

团体心理辅导对全科护士职业倦怠感及心理健康状况的影响

李悦

[摘要] **目的:**探讨团体心理辅导对全科护士职业倦怠感及心理健康状况的影响。**方法:**2015年6月至2016年6月对10家社区医院共40名全科护士进行团体心理辅导,干预前后应用职业生倦怠量表及症状自评量表对护士职业倦怠感及心理健康状况进行评价。**结果:**干预后全科护士去人格化、情感耗竭、个人无成就感及职业倦怠感评分显著低于干预前($P < 0.01$)。干预后全科护士在躯体化、人际关系敏感、强迫、抑郁、敌对、焦虑、恐怖、偏执、精神病性等方面评分显著低于干预前($P < 0.01$)。**结论:**团体心理辅导能有效改善全科护士职业倦怠感及心理健康状况,让护士能更好地应对护理工作。

[关键词] 团体心理辅导;全科护士;职业倦怠感;心理健康状况

[中图分类号] R 473.1 [文献标志码] A DOI:10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2017.11.040

Effect of group psychology counseling on the professional burnout and mental health of general nurses

LI Yue

(Department of General Surgery, The First Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Urumqi Xinjiang 830000, China)

[Abstract] **Objective:** To explore the effects of group psychology counseling on the professional burnout and mental health of general nurses. **Methods:** Forty general nurses from 10 community hospitals were tutored with the psychological counseling from June 2015 to June 2016. The professional burnout and mental health of general nurses were evaluated using the occupational burnout scale and symptom self-rating scale before and after the intervention. **Results:** The personalization, emotional exhaustion, personal accomplishment and job burnout in general nurses after the intervention were significantly lower than those before the intervention ($P < 0.01$). The scores of somatization, interpersonal sensitivity, compulsion, depression, hostility, anxiety, horror, paranoia and psychosis in general nurses after intervention were significantly lower than those before intervention ($P < 0.01$). **Conclusions:** The group psychology counseling can effectively improve the professional burnout and mental health of general nurses, which helps nurses to well cope with nursing work.

[Key words] group psychology counseling; general nurse; occupational burnout; mental health

随着我国医疗卫生改革的深入,社区卫生院在居民健康诊断及治疗中起到越来越重要的作用^[1]。

全科护士作为社区卫生服务团队中重要的成员,由于其日常工作繁琐、工作性质特殊,加之当前医患关系紧张,全科护士需要承受较大的精神压力,容易导致护士出现职业倦怠^[2]。职业倦怠容易导致护士工作态度冷漠、情绪消极、工作热情丧失,从而影响护士身心健康,不利于护士职业生涯的规划和护理工作开展。团体心理辅导是以人际心理理论、团体

[收稿日期] 2016-10-08

[作者单位] 新疆医科大学第一附属医院 全科医学科,新疆 乌鲁木齐 830000

[作者简介] 李悦(1983-),女,护师。

参 考 文 献

- [1] 李营,金波,施建新,等. 41例可手术多原发肺癌临床分析[J]. 中国癌症杂志,2014,24(9):700.
- [2] 马柱,李德生,阿不都艾尼·吐尔洪,等. 生理学和手术侵袭度评分在肺癌手术风险预测中的应用[J]. 中国胸心血管外科临床杂志,2012,19(1):31.
- [3] 李楠,张国莉,郑守华,等. 护理对肺癌全肺切除术后并发症的影响研究[J]. 护士进修杂志,2011,26(9):840.
- [4] 谭玉华,王艳冬,刘海娜,等. 时间护理在改善高血压生活质量中应用的现状[J]. 中国实用护理杂志,2015,31(8):618.
- [5] 毕丽,张丽萍. 不同缝皮材料对肺癌患者术后切口疼痛的影响[J]. 护士进修杂志,2014,24(2):105.

- [6] 唐超君,徐世元. 对比七氟烷和丙泊酚麻醉对老年肺癌根治术后认知功能的影响[J]. 中国老年学杂志,2014(13):3566.
- [7] 李刚. 不同麻醉方式对肺癌根治术患者血流动力学的影响分析[J]. 实用癌症杂志,2016,31(6):934.
- [8] 王东禹,姜楠,李佳慧,等. 康复干预对肺癌患者术后生活质量的作用分析[J]. 护士进修杂志,2012,27(21):2012.
- [9] 王惠,刘欢欢,陈建辉,等. 全程综合护理对肺癌术后辅助放疗患者生活质量的影响[J]. 广东医学,2015,36(21):3418.
- [10] 谭玉华,王艳冬,刘海娜,等. 时间护理在改善高血压患者生活质量中应用的现状[J]. 中国实用护理杂志,2015,31(8):618.

