

護理系學生實習壓力對憂鬱的影響：
以靈性健康為中介變項

Effects of clinical practice stress on depression in nursing students:
spirituality as a mediator

李姘希 李宜臻 游錦雲

臺北市立大學心理與諮商學系

1.研究動機：

世界衛生組織（World Health Organization, WHO, 2001）提及憂鬱症是所有造成失能（disability）疾病的第一名，且會造成嚴重的社會經濟負擔。而護理系學生在實習過程中，會面臨病人生、老、病、死的衝擊，以及個人成長的衝突，皆會形成其實習壓力（許淑蓮、林惠賢、黃秀梨、于博苕、胡文郁、羅美芳, 1997），且正面臨「自我認同或角色混淆」的發展任務中（Erickson, 1950）。

過去文獻顯示當個體面對壓力情境時，其若具有相當的靈性健康程度，則可能會透過禱告或祈福等宗教活動，與神靈產生連結，亦獲得心靈寄託與希望感，並可能較能夠尋求人際協助與支持，以及透過正向態度，賦予壓力事件正向意義（Treloar, 2002；Sowell et al., 2000；Seidl, 1993；Banks, 1980），或選擇對更具有意義性的生活方式（Stroll, 1989），進而減輕其憂鬱情形，並帶來希望與正向情緒狀態（Williams, 2000；Fehring et al, 1997）。且具有高靈性健康者，壓力知覺程度與憂鬱情形較低（黃惠貞等人, 2005）。

本研究參酌蕭冰如與郭貞吟（2004）的研究架構與資料，惟其並未進一步探討實習壓力、憂鬱以及靈性健康的中介或調節效果，過去研究顯示靈性健康可能對於實習壓力與憂鬱間的關係具有中介效果。因此本研究欲進一步去探討靈性健康是否對於實習壓力與憂鬱間的關係具有中介效果，以補足現有文獻上的不足。

2.研究目的：

本研究希望藉由瞭解護理系學生的實習壓力、憂鬱以及靈性健康之相關，以及靈性健康是否對於實習壓力與憂鬱間的關係具有中介效果，期能將研究結果應用於學生的輔導實務工作，以做為家長及學校輔導人員之參考。

3.研究方法：

本研究採次級資料庫分析，分析資料來自蕭冰如等人（2005）對臺灣北、中、南部地區專科以上的護理學校之學生施測所建置之資料庫，採等機率比例分配方式選取樣本1276筆資料供研究分析之用。本研究採用其中「靈性健康量表」、「貝克憂鬱量表」以及「實習壓力量表」的題項。並運用描述性統計、皮爾森相關、簡單迴歸以及多元迴歸統計方法進行分析以檢驗研究假設。

4.研究結果：

由描述性統計分析和皮爾森積差相關進行分析後，得出護校生之靈性健康分數平均為181.22，在各變項之相關分析上，護校生實習壓力越高，其靈性健康分數越低（ $r=-.211$ ）；靈性健康分數越低，其憂鬱傾向分數越高（ $r=-.261$ ）；實習壓力越高，其憂鬱傾向分數也越高（ $r=.226$ ），各變項間皆呈現顯著性相關（如圖一），上述之數據均與過去蕭冰如等人（2004），郭貞吟（2004）以及黃惠貞（2005）研究結果一致。

三變項之預測情形呈現於圖一，結果顯示，實習壓力分數對靈性健康分數具有負向顯著之直接效果（ $\beta=-.211, p<.001$ ）。在未考量靈性健康分數前，實習壓力分數對憂鬱傾向分數具有正向顯著之直接效果（ $\beta=.226, p<.001$ ），靈性健康分數對憂鬱傾向分數也具有負向顯著之直接效果（ $\beta=-.261, p<.001$ ）。

在三變項間之預測關係成立後，可進一步檢驗是否有中介關係，當以多元迴歸同時考慮實習壓力分數、靈性健康分數對憂鬱傾向分數之預測力時，在考量靈性健康分數後，實習壓力分數對憂鬱傾向分數的預測力降低（ $\beta=.181, p<.001$ ），但仍達顯著，而靈性健康分數對憂鬱傾向分數的預測力也是顯著的（ $\beta=.212, p<.001$ ）。根據Baron與Kenny（1986）之判准，中介效果成立，靈性健康分數部分中介了實習壓力分數和憂鬱傾向分數之間的關係。

同時從共線性檢定的結果也可以發現，無論是實習壓力分數或靈性健康分數，兩者同時對憂鬱傾向進行預測時之VIF值皆小於10，顯示兩變項間並未有共線性的問題。

在確認靈性健康分數中介了實習壓力分數對憂鬱傾向分數之預測關係後，以Sobel test檢驗靈性健康分數對實習壓力分數預測憂鬱傾向分數的中介效果（5.01, $p<0.01$ ）達顯著水準，顯示護校生之靈性健康分數顯著中介了實習壓力分數對憂鬱傾向分數之預測，即護校生的實習壓力會透過靈性健康分數來影響其憂鬱傾向。

