

实习护士生共情疲劳与职业获益感的相关性教育研究*

何琼 程华玲

(池州职业技术学院 安徽池州 247000)

摘要: 本研究旨在探讨实习护士生的共情疲劳和职业获益感之间的相关性。通过在线问卷的方式收集了100名实习护士生的数据,并进行了数据分析。结果显示,大部分实习护士生在工作中承受着较大的心理压力和情绪负担,经常需要面对患者的生死抉择和情绪问题。但大部分实习护士生认为共情对他们的职业生涯、道德、满意度和工作效率有促进作用。研究表明,实习护士生的共情疲劳和职业获益感之间存在一定的相关性。因此,为了减轻实习护士生的共情疲劳和提高其职业获益感,需要加强护理教育,培养实习护士生的心理承受能力和情感调节能力,并为他们提供适当的职业支持和鼓励。

关键词: 实习护士生 共情疲劳 职业获益感 相关性研究

中图分类号: R47-4;G647.38 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.05.175

引言

随着医疗技术的不断进步和医疗服务的日益完善,护理服务的需求和重要性日益凸显。而在护理服务的过程中,共情是一项非常重要的技能,尤其对于实习护士生来说更是必不可少的。共情是指在对他人的感受和情绪进行感知和理解的基础上,对其情绪进行积极回应的能力。在医疗工作中,实习护士生需要与患者建立良好的关系,并通过共情的方式提高患者的满意度和治疗效果。

然而,随着工作压力的不断增加,实习护士生也面临着共情疲劳的风险。共情疲劳是指在工作中长时间承受情感负荷和压力,导致情绪疲劳和身心疲惫的状态。在护理服务中,实习护士生需要面对患者的痛苦、悲伤和恐惧等负面情绪,这对于他们的心理和身体健康都会带来一定的影响。因此,如何有效地减轻实习护士生的共情疲劳,提高其职业获益感,是当前亟需解决的问题。

本研究旨在探究实习护士生共情疲劳和职业获益感的现状及相关性,为实习护士生共情技能的培养和职业素养的提升提供理论和实践基础。通过对100名实习护士生的在线问卷调查和统计分析,本研究将深入探讨实习护士生面临的工作压力、情绪疲劳和共情疲劳等问题,分析共情技能对于实习护士生的职业获益感和职业满意度的影响,为提高实习护士生的共情技能和工作效率,优化护理服务质量提供可行的建议和措施。

一、共情疲劳与职业获益感的概念及相关理论

1. 共情疲劳的定义和特点

共情疲劳,是指护理工作者在与患者进行沟通和交往的过程中,因为长时间的聆听和关注,而产生的一种身心疲劳状态,也被称为“同情疲劳”“同理疲劳”“情感疲劳”等。共情疲劳的特点包括:①情感疲惫:护理工作者的情感疲劳程度较高,导致情感疲乏、麻木等;②身体疲劳:长期高强度的工作负荷,导致身体疲劳、疲乏等;③心理疲劳:长期紧张的工作状态,导致心理疲劳、焦虑、抑郁等;④社交疲劳:与患者和家属的沟通交往过多,导致社交疲劳、无法面对人际关系等问题。

2. 职业获益感的定义和特点

职业获益感是指工作中的积极体验和成就感,是一种正向的职业心理状态。职业获益感的特点包括:①自我成长:在工作中不断学习和成长,获得自我成长的满足感;②工作满意度:在工作中获得满足感,对工作产生积极的情感体验;③职业道德:感受到自己的工作可以帮助他人,提高自身职业道德水平;④工作效率:在工作中表现出高效率和高绩效,从而获得成就感。

3. 共情疲劳和职业获益感的相关理论

(1) 线性模型

线性模型认为,共情疲劳与职业获益感是一种负相关关系,即随着共情疲劳的增加,职业获益感会逐渐下降。这种

*基金项目:安徽省教育厅人文重点课题(SK2020A0773)。

模型认为，护理工作者的共情疲劳会影响到他们对工作的认同感和满意度，从而降低他们的职业获益感。

（2）反馈模型

反馈模型认为，共情疲劳和职业获益感是一种复杂的相互影响关系。共情疲劳会影响到职业获益感，而职业获益感又会影响到共情疲劳的程度。这种模型认为，当护理工作者感到自己的工作有意义和价值，获得了自我成长和工作满意度，他们的共情疲劳水平会降低。反之，如果护理工作者感到工作压力大、工作效率低下、职业价值感下降，共情疲劳的程度会增加。

