

基于评判性反思日记的护士职业认同发展路径 与自我提升机制探究

黎绮婷

广州市番禺区何贤纪念医院（广州市番禺区妇幼保健院），广东 广州 511400

摘要：本研究主要围绕评判性反思日记对护士职业认同发展及自我提升的关键作用，把康复技能提升临床护理当作具体情境来深入剖析。评判性反思日记好似一面镜子，让护士能够清楚地看到自己的工作点滴。在康复护理实践中，护士遇到复杂的病情、各种各样的患者需求，通过评判性反思日记，护士能剖析护理操作上的不足之处，剖析自己与患者交流时出现的问题等。这些剖析促使护士有针对性地去改进专业能力，提升护理操作水平，比如完善康复护理方案、精确把握康复技能，而且会加强职业情感，更深刻体会到护理工作的价值和意义。当护士在反思和改进中不断成长的时候，职业认同感也就会随之提高。评判性反思日记给护士职业发展带来了新的思路，给予了切实有效的途径，帮助护士在职业生涯中不断前行。

关键词：评判性反思日记；护士职业认同；发展路径；自我提升机制；康复护理

在医疗护理领域里，护士职业认同对护理质量、护士自身发展及患者康复有着极为关键的影响。医疗技术持续进步，康复成为重要临床护理内容，这对护士专业技能和职业态度提出更高要求。但当前护士职业认同存有某些问题，比如职业倦怠、对自身职业价值认识不够等。评判性反思日记是推动护士自我反思与成长的一种工具，给解决这些问题赋予了新视角。这项研究想要探寻评判性反思日记怎样助力护士职业认同发展及其自我提升，从而给提升护士职业认同感和促进其职业发展给予理论支撑和操作指引。

1 评判性反思日记在康复护理中对护士职业认同发展的作用

1.1 深入理解康复护理工作

在康复护理工作当中，评判性反思日记促使护士回溯每一次同患者的接触、每一个护理操作的细节。当面对各种集体功能受损需康复指导的患者时，护士借助书写反思日记，可以深入思考康复护理措施的执行情况，比如肢体

及吞咽训练方法是否合适、运动康复强度是否恰当等等。这样有益于护士脱离日常工作的思维惯性，从更大的视野来认识康复护理工作在整个医疗体系里的地位，意识到自身的工作对于患者康复进程有着关键意义，进而提升对职业的认同感^[1]。

1.2 增强康复护理专业技能的自信心

康复护理包含许多专业技能，比如肢体功能锻炼、呼吸功能锻炼^[2]，康复训练指导等。护士在评判性反思日记里书写自己在这些理论知识及技能操作方面的情况，当她发现自己在某项技能上有所提升^[3]，比如能够正确地评估患者的呼吸状况、有效地指导患者开展康复训练的时候，就会产生一种成就感^[4]，这种成就感会转变成对自己专业技能的信心，从而加强职业认同。相反，在评判性反思日记当中如果发现自己在某项技能上存在不足之处，同样也会促使护士积极去学习并改进，从而提升自己的专业技能水平，最后达到增强职业认同的目的^[5]。

1.3 强化职业责任感与使命感

康复护理工作直接关系到患者的肌体各项功能恢复及生活质量。护士在书写评判性反思日记时,会回忆与患者的交流与互动结合与学习理论知识结合,思索自己在患者康复进程中的责任。当患者经过康复功能锻炼慢慢康复,感受到患者及其家属的信赖和感激时,就会深刻体会到自己职业的价值与意义。这种对职业责任和使命的切身感受,会加深护士的职业责任感和使命感,促使职业认同发展。

2 基于评判性反思日记的护士职业认同发展路径

2.1 认知重构路径

在康复护理工作中,护士评判性反思日记记载着自身的工作经历与感受。面对繁杂的患者病情及护理任务,护士最初或许会陷入焦虑、疑惑等情绪当中。不过,通过反思,护士能够再次审视这些经历,体会到康复护理工作具有挑战性且意义非凡。就拿处理一个呼吸功能严重受损的病人来说,护士开始时也许会感觉不知如何着手,但经过反思之后,她就会察觉到这其实是锻炼自身专业技能的契机。这种认识上的重构,让护士变得愈加积极地应对工作中的难题,把各种挑战当作成长的机遇,进而推动职业认同向前发展。

2.2 情感融入路径

康复护理工作充满了人文关怀的元素。护士在书写评判性反思日记的时候,会记录下自己与病人之间的情感交流以及互动。当看到病人在自己的护理之下渐渐恢复健康,露出笑容时,护士会产生强烈的成就感和职业满足感。这种积极的情感会促使护士更加热爱自己的职业,将自己的情感融入到护理工作中。有一位长期卧床的呼吸疾病患者,在护士的细心护理之下,呼吸功能得到了明显的改善,患者以及其家属对护士充满了感激之情。护士在反思这件事的时候,就会感受到自己的工作很有意

