基于临床实习场景护生心理问题干预策略构建及干预效果研究

姜美霞，王 妍，李魏春，王 佳*

哈尔滨医科大学附属肿瘤医院 黑龙江哈尔滨

【摘要】**目的** 分析基于临床实习场景的心理问题干预策略，探究对护生心理状态及职业认同感的改善价值。**方法** 2024 年 1 月至 2025 年 6 月，选取 62 例临床实习护生，随机分为对照组和观察组各 31 例。对照组采用常规带教管理，观察组在此基础上实施临床实习场景的心理问题干预策略。比较两组干预成效。**结果** 干预后，观察组焦虑自评量表（SAS）、抑郁自评量表（SDS）评分低于对照组，职业认同感、心理弹性评分均高于对照组；观察组实习满意度高于对照组，有意义。**结论** 基于临床实习场景的心理问题干预策略应用之后，能够进一步缓解护生的焦虑、抑郁情绪，同时提升职业认同感与心理弹性水平，使得实习满意度得以提高。

【关键词】护生；心理问题；干预策略；职业认同感

【基金项目】哈尔滨医科大学附属第三临床医学院 2024 年度院级教育科学研究课题（SYY20240005）

【收稿日期】2026 年 10 月 3 日 【出刊日期】2026 年 11 月 2 日 【DOI】10.12208/j.jacn.20260568

Construction of intervention strategies and evaluation of their efficacy for addressing psychological issues in nursing students based on clinical internship scenarios

*Meixia Jiang, Yan Wang, Weichun Li, Jia Wang**

Harbin Medical University Affiliated Cancer Hospital, Harbin, Heilongjiang

【**Abstract**】**Objective** To analyze psychological intervention strategies tailored to clinical internship scenarios and evaluate their efficacy in improving the psychological well-being and professional identity of nursing students. **Methods** From January 2024 to June 2025,62 clinical nursing interns were selected and randomly divided into a control group and an observation group, with 31 cases in each group. The control group received conventional teaching management, while the observation group additionally implemented psychological intervention strategies tailored to clinical internship scenarios. The efficacy of the interventions in both groups was compared. **Results** After intervention, the observation group exhibited lower Self-Rating Anxiety Scale (SAS) and Self-Rating Depression Scale (SDS) scores compared to the control group, while demonstrating higher scores in occupational identity and psychological resilience. Additionally, the observation group showed greater internship satisfaction than the control group, indicating significant differences. **Conclusion** The clinical internship scenario-based psychological intervention strategy effectively alleviated anxiety and depression in nursing students while enhancing their professional identity and psychological resilience, thereby improving internship satisfaction.

【**Keywords**】Nursing students; Psychological issues; Intervention strategies; Professional identity

前言

临床实习对护生而言至关重要，是其将理论知识转化为实践能力、完成从学生到护士角色转换的关键阶段[1]。但该阶段护生面临诸多挑战：环境陌生、操作技能不熟练、医患沟通不畅，叠加学业与就业双重压力，极易产生焦虑、抑郁等负面情绪；且此类心理问题不仅会影响护生的学习成效与实习质量，更会削弱其职业认同感，部分护生甚至产生职业倦怠或转行意愿。因此关注护生心理健康、构建科学有效的心理干预体系至关重要[2-3]。然而，目前国内相关干预多局限于学校层面的心理健康教育，未与临床实习场景深度融合；现阶段，虽然应用个性化心理干预、正念训练等措施具有一定成效，但相关干预手段较为单一，未能充分整合临床带教资源与实习场景的固有特点[4]。鉴于此，本研究旨

*通讯作者：王佳

在构建一套基于临床实习场景的心理问题干预策略，分析其应用价值。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 1 月-2025 年 6 月期间，在医院临床实习护生 62 例，以电脑随机数字表法分组，为对照组（31 例），以常规实习带教管理方法为主，观察组（31 例），男 13 例，女 18 例，年龄介于 19～24 岁，平均年龄（21.42±1.76）岁，学历：大专 17 例，本科 14 例。对照组（31 例），男 12 例，女 19 例，年龄介于 19～24 岁，平均年龄（21.35±1.82）岁，学历：大专 18 例，本科 13 例。两组一般资料比较，差异无统计学意义（P＞0.05）。本研究经医院伦理委员会审核批准，所有研究对象均签署知情同意书。

纳入标准：（1）全日制护理专业大专及本科实习生；（2）临床实习时间不少于 3 个月；（3）签署知情同意书并自愿参与本研究。

排除标准：（1）既往有精神疾病史或正在服用精神类药物者；（2）实习期间因故中断超过 1 周者；（3）正在参与其他心理干预项目者。

1.2 方法

1.2.1 对照组

实施常规实习带教管理，包括入科教育、操作培训、出科考核及日常管理，定期召开实习座谈会收集反馈意见。干预周期为 8 周。

1.2.2 观察组

在对照组基础上构建并实施基于临床实习场景的心理问题干预策略。（1）认知行为干预：每周会由有心理咨询师资质的带教老师组织一次 60 分钟的团体认知行为辅导，带着护生识别和纠正那些不合理的想法，通过角色扮演和案例分析，帮他们建立更积极客观的实习心态。（2）情景模拟减压训练：需要每两周进行一次 90 分钟的情景模拟减压训练，设置像静脉穿刺失败、被患者投诉、突发抢救这些高压场景，让护生在模拟环境里练手、学应对方法，结束后还会组织小组分享点评，一共做 4 次。（3）带教老师心理支持：为每个护生配了一名有 3 年以上带教经验且受过心理护理培训的老师，实行“一对一”关怀，每周至少沟通一次，每次 20-30 分钟，及时掌握护生的心理状况，疏导其负面情绪，给予护生更多的肯定、鼓励，从而更好地参与到带教工作中。（4）同伴互助小组：将观察组护生分为 5 个小组（每组 6～7 人），每周开展 1 次交流活动（40min/次），分享实习心得、倾诉困惑、互相鼓励，建立微信群便于日常交流。（5）正念放松训练：每周组织 2 次正念放松训练（20min/次），指导护生开展呼吸觉察、身体扫描、正念行走等正念放松练习，同步配发训练音频，鼓励其利用课余时间自主练习。干预周期同样为 8 周。

1.3 观察指标

1.3.1 相关指标

（1）焦虑状态：采用焦虑自评量表（SAS）评估，共 20 个条目，按 1～4 级评分，标准分≥50 分为存在焦虑症状，分值越高表示焦虑程度越重。（2）抑郁状态：采用抑郁自评量表（SDS）评估，共 20 个条目，按 1～4 级评分，标准分≥53 分为存在抑郁症状，分值越高表示抑郁程度越重。（3）职业认同感：采用护士职业认同感量表评估，包括职业认知、职业情感、职业承诺等 5 个维度，共 30 个条目，采用 Likert 5 级评分，总分 30～150 分，分值越高表示职业认同感越强。（4）心理弹性：采用心理弹性量表（CD-RISC）评估，包括坚韧、力量、乐观 3 个维度，共 25 个条目，采用 Likert 5 级评分，总分 0～100 分，分值越高表示心理弹性越好。

1.3.2 实习满意度

干预结束后，采用自制调查问卷评估干预整体效果。问卷设置带教质量、学习收获、心理支持、实习环境等 10 个条目，总分设定为 100 分，得分达到或超过 80 分判定为满意，低于 80 分判定为不满意。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 26.0 统计学软件进行数据分析。计量资料以均数±标准差（$\bar{x}\pm s$）表示，组间比较采用独立样本 t 检验，组内比较采用配对样本 t 检验；计数资料以例数（百分比）表示，组间比较采用 χ^2 检验。以 P<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组干预前、后相关评分比较

干预前两组 SAS、SDS、职业认同感及心理弹性评分比较，无意义（P＞0.05）。干预后，观察组 SAS、SDS 评分低于对照组，职业认同感、心理弹性评分均高于对照组，差异有意义（P＜0.05）。见表 1。

2.2 两组实习满意度比较

观察组实习满意度为 93.55%（29/31），高于对照组 67.74%（21/31），有意义（χ^2=6.613，P=0.010）。

3 讨论

本研究结果显示：干预后，观察组 SAS、SDS 评分低于对照组，职业认同感、心理弹性评分均高于对照组。

表 1　两组干预前后各量表评分比较（$\bar{x}\pm s$，分）

组别	SAS 评分		SDS 评分		职业认同感		心理弹性	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组（n=31）	56.82±7.35	53.45±6.82	58.36±8.14	54.72±7.56	62.45±9.36	65.82±8.94	58.72±10.35	61.45±9.86
观察组（n=31）	57.13±7.62	46.28±5.94	58.95±8.38	47.63±6.28	63.18±9.52	78.65±7.83	59.13±10.68	72.38±8.45
t 值	0.163	4.414	0.281	4.017	0.304	6.011	0.153	4.686
P 值	0.871	＜0.001	0.780	＜0.001	0.762	＜0.001	0.879	＜0.001

