

探討應屆畢業護生之實習壓力、復原力、情緒困擾和專業承諾的關係

吳佳錚¹、柯貞如²、葉月珍²

澄清綜合醫院中港分院 護理部¹、國立臺中科技大學 護理系²

摘要

目的

一、了解護生的實習壓力、情緒困擾、復原力和專業承諾的情況及其相關性。二、檢視專業承諾的預測因子。

方法

本研究採回溯橫斷性研究設計，招募台中某科技大學四技護理系全年實習後之學生進行線上問卷調查，問卷包括：人口學資料、簡式健康量表、實習壓力量表、復原力量表及專業承諾量表。

結果

一、就讀護理系的動機是以不會失業（42.5%）和有興趣（38.9%），此外，多數學生（90.3%）畢業後會選擇從事護理工作。二、簡式健康量表之平均分數是 0.95，護生實習壓力的平均分數是 1.99，復原力平均得分為 2.88，專業承諾平均分數為 2.40。三、專業承諾與就讀護理動機及復原力呈正相關，與實習壓力呈負相關，情緒困擾與專業努力的意願為負相關。四、專業承諾之預測因子為復原力及就讀護理之動機。

結論

護理教育者關心學生實習壓力及情緒困擾外，要厚植學生的心理韌性及專業能力以適應日漸複雜的臨床情境，實習指導教師對護生實習期間的作業書寫要有清楚的方向指引，多給予支持及引導，協助壓力釋放及增進復原力，以促進投身護理職場之意願及增加護理專業承諾。（澄清醫護管理雜誌 2025；21（2）：41-51）

關鍵詞：臨床實習、護生壓力、應屆畢業護生、情緒困擾、復原力、專業承諾

前言

臨床實習是護理系學生進入職場前裝備照護能力必修的一門學科，其中最重要的階段是畢業前一年的全年實習。這段期間密集的實習是護生在畢業前一年認識護理專業及養成專業態度的重要關鍵期[1]。2019年底全世界遭逢新型冠狀病毒（Coronavirus Disease, COVID-19）肆虐，縱使疫情嚴峻護理系學生（以下簡稱護生）仍須完成此實習學分，除了符合教育部規定護理師執照考試所需之臨床實習時數，最重要的是在畢業前一年裝備護理照護技能，在投身職場前得以因應日漸複雜的臨床情境。在這段期間護生每個月輪替不同科別實習，被要求必須很快熟悉各家醫院及各科的規定與常規，也被提醒要熟知該科的相關學理，如此才能順利地進行臨床實習，因此護生常感受到不等程度的實習壓力[2,3]。Kaihlainen等[1]和Li及Hasson[4]的研究指出護生實習承受多重壓力源，包括：對病人病況的處理能力不足、不知如何與病人溝通、實習作業太多、醫護人員態度不佳、與同組學生相處不融洽、無法達到老師要求、護理技術不熟練及對醫院環境不熟悉等等，以致畢業後是否投入護理職場因為延續著實習的壓力而躊躇不前[1,5]，可見護生在實習期間遭遇的困難和感受會影響投入職場之意願。

在疫情嚴峻期間醫護人員暴露在被傳染的高風險環境工作，又擔心被社會貼上染疫的標籤，覺得被烙印與排擠造成莫大的身心壓力[6]，也因病

通訊作者：葉月珍

通訊地址：臺中市西區三民路一段 193 號

E-mail：yehyc@nutc.edu.tw

受理日期：2024 年 5 月；接受刊載：2024 年 11 月

人病況變化充滿不確定性，職場充斥人心惶惶的氛圍[7]，長此以往容易產生情緒低落、焦慮、失眠及恐慌等困擾[8]；也可能進一步發展成為長期心理健康問題，萌生離開臨床工作的念頭[7]。根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）報告，全球護理人力短缺近600萬人，在疫情延燒下讓人力的缺口更加惡化，其中也包括台灣。後疫情時代面臨護理人力短缺有過之而無不及，急需生力軍願意投入職場[9]。應屆畢業護生在疫情蔓延時正值全年實習期間，但因其專業知能仍處於建構階段，病況的處理能力不足，再加上擔憂自身安危、擔心染疫[10]，讓原本在實習就常發生的壓力情境更是雪上加霜[3]，在在都會影響護生的身心健康和日後從事護理專業的意願。護生藉由實習裝備照護技能，也是防疫工作中不可或缺的第一線人員，需要獲得足夠的關懷以增加以正向思維詮釋所面臨的困境，得以將壓力事件賦予不同的意義提升問題解決能力、重新振作（Bounce Back）及復原力以幫助正向因應[11]。但是，目前國內少有研究探討護生在新冠肺炎肆虐期間的身心健康、實習壓力、復原力及專業承諾之相關探討，再加上後疫情時代護理人力流失超乎預期，人力短缺是當今醫護界及護理教育界必須重視的議題[9]。

本研究藉由探討即將投入職場的護理系應屆畢業生在實習期間的身心健康、實習壓力及專業承諾，提供護理教育者及護理行政者給予護生在實習期間適當的指引與協助，若台灣再度遭遇新興傳染病肆虐或新冠肺炎大流行再次來臨時，得以擬定有關減輕護生實習壓力及提高其復原力之參考，增加護生投入臨床之意願及護理專業承諾。