义,从而对职业产生出一种深厚的情感。

2.3 行为优化路径

评判性反思日记可以让护士找到自身在康复护理工作中出现的短处。护士通过对护理操作加以反思,可以找出自身存在的一些问题,诸如康复训练方法有误、与病人交流技巧欠缺等。对于这些问题,护士就会积极寻找改进的办法,去参加相关培训、向经验丰富的护士讨教等等。在接下来的工作当中,护士会把这些新学到的知识和技能应用起来,从而改善自身的护理行为。护士学会了新的康复训练方法之后,就能更好地给病人实施训练,增进病人的康复成果。这种行为的改良既加强了护士的专业水准,又提升了她对这份职业的认同度和自豪感。

2.4 团队协作路径

康复护理团队里,护士们会用评判性反思日记记录自己的工作经验和体会。团队成员之间可以互相学习、互相启发。比如一个护士在反思的时候说到自己跟病人交流的时候碰上的难题,别的护士就可以讲出自己交流的技巧和经验。这样的团队合作的气氛加强了护士之间的交流和合作,让护士觉得自身是团队当中必不可少的一分子。而且团队达成成功以后,护士就会有归属感和成就感,这又推动了护士的职业认同发展。

3 于评判性反思日记的护士自我提升机制

3.1 知识更新机制

康复护理领域的知识和技术一直处于不断更新和发展的动态进程之中。医学研究不断深入下去,新的呼吸疾病被发现出来,对应着的康复护理理念和办法也随之出现。护士在书写评判性反思日记的时候,就能敏锐地察觉出自己在某些知识方面存在空白和欠缺之处。在日常护理工作当中,碰到一种新型呼吸疾病时,护士也许会发觉自己对这种疾病所关联的康

复护理知识十分陌生。比如说,有一种由新型冠状病毒引起的新呼吸系统疾病,它的呼吸康复护理也许包含着独一无二的呼吸训练方式、特别的营养补充方案以及心理护理重点等等,但是护士可能只知道一些普通的呼吸疾病护理知识,不能够满足新型疾病患者的特别需求。要填补这个知识缺口,护士就会主动采取措施,会在空闲之余阅读很多专业文献,从权威的医学期刊、研究报告当中找到最新的科研成果和临床操作经验。而且积极参加各种学术讲座,听取专家学者关于呼吸康复护理前沿知识的讲解和剖析。在学术讲座上,护士可以同同行展开交流和探讨,开阔自己的视野,知晓不同地区、不同医院在呼吸康复护理方面的先进做法。通过这些途径,护士不断更新自己的知识体系,把新的知识和观念融入到日常护理工作当中。这种依靠反思来更新知识的机制使得护士能紧跟学科发展的脚步,尽快把握最新的护理知识和技术,进而提升自己的专业水准,给患者给予更为优良、更为科学的护理服务,做到自我改善的同时,也推进了康复护理事业的进步。

3.2 技能提升机制

评判性反思日记给护士给予了审视并反思护理技能操作的良好平台。康复护理工作当中,像呼吸训练指导、肢体锻炼指导,吞咽功能锻炼指导这些技能非常关键,而且,这些技能都需要护士不断练习、改进。护士撰写评判性反思日记的时候,会仔细回想自己在技能操作过程中的每一个细节,深入剖析操作过程中的优点与不足。拿呼吸训练指导来说,护士也许会察觉自己在示范呼吸训练动作的时候不太规范,呼吸的节奏、深度以及动作的幅度都不符合标准要求,这大概会致使患者产生误会,进而影响训练效果。而且,在对患者展开指导的时候,也许不太细致,没有顾及到患者的个体差异,包含年龄、身体状况、理解能力等等,这样就会造成患者不能很好地掌握训练方法。

针对这些问题,护士会制订详细的技能提升方案。将加强对技能的训练,并通过模拟人或者同事之间的互相练习,反复练习指导呼吸的训练动作,不断修正自己的错误动作,提高自己的示范技能。向呼吸治疗师、经验丰富的人学习,了解呼吸训练指导的相关技巧,专业人员会传授一些沟通的方法和技巧,让护士能够更加顺利的与患者进行沟通交流,使患者更容易学会并使用呼吸训练指导的方法。不断地去练习和学习,在不断的练习过程中不断地改善自己所掌握的呼吸训练指导的技能,使指导更为科学化、有效化,从而提高自身的护理能力,减少在护理过程中的护理差错率,提高患者的信任度,增加自己的职业竞争力,在护理领域占据有利地位。

