

护理专业女大学生心理健康现状及对策探究

Research on the Mental Health Status and Countermeasures of Female College Students Majoring in Nursing

蓝娟

Juan Lan

广西科技大学 中国·广西 柳州 545005

Guangxi University of Science and Technology, Liuzhou, Guangxi, 545005, China

摘要: 护理专业女大学生作为大学生中的一个特殊群体, 由于外部环境及内在因素影响, 更容易出现自卑、焦虑、抑郁等心理现象, 论文主要结合目前这一群体常见心理危机, 通过对护理专业女大学生产生心理问题的原因进行分析, 探索出以课程建设为基础、以校园文化为抓手、以危机干预为重点的三方面干预策略。

Abstract: Nursing professional female college students as a special group of college students, due to the external environment and internal factors, more likely to inferiority, depression and anxiety, this paper mainly combined with this group of common psychological crisis, through the causes of nursing professional female college students psychological problems, explore on the basis of course construction, campus culture as the gripper, focusing on crisis intervention in three aspects of intervention strategy.

关键词: 护理; 女大学生; 心理健康

Keywords: nursing; female college students; mental health

基金项目: 广西科技大学 2022 年度大学生思想政治教育研究课题 (辅导员工作坊专项) 阶段性成果 (项目编号: 校思政 2265A08)。

DOI: 10.12346/pmr.v5i2.8352

1 引言

2019 年, 中华人民共和国国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》, 健康中国建设已上升为国家战略, 全社会大卫生、大健康意识不断增强。在基本医疗卫生服务领域中, 需要大量护理人员为人民群众提供最好的卫生与健康服务, 因此, 医学院校中护理专业医学生的培养是不断完善医疗卫生服务体系、稳步提高公共卫生服务水平和整体实力的前提条件, 他们的身心健康更是促进健康中国行动的基础保障。然而, 随着社会经济的快速发展和人民群众对医疗服务要求越来越高, 护理专业医学生尤其是女医学生会面临社会对护理职业认可度不高、工作岗位劳动强度大、医患关系日益紧张等问题, 容易出现自卑、焦虑、抑郁等心理现象, 因此, 关注护理专业女大学生心理健康现状, 及时对其实施心

理危机干预, 是不容忽视且刻不容缓的事情。

2 护理专业女大学生常见心理问题

2.1 自卑心理

自卑是由于自我评价偏低而导致的消极情绪。在大众观念中, 普遍认为临床医学是医学领域里最吃香的专业, 学生毕业后能成为一名人人仰慕的医生, 是潜力股, 随着从医年限的增加, 会有较好职业发展前景; 护理虽是热门专业, 但毕业后无非就是成为一名照顾病人的护士, 充当“保姆”的角色, 做着打针发药等毫无技术含量的活, 吃的是“青春饭”, 随着年龄的增长, 还会有失业的危机感, 而且家庭亲人不希望女儿太苦太累, 对其所从事的职业并无过高期望, 因此, 社会甚至是家庭对护理职业的认同感不高, 再加上学生在校

【作者简介】蓝娟 (1984-), 女, 中国广西北流人, 硕士, 讲师, 从事大学生思政教育、心理健康教育研究。

期间对行业的发展和职业的规划认识不足,容易使护理专业女学生认为自己将来重心放在承担家务和孩子事务上,过早把自己处于弱势地位中,有低人一等的挫败感,从而产生自卑心理^[1]。

2.2 焦虑心理

焦虑是由于对某事某物过度担心而产生的烦躁情绪。在医学领域中,护理专业相对临床医学、预防医学等其他医学类专业而言,入学门槛较低,录取分数不高,使得学习能力较弱的女学生在面对繁重的学业时无所适从。一般而言,护理专业学生在校最后一年需进行不少于10个月的临床教学实习,这就意味着最后一年的教学内容在前2~3年完成,对于学习目标不明确、自我评价过低的女医学生来说,容易缺乏学习兴趣,学习态度不端正,在学习中遇到困难就会忽略自己的优势,过度放大自身缺点,认为顺利完成学业是需要比其他专业学生付出更多努力的事情,容易产生意志淡薄、情绪烦躁的学习倦怠现象。同时,对于年轻气盛的女医学生而言,学生毕业后就业选择面临自身期望过高与国家倡导“培养下得去、留得住的基层优秀医学人才”理念相矛盾,尤其在就业形势严峻的近些年,毕业生就业岗位减少、面试机会受限,无疑给毕业即失业的护理专业女学生带来更大压力,从而产生焦虑心理^[2]。