文獻探討

一、護生在後疫情期間實習的身心健康

四年前新冠肺炎疫情來勢洶洶，縱使疫情嚴峻各項醫院實習課程仍必須照常進行，實際參與病人照護以擴充照護技能，而護生實習單位幾乎都是屬於疫情治療的醫療機構，使護生在照顧病人時擔憂自身安危，而影響其身心健康[10]，對護生身心健康造成重大的挑戰與負擔。研究顯示護理人員在疫情爆發期間的身心均承受重大的壓力，包括擔心自己

及家人的健康、加上工作負擔加重、被社區排擠及害怕自己沒做好防護而成為防疫的缺口等[12,13]，甚至出現焦慮、憂鬱及睡眠障礙等身心症狀[7,8]。在醫院，護理人員及護生與病人密切頻繁的接觸且工作時間長，因此感染風險最高，可以想見護生承受極大壓力。疫情爆發近四年來不僅影響一般民眾的生理和心理健康，更是衝擊醫護人員及護生的身心安適。縱使護生專業知識和技能未臻成熟，因學習的需求也必須直接照護病人，對臨床的不確定性和隨時有染疫風險的情況下，極易造成其心理壓力及情緒困擾。李[2]研究指出護生於臨床實習時壓力很大，尤其是對病人病情判斷與處理能力經驗不足造成照護病人之壓力。護生實習接觸到病人、家屬及醫護人員、面對老、病、死等情境，少有機會檢視自己的實習壓力及身心健康，尤其針對國內疫情期間護生的身心健康相關研究少有著墨，所以，了解護生在疫情期間實習的身心狀況有其必要性，研究結果可作為日後進行臨床實習指導的參考及修正實習教學活動之依據，期能促進學生身心適應及臨床實習的學習效果以提升其專業承諾[1]。

二、護生實習壓力、復原力及專業承諾

護理人員在護理專業社會化過程中發展專業態度、專業行為與生涯承諾[1]。醫療是一個高壓環境，護理亦是健康行業中壓力最大的職業，包括護生[14]。護生在實習過程需承受病人、家屬、實習老師或是護理師等多方壓力[4,5]，特別在新冠病毒肺炎疫情爆發期間，實習對護生身心健康帶來負面衝擊，造成壓力及焦慮之負面情緒[10]，進而影響投入職場之意向承諾[14]。Kaihlane等[15]指出投入職場之意願及專業承諾是指對專業投入及認同之程度，護生實習期間所見所聞是奠立職前訓練重要的基石進而肯定專業價值和目標的階段，尤其全年實習階段是護生畢業前投入臨床的過渡期（Transition Period），得以建立專業化角色與特質，而此進入職場就業過渡期的實習的經驗會影響應屆畢業護生投入職場的意願。尤其台灣首次面對新冠病毒肺炎肆虐，全年實習護生在面對高傳染性的新型疾病下，會受到不同程度的實習壓力除了影響其身心健康[10]，更會影響護生的專業承諾，對醫護品質及醫院營運有著極大的影響。近年全球都面對護理人

力短缺的問題而影響護理照護品質，尤其是應屆畢業護生投入職場意願及護理承諾是全球護理界一致需面對的問題，以台灣為例，每年培育的護理畢業生並非不足，而是因為實習期間的壓力讓護理系畢業生不願投入臨床護理[5]。Black Thomas[14]指出減輕工作壓力始能提升護理人員之專業承諾及提升留任率。雖然，護生實習的壓力來自多重壓力源，但若給予有效的正向協助，護生壓力緩解，可以達到較佳的臨床實習、生活適應，將有助提升護生進入臨床護理工作的意願鞏固專業承諾。

Garcia-Moyano等[16]強調護理生涯承諾是值得重視的議題，因其引導護生將護理視為值得終身追求的事業。護理系四年級全年實習護生處於青少年到成年早期階段，此人生階段的護生常會應用合作學習、同儕支持、情緒調節及復原力以正向態度面對問題克服逆境[4,17]。復原力是一個複雜的構念，辨識個體的復原力需要兩項依據，包括個體經歷重大的危機、壓力或創傷逆境，再來就是個體適應結果良好，例如個體呈現正向適應結果、沒有負向適應問題或心理創傷[12,17]。過往多數研究針對復原力的研究往往是針對經歷逆境的個體並檢視其家庭或環境社會資源對其適應結果的貢獻，具有正向效果的心理社會資源界定為保護因子[4]，但是探究護理系學生實習壓力下的復原力相關研究卻不多。護生在疫情期間的實習環境就比原先經歷更複雜的臨床環境並面對更多的負面身心衝擊，護生若能在藉由激發潛能或發展有效的調適技巧，將自己重新整合及恢復，能發展出健康的因應策略進而成功因應實習困境，並朝向正面或較能提升正向的護理價值[4]。所以，復原力可以預測個體面對生命中諸多挑戰時，可能處於無法負荷的情境，或因此關

