

全程心理支持在护理技能大赛培训中的应用研究*

路雪燕,狄婷婷,秦博文

(承德护理职业学院涉外护理系,河北承德 067000)

[中图分类号] R395

[文献标识码] C

[文章编号] 1671-8348(2015)16-2294-02

为深化职业教育改革,提高教学质量,促进职业院校间技能的相互学习和交流^[1],河北省每年都会组织各大中专院校进行护理专业技能大赛,护理专业技能大赛能把课堂教学与临床教学结合起来,使护理学生(以下简称护生)能够将所学的知识实践性地展现出来,为未来的临床一线工作做好充分的准备^[2-3]。作为即将参加护理专业技能大赛的护生而言,与普通高校护生的社会认可度的差异,继续提高学历的压力,考取执业资格证书的压力等已经使一部分护生陷入紧张、沮丧等不良情绪之中。同时还要面对参赛的紧张、焦虑,对不可预知成绩的期盼,实习医院的选择等压力,更加重了护生们的心理负担。本研究就针对参加技能大赛培训的护生进行了紧张原因的分析和心理干预,以帮助护生缓解操作紧张,提高技能成绩。

1 资料与方法

1.1 一般资料 护理专业技能大赛对护生要求较高,为此作者选择本院 2012 级 3 年制护理专科女生 200 人,年龄 18~20 岁,为全国高考统招招生作为观察组。已完成 3 个学期的文化课和专业基础课学习,在第 4 个学期进行护理专业技能大赛。另外选取 2011 级大专护理班的护生 200 人作为对照组,年龄 18~20 岁,也为全国高考统招招生。

1.2 方法

1.2.1 护生参加心理问题现状调查 (1)2013 年 5 月份本院抽调的科研组成员带问卷走访 4 所考核学校,采取随机方式抽选护生填写问卷。问卷内容主要包括:通过参加护理技能大赛培训对自己整体素质提升效果;进行培训前会面临哪些心理压力;培训期间哪些因素会加重心理负担;缓解心理压力的方式有哪些;护理技能大赛被抽到的心理意愿程度;参加培训对自己即将进入临床实习的影响程度。从而了解护生们常见的心理状况。(2)通过座谈与来本院考核的专家沟通,了解考核过程中护生的心理状况。(3)与本院参加 2013 年省技能培训的对照组的护生进行近距离沟通。了解到护生在培训和考核期间容易出现疲惫、忐忑、焦虑、烦躁、紧张、胆怯等几种心理状况。为此制订有针对性心理干预措施并实施。

1.2.2 心理干预措施 (1)2014 年技能培训前,根据心理培训措施由教研组专业心理培训师通过讲座的形式,对观察组的护生有针对性给予心理辅导。讲解内容主要包括:①技能大赛的意义;②技能培训对护生的重要性;③培训中可能会遇到哪些心理压力;④学习用沟通交流、音乐放松等方法来释放压力。(2)2014 年技能培训期间,共分为 3 个训练周期。第一阶段训练周期中,技能训练教师尽可能多与护生沟通交流从而了解并

缓解护生的心理压力。第二、三阶段的训练周期中,每位技能训练教师结合训练过程给予护生不同方式的心理培训,包括:①与护生积极沟通交流;②运用暗示;③对护生进行感知适应训练等,与模拟技能考核相结合,对于护生的心理状况及时给予评价,并根据评价结果对护生进行个别心理干预。(3)技能大赛专家评委抽选考生结束,备考时,运用暗示、音乐放松等方式缓解考生心理压力。(4)护生即将进入考场前,教会考生深呼吸同时面带微笑,保持平和状态进入考场。同时培训教师微笑给予考生眼神的鼓励。(5)大赛后,再次评估参加技能大赛护生的心理状况。(6)比较参赛护生的护理技能大赛成绩。

2 结果

2.1 技能考核成绩比较 按照考核规定要求,每年抽取考生 20 人,每名考生抽签选定考核项目,每项不超过 3 人。共 10 项技能成绩。通过成绩对比,观察组参赛护生各项技能平均成绩均高于对照组参赛护生的平均成绩。各平均分差值在 1~10 分。

