

# 综合积极情绪疗法在儿科护士工作高峰期焦虑情绪的干预研究

蒋娥

(山东省新泰市中医医院)

**【摘要】**目的 儿科的工作对象及工作环境有其特殊性,护士工作负荷重,紧张程度高,加上儿科工作病种复杂,患儿病情变化快,易反复、突变,特别是在每年流感季,工作高峰期,上述状况尤为凸现,特别是近几年家庭期望的迫切性及社会关注强烈等方面因素,使得儿科护士更容易出现各种焦虑、抑郁等心理问题。方法 研究筛选出焦虑情绪明显的护理人员40名,统一编号后随机分为实验组和对照组,每组20名,实验组进行为期半年的综合积极情绪疗法进行干预研究。结果 在进行该方法6个月后实验组焦虑情绪显著低于对照组。结论 该疗法能够有效缓解儿科工作高峰期护理人员的焦虑情绪,提升护患满意度,值得在临床推广。

**【关键词】**护士;焦虑情绪;综合积极情绪疗法;干预研究

A Study on the Intervention of Comprehensive Positive Emotional Therapy in Anxiety during the Peak Work Period of Pediatric Nurses

Jiang E

Shandong Xintai Traditional Chinese Medicine Hospital

**[Abstract]** Pediatric work object and working environment have its particularity. Nurses' workload is high. In addition, pediatric work diseases are complex, and children's illness changes rapidly, and it is easy to repeat and suddenly change. Especially in the flu season every year, during the peak work period, the above situation is particularly prominent. Especially in recent years, the urgency of family expectations and strong social concerns make pediatric nurses more prone to various psychological problems such as anxiety and depression. Methods 40 nurses with obvious anxiety were screened out from the study. They were randomly divided into experimental group and control group after unified numbering, with 20 nurses in each group. The experimental group was intervened by comprehensive positive emotion therapy for half a year. Results After 6 months of this method, the anxiety of the experimental group was significantly lower than that of the control group. Conclusion This therapy can effectively relieve the anxiety of nurses in the peak period of pediatric work and improve the satisfaction of nurses and patients, which is worthy of clinical promotion.

**[Key words]** Nurse Anxiety Comprehensive positive emotion therapy Intervention research

护理工作具有较高的应激性,护士应激水平通常高于医师及一般人群,持续高水平应激对护士身心健康及护理工作有显著影响<sup>[1-3]</sup>。儿科的工作对象及工作环境有其特殊性,护士工作负荷重,紧张程度高,加上儿科工作病种复杂,患儿病情变化快,易反复、突变,护理工作量大,难度高;特别是每年流感季,工作高峰期,尤为凸现。由于儿科工作对象的特殊性,家庭期望的迫切性及社会关注强烈等方面因素,使得儿科护士更容易出现各种焦虑、抑郁等心理问题<sup>[4-5]</sup>。长期的职业压力如果没有及时得到调整和缓解,容易造成护士出现情绪波动以至于发展为职业倦怠<sup>[6-7]</sup>。影响护士情绪波动的因素主要表现为护患冲突,工作热情和动力缺乏,易产生厌倦、疲劳情绪低落、心理疲乏、烦躁等不良情绪,尤以焦虑情绪最为突出,严重影响着护士的身心健康及护士的整体素质。

综合积极情绪疗法是综合各种先进积极的理论与技术,并结合中国传统文化和中医理论,参照综合国内外经典而形成的一组有效的极富操作性的心理咨询与干预方法和技术<sup>[8-9]</sup>,综合各种疗法整合使用,培养出新的积极的思维模式和行为模式,唤起积极情绪和正能量,依此来消除焦虑等不良情绪,完成高质量工作,提高病人满意度,提升工作质量<sup>[10-11]</sup>。