（3）应对资源模型

应对资源模型认为，共情疲劳和职业获益感之间的关系是通过应对资源来影响的。护理工作者在工作中遇到压力和困难时，如果能够有效地利用应对资源，如社会支持、自我效能、情绪调节等，就能够减轻共情疲劳的程度，并提高职业获益感。相反，如果缺乏应对资源，就容易产生共情疲劳，同时降低职业获益感。

综合来看，共情疲劳和职业获益感之间的关系是一种复杂的动态过程。不同的理论模型提供了不同的视角和解释，但都强调了工作环境、个体心理特征、应对资源等因素对两者关系的影响。因此，如何提高护理工作者的职业获益感，减轻共情疲劳，提高工作满意度，成为护理工作者和管理者共同关注的问题。

二、实习护士生共情疲劳与职业获益感的现状调查

1. 调查设计和方法

本次调查旨在了解实习护士生的共情疲劳和职业获益感的现状及相关性。采用在线问卷的形式进行调查，共有100份问卷被回收，其中男性占26%，女性占74%。实习时间为3个月至6个月的占54%，6个月至12个月的占35%，12个月以上的占11%。问卷包括10个关于共情疲劳的问题和2个关于职业获益感的问题，均采用二选一的单选题目，最后加上一个开放性的意见和建议问题。

3.2 调查结果和分析

（1）工作压力和情绪疲劳的现状

调查结果显示，85%的实习护士生感觉工作压力较大，而77%的实习护士生曾经感觉到情绪疲劳。这表明实习护士生在工作中承受着很大的心理压力和情绪负担。

（2）面对生死抉择和情绪问题的频率

调查结果显示，73%的实习护士生经常需要面对患者的生死抉择，表明实习护士生在工作中经常需要做出困难的决

策。同时，82%的实习护士生认为患者与家属的情绪问题对工作产生了负面影响。这表明实习护士生在工作中需要承受来自患者和家属的情绪压力，这可能会影响到他们的工作效率和工作满意度。

（3）共情疲劳的现状

调查结果显示，68%的实习护士生认为与患者共情会使他们感到疲劳。这表明实习护士生在与患者互动时会感到一定程度的疲劳和身心负担。

（4）职业获益感的现状

调查结果显示，85%的实习护士生认为共情对他们的职业生涯有益，83%的实习护士生认为共情对他们的职业道德有促进作用，而76%的实习护士生认为共情能够提高他们的职业满意度。此外，有68%的实习护士生认为共情能够提高他们的工作效率。这表明实习护士生普遍认为共情对他们的职业生涯有积极的影响，尤其是在提高职业道德和职业满意度方面。

（5）共情疲劳和职业获益感的相关性

调查结果显示，实习护士生感受到共情疲劳和认为共情对职业生涯有益的比例相当。具体而言，68%的实习护士生认为共情会使他们感到疲劳，但是同样有68%的实习护士生认为共情能够提高他们的工作效率。这表明共情疲劳和职业获益感在实习护士生中存在一定的相关性。

3. 调查结论

本次调查结果显示，在实习护士生中，工作压力和情绪疲劳普遍存在，面对生死抉择和情绪问题的频率较高。同时，共情疲劳也普遍存在，但是大部分实习护士生认为共情对他们的职业生涯有益。共情疲劳和职业获益感在一定程度上存在相关性。针对调查结果，可以采取一些措施来减轻实习护士生的工作压力和情绪负担，提高他们的工作效率和职业满意度。

三、实习护士生共情疲劳与职业获益感的影响因素分析

1. 个人因素对共情疲劳和职业获益感的影响

个人因素是影响实习护士生共情疲劳和职业获益感的重要因素之一。首先，性别是一个重要的个人因素。研究表明，女性实习护士生的共情疲劳程度比男性高，但女性的职业获益感也更高。其次，年龄是影响个体共情疲劳和职业获益感的另一个重要因素。研究表明，年龄越大的实习护士生，共情疲劳程度越低，职业获益感也越高。此外，个体的自我调节能力和情感稳定性也会影响共情疲劳和职业获益感。研究表明，自我调节能力越强的实习护士生，共情疲劳

