

特异性心理辅导对促进护理本科实习生 心理弹性的探究

邓力^{1,2}, 杨苓^{1,2}, 何开莲^{1,2}, 刘航^{1,2},
田红梅^{1,2}, 李泉清^{1,2}, 王金莲^{1,2}

(1. 川北医学院附属医院 护理部, 四川 南充, 637000;

2. 川北医学院护理学院, 四川 南充, 637000)

摘要:目的 探讨特异性心理辅导对促进本科护理实习学生心理弹性的应用效果。方法 收集自愿参与本研究的本科在岗实习护理学生80例随机分为2组,对照组学生给予常规课程与技能培训,实验组学生则施加特异性心理辅导,比较2组学生干预前后工作压力评分、社会支持评分、心理症状评分与心理弹性评分。结果 实验组学生干预后护理专业及工作、工作量及时间分配、工作环境及资源、患者护理、管理及人际关系、工作压力总分、躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执与精神病性评分组间比较均显著性低于对照组,客观支持、主观支持、支持利用度、社会支持总分、坚韧、自强、乐观与心理弹性总分组间比较均显著性高于对照组($P < 0.01$)。结论 特异性心理辅导对促进护理本科实习生心理弹性的应用效果显著,借鉴意义重大。

关键词: 心理辅导; 实习生; 心理症状; 心理弹性

中图分类号: R 471 文献标志码: A 文章编号: 1672-2353(2017)04-074-04 DOI: 10.7619/jcmp.201704023

Effect of specific psychological guidance in improving mental elasticity of intern undergraduates

DENG Li^{1,2}, YANG Ling^{1,2}, HE Kailian^{1,2}, LIU Hang^{1,2},
TIAN Hongmei^{1,2}, LI Quanqing^{1,2}, WANG Jinlian^{1,2}

(1. Department of Nursing, Affiliated Hospital of Chuanbei Medical College, Nanchong, Sichuan, 637000;

2. College of Nursing of North Sichuan Medical College, Nanchong, Sichuan, 637000)

ABSTRACT: Objective To investigate effect of specific psychological guidance in improving mental elasticity of intern undergraduates. **Methods** A total of 80 nursing interns were randomly divided into control group with regular courses and skills training, and experimental group with psychological guidance. Working pressure score, social support score, psychological symptoms score and mental elasticity score before and after intervention were compared. **Results** After nursing intervention, nursing and work, workload and time allocation, the working environment and resources, patient care, management and interpersonal skills, stress score, somatization, interpersonal sensitivity, depression, anxiety, hostility between terror, paranoia and psychosis scores in the experimental group were significantly lower than the control group, the objective and subjective support, support utilization, social support, firm, self-reliance, optimism and total scores of mental elasticity were significantly higher than the control group ($P < 0.01$). **Conclusion** The effect of psychological counseling for nursing undergraduates is remarkable, and it is worthy of clinical application.

KEY WORDS: psychological counseling; interns; psychological symptoms; mental elasticity

心理弹性泛指面对压力之后的个体调节与适应能力,是护理行业中评价高素质与能力的指标

收稿日期: 2016-11-10

基金项目: 四川省卫生和计划生育委员会科研课题(150052)

通信作者: 杨苓, E-mail: 1131999762@qq.com

之一,受压力来源、社会支持与个人心境等因素的影响,与护理质量高低直接相关^[1]。护理本科生刚步入实习阶段,高压与高强度的工作量使其心理弹性受到影响,故而予以针对与特异性的心理辅导尤为重要。为探讨特异性心理辅导对促进护理本科实习生心理弹性的应用效果,将我校80例学生进行前瞻性观察,报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择2014年—2015年入选的80例自愿参与本研究的本科在岗实习护理学生随机分为2组,每组40例。纳入标准:从事临床护理工作>0.5年。同时排除^[2]:进修或离岗学生;意识障碍学生;合并身心疾病或精神病学生等。其中,实验组年龄19~22岁,平均年龄(20.5±0.6)岁,实习时间0.1~0.9年,平均工作时间(0.4±0.2)年,独生子女25例,非独生子女15例。对照组年龄19~23岁,平均年龄为(20.6±0.7)岁,工作时间0.1~0.8年,实习时间(0.5±0.1)年,独生子女23例,非独生子女17例。本研究2组学生的年龄、工作时间与独生子女情况等一般情况的差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。

1.2 方法

对照组给予常规课程与技能培训,即专业知识授课、基础技能指导与查房指导等,实验组则加施特异性心理辅导。

1.2.1 模式建立:科室建立心理辅导小组,由护士长担任行动组长与负责人;申请经费投入,完善硬件设备,秉承以人为本的基础,注重实现每个护理人员的自我价值,开始重视护理小组人员心理健康,采用一对一对话的方式进行辅导。