2.3 抑郁心理

抑郁是由于不良事件影响、压力过大等而出现的负面情绪。护理行业是要求较高的服务行业,需要有足够的爱心、耐心、专心、细心。当代年轻人大多为独生子女,他们是在爱的浇灌下成长起来的,对外界的人际关系较为排斥,容易形成以自我为中心的孤僻心理,加上女生在情感上较为细腻,人际交往中更为敏感,更容易产生负面情绪和压力,因此经常感到“孤独”,不懂与师生相处,表现在寝室关系不良、师生交流不畅。尤其在应对实习或就业期间,他们难以适应角色的转变,在独自承担起社会责任和风险时,医院复杂的医患关系、同事关系会压得护理女生喘不过气来,从而产生抑郁心理^[3]。

3 护理专业女大学生心理问题原因分析

3.1 外部环境

女医学生作为高校里的一个特殊群体,在实施健康中国战略中发挥不可低估的作用,虽然受重视程度越来越高,但社会对女医学生尤其是护理专业学生的期盼仍然停留在照顾家庭、抚育后代的角色认识层面上。同时,从高考填报志愿时认为“女孩子报读护理专业,将来可以更好地照顾家人”到毕业后“做一名护士,安安稳稳过生活”的家庭教育理念,也限制了学生对职业发展前景的认识,以上观念滋生出来的不良影响使学生在校学习、生活、实习、就业中常常感到无所适从,不能以一种平和心态去面对,心理问题日益增多。

3.2 内在因素

在校大学生大多处于青春初期,身体发育趋于成熟,人体器官机能逐步达到顶峰,智力发展迅速、自我意识增强、情感日益丰富,他们中大部分人能够充分发挥自身的优势正确认识自我去适应新环境,但在思想上还未能完全形成独立成熟的人生观、世界观和价值观,女医学生情绪情感问题的两极性较为突出,理想自我与现实自我的冲突比较尖锐。由此可见,生理上成熟与心理上稚嫩之间的矛盾冲突,往往导致其出现学业压力、交往困难、情感危机等挫折,各类心理健康问题频发。

4 护理专业女大学生心理问题对策

4.1 以课程建设为基础,夯实第一课堂主体地位

第一课堂指的是专业课堂。坚持抓好第一课堂主课堂,专任教师根据大学生年龄段身心成长发展的特点,准确把握,科学设计,面向护理医学生开设通识必修课《大学生心理健康教育》及专业心理课《护理心理学》;打造差异化心理健康教育课程,开设女医学生参与度高、互动性强、覆盖面广的《爱情心理学》《沟通心理学》等选修课程;带领学生在课程开课仪式上进行医学生誓词宣誓,向大体老师表示感恩之心,培养医学生感恩生命、敬畏生命,珍爱生命,甘于奉献的精神。同时要通过多种途径加强专职教师的业务培训,经常性对工作中的共性问题进行研讨,对日常咨询进行过程督导,对疑难案例进行专家会商。

4.2 以校园文化为抓手,发挥第二课堂主导作用

第二课堂指的是校园文化。丰富校园文化活动,常态化开展“5·25”心理活动月、“一院一品”心理健康教育特色项目建设,举办心理健康讲座、情景剧大赛、心理健康赏析等拓展类教育项目,营造全员参与心理健康教育的浓厚氛围;加强护理文化建设,举行护士节“5·12”传光授帽仪式、文明礼仪风采展示、护士执业技能大赛,引导学生传承南丁格尔精神,增强文明礼仪意识,提高职业修养水平;发挥社团组织作用,依托大学生心理爱好者协会组建朋辈帮扶团,吸纳班级心理委员、女生委员、协会成员等骨干加入帮扶团,开展人际交往技巧、压力与挫折团辅等培训,起到关注、跟踪和预警的作用;成立特色兴趣坊,针对女生心思密、创意多的特点,开设手工艺兴趣坊、绘画兴趣坊、设计兴趣坊,通过举办插花、写生、DIY等喜闻乐见的活动,使护理女生全身心投入,把各种美按艺术创意手法制作成为艺术品,带给学生满足感和成就感,塑造阳光向上积极心态。

4.3 以危机干预为重点,强化第三课堂主要功能

第三课堂指的是医院和家庭。建立健全学生心理预防排查体系,从人际关系、情绪特征、生活状态等方面制定严格规范的研判标准,构建“医院—学校—学院—班级—宿舍—家庭”六级预警防控体系,邀请校外护理行业专家学者,针对护理职业发展现状,分析在此背景下的心理冲突,普及护

