

护理硕士研究生时间贫困体验的质性研究

吴和香¹, 邸铁涛², 张春玲², 陈露³, 余莉君⁴, 潘瑶¹, 张翼美¹

摘要: **目的** 了解护理硕士研究生时间贫困形成的相关驱动因素与应对困境,为改善其时间管理现状、优化护理教育培养模式提供参考。**方法** 采用描述性质性研究方法,以目的性抽样法抽取 18 名护理硕士研究生,对其进行半结构式访谈,运用内容分析法对访谈资料进行分析。**结果** 共提炼 3 个主题及 10 个亚主题,即时间贫困的多维表现与感知(时间分配碎片化且核心任务难以聚焦;时间压力强烈且身心负荷重;难以兼顾个人发展与生活需求)、时间贫困的驱动因素(学业与科研任务繁重;临床实践要求严格;角色冲突与多重任务叠加;时间管理能力与资源不足)、时间贫困的应对策略与困境(被动应对为主,缺乏系统性策略;主动探索高效方法,但效果有限;寻求外部支持,但支持资源匮乏)。**结论** 护理硕士研究生时间贫困问题普遍存在,其形成与学业科研压力、临床实践需求、角色冲突等多重因素相关,需从优化培养方案、合理分配资源、强化支持保障等方面入手,切实改善护理硕士研究生时间利用现状。

关键词: 护理研究生; 时间贫困; 时间压力; 学业负担; 角色冲突; 时间管理; 研究生教育; 质性研究

中图分类号: R47; G643 **DOI:** 10.3870/j.issn.1001-4152.2026.12.083

Time poverty experience in nursing postgraduates: a qualitative study Wu Hexiang, Di Tietao, Zhang Chunling, Chen Lu, She Lijun, Pan Yao, Zhang Yimei. School of Nursing, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang, 550025, China

Abstract: **Objective** To understand the related driving factors and coping difficulties of time poverty in nursing postgraduates, and to provide reference for improving their time management status and optimizing the training mode of nursing education. **Methods** A descriptive qualitative study method was used to conduct semi-structured interviews with 18 nursing postgraduates. The content analysis method was used to analyze the interview data. **Results** Three themes and 10 sub-themes were extracted: the multi-dimensional performance and perception of time poverty (fragmented time allocation and difficult to focus on core tasks; strong time pressure and heavy physical and mental load; squeezed personal development and life needs), the driving factors of time poverty (heavy academic and scientific research tasks; strict clinical practice requirements; role conflict and multi-task superposition; insufficient time management ability and resources), and the strategies and dilemma of coping with time poverty (passive response, lack of systematic strategies; actively explore efficient methods, but the effect is limited; seeking external support, but support resources are scarce). **Conclusion** The problem of time poverty among nursing postgraduates is widespread, which is related to multiple factors such as academic research pressure, clinical practice needs, and role conflict. It is necessary to optimize the training program, rationally allocate resources, and strengthen support and protection to effectively improve the current situation of postgraduate time utilization.

Keywords: nursing graduate students; time poverty; time pressure; academic research pressure; role conflict; time management; postgraduate education; qualitative study

近年来,随着护理学科快速发展,临床对护理硕士研究生的要求不断提高,使得研究生面临巨大的时间压力,时间贫困已成为影响其培养质量与身心健康的突出问题^[1]。时间贫困目前尚未形成统一的界定,学界从不同视角构建出多样化的定义,其核心是

个体在多重任务与角色压力下,可自主支配的时间无法满足各项需求,导致时间分配失衡、压力累积的一种状态^[2-3]。护理硕士研究生教育以临床实践能力与学术研究能力并重为培养目标,要求研究生同时兼顾临床护理实践、学术论文撰写、专业知识学习等多重任务,时间分配矛盾比较突出^[4-5]。目前,关于护理硕士研究生时间贫困的真实体验、深层成因及应对困境的质性探索较为缺乏。尽管已有研究通过 Meta 整合揭示了临床护士群体时间贫困的普遍体验^[6],然而,护理硕士研究生作为护理人才梯队中的关键储备力量,其时间贫困体验具有独特成因。本研究采用描述性质性研究方法,深入了解护理硕士研究生时间贫困形成的相关驱动因素与应对困境,旨在优化护理硕士研究生培养方案、提升其时间管理能力。

作者单位:1. 贵州中医药大学护理学院(贵州 贵阳, 550025); 贵州中医药大学第二附属医院 2. 护理部 3. 内分泌科 4. 关节骨科

通信作者:邸铁涛,982383376@qq.com

吴和香:女,硕士在读,护士,1912738798@qq.com

科研项目:贵州省高等学校本科教学内容和课程体系改革项目(GZJG2024152);贵州中医药大学本科教学质量与教学改革工程项目(PX-11244451)

收稿:2026-01-05;修回:2026-03-10

1 对象与方法

1.1 对象 采用目的抽样法及最大差异抽样策略,于2025年9—11月选取贵州中医药大学护理学院及贵州中医药大学第二附属医院的护理硕士研究生为访谈对象。为确保研究资料的多元性和深度,抽样时充分考虑研究对象的背景多样性,涵盖不同年级(2023—2025级)、学位类型(学术学位/专业学位)及培养方式(全日制教育/在职教育);为丰富研究视角,在抽样时有意纳入不同婚姻状态(如已婚、未婚)、不同家庭结构(如有无子女)、不同工作经历(如入学前有无临床工作经历)的受访者。纳入标准:①高校全日制在读及医院在职的护理硕士研究生;②感知时间贫困量表^[7]评分>25分,且主观感受存在时间紧张并持续>3个月;③知情同意并自愿参与本研究。排除标准:近半年内经历重大生活事件(如婚丧嫁娶、重大疾病、家庭变故、生育等)导致时间紧张为暂时性、情境性者。剔除访谈过程中因各种原因中断访谈者。本研究样本量以信息饱和为原则,当访谈无新主题出现时终止抽样。共访谈护理硕士研究生18人,其中高校护理学院全日制研究生12人(2023级4人、2024级4人、2025级4人),医院在职研究生6人(均有临床工作经历);男2人,女16人;年龄23~34(28.5±3.0)岁;专业学位12人,学术学位6人。婚姻状态:未婚12人,已婚6人(均有子女)。工作经历:入学前有临床工作经历6人,无临床工作经历12人。本研究已通过贵州中医药大学第二附属医院伦理委员会批准(LW2025122401)。

1.2 方法

1.2.1 确定访谈提纲 基于文献回顾和研究目的,研究小组初步拟订访谈提纲,经预访谈3名护理硕士研究生后修订完善。访谈问题包括:①您日常学习和实践中感觉时间紧张的主要原因是什么?②能否谈谈您日常的时间分配情况(如学业、临床、科研、生活等方面)?③请分享一次让您印象最深刻的因时间不足导致任务受影响的经历?④面对时间紧张的情况,您会采取哪些应对方式?⑤在时间管理方面,您希望获得哪些支持或帮助?

1.2.2 资料收集方法 以质性研究报告标准(The Standards for Reporting Qualitative Research checklist, SRQR)^[8]为参考,由1名具有质性研究经验的研究者采用半结构式访谈法对护理硕士研究生进行一对一访谈。访谈前通过电话或当面与受访者沟通,解释访谈目的、流程及保密原则,获取知情同意并约定访谈时间。根据受访者意愿,访谈采用线上会议或线下安静无干扰的场所进行。访谈过程中以提纲为指导,运用追问、澄清、总结等技巧引导受访者充分表达,同时记录受访者的语气、表情等非语言行为。访谈时间为15~30 min,所有访谈全程录音。

1.2.3 资料分析方法 每次访谈结束48 h内将录音逐字转录为文字,由1名研究者转录,另1名研究者核对录音与转录文本的一致性,确保资料准确。为保护隐私并便于引述,对受访者进行匿名编码(高校来源研究生为U1~U12,医院来源研究生为H1~H6),并整理转录文本。运用内容分析法对资料进行分析,研究者对文本内容进行开放性编码并逐步归类,形成主题。通过撰写备忘录、反思日记等方式,详细全面地记录研究结果产生的过程。

2 结果

2.1 主题1:时间贫困的多维表现与感知

2.1.1 时间分配碎片化且核心任务难以聚焦 护理硕士研究生的时间被学业、临床、科研、生活等多重事务分割,呈现碎片化特征,难以集中时间完成核心任务。U3:“我这一周的计划永远赶不上变化,突然的临时任务,而实习也不能耽误,下午要收大论文数据,时间被拆得很乱,想静下心来写论文都要挤时间,经常利用半夜的时间。”U6:“开题、实习、组会、写课题……这些事把一天填得满满的,但每件事都做不深;看文献写小论文时,脑子已经转不动了。”H1:“我通常都要白夜班交替,下班还要看文献,周末休息时还要带孩子上兴趣班。”