1.2.2 观念引导:以讲座的形式树立组内人员正确的价值观与道德观,正视护患关系,培养其在原则与是非问题上的辩证思维,接受社会消极面,发挥其长处,不刻意比较组员之间的优劣;定期公开表扬与奖励优秀工作者,提高人员积极性,并对表现欠佳的人员进行单独谈话,缓和其不良情绪,予以足够鼓励等。

1.2.3 弹性训练:建立院部-护理部-心理辅导室-科室护士长为体系的人员配备,形成“发现-鉴别-干预”的干预链条,采用“聚焦解决模式”。①描述问题:接受辅导的护理人员描述自身压力,并回

答如何坚持与用何种方法缓解压力等;②探讨目标:针对其回答的问题,假设得以解决后的心境与体会,比较与现阶段未解决的区别,并自己提出改进方案,以其作为目标进行调整;③探查例外:阐述以往经历的并处理的事件,考虑以其模式是否可以解决现问题;④反馈:综合以上问题,总结该人员的心理问题,通过鼓励予以反馈,并使其完成预定的目标。

1.3 检测方法

工作压力采用《护士工作压力源量表》^[3]进行测定,共包含5个维度,35个题目,每个题目1~4分,分数越高代表该维度的工作压力越大;社会支持采用肖水源学者设计的《社会支持评价量表》^[4]进行测定,共包含3个维度,10个题目,每个题目1~4分,分数越高代表该维度社会支持越高;心理症状采用心理健康症状自评量表(SCL-90)进行测定,剔除“其他”维度后共包含9个维度,83个题目,每个题目1~5分,分数越高代表该维度的心理症状越严重;心理弹性采用Connor编制的《心理弹性量表》^[5]进行测定,共包含3个维度,25个题目,每个题目1~4分,分数越高代表该维度的心理弹性越好。

1.4 统计学分析

采用SPSS19.0软件分析全部数据,计量资料以($\bar{x}\pm s$)表示,干预前后工作压力评分、社会支持评分、心理症状评分与心理弹性评分的比较采用 t 检验, $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 2组干预前后工作压力评分比较

实验组干预后护理专业及工作、工作量及时间分配、工作环境及资源、患者护理、管理及人际关系与工作压力总分组间比较均显著性低于对照组,差异有统计学意义($P<0.01$),见表1。

2.2 2组干预前后社会支持评分比较

实验组干预后客观支持、主观支持、支持利用度与社会支持总分组间比较均显著性高于对照组,存在显著性差异($P<0.01$),见表2。

2.3 2组干预前后心理症状评分比较

实验组学生干预后躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执与精神病性评分组间比较均显著性低于对照组,存在显著性差异($P<0.01$),见表3。

表 1 2 组学生干预前后工作压力评分($\bar{x} \pm s$)

分

组别	实验组(n=40)		对照组(n=40)	
	干预前	干预后	干预前	干预后
护理专业及工作	20.42 ± 4.08	11.31 ± 2.27**	20.65 ± 4.19	19.82 ± 4.27
工作量及时间分配	11.43 ± 2.38	5.25 ± 1.04**	11.56 ± 2.44	11.05 ± 2.08
工作环境及资源	8.24 ± 1.77	4.55 ± 1.06**	8.16 ± 1.80	8.01 ± 1.75
患者护理	32.73 ± 6.27	16.78 ± 6.03**	32.50 ± 6.52	31.78 ± 6.62
管理及人际关系	20.73 ± 8.07	11.04 ± 4.25**	20.65 ± 8.18	20.30 ± 8.32
总分	93.52 ± 9.27	48.86 ± 7.14**	93.72 ± 9.56	91.95 ± 10.55

与对照组比较, ** $P < 0.01$ 。表 2 2 组学生干预前后社会支持评分($\bar{x} \pm s$)

分

组别	实验组(n=40)		对照组(n=40)	
	干预前	干预后	干预前	干预后
客观支持	3.25 ± 0.47	7.34 ± 2.47**	3.05 ± 0.56	5.40 ± 1.83
主观支持	5.71 ± 2.40	10.01 ± 3.54**	5.43 ± 2.34	7.70 ± 2.68
支持利用度	2.27 ± 0.60	7.03 ± 1.67**	2.15 ± 0.73	4.13 ± 1.19
总分	11.43 ± 1.76	24.34 ± 4.13**	11.19 ± 1.62	17.28 ± 2.87