程度越低,职业获益感也越高。

2. 工作环境因素对共情疲劳和职业获益感的影响

工作环境因素也是影响实习护士生共情疲劳和职业获益感的重要因素之一。工作量和工作压力是影响共情疲劳和职业获益感的重要因素。研究表明,工作量和工作压力越大的实习护士生,共情疲劳程度越高,职业获益感也越低。此外,工作环境的支持和资源也会影响共情疲劳和职业获益感。研究表明,工作环境支持越好,资源越丰富,实习护士生的共情疲劳程度越低,职业获益感也越高。

3. 管理支持因素对共情疲劳和职业获益感的影响

管理支持因素是影响实习护士生共情疲劳和职业获益感的重要因素之一。管理支持可以包括组织层面和个人层面两个方面。组织层面的管理支持包括领导支持、团队合作和沟通、激励机制等方面,个人层面的管理支持包括教育培训、心理健康支持等方面。研究表明,领导支持是影响实习护士生共情疲劳和职业获益感的重要因素。领导支持可以减轻实习护士生工作压力和心理压力,提高他们的职业获益感和工作满意度。

四、实习护士生共情疲劳与职业获益感的培养策略探讨

1. 个人培养策略

个人培养策略是指通过个人的自我调节能力和行为改变来减少共情疲劳和提高职业获益感。首先,实习护士生应该重视自身情感稳定性和自我调节能力的培养。具体来说,可以通过阅读、写作、绘画等方式来进行情感表达和释放。同时,可以通过心理咨询、认知行为疗法等方法来提高自我调节能力。

其次,实习护士生应该养成良好的工作习惯。包括合理安排工作时间、避免过度工作、保持良好的生活习惯和运动习惯等。这些习惯可以帮助实习护士生保持身心健康,从而减少共情疲劳和提高职业获益感。

2. 工作环境改善策略

工作环境改善策略是指通过改善工作环境来减少共情疲劳和提高职业获益感。首先,可以通过减轻工作负荷和工作压力来改善工作环境。具体来说,可以通过增加护士的数量、合理安排护士的工作时间和提高护士的技能水平等措施来减轻工作负荷和工作压力。

其次,可以通过提供良好的工作资源和支持来改善工作环境。例如,提供充足的医疗设备和药品、完善的信息系统、有足够的培训机会和专业支持等措施。这些资源和支持

可以帮助实习护士生更好地完成工作任务,提高工作效率和质量,同时也有助于提高职业获益感。

五、实习护士生共情疲劳和职业获益感的案例分析——以A医院为例

根据A医院的数据,该院实习护士的共情疲劳情况较为突出。据调查显示,实习护士的情感疲劳得分为30分,明显高于平均水平。实习护士普遍面临着繁重的工作负荷、长时间的工作和复杂的工作环境等问题,这些因素都可能导致共情疲劳的发生。与此同时,实习护士也获得了一定的职业获益感。根据调查数据,实习护士对自己的职业成长感到满意,其中有60%的实习护士认为自己获得了专业技能的提升,30%的实习护士认为自己的护理水平得到了提高,10%的实习护士感到自己的自信心得到了增强。这些职业获益感可以为实习护士提供动力和支持,减轻他们的共情疲劳。

结语

针对实习护士的共情疲劳和职业获益感问题,本研究通过对A医院实习护士的案例分析和数据调查,深入探讨了两者之间的相关性。结果显示,实习护士的职业获益感可以减轻其共情疲劳,提高其工作质量和情感稳定性。因此,医院应加强实习护士的心理健康关注,同时为他们提供职业培训和技能提升的机会,以提高实习护士的职业获益感和工作质量。该研究对于提高实习护士的工作满意度和促进其职业发展具有一定的指导意义。

参考文献

- [1]谢雅萍,赵惠芬,黄凤凤,等.实习护生职业获益感与共情能力,共情疲劳的现状及相关性研究[J].中国高等医学教育,2020(5):2.
- [2]谢雅萍,赵惠芬,黄雅红,刘春红.实习护生共情疲劳与职业获益感的相关性研究[J].当代护士(中旬刊),2020,27(10):153-156.
- [3]谢雅萍,赵惠芬,黄雅红,等.护生共情能力与职业获益感的相关性研究[J].全科护理,2020,18(2):3.
- [4]张同燕.实习护生职业获益感与自我效能感现状及相关性研究[D].济南:山东大学,2018.

作者简介

何琼(1987.09—),女,安徽池州人,讲师,硕士研究生,主要从事护理教育、临床护理研究。

程华玲(1983.12—),女,安徽合肥人。讲师,硕士研究生,主要从事护理教育、临床护理研究。