心護生的身心健康議題時，也應關注他們的心理特質及生命強度，了解這些經歷逆境威脅的護生的身心狀況，有助護理教育及護理行政對於預防與介入具有重要的應用價值[11]。從上述文獻得知，唯有了解護生身心健康、實習壓力與緩解方式，給予充分的支持，才能減輕實習壓力而促進其專業承諾。

根據以上討論擬定研究架構，即人口學基本資料、實習壓力、情緒困擾及復原力影響專業承諾（圖一）。

研究方法

一、研究設計

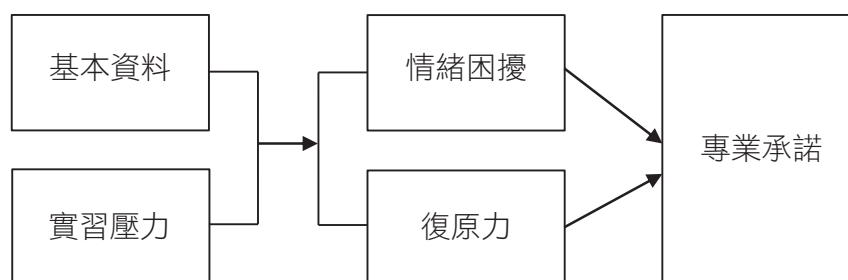
本研究設計採回溯性橫斷性相關性設計（Retrospective Cross-sectional Correlational Research Design），以問卷調查方式收集學生資料，本研究目的在探討四技護理系全年實習護生在歷經新冠病毒肺炎疫情爆發期間實習的實習壓力、情緒困擾、復原力及專業承諾。

本研究目的包括：

- （一）了解全年實習護生實習壓力、情緒困擾、復原力及專業承諾的狀況；
- （二）了解全年實習護生實習壓力、情緒困擾、復原力與專業承諾的相關；
- （三）了解全年實習護生實習壓力、情緒困擾、復原力對專業承諾的預測因子。

二、研究對象

大學護理系四技全年實習護生，修習完所有實習課程、成績及格的學生為研究對象，學生實習結束後返校，於實習總檢討會議中，招募學生參與本研究，經說明後同意參加本研究並填寫同意書。使用GOOGLE雲端表單設置線上不記名自填問卷方式收案。問卷繳交且填寫完整者，贈與100元超商禮券。



圖一 專業承諾及相關因素之研究架構

（一）收案條件

- 1.四技護理系應屆畢業生，修習完所有實習課程且成績及格者；
- 2.經說明後同意參加本研究並填寫同意書者。

（二）排除條件

- 1.全年實習成績不及格者；
- 2.未填寫同意書者；
- 3.實習期間遭逢家庭或個人重大變故者；
- 4.經醫師診斷罹患精神疾病者。

依據G*Power 3.1估計樣本數，選擇F檢定之Linear Multiple Regression: Fix Model, R^2 Deviation from Zero，參數設定效果值（Effect Size）為0.25、型I誤差（Type I Error）為0.05、檢力（Power）為0.80及預測因子為14，所得樣本數值為86位，預估20%樣本流失，共招募113位四技護理系應屆畢業生參與研究。

三、評估工具

（一）基本資料問卷（Demographic Information）

護生基本資料人口學特性變項包括：性別、個性、就讀護理動機及畢業後是否投入護理工作。

（二）簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5）

由李[18]發展，俗稱「心情溫度計」，可幫助了解自己的心情，並釐清情緒困擾的程度[18]，共有5個題目，採Likert五分計分法，每題計分範圍從0到4分，從「完全沒有」到「非常厲害」，總分範圍為0-20分， ≤ 5 分表示自覺身心狀況良好，6-14分為輕度到中度情緒困擾，15分以上則為重度情緒困擾量表分數若總分大於6分則須開始進行壓力管理，10-14分需要專業心理諮詢，15分則需要精神科協助。本量表之配適度指標（Goodness-of-Fit Index, GFI）為0.98；適合度檢定（Adjusted Goodness-of-Fit Index, AGFI）為0.97；規範適配度指標（Normed Fit Index, NFI）為0.99及比較適配度指標（Comparative Fit Index, CFI）為0.99，顯示具有建構效度[19]。本量表在此研究之內部一致性Cronbach's α 為0.91。

（三）護生實習壓力量表（Nursing Internship Stress Scale）

採用許等[20]針對護生發展之護生實習壓力量表，共24個題目，七個構面，包括：實際護理病人之壓力、護理人員之壓力、臨床實習教師之壓力、作業及工作量之壓力、同學間之壓力、專業知識

與技能之壓力、實習環境之壓力。採Likert 4分計分法，每題計分範圍從1到4分，從「沒有壓力」到「極大壓力」，總分範圍為24-96分，分數愈高表示實習壓力愈高。本量表之有內容效度為0.94，建構效度之探索性因素分析可解釋變異量為50.7%[20]，顯示量表具有內容效度及建構效度。本研究此量表七個構面之內部一致性Cronbach's α 為0.77-0.85。

（四）復原力量表（Resilience Scale）

本研究採用Connor-Davidson[21]復原力量表（CD-RIS），量表總共有25題，採用Likert五點計分法（0-4）進行自我評分：「從不」為0分、「很少」為1分、「有時」為2分、「經常」為3分、「幾乎總是」為4分，評量基礎在於受試者過去一個月內的感受，總分為0-100，分數愈高代表復原力愈高，本量表有五個構面，包括：1.個人的勝任能力、高標準和韌性為第10、11、12、16、17、23、24及25題；2.相信個人直覺、容忍負面的影響，以及強化因應壓力的影響為第6、7、14、15、18、19及20題；3.正向接受改變，以及安全的人際關係為第1、2、4、5及8題；4.控制為第13、21及22題和5.靈性的影響為第3及9題。本量表與「臺灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷」四大範疇的皮爾森相關係數（ r ）介於0.33-0.46（ $p < 0.01$ ）與「社會支持量表」的皮爾森相關係數為0.34（ $p < 0.01$ ），皆有顯著的正相關，顯示量表具有效標關聯效度[22]。本研究此量表之內部一致性 Cronbach's Alpha值為0.87。

（五）護生專業承諾（Professional Commitment of Nursing Students）

採用呂和邱[23]發展的專業承諾量表共30題，五個構面包括：專業努力意願、專業生涯涉入意願、專業生涯正向評值、專業價值認同，Likert 5分量表，分數愈高專業承諾愈好。本量表建構效度之探索性因素分析可解釋變異量為51.1%[25]，顯示量表具有建構效度。本研究此量表之內部一致性 Cronbach's α 為0.87-0.96。

四、統計方法

所收集資料採用SPSS for Windows 26.0版套裝軟體建檔，並進行統計及分析。統計方法如下：

（一）描述性統計：人口學及各變項以次數分配

表、百分比說明，平均數及標準差說明。

(二) 推論性統計：以獨立樣本 (Independent Sample) 及單因子變異數分析 (ANOVA) 人口學及各變項之差異；以皮爾森積差相關 (Pearson Product-moment Correlation) 檢定護生之情緒困擾、實習壓力、復原力及專業承諾之相關性。以逐步複迴歸分析 (Stepwise Multiple Regression Analysis) 檢定護生護理專業承諾之預測因子。

五、研究倫理考量

本研究在澄清醫院人體試驗委員會倫理審查委員會 (編號：HP230010) 通過後進行，向符合收案條件的學生說明研究目的及問卷填寫方式以徵求參與本研究的意願。受訪學生有權利拒絕參與本研究或隨時退出本研究。是否參與本研究並不影響學生的權益。在其瞭解整個研究過程、目的及權益後，簽署參與研究同意書之後才開始進行研究的問卷填寫。收案期間自2023年5月1日至2023年8月31日。

結果

一、人口學特性

參與本研究之實習護生共有113人，個性自認為外向居多 (67.3%；76人)，就讀護理的動機中，以不會失業 (42.5%；48人) 為主要考量，其次是個人興趣 (38.9%；44人)，至於未來工作的選擇，90.3%學生會選擇從事護理相關工作，

在專業承諾方面，人口學特質中之「就讀護理系之動機」在整體專業承諾上有顯著差異 ($t=5.03$, $p<0.00$)。而其他之人口學特質皆與專業承諾無差異 (表一)。

二、情緒困擾、實習壓力、復原力及專業承諾狀況

簡式健康量表測量情緒困擾之平均分數是0.95 (SD=0.92)，在容易感到緊張不安分數最高1.32 (SD=0.84)，其次是覺得比不上人0.98 (SD=0.86) 及覺得容易苦惱或動怒0.87 (SD=0.92)。在實習壓力變項的平均分數是1.99 (SD=0.71)，其中以作業及工作量壓力最高，平均分數是2.40 (SD=0.79)，其次是護理人員之壓力平均分數是2.11 (SD=0.78) 及專業知識與技能之壓力，平均分數是2.07 (SD=0.63)。復原力平均得分為2.88 (SD=0.78)，得分最高前三構面為：個人的勝任能力、高標準和韌性，其平均分數為3.08 (SD=0.73)、正向接受改變以及安全的人際關係構面，其平均分數為2.96 (SD=0.71) 和靈性的影響，平均分數為2.93 (SD=0.91)。整體專業承諾平均分數為2.40 (SD=0.70)，若以各構面而言，專業價值認同最高，平均分數是2.99 (SD=0.76)，其次是為專業努力意願，平均分數是2.67 (0.85) 及專業生涯正向評價，平均分數是2.16 (SD=0.88)、最差為專業生涯步入意願，平均分數是1.78 (SD=0.82) (表二)。

表一 研究對象人口學特性與專業承諾之相關分析 (n=113)

變項	人數 (%)	平均值 ± 標準差	t 值 / F 值	p 值
性別			$t=0.72$	0.90
男	5 (4.5)	2.56 ± 428		
女	108 (95.5)	2.44 ± 382		
個性			$t=1.88$	0.87
外向	76 (67.3)	2.47 ± 397		
內向	37 (32.7)	2.39 ± 353		
就讀護理系之動機			$t=5.03$	0.00
個人興趣	44 (38.9)	2.59 ± 389		
父母期望	21 (18.6)	2.44 ± 311		
不會失業	48 (42.5)	2.32 ± 361		
畢業投入護理			$t=2.97$	0.42
是	102 (90.3)	2.48 ± 0.38		
否	11 (9.7)	2.73 ± 0.27		

三、影響專業承諾的相關因素

以皮爾森積差相關針對就讀護理系之動機、情緒困擾、實習壓力總分和各構面、復原力和各構面與專業承諾和各構面之關係探討，呈現中度相關（如表三）。專業承諾與復原力五個構面及就讀護理的動機呈顯著正相關（ $r=0.34-0.44$, $p<0.000$; $r=0.30$, $p<0.001$ ），其中專業承諾三個構面，包括：專業努力意願、專業價值認同及專業生涯步入意願，皆分別與就讀護理系之動機及復原力呈顯著正相關（ $r=0.20-0.35$, $p<0.00$ ），情緒困擾與努力意願為負相關（ $r=-0.21$, $p<0.05$ ）。而專業承諾及為專業努力意願與實習壓力呈負相關（ $r=-0.23$, $p<0.05$; $r=-0.31$, $p<0.001$ ），實習壓力之五個構面與專業承諾有顯著

負相關，包括：護理人員之壓力、實習指導教師之壓力、作業及工作量之壓力、知識與技能之壓力及實習環境之壓力（ $r=-0.20$, $p<0.05$; $r=-0.27$, $p<0.001$; $r=-0.30$, $p<0.000$; $r=-0.26$, $p<0.000$; $r=-0.23$, $p<0.001$ ）。

四、專業承諾之預測因子

將人口學特性之就讀護理系之動機、情緒困擾、實習壓力、復原力視為自變項，專業承諾及其四個構面為依變項，進行逐步迴歸分析。迴歸分析須先進行共線性診斷（VIF）， $VIF<10$ 表示共線性不顯著，符合迴歸分析之假設，故進行之，最後結果顯示復原力及就讀護理系之動機為顯著之預測變項（ $p<0.01-0.000$ ），調整過之可解釋變異量介於為23%-37%（如表四）。

表二 專業承諾及各變項之情形（ $n=113$ ）

量表	平均值（標準差）	排序
簡式健康量表	0.95 (0.92)	
感覺緊張不安	1.32 (0.84)	1
覺得容易苦惱或動怒	0.87 (0.92)	3
感覺憂鬱、心情低落	0.85 (0.94)	4
覺得比不上別人	0.98 (0.86)	2
睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0.73 (0.78)	5
實習壓力量表	1.99 (0.71)	
實際護理病人之壓力	2.00 (0.56)	4
護理人員之壓力	2.11 (0.78)	2
臨床實習指導教師之壓力	1.84 (0.76)	6
作業及工作量之壓力	2.40 (0.79)	1
同學間之壓力	1.63 (0.70)	7
專業知識與技能之壓力	2.07 (0.63)	3
實習環境之壓力	1.94 (0.72)	5
復原力量表	2.88 (0.78)	
個人的勝任能力、高標準和韌性	3.08 (0.73)	1
相信個人直覺、容忍負面的影響，以及強化因應壓力的影響	2.72 (0.62)	4
正向接受改變，以及安全的人際關係	2.96 (0.71)	2
控制	2.71 (0.94)	5
靈性的影響	2.93 (0.91)	3
專業承諾量表	2.40 (0.70)	
為專業努力意願	2.67 (0.85)	2
專業生涯步入意願	1.78 (0.82)	4
專業生涯正向評價	2.16 (0.88)	3
專業價值認同	2.99 (0.76)	1

簡式健康量表分數介於0-4分，總分0-20分，總分 ≤ 5 正常範圍，表示身心適應狀況良好；實習壓力分數介於1-4分，分數愈高，代表實習壓力愈高；復原力量表分數介於0-4分，分數愈高，代表復原力愈高；專業承諾分數介於1-4分，分數愈高，代表對護理專業承諾愈高

表三 專業承諾之相關 (n=113)

變項	專業承諾	努力意願	價值認同	正向評價	投入意願
實習壓力	-0.23*	-0.31**	-0.14	-0.13	-0.10
實際護理病人之壓力	-0.15	-0.24**	-0.07	0.13	0.13
護理人員之壓力	-0.20*	-0.26***	-0.89	-0.89	-0.61
實習指導教師之壓力	-0.27**	-0.33***	-0.20**	0.11	0.10
作業及工作量之壓力	-0.30***	-0.34***	-0.17	-0.03	-0.08
同學間之壓力	0.00	-0.04	-0.01	0.16	0.02
知識與技能之壓力	-0.26***	-0.30**	-0.13	-0.04	-0.06
實習環境之壓力	-0.23**	-0.26**	-0.14	-0.09	-0.18
復原力	0.44***	0.50***	0.46***	0.07	0.21*
個人勝任	0.42***	0.51***	0.51***	0.11	0.28***
個人直覺	0.41***	0.44***	0.39***	0.04	0.12
正向接受	0.36***	0.43***	0.39***	0.07	0.22**
控制	0.40***	0.50***	0.41***	0.14	0.59***
靈性	0.34***	0.35***	0.32**	0.01	0.10
情緒困擾	-0.16	-0.21*	-0.68	-0.17	-0.98
就讀動機	0.30**	0.35***	0.28**	0.78	0.20*

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.00

表四 專業承諾之預測因子 (n=113)

