

正念干预对感染科低年资护士觉知压力和工作幸福感的影响研究

俞淑芳, 王莉娜

浙江省杭州市第一人民医院 浙江杭州

【摘要】目的 分析正念干预用于感染科低年资护士中的价值。**方法** 随机均分 2023 年 1 月-2024 年 6 月在本院感染科中任职的低年资护士 (n=40)。试验组采取正念干预法, 对照组行常规干预。对比 CPSS 评分等指标。**结果** 关于 CPSS 评分: 干预后, 试验组低至 (30.04±5.21) 分, 对照组高达 (35.68±6.03) 分, 前者相较于后者更低 (P<0.05)。工作幸福感: 干预后, 试验组高达 (92.15±14.62) 分, 对照组只有 (86.31±13.71) 分, 前者相较于后者更高 (P<0.05)。满意度: 试验组 95.0%, 对照组 75.0%, 前者相较于后者更高 (P<0.05)。**结论** 感染科低年资护士用正念干预法, 护士的满意度更高, 觉知压力更轻, 工作幸福感提升也更加显著。

【关键词】 低年资护士; 工作幸福感; 正念干预; 感染科

【收稿日期】 2024 年 11 月 16 日 **【出刊日期】** 2024 年 12 月 23 日

【DOI】 10.12208/j.jnm.20240617

Effect of mindfulness intervention on perceived stress and work happiness of junior nurses in the infectious department

Shufang Yu, Lina Wang

Hangzhou First People's Hospital, Zhejiang Province, Hangzhou, Zhejiang

【Abstract】Objective To analyze the value of mindfulness intervention for junior nurses in the infectious department. **Methods** Junior nurses (n=40) who worked in the infectious department of our hospital from January 2023 to June 2024 were randomly divided. The experimental group received mindfulness intervention, and the control group received conventional intervention. Compare indicators such as CPSS scores. **Results** Regarding CPSS scores: after intervention, the experimental group had a low score of (30.04±5.21) points, while the control group had a high score of (35.68±6.03) points, and the former was lower than the latter (P<0.05). Work happiness: After the intervention, the experimental group scored as high as (92.15±14.62) points, while the control group only scored (86.31±13.71) points, and the former was higher than the latter (P<0.05). Satisfaction rate: 95.0% in the experimental group and 75.0% in the control group, with the former being higher than the latter (P<0.05). **Conclusion** The use of mindfulness intervention for junior nurses in the infectious department can improve nurse satisfaction, reduce perceived stress, and significantly improve work happiness.

【Keywords】 Junior nurses; Job happiness; Mindfulness intervention; Infectious disease department

目前, 护理作为医疗服务中极为重要的一部分, 会对病人的诊疗进程与效果造成影响^[1]。而护士则是护理工作的执行者, 但由于护理工作量大且工作内容也比较繁杂, 使得护士工作压力明显变大, 进而导致护士更易出现职业倦怠感等问题^[2]。为此, 医院有必要加强对护士进行干预的力度, 但多年临床实践表明, 常规干预措施的实施并不能取得显著成效^[3]。本文选取感染科中的低年资护士 40 名, 旨在分析正念干预用于感染科低年资护士中所起到的作用, 如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2023 年 1 月-2024 年 6 月, 本院感染科中任职的低年资护士 40 名。把入选的护士采取随机数表法均分 2 组。试验组: 女 19 人、男 1 人, 年纪下限 22、上限 26, 平均 (23.84±0.72) 岁; 工作时间下限 0.5 年、上限 3 年, 平均 (1.25±0.37) 年。对照组: 女 18 人、男 2 人, 年纪下限 21、上限 26, 平均 (23.57±0.83) 岁; 工作时间下限 0.5 年、上限 3 年, 平均 (1.34±0.39)

年。2组工作时间等相比, $P > 0.05$, 具有可比性。

1.2 方法

对照组常规干预: 注意观察护士情绪变化; 定期组织护士开展阅读会等活动。

试验组在完善对照组措施的前提之下, 增加使用正念干预法: (1) 根据护士实际情况, 制定系统性的正念干预方案, 每周1次, 120min/次, 总共需要进行8周。(2) 第1周时, 对护士进行正念觉知干预, 主要包括躯体扫描与正念进食等内容, 当中, 躯体扫描主要是指导护士有意识地对自己的躯体各部位进行觉知与扫描, 而正念进食则主要是让护士在进食期间, 对进食的整个过程进行体会。(3) 第2周时, 对护士进行正念呼吸干预。指导护士做正念伸展训练, 主要有瑜伽与八段锦等, 此外, 还应指导护士做正念观呼吸训练, 也就是让护士仔细关注自己的呼吸情况。(4) 第3周时, 指导护士正确地对阻碍进行处置, 可让护士做正念行走训练, 即: 行走期间, 让护士体验自己的足底和地面接触的柔韧, 让护士能时刻保持良好的觉知。指导护士做呼吸空间训练, 3min/次, 让护士能够把正念观呼吸当作是应对困难的一个重要方法。(5) 第4-5周时, 让护士活在当下, 需指导护士进行正念听声音与观想法训练, 即: 让护士将声音当成是观察对象, 但不对声音进行评判, 保持接纳。(6) 第6-7周时, 让护士顺其自然, 对护士进行躯体扫描, 指导护士完成正念伸展训练、正念观呼吸、想法及声音等活动。(7) 第8周时, 让护士对未来的正念生活进行憧憬, 并指导护士对此次正念干预的内容进行总结。

1.3 评价指标^[4]

1.3.1 觉知压力评估: 其评估工具选择的是 CPSS 量表, 涉及到的内容有紧张感与失控感等, 总分 70。评分和觉知压力的关系: 正相关。

1.3.2 工作幸福感评估: 其评估工具选择的是护士工作幸福感量表, 涉及到的内容有福利待遇、工作价值、管理者与人际关系等, 总分 114。评分和工作幸福感的关系: 正相关。

1.3.3 满意度评估: 其涉及到的内容有干预效果、是否有较高的工作压力与工作环境等。不满意 0-75 分、一般 76-90 分、满意 91-100 分。最终结果计算: (一般+满意) / n * 100%。

1.4 统计学分析

针对本研究中涉及到的各项数据, 都用 SPSS 24.0 软件做处理, χ^2 与 t 检验的资料是计数与计量资料, 并且, 计数和计量资料也用 (%) 和 ($\bar{x} \pm s$) 表示。差异符合统计学条件之时, $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 觉知压力分析

对比评估获取到的表 1 内的 CPSS 数据: 未干预, 差异不显著 ($P > 0.05$); 干预后: 试验组数据更低 ($P < 0.05$)。如表 1。

2.2 工作幸福感分析

对比评估获取到的表 2 内的工作幸福感数据: 未干预, 差异不显著 ($P > 0.05$); 干预后: 试验组数据更高 ($P < 0.05$)。

2.3 满意度分析

对比调查获取到的表 3 内的满意度数据: 试验组 95.0%, 对照组 75.0%, 前者相较于后者更高 ($P < 0.05$)。

表 1 查看 CPSS 数据 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	干预前	干预后
试验组	20	37.13 ± 8.76	30.04 ± 5.21
对照组	20	36.94 ± 8.25	35.68 ± 6.03
t		0.2095	6.7934
P		0.8231	0.0000

表 2 查看工作幸福感数据 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	干预前	干预后
试验组	20	83.65 ± 12.51	92.15 ± 14.62
对照组	20	83.94 ± 12.83	86.31 ± 13.71
t		0.2453	7.0314
P		0.7916	0.0000

表3 查看满意度数据 [n, (%)]

组别	例数	不满意	一般	满意	满意度
试验组	20	1 (5.0)	6 (30.0)	13 (65.0)	95.0
对照组	20	5 (25.0)	9 (45.0)	6 (30.0)	75.0
χ^2					6.4393
P					0.0347

3 讨论

对护士来说,他们每天都处在一种高强度工作的状态之中,使得护士更易出现不良情绪,进而对其工作效率造成了影响^[5]。特别是低年资的护士,他们的工作时间比较短,还未彻底适应当前的工作状态,使得护士的觉知压力增大,工作幸福感降低,若在此情况下,医院不能做好低年资护士的干预工作,将会使护士在工作过程中频频出现各种问题,进而对其自身及病人的健康造成了不利影响^[6]。正念干预乃比较新型的一种干预方式,能通过有效的措施,提升病人的正念水平,让护士能够积极的调节遇到的压力情境,使护士能够以一种较好的心态对面对当前的体验,以在最大限度上减轻护士的觉知压力^[7]。正念干预可将护士的体会从最开始的行动模式逐渐转变成为存在模式,让护士能够以一个旁观者的角度,去对各种事件进行仔细的观察及认知,以改善护士的觉知压力,让护士能更加积极的工作。通过对低年资护士进行正念干预,能提高护士面对压力的适应性,同时也能缓解不良事件对护士所造成的冲击感,让护士能够在困境当中实现其自身的价值^[8]。本研究,对比评估获取到的 CPSS 数据:干预后,试验组更低 ($P < 0.05$);对比评估获取到的工作幸福感数据:干预后,试验组更高 ($P < 0.05$);对比调查获取到的满意度数据:试验组更高 ($P < 0.05$)。

综上,感染科低年资护士用正念干预法,护士的满意度更高,觉知压力缓解也更为迅速,工作幸福感改善更加明显,值得推广。

参考文献

- [1] 汪细香,江菊梅,肖丽花. 归因理念下护士-家属参与正念情绪干预对偏头痛患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志,

2023, 29(24):146-149.

- [2] 皇惠丽,徐玲. 正念减压干预对感染科低年资护士觉知压力和职业认同感的影响[J]. 护理实践与研究,2022, 19(22):3454-3458.
- [3] 王龙珍,杨菲,方萍,等. 混合式正念减压干预对 ICU 护士心理弹性、职业倦怠感及离职意愿的影响[J]. 当代护士,2024,31(12):143-147.
- [4] 张露露,王乐,齐雪芹. 音乐疗法联合正念减压干预对急诊科护士职业倦怠和应对方式的影响[J]. 中国性科学,2020,29(6):150-154.
- [5] 李晓莲,孙倩,王璐,等. 正念干预在护士负性情绪中的应用进展[J]. 中华护理杂志,2020,55(2):215-219.
- [6] 崔雪曼,付海燕. 正念优化法对 ICU 护士职业压力的干预作用[J]. 锦州医科大学学报,2023,44(6):87-92.
- [7] 顾红,蔡艳芳,白建英. 正念干预对感染科低年资护士觉知压力和工作幸福感的影响[J]. 护理实践与研究,2021,18(21):3232-3235.
- [8] 王译曼,李瑞玲,张乐乐,等. 正念干预在护士共情疲劳中应用的范围综述[J]. 中华护理杂志,2023,58(9):1142-1148.

版权声明: ©2024 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。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS