

中职护生实习期心理危机干预措施探讨

石彩莲

(北海市卫生学校 广西北海 536000)

【摘要】 实习期是中职护生走向护士岗位的转变期,它考验的不仅是中职护生将理论知识转换为实践操作的应用能力,更是考验中职护生在面对实际工作中各种挑战时的心理承受能力。在临床实习过程中,大部分护生会因为对就业去向、职业安全、医患关系、初次实操、轮岗环境和老师评价的担忧,进而产生焦虑紧张情绪,本文对这些焦虑产生的因素进行了内外因的分析,给出了几条实质性的心理危机干预措施,期望能帮助中职护生平稳顺畅度过整个实习期。

【关键词】 中职护生; 实习期; 心理危机; 干预措施

DOI: 10.18686/jyfyzy.v2i10.30775

护理是一门实践性非常高的专业,毕业前的实习期对于中职护生来说非常重要,从学生到实习护生这一角色转变过程往往伴随着倍增的压力,如何正确面对这些压力是中职院校、学生本人和实习医院都在思考的问题。因为一旦这些心理危机没有得到有效的疏导,会直接影响实习成绩和护生的身心健康,并对以后的职业生涯留下心理阴影。对此,我们要对中职护生在实习期产生心理危机的主要来源进行分析,积极探寻根本原因及干预措施,从各个方面为中职实习护生提供心理健康支持,保障他们顺利完成实习期圆满毕业,并积极的开始正式的护士职业生涯。

1 中职护生实习期心理危机的主要来源

根据调查显示,较大比例的中职护生在实习期间都会产生不同程度的心理危机,而在对这些心理危机进行深层次的分析后,我们总结出了6条主要来源,正是这些实习期的不确定因素,让中职护生在实习期表现出了焦虑情绪。

1.1 对就业去向的迷茫

实习期是中职护生完成中职学业与正式工作之间的缓冲期,这时的学生结束了安稳的校园生活,却又没有完全步入社会,对未来的就业去向感到迷茫,能否留在实习医院或是另寻就业单位,这些实习期结束后要面对的不确定,让中职护生感到不安和焦虑。所以,在对中职护生实习期心理危机调查中,有80%的实习护生明确表示就业问题是实习期无法逃避的压力之一^[1]。

1.2 对职业安全的担心

护生的职业特性注定了他们的工作环境充满了不安全因素,护生每天需要面对不同疾病的病人,有些疾病存在传染风险,而护生在日常实习工作中,经常要接触到病人的血液、尿液及其他分泌物,所以护师会担心自己因为操作失误而导致自身感染,这种紧张的情绪会一直伴随护生在医院工作的全过程。

1.3 对医患关系的害怕

我国的医患关系一直比较紧张,从学生到实习护生的角色转变,不单单是理论知识到实际应用的转换,更是对护生如何与病人打交道的一次考验。基于中职护生年龄较小,人际沟通交往能力较弱,在面对病患的各种诉求时难以应付,加上实习护士的实操经验不足,病患

往往比较排斥他们的护理,所以中职护生在实习期间对医患关系一直抱有害怕的心理。

1.4 对初次实操的忐忑

虽然说中职护生在校期间有过各种实训经历,但是对于实习中面对真实病患实施具体的技术操作,还是非常紧张的,特别是输液采血,即便操作流程和注意事项都熟背于心,但在第一次操作时,面对带教老师和患者的注视,仍会感到非常大的压力,甚至越想做好越紧张就做不到,继而产生自我怀疑和沮丧的情绪^[2]。

1.5 对轮岗环境的不适

很多中职护生在实习期间,会安排在医院不同科室间进行轮岗实习,以便熟悉每个科室的护理职责,这对于实习护生来说是非常好的锻炼学习机会,但又是不小的挑战,因为各个科室的物品摆放有很大的不同,所以护生要在极短时间内快速熟悉实习环境的变化,这无形之中给中职护生的实习工作带来了压力。

1.6 对老师评价地在意

刚走上实习岗位的护生因自身临床经验不足,所以在面对经验丰富的带教老师时,往往表现出极大的不自信,生怕自己没有高质量完成老师布置的工作任务,担心带教老师对自己有不好的评价,这种如履薄冰的心态也会造成中职护生在实习期产生心理危机。

2 中职护生实习期产生心理危机的影响因素

我们在对中职护生实习期产生了种种心理危机进行研究后,发现这些影响危机产生的因素大概分为中职护生自身的内在原因和实习工作方面的外在因素。

2.1 护生自身的内因

中职护生的年龄普遍偏小,在心理发育建设上还不够成熟,一旦离开学校走上实习岗位,面对复杂的社会工作环境、人际交往关系等,会感到力不从心难于应付。加上中职护生的心理素质普遍不高,承受挫折的能力不强,一旦遇到工作生活问题时,不能找到合适的解决办法和心理疏导方式,这就导致心理危机慢慢形成。

2.2 实习方面的外因

中职护生实习期产生心理危机的影响因素除了自身的内在原因,还有外在因素。①对学习工作生活环境的变化不适应;②对学生到实习护生之间的角色转变不适应;

③对科室护士长给自己安排的工作不满意;④理论知识转化到实操经验不顺畅;⑤对实习工作的吃苦程度心理预期不够。诸多实习工作生活中的方方面面的问题让刚出校园的中职护生应接不暇,从而影响到自己产生消极心理^[3]。