## 1 研究对象

本研究于2021年6月到2021年12月开展,选择二甲以上综合性医院的儿科护士。

## 2 采取标准

(1) 持有护士执业证书; (2) 女性; (3) 儿科工作两年以上并自愿参加调查。

排除标准: 调查期间患有重大躯体或精神疾病或不在儿科工作或非调查医院的护士。

研究筛查出工作高峰期焦虑情绪护理人员 40 名, 统一编号后随机分为实验组和对照组, 每组 20 名, 实验组进行为期半年的综合积极情绪疗法进行干预, 对照组未干预。两组在性别、年龄、文化程度、婚姻状态、工作年限和经济条件等方面比较差异均无统计学意义 ( $P>0.05$ ), 详见表 1。

### 3 一般资料

表 1 两组患者一般人口学资料比较

项目	研究对象 (N=40)	试验组	对照组	t/ $\chi^2/Z$	P
		(N=20)	(N=20)		
	Mean $\pm$ SD/n (%)	Mean $\pm$ SD/n (%)	Mean $\pm$ SD/n (%)		
年龄 (岁)	32.22 $\pm$ 2.30	32.35 $\pm$ 2.23	32.10 $\pm$ 2.43	-0.339	0.736
性别	男	5 (12.5%)	2 (10%)	0.229	0.633
	女	35 (87.5%)	18 (90%)	17 (85%)	
文化程度	大专及以下	5 (12.5%)	3 (15%)	0.229	0.633
	大专及以上	35 (87.5%)	17 (85%)	18 (90%)	
婚姻状况	已婚	34 (85%)	18 (90%)	0.784	0.376
	未婚	6 (15%)	2 (10%)	4 (20%)	
经济收入	2000 元以下	0 (0%)	0 (0%)	1.616	0.204
	2000-3000 元	22 (55%)	9 (45%)	13 (65%)	
	3000 元以上	18 (45%)	11 (55%)	7 (35%)	

研究人员经过相关的一般培训指导, 首先向研究对象讲明调查目的, 取得研究对象支持与合作, 让其在规定时间内独立完成相关问卷资料支持。

法、人际关系疗法、饮食疗法、幽默疗法、阅读疗法、音乐疗法、运动疗法、芳香疗法等, 根据不同情况, 既可单独使用, 也可以综合合并进行, 以养成新的思维模式和行为模式, 并不断调整认知与行为偏差, 一步步提升自信, 提高信任度、配合度、有效度, 从而做到大幅度改善焦虑情绪。

### 4 干预办法实施

综合情绪积极疗法实施步骤:

第一步, 简单签订实施综合积极情绪疗法协议书, 通过访谈, 记录本人各方面相关情况, 填写相关问题调查表, 对其生活经历和背景获得全面了解, 得出全面细致的整体评估; 通过科学有效的测评工具和问卷沟通、分析、评估, 让其看到平时看不到的自己, 使问题比较客观立体地呈现出来, 确定好目标和方向, 达成共同的干预措施。

第四步, 积极发现其亮点与进步并进行及时激励, 不断提高其对人对事积极性, 进而养成持久的积极情绪; 对有焦虑情绪护士来说, 问题本身不是问题, 对待问题的态度才是问题, 将其消极情绪分化瓦解, 通过各种途径置换成积极的情绪, 积极情绪的养成, 对于改善其焦虑情绪和问题, 起着至关重要的作用。共同做好过程记录和数据比对, 分阶段总结和评估, 巩固好效果, 避免反弹。

第二步, 进行收集与本人相关的数据, 通过倾听、观察、询问、测评, 找到问题的成因; 选择恰当的方法技术, 综合分析研判, 确定解决问题、减缓症状的突破口, 定期指导评估其稳定性、自信心、希望值、情绪值、配合度及信任度, 对其进行正向积极引导, 激活其自身潜意识能量。

### 5 结果

第三步, 积极加强互动联系; 综合考虑每个人的具体情况, 合理使用各种疗法: 认知疗法、行为疗法、合理情绪疗

干预前后使用焦虑自评量表 (SAS) 进行对比分析, 研究发现, 干预前实验组和对照组 SAS 得分组间比较差异无统计学意义 ( $P>0.05$ )。研究进行 6 个月后实验组 SAS 得分明显低于对照组。见表 2。