(本文编辑 刘璐)

动力学、社会学习理论及个人中心治疗理论作为理论基础,在团队情景下对病人进行心理辅导的一种心理干预模式^[3]。研究^[4]指出,团体心理辅导可让个体在交往过程中通过自我学习、认识自我、接纳自我、调整及改善与他人的关系来达到改变自身行为及认知的目的。本研究探讨团体心理辅导对全科护士职业倦怠感及心理健康状况的影响,旨在为全科护士情绪干预提供指导。现作报道。

1 资料与方法

1.1 临床资料 2015年6月至2016年6月选取本地区10家社区医院共40名全科护士进行研究,其中男3名,女37名;年龄20~45岁;工作时间为3~15年;学历:中专10例,大专18例,本科12名;职称:护士30名,护师6名,主管护师2名,副主任护师2名。所有护士均在知情同意下参与研究,并愿意积极配合完成相关调查,同时排除正在休假或准备离职的护士。

1.2 方法 由团体心理辅导师对入组护士进行团体心理辅导干预,活动共分10次,每次60 min,每周1次,持续干预10周,具体方法如下:(1)成立心理咨询师团队。从医院心理咨询师中选取3名经心理咨询培训合格,且获得Ⅱ级以上心理咨询师资格,从事心理咨询工作>5年的心理咨询师构建心理咨询团队。同时从临床全科护士中选取3名临床护理经验>8年的副主任全科护师作为辅助心理咨询人员,协助心理咨询师对全科护士进行心理干预。(2)制定团体心理干预方案。①由团队负责人安排相互介绍学员及心理辅导老师,并讲解此次干预的目的及内容,通过游戏形式促进参与干预的护士相互认识及打开心扉,并签订知情团队契约。②情感、认知及意志交流。通过游戏让入组护士分享各自工作经验、感受及存在的压力,让入组护士意识到不良的情绪、认知及意志对其生活及工作造成的影响,通过情感交流让其学会释放压力及宣泄不良的情绪。③将40名全科护士分为8组,每组5名护士通过扮演特定的角色或进行某个主题游戏分享在不同场景下情绪宣泄的方式,以帮助护士寻求更好的情绪处理方法。④每组护士采用心理剧的方式扮演不同的角色,分析每个角色在特定情景下心理状况,并根据角色不同的心理状况对其进行针对性心理干预。⑤通过场景设置或角色设置不同压力的表达方式,让入组护士对压力有更深刻的认知及了解。⑥压力源分解。通过解麻团的游戏方式来指导护士学会分析

压力源发生的原因及并指导护士学会分解压力源。⑦合理发泄。通过团体心理辅导让全科护士分享自身在不愉悦时的发泄方式,并共同分析该发泄方式的可行性及合理性,并寻求适合自身特点的发泄方式。同时鼓励护士分享及畅谈工作外琐事的处理方法,彼此相互学习。⑧分享职业行为。鼓励护士对自身工作经历进行回顾,分享职业生涯中难忘的事情及对压力的理解、处理方法等。

1.3 观察指标 分别于干预前后由研究者应用职业倦怠量表(MBI)及症状自评量表(SCL-90)对护士职业倦怠感及心理健康状况进行评价。(1)MBI:由宋双等^[5]修订,包括去人格化(9个条目)、情感耗竭(5个条目)和个人无成就感(8个条目)3个维度,共22个条目,每个条目按0~6分7个等级进行评价,总分为0~154分,分值越高,职业倦怠感越高,Cronbach'a系数为0.76~0.84。(2)心理健康状况:采用SCL-90^[6]对护士心理健康状况进行评价,量表包括情感、思维、感觉、行为、意识、人际关系、生活习惯、饮食睡眠等维度共90个项目,进一步分出9个基本症状因子,包括抑郁、强迫、偏执、恐怖、敌对、焦虑、躯体化、人际关系敏感、精神病性等症状。每个维度采用5级评分法,分值越高表明病人心理健康水平越低,该量表在国内广泛应用,具有较高的信度及效度。分别于调查前后由课题组成员向调查对象分别发放MBI量表、SCL-90量表,让调查对象当场填写,并现场回收,有效回收率为100%。

1.4 统计学方法 采用配对 t 检验。

2 结果

2.1 全科护士干预前后职业倦怠感评分比较 干预后全科护士去人格化、情感耗竭、个人无成就感及职业倦怠感评分均显著低于干预前($P < 0.01$) (见表1)。

表1 全科护士干预前后职业倦怠感评分比较($\bar{x} \pm s$;分)

干预时间	n	去人格化	情感耗竭	个人无成就感	职业倦怠感
干预前	40	55.78 ± 4.78	26.12 ± 3.96	40.12 ± 4.02	121.58 ± 12.78
干预后($\bar{d} \pm s_d$)	40	-13.63 ± 3.98	-16.20 ± 4.02	-9.89 ± 1.98	-20.88 ± 3.99
t	—	21.66	25.49	31.59	33.10
P	—	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

2.2 全科护士干预前后心理健康状况比较 干预后全科护士在躯体化、人际关系敏感、强迫、抑郁、敌

对、焦虑、恐怖、偏执、精神病性等方面评分均显著低于干预前($P < 0.01$)(见表 2)。

表 2 全科护士干预前后心理健康状况比较($\bar{x} \pm s$;分)