變項	R ²	△R ²	標準誤	β 分配	F	t	VIF
專業承諾	0.25	0.23			18.05		
常數			0.13			15.51***	
復原力			0.04	0.40		4.79***	1.26
就讀動機			0.04	0.24		2.88***	1.03
努力意願	0.33	0.32			27.18		
常數			0.23			8.40***	
復原力			0.07	0.46		5.85***	1.17
就讀動機			0.06	0.28		-3.56***	1.62
生涯步入意願	0.46	0.37			5.30		
常數			0.21			10.62***	
復原力			0.08	0.21		-2.30**	1.00
價值認同	0.25	0.24			18.74		
常數			0.21			11.45***	
復原力			0.07	0.43		5.13***	1.02
就讀動機			0.05	0.21		-2.53**	1.02

△R²：調整過R²改變量；VIF：共線性統計量

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.00

討論

四技全年實習是技職護理系應屆畢業生非常重要的必修課程，學生藉由實習將學校所學實際應用於臨床是投入職場的過渡期銜接成為專業護理師

的重要階段。護生藉由全年不間斷的實習過程建立護理專業技能，發展必備的知識及倫理價值觀是一段專業化的過程[15]，因為臨床情境變動性大，病人病情不一定全然可預測，尤其近年來臨床個案的

病況與情境更趨複雜，讓原本就是極具挑戰的實習更是雪上加霜，本研究結果與Aslan和Pekince[24]針對護生在疫情期間實習的壓力感受研究結果一致。此外，Black Thomas[14]指出護理系護生實習是其他醫學相關科系當中壓力最大的。本研究結果發現實習最大的壓力的來源是實習作業的書寫困難，本結果與陳等[25]和王、高[26]之研究結果一致，近20多年前的研究發現，在護理教育中早已被確認的壓力源，仍存在於今日的護生身上，顯見實習壓力尤其是作業書寫困難，不因時間的推移而改變。然而，實習作業被認為是溝通和思考的重要訓練過程，也是照護成果的展現，因為實習作業是將課室學理應用於臨床病人之實際照顧，學生對書寫實習作業備感壓力可能與學生對病人病情判斷與經驗不足有關，反映出學生對於整合學理、實證科學及批判思考能力有待提升。

如前所述，護理工作是個高度壓力的專業，護生在實習過程中若持續承受壓力且無法克服困難和挫折，將影響其學習成效與投入職場之意願；護生在實習歷程實習壓力普遍存在的，若壓力超過負荷時將除了造成學習障礙，會影響護生畢業後投入護理職場的意願[5]，本研究發現護生實習壓力與專業承諾呈負相關，與Gemuhay等[27]的研究結果一致，學生實習有莫名的壓力除了實習作業的壓力之外，還與不支持的實習環境、缺乏專業知識及照護技能處理病人病情、實習指導老師的責備及護理師給的壓力有關，在實習過程護理技能的傳承和學習典範猶如師徒制一般，見證護理師學長及學姐的職業處境時，在在影響其留任意願及對專業的認知。實習壓力造成的負面因素及情緒困擾都與護生的專業承諾及努力意願呈現負相關，影響學生將護理視為值得投注心力的事業及對護理之專業承諾。從本研究結果可見在實習過程除了增進護生專業成長並樹立典範，在生涯規劃與專業承諾發展上扮演重要角色。有鑑於此，減低實習壓力尤其是作業書寫應該要有清楚的方向指引，得以促進學生臨床實習的學習效果而提升其對護理的興趣並強化其信心，誠如陳等[25]提及讓學生對專業工作角色感覺有能力時，生涯與專業承諾會有較佳的表現。

本研究顯示復原力除了與實習壓力有中度的

負相關外，亦是專業承諾之預測因子。可見復原力可以緩衝實習挫折、面對困境及壓力得以運用心理資源調適實習困境，結果顯示學生對實習壓力具有較高的抗壓性其專業承諾較高，也有較佳的適應力及少有情緒困擾，足見個人的心理健康可以有效地處理個人問題及因應職場的困難和挑戰而與留任及專業承諾有正向關聯[28]。研究結果呼應李等[11]之論述指出復原力可以調解工作壓力與情緒障礙，以正向思維詮釋所遇到的難題，而能有較佳的職場適應，包括：問題解決能力、人際互動及對工作的投入、表現努力的態度及工作效率。可見強化學生內在素質，復原力可以因應日趨複雜的職場環境，化逆境為成長的動力得以對專業持正面評價並認同專業。本研究顯示個人所具備復原力之正向特質，與周遭環境互動後，協助自我克服逆境與挫折並成功的適應有利於畢業後投入職場之意願，推測可能原因與呂和邱[23]研究指出專業承諾形成前有四個前置因素，包括：具備專業教育訓練、個人實際在執業環境中所經驗到的專業化歷程、個人的工作價值感受與期望及對專業角色的認知與能力，而個人實際在執業環境中所經驗到的專業化歷程是其一，謝和謝[28]指出組織環境因素是影響專業承諾的重要因素，當護生在實習期間認定該工作及組織氛圍具有自主性、發展性、可以滿足其個人成就與選擇護理的初衷訓練一技之長呼應，則對護理專業持正面評價、認同專業，甚至願意為專業努力[29]復原力近年來儼然是醫療照護人員尤其是護生所需具備的永續護理職涯的一項軟實力，護理教育者應協助學生找到內在的正面心理能量，作為緩衝實習挫折及壓力的重要變項。