3.3 沟通优化机制

好的沟通是康复护理工作能够顺利进行的基础,它存在于护理工作的每个环节当中。护士在书写评判性反思日记的时候,会把与患者、家属以及其它医护人员之间的交流情形一一记录下来,从中反思自身在交流方面存在的不足之处。护士同患者交流的时候,也许会发觉自己并没有完全领会到患者的需求,患者也许由于身体不适或者心理压力过大,致使他在表达自身感受和想法的时候不清楚,护士没有足够的耐性去聆听,或者没有采用恰当的交流手段来引导患者,从而使得对患者的状况了解得不够全面,不能给予有效的护理服务。与家属沟通的时候,有可能会出现信息传达不准确或者不及时的情形,从而引发家属产生误会和不满。跟其他医护人员交流的时候,也可能出现交流不顺畅的现象,进而影响到团队合作的效率。针对这些情况,护士会积极主动地去寻找改善的办法,她们会学习一些有关沟通的技巧,比如倾听技巧、表达技巧、非语言沟通技巧等等,而且会借助阅读相关书籍、参与线上课程等形式来提升自身的沟通能力,而且积极参加医院安排的沟通培训。在培训期间,会

和其他护士交流沟通经验,模仿各种各样的沟通情形加以练习。在实际工作当中,护士就会运用所学到的沟通技巧,耐心地聆听患者的诉求,用温柔、通俗易懂的话语同患者交谈,使患者感受到被关怀和尊重。与家属沟通的时候,会更看重信息的精确性和时效性,会自动向家属通报病人的病情和救治进程,回答家属的疑问。和别的医护人员交流的时候,会更清楚地表述自己的想法和意见,积极加入团队合作。这种交流改良机制既改善了护士和病人、家属以及别的医护人员之间的联系,塑造出和睦的医疗气氛,又优化了护士的综合素养,让她们在护理工作里更得心应手。

3.4 职业规划机制

评判性反思日记可以引发护士对于自身职业发展的深度思考,让她们认真地思考自己的职业发展方向。在康复护理工作中,护士会根据自己的兴趣与能力,逐渐形成短期与长期的职业规划。有的护士可能对康复护理领域的科研工作十分感兴趣,想要在这个领域深入钻研,为推动康复护理技术发展作出贡献。为了达成这一目标,她们会制订详细的学习计划和实践计划。在学习上,她们会积极学习科研方法以及统计学知识,阅读大量科研文献,了解科研领域的研究热点与前沿动态。在实践方面,

她们会参加科研项目,从帮助资深研究人员做起,慢慢积累科研经验,试着展开自己的研究课题。还有些护士或许想在临床护理方面持续提升自己,成为专科护士。也会去制定参加专科护士培训的计划,经过培训学习,会掌握更加专业的康复护理知识与技能,并且还会积极参加临床实践,积累丰富的临床经验,从而提升自己解决实际问题的能力。也会加入到医院所组织的康复专科护理团队当中去,跟同行们相互交流学习,提升专科护理水平。这种职业规划制度,给了护士明确的发展方向,不再是盲目地工作,可以积极主动地去提升自己,努力奋斗,去实现自己的职业目标。

4 结束语

评判性反思日记对护士职业认同发展和自我提升具有重要作用,通过认知重构、情感融入、行为优化、团队协作等方式促进护士职业认同的发展,通过知识更新、技能提升、沟通优化、职业规划等方式促进护士自我提升。在康复技能提升临床护理背景下,护士要积极运用评判性反思日记这一工具,不断反思自己的工作,提升自己的专业能力,提高自己的职业认同感。未来需要进一步研究如何更好的推广和使用评判性反思日记,为护士职业发展提供更多的支持,促进护理事业的发展。

参考文献

- [1]段才莹. 护士职业认同现状及影响因素调查分析[J]. 中医药管理杂志, 2021, 29(14): 64-66.
- [2]吴秀丽, 陈静文, 陈郎, 刘映宏, 喻行利, 李显蓉. 护士职业认同现状及影响因素分析[J]. 护士进修杂志, 2021, 36(10): 935-938.
- [3]蔡仙, 江爱萍. 护生实习期间职业认同现状及影响因素的调查与分析[J]. 当代护士(中旬刊), 2020, 27(09): 99-100.
- [4]张丽青, 陈丽莉, 林卫红等. 反思日记对手术室实习护生评判性思维的正性促进效果[J]. 解放军护理杂志, 2011, 28(2B): 21-23.
- [5]薛松梅, 胡育菡. 反思日记反馈教学法对护理专业学生实践行为的影响[J]. 中华护理教育, 2010, 7(2): 54-56.