

护理规培中学员心理压力问题及其应对措施研究

钱 颖

上海中医药大学附属市中医医院 上海 200071

【摘要】：护理规培制度作为护士职业发展的重要环节，对提高护理服务质量具有重要意义。然而，规培过程中学员面临诸多挑战，包括临床任务繁重、学习压力大、人际关系复杂等，容易引发心理压力，甚至影响身心健康与学习效果。本文通过调查与文献分析，系统探讨护理规培学员在培训过程中常见的心理压力来源，并结合心理学与教育学理论，提出多维度的应对措施。研究旨在为护理教育管理者与培训机构提供优化培训模式、完善支持体系的理论依据和实践路径，从而促进护理人才的健康成长与全面发展。

【关键词】：护理规培；心理压力；心理健康；应对策略；护理教育

DOI:10.12417/2811-051X.25.09.032

1 引言

随着医疗卫生事业的不断发展，护理行业对专业素质与综合能力的要求日益提高，护理规培制度应运而生。规培学员在从学生向临床护理人员转变的过程中，常面临较强的心理冲击与适应问题。高强度的临床任务、考核压力及复杂的人际关系等因素，常使规培学员处于心理亚健康甚至压力过载状态。因此，识别并有效应对护理规培中的心理压力问题，已成为当前护理教育的重要课题。

2 护理规培学员心理压力的表现与成因

2.1 学习压力的持续积累

护理规培过程中，学员的学习压力是一个不断积累的过程，尤其在面临繁重的理论课程和临床实践时，压力会逐步增大。学员需要在短时间内掌握大量知识，确理解解和应用，而这种密集的学习内容会让他们感到难以应对。随着时间的推移，学员在经历了反复的考试、考核以及临床实习中的不断反馈，压力不断积累。学员通常在即将面对考试或考核时，会出现焦虑情绪，担心自己的表现无法达到标准，进而影响到他们的学习积极性和效率，形成恶性循环。随着压力的加重，学员可能感到身心疲惫，难以集中精力投入学习和操作，影响整个学习效果和工作表现。

2.2 临床环境的高压氛围

护理规培学员面临的临床环境常常充满高压因素，尤其是在处理患者的紧急情况时，学员很容易产生巨大的心理压力。临床工作的高强度和快节奏，使学员不仅要面对庞大的医疗任务，还需要在极短的时间内做出准确判断。学员在这种环境下可能感到无法跟上节奏，尤其是当遇到突发事件时，缺乏经验的学员容易感到恐慌和焦虑。在临床环境中，学员的每一个操作都直接影响患者的健康，而这种责任感使得学员往往承受较大压力。此外，学员在与其他医护人员的互动中，可能会因为不熟悉操作流程或临床环境，产生自卑和不安的情绪，这些都加剧了其心理负担。

2.3 人际交往与角色认知冲突

护理规培学员在转换角色时，面临着身份认知的冲突。学员刚进入临床环境时，既是学习者，又是护理工作者，这种双重角色可能让学员产生心理上的不适应。由于缺乏经验和实践，学员在面对患者时可能缺乏自信，担心自己无法有效完成护理任务，容易出现角色定位模糊的情况。此外，学员还需与其他医护人员进行频繁的沟通与协作，但由于经验不足，可能在表达和协调上存在困难，导致与团队成员之间的关系紧张。这些人际交往中的压力可能让学员感到孤立无援，进一步增加其心理负担，影响其工作效率和情感稳定。

3 心理压力的影响与风险分析

3.1 对心理健康的危害

护理规培学员面临的高压环境和多重任务可能导致长期的心理困扰，若未能及时疏导，可能引发一系列心理健康问题。首先，焦虑症和抑郁症是最常见的心理问题。由于规培学员需要面对大量的临床任务、学习内容以及严格的考核标准，长时间的累积会导致学员的心理状态不断恶化。许多学员因为担心自己无法达到要求，进而产生过度的焦虑感，表现为对任务的回避、情绪的低落甚至严重的自我否定。研究表明，焦虑症和抑郁症在护理学员中的发生率较高，且如果得不到及时的干预，可能导致学习动力减退、临床操作失误、甚至影响整个职业生涯的心理健康。此外，学员因长期处于情绪不稳定的状态，可能引发情绪失控，表现为暴躁、易怒等情绪化反应，进一步影响与同事、患者的沟通。极端情况下，学员的长期心理困扰还可能导致身体健康问题，例如睡眠障碍、胃肠功能紊乱等，形成身心双重困扰。

