

巴林特小组活动对抗疫一线护士负性情绪的疗效研究

文锋华, 全君洁*

湖北省荆门市第二人民医院 湖北荆门

【摘要】目的 探讨巴林特小组活动对抗疫一线护士负性情绪的治疗效果。**方法** 本研究于2020年2月对抗疫一线出现负性情绪的58名护士进行干预,所有护士均进行线上心理健康宣教,研究组联合巴林特小组活动,在干预前后采用广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)、患者健康问卷抑郁症状群量表(PHQ-9)评估护士的心理状况。**结果** 干预前两组护士在性别、年龄、受教育程度、工作年限、婚姻、日工作时长、PHQ-9评分、GAD-7评分等方面差异无统计学意义($P>0.05$);干预后两组护士GAD-7评分、PHQ-9评分在时间效应、组间效应、交互效应的比较,差异均有统计学意义($P<0.05$);**结论** 巴林特小组活动可以明显改善抗疫一线护士的焦虑、抑郁情绪。

【关键词】 新冠肺炎;巴林特小组;护士;焦虑情绪;抑郁情绪

【基金项目】 荆门市一般科技计划项目(2020YFYB008)

Research on the effect of Balint group activities on the negative emotions of frontline nurses against the epidemic

Fenghua Wen, Junjie Quan*

The Second People's Hospital of Jingmen City, Hubei Province, Jingmen, Hubei, China

【Abstract】Objective: To explore the therapeutic effect of Balint group activities on the negative emotions of frontline nurses against the epidemic. **Methods** In this study, 58 nurses with negative emotions on the front line of the epidemic were intervened in February 2020. All nurses received online mental health education. The research group combined with Balint group activities, and the Generalized Anxiety Disorder Scale was used before and after the intervention. (GAD-7) and Patient Health Questionnaire Depressive Symptoms Scale (PHQ-9) to evaluate the psychological status of nurses. **Results** There was no significant difference in gender, age, education level, working years, marriage, daily working hours, PHQ-9 score and GAD-7 score between the two groups of nurses before the intervention ($P>0.05$). Nurses' GAD-7 score and PHQ-9 score were compared in terms of time effect, group effect, and interaction effect, and the differences were statistically significant ($P<0.05$). Depressed mood.

【Keywords】 New Coronary Pneumonia; Balint Group; Nurses; Anxiety; Depression

新型冠状病毒肺炎(简称新冠肺炎)是由新型冠状病毒感染而导致的一种新型肺炎^[1]。该病传染性极强,人群普遍易感,且有聚集发病现象^[1]。一线护士目睹着一批批感染的患者和同事被送入病房、工作任务繁重、工作危险性高、经验不足、不被理解、与亲人的分离等痛苦,以及网络上满屏的负面信息,在生理及心理的双重压力下,机体长期

处于应激状态,对个体身心健康产生不利的影 响。众所周知,近几年,国内护士群体面临空前的生存压力,首先是职业成长的高要求,持续的学习压力和能力提升挑战;其次是高风险的执业环境,长期超负荷、应激紧张、焦虑恐惧,导致其工作压力长期积压得不到释放^[2]。此次新冠疫情,无疑进一步加剧了护士群体的身心压力,积极帮助护理人员进

作者简介:文锋华,女,本科,主任护师

*通讯作者:全君洁,女,本科,主管护师

行心理自助和疏导尤为重要和必要。巴林特小组作为一种心理干预技术,能够提升护士的抗压能力和职业沟通能力^[3-4],还可以提高情绪智力^[5-6]。本研究旨在探讨巴林特小组活动对新冠肺炎一线护士负性情绪的治疗效果,为缓解新冠肺炎一线护士的负性情绪,减轻心理压力,降低严重心理疾病的发生率提供理论依据。

1 对象与方法

1.1 对象

采用整群抽样法,选择抗疫一线工作的护理人员作为研究对象。纳入标准:疫情一线工作一周及以上;知情同意者。排除标准:非新冠一线护士;由于各种原因中途退出者;调查信息不全者。严格按照纳入、排除标准筛选,对新冠一线 220 名护士进行问卷调查,收回有效问卷 220 份。通过抑郁症筛查量表(PHQ-9)、广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)的评分结果筛选出干预人群 58 名,随机分为研究组和对照组,每组 29 人。

1.2 方法

对照组常规采用线上心理健康教育,研究组采用网络会议的模式开展巴林特小组活动。将研究组的护士随机分为 3 组,其中两组为 10 人,另一组 9 人,各设组长一名,组长应具备心理咨询师的从业资格,具备相关的工作经验。每次活动由组长担任小组主持人,带领组员确定讨论主题、控制活动时间、干预讨论过程。具体活动程序如下:(1)组长阐述活动目的和要求,时间控制在 5 分钟内。(2)案例提供者叙述自己亲身经历的案例,表达个人当时的心理感受、困扰,时间控制在 10 分钟内。组员耐心倾听,用 5 分钟对相关细节进行询问,案例提供者如实回答。(3)组员进行讨论,各自表达对案例的看法及感受,时间控制在 20 分钟内。在此期间案例提供者只听不说。(4)案例提供者根据小组的讨论情况,用 10 分钟反馈自己此刻的心理活动及对困扰的新认识。(5)组长发言,用时 10 分钟,对案例提供者表示感谢,对此次活动进行评价和总结。每次活动 60 分钟左右,每 2 周组织 1 次,活动总次数 12 次。