分析原因：认知行为干预帮护生识别那些自动冒出来的负面想法，比如“操作失误会被患者骂”“带教老师对我印象不好”，把不合理认知扭转为积极客观的，同时纠正“护理低人一等”的错误观念，焦虑自然就减轻了[5-6]。再配合情景模拟减压训练，在安全环境里反复练习应对高压场景，等真上临床时就不慌了，还能提高适应能力和解决问题的能力。正念放松训练则教护生觉察当下情绪、学会接纳而不是纠结，避免反复想糟心事，情绪调节能力更强[7-8]。另外，带教老师“一对一”定期交流、肯定鼓励，让护生感到被重视，增强归属感和职业自信；同伴互助小组互相分享心得、打气，也能加深对护理价值的理解，提供情感支持。上述这些方法共同提升了护生的心理弹性，既有正念带来的内心平静，也有模拟训练练出的“坚韧”，还有老师和同伴构建的社会支持网络，让护生更“乐观”、更有力量。

本研究得知：观察组的实习满意度（93.55%）高于对照组（67.74%）。分析原因：常规实习带教管理主要关注操作技能和理论知识的传授，对护生心理需求关注不足。而本研究构建的干预策略将心理支持融入实习全过程，从认知、情绪、行为、社会支持等多层面满足护生心理需求[9]。带教老师心理支持制度使护生在遇到困难和压力时有明确的求助对象，减少了无助感和孤独感；同伴互助小组营造了温暖支持的实习氛围，增强了团队凝聚力；认知行为干预和正念训练帮助护生掌握了自我心理调节方法，提升了自主应对能力。上述这些措施共同作用，使得护生在实际的实习过程中，可以感受到更多的人文关怀和心理支持，从而提高了对实习整体质量的评价[10]。

综上所述，基于临床实习场景的心理问题干预策略的应用，能够缓解护生焦虑、抑郁情绪，提升职业认同感与心理弹性水平，改善实习满意度。该策略将心理干预与临床实习场景深度融合，具有较好的可操作性和实用性，值得在临床护理带教中推广应用。

参考文献

[1] 付丽,朱洁婷.OH 卡牌团体心理活动对实习护生的干预效果研究[J].心理月刊,2026,21(02):140-142.

[2] 高槟楠,陈士芳,班相青,等.实习护生心理弹性现状及干预性研究的进展[J].临床医学研究与实践,2025,10(35):183-186.

[3] 龙晓勇,王馨,余桂林.实习护生情绪管理干预的研究进展[J].职业与健康,2025,41(21):3020-3024.

[4] 董燕芳,张晓莉,许国峰,等.基于 ADDIE 模型的实习护生临床心理护理培训方案的构建与应用[J].福建医药杂志,2025,47(09):68-72.

[5] 张隆泰,孙连美,孙家正,等.实习护生应对病人突发疾病事件能力现状及影响因素分析[J].全科护理,2023,21(11):1574-1577.

[6] 张振魁,郭兆华,何薇,等.实习护生睡眠质量与压力源的相关性分析[J].医学动物防制,2023,39(03):231-235.

[7] 郭曼,刘峥,刘淑玲.实习护生心理弹性与职业认同感的相关性研究[J].天津护理,2022,30(05):552-555.

[8] 孙秀芳,陈瑶,王跃.实习护生疼痛管理知识现状及影响因素调查[J].卫生职业教育,2023,41(03):139-143.

[9] 杜玉环,黄丽萍.专业自我概念在护理专业实习学生心理资本和临床实践能力间的中介效应[J].广西医学,2023,45(21):2669-2672.

[10] 孙翔云,杨婷,何倩,等.积极心理带教模式的实习男护生心理压力和心理弹性干预研究[J].黑龙江医学,2023,47(14):1730-1732+1735.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
OPEN ACCESS