

中医院校实习生职业倦怠心理与心理健康研究

毛璟玲 阳 飘 贺圆圆 (通讯作者)

湖南中医药大学 湖南 长沙 410000

摘要: 中医院校实习生作为未来中医药领域的专业人才,他们在实习期间的职业倦怠心理状态和心理健康水平,不仅关系到个人的职业发展和生活质量,也影响着中医药服务的质量和效率。中医院校实习生的职业倦怠与心理健康是一个复杂的问题,需要多方面的关注和干预。通过采取有效的预防和干预措施,可以有效地减轻实习生的职业倦怠,促进其心理健康和职业发展。

关键词: 中医院校;实习生;职业倦怠;心理健康

引言:

中医药作为中国传统医学的重要组成部分,其独特的医学理念 and 治疗方法在世界范围内受到越来越多的关注和认可。中医院校实习生作为未来中医药领域的专业人才,他们在实习期间的职业倦怠心理状态和心理健康水平,不仅关系到个人的职业发展和生活质量,也影响着中医药服务的质量和效率。职业倦怠是指个体在长期工作压力下出现的一种心理状态,表现为情绪耗竭、去个性化和个人成就感下降^[1]。在中医院校实习生中,由于特殊的教育背景和实习环境,职业倦怠可能表现出不同的特征和影响。因此,研究中医院校实习生的职业倦怠心理与心理健康,对于促进实习生的个人成长、提高实习质量以及推动中医药教育和实践的发展具有重要的现实意义。本文旨在探讨中医院校实习生职业倦怠心理的影响因素、职业倦怠与心理健康之间的关系,以及有效的干预措施。

一、中医院校实习生职业倦怠的特点

在中医院校中,实习生的职业倦怠可能表现出与一般职业群体不同的特征。由于中医药领域的特殊性,实习生可能面临着独特的工作压力和挑战,例如对传统医学理论与实践的结合、对患者的特殊关怀需求、对于医患关系的处理等。这些因素可能对他们的职业倦怠心理产生特定的影响。

(一) 职业倦怠在中医药领域的特殊表现

首先,中医药实习生可能在传统中医药理论与现代医疗实践之间感受到文化和价值观的冲突,这种冲突可能导致职业倦怠感的增加。实习生可能在努力融入中医药文化的同时,也在适应现代医学教育的要求。其次,大部分实习生还面临着个体化诊疗的挑战,中医药强调个体化诊疗,这要求实习生不仅要掌握扎实的理论知识,还要具备灵活运用这些知识的能力。这种高度的个性化要求可能会给实习生带来额外的压力,从而增加职业倦怠的风险。并且,

实习生可能会因为感觉自己的专业知识和技能不足以满足患者的需求而感到挫败,这种感受可能会导致自我成就感的降低。陈燕红^[2]以603名新生代员工为研究对象,采用《心理授权量表》、《工作倦怠量表》、《职场孤独感量表》和《个体-组织匹配量表》这四个测量工具,研究发现新生代员工心理授权在年龄、工作单位性质、工作年限和职位类别上差异显著。心理授权是个体职业倦怠的保护性因素,可以让个体发挥个人最

佳潜能,提高个人成就感,降低情感耗竭。在中医药领域,实习生的心理授权水平可能影响他们对职业倦怠的感知和应对。

(二) 中医药文化对实习生职业倦怠的影响

中医药文化深厚的历史底蕴和独特的治疗理念可能对实习生产生积极影响,增强他们的职业认同感和使命感。然而,如果实习生对中医药文化的理解和认同不足,可能会感到迷茫和压力,从而增加职业倦怠的风险。中医药文化强调整体观念和自我调养,实习生如果能够运用这些理念进行自我调适,可能有助于缓解工作压力和情绪耗竭,降低职业倦怠的风险。同时,中医药文化的传播和实践需要一个支持性的学习和工作环境。如果实习生感受到来自同行、导师和社会的支持,可能会减轻职业倦怠感。国家通过颁布《中医药文化传播行动方案(2021—2025年)》等通知,加强对中医药的重视和相关政策的实施,可能会为中医药实习生提供更多的学习和发展机会,从而有助于提高他们的职业满意度和减少倦怠。

中医药文化对实习生职业倦怠的影响是复杂且多维的,需要综合考虑个人、教育、社会和政策等多个层面的因素。通过提供适当的支持和干预措施,可以有效地减轻实习生的职业倦怠,促进他们的心理健康和职业发展。

二、影响实习生职业倦怠的因素

(一) 教育背景与实习环境因素

实习生的教育背景和实习前的准备程度也会影响其职业倦怠。中医药院校实习生可能面临传统与现代医疗实践的结合挑战,这可能会增加他们的职业压力。此外,大多数实习生的实习医院多为三甲医院,每天患者量大,工作强度大,以及医疗诊治过程中的不可预测性都是影响职业倦怠的重要因素。过高的工作负荷和紧张的工作环境会增加实习生的心理压力,从而增加职业倦怠的风险。