1.3 研究工具

(1)一般情况调查:采取自行设计的问卷实施调查,调查内容涉及年龄、性别、文化程度、工作

年限、婚姻、日工作时间、工作意愿等 7 个方面。

(2)抑郁症筛查量表(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9):包含 9 个条目,评价 2 周内测试者的抑郁情绪,评价标准为:<4 分-无抑郁情绪,5~9 分-轻度抑郁,10~14 分-中度抑郁,15~19 分-中重度抑郁,20~27 分-重度抑郁。

(3)广泛性焦虑障碍量表(Generalized Anxiety Disorder, GAD-7):包含 7 个条目,评价 2 周内测试者的焦虑情绪,评价标准为:<4 分-无焦虑情绪,5~9 分-轻度焦虑,10~13 分-中度焦虑,14~18 分-中重度焦虑,19~21 分-重度焦虑。

1.4 效果评价

干预后通过抑郁症筛查量表(PHQ-9)、广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)比较两组人员的抑郁、焦虑、睡眠及躯体化症状改善情况,并跟踪随访一年,密切观察其心理状态,降低远期心理疾病发生率。

1.5 统计分析

本研究数据由问卷星软件直接导出,导出后采用 SPSS25.0 软件包进行数据统计分析,计量资料采用 $\bar{x} \pm s$ 表示,计数资料采用率表示,计量资料采用 t 检验、计数资料 χ^2 检验等进行统计学分析,相关分析采用 spearman 分析,危险因素分析采用二元 Logistic 回归分析。检验水准为 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 研究过程中因中途退出、资料不全,研究组脱落 9 人,对照组脱落 2 人。两组护士在一般资料上比较差异均无统计学意义(P 均 > 0.05),见表 1。

2.2 两组护士干预前后 GAD-7 评分比较

两组护士干预前 GAD-7 评分比较差异无统计学意义($P > 0.05$),两组护士 GAD-7 评分干预前后在时间效应、组间效应、交互效应的比较,差异均有统计学意义(P 均 < 0.05),治疗后两组护士在不同时间点 GAD-7 评分比较,差异均有统计学意义(P 均 < 0.05),提示:巴林特小组活动对护士的焦虑情绪有明显疗效,见表 2。

2.3 两组护士干预前后 PHQ-9 评分比较

两组护士干预前 PHQ-9 评分比较差异无统计学意义($P > 0.05$),两组护士 PHQ-9 评分干预前后在时间效应、组间效应、交互效应的比较,差异均有

统计学意义 (P 均 < 0.05), 治疗后两组护士在不同时间点 PHQ-9 评分比较, 差异均有统计学意义 (P 均 < 0.05), 提示: 巴林特小组活动对护士的抑郁情绪有明显疗效, 见表 3。

表 1 两组护士一般资料的比较 (例数, $\bar{x} \pm s$)

项目		研究组 (N=20)	对照组 (N=27)	t/X ²	P
年龄 (岁)		31.75±6.50	29.04±4.60	1.678	0.100
性别	男	1	0	1.379	0.240
	女	19	27		
文化程度	大专	6	9	1.395	0.498
	本科	13	18		
	硕士以上	1	0		
工作年限	1 年以内	1	2	1.831	0.872
	1~3 年	2	4		
	3~5 年	5	7		
	5~10 年	5	7		
	10~15 年	3	5		
	15 年以上	4	2		
婚姻	单身或离婚	3	4	4.681	0.096
	恋爱或同居	1	8		
	已婚	16	15		
疫情中日工作时间	0~4 小时	4	7	0.964	0.810
	5~8 小时	11	13		
	9~12 小时	4	4		
	12 小时以上	1	3		
参与一线工作的意愿	自愿报名	5	10	0.766	0.381
	医院分配	15	17		

表 2 两组护士干预前后 GAD-7 评分的比较 ($\bar{x} \pm s$)

		干预前	干预后 1 月	干预后 2 月	F _{时间}	F _{组间}	F _{交互}
研究组	N=20	9.05±5.13	6.25±2.84	3.35±1.90	190.717**	4.182*	11.205**
对照组	N=27	10.37±5.88	9.48±5.81	7.59±5.64			
t		0.644	5.239	10.392			
P		0.426	0.027	0.002			

表 3 两组护士干预前后 PHQ-9 评分的比较 ($\bar{x} \pm s$)

		干预前	干预后 1 月	干预后 2 月	F _{时间}	F _{组间}	F _{交互}
研究组	N=20	14.35±3.92	8.34±2.45	5.95±2.31	286.407**	5.391*	22.791**
对照组	N=27	14.37±4.94	12.13±4.55	10.30±4.78			
t		0.000	11.338	14.061			
P		0.988	0.002	0.001			

