

高职护理专业实习生心理健康的原因分析及干预对策

陈 雯

(九江职业大学, 江西 九江 332000)

摘要:在现代医疗服务中, 护理专业人才的角色变得越来越重要。然而, 由于护理行业的特殊性, 护理专业学生在接受实习时面临着不小的心理压力和挑战。因此, 针对高职护理专业实习生的心理健康干预, 已经成为医疗教育领域需要着重关注的问题。本文旨在探讨高职护理专业实习生常见的心理问题与影响其心理健康水平的主要原因, 分析开展心理健康干预的有效对策, 以期对提高护理专业实习生心理健康水平, 完善高职院校护理专业实习生心理健康教育和服务体系提供重要的借鉴和参考。

关键词: 高职; 护理专业; 实习生; 心理健康; 干预

一、高职护理专业实习生常见的心理问题分析

(一) 自卑心理

自卑是指个体对自身价值和能力的负面评价感。在高职护理专业实习中, 实习生可能面临与资深护士或医务人员合作的压力, 产生自卑情绪。一方面, 他们可能因缺乏经验和知识而感到不能胜任具体工作, 担心犯错或无法满足工作要求等。另一方面, 来自同事或上级的批评和负面评价也可能加剧他们的自卑感。此外, 社会期望和对专业水平的高标准要求也可能使实习生陷入自我怀疑和自卑情绪当中。

(二) 恐惧心理

恐惧心理是指实习生对于未知或不熟悉的事物产生的恐惧和紧张情绪。在实习过程中, 实习生可能面临各种新环境和陌生情境, 如处理突发事件、与患者家属沟通等, 这些新挑战可能引发实习生内心的恐惧情绪。比如, 在应对紧急情况时, 实习生可能害怕犯错无法做出正确的判断。此外, 病人的痛苦和悲伤也可能引发实习生的恐惧心理。

(三) 紧张心理

紧张是高职护理专业实习生常见的心理问题之一。在临床实践中, 实习生需要承担一定责任和任务, 同时需要与患者、家属及其他医务人员进行有效沟通, 来自四面八方的压力可能让他们感到紧张不安。例如, 在处理复杂病例或执行特殊护理操作时, 实习生可能因缺乏经验而感到紧张。此外, 时间管理和工作量也可能成为导致实习生紧张情绪的重要因素之一。

(四) 失落心理

高职护理专业学生往往怀揣着饱满的热情迈向实习岗位, 他们对工作表现出了极高的期望, 然而, 正是因为他们对未知的工作压力以及严格的规章制度没有做好充足的准备, 可能导致理想与实际产生差距, 进而引发他们的失落心理。除此之外, 高职护理专业实习生常常会遇到各式各样的挑战和困难, 当他们在工作中遇到失败或无法达到预期目标时, 会感到挫败和失望; 在处理复杂情况时出现错误或产生负面后果时, 实习生可能感到失落和自责。此外, 与患者或家属产生冲突或无法提供满意的护理服务也可能引发实习生的失落心理。

(五) 孤僻心理

在高职护理专业实习中, 实习生可能面临与同事、团队合作的挑战, 进而引发孤僻心理。有时候, 他们可能感到难以融入团

队或与他人建立有效的合作关系, 这种孤独感可能源于经验不足、沟通能力不足或个人性格特点等因素。实习生可能因担心被排斥或不被接受而产生内心的焦虑和孤独感。

二、影响高职护理专业实习生心理健康水平的主要原因

(一) 学业压力

首先, 护理理论知识的复杂性和专业技能的高要求, 使得实习生需要花费大量时间和精力来学习和掌握相关内容, 他们不仅需要应对课堂上的理论学习, 还需要进行大量临床实践和技能训练, 这种高强度的学习任务给予了实习生巨大压力, 很容易导致他们感到焦虑、紧张甚至失眠。其次, 众所周知, 医疗领域对时间管理要求非常严格, 护理实习生需要及时完成各类作业、报告和考试准备工作, 这种时间上的限制会增加他们的负担, 可能导致学生情绪波动, 增加其心理压力。