2.1.2 时间压力强烈且身心负荷重 受访者普遍表示长期处于时间紧张状态,心理压力较大,部分出现焦虑、疲惫等身心反应。U5:“看着别人都在赶进度,我连论文框架都还没写好,每天睡前都会想起,有时焦虑得睡不着。”H2:“白天处理护患关系已经够累了,晚上对着文献更是一个字都看不进去,但想到毕业要求又不得不强撑。”H5:“医院一直有科研考核和临床晋升的双重压力,但有时候忙临床就会把科研计划给落下。”

2.1.3 难以兼顾个人发展与生活需求 时间贫困导致护理硕士研究生难以兼顾个人发展与生活需求,兴趣爱好、社交活动及自我提升时间被严重压缩。U9:“以前喜欢运动、看书,但现在除了学业和导师任务,根本没有时间做自己喜欢的事情,上次完整读完一本非专业书还是考研前。”U4:“孩子家长会我一次都没参加过,每次都说会去,但一直抽不出空来,可能也是我在时间协调上没处理好。”H6:“想考个专科护士证书,但根本抽不出时间复习,每天下班就想休息。”

2.2 主题2:时间贫困的驱动因素

2.2.1 学业与科研任务繁重 高校在读研究生面临课程学习、文献阅读、实验设计、实验推进、论文撰写等多重学业压力,科研任务的不确定性进一步加剧了时间紧张。U1:“课题组要求发核心论文,但光实验可能就要做一年半,还要上课、做助教,时间根本不够分配。”U8:“专业学位既要修满学分,又要完成24个月的临床实践,还要做课题写论文,每项都要完成。”

U10:“每项课程都有论文写作、小组任务安排,还有导师安排的科研项目,事情都堆在一起,每个都有截止日期,有时候根本来不及细细打磨,只能赶进度。”

2.2.2 临床实践要求严格 专业学位研究生及医院在职研究生需完成规定的临床实践,临床工作强度大、流程复杂,占用大量时间和精力。U4:“临床实习时,不停地做中医治疗,下班后脑子都是糊的,没法静下心来学习。”U7:“临床考核标准高,每个科室的出科考试都必须考 3 个,而且还需要写护理记录与查房,得利用空闲时间来反复练习。”H4:“现在医疗质量要求越来越高,文书工作越来越多,下班后根本不想再碰任何文字类工作,只能克服。”

2.2.3 角色冲突与多重责任叠加 部分护理硕士研究生需同时承担护士、学生、家庭成员等多重角色,角色冲突导致时间分配困难。H1:“我是护士、学生、母亲、妻子,每个角色我认为都需要满分表现,但一天就只有 24 h。”U12:“孩子生病时最煎熬,想请假陪护,但科室人力紧张,导师又在催进度,最后只能让老人照顾,自己两头牵挂。”U4:“我是 2 个孩子的妈妈,有分离性焦虑,每个月利用周末时间,至少得飞过去陪孩子一次。”

2.2.4 时间管理能力与资源不足 部分护理硕士研究生缺乏科学的时间管理方法,存在拖延、计划不合理等问题,同时缺乏有效的支持资源,进一步加剧了时间贫困。U9:“我知道自己拖延严重,总想着还有时间,结果所有事堆在期末。”H2:“医院不会因为我要读书就少排班,学校也不会因为我要上班就放宽要求,我们就像夹心饼干。”H6:“想好好规划时间,但临床工作不确定性太大,经常临时加任务,之前的计划全被打乱,我也没有向老师或前辈请教怎么平衡临床和学业,只能自己摸索。”

2.3 主题 3:时间贫困的应对策略与困境

2.3.1 被动应对为主,缺乏系统性策略 多数护理硕士研究生采用被动方式(如“赶进度”“熬夜加班”等)应对时间压力,缺乏系统性的时间管理策略,难以从根本上解决时间紧张的问题,还可能导致任务积累、效率低下,甚至影响身心健康。U2:“我经常熬夜赶进度。”U12:“事情多的时候就挑紧急的做,结果重要但不紧急的事(比如文献阅读)永远排不上。”H1:“临床忙的时候学业全部暂停,等有空了再恶补,但落下的越来越多,只能利用休班和节假日。”H5:“因为临时任务太多,科研进度一拖再拖,有时候会拜托同事帮忙。”

2.3.2 主动探索高效方法,但效果有限 部分护理硕士研究生具有主动优化时间管理的意识,尝试通过制订计划、借助工具等方式优化时间管理,但由于临床工作的不确定性、身心疲惫、环境干扰等多种因素的影响,效果并不理想。H6:“尝试过利用碎片化时间看文献、记知识点,但工作一天下来很累,注意力不