3 讨论

(1) 新冠肺炎疫情作为突发公共卫生事件, 传播迅速广泛, 人群普遍易感。武汉地区出现多例医护人员感染, 期间随着逐日上涨的确诊病例, 疫情形势也日益严峻, 作为新冠肺炎临床一线工作者, 与患者的近距离接触, 面临感染的风险, 且大部分一线护理人员都是女性, 心理承受能力低, 长时间高水平的压力会导致机体调节能力失调, 加之对防护装备的不适应, 常态平衡的生活和工作被打乱, 与家人的长期分离, 对疫情的不可预见性等因素, 极易产生紧张、焦虑、恐惧、自责等负性情绪。如果不进行及时的心理干预, 容易引起护士的身体不适, 进而引起职业倦怠, 影响工作质量和效率的提高。江霞等调查显示, 新冠肺炎一线护士躯体化、焦虑评分显著增高^[7]。

(2) 巴林特小组是 20 世纪 50 年代由精神病学专家 Michael Balint 和社会工作者 Enid Albu 在英国伦敦创建, 主要是为了训练全科医生正确处理医患关系。其核心是“the drug, doctor”, 即“医生药物”效应^[8]。巴林特小组的基本原理是给予每位组员支持, 鼓励他们开放主动地表达自己的感受及困扰。本次参与巴林特小组的成员均为抗击新冠肺炎疫情一线的护理人员, 相同的工作环境、经历、感受让他们在讨论时更能互相理解及共情, 有利于她们宣泄负性情绪(焦虑、紧张、恐惧、孤独感), 让护士的负性情绪得以疏导。本研究结果显示, 经过巴林特小组活动干预, 研究组抗疫一线护士 GAD-7、PHQ-9 各因子的评分均较干预前下降, 新冠一线护士在躯体化、强迫症状、焦虑、抑郁、睡眠等方面的问题均得到了改善。ELder^[9]提出, 巴林特小组可增进组织内人员的情感信任, 增强安全感, 有效激励鼓舞团队士气。小组成员之间的语言交流增多, 情绪表达更充分, 同伴的理解支持, 有利于以更加主动乐观的态度开展工作。2020 年 1 月 27 日, 国家卫生健康委员会发布《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预原则》^[10], 对疫情期间可能出现的心理问题提出了干预指导原则。巴林特小组在此原则的基础上结合医院实际情况, 为抗疫护理人员搭建了相互沟通、有同理心、能产生共鸣的交流平台。该活动简单易行, 被接受程度高, 让成

员更有安全感。

4 小结

综上所述, 新冠肺炎疫情一线护理人员存在焦虑、抑郁等不良情绪, 巴林特小组活动给护理人员带来了情感宣泄、同伴支持、自身内省的正性体验, 明显缓解护士焦虑、抑郁情绪。

参考文献

- [1] 陈妙霞, 方衡英, 李莉莉. 收治新型冠状病毒感染肺炎定点医院护理人力资源应急管理策略[J]. 现代临床护理, 2020, 19(2):1-4.
- [2] Strandas M, Bondas T. The nurse-patient relationship as a story of health enhancement in community care: ametaethnography[J]. J Adv Nurs, 2018, 74(1): 11-22.
- [3] 夏燕, 王艳, 贾悦, 等. 临床低年资护士情绪智力量表的重新修订及信效度检验[J]. 护理研究, 2017, 31(14): 1733-1737.
- [4] Barnett M D, Cantu C, Clark K A. Multidimensional emotion regulation strategies among hospice nurses[J]. Death Stud, 2019(2): 1-6.
- [5] Bar-Sela G, Lulav-Grinwald D, Mitnik I. “Balint group” meetings for oncology residents as a tool to improve therapeutic communication skills and reduce burnout level[J]. J Cancer Educ, 2012(27): 786-789.
- [6] Yazdankhahfard M, Haghani F, Omid A. The Balint group and its application in medical education: A systematic review[J]. J Educ Health Promot, 2019, 27(8): 124-133.
- [7] 江霞, 谭璇. 新型冠状病毒肺炎疫情期间一线护士心理健康状况调查[J]. 护理学杂志, 2020, 35(7): 75-77.
- [8] Kjeldmand D, Holmstrom I. Balint groups as a means to increase job satisfaction and prevent burnout among general practitioners[J]. Ann Fam Med, 2008, 6(2): 138-145.
- [9] Eldera the still Point of the turning world building on Balint: a personal view [J]. Int J Psychiatry Med, 2015, 49(2): 128.
- [10] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知[EB/OL]. 2020-01-27.

收稿日期: 2022 年 1 月 7 日

出刊日期: 2022 年 3 月 29 日

引用本文: 文锋华, 全君洁, 巴林特小组活动对抗疫一线护士负性情绪的疗效研究[J]. 国际护理学研究, 2022, 4(1): 105-109

DOI: 10.12208/j.ijnr. 20220027

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS