

## 职业院校护生心理韧性干预研究

张艳<sup>1</sup>,吴翠玲<sup>1</sup>,王奇岩<sup>1</sup>,任效良<sup>2</sup>,刘宇峰<sup>2\*</sup> (1.长春医学高等专科学校,长春 130033;2.长春康林心理医院,长春 130117)

**摘要:**目的 探讨积极心理干预对职业院校护生心理韧性的影响。方法 随机选取某职业院校护理学院40名学生为研究对象,随机分为干预组(n=20)和对照组(n=20)。干预组参加抗逆力训练进行积极心理干预,对照组进行阅读训练。比较两组学生干预前后心理韧性的差异。结果 训练前,干预组与对照组护生心理韧性得分无显著差异( $P>0.05$ )。训练后,对照组护生心理韧性得分与训练前无显著差异( $P>0.05$ );干预组护生心理韧性得分明显高于训练前( $P<0.05$ )。训练后干预组护生心理韧性得分明显高于对照组护生( $P<0.05$ )。结论 给予高职院校护生积极心理干预可明显提高其心理韧性水平。

**关键词:**护生;心理韧性;抗逆力;积极心理干预

**中图分类号:**R395.5

**文献标志码:**A

近年来,大学生心理健康问题愈发凸显,已成为社会各界关注的焦点<sup>[1]</sup>。2023年中国心理健康蓝皮书中数据显示,大学生焦虑风险为45.28%,抑郁风险为21.48%。大学生的心理韧性对于维护其心理健康具有重要意义<sup>[2]</sup>。

心理韧性亦称心理弹性、抗逆力、回复力,是个人应对压力和从逆境中恢复的能力<sup>[3-4]</sup>。研究证实,心理韧性水平与医学生的身心健康、职业认同呈正相关<sup>[5-9]</sup>。心理韧性可以降低学生学业拖延水平及毕业后职业倦怠风险,可以通过后天培训来增强<sup>[10]</sup>。本研究通过积极的心理干预提高职业院校护生心理韧性的水平,为职业院校护生培训提供借鉴和依据。

### 1 对象与方法

#### 1.1 研究对象

2024年10—12月,以吉林省某高职院校护理学院2024级全体1035名学生为初始群体,随机抽取40名学生为研究对象,其中男生3名,女生37名,平均年龄( $19.3\pm 1.15$ )岁。本次研究内容获得学生知情同意,并签署自愿参加书。

#### 1.2 研究方法

将40名学生随机分为2组,每组20人,利用业余时间接受训练。干预组进行抗逆力训练,运用的是积极心理学中的“3I”理论模型,即I Have(我拥有)、I Am(我是)、I Can(我能),设计的抗逆力训练活动,旨

在提升护生心理韧性水平。对照组进行阅读训练,旨在护生通过阅读和观看积极向上的电影汲取知识、力量和勇气,从而使护生面对压力和挑战时更加有韧性,提升护生心理韧性水平。训练时间均为四周,每周5 d,90 min/d。

干预组(抗逆力训练组)和对照组(阅读训练组)训练见表1。

#### 1.3 研究工具

本研究选用2005年阳毅<sup>[11]</sup>编制的大学生心理韧性量表,包括自我接纳、稳定性、家庭支持、自我效能感、问题解决和朋友的支持6个维度,共31个项目。采用5级评分的方法,分为“完全不符合”“基本不符合”“不能确定”“基本符合”“完全符合”,分别计1~5分。该量表包含正向计分和反向计分。正向计分为个体情况与量表的项目符合程度越高,其得分越高,共23个项目;反向计分为个体情况与量表的项目符合程度越高,其得分越低,共8个项目。量表的总得分越高表明其心理韧性水平越高,心理韧性水平越好。本研究中该量表的项目区分度良好,项目与所属维度间的相关达0.56到0.86;量表的分半信度达到0.63,量表的Cronbach系数为0.86。

#### 1.4 质量控制

问卷通过问卷星平台完成,问卷正式实施前进行预测试。预测试问卷数量为50份,回收有效率为96%。对于有理解歧义的问题进行修改和补充说明。正式测试是统一时间在教室进行,本课题项目成员

**基金项目:**吉林省2024年度职业教育与成人教育教学改革研究重点项目(2024ZCZ020)

**作者简介:**张艳(1986—),女,吉林四平人,讲师,硕士,主要从事护理教育研究。

**通信作者:**刘宇峰,副研究员(E-mail:80913917@qq.com)

介绍调查目的,说明自愿参与及资料保密原则,然后发放电子问卷并指导护生参与问卷调查。如有任何理解歧义可随时询问。问卷设有统一指导语,每个IP地址限填1次,内容全部填写完毕方可提交。调查结束后统计数据,将同一选项作答卷视为无效问卷予以剔除。

### 1.5 统计学方法

使用SPSS 22.0的统计软件进行统计分析,数据符合正态分布,对所研究对象的得分用均数±标准差

( $\bar{x}\pm s$ )加以描述。两组成绩的比较采用独立样本t检验,检验水准 $\alpha=0.05$ (双侧)。

## 2 结果

对照组训练后护生的心理韧性与护生对照训练前心理韧性有差异,但未达到显著水平,说明对照组采取的阅读训练方式对护生的心理韧性没有显著影响。干预组训练后护生的心理韧性总分及各因子得

表1 训练程序与方法

程序	干预组(抗逆力训练组)方法	对照组(阅读训练组)方法
训练前	问卷测试	问卷测试
开营仪式	1. 开营 训练前进行开营讲座,讲解抗逆力的原理和对学生发展的意义与作用; 2. 分组 5人一组,每组一名助教老师; 3. 成员介绍与注册 抗逆力训练营成员相互介绍,成员相互了解,引导成员们注册登录抗逆力训练营(架设在小鹅通平台)。	1. 介绍训练的方法及对成员发展的意义与作用; 2. 配备2名教师负责监督组内成员完成阅读和总结。
训练第一周主题: 我想	1. 采访 每名成员进行优势采访,包括小组内采访、小组外采访和随机采访; 2. 访后心得 每天采访后在平台上传心得体会,训练营成员可以相互留言,助教老师们进行一一点评和指导; 3. 组会分享 周五进行组会,分享每周的心得体会; 4. 反思 通过互相采访,发现别人身上的优势,也回顾、觉察自身优势。	1. 主体阅读 周一至周四每天进行一个主题阅读,内容包括心理状态对人的影响,什么是心理韧性,忍耐挫折、心理免疫,提高耐挫力和心理免疫力的方法。平均每篇阅读字数在2000字左右; 2. 周末观看《风雨哈佛路》并写观后感。
训练第二周主题: 我有	1. 评估资源 每名成员盘点自己可以利用的资源,包括公共资源、朋辈资源、内在守护者等; 2. 总结和感悟 引导成员要有感恩的心,成员每天思考后将总结和感悟上传到平台,助教老师一一点评和指导; 3. 组会 周五进行组会,总结分享自己的收获。本周激发成员盘点拥有,意识到自己可以利用的外部资源。	1. 周一进行上周的阅读总结; 2. 周二至周四每天进行一个主题阅读,包括亲社会行为,消极情绪管理,感恩之心。每篇阅读字数在2000字左右; 3. 周末观看《卡特教练》并写观后感。
训练第三周主题: 我能	1. 评估能力 每名成员盘点和拓展自己各方面的能力,包括处理自身情绪的能力,求助的能力,制定目标和执行计划的能力等; 2. 平台打卡 每天在平台上打卡,助教老师及时给予帮助指导; 3. 组会 周五进行组会,彼此交流。本周帮助成员盘点能力,引导成员遇到问题制定计划及寻求解决方案。	1. 周一进行上周的阅读总结; 2. 周二至周四每天进行一个主题阅读,包括成长心态,直面失败、提升积极情绪,应对问题的方式。每篇阅读字数在2000字左右。 3. 周末观看《美丽人生》并写观后感。
训练第四周主题: 我是	1. 未来规划 每名成员盘点自己的梦想、价值及未来的计划等,每天在平台上打卡,助教老师及时给予帮助指导 2. 组会 周五进行组会。本周帮助成员重燃梦想,坚定自身价值并对未来生活进行规划。	1. 周一进行上周的阅读总结; 2. 周二至周四每天进行一个主题阅读,包括乐观心态,认知重建、反思深层信念,思考真正想要的人生。每篇阅读字数在2000字左右。 3. 周末观看《肖申克的救赎》并写观后感。
结营仪式	每组进行PPT汇报,每名成员依次分享自己的收获,教师进行点评及总结。	
训练后测	问卷测试	问卷测试

明显高于干预组训练前护生心理韧性总分及各因子得分,说明干预组采取的积极心理干预可以有效提高护生的心理韧性。两组训练后护生的心理韧性自我接纳、稳定性、自我效能感、问题解决、朋友支持及总分有差异,且差异显著( $P<0.05$ );干预组、对照

组试验训练后护生的心理韧性家庭支持有差异,但未达到显著水平( $P>0.05$ )。说明干预组积极心理干预对护生的心理韧性自我接纳、稳定性、自我效能感、问题解决、朋友支持及总分有明显的促进作用(见表2)。

表2 两组训练前后护生心理韧性的比较( $\bar{x}\pm s$ ,分)