(二) 实习压力

一方面, 实习生需要面对患者的痛苦和死亡, 这对于刚刚步入医疗领域的学生来说是一种新的挑战。学生可能会遇到各种情况, 如患者突发状况、意外事件等, 这些都需要他们迅速应对并做出正确的决策。长期处于这种工作环境下, 紧张和不确定性会增加实习生的心理负荷。另一方面, 临床实习涉及与多个团队成员合作, 并要求人与人之间进行有效沟通和协调。实习生需要适应医疗团队的工作方式和文化, 很多时候需要与其他医护人员合作完成任务。这种团队合作的压力和责任感会增加实习生的心理负担, 可能导致他们出现紧张和焦虑的情绪。

(三) 社会环境

首先, 医疗领域的工作环境通常具有一定压力和挑战性。实习生在接触到各类患者时, 可能面临来自患者家属、主治医师、带教老师等多方面的期望和要求, 这给他们带来了额外的心理负担。其次, 现代社会对于医务人员的期望较高, 尤其是对于护理专业技能和服务质量有着较高的要求。护理实习生需要不断提升自己的专业水平以满足社会需求, 在这种高期望下他们极易产生焦虑和压力情绪。

(四) 个人因素

个体的性格特点、自我认知和应对能力等都会对其心理健康产生影响。比如, 一些实习生可能具有较为敏感或内向的性格, 更容易感受到来自学业和实习的压力。此外, 个体的自我认知和应对能力也会影响其对于压力的接纳和处理方式。一些实习生可能缺乏有效的应对策略, 导致他们在面对困难时无法有效应对, 继而可能引发一系列心理健康问题。

三、对高职护理专业实习生开展心理健康干预的有效对策

(一) 引进成长互助小组管理模式

在实践教学过程中, 引进成长互助小组管理模式是一种非常有效的心理健康干预方式。这种方式将实习生分成若干小组, 每个小组配置一个专门的负责人, 负责人需要组织小组成员进行互助和交流, 让实习生在交流中共同成长并解决问题。这种方式能够有效缓解实习生的心理压力, 增强他们的凝聚力和归属感, 提升实习生的工作积极性和舒适度。具体实施方法如下:

第一步,制定小组组建方案。小组可以根据年级、性别等进行划分,人数不宜过多,最好控制在5—8人之间。

第二步,确定小组活动内容。小组活动的内容可以是心理健康知识的普及和交流,也可以是实习经验的分享和碰撞,或者是实习生生活、学习中遇到问题的探讨解决等。

第三步,设计小组活动形式。小组活动的形式可以是例会、座谈、心理咨询、心理测评等,也可以是参观、游戏、体验、实践等多种形式,以满足实习生的多样化需求。

第四步,确定小组领袖和辅导员的角色。小组领袖是小组的核心管理者,负责组织、协调和推进小组活动,维护小组的正常运转。辅导员则是小组心理健康干预的主要负责人,担任小组成员的心理咨询、指导、辅导等工作。

第五步,制定小组管理制度。小组管理制度是小组运行的基础,包括小组成员权利义务、管理程序、纪律惩戒等方面,应定期跟进评估。

以XX医院为例,该医院近期采用了成长互助小组管理模式,成立了若干个成长互助小组,每个小组都由一位有丰富工作经验的医护人员担任负责人。负责人每周需要将小组成员聚集起来开展活动。成员们可以围坐在一起自由分享自己的心路历程,交流自己的困惑和问题,互相给予支持和鼓励,还可以一起组织各种活动,如文艺表演、篮球比赛、野外拓展等,以增强成员间的群体凝聚力。经过一段时间的实践,医院实习生的心理状态得到了明显改善,实习生们的工作积极性和满意度也得到了大幅提升。

(二) 强化带教意识,促进角色转换

实习生在进入实习生涯之前,普遍为学生,他们对病人和医院的许多方面并不了解,由此看来,他们需要得到更多指导和教育,以帮助了解医疗工作的复杂性,这对实习生保持情绪稳定是至关重要的。其中,带教人员和学生的角色转换非常重要。

首先,关于带教老师的角色转换。在带教过程中,教师需要将自己的角色从纯粹的教师转变为实习生的导师和指导者,这样才能全方面的了解实习生的进步与不足,并为他们提供针对性的帮助和支持。在此过程中,实习生也将充分感受到带教老师的关心和支持,这对他们构筑坚实的心理防线很有必要。除此之外,带教老师应该充分认识到自己在实习生成长之路上扮演的重要角色,不断巩固自身专业知识和技能,并将其传授给实习生。同时,他们还应具备良好的沟通能力和倾听技巧,以便与实习生建立良好的关系,及时解决他们在实习过程中遇到的问题和困惑。

