇. 新质生产力背景下提升高职学生就业竞争力和心理适应力对策探究 [J]. 福建轻纺. 2025 (06): 80-83