组别	时间	自我接纳	稳定性	家庭支持	自我效能感	问题解决	朋友支持	总分
干预组	训练前	11.6±2.3	23.8±4.6	22.0±2.0	19.8±2.4	11.6±1.7	32.8±2.3	121.7±5.70
	训练后	13.0±1.2*	27.0±4.0*	23.7±1.6*	21.4±2.1*	13.4±1.3**	35.8±3.1**	134.5±10.0**
对照组	训练前	11.8±3.0	24.8±7.6	19.7±6.7	19.4±4.3	11.8±2.8	31.9±5.4	119.5±23.4
	训练后	11.7±2.3#	24.3±3.7#	21.8±4.0	19.3±2.2##	11.9±2.1#	32.5±3.1##	121.6±11.4##

与训练前比较,\*: $P<0.05$ ,\*\*: $P<0.01$ ;与干预组训练后比较,#: $P<0.05$ ,##: $P<0.01$ 。

### 3 讨论

#### 3.1 积极心理干预对职业院校护生心理韧性水平的促进作用

本研究中,干预组运用了积极心理干预策略,即充分发挥积极心理特质的作用,研究证实了这种积极心理干预有助于提高高职院校护生的心理韧性,这与已有的研究结果一致<sup>[2,12-14]</sup>,表明个体的心理韧性是可以通过系统的训练而得到增强的。

##### 3.1.1 挖掘和拓展品格优势对高职院校护生心理韧性水平促进的影响

积极的心理品质与大学生的心理韧性密切相关,会在一定程度上提高心理韧性<sup>[15]</sup>。本研究干预组进行了优势采访。优势采访可以挖掘和拓展他人的品格优势。干预组同学表示通过采访,让他们体会到了其他同学在面对困难和挑战时的真实经历与感悟,使他们对生活有了更深入的理解,当他们再遇到困难时,能够以积极的心态去面对。通过优势采访,护生们都回顾、觉察自身优势,得到了助教老师与训练营其他护生的鼓励和赞美,让参与的护生们得到了充分的认可,每个护生重新认识自己和欣赏自己,同时也从他人的经历中受到启发,使其心理韧性水平提高。建议高校教师应多关心关爱学生,教师关心关爱学生,能够提高学生的心理韧性<sup>[16]</sup>;教师挖掘护生身上的优秀品格,多给予护生鼓励和赞美,增强护生的自信心和自我效能感。此外,建议学校多开展拓展训练、知识竞赛、趣味比赛和社会实践等活动,挖掘和拓展护生品格优势,提高护生心理韧性水平。

##### 3.1.2 拥有资源对高职院校护生心理韧性水平促进的影响

本研究的干预组护生回顾个体所拥有的公共资源、朋辈资源以及被帮助的经历。在训练过程中,许多护生提到,在最艰难的时刻,父母、亲人和朋友的帮助成为她们坚持下去的重要动力。通过回顾这些被帮助的经历,护生不仅重新感受到了来自他人的温暖,还进一步意识到自己在面对困难时并非孤立无援。这种意识的提升不仅增强了她们的信心,也帮助她们重新审视了自身的幸福,不仅能够清晰地看到自己拥有的社会支持网络,还能够在心理上形成一种“资源感”,即意识到自己可以通过这些资源来应对未来的挑战。这种“资源感”的形成,有助于护生在面对职业压力、学业负担或其他生活困境时,更加从容和积极地应对。建议高校为护生提供更多的资源支持,如:心理健康咨询服务、心理健康讲座、心理培训等,提升学生的自我效能感,提高心理韧性水平<sup>[17]</sup>;组织提升资源意识的主题班会、团体活动,建立互助小组等,引导护生识别并有效利用身边的资源,以提高护生心理韧性水平。

##### 3.1.3 植入“成长型思维”对高职院校护生心理韧性水平促进的影响

本研究干预组训练中引导护生盘点自己的价值,植入“成长型思维”理念,提高了高职院校护生心理韧性水平。干预组学生提到经过一个月的训练,他们的内心变得强大了,遇到困难时相信自己能够克服。这与已有的研究结果结论一致<sup>[18-19]</sup>。培养高职院校学生的“成长型思维”可以开设积极教育的相关课程,帮助学生建立成长性思维<sup>[20]</sup>。此外,高职院

校强化课程思政教育,在专业课程中融入思政教育元素,通过讲述烧伤外科医生汪仕良、泌尿外科医生金锡御、护理前辈伍素华等红医前辈的感人故事,让学生了解前辈们为了医学事业所克服的重重困难,以及他们屡经失败后仍坚持追求成功的精神,也有利于护生“成长型思维”的培养。此外,高职院校还可以通过学校第二课堂、志愿服务等活动理解和内化护生的“成长型思维”,提高护生心理韧性水平。