(二) 个人因素

目前,实习生年龄多集中在20岁左右,正处于尝新的阶段,其个人性格、期望、压力管理能力以及个人健康状况都可能影响其职业倦怠水平。特别对于中医药类实习生,面对医院的制度约束、带教老师的临床教学、严格的上班制时间管理、独自处理医患关系等问题,一些实习生可能因为个性较为敏感或抗压能力较弱,更容易感受到职业压力,而且,大部分实习生在实习阶段正处于考研、考公、准备找工作的焦虑当中,会放大实习过程中的职业压力,从而导致职业倦怠。

此外,基于中医基础理论的整体观,个体的体质差异也会影响个体的心理健康水平,体质有问题者,其心理健康水平低于正常,不健康的心理和生理会增加职业倦怠发生的风险。根据岑芸等人的研究^[3],中医体质特征,如气虚质、痰湿质、血瘀质和气郁质,对职业倦怠具有预测作用,这表明中医体质可能通过影响个体的生理和心理状态,进而影响职业倦怠水平。

(三) 组织文化因素

医院或实习机构的文化、管理方式、组织支持、公平性以及职业发展机会等都对实习生的职业倦怠有影响。医生特殊的工作性质导致工作时间不规律,常有日夜颠倒的工作作息,实习生作为一个团体里资历最低的存在,不仅要完成日常的工作,还要兼顾个人的学习,同时组织单位基本没有相应的经济方面的支持,导致“牛马”文化的出现,极大的提高了职业倦怠水平。一个支持性的工作环境和积极的组织文化可以帮助实习生更好地应对工作压力,减少职业倦怠。

三、职业倦怠与心理健康的关系

(一) 心理健康的界定

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)将心理健康定义为:“一个人能够实现自己的潜能,应对生活中的正常压力,工作成效良好,并对他人有所贡献的状态。”这包括了情感、心理和社会福祉的各个方面。心理健康的个体能够认识自身的能力,有效地应对日常生活的压力;具有有效的应对策略,能够处理挑战和压力,而不是被压垮;能够积极参与社会活动,为社会做出贡献;具有生活幸福感;能够维持稳定的心理状态,不过于焦虑或抑郁;具有积极的自我认知,能

够接受自己的优点和缺点;能够建立和维持健康的人际关系;追求个人成长和发展,不断学习新知识和技能;能够适应生活变化,包括工作环境、居住地点或人际关系的变化。需要注意的是,心理健康不是指完全没有心理疾病的症状,而是指个体能够管理这些症状,防止它们干扰日常生活。

(二) 职业倦怠对心理健康的负面影响

职业倦怠与心理健康之间存在着密切的关系,了解和维护心理健康对于预防职业倦怠至关重要。职业倦怠通常表现为情绪耗竭、去个性化和个人成就感的降低,这些症状不仅影响个体的工作表现,还可能对其心理健康产生负面影响。心理健康问题,如焦虑、抑郁和压力,可能与职业倦怠相互作用,形成恶性循环

(三) 心理健康对职业倦怠的预防作用

根据中国疾病预防控制中心发布的《职业人群心理健康促进指南》,健康的心理对职业倦怠有积极的预防作用,一是可以增强心理支持:老师和上级领导加强关注实习生的情绪和心理状况并予以恰当的回应与关怀,可以加强实习生对实习单位的认同感、工作满意度与参与感,从而提高工作积极性和工作效率,减少职业倦怠的风险。二是实施心理健康服务:提供心理健康宣传教育、心理咨询、心理疾病治疗和心理危机干预等服务,可以帮助实习生预防或减少心理行为问题,促进心理健康。三是伦理考量:在进行心理健康促进活动时,应遵从全员自愿参与原则,尊重个人习惯、信仰、人格和情感,并严格保护个人信息和隐私。

四、应对中医药实习生职业倦怠的干预措施与策略

医疗工作的根本是增进和维护人类的健康,但其前提是医护人员应具有良好的生理和心理健康水平。通过具体的干预措施与策略,组织可以帮助实习生提高心理韧性,更好地应对工作压力,从而有效地预防职业倦怠。麦肯锡健康促进研究院也强调了采取系统性方法改善雇员的心理健康和福祉,以及降低职业倦怠发生率的重要性。这包括改善工作场所的负面行为和不良氛围,以及对工作环境进行整改,使其更加包容、可持续,并支持个人的学习和成长。

(一) 进行个人层面的干预

基于中医“治未病”理论,可以构建中医药大学心理健康干预模式,重点在于预防心理问题的发生,及时识别并帮助有心理障碍的学生,防止心理危机事件的发生。这种模式包括未病先防、欲病早治、既病防变和愈后防复等方面,旨在全面提高学生的心理健康水平^[4]。

