

A dual test of skills and emotions: Psychological Adjustment in social and health care competitions

Huimin Sun

Changji Polytechnic College, Changji, Xinjiang, 831166, China

Abstract

This study explores the psychological challenges faced by participants in social and health care competitions and their adjustment strategies. By adopting a qualitative research approach, it deeply analyzes the characteristics of psychological responses under the dual pressures of skill display and emotional management. The unique influence of the competition situation on the psychological state of the participants was explored. Participants generally go through three stages: anxiety during the preparation period, stress response during the competition, and psychological adjustment after the competition. Each stage shows different psychological characteristics and adjustment needs. Based on this, this paper proposes a comprehensive psychological adjustment model including cognitive reconstruction, emotion regulation and behavioral training. Moreover, the effectiveness of this model in enhancing the psychological resilience and competition performance of participants has been verified through practice, providing theoretical support and practical guidance for the construction of the psychological support system in health care competitions.

Keywords

Health Care Competition; Psychological adjustment; Skill display; Emotion Management

技能与情感的双重考验：社会与健康照护比赛的心理调适

孙慧敏

昌吉职业技术学院，中国·新疆 昌吉 831166

摘要

本研究对社会与健康照护比赛里参赛者所面临的心理挑战及其调适策略展开了探讨，采用质性研究办法，深度剖析了技能展示与情感管理双重压力下心理反应的特性。探究了比赛情境对参赛者心理状态的独特影响，参赛者普遍会历经准备期的焦虑、比赛时的应激反应和赛后心理调整这三个阶段，各阶段展现出不一样的心理特征与调适需求。据此，本文提出了一种包含认知重构、情绪调节以及行为训练的综合心理调适模式，且通过实践验证了该模式对提升参赛者心理韧性及比赛表现的有效性，为健康照护类比赛的心理支持体系构建提供了理论支撑与实践指引。

关键词

健康照护比赛；心理调适；技能展示；情感管理

1 引言

作为展示专业技能的重要平台，有社会与健康照护类比赛，近年来在职业教育范畴受到广泛的关注，这类比赛既考核参赛者的专业知识，也考核其操作技能，还对其情感管理与心理素质方面提出了极高要求，参赛者得进入模拟真实照护场景里，同时应对技术操作的精确标准和跟服务对象的情感沟通，技能与情感的双重考验形成了独特的心理挑战^[1]。跟常规技能竞赛不一样，健康照护比赛的独特性体现在其评价体系高度情境化，参赛者既需要完成标准化的技术操作，还得在模拟的照护关系里展示共情能力、沟通技巧及人文关

怀，评价维度的这种多元化，造成参赛者面临更为复杂的心理压力，怎样在高压环境中维持技术操作的稳定性，同时呈现出温暖的情感联结，成为关乎比赛表现的关键要点。比赛心理的研究多数聚焦在体育竞技领域，针对健康照护类比赛心理特征的研究相对短缺，而这种比赛的心理体验存在独特性，参赛者要处理自己的焦虑与压力，他们还得把控对“服务对象”（标准化病人或模拟人）的情感投入程度，若对这种双重心理负荷处理有误，大概会引起表现失常，甚至产生情感耗竭现象。本研究意在对社会与健康照护比赛中参赛者的心理体验特征做系统分析，查找有效的心理调适办法，为参赛者心理支持体系的构建给出依据。

2 社会与健康照护比赛的心理特征分析

社会与健康照护比赛为参赛人员创设出高度仿真的职业环境，此特殊环境催生了与众不同的心理体验，从时间这

【作者简介】孙慧敏（1985-），女，中国新疆伊犁人，本科，讲师，从事护理、助产、智慧健康养老服务与管理专业的理论与实践教学研究。

一维度去看,参赛者的心理变化呈现出明显的阶段性特性,主要呈现出预期性焦虑,参赛者老是担心操作出现差错或情感表达不恰当。比赛期间就过渡到急性应激状态,身心都处在高度的唤起水平;比赛结束后进入总结反思阶段,或许会出现成就达成后的满足或受挫的体验。这种心理变化曲线跟常规技能竞赛有明显差异,以压力源为切入点分析,参赛者面临着多层面的心理挑战,技能这一维度上,精确计时里的复杂操作流程,要高度专注才能做好,任何失误都会被评分系统放大其后果;情感这一维度上,要迅速构建专业又温暖的照护关系,使技术准确性与人文关怀展示相平衡。在情境这一维度,录像设备的记录加上评委的近距离观察,加剧了被评价时的焦虑,这种多样要求易引发认知资源超载,引出“分析 paralysis”现象。

