

护理实习生实习压力现状及带教心理疏导干预研究

张小燕 陈秀朵 郑小明

佛山市第五人民医院（佛山市康复医院）广东 佛山 528211

【摘要】目的 了解三年制护理学生在临床实习期间的压力状况，评价带教过程中加入心理疏导环节的干预效果。**方法** 选取在本院实习的护理学生共 100 名，按实习批次分为对照组（50 名）和观察组（50 名）。对照组接受常规带教，观察组并增加心理疏导。采用压力知觉量表于实习第 1 周、第 3 周、第 4 周进行测评。**结果** 两组压力评分均在第 3 周达到较高水平。观察组第 4 周评分为（45.23±5.89）分，低于对照组的（54.67±6.71）分（ $P<0.05$ ）。**结论** 护理实习生在实习中期压力水平较高，由带教老师实施的心理疏导干预有助于缓解学生压力，改善实习体验。

【关键词】 护理实习生；实习压力；心理疏导；临床带教

临床实习是护理学生从理论学习走向临床实践的关键过渡阶段，也是护生职业素养形成和角色转变的重要时期。在实习过程中，护生需要将课堂所学的专业知识转化为实际操作能力，同时面对陌生的工作环境、复杂的人际关系以及繁重的学习任务，心理压力普遍较大^[1-2]。进入医院后，学生需适应新环境、掌握操作技能并应对考核就业等多重压力，不少人在实习出现紧张、情绪波动甚至睡眠不佳。若未及时关注，可能影响学习效果，削弱职业认同感，甚至导致部分学生产生放弃护理专业的念头。当前常规带教多围绕操作与考核展开，对学生心理状态关注不足。心理疏导作为一种轻度的心理支持方式，具有操作简便、易于推广、对实施者专业要求不高等特点，适合在临床带教环境下由带教老师实施^[3]。本研究尝试在带教中增加心理疏导，观察其对缓解实习压力的效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2023 年 6 月至 2025 年 6 月在本院完成实习的三年制护理专业学生共 100 名。纳入标准：首次进入临床实习；实习周期满 4 周；知情同意参与调查。排除标准：实习期间请假超过 5 天；既往有精神疾病诊断史。按实习批次将 2023 年 6 月-2024 年 6 月的 50 名设为对照组，2024 年 7 月-2025 年 6 月的 49 名设为观察组。对照组中男生 3 名，女生 47 名，年龄 19 至 22 岁，平均（20.5±0.8）岁；观察组中男生 5 名，女生 45 名，年龄 19 至 23 岁，平均（20.6±0.9）岁。带教老师共 10 名，均为工作满 5 年且通过院内带教师资格认定者，两组带教老师的职称和带教年限无明显差异。

1.2 方法

对照组采用本院常规带教模式，包括入科介绍、操作示教、跟班练习、出科考核等环节，带教过程中不主动安排心理疏导内容。

观察组在常规带教基础上增加以下心理疏导措施。（1）入科谈话。实习第一天由科室总带教组织 30 min 左右的集体交流，在介绍实习安排的同时，告知学生“刚开始不适应是正常的”“遇到困难可以随时找老师聊聊”，帮助学生建立合理的心理预期。（2）每周一对一交流。带教老师利用操作点评或交接班后的空隙，每周与每位学生单独交谈 5 至 10min，主要了解近期的学习感受和遇到的困难，以倾听为主，不轻易评判，也不急于给出方案。（3）带教老师培训。在观察组实习开始前，组织参与带教的护士进行两次集中学习，每次约 1h。学习内容包括实习生反复核对、回避提问、情绪低落等常见的压力表现以及询问、点头表示理解等基本的回应方式，不涉及复杂的心理咨询技术。（4）小组交流。在实习第 3 周左右安

排一次小组分享会，由带教老师主持，学生自愿说一说实习中印象深刻的事情或近期感到吃力的情况，老师只参与听取，不作评价。（5）转介通道。对存在持续失眠、情绪明显低落或不愿来实习的学生，由带教老师向护士长报告后，转介至院内职工心理支持部门。

1.3 观察指标

采用中文版压力知觉量表（PSS-14）进行测评。该量表包含 14 个条目，每个条目 0 至 4 分，总分范围 0 至 56 分，得分越高表示感知到的压力越大。分别于实习第 1 周、第 3 周和第 4 周发放问卷，当场填写并回收。

1.4 统计学分析

采用 SPSS 26.0 软件进行数据分析。以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

两组实习生的 PSS-14 评分均呈现先升后降的趋势，在第 3 周达到较高水平。观察组在第 4 周的评分明显低于对照组，差异有统计学意义（ $P<0.01$ ）。观察组实习期间主动向老师反映困难的人次多于对照组。具体数据见表 1。

表 1 两组实习生不同时间点 PSS-14 评分比较（分， $\bar{x}\pm s$ ）

组别	例数	第 1 周	第 3 周	第 4 周	F 值	P 值
对照组	50	36.72±5.14	53.48±6.23	54.67±6.71	39.172	0.000
观察组	50	36.15±5.03	52.89±6.47	45.23±5.89	43.283	0.000
t 值		0.471	0.459	7.478		
P 值		0.639	0.647	0.000		

3 讨论

本次调查显示，护理实习生的压力水平在实习第 3 周左右处于较高位置。这个阶段学生已经度过最初两周的适应期，需要独立完成的操作明显增多，同时面临第一次出科考核，压力自然上升。两组在第 1 周、第 3 周到评分没有明显差异，但第 4 周，观察组的评分呈下降趋势，而对照组维持在高位。提示，心理疏导的作用在于为学生提供一个稳定的支持渠道。学生知道每周有一个机会可以表达自己的感受，即使带教老师没有给出具体解决办法，认真倾听本身就能减轻心理负担。带教心理疏导干预后，入科谈话帮助学生将紧张归因于普遍现象而非个人能力不足一对一交流不需要很长时间，利用操作点评后的几分钟即可完成，关键在于让学生感受到老师关注的是学生自身而不只是操作做得对不对。带教老师的培训也不宜复杂，集中讨论常见压力表现并练习几句回应话术就够了，大多数临床护士本身就具备基本的沟通能力。

综上所述，护理实习生在实习中期压力水平较高，由带教老师实施的心理疏导干预有助于缓解学生压力，改善实习体验。

参考文献

[1]张小芳,杨倩倩,刘金妹. 积极心理团体辅导对护理实习生知觉压力及工作投入的影响 [J]. 心理月刊, 2025, 20 (3): 104-106.

[2]彭颖,苏菜怡,黄秋媛,等. 心理调适对护理实习生临床带教效果的影响 [J]. 中国社区医师, 2023, 39 (25): 164-166.

[3]刘志宏,李金秀,李萍,等. 某三甲医院护理实习生的抑郁情绪现状及影响因素分析 [J]. 心理月刊, 2022, 17 (19): 198-200.