3.2 对学习及临床表现的影响

心理压力对学员的学习表现与临床操作有着直接且深远的影响。规培学员在面对大量理论知识和临床技能的学习任务时，常常出现心理“过载”的现象。焦虑和压力使学员的注意力不集中，记忆力减退，甚至对学习产生抵触情绪。具体来说，

在临床操作中,学员可能因过度紧张而出现失误,例如操作不规范或遗漏必要步骤。这不仅影响学员的自信心和专业能力的提升,也可能影响患者的护理质量与安全。在严苛的考核体系下,学员的压力与日俱增,学习效率低下,反而使得临床技能的掌握更加困难。心理压力过大时,学员可能会出现逃避学习的现象,甚至表现为对临床任务的回避或拒绝参与。心理压力也会直接影响学员的临床思维能力和判断力,使其在紧急情况中无法做出正确的决策,增加医疗错误的发生率,从而影响职业发展的前景。

3.3 对团队协作与医患关系的干扰

学员在规培期间,除了要掌握专业知识和技能,还需要学会与他人有效合作。心理压力过大可能会影响学员的人际交往能力与团队协作精神,进而影响到其与同事、患者及上级领导的沟通和合作。首先,学员在高压环境下常常情绪波动较大,这可能使其在与同事的合作中产生误解和冲突。例如,学员在情绪低落时,容易产生自卑感或对他人意见过度敏感,可能会因此而与同事产生矛盾。此外,由于压力过大,学员往往在团队中无法有效发挥协作作用,甚至出现“脱离”集体的现象。更为严重的是,学员的情绪不稳定也可能影响到医患沟通和患者的护理体验。当学员处于紧张状态时,可能无法保持专业的态度与患者沟通,甚至可能在面对病人的情绪时产生不耐烦、冷漠等不良反应,从而影响医患关系的建立。

4 应对护理规培学员心理压力的有效策略

4.1 建立完善的心理支持体系

为了有效缓解护理规培学员的心理压力,必须建立系统化的心理支持体系。这不仅仅是为学员提供一个咨询平台,而是要形成一个长期有效的心理支持网络。从培训机构的角度出发,可以在规培期间设置专门的心理咨询室,配备专业的心理咨询师,提供一对一的心理辅导服务。学员可以通过预约、定期检查等形式与心理咨询师沟通,排解内心的困扰与压力。此外,定期开展心理健康讲座与心理疏导活动,帮助学员识别并理解自己的情绪,学习如何进行心理调节。更重要的是,心理支持体系不仅仅针对个体学员,还应为集体提供支持。培训机构可定期组织团体心理辅导,利用团体互动的方式促进学员间的情感交流,帮助他们相互支持、共同成长。在工作中,学员常常面临临床操作的压力与挑战,心理支持体系应当为学员提供情感上的鼓励与安慰,帮助他们树立自信心,调整不合理的期望,并逐步形成良好的自我调节能力。

4.2 优化培训管理模式与教学方式

护理规培的课程设置和教学方式是影响学员心理压力的重要因素。为了缓解学员的压力,首先,培训机构应根据学员的实际需求,调整课程的安排,避免安排过多的理论学习与临床任务,造成学员的心理负担过重。学员应有充足的时间去消

化知识、反思学习内容,并在临床实践中逐步掌握操作技能。其次,针对传统的“一刀切”式考核,培训机构可以探索更加灵活的评估方式。例如,实行动态评估,根据学员的进度、能力水平进行差异化评价,以减轻学员在考核过程中的心理压力。同时,合理安排指导教师与学员的互动,减少指责和批评,增加正向反馈和鼓励,帮助学员在学业与心理上获得支持。采用情境模拟教学的方式,将理论知识与临床实践紧密结合,既能提高学员的实践能力,又能增强他们的自信心。

4.3 加强人际交往与沟通能力培养

护理学员在临床实践中不仅需要高超的护理技能,还需要具备良好的人际沟通能力。因此,加强学员的人际交往与沟通能力的培养,对于缓解心理压力至关重要。在培训过程中,培训机构应设置专门的沟通技巧训练课程,帮助学员提高与患者、医生及其他护士的交流能力。例如,学员可以通过角色扮演的方式模拟实际工作场景,练习与患者沟通的技巧,学习如何处理患者的情绪、解答疑问、提供情感支持等。此外,加强团队协作能力的培养也是至关重要的。学员应通过小组讨论、合作项目等形式,增强集体合作意识,培养与团队成员有效协作的能力,减少因人际关系引发的压力与矛盾。在临床实践中,学员需要学会主动与其他护理人员、医生沟通,正确表达自己的观点和需求,同时也要学会倾听他人的建议与意见,这将有助于减少沟通障碍,缓解因人际关系紧张带来的心理压力。