2.2 心理干预实施结果分析 2013 年与 2014 年参加护理技能大赛的虽不是同一组护生,但都是参加全国高考统招招生,同一系,同一专业,同一组技能培训教师,具有可比性。通过全程心理干预,观察组护生较对照组护生缓解了心理压力,增强了面对技能大赛的心理调节能力,在学会自我放松的基础上更能正常发挥平时的训练水平,减少由于紧张等心理负担所造成的失误,使考核中的失分环节减少。在总结 2013 年护理技能培训的基础上对观察组护生实施全程心理干预培训,可提高护理技能成绩。

3 讨论

在大赛中,参赛选手自身心理因素会影响正常水平的发挥^[3]。有研究发现,适当地心理干预可以激发选手竞赛时取胜的信心,有效消除考前的恐惧心理^[4]。

3.1 技能培训期间全程有效运用沟通与交流缓解护生疲惫和焦躁的心理压力 为减轻护生疲惫感,作者与院里沟通,院里对护理系的此专业课程设置给予重新调整,这样第 4 学期每天下午的课程都是《技能训练》一直持续到技能考核结束。这为更好地为开展技能训练确保充足的时间。随着培训项目的逐渐熟悉,护生对操作的热情会减少,尤其是大赛临近,训练强度增大,护生的焦躁情绪会越来越突出,这时需要指导教师多与护生沟通,创造环境让护生能把自己的情绪表达发泄出来,能有效舒缓护生的心理压力。

3.2 技能培训期间全程有效运用暗示增强护生的自信心 积

* 基金项目:河北省职业教育科学研究“十二五”规划基金项目(ZJY13218)。 作者简介:路雪燕(1979-),讲师,本科,主要从事护理教育研究。

极的暗示可以使人的生理机能和心理状况保持在最佳状态。在每一循环的技能培训中,分别对不同护生的技能操作效果给予评价,肯定成绩,突出不足,让护生的技能操作处于不断改进的状态。在大赛前夕最后的考核中重点评价护生的成绩和优点,增强护生的自信心。尤其对于参赛及技能成绩期望值较高的护生,培训教师使用暗示与沟通交流更能有效缓解护生压力,提高其自信。大赛前,培训教师微笑目送考生入考场,对护生而言是一种积极的肯定和支持。操作中,护生会更为放松。

3.3 技能大赛前,培训期间应用感知适应训练减少护生参赛的紧张度 所谓感知适应训练,就是指有意识地设置和正式比赛相类似的各种复杂条件进行训练^[5]。在技能培训初期,护生的每项操作都在各自的模拟考场进行训练。大赛临近,护生进入到真正的考场进行实地演练,同时请学院领导充当评委,模拟真实的考核场景和考核流程。护生习惯了考试场景和考试流程,参赛时的紧张感就会大大下降。在熟悉的场景下,真正参赛时,技能操作就会得心应手。

3.4 技能大赛前应用音乐放松让护生身心舒畅 科学研究表明,音乐能使人产生兴奋、镇定、平衡 3 种情绪状态^[6]。参赛前,备考时,让被抽到的护生坐在一个安静环境中,闭目养神,放一段平和舒缓的音乐 5 min,可以有效减轻护生的紧张情绪。

3.5 培训期间模拟考核时,教会护生学会呼吸调节消除护生紧张情绪 通常选手在比赛前会出现不同程度的紧张、焦虑情绪^[7]。焦虑水平的高低既关系到竞赛过程中选手的表现,又关系到其自身的身心健康^[8]。当护生感到过度紧张,压力过大时,教会护生做深呼吸。做完深呼吸之后给别人一个微笑,微笑时很难同时紧张。正式参赛时,参赛护生面带微笑上场,既是对评委老师的尊重,也是一种放松方式,更是对自我能力的肯定。能有效减少护生由于紧张所造成的失误。