首先,各大院校及实习单位应积极为实习生提供心理咨询服务,帮助实习生识别和处理职业倦怠的早

期迹象。通过心理支持,实习生可以获得应对压力和挫折的策略,以及提高自我效能感的方法。其次,加强实习生的下实习点之前的培训,特别是关于职业倦怠预防和应对的培训。教育他们了解职业倦怠的症状、原因和后果,以及如何通过积极的方式来应对。同时,为实习生提供职业发展指导,帮助他们规划未来的职业道路。明确的目标和职业规划可以帮助实习生看到自己的职业前景,增强工作动力。

(二) 组织层面的干预

实习合作单位要注重在临床带教过程中与实习生共同构建解决方案,引导他们寻求和发展内在潜力和资源,从而提高解决问题的能力。在此基础上,积极优化实习工作条件,减少不必要的工作负担,提供足够的休息时间和合理的工作安排。确保实习生有足够的时间和资源来完成他们的任务,减少工作压力。鼓励实习生与同事和带教老师之间的良好沟通和合作。建立一个支持性的团队环境,使实习生感到他们是团队的一部分,可

以相互依赖和支持。实习单位更要定期评估实习生的职业倦怠水平,并提供反馈。这可以帮助及时发现问题,并采取相应的干预措施。

(三) 政策层面的干预

通过合理的政策制度,维护实习生的权益,有助于减少职业倦怠。通过建立干预机制,通过改善工作条件、优化人员配置、认可医护人员的工作并作出积极评价等方式,来缓解职业倦怠。必要时,可针对性解决实习生的不同心理和生理健康问题,例如为在院实习生安排季度体检、节假日发放养生好物、根据实习工作安排发放实习补贴等。

此外,掌握聚焦解决模式的应用,如梅瑰所述^[5],聚焦解决模式可以作为一种心理干预模式,能调整调度员不良情绪状态,提高个人成就感,从而提高工作效率,减轻职业倦怠水平。对于实习生来讲,聚焦解决模式可以通过降低实习生的职业倦怠感,提高实习质量,使实习生更好的服务于临床。

结 论:

中医药院校实习生在职业发展过程中可能会遇到职业倦怠的问题,这不仅影响他们的心理健康,还可能对其职业生涯产生长远影响。实习生在临床实习期间,由于面临从学生到职业护理人员的转变,加之工作环境的特殊性和复杂性,可能会经历不同程度的职业倦怠。他们受到多种因素的影响,包括角色认知、职业道德修养、个人需求满足程度等。例如,实习生可能因为对临床工作认知不足、缺乏全面的角色认识而感到压力,或者因为长期超负荷工作导致基本的生理需要得不到满足,从而产生职业倦怠。因此,提高实习生的心理健康水平极为重要,它能够让个体发挥个人最佳潜能,提高个人成就感,降低情感耗竭。研究表明^[6],实习生的心理健康与职业倦怠呈负相关,即心理健康水平越高,职业倦怠水平越低。

综上所述,为了减轻职业倦怠,可以采取多种干预措施,如提供心理支持和咨询、加强职业培训和教育、改善工作环境、增强团队合作、提供职业发展规划、推广健康生活方式、定期评估和反馈、建立干预机制、应用聚焦解决模式等。这些措施旨在提高实习生的心理健康水平,增强他们的职业荣誉感和幸福感,从而降低职业倦怠感。

总之,中医药院校实习生的职业倦怠与心理健康是一个复杂的问题,需要多方面的关注和干预。通过采取有效的预防和干预措施,可以有效地减轻实习生的职业倦怠,促进其心理健康和职业发展。

参考文献:

- [1] 刘露,张态.基层医务人员职业倦怠的研究进展[J].中国社会医学杂志,2024,41(04):418-421.
- [2] 陈燕红.新生代员工心理授权对工作倦怠的影响:职场孤独感的中介作用和个体-组织匹配的调节作用[D]:福建师范大学,2024.
- [3] 岑芸,马小琴,程思诗.浙江临床护士中医体质与职业倦怠的相关分析[J].浙江中医药大学学报,2019,43(11):1288-1293.
- [4] 赵振海,苏萌,张靖,等.基于“治未病”理论构建中医药大学生心理健康干预模式[J].河北医科大学学报,2017,38(01):114-118.
- [5] 梅瑰,李会,万毓华,等.聚焦解决模式对急救中心调度员职业倦怠的影响[J].中国当代医药,2024,31(08):122-125+136.
- [6] 王旭美.实习护生职业倦怠与自我效能感的相关性研究[J].蚌埠医学院学报,2019,44(02):267-271.