4.4 营造良好培训文化与心理安全感

在护理规培过程中,培训文化的建设对于学员的心理健康起到了至关重要的作用。一个好的培训文化不仅能减轻学员的心理负担,还能增强他们的归属感和认同感。首先,培训机构应建立“以学员为本”的文化,注重对学员心理需求的关注。这意味着在培训过程中,学员不仅仅是知识的接受者,还应当被视为有思想、有情感的个体。指导教师应当关注学员的情绪变化,通过积极的鼓励和关心,帮助学员建立自信心,营造一个温暖的学习环境。此外,培训机构应鼓励学员积极表达自己的意见和需求,建立反馈机制,让学员知道他们的声音是被重视的,这样可以有效降低学员的心理压力。反馈机制不仅限于学业成绩和技能评估,更应涵盖学员在培训过程中的心理体验和情感需求。通过这种方式,学员可以感受到来自培训机构和教师的支持和理解,从而增强心理安全感,减少心理压力的负担。一个鼓励开放交流、积极互动的文化将促使学员更好地适应临床工作的高压环境,提升其工作和学习的主动性。此外,学员与学员之间的支持也至关重要。通过建立一个合作共赢的团队精神,学员能够在面对压力时彼此支持,减轻孤立感。

4.5 鼓励自我调适与情绪管理

自我调适能力和情绪管理是护理规培学员在面对巨大压力时所必须具备的基本技能。面对临床工作中的压力,学员必

须学会有效地管理自己的情绪,以保持身心的健康。首先,培训机构可以为学员提供情绪管理的专业培训,帮助学员理解情绪的来源及其对身体和心理的影响。通过心理学理论的学习,学员能够更清晰地认识到压力和情绪的关系,并学会如何通过情绪调节方法来降低不良情绪的影响。情绪管理不仅仅是避免负面情绪的爆发,还包括学会如何通过积极的方式应对压力和挫折。例如,学员可以通过冥想、深呼吸等放松技巧来缓解紧张情绪,或者通过运动、音乐、阅读等方式转移注意力,达到调节情绪的目的。培训机构可以定期组织情绪管理的培训工作坊,邀请心理学专家进行讲解,并安排相关的实践活动,以帮助学员掌握情绪调节技巧。其次,鼓励学员建立健康的生活方式也是自我调适的重要方面。学员在繁忙的工作和学习中往往忽视了健康的饮食、充足的睡眠和适度的锻炼,而这些因素对心理健康有着至关重要的影响。培训机构应当为学员提供合理

的作息安排和健康饮食建议,鼓励他们养成健康的生活习惯,增强身体的免疫力和抗压能力。通过这些措施,学员能够在面对高强度的学习和临床压力时保持较好的身心状态,有效减轻压力对心理健康的负面影响。

5 结论

护理规培是护理人才职业成长的关键阶段,而心理压力问题则是影响其成长质量的重要因素。当前学员普遍面临学习压力、角色冲突与临床适应等多重挑战,亟需教育管理者给予充分关注。通过构建多元心理支持体系、优化教学管理、提升人际交往能力及培养自我调节机制,可有效缓解学员心理压力,促进其心理健康与专业发展。未来,应进一步加强多学科合作,推动心理健康教育在护理规培中的深度融合,为培养高素质护理人才提供坚实保障。

参考文献:

- [1] 付雪梅,成彩霞.PBL及集束化教学管理模式对护理规培学员教学中的效果[C]//榆林市医学会.第五届全国医药研究论坛论文集(二).重庆大学附属三峡医院,2024:169-174.
- [2] 王卫芬,戴素萍,黄丽丽,等.医护团队高仿真模拟教学方式在规培学员危重患者转运培训中的应用[J].浙江医学教育,2022,21(03):174-178.
- [3] 张娟.山东省规培学员压力知觉与留职意愿影响因素及相关性研究[D].山东大学,2020.
- [4] 沈婷,黄霞红,陈敏.“驾照式记分”管理模式在提高护理规培生临床带教质量中的应用[J].基层医学论坛,2024,28(21):12-15+22.
- [5] 苏晓琼,“双线”教学模式下的护理实习/规培教学模式实践与研究.重庆市,重庆市黔江中心医院,2023-12-11.