其次,关于学生的角色转换,教师应重视角色模拟教学。教师可以让部分学生扮演“患者”并制造难题,要求其他实习生结合所学知识、临床工作经验快速分析与解答,给出具体处理方法并阐述观点,激励学生快速成长,使他们积极运用临床护理思维进行思考,解决问题。这样做,能帮助实习生详细了解和适应实习的要求和期望,培养他们自主学习能力和问题解决能力。以输液练习为例,护士可扮演“患者”的角色,教师应尽可能地让每一位护生都真正尝试一次输液和被输液的感受。练习结束之后,教师组织学生及时进行反思与总结,这样,他们会深刻认识到技术不熟练会给患者带来的不适甚至痛苦,有利于引导学生时刻巩固操作技能,大幅度增强他们的岗位适应力,有效缓解学生今后的临床实操压力。

(三) 加强职业素质教育,关注心理健康

护理专业实习生在临床实践中往往会面临巨大的工作压力和

情绪波动,因此,通过职业素质教育来稳定他们的思想与心理状态具有重要意义。

首先,引导实习生正确认识护理职业的意义和价值,让他们明确自己的职责和使命。通过情景模拟和案例讲解等多种形式,让实习生了解并熟悉护理工作的要求与实际操作流程,培养其独立判断和处理问题的能力,从而增强其自信心和职业认同感,从根本上打消实习生的职业认知焦虑抑郁情绪。比如,带教老师可以结合护理实践过程中涌现出来的好人好事对实习生进行思想作风以及服务态度等方面的教育,不断对外塑造美好的护士形象。其次,关注实习生的心理健康问题,及时给予心理干预和支持。有时实习生可能会因为工作压力、感染风险、护理对象的生死关头等原因产生情绪波动和心理负担。对于这种情况,教师可以运用心理疏导、情景再现等多种技巧,让实习生有机会倾诉,帮助他们舒缓情绪,减轻负担,使他们保持心理平衡。这时候,建立一套科学完整的心理健康干预机制尤为重要。学校以及实习单位可以通过心理咨询服务、工作坊等方式给予实习生心理支持和指导,此外,学校联合实习场所可以设置一些心理健康的考核指标,包括实习生在实习期间的心理状况、表现和反馈等方面,以便监督实习生的心理状况,并采取相应的干预措施。

(四) 提供实习指导,培养独立工作能力

首先,为了培养实习生的基础护理操作能力,教师可以提供必要的技能培训和指导。比如,在实习期间,教师可以让实习生全程参与到护理病人的各个环节中,让他们熟悉和掌握护理技巧和方法,提高他们的护理技能和应变能力。此外,带教老师应鼓励实习生独立完成一些基本的护理操作,如量体温、血压、换药等。带教教师做好标准示范,同时,通过开展一系列护理操作竞赛激励实习生们相互学习,共同提高。

其次,在临床实习过程中,带教老师还应注重培养实习生的沟通交流能力。结合具体的护理程序,教师应从患者实际情况出发指导学生如何与病患进行正确的沟通和交流。例如,针对需要手术的患者,在手术前,教师应训练实习生的倾听技能。通过循序渐进的引导,鼓励患者主动表达对手术的想法与要求,而不是从一开始就将术前、术后的注意事项全盘托出,否则,不仅会增加患者的紧张、焦虑情绪,而且还可能给自身带来一定护理压力,进而引发某些消极情绪。

四、结语

综上所述,重视对护理专业实习生的心理健康干预,一方面,能使实习期的教育教学质量得以全面提升,另一方面还将进一步增强带教的参与意识与责任感,帮助学生全面巩固理论知识,提升操作水平,进而为其今后在岗位上发光发热奠定基础。

参考文献:

- [1] 谭艳,李旭英,李金花,等.高职高专护理实习生实习需求的调查研究[J].全科护理,2020,18(9):1132-1135.
- [2] 潘鹏.高职护理实习生心理研究[J].现代交际,2019(24):138-139.
- [3] 张凌,孙瑾,党丽,等.调查现代护理实习生心理健康问题及原因分析[J].饮食保健,2019,6(17):288.

江西省社会科学“十三五”(2020年)基金项目:《新冠肺炎疫情中公众风险感知对心理行为影响的实证研究》,项目编号:20JY37