參與本研究的學生其就讀護理系的原因是想要有穩定的職業，90.3%學生畢業後願意投身臨床護理工作，有較高的護理專業承諾、為專業努力的意願、繼續從事護理工作和對護理的正面評價，呂等[23]與陳[25]指出護理系學生以何種信念進入專業領域及角色模範均影響其對護理的看法，本研究學生就讀護理系之動機與專業承諾顯示中度正相關($r=0.30$, $p<0.001$)且是專業承諾之預測因子，學生就學動機多元，主要是以個人興趣及專業技能獲得不會失業之就業保障。本研究結果與呂等[23]

研究一致，其指出護生之就讀動機會影響其對專業之認同，可見，動機對學習投入及就業意向會影響護理系學生對專業的認同及投入的程度，若對未來職業目標有明確方向並做妥善規劃，能完成專業任務及訓練會有較高的組織認同並願投入職業生涯。與陳等[25]之研究結果一致，就讀護理系除了培養一技之長就業容易之外也與人性關懷之社會因素有關，滿足於內在及外在需求，並非只看到護理工作不會失業的問題而選擇以護理為終身追求事業。此結果呼應Li和Li[29]之質性研究顯示，護生選擇護理生涯之激勵因素中，認為護理不只是為了穩定收入，而是人性關懷的事業及幫助人們的利他專業工作，願意選擇以護理為終身追求事業。

結論

全年實習課程是讓應屆畢業護生在課室教學之後，經由臨床實際操作護理技術與執行護理功能，培養臨床觀察專業成長達到適應護理職場。但是，臨床環境及病人病情具有相當大的變化性，也造成護生不同程度的壓力。本研究發現全年實習期間的壓力、情緒困擾及復原力都是影響應屆護理系學生專業承諾及願意選擇進入臨床的重要影響因素。護生在實習期間專業社會化過程除了厚植自身的專業能力及技能之外，復原力近年來儼然是醫護照護人員尤其是護生，需具備的人格特質，建議這項能力應納入護理教育訓練計畫，強化面對日趨複雜的醫療環境的韌性，引導處於危機或壓力情境中，能發展出健康的因應策略，得以莫忘初衷將護理視為值得終身追求的事業與生涯承諾。

研究限制

本研究僅招募中部一所科技大學護理系四技學生進行研究，無法推廣至其他學制和其他區域的護理系學生專業承諾與身心健康及壓力的相關因素。建議未來研究宜擴大到其他地區學校以收集廣泛的資料。其次，本研究採用回溯性橫斷研究設計，因為請學生回顧實習期間的狀況受限於記憶可回溯的程度，可能產生資料收集的人為偏差。第三，本研究為量性研究，對於護生的知覺感受及實習壓力與復原力之知覺感受無法深入涉及，建議未

來可以進行混合性研究設計，採質性與量性研究並行的方式。

誌謝

本研究計畫承蒙112年澄清綜合醫院中港分院與臺中科技大學合作研究計畫（CCGH-NTU-112-003）提供研究經費謹致謝忱。

參考文獻

1. Kaihlanen AM, Gluschkoff K, Koskinen S, et al.: Final clinical practicum shapes the transition experience and occupational commitment of newly graduated nurses in Europe- A longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing* 2021; 77(12): 4782-4792.
2. 李瑾婷：五年制大專護生首次臨床實習壓力感知探討。榮總護理 2022；39（1）：60-72。
3. Alcalá-Albert GJ, García-Carpintero Blas E, Gómez-Moreno C, et al.: Back to clinical training during the COVID-19 pandemic: perspective of nursing students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022; 19(21): 14242.
4. Li ZS, Hasson F: Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: a systematic review. *Nurse Education Today* 2020; 90: 104440.
5. Zhao L, Su Y, Jiang N, et al.: Changes in professional commitment of undergraduate nurse students before and after internship: a longitudinal study. *BMC Medical Education* 2022; 22(1): 282.
6. 陳淑純、陳美華、張倩蜜 等：探討護理人員照顧COVID-19病人的工作壓力與復原力。榮總護理 2022；39（4）：400-411。
7. 梅滿、丘周萍：照顧新型冠狀病毒性感染病人護理師之心路歷程。台灣公共衛生雜誌 2021；40（3）：283-292。
8. de Pinho LG, Sampaio F, Sequeira C, et al.: Portuguese nurses' stress, anxiety, and depression reduction strategies during the covid-19 outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021; 18(7): 3490.
9. 衛生福利部：解決台灣護理人力荒 國衛院提出前瞻規劃建言。2021。Retrieved from <https://www.mohw.gov.tw/fp-5015-59356-1.html>
10. 謝佳容、陳美麗、李麗燕 等：探討護理學生臨床實習受新冠肺炎衝擊時的心理感受與因應經驗。中華心理衛生學刊 2022；35（1）：31-65。

