

# 实习护理本科生正念水平与反刍思维的相关性分析

托伦娜依·托乎塔逊, 周青

(新疆维吾尔自治区人民医院耳鼻喉一科, 新疆乌鲁木齐, 830001)

**[摘要]** 目的 探讨实习护理本科生(以下简称护生)正念水平与反刍思维的情况,并探讨两者之间的相关性。方法 采用中文版正念量表和反刍思维量表对 362 名实习护生进行调查。结果 362 名实习护生正念量表得分为  $(3.18 \pm 0.37)$  分,反刍思维量表得分为  $(1.62 \pm 0.19)$  分;实习护生正念水平总体及觉知的行动、对内在经验的非反应性、对内在经验的非评判性与反刍思维总体、症状反刍及强迫思考呈负相关 ( $P < 0.01$  或  $P < 0.05$ )。结论 实习护生正念水平处于中等;反刍思维处于低等水平,护理管理者或教育者应采取针对性措施,进一步培养及提高实习护生的正念水平以减少其反刍思维程度。

**[关键词]** 实习护生;正念水平;反刍思维

**[中图分类号]** R47 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2013)11-0019-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2013.11.006

## Correlations between mindfulness and rumination of nursing students in clinical practice

Tuolunnayi·Tuohutaxun, Zhou Qing // Modern Clinical Nursing, -2013, 12(11): 19.

**[Abstract]** **Objective** To explore the relationship between mindfulness and rumination of nursing students in clinical practice. **Methods** Three hundred and sixty two nursing students participated in the survey using Chinese version of mindfulness scale and rumination scale. **Results** The scores on mindfulness and rumination among the 362 nursing students were  $3.18 \pm 0.37$  and  $1.62 \pm 0.19$ , respectively. The mindfulness among them was negatively correlated with their rumination and so it were with the three dimension of mindfulness: awareness in action, non-reactiveness of inner experience and non-judgment on inner experience with the 3 dimensions of rumination ( $P < 0.01$  or  $P < 0.05$ ). The 3 dimensions of mindfulness predicted the variance of rumination by 31.1%. **Conclusions** The mindfulness of nursing students is at moderate level, and their rumination at low level. Therefore, the nursing administrations or educators should further cultivate mindfulness of nursing students to reduce the extent of rumination.

**[Key words]** nursing students; mindfulness; rumination

反刍思维是个体经历了消极事件后,对自身负性情绪及这些负性情绪产生的可能原因和后果反复的、被动的思考,是个体应对负性情绪的一种方式<sup>[1]</sup>。临床实习是护理本科生(以下简称护生)理论与实践相结合的过程。护生在医院实习过程中其反刍思维的特点不仅影响其临床实践能力的提高也影响其心理健康。郭素然等<sup>[2]</sup>通过文献分析,认为反刍思维与心理因素有密切联系,而正念属于心理因素中的一种。正念是个体对内部和外部出现的刺激进行不判断的观察方式,即把当下的注意力集中于个体内部或者对外部环境的体验上<sup>[3]</sup>。本研究旨在了解实习护生正念水平与反刍思维的现状,探讨正念水平与反刍思维之间的关系,为提高护生的心理健康提供科学依据。现将方法和结果报道如下。

**[收稿日期]** 2013-04-16

**[作者简介]** 托伦娜依·托乎塔逊(1967-),女,新疆乌鲁木齐人,主管护师,本科,主要从事临床护理工作。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采用便利抽取方法,选择 2012 年 12 月~2013 年 1 月在新疆维吾尔自治区 3 所三级甲等医院首次实习的护生 362 名,男 11 名,女 351 名,年龄 19~23 岁,平均  $(21.73 \pm 0.69)$  岁。入选标准:①本科四年制的护生;②开展本科护理学专业教学 3 年以上的院校;③护生对调查问卷知情同意。排除标准:①成人教育或自学考试的护生;②“专升本”的护生;③因各种因素不能参与者。

### 1.2 调查工具

**1.2.1 正念量表** 量表由 Baer 等<sup>[4]</sup>编制,国内邓玉琴等<sup>[5]</sup>结合中国本土文化形成中文版正念量表,该量表包括观察、描述、对内在经验的非评判性、对内在经验的非反应性、觉知的行动 5 个维度 39 个条目。每个条目均按“一点也不符合”(1 分)~“总是很符合”(5 分)5 级评分。每个维度的分数