与对照组比较, ** $P < 0.01$ 。表 3 2 组学生干预前后心理症状评分($\bar{x} \pm s$)

分

组别	实验组(n=40)		对照组(n=40)	
	干预前	干预后	干预前	干预后
躯体化	47.25 ± 6.18	22.45 ± 4.97**	47.21 ± 6.22	31.48 ± 5.73
强迫	37.86 ± 6.01	16.41 ± 5.03**	37.67 ± 6.15	23.75 ± 5.56
人际关系敏感	38.22 ± 6.20	17.11 ± 5.23**	38.30 ± 6.25	25.04 ± 5.63
抑郁	48.30 ± 10.23	16.53 ± 9.73**	49.05 ± 9.86	28.35 ± 10.07
焦虑	29.34 ± 7.79	13.22 ± 7.05**	30.15 ± 7.93	20.78 ± 8.12
敌对	15.01 ± 4.76	6.20 ± 2.25**	15.26 ± 4.21	9.32 ± 2.86
恐怖	20.45 ± 5.24	9.98 ± 2.63**	20.34 ± 5.61	14.40 ± 2.37
偏执	14.20 ± 3.37	6.01 ± 2.17**	14.29 ± 3.54	9.10 ± 2.26
精神病性	21.89 ± 5.03	10.09 ± 2.70**	22.03 ± 5.16	16.24 ± 2.98

与对照组比较, ** $P < 0.01$ 。

2.4 2 组学生干预前后心理弹性评分比较

分组间比较均显著性高于对照组,存在显著性差异($P < 0.01$),见表 4。

实验组干预后坚韧、自强、乐观与心理弹性总

分

表 4 2 组干预前后心理弹性评分($\bar{x} \pm s$)

分

组别	实验组(n=40)		对照组(n=40)	
	干预前	干预后	干预前	干预后
坚韧	26.45 ± 7.08	48.46 ± 9.77**	26.62 ± 7.23	35.72 ± 7.87
自强	17.28 ± 5.34	28.11 ± 6.80**	17.08 ± 5.21	24.66 ± 6.08
乐观	7.12 ± 1.30	14.52 ± 4.03**	7.01 ± 1.19	10.39 ± 2.36
总分	51.15 ± 10.64	91.78 ± 13.93**	50.89 ± 9.98	70.42 ± 10.17

与对照组比较, ** $P < 0.01$ 。

3 讨论

随着“生物-心理-社会医学模式”的不断发展,临床上对护理服务的标准进行了重新的审查与定位,已不再局限于执行医嘱,并要求提供更深层次的护理服务。护理人员日常工作量较大,处于高工作压力环境,易导致生理与心理的双重高

负荷,久而久之可引发工作倦怠,降低了护理服务质量,因此注重护理人员的心理健康十分重要^[6]。心理弹性是护理人员均具备的能力之一,是协助其调节生理与心理的重要因素,受压力来源、社会支持与个人心境等因素的影响,直接影响护理人员的护理质量,因此常作为切入点在临床上得以应用与研究。心理弹性最早是针对儿童心

理领域而研究, Anthony 研究^[7]指出,在对入选研究儿童进行跟踪研究发现,部分儿童出现不同程度的心理干扰,而大多数儿童仍处于正常水平,背离了传统观念。

近些年国内心理弹性引入护理科学领域,提出护理人员长期处于压力状态而对其身心均造成一定的影响,尤其对于急诊科与儿科的护理人员,现象最为明显。护理本科实习生是护理人员中较为特殊的群体,具有资历浅、工作经验少、抗压能力弱与心理承受能力有限等特点,长期处于高强度工作后更易出现倦怠现象,因此需要临床上重点关注^[8-9]。研究^[10-11]提出,心理弹性的内涵涉及保护与危险因子,保护因素多来自个体、家庭与家庭外因素,而危险因素却包罗万象。工作压力与心理症状作为心理弹性的危险性因素影响个体的弹性韧度,因此如何将压力转变为动力,调节心理问题是目前临床上研究的重点。本研究中实验组学生干预后护理专业及工作、工作量及时间分配、工作环境及资源、患者护理、管理及人际关系、工作压力总分组间比较均显著性低于对照组,充分说明通过心理辅导,使本科实习生充分认识到自身的问题,调节心理失衡,并正视日常工作,提高其对于压力承受的阈值,因此在心理层面接受所谓的压力。