依據上述顯著的中介效果，本研究建議未來在面對因高實習壓力而導致憂鬱的護校生之輔導方面，可以透過提升其靈性健康，來降低實習壓力對於護校生之憂鬱傾向之影響。依據靈性健康量表「與人締結」、「活出意義」、「超越逆境」、「宗教寄託」、「明己心性」五因素，學輔中心或職涯組可以安排人際團體、生涯團體和自我探索團體，協助護校生增強其周邊的社會支持系統和從所學的專業中尋找到人生意義或生涯方向，進一步更加了解接納自己的真實模樣，進而提升其「與人締結」、「活出意義」和「明己心性」靈性健康情形。而在「超越逆境」這項指標上，可以將護校生分成小組以建立支持團體制度，協助其共同面對生活中的壓力，並由老師或學長姐進行督導，最後針對平均得分最低的分量表「宗教寄託」，我們發現參與研究的護校生中雖然無神論者僅佔4.5%，但其餘的65.5%大多由自覺較不虔誠者所組成，在這方面可以在課堂中鼓勵有宗教信仰的護校生多參與相關宗教社團的活動，增加宗教信仰對其的支持性。

此外，針對實習壓力預測憂鬱傾向分數的直接效果，建議可用藝術紓壓或情緒表達課程提升護校生實習壓力之調適能力，以降低其實習壓力所影響之憂鬱情形。

本研究僅關注靈性健康、實習壓力及憂鬱傾向之變項，未來研究亦可將個體的人格特質與壓力因應策略等其他變項納入考量，亦有助於諮商輔導實務。

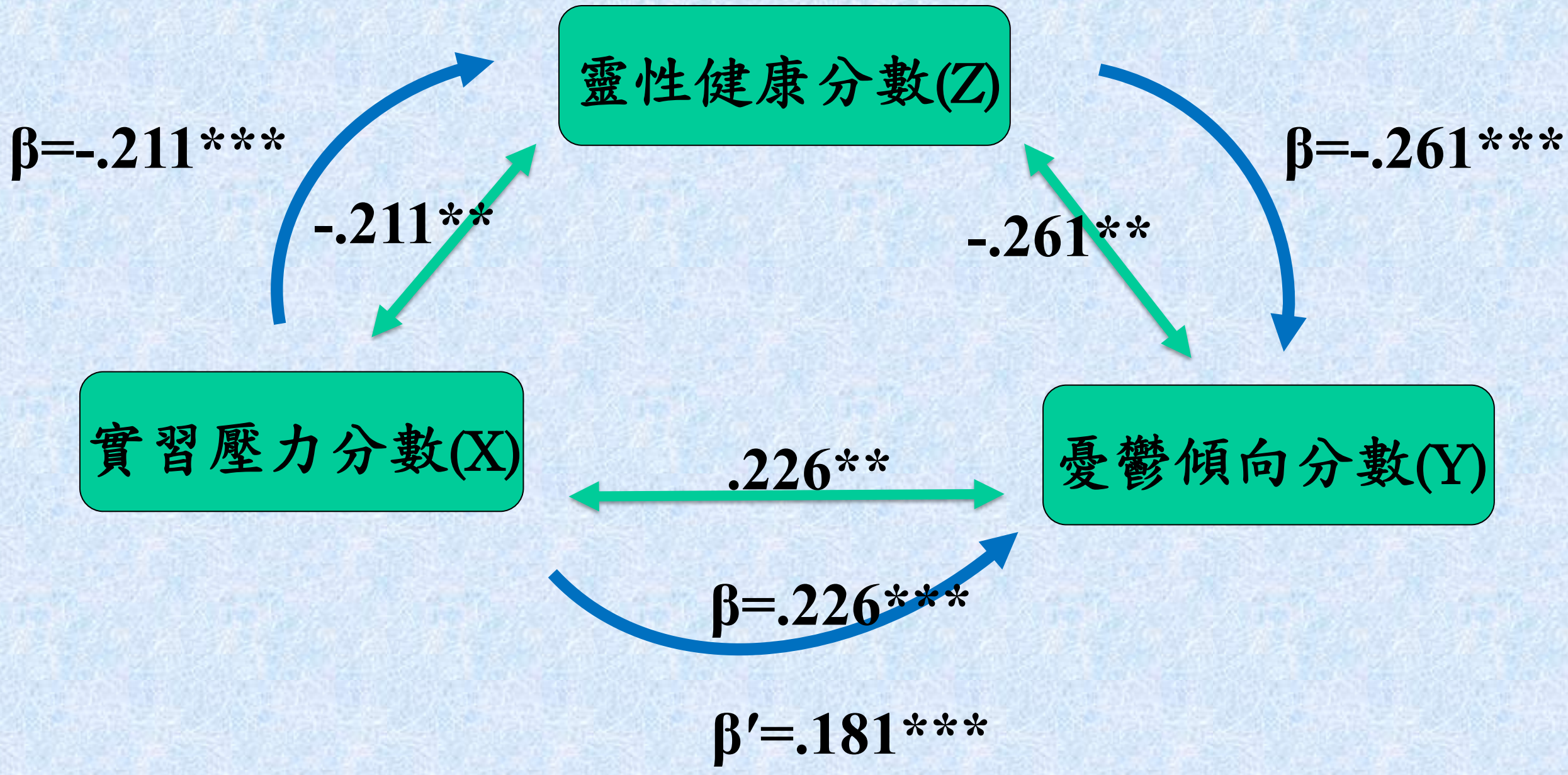


圖1 研究架構圖