理女生心理健康教育；实习单位带教人员要将实习生的心理健康教育作为实习期间教学管理顺利开展的前提，及时与学校沟通，根据需要重点关注对象的个体差异进行针对性的问题探讨解决；重视家庭在护理女生心理健康教育中不可或缺的重要角色，对于部分女生而言，更愿意把真实想法告知他们最信任的人——家长寻求帮助，同时某些时候家长对于孩子的异常言语和行为敏感度更高，要增强家校互信与联动^[4]。

4.4 加强女大学生健康教育

第一，进行正确的爱情观和人生观指导。女大学生的爱情受到许多因素的限制，在追求爱情的过程中必然会遇到不同的曲折。单恋、爱情幻想、破碎爱情破碎等心理挫折对女大学生的心理耐力是一种考验。如果承载能力较强，就能更好地应对挫折，否则可能会造成不良后果。因此，提高爱情挫折能力，加强正确的爱情心理咨询是女大学生心理咨询的重要任务^[5-6]。指导女大学生的爱的观点，核心是教育他们把自己的事业放在首位，把爱和事业之间的关系，不能把宝贵的时间花在爱和放松学习，但不要失去自己，因为爱的追求，应该建立一个正确的爱的观点^[7]。

第二，高校在女大学生人生观的指导下，通过有效的职业咨询和具体的就业指导，帮助女大学生正确评价和理解自己，尽快摆脱就业困境^[8]。一方面，学校可以进行各种讲座，包括对成功员工的讲座和对成功人才的创业指导，帮助女大学生认识到在第一次就业中遇到挫折是正常的，既不骄傲面对挫折，轻视工作，你不能放弃自己，恐惧和夸大挫折，应该保持冷静，建立自信，找出挫折的根源，分析原因，找到合理的解决方案，最后，他们付诸实践，战胜所有的挫折，从而成功。另一方面，高校应积极组织各种社会实践活动，开展实践指导，帮助女大学生联系和了解社会，更好地定位自己，锻炼能力、理解能力^[9]。

第三，加强女大学生的学习动力，培养她们的学习兴趣。大学生的学习动机是由大学生学习需求和学习目标引起的心理倾向和态度。这是大学生启动和保持他们的学习活动的内在动机。大学生的学习需求是直接学习动机的前提和基础，从心理态度上反映了大学生的学习需求。它推动大学生的学习活动朝着一定的目标发展。学校应激励学生正确理解社会

需求和社会期望，并为促进学生的自我导向和自我定位创造条件，从而激发学生正确的学习动机。同时，我们知道兴趣是最好的老师，所以学校应该引导女大学生对自己所学的知识培养强烈的兴趣，并鼓励她们保持积极的学习态度^[10-11]。

5 结论

护理专业女大学生作为大学生中的一个特殊群体，她们的心理健康水平是推进健康中国进程的重要影响因素。只有从整体上把握其心理健康现状，积极采取措施，才能为持续提高人民健康水平，有力推动中国卫生健康事业发展作出积极贡献。

参考文献

- [1] 周静.医学院校女大学生心理健康状况及其影响因素分析[D]. 济南:山东大学,2014.
- [2] 马维娜,孙立波.医学生心理健康现状分析及问题解决对策[J]. 求医问药(学术版),2011,9(11):187.
- [3] 卢军虹.当代大学生心理问题原因探析及解决对策研究[J].长春教育学院学报,2013,29(17):32-33.
- [4] 符勤怀,申龙强,李喜照,等.医学高职女生心理健康状况调查分析[J].现代职业教育,2019(18):96-97.
- [5] 刘旭莹.高校大学生心理适应与心理健康教育改革研究——评《大学生心理健康教育》[J].人民长江,2020(12):2.
- [6] 孟彩,张立新,郭永兴,等.基于内隐性态度研究的女大学生性教育现状与建议[J].黑龙江高教研究,2021,39(1):8.
- [7] 冯广智,卞蓓蓓,魏淇淇.学前教育专业女大学生开展体育锻炼的现状调查与分析[J].广西教育C(职业与高等教育版),2020(12):169-171.
- [8] 任金杰.高校心理健康教育的理论与实践——兼评《心理健康教育教程》[J].中国高教研究,2016(12):113-114.
- [9] 李伟.浅谈心理健康对小学生成长的重要性[J].科学咨询(教育科研),2016(11):1.
- [10] 孙丽娜.浅谈大学生职场心理健康教育[J].辽宁高职学报,2011(3):106-108.
- [11] 吴禹,魏红娟,厉红,等.体验式教学模式在大学生心理健康教育课程中的应用[J].教育理论与实践,2018,38(18):3.