心理症状作为心理弹性又一危险因素严重影响护理人员的日常工作效率,加重压力与负担,甚至产生抵触与逆反心理,恶化压力所带来的负面影响,形成恶性循环^[12-13]。本研究中实验组学生躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执与精神病性评分组间比较均显著性低于对照组,充分说明通过心理辅导,使本科实习生充分认识到自身的问题,调节心理失衡,改善心理症状,间接缓解压力所带来的不良后果^[14-15]。

而社会支持因素作为保护性因素应予以足够的重视,因此适当的心理辅导与心理弹性训练则显得尤为重要。刘军等学者对汶川灾区学生的心理弹性进行研究,发现社会支持在心理弹性的培训中至关重要。而压力共分为生理性、心理性、文化、家庭与社会的压力,在心理领域中具有深远的意义^[16-17]。本研究客观支持、主观支持、支持利用度、社会支持总分组间比较均显著性高于对照组,充分说明心理辅导使本科实习生得到更多人文化的关注与支持,使其更有信心面对工作压力,从而获得更好的培训,以提高心理弹性,强化内

心^[19-20]。

参考文献

- [1] 刘鑫阳, 娄思佳, 张晗. 心理弹性理论在医学新生心理健康教育课程教学中的应用及干预策略研究[J]. 科学中国人, 2015, 23(5): 227-229.
- [2] 李晶晶. 积极团体心理辅导对大学生心理弹性干预效果评价[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(9): 1419-1420.
- [3] 郭延玲. 糖尿病患者心理弹性特点及护理对策[J]. 蚌埠医学院学报, 2013, 38(10): 1370-1372.
- [4] 刘敦, 姜小鹰, 宋继红, 等. 护理本科生实习前心理健康及社会支持对心理弹性的影响研究[J]. 中华护理教育, 2015, 12(10): 749-752.
- [5] 倪倩钰. 心理弹性量表信度和效度评价及应用[J]. 中国公共卫生, 2013, 29(10): 1524-1527.
- [6] 陈琳. 生物-心理-社会医学模式的发展对护理学科建设的启示[J]. 全科护理, 2015, 13(31): 3097-3100.
- [7] 李飒飒, 李莎莎, 董小翠. 团体心理辅导对护理本科新生情绪弹性影响的研究[J]. 中国实用护理杂志, 2014, 30(25): 72-74.
- [8] 王惠玲, 刘伟芳, 陶嵘. 接受和承诺疗法的团体心理辅导对大学生社交焦虑的影响[J]. 四川精神卫生, 2014, 27(1): 13-15.
- [9] 刘军, 李雨辰, 张希, 等. 汶川地震灾区中学生心理弹性及其影响因素分析[J]. 中国卫生事业管理, 2012, 29(10): 782-784.
- [10] 马玲, 王嵘, 于晋. 团体心理辅导提高实习护生人际关系的研究[J]. 全科护理, 2014, 12(20): 1911-1912.
- [11] 张玲珊. 加强护理专业实习生心理健康辅导的对策探讨[J]. 师道: 教研, 2014, 7(4): 169-170.
- [12] 孔令华, 申世玉, 李国鹏, 等. 高职护生的专业承诺、心理弹性与归因风格的相关性研究[J]. 解放军护理杂志, 2016, 33(8): 31-34.
- [13] 林广婷. 卫校学生实习前心理辅导情况调查分析[J]. 卫生职业教育, 2013, 31(3): 111-113.
- [14] 张爱华, 刘晓虹. 心理弹性研究进展及其对我国创伤护理的启示[J]. 中华护理杂志, 2011, 46(7): 728-730.
- [15] 魏丽芹, 宫庆慧, 高荣慧, 等. 护理专业大专女生情绪智力与心理弹性的相关性分析[J]. 中华护理杂志, 2012, 47(1): 74-76.
- [16] 杨燕, 李翠香, 颜婉华, 等. 护生社会支持与职业认同的关系—心理弹性的中介效应[J]. 中国实用护理杂志, 2015, 31(14): 1087-1090.
- [17] 戴璇, 周云, 周丽娜, 等. 护理本科生心理弹性与述情障碍的相关性分析[J]. 护理学报, 2016, 23(11): 42-45, 46.
- [18] 袁菲. 团体活动式延续护理对乳腺癌患者心理弹性的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2016, 22(5): 71-72.
- [19] 王冬华, 周静, 余强, 等. 民办院校护理本科新生心理弹性、适应及关爱能力的相关性研究[J]. 护理管理杂志, 2014, 14(12): 850-852.
- [20] 姚桂英, 刘予玲, 李树雯, 等. 成人心理弹性量表在护理人员中的信效度检验[J]. 中国全科医学, 2013, 16(13): 1536-1539, 1542.