综上所述,在竞赛选手的组织、培训及参赛的过程中,组织者与参与者都感受到了影响竞赛成败的关键因素,除了选手的

• 临床护理 • doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2015.16.053

专业知识与技能外,还包括选手的心理素质^[9]。通过全程心理指导,可以培养护生稳定的情绪,以积极的情绪体验参加护理技能练习,减轻护生对护理技能考核恐惧和焦虑心理,使护生在技能操作熟练的同时,提高心理健康水平^[10]。为护生能顺利进入临床进行护理工作,顺利转变角色以更好地适应岗位要求提供了坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 刘美萍. 参加护理技能比赛心得[J]. 卫生职业教育, 2012,30(1):93-94.
- [2] 朱晨曦. 浅谈参加护理技能大赛应注意的几个问题[J]. 卫生职业教育, 2012,30(4):96-96.
- [3] 裴水, 苏翠娟. 护理技能应试者心理紧张因素分析及对策[J]. 中华现代护理学杂志, 2004,1(3):272.
- [4] 张渝, 张立华. 心理干预对新护士护理操作技能考核的影响[J]. 中华现代护理学杂志, 2010,16(7):828-829.
- [5] 杨宗义, 丁雪琴. 运动竞赛心理[M]. 重庆:西南师范大学出版社, 1987.
- [6] 张丽娟. 浅谈如何缓解护理技能大赛赛前及比赛中的心理压力[J]. 卫生职业教育, 2013,31(2):156-157.
- [7] 丁秀桥. 护士护理技能竞赛焦虑调查分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2011,19(6):691-692.
- [8] 韩凤玲, 吴志江, 王蔓娜. 父母养育方式与儿童自我意识关系的研究[J]. 四川精神卫生, 2004,17(3):129-131.
- [9] 章英, 刘雪梅. 感悟于临床检验技能竞赛[J]. 江西医学检验, 2007,25(4):363-364.
- [10] 王建秀, 张佩芬, 薛燕, 等. 心智技能培养在护理操作技术教学中的探讨[J]. 护理研究, 2009,23(24):2206-2207.

(收稿日期:2014-09-08 修回日期:2015-02-23)

慢性阻塞性肺疾病住院患者主要照顾者心理状态调查及相关因素分析*

蔡剑梅, 莫素娟, 林丽英, 侯长春

(广西医科大学第一附属医院西院综合内科, 南宁 530021)

[中图分类号] R473

[文献标识码] C

[文章编号] 1671-8348(2015)16-2295-04

慢性阻塞性肺疾病(chronic obstructive pulmonary disease, COPD)是一种以不完全可逆气流受限伴进行性加重的呼吸困难为特征的疾病。大量研究表明,该病不仅严重影响患者的日常生活及生活质量^[1]。而且 COPD 患者也遭受心理健康问题,往往伴有严重焦虑和抑郁^[2]。主要照顾者是指花费最多时间免费提供患者照顾工作并参与医疗决策的患者亲戚朋友^[3]。我国 COPD 住院患者的主要照顾者多为直系亲属,他们在患者住院期间扮演至关重要的角色。作者前期研究发现 COPD 患者主要照顾者流露出对 COPD 患者病情发展、治疗效果不佳的忧虑和情绪低落,因此推测 COPD 患者的照顾者可

能还存在不同程度的心理健康问题,本研究旨在了解 COPD 患者照顾者的焦虑、抑郁状态,并进一步分析导致焦虑、抑郁的相关危险因素,从而提出有效的护理干预措施。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选择 2013 年 7~12 月在广西医科大学第一附属医院综合内科住院的 COPD 患者的主要照顾者 130 人。COPD 患者医学诊断符合中华医学会《2007 年 COPD 治疗指南》的诊断标准,年龄 18 岁以上者^[4];所有患者都经过肺功能检测符合 COPD 诊断标准。FEV₁% ≥ 50%, 中度患者; 50% > FEV₁% ≥ 30%, 重度患者; FEV₁% > 30% 或 50% >

* 基金项目:广西研究生教育创新计划(YCBZ2013014)。 作者简介:蔡剑梅(1979—),主管护师,硕士,主要从事临床护理工作。