集中,效率很低,感觉没什么效果。”U5:“我会用手机 App 制订每日计划,但经常出现突发情况,计划根本执行不了。”H3:“试过休班时早起学习,但夜班后根本起不来,强行早起效率反而更低。”

2.3.3 寻求外部支持,但支持资源匮乏 部分护理硕士研究生希望从学校、医院、导师等方面获得支持,但目前相关支持资源较为匮乏。U3:“希望学校能开设时间管理相关的讲座,教我们怎么高效利用时间,平衡学业和科研。”U8:“导师很忙,1 个月见 1 次,平时遇到时间冲突不知道找谁协调。”H2:“希望医院能对在职研究生适当调整排班,让我们有更多时间投入学业,但实际中很难实现,导师也只能在学术上指导,没时间帮我们协调。”

3 讨论

3.1 护理硕士研究生时间贫困的复杂性与多维影响

本研究发现,护理硕士研究生时间贫困呈现多维表现,不仅体现在时间分配碎片化、核心任务难以聚焦,还表现为强烈的时间压力感知及难以兼顾个人发展与生活需求。与以往研究中“护理专业学生面临多重任务压力,时间管理难度大”的结论^[5]一致。护理硕士研究生需同时满足学业深造、临床技能提升、科研创新等多重要求,还需平衡学业、工作与生活之间的压力,角色冲突明显,导致时间贫困问题更为突出^[9]。长期的时间贫困不仅会降低学习与科研效率,还可能引发焦虑、倦怠等心理问题,影响护理硕士研究生的身心健康与职业发展。因此,需引起护理教育者与相关管理部门的高度重视。

3.2 时间贫困的多重驱动因素需针对性破解 研究表明,护理硕士研究生时间贫困的形成主要是学业科研压力、临床实践要求、角色冲突及时间管理能力不足等多重因素共同作用的结果。学业与科研任务繁重是导致时间贫困的核心因素,而临床实践作为护理硕士研究生培养的重要环节,工作强度大、流程复杂,其角色冲突与时间管理能力不足进一步加剧了时间分配的矛盾。这与 Ullah 等^[10]的研究中关于“护理学生面临多重压力,其中学业负担、临床实践和环境因素是主要因素”的研究结果相符。此外,支持资源匮乏也使得护理硕士研究生在应对时间贫困时缺乏有效指导,难以形成科学的应对策略^[11]。因此,破解时间贫困问题需要从任务优化、能力提升、支持保障等多方面入手,构建系统性解决方案。

3.3 对护理教育与管理的启示

3.3.1 优化培养方案,合理分配任务 护理教育机构应结合护理硕士研究生的培养目标与实际需求,优化培养方案,合理分配学业、临床实践与科研任务。对于高校护理硕士研究生,可根据年级特点分层设置课程与科研任务,避免任务过度集中;对于在职研究生,学校与医院应加强沟通协作,适当调整临床工作量与学习任务,为其平衡工作与学习创造条件。同

时,可引入弹性学制、线上课程等灵活的培养模式^[6],提高时间利用的灵活性。

3.3.2 加强时间管理教育,提升核心能力 将时间管理相关内容纳入护理硕士研究生培养体系,开设专题课程、讲座或工作坊,讲授科学的时间管理方法与策略,如优先级排序、计划制订、碎片化时间利用等^[11-12]。同时,鼓励导师在日常指导中传授时间管理技巧,结合硕士研究生的具体情况提供个性化指导,帮助其形成适合自身的时间管理模式,同时增强情感支持。此外,可借助数字化工具,开发时间管理相关的线上资源,方便硕士研究生随时学习与应用。

3.3.3 完善支持体系,提供多元保障 构建学校、医院、导师协同的支持体系,为护理硕士研究生应对时间贫困提供多元保障^[13]。学校可设立专门的咨询服务机构,为硕士研究生提供心理疏导与时间管理咨询^[14];医院应建立在职研究生关爱机制,合理调整排班,减少不必要的工作负担;导师应加强对硕士研究生的全方位指导,不仅关注学术进展,还应关心其时间分配与身心状态,帮助协调解决实际困难^[15]。同时,可搭建硕士研究生互助平台,鼓励硕士研究生之间交流时间管理经验,形成互助支持的良好氛围^[16]。