干预时间	n	躯体化	人际关系敏感	强迫	抑郁	敌对	焦虑	恐怖	偏执	精神病性
干预前	40	1.89 ± 0.22	1.92 ± 0.39	2.78 ± 0.72	1.89 ± 0.42	1.86 ± 0.35	1.95 ± 0.32	2.42 ± 0.29	1.96 ± 0.30	1.84 ± 0.28
干预后($\bar{d} \pm s_d$)	40	-0.50 ± 0.05	-0.62 ± 0.10	-1.02 ± 0.12	-0.60 ± 0.11	-0.65 ± 0.13	-0.66 ± 0.14	-1.02 ± 0.23	-0.93 ± 0.26	-0.72 ± 0.18
t	—	63.25	39.21	53.76	34.50	31.62	29.82	28.05	22.62	25.30
P	—	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

3 讨论

全科护士工作强度及风险性较医院专科护士低,但由于社区全科护士配置数量少,每个社区服务中心仅配备 3~5 名全科护士,护士服务范围广,除了负责日常护理工作外,还需兼顾慢性疾病随访、儿童保健、产妇产后访视、健康档案整理、收费发药等多项工作,导致全科护士工作繁琐,且需要全科护士具备较高的医疗服务水平及综合护理能力^[7]。此外,与大医院护士相比,全科护士社会地位较低,受尊重程度低,队伍变动频繁,因此容易增加全科护士心理压力,导致护士容易出现职业疲惫感^[8]。

团体心理辅导是在团体情景下提供心理指导及咨询的一种心理干预模式,由咨询员根据咨询者问题组成课题小组,并通过商讨、训练、引导,解决成员共同心理问题的教育活动^[9]。通过对护士进行团体心理辅导将有助于改善及调整护士心理状况,增强护士社会适应能力,改善护士与病人间的关系,使护士能以全新的态度及行为面对工作及生活^[10]。职业倦怠感是个体持久或超强度的工作压力下所致的情绪异常,对工作的成就感下降或对工作出现冷漠感的一组综合症状^[11]。研究^[12]指出,护士职业倦怠感越明显,其工作积极性及热情越消极。本研究中全科护士干预后去人格化、情感耗竭、个人无成就感及职业倦怠感评分显著低于干预前($P < 0.01$),提示团体心理辅导可改善全科护士职业倦怠感。这可能由于团体心理辅导有助于全科护士更好地认识自我,发现自身心理存在的问题及不足,通过分组讨论及游戏的形式使全科护士学会通过正确的途径宣泄不良的情绪,使护士能积极面对工作,消除护士职业疲劳感。

在医疗工作中人们常关注护士护理技能对护理工作质量的影响,而忽视心理健康在护理质量中的作用。心理健康是指个体精神、心理素质良好,行为活动正常。本研究中干预后全科护士在躯体化、人

际关系敏感、强迫、抑郁、敌对、焦虑、恐怖、偏执、精神病性等方面评分显著低于干预前,提示团体心理辅导将有助于改善全科护士心理健康。这可能由于团体心理辅导可提高全科护士自身与他人情绪管理能力及情绪信息加工能力,对全科护士行为及认知有积极的作用。此外,团体心理辅导可调控全科护士情绪,使护士能进行有效的自我激励,减少护士将不良情绪带入工作中,提高护士面对困难的心理承受能力。

综上所述,团体心理辅导能有效改善全科护士职业倦怠感及心理健康状况,让护士能更好地应对护理工作。

[参 考 文 献]

- [1] 翟艳萍,许佳佳.全科护士核心能力评价指标体系的构建[J].护理研究,2016,30(5):533.
- [2] 汪森芹,苏霖,胡可芹,等.全科护士规范化培训课程设置初探[J].护理实践与研究,2013,10(21):65.
- [3] 王伯军,张华,曲永清,等.护士的职业倦怠与抑郁焦虑情绪[J].中国心理卫生杂志,2013,27(4):312.
- [4] 唐广良,何兰,钟雪,等.团体心理辅导对低年资护士离职意愿的效果研究[J].护理管理杂志,2015,15(4):288.
- [5] 宋双,张立力.中文版护士职业倦怠量表的信度和效度[J].广东医学,2010,31(4):501.
- [6] 庄琦,毛家亮,李春波,等.躯体化症状自评量表的初步编制及信度和效度研究[J].中华行为医学与脑科学杂志,2010,19(9):847.
- [7] 翟艳萍,许佳佳.全科护士工作职能及培养现状研究[J].山西医药杂志,2014(20):2400.
- [8] 刘华英,吴治敏.全科护士参与科室质量监控在护理质量管理中的作用[J].医学信息,2016,29(20):187.
- [9] 常万琪,关江,闫婧,等.团体心理辅导对减轻儿科护士心理压力的效果探讨[J].基层医学论坛,2015,2(16):2280.
- [10] 张慧,朱丽丽.团体心理辅导培训对临床护士共情能力的影响[J].护理研究,2016,30(17):2166.
- [11] 赖青,李赢,方敏,等.团体心理辅导对提高护生职业心理素质的作用[J].中国健康心理学杂志,2014,2(9):1388.
- [12] 赵丽洁.团体心理辅导对高职护理专业学生学业情绪的影响[J].中国健康心理学杂志,2014,22(3):396.

(本文编辑 刘璐)