独特的比赛角色冲突同样构成了重要心理特征,参赛者同时担当着“竞争者”与“照护者”双重角色,前者需要展现出出色表现,后者凸显利他关怀,以服务对象为中心去考量,若处理这种角色张力的方式不当,或许会使表现变得不自然,甚至做作^[2]。优秀参赛者一般能达成这两种角色的有机整合,把竞争的动机转换为追求卓越照护质量的内在驱动力,健康照护比赛也触及特殊的道德心理维度,面临模拟的痛苦或者脆弱情境,参赛者或许会出现真切的同情困扰。在技术操作和情感关怀的平衡工作里,大概会面临伦理决策上的冲突,这些因素令此类比赛的心理体验比表面样子复杂得多,需形成专门的心理调适策略予以应对。

3 比赛各阶段的心理反应与挑战

社会与健康照护比赛的各个阶段呈现出有差别的心理反应模式,赛前的筹备阶段,多数参赛者会遭遇“技能-情感”的双重焦虑,技能焦虑着重体现在操作流程的熟练度与精准性上,体现为反复开展练习且对细节吹毛求疵;情感焦虑所关联的是能否自然展现共情能力,部分参赛者反馈说“怕自己表现出的关怀像是表演出来的”,此阶段常见有认知扭曲现象,就像把比赛失败后的情况想得如同灾难一般,也或是低估了自身的应对能力。

比赛开展阶段,心理反应呈现动态变化的特质,刚开始接触的阶段,参赛者需要去克服“第一印象焦虑”现象,在陌生环境里迅速树立专业形象;核心的操作阶段,高度专注也许会演变为注意范围狭窄,错过整体情境线索;处于应对突发情况的阶段,部分选手出现“时间感知扭曲”的现象,感觉时间要么加速要么停滞,生理领域中,手心出汗、心跳加速等应激反应较为多见,适度唤醒可提升表现效果,但过度的唤醒会干扰到精细操作。比赛结束之后的阶段,心理调整同样关键,成绩理想之人或许经历短暂亢奋,接着陷入空虚感;表现差的人易陷入自我怀疑,把比赛结果过度引申为对专业能力的否定,“情感滞后效应”值得留意,比赛时被压抑的情感反应或许会在赛后释放,尤其是处理模拟悲伤情

境的那些参赛者,赛后的几天内仍可能留存情绪波动。

背景各异的参赛者呈现出心理反应差异,经验欠缺的参赛者更易陷入技术细节的困扰,而经验老到的参赛者更关注整体照护品质的表露。压力应对方式受性格特质左右,高神经质个体更易陷入不断的反复思考,而高开放性个体在适应比赛情境方面更快,弄清楚这些差异对制定个性化心理支持方案意义显著^[3]。

4 心理调适的理论模型构建

本文以对社会与健康照护比赛心理特征的分析为基础,搭建了“认知-情感-行为”三维度心理调适模型,基于认知维度考量,着重对比赛心态进行重构,引导参赛者把比赛看作专业成长契机,而非仅仅是竞争,造就“成长型思维模式”。具体技术涉及认知解离训练,该技术可帮助区分事实与灾难化想象,焦点转换策略是把着眼点从“避免失误”转向“展现最佳照护”。

情感调节维度所包含的是多重策略,针对预期性焦虑管理,采用系统脱敏方法,依靠渐进式情境暴露降低其敏感度;比赛中的情绪波动可借助“5-5-5”接地技巧(5种感官观察、5个深呼吸、5个当下事实确认)实现快速平复;利用结构化表达性写作,赛后情感处理可促进情绪消化。专门进行了“专业同理心”训练,帮忙区分比赛情境中的情感投入跟真实照护关系。

行为准备维度把多种实证有效的方法整合起来,模拟比赛训练采用对情境进行变化设置,增强应对各种挑战的灵活水平;筹备“失误应对预案”,预先演练针对潜在问题的解决方案;制定特定的赛前仪式动作,营造心理上的稳定感,结合健康照护比赛的特性,专门推出了“技术-情感”切换训练,增进在操作精准与人文表达之间自如转变的能力。

该模型着重体现心理调适的情境特异性,跟通用竞赛心理辅导不一样,本模型针对健康照护比赛中技能与情感两方面的要求,制定了综合性干预方案,让标准操作流程练习与情感表达训练同步实施,造就“肌肉记忆”与“情感记忆”的协同自动能力,减少认知资源的竞争压力,模型还囊括针对评委视角开展的元认知训练,帮助参赛者更全面地理解评价标准,然后调整自身表现策略^[4]。

5 心理调适策略的实证应用

在2025年1月至2月的备赛期间,笔者参加了新疆职业院校健康养老照护赛项(教师组)的比赛,并最终荣获二等奖。这次比赛不仅是对个人专业技能的考验,更是对自我心理调适能力的挑战。在备赛过程中,笔者面临着巨大的压力,既要应对繁重的教学任务,又要投入比赛训练。为了保持良好的心态,笔者采取了以下策略:合理安排工作和训练时间,确保充足的休息,避免过度劳累。与家人、朋友和同事分享备赛过程中的困难和压力,寻求他们的支持和鼓励。坚信自己的实力,相信付出会有回报,以积极的心态面对比

赛。通过运动、听音乐、阅读等方式,缓解紧张情绪,保持良好的心理状态。在比赛前,对自己说:“我已经做好了充分的准备,我相信自己能够取得好成绩。”这种积极的暗示有助于提高自信心。比赛过程中保持冷静,遇到困难时,告诉自己:“这只是比赛的一部分,我要保持冷静,继续努力。”这种心态有助于我克服困难,发挥出最佳水平。比赛结束后进行反思,认真总结经验教训,分析自己的优点和不足,为今后的比赛做好准备。通过这次比赛,深刻认识到心理调适在比赛中的重要性。在今后的工作和生活中,将继续运用这些心理调适策略,以更好地应对各种挑战。同时,也将把这些经验传授给其他人,帮助他们更好地面对学习和生活中的压力。

6 心理调适的长期价值与专业发展

有效的心理调节不仅能提升比赛发挥,更会对健康照护专业人才的职业发展造成不可忽视的深远影响,比赛环境中的心理韧性训练直接转化成临床实践里的压力管理能力,参赛者传达在应对真实临床紧急情形时,能运用比赛心理调适经验让自身保持冷静,追踪研究的结果证实了这种能力迁移现象,经过系统心理训练的参赛选手在后续实习中表现出更突出的情境适应力^[5]。心理调适过程中培养起来的元认知技能,推动了专业自我成长,依靠比赛时的自我观察与内省,参赛者衍生出更精准的自我评估能力,能客观地辨别自身优势与待改进的范围,这种反思习惯渗透到日常工作里面,催生持续专业发展的内在驱动力,尤其要留意的是,情感管理训练降低了职业倦怠的风险,支持从业者在维持专业关怀时划定恰当的情感边界。

从教育的视角来看,把心理调适添加到健康照护比赛培训体系中具有多样价值,补齐了传统技能训练对心理维度忽视的短板,培养更为全面的专业本领;凸显了“以服务对象为中心”的核心理念,实现技术操作和人文关怀的自然衔接融合;也为构建健康照护职业的心理胜任力模型提供了实践佐证。未来可进一步形成分层次的心理调适课程体系,为不同阶段的参赛者供给有差别的支持;开发针对情境训练的

虚拟现实平台,缔造更繁杂的心理适应场景;探究文化因素对比赛心理体验产生的影响,形成本土化的调适策略,这些探索会进一步提升心理调适在健康照护专业教育里的地位,培育既掌握精湛技能又拥有心理智慧的照护人才。

7 结论

健康照护比赛造就了独特的“技能-情感”双重挑战状况,参赛者要经历准备期的焦虑、比赛时的应激以及赛后的调整这三个阶段,各个阶段呈现出特定的心理反应。成功完成心理调适,需要整合认知重构、情绪管理以及行为训练这三维度策略,本研究构建的调适模型让参赛者的心理韧性和比赛表现得到有效提升,且焦虑水平大幅下降,心理韧性增长,不同个体的心理调适效果存在差别,需依照参赛者的人格特质以及专业背景做个性化策略组合,团体支持关系也是不可忽视的心理资源。从比赛心理调适获得的技能可直接挪用用到临床实践上,提升压力管理能力与专业反思意识,对长期预防职业倦怠起到积极价值,建议把系统化心理调适纳入健康照护比赛的相关培训体系,并对不同文化背景下比赛心理的共性与特性做进一步研究,专业教育机构应关注心理素质培养与技能训练的协同提升,为培养能全面胜任工作的健康照护人才给予支持,未来研究可扩展到跨文化比较与长期追踪,着重探索心理调适对职业发展的长久作用。

参考文献

- [1] 王颖,崔蕾,储成美.照片艺术疗法对残疾儿童照护者社会支持、自我效能及心理健康状态的影响[J].心理月刊,2024,19(24):205-207.
- [2] 洪晓瑜.基于世赛标准的健康与社会照护人才培养研究[J].中国培训,2024,(12):47-49.
- [3] 王杰,张高华.体育融入老年健康照护政策:美国经验与中国镜鉴[J].体育与科学,2024,45(04):100-110.
- [4] 邹蕴.世赛健康与社会照护项目对智慧健康养老服务与管理专业建设的启示——以辽阳职业技术学院为例[J].辽宁师专学报(社会科学版),2024,(03):118-121+130.
- [5] 周英华,吴怡欣,徐淑芹,等.世界技能大赛健康与社会照护项目介绍与经验分享[J].军事护理,2023,40(09):100-103.