### 3.2 阅读训练对职业院校护生心理韧性水平的促进作用不显著

阅读训练组职业院校护生心理韧性水平有提高,但没有达到显著水平。可能是因为阅读训练虽然能提供知识和信息,但缺乏有针对性的心理技能训练和情感支持,而这些是提升心理韧性不可或缺的要害。

### 3.3 展望

积极心理干预旨在通过积极心理理论与实践,帮助高职院校护生提高其心理韧性,促进护生身心健康,提高职业认同感,以适应职业发展的需要。积极心理干预对护生的心理韧性自我接纳、稳定性、自我效能感、问题解决、朋友支持及总分有明显的促进作用。

本研究会继续跟踪调查干预组护生在干预结束后一段时间内的心理韧性水平,以评估干预效果的持续性;此外,进一步分析影响护生心理韧性水平的影响因素,为提高护生心理韧性水平提供依据。

### 参考文献:

- [1] 于兰华,郭勳.大学生准社会性生存教育的内在逻辑探析:基于抗逆力的实证分析[J].教育学术月刊,2022(5):85-90.
- [2] 吴九君.积极心理干预对大学生睡眠质量、正性情感、抗逆力、心理和谐、总体幸福感的提升效果[J].中国健康心理学杂志,2024,32(8):1268-1274.
- [3] NISHIMI K, TAN J, SCOGLIO A, et al. Psychological resilience to trauma and risk for COVID-19 infection and somatic symptoms over two years[J]. Psychosom Med, 2023, 85(6):488-497.
- [4] MCDERMOTT R C, FRUH S M, WILLIAMS S, et al. Nursing students' resilience, depression, well-being, and academic distress: testing a moderated mediation model [J]. J Adv Nurs, 2020, 76(12):3385-3397.
- [5] 韩双嵘,李秋芳,张振香,等.本科护生职业认同的潜在剖面分析及影响因素[J].现代临床护理,2023,22(1):52-58.
- [6] 周静欣,师亚,石江林,等.本科护生职业认同感的心理社会因素分析[J].上海护理,2021,21(1):62-67.
- [7] TROY A S, WILLROTH E C, SHALLCROSS A J, et al. Psychological resilience: an affect-regulation framework [J]. Annu Rev Psychol, 2023, 74:547-576.
- [8] 鹿璨,田晶晶,田宁宁,等.河北省本科护生心理韧性与情绪智力对学业拖延影响分析[J].中国职业医学,2023,50(5):561-565.
- [9] 张越,蒋运兰,陈曾丽,等.本科男护生心理韧性在社会支持与职业认同间的中介效应[J].护理实践与研究,2024,21(12):1836-1842.
- [10] LUTHANS F, YOUSSEF C M. Human, social, and now positive psychological capital management: investing in people for competitive advantage [J]. Organ Dyn, 2004, 33(2):143-160.
- [11] 阳毅.大学生心理韧性量表的编制与应用[D].武汉:华中师范大学,2005.
- [12] ZAUTRA A J, AREWASIKPORN A, DAVIS M C. Resilience: promoting well-being through recovery, sustain ability, and growth [M]. Res Hum Dev, 2010, 7(3):221-238.
- [13] 董佩霞,刘瑞卿,吕欢.心理减压疗法配合理性情绪行为疗法改善重症科护士人员职业倦怠感、职业紧张感及抗逆力的效果[J].中国健康心理学杂志,2025,33(5):713-718.
- [14] 陆春均,陈雯雯,李清.人际交往团体辅导对大学生心理复原力的干预研究[J].科教导刊,2025(4):95-97.
- [15] 解颖.“00后”大学生心理韧性提升策略研究[J].漯河职业技术学院学报,2023,22(1):103-108.
- [16] 徐冬冬,木尔扯尔,秦榕蔚,等.四川省某医学院校大学生心理韧性现状及其影响因素研究[J].中国教育技术装备,2024(20):115-119.
- [17] 曾祥辉,潘杰,温育毅,等.大学生心理韧性的现状及影响因素[J].心理月刊,2023,18(21):92-94.
- [18] 宋笋荣.以心理韧性为中介的大学生成长型思维与主观幸福感关系研究[J].黑龙江科学,2023,14(21):50-54.
- [19] 家晓余,张宇驰,邱江.思维模式对大学生情绪健康的影响:压力知觉和心理韧性的链式中介效应[J].西南大学学报(社会科学版),2022,48(4):202-209.
- [20] 贺盼,张寅.高职学生成长型思维培养探究[J].山西青年,2022(3):138-140.