表示所测人群在该维度上正念水平的程度。量表效度为 0.831,各维度重测信度为 0.835~0.857。评分  $\leq 2.63$  分(平均分减一个标准差)为低等水平,评分  $\geq 3.37$  分(平均分加一个标准差)为高等水平,2.63 分 < 正念评分 < 3.37 分为中等水平<sup>[6]</sup>。

**1.2.2 反刍思维量表** 由 Nolen-Hoeksema 等<sup>[7]</sup>编制,国内韩秀<sup>[8]</sup>修订而成。量表包括症状反刍、强迫思考和反省深思 3 个维度 22 个条目。各条目采用“几乎从不”(1 分)~“几乎总是”(4 分)4 级评分。均分在 1~2 分之间显示反刍思维水平处于低等水平,2~3 分之间为中等水平,3~4 分为高等水平。反刍思维分值越高,说明所测人群反刍思维越严重。各维度内部一致性系数为 0.732~0.851,重测信度为 0.817~0.877。

### 1.3 调查方法

由研究者和培训后的护生负责收集资料,统一指导语,由护生自行填写问卷。调查前说明调查的目的、填写方法及注意事项。填写问卷时间为护生实习的第 6 个月下旬。本次调查共发放问卷 386 份,回收问卷 373 份,剔除无效问卷 11 份,有效问卷 362 份,回收有效率为 93.78%。

### 1.4 统计学方法

数据采用 SPSS 16.0 统计软件进行统计学分析。实习护生正念水平及反刍思维现状采用统计描述,实习护生正念水平与反刍思维的相关性分析采用 Pearson 相关分析。

## 2 结果

### 2.1 实习护生正念水平情况

本研究中实习护生正念水平总分为(124.11  $\pm$  9.32)分,各维度得分由高至低依次为:觉知的行动(27.76  $\pm$  3.23)分、描述(26.08  $\pm$  3.19)分、

观察(25.84  $\pm$  3.01)分、对内在经验的非反应性(23.92  $\pm$  2.98)分、对内在经验的非评判性(20.51  $\pm$  2.93)分。

### 2.2 实习护生反刍思维现状

本研究中实习护生反刍思维总分为(33.80  $\pm$  5.73)分,各维度得分由高至低依次为:症状反刍(16.20  $\pm$  2.39)分、反省深思(11.25  $\pm$  1.87)分、强迫思考(6.35  $\pm$  0.85)分。

### 2.3 实习护生正念水平与反刍思维的相关性分析

将实习护生正念量表各维度得分与反刍思维量表各维度得分进行 Pearson 相关分析,结果见表 1。从 1 可见,实习护生正念水平总体及觉知的行动、对内在经验的非反应性、对内在经验的非评判性与反刍思维总体、症状反刍、强迫思考呈负相关( $P < 0.01$  或  $P < 0.05$ )。

## 3 讨论

### 3.1 实习护生正念水平特点

正念可以解释为以一种不判断的或基本接受的方式处理当时发生的事情。即很少运用“好坏”或者“对错”的想法而是用一种高于主观的喜好以客观的、类似于局外人的角度来体验个体内心情绪和周围事物发生的变化<sup>[9]</sup>。正念量表得分较高反映了个体在日常生活中对当下有较高的觉知和注意<sup>[5]</sup>。本调查结果显示,实习护生正念水平为(3.18  $\pm$  0.37)分,为中等水平。可能与护生初出学校进入医院实习遇到较为复杂的医院环境有关。学生在校学习期间,对书本上的知识深信不疑,对护理行业也有一定的憧憬,她们在护理试验室里练习的各种操作都整齐划一。进入医院实习后,发现各种护理操作,例如静脉穿刺、给氧、鼻饲等与试验室的操作有一定的差距,认为书本的

表 1 实习护生正念水平与反刍思维的相关性分析 ( $n=362, r$ )

变量	症状反刍	强迫思考	反省深思	反刍思维总体
观察	0.129	0.113	0.136	0.125
描述	0.132	0.157	0.173	0.149
觉知的行动	-0.537 **	-0.544 **	0.357 **	-0.246 **
对内在经验的非反应性	-0.429 **	-0.513 **	-0.236 *	-0.347 **
对内在经验的非评判性	-0.562 **	-0.551 **	-0.273 *	-0.369 **
正念总体	-0.317 **	-0.344 **	0.213 *	-0.228 *

注:\*\*  $P < 0.01$ , \*  $P < 0.05$

内容过于理想或与实际脱节,从而倾向于医院的操作程序,因此实习期间,都有意识提高自己的临床实践能力,本组护生中“觉知的行动”维度评分最高,为 $(27.76 \pm 3.23)$ 分。

### 3.2 实习护生反刍思维特点

本研究中,实习护生反刍思维得分为 $(1.62 \pm 0.19)$ 分,说明实习护生的反刍思维处于低等水平。在临床教学发现,实习护生对自己的护理操作有一定的思想准备,具备一定的心理应对能力,如操作失败时护生会产生愧疚感,但很少产生恐惧和紧张的心理。实习护生很少反复关注自己的负性情绪,较少强迫思考不好的感觉和原因,如:“我为什么与病人建立不起较好的关系”、“为什么在医院里有些护士有时没有注意无菌原则”、“操作考试我的成绩为什么总是不如某些人”等。实习护生回忆往事时,较少从生活片段中回想消极的事件,认为实习对自我的工作、生活和社会交往有着积极的作用,对实习后进入社会工作的期望值较高,表现出积极进取的精神。实习护生对少部分病人的无理取闹以及自己穿刺失败或进行健康教育的效果不佳等消极思考较少,通常想到自己成功操作或者想起带教老师对自己称赞的情景,这些积极的情景将促进实习护生与病人及家属交往的动机,这将促使护生临床实践能力的提高。

### 3.3 实习护生正念水平与反刍思维的相关性分析

调查显示,实习护生正念水平总体及觉知的行动、对内在经验的非反应性、对内在经验的非评判性与反刍思维总体、症状反刍和强迫思考呈负相关( $P < 0.01$  或  $P < 0.05$ )。Carmody 等<sup>[10]</sup>通过研究发现,正念水平可以影响个体的感知觉、注意力和个体的情绪调节。护生在实习过程中会碰到各种各样的事情,例如静脉穿刺失败、考试不理想等,遇到类似事情时护生能反思失败的原因,吸取教训,调节自己的情绪。正念水平高的护生在遇到挫折和出现逃避实习的情绪及想法时,自己对这种情绪和想法有一种警惕感,而不是反复强迫思考护理操作或考试不佳的原因。只有当实习护生感受到内心体验时,才能较好保持对实习的觉知。本组护生觉知的行动得分最高为 $(27.76 \pm 3.23)$ 分,表明护生对自己实习目的持有清晰的认知。觉知的行动其实涉及一个行动的自我控制环路<sup>[11]</sup>,护生通过自我觉

知将自己的反刍思维状态纳入自我的认知监控中,护生通过对自我护理操作或健康宣教监控信息的反馈,保持其对反刍思维程度的觉知性,知道自己下次前进的方向。

## 4 结论

本研究结果显示,实习护生正念水平处于中等水平,反刍思维处于低等水平,正念水平与反刍思维呈负相关。护理管理者或教育者应采取针对性的对策进一步培养实习护生的正念水平以减少其反刍思维程度。

### 参考文献:

- [1] 扬扬. 大学生反刍思维与情绪智力以及抑郁、焦虑的关系研究[D]. 郑州: 河南大学, 2012.
- [2] 郭素然, 伍新春. 反刍思维与心理健康[J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25(4): 314-318.
- [3] 刘娟. 正念训练对大学生实验室应激条件下的焦虑情绪的干预效果[D]. 北京: 首都师范大学, 2012.
- [4] Baer R A, Smith G T, Hopkins J, et al. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness[J]. Journal of Clinical Psychology, 2006, 62(3): 373-386.
- [5] 邓玉琴. 心智觉知训练对大学生心理健康水平的干预效果[D]. 北京: 首都师范大学, 2009.
- [6] 孙然. 急诊科护士完美主义与专业自我概念的调查研究[J]. 现代临床护理, 2012, 11(9): 13-14.
- [7] Nolen-Hoeksema S, Stice E, Wade E, et al. Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents[J]. Journal of Abnormal Psychology, 2007, 116(1): 198-207.
- [8] 韩秀. 大学生反刍思维及其与完美主义、心理健康的关系研究[D]. 杭州: 浙江大学, 2010.
- [9] 陈恩侠, 崔红, 周仁来, 等. 正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(2): 148-150.
- [10] Carmody J, Baer R A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program[J]. Journal of Behavioral Medicine, 2008, 31(1): 23-33.
- [11] Goldin P, Ramel W, Gross J. Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects[J]. Journal of Cognitive Psychotherapy, 2009, 23(3): 242-257.

[本文编辑: 郑志惠]