3 中职护生实习期心理危机干预措施

根据之前的调查数据,我国中职护生因为年龄偏小、社会经验不足、心理承受力较差,往往会在实习期受到各方面的消极影响,产生各种焦虑情绪。对此,中职院校和实习医院应联合起来,对中职护生在实习期可能产生的心理危机采取以下干预措施,帮助他们顺利度过实习期任务。

3.1 抓住实习前的教育关键期,进行中职护生的心理建设

在中职护生实习前这段时间,学校要抓住这一关键时期对学生进行实习相关教育,不仅要求学生掌握实习必备知识技能,特别要教会学生在实习期间遇到问题和困难,使学生知道向谁求助,如何求助,告知明确的求助途径,以及教会其在实习期面对工作压力时,如何正当宣泄负面情绪自我疏导,缓解心理压力。以各班级为单位组成学生心理咨询小组,组织学生参与院系级学生会的心理宣传活动,争取让心理辅导落实到位,服务每一个即将实习的中职护生,预防实习前的突发心理健康事件发生,为中职护生即将开始的实习期提前做好心理建设。

3.2 加强实习护生的就业指导,减轻实习护生的就业压力

针对实习护生因为就业压力带来的焦虑,各级政府应加大对实习护生的就业指导力度,减轻就业压力。随着我国医疗水平的提高,各地政府对医疗卫生事业都在增加投入,医院床数在增加,对医护人员的需求量也在增加,但在现实情况中,医护人员特别是护理人员的缺口较大,主要是一方面毕业的中职护生找不到理想的工作,另一方面各医院在职护士的工作强度较大,这从一定程度上阻碍了医疗服务质量的提升,也对病患的安全护理埋下隐患。对此,各级政府应科学评估各医院的医护人员配比,合理增设医护人员编制,为实习护生提供就业机会,缓解中职护生的就业压力。

3.3 提升实习护生的沟通能力,提高病患们的治疗依从性

面对医患之间的紧张关系,中职护生在实习期间要保持最大限度的耐心和细心,虚心向前辈们学习请教,学会换位思考多为患者考虑,用同理心去为患者提供专业贴心的护理,用语言来关爱患者,帮助他们一起战胜病魔,从而换取患者的信任与依赖,提高患者的治疗依从性。实习护生要多听多学多揣摩与患者沟通的方式方法,提高自己的沟通能力,能让患者积极主动配合自己的护理工作,得到患者的认可,这种一个微笑、一句谢谢的认可,能极大激发中职护生的实习积极性,并从中获得职业

成就感与满足感,也是避免产生危机心理的最好干预。

3.4 举办职业安全知识的讲座,积极调整良好的实习心态

从校园到医院,对于中职护生来说是一次极大的人生跨越,所以中职院校要举办相关职业安全知识的讲座,针对中职护生在实习期间可能遇到的安全事件,宣教一些正确的职业防护措施,提升中职护生的自我保护能力和安全防范意识,减轻对实习期的畏惧心理,积极调整好心态进入实习。

3.5 安排经验丰富的老师带教,建立和谐融洽的师生关系

实习医院要安排经验丰富的护士带教,除了对实习护生的技术操作进行指导外,还要带领实习护生尽快熟悉工作环境,对实习护生工作生的失误及时指导改正,对护生工作上的情绪和心理变化格外关注,第一时间进行劝导安慰,在生活中要经常与实习护生进行沟通交流,让他们尽快融入科室团队和同事一起愉快工作,找到归属感。

3.6 保持学校师生之间的联系,保障实习护生平稳地过渡

在学生去到医院实习期间,中职院校的老师要建立QQ群和微信群,保持班级同学和老师之间的联络,让分散在各实习医院的学生能在班级群中随时随地进行交流,感受到老师对他们的关注。这也是当中职护生身处陌生实习医院,遇到问题后可以第一时间寻求帮助的地方,老师也可以通过每天的交谈及时掌握学生的实习动态,发现学生的消极思想尽早进行干预。中职院校老师还应与实习医院的带教老师保持紧密联系,共同针对中职护生在实习过程中出现的问题出谋划策,保障护生平稳度过整个实习期。

4 结语

护理专业的学生刚开始进入医院的临床实习时,一下子很难适应角色和环境的转变,为了让学生做好充足的实习前准备,中职院校会针对性对学生进行实习期培训,抓住实习前的教育关键期,进行中职护生的心理建设,让学生尽快调整好心态,当地政府也要加强实习护生的就业指导,根据医院的床位数配比合适的护士编制,增加就业渠道,减轻实习护生的就业压力,而实习医院则要注意安排经验丰富的护士带教,尽可能建立和谐融洽的师生关系,便于中职护生在最快的时间融入实习团队。希望通过这些干预措施,能将中职护生在实习期可能产生的心理危机降到最低。

作者简介:石彩莲(1987.9—),女,壮族,广西北海人,助理讲师,研究方向:应用心理学。

基金项目:2017年度广西职业教育教学改革研究项目“中职护生岗前心理干预的构建与实践”(GXZZJG2017B211)。

【参考文献】

- [1] 岳亮,范国正,金建雄.中职护生实习期心理危机干预的研究[J].新教育时代电子杂志(学生版),2017(35):255.
- [2] 吴晓英,宋敏.护理实习生职业暴露防护常见问题与对策[J].世界最新医学信息文摘,2019(76):272.
- [3] 杨肖蓉,李亚兰.临床实习护生常见的心理问题分析及策略[J].医药临床,2020(19):42.