3.3.4 关注心理状态,缓解时间压力 长期的时间贫困易引发心理压力与职业倦怠,护理教育者与管理者应关注硕士研究生的心理状态,定期开展心理健康教育活动,传授压力应对技巧^[17]。同时,需引导硕士研究生树立正确的时间观念,平衡效率与质量,避免过度追求速度而忽视学习与科研的本质,鼓励其适当放松,兼顾个人生活与身心健康,实现可持续发展。

4 结论

本研究通过描述性质性研究方法,深入探讨了护理硕士研究生时间贫困的真实体验、驱动因素及应对困境,揭示了时间贫困的多维表现与复杂成因,为优化护理硕士研究生培养模式、提升时间管理能力提供了实证依据。护理硕士研究生时间贫困问题较为普遍,需通过优化培养方案、加强时间管理教育、完善支持体系等措施协同应对。本研究访谈对象仅来自贵阳市2所培养单位,其体验可能受到地区医疗教育资源、院校特定培养模式的影响。然而,该样本所揭示的学业、临床与角色之间的冲突,深刻反映了我国护理硕士培养体系中的共性挑战。未来研究可选取不同地区、不同类型培养单位进行对比研究,进一步验证和拓展本研究结论。

参考文献:

[1] 王宁,王茜. 护理硕士研究生时间管理倾向、科研自我效能感与科研能力的关系[J]. 护理学杂志, 2021, 36(1): 73-75.

[2] 陈颖琪,林闽钢. 时间贫困研究进展综述[J]. 劳动经济研究, 2023, 11(2): 128-144.

[3] Giurge L M, Whillans A V, West C. Why time poverty matters for individuals, organisations and nations[J]. Nat Hum Behav, 2020, 4(10): 993-1003.

[4] 杨志仙,董美宏,罗静,等. 护理硕士专业学位研究生临床实践状况调查[J]. 卫生职业教育, 2019, 37(23): 97-99.

[5] 王泽州,王小一,刘琰,等. 男性护理硕士研究生在读期间负性体验的质性研究[J]. 中华现代护理杂志, 2024, 30(8): 1035-1040.

[6] 朱杭恬,许涛,徐娉,等. 护士时间贫困体验质性研究的Meta整合[J]. 护理学杂志, 2025, 40(14): 63-69.

[7] Miura T, Hara K, Arimoto A, et al. Development of the Japanese version of the perceived time poverty scale[J]. PLoS One, 2025, 20(4): e320807.

[8] O'Brien B C, Harris I B, Beckman T J, et al. Standards for reporting qualitative research: a synthesis of recommendations[J]. Acad Med, 2014, 89(9): 1245-1251.

[9] Ballester-Ferrando D, Cáceres-Malagelada E, Rascón-Hernán C, et al. Sense of coherence and perceived academic stress among nursing students: a multicenter cross-sectional study[J]. Nurs Rep, 2025, 15(8): 288.

[10] Ullah H, Arbab S, Liu C, et al. Source of stress-associated factors among medical and nursing students: a cross-sectional study[J]. J Nurs Manag, 2025, 2025: 9928649.

[11] Zhang S, Chen Y, Zhang L, et al. Riding the time treadmill: an interpretive phenomenological study of clinical nursing interns' experience of time poverty[J]. Nurse Educ Today, 2026, 160: 107012.

[12] 张意忠,陈梦琪. 硕士研究生学业时间管理存在的问题及纾解[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2023, 24(3): 23-32.

[13] Hickman L D, DiGiacomo M, Phillips J, et al. Improving evidence based practice in postgraduate nursing programs: a systematic review: bridging the evidence practice gap (BRIDGE project) [J]. Nurse Educ Today, 2018, 63: 69-75.

[14] 范子荣,朱晓姝,李晓慧,等. 研究生压力感知与应对的潜在剖面分析[J]. 心理月刊, 2025, 20(24): 105-108.

[15] Gutierrez J I, Jacobs G. Perspectives on time management, career progression, and mentorship[J]. J Am Assoc Nurse Pract, 2023, 35(4): 223-225.

[16] Lim S, Xin Min L, Chan C J W, et al. Peer mentoring programs for nursing students: a mixed methods systematic review[J]. Nurse Educ Today, 2022, 119: 105577.

[17] Andargeery S Y, Altaweel E A, Alkorbi F S, et al. Nursing students' academic burnout: its prevalence and association with self-efficacy, psychological distress, and quality of learning experience[J]. BMC Nurs, 2025, 24(1): 631.

(本文编辑 李春华)