11. 李歡芳、許晏寧、江惠英：提升護理人員職場復原力之策略。源遠護理 2019；13（2）：30-35。
12. 陳淑純、陳美華、張倩蜜 等：探討護理人員照顧COVID-19病人的工作壓力與復原力。榮總護理 2022；39（4）：400-411。
13. 馮明珠、武香君、林慧姿 等：面對全球新冠肺炎爆發台灣護理人員之壓力、心理困擾與緩解方式探討。護理雜誌 2020；67（3）：64-74。
14. Black Thomas LMB: Stress and depression in undergraduate students during the COVID-19 pandemic: nursing students compared to undergraduate students in non-nursing majors. Journal of Professional Nursing 2022; 38: 89-96.
15. Kaihlanen AM, Elovainio M, Haavisto E, et al.: Final clinical practicum, transition experience and turnover intentions among newly graduated nurses: a cross sectional study. Nurse Education Today 2020; 84: 104245.
16. García-Moyano L, Altisent R, Pellicer-García B, et al.: A concept analysis of professional commitment in nursing. Nursing Ethics 2019; 26(3): 778-797.
17. Wang L, Lin C, Han C, et al.: Undergraduate nursing student academic resilience during medical surgical clinical practicum: a constructivist analysis of Taiwanese experience. Journal of Professional Nursing 2021; 37(3): 521-528.
18. 李明濱：心情溫度計。2009。台北市：台灣自殺防治學會全國自殺防治中心。
19. 李守義、蔡慈儀、蔡憶文 等：中文健康識能評估量表簡式量表的發展與效度檢測。台灣公共衛生雜誌 2012；31（2）：184-194。
20. 許淑蓮、林惠賢、黃秀梨 等：護生實習壓力量表之發展與測試。護理研究 1997；5（4）：341-352。
21. Connor KM, Davidson JR: Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and Anxiety 2003; 18(2): 76-82.
22. 王松輝、王作仁、徐淑婷 等：中文版Connor-Davidson 復原力量表之信效度分析。復健諮商 2017；（8）：47-71。
23. 呂桂雲、邱香蘭：護生專業承諾之研究。護理研究 1998；6（2）：109-20。
24. Aslan H, Pekince H: Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their perceived stress levels. Perspectives in Psychiatric Care 2021; 57(2): 695-701.
25. 陳妮婉、張彩秀、葉明珍：護生工作價值感受與專業承諾之關係探討。澄清醫護管理雜誌 2012；8（1）：15-25。
26. 王曉萍、高毓秀：五年制護專學生臨床實習學習困擾現況之探討。志為護理慈濟護理雜誌 2010；9（2）：71-82。
27. Gemuhay HM, Kalolo A, Mirisho R, et al.: Factors affecting performance in clinical practice among preservice diploma nursing students in Northern Tanzania. Nursing Research and Practice 2019: 3453085
28. 謝秀英、謝曼盈：麻醉護理師的壓力、身心健康、專業承諾與留任意願之關係研究。慈濟大學教育研究期刊 2022；18：137-166。
29. Li J, Li X: The growth of nursing professional values - A grounded theory. Nursing Ethics 2024: 9697330241266772.

Exploring the Relationships Between Internship Stress, Resilience, Emotional Distress, and Professional Commitment Among New Nursing Graduates

Chia-Cheng Wu¹, Chen-Ju Ko², Yueh-Chen Yeh²

Department of Nursing, Chung Kang Branch, Cheng Ching Hospital¹;

Department of Nursing, National Taichung University of Science and Technology²

Abstract

Purposes

(1) To assess the levels of internship stress, emotional distress, resilience, and professional commitment among baccalaureate senior nursing students and their temporal correlation. (2) To identify predictors of professional commitment.

Methods

This study employed a retrospective cross-sectional study design, recruiting baccalaureate students who completed a full-year internship from the nursing department at a science and technology university in Taichung, Taiwan. Data were collected through an online questionnaire, comprising demographic information, the Brief Symptom Rating Scale, the Student Nurse Stressor Scale, the Resilience Scale, and the Professional Commitment Scale.

Results

(1) Among the respondents, the motivation for pursuing nursing as a major way to avoid unemployment (42.5%), followed by personal interest (38.9%). Additionally, most (90.3%) respondents intended to pursue nursing-related work after graduation. (2) The mean scores for the scales were as follows: Brief Symptom Rating Scale: 4.58, Student Nurse Stressor Scale: 2.00, Resilience Scale: 2.88, and Professional Commitment Scale: 2.69. (3) Professional commitment was positively correlated with motivation to pursue nursing and resilience but negatively correlated with student nurse stress. Emotional distress was inversely associated with professional effort. (d) Resilience and motivation to engage in nursing-related work emerged as significant predictors of professional commitment.

Conclusions

Nursing educators should not only care about students' stress and emotional distress during internships, but also focus on fostering psychological resilience and enhancing professional competencies to help adapt to increasingly complex clinical situations. Internship supervisors are encouraged to offer clear directions for written assignments and provide additional support and guidance to alleviate stress, promote resilience, enhance students' engagement with nursing work, and encourage a positive perception of the nursing profession. (Cheng Ching Medical Journal 2025; 21(2): 41-51)

Keywords : *Clinical internship, Student nurse stress, New nursing graduates, Emotional distress, Resilience, Professional commitment*