

## 综合教育干预对实习护生焦虑的影响<sup>\*</sup>

朱凌燕, 胡三莲, 许燕玲

(上海市第六人民医院, 上海, 200233)

**[摘要]** 目的 探讨综合教育干预对实习护生焦虑的影响。方法 在护生实习的初期、中期和末期实施综合教育干预, 采用焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)对护生进行测评。结果 护生实习各期 SAS 评分比较,  $F = 2.680$ ,  $P < 0.05$ , 差异具有统计学意义; 实习初期、中期和末期 SAS 得分逐渐下降(均  $P < 0.05$ )。结论 综合教育干预可降低实习护生的焦虑水平。

**[关键词]** 实习护生; 焦虑; 教育干预

**[中图分类号]** R246 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2014)01-0063-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2014.01.020

### Influence of comprehensive educational interventions on anxiety of nursing students

Zhu Lingyan, Hu Sanlian, Xu Yanling //Modern Clinical Nursing, -2014, 13(01):63.

**[Abstract]** **Objective** To study the effect of comprehensive interventions on anxiety of nursing students at internship. **Methods** Comprehensive educational interventions were practiced at the beginning, middle-term and end of their internship. The Self-Rating Anxiety Scale (SAS) was adopted to assess their level of anxiety. **Results** There were differences in SAS scores between the three phases ( $F = 2.680$ ,  $P < 0.05$ ). The scores were decreased from the beginning to the end. **Conclusion** Targeted comprehensive educational interventions can reduce anxiety and stress of nursing students.

**[Key words]** student nurses; anxiety; educational intervention

焦虑是来自生活的挫折与冲突, 是一种无法直接观察到的情绪反应, 是关注临近或预期的事情, 强烈地暗示对未来不详结果或后果而产生精神上的烦恼、激动、恐怖和痛苦, 是一种潜在的危机感<sup>[1]</sup>。护理是实践性很强的专业, 是实习护生实现理论知识向实践能力转化的过程。护生正处于心理和生理发育的过渡阶段, 心理防御机制尚不成熟, 且稳定性差, 遇到各类应激事件时更容易产生心理问题。笔者自 2010 年 7 月~2011 年 5 月在护生实习的初期、中期和末期实施综合教育干预, 现将方法和结果报道如下。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采用方便抽样的方法, 选择 2010 年 7 月~2011 年 5 月在本院实习的 12 所院校护生,

由于整个实习期有部分护生在实习中期、末期转实习或停止实习后继续回学校参加高复班学习, 所以 3 期人数有所变化, 其中实习初期(实习第 1 个月)216 名, 男 6 名, 女 210 名; 年龄 17~23 岁, 平均  $(21.00 \pm 1.30)$  岁; 户籍: 本市 166 名, 非本市 50 名; 学历: 中专 31 名, 大专 129 名, 本科及以上学历 56 名。实习中期(实习后第 6 个月)212 名, 男 6 名, 女 206 名; 年龄 17~23 岁, 平均  $(21.00 \pm 1.30)$  岁; 户籍: 本市 163 名, 非本市 49 名; 学历: 中专 31 名, 大专 126 名, 本科及以上学历 55 名。实习末期(实习后第 10 个月)192 名, 男 5 名, 女 187 名; 年龄 18~24 岁, 平均  $(21.00 \pm 1.20)$  岁; 户籍: 本市 145 名, 非本市 47 名; 学历: 中专 15 名, 大专 122 名, 本科及以上学历 55 名。3 组护生一般情况比较, 均  $P > 0.05$ , 差异无统计学意义, 具有可比性。

### 1.2 方法

**1.2.1 心理干预** 实习初期, 除了学校的实习前动员和专业思想教育外, 医院增加心理教育, 并邀请留院的优秀护生现身说教。实习中期, 通过网络和手机交流平台与护生进行交流, 了解护生实习感受, 两个月的轮转周期结束时, 组织护生进行阶段实习座谈会和总结会, 同时进行心理防卫技巧的培

**[基金项目]** \* 本课题为上海市第六人民医院 2010 院级课题, 项目编号为 1368。

**[收稿日期]** 2013-02-13

**[作者简介]** 朱凌燕(1974-), 女, 上海人, 副主任护师, 本科, 主要从事护理教学管理工作。

**[通信作者]** 胡三莲, 主任护师, E-mail: liuyuanhuli@aliyun.com。

训。实习末期,组织护生撰写心理反思报告。

**1.2.2 学习干预** 实习初期,每周组织不同专业的小课,课程教学采取案例教学、讨论、讲授、角色扮演及自学相结合的方法。实习中期,将护士执照考题及新业务、新技术融入小课内容中。实习末期,安排护生讲课,带教老师给予点评。在护生轮转到 ICU 和急诊室等重症科室时,进行急救护理知识讲座,并示教和考核护生急救操作,如心肺复苏,电击除颤等,以增强他们的急救能力。

**1.2.3 提高人际交往能力** 实习初期,制订“好人好事奖励制度”,鼓励护生相互帮助,互相鼓励,和谐相处。实习中期,安排护生承担教学查房和中夜班的交接工作等,组织护生参加以“我的实习生活”为主题的演讲比赛,并进行人际沟通的讲座和情商教育;中秋节、春节时组织非本市户籍护生开展联谊活动。实习末期,组织护生参加公休座谈会,锻炼护生与患者的沟通能力。

**1.2.4 择业和就业指导** 实习初期,进行就业指导,组织面试技巧讲座,同时根据护生就业需求,进行针对性指导。实习中期,组织面试模拟训练,理论和操作辅导,以增加护生应聘时的自信。实习末期,帮助没有被本院录取的护生联系其他医院,提供就业岗位。

**1.2.5 鼓励勤工俭学** 鼓励护生参加医院提供的各种勤工俭学活动,如参加科研活动,协助做好资料收集和资料整理工作,以减轻护生的经济压力。

### 1.3 效果评价

在护生实习的初期、中期和末期采用焦虑自评量表 (self-rating anxiety scale, SAS) 测评护生的焦虑情况。SAS 是 1971 年 Zung 编制的量表, Cronbach's  $\alpha$  为 0.89, 含 20 个项目, 将 20 个项目的得分相加, 即得粗分, 粗分乘以 1.25 后取整数部分即为标准分。标准分  $\leq 50$  分为正常范围,  $> 50$  分即为焦虑, 轻度焦虑 51 ~ 59 分, 中度焦虑 60 ~ 69 分, 重度焦虑  $\geq 70$  分<sup>[2]</sup>。实习初期与中期、末期分别发放调查问卷 216 份、212 份和 192 份, 均全部有效回收, 有效回收率均为 100.00%。

### 1.4 统计学方法

数据采用 SPSS 17.0 统计软件进行统计学分析, 护生实习各期 SAS 评分比较采用方差分析, 两独立样本比较采用  $t$  检验。

## 2 结果

### 2.1 实习各期护生焦虑症状发生情况

实习初期有 16.20% (35/216) 护生出现焦虑症状; 实习中期有 12.73% (27/212) 护生出现焦虑症状; 实习末期有 10.42% (20/192) 护生出现焦虑症状。

### 2.2 实习各期护生 SAS 评分比较

实习各期护生 SAS 评分比较见表 1。从表 1 可见, 实习各期护生 SAS 评分比较,  $F = 2.680$ ,  $P < 0.05$ , 差异具有统计学意义; 进一步两两比较, 护生实习初期与中期、末期比较,  $t$  值分别为 2.859, 5.122; 实习中期与末期比较,  $t$  值为 2.321, 两两比较, 均  $P < 0.05$ , 差异具有统计学意义。

表 1 实习各期护生 SAS 评分比较 (分,  $\bar{x} \pm s$ )

时间	$n$	SAS	$F$	$P$
实习初期	216	44.98 $\pm$ 5.59	2.680	< 0.05
实习中期	212	43.47 $\pm$ 5.33		
实习末期	192	42.27 $\pm$ 5.03		

## 3 讨论

### 3.1 实习各期护生心理状态情况分析

实习护生年龄大多在 18 ~ 23 岁, 这年龄段的护生年轻可塑性强, 这个时期正是人的生理和心理发生急剧变化的时期<sup>[3]</sup>。本调查结果显示, 实习初、中和末期分别有 16.20%、12.73%、10.42% 护生出现焦虑症状。实习初期, 由于工作、环境的陌生, 加之自己所学的理论知识很难满足患者需求, 因此内心充满恐惧和紧张; 实习中期, 由于对各班程序和病区环境已经了解, 对护理基本知识和一般技能已基本掌握, 紧张、恐惧心理随着时间的延长而减弱, 但独立操作欲望增强; 实习末期, 护生已基本可以独立完成患者的护理, 但由于受到实习后期重复的临床护理工作以及面临毕业考试、分配就业等因素的影响, 出现焦虑情绪<sup>[4-5]</sup>。因此关注护生心理健康对于帮助其顺利完成实习任务具有重要意义。

### 3.2 综合教育干预可降低实习护生焦虑水平

本调查结果显示, 本组护生实习各期 SAS 评分比较,  $F = 2.680$ ,  $P < 0.05$ , 差异具有统计学意义; 实习初、中和末期 SAS 得分逐渐下降。分析原因如下, ①心理支持能缓解护生实习期的各种压力,

井坤娟等报道<sup>[6]</sup>,为护生建立有效的支持系统,能满足护生爱与归属的需要。实习初期,护生刚走进临床,有种抑制不住的兴奋与激动,但由于工作、环境的陌生,内心充满恐惧和紧张。为此我们对护生实施心理教育,包括组织岗前培训和入科教育,以减轻护生对医院环境的陌生感。实习中期,护生对工作、环境逐渐熟悉,独立操作欲望增强,但在操作过程中发生操作失败,还有患者的不满和带教老师的批评等,这些都将影响护生情绪。我们采用包括网络平台和书写实习日志等方法了解护生实习感受,例如有1名护生在日志中表达父母离异后的困惑和孤独感,缺少关心以及实习的辛苦和无奈,还有来自临床患者的压力等,为此带教老师与护生进行促膝谈心,了解其需求并帮助其解决,同时鼓励其他护生多关心和帮助她,经过辅导及关心,该护生以积极乐观心态完成实习任务。每两个月的轮转周期结束时,组织护生进行阶段实习座谈会和总结会,座谈会上鼓励护生表达实习困惑及遇到的困难,进行以“实习减压方法”为主题的演讲,同时对护生进行挫折教育,培养其承受挫折能力。实习末期,重复的临床护理工作以及面临毕业考试、分配就业等因素的影响,护生出现焦虑情绪,我们组织护生撰写心理反思报告,分析焦虑产生原因,提高自我意识和效能,鼓励激发护生。②应用多种临床教学方法给予护生学习指导,提升其综合能力。研究报道<sup>[7-8]</sup>,培养护生批判性思维能减少其焦虑情绪;多种教学方法如讲座、讨论、角色扮演、小测验等多种主动学习的方法也能缓解护生焦虑。我们在护生实习不同时期,采取不同的教学方法,将理论应用于工作实践中,使护生更好掌握各科知识,鼓励护生授课,提高护生语言表达、分析问题和解决问题能力。③鼓励护生表达自我,提高其个人意识和增加自我成就感,可以为其减压<sup>[9]</sup>。我们通过日志记录方法鼓励护生表达自我感受,同时带教老师通过日志了解护生的心理状态,从而采取针对性的心理辅导,降低其负性情绪。组织非本市户籍护生开展联谊活动,以消除异地护生的孤独感。④护生的择业心态和择业价值观直接影响其焦虑应激水平<sup>[10]</sup>。钟静冰认为<sup>[11]</sup>,给护生提供就业指导,能减轻其焦虑水平。我们在护生实习初期,就开始进行就业指导,贯穿整个实习期;组织面试技巧

讲座和模拟训练,以增加护生应聘时的熟练度和自信度;对没有被本院录取的护生联系其他医院,提供就业岗位。⑤鼓励护生参加医院提供的各种勤工俭学的活动,以减轻护生的经济压力,从而缓解其焦虑情绪<sup>[12]</sup>。

## 4 结论

综上所述,护生在实习各期存在一定程度的心理问题,护理教育管理者应关注护生实习各期的心理问题和压力源,并针对性实施干预措施。本结果表明,采用心理、学习、人际交往、择业、就业、经济方面等系统综合干预措施可降低护生实习期的焦虑水平,从而使其顺利完成实习任务。

## 参考文献:

- [1] 张景龙. 护理学基础[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2000: 99.
- [2] 张明园. 精神科评定量表手册[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1993: 150-152.
- [3] 黄秀菊. 新形势下护生临床实习带教中面临的问题及对策[J]. 广西医科大学学报, 2007, 9(24): 93-94.
- [4] 陈雯, 关英真. 实习护士心理矛盾分析及临床带教对策[J]. 实用全科医学, 2008, 6(3): 270-271.
- [5] 刘海娟. 护理专业女大学生心理状况调查分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(1): 20-21.
- [6] 井坤娟, 赵青兰, 王四宝. 教育干预对高职护生焦虑、抑郁症状的影响[J]. 护理研究, 2008, 22(10上旬): 2614-2616.
- [7] Wafikka A. Suliman, Jehad Halabi. Critical thinking, self-esteem, and state anxiety of nursing students[J]. Nurse Education Today, 2007, 27: 162-168.
- [8] Sharif P, Armitage. The effect of psychological and educational counseling in reducing anxiety in nursing students[J]. Journal of psychiatric and Mental Health Nursing, 2004, 11: 386-392.
- [9] 孙珂, 栗霞, 谢春媚, 等. 本科护生临床实习不同阶段压力的研究[J]. 护理实践与研究, 2009, 6(13): 14-16.
- [10] 杨永丽, 赵秋利. 不同临床实习期护理本科生压力源与压力程度的研究[J]. 护理教育, 2007, 23(18): 67-67.
- [11] 钟静冰. 实习护生焦虑水平的研究及应对策略[J]. 全科护理, 2009, 7(7): 1888-1889.
- [12] 邓英, 赖添顺. 护生临床实习末期状态—特质焦虑状况的调查分析[J]. 全科护理, 2010, 8(8): 1982-1983.