表2 干预前后两组焦虑自评量表得分比较

组别	例数	干预前	干预后	t	p
试验组	20	61.55 ± 2.28	47.8 ± 1.47	26.315 <sup>△</sup>	0.000
对照组	20	62.60 ± 1.70	54.70 ± 1.72	1.965 <sup>△</sup>	0.064
t		1.651 <sup>*</sup>	13.629 <sup>*</sup>		
p		0.107	0.000		

注：<sup>\*</sup>为独立样本t检验，<sup>△</sup>为配对t检验

绪，提高了其对人对事积极性，进而养成持久的积极情绪；对有焦虑情绪护士来说，把其消极情绪分化瓦解，通过各种途径置换成积极的情绪，积极情绪的养成，对于改善其焦虑情绪和问题，起着至关重要的作用；在一定程度上应用该疗法缓解护理人员的负性情绪提供了理论依据。及时推广应用于临床，特别是对广大医务人员中轻度职业倦怠发生者进行早期积极干预，进一步促进提高广大医务人员身心健康。

综上所述，针对儿科护士的综合积极情绪疗法能够缓解其压力，消除其不良情绪，特别有利于提高工作效率，更好地为患儿服务，提高病患满意度，提升参与群体及受众群体的幸福指数。

## 6 讨论

近年来，随着我国医疗模式的不断转变，护理人员的工作也不断发生变化，特别是儿科的工作对象及工作环境的特殊性□护士工作负荷重□紧张程度高，病种复杂，患儿病情变化快，易反复、突变，护理工作量大，在长期的工作压力下，则会产生不良情绪，特别是焦虑、抑郁，以至于发生职业倦怠，并将影响到后续的工作情况，继而很有可能产生护患纠纷等，影响到患儿的治疗和医院的形象<sup>[12-13]</sup>。研究综合积极情绪疗法在儿科护理人员工作高峰期焦虑情绪的干预研究中发现，该疗法能够有效缓解儿科护理人员的焦虑情

## 参考文献：

- [1]连冬梅, 孙静, 程蕾, 薄海欣, 陆朋玮, 刘翔搏. 北京市5家三甲医院儿科护士压力源、职业倦怠及焦虑情绪的调查[J]. 中华现代护理杂志, 2018, 23: 2762-2766.
- [2]Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout.[J]Annu Rev Psychol. 2001; 52: 397-422.
- [3]Michelle P, Salyers.etal. The Relationship Between Professional Burnout and Qualityand Safety in Healthcare : A Meta-Analysis.[J]JIM. 32 (4): 475 - 82.
- [4]刘丽平, 邱生林, 辛学琼. 儿科护士焦虑情绪与应对方式调查[J]. 中国实用护理杂志, 2004, 08: 52-53.
- [5]何艳芳, 马程程, 吴清翠, 杜成娟, 刘小梅. 分级心理干预对儿科护士焦虑、抑郁和生活质量的影响[J]. 当代护士(下旬刊), 2021, 11: 176-179.
- [6]程敬芹. 儿科护士离职意愿现状及其影响因素分析[J]. 中国现代医生, 2020, 33: 167-171+175.
- [7]庄白婷. 儿科医护人员职业倦怠现状及其影响因素分析[J]. 中国卫生标准管理, 2021, 06: 23-25.
- [8]刘义林.综合积极情绪疗法及案例集.[M]北京: 清华大学出版社, 2017.
- [9]胡玲玲, 李夏, 董凤梅, 石彩晓. 临床儿科护士情绪调控信念对其护理工作疏离感的影响[J]. 中华现代护理杂志, 2020, 15: 2015-2018.
- [10]李会娜, 郭乔智, 刘斋, 赵振莉. 书写表达积极情绪对儿科护士遭受工作场所暴力后应对方式的影响[J]. 临床与病理杂志, 2016, 08: 1144-1147.
- [11]孙红梅. 情绪疗法对儿科护士压力应对方式的影响[J]. 系统医学, 2018, 11: 173-174+189.
- [12]卢迪, 兰萌, 邹萍. 巴林特小组对儿科护士职业倦怠、抑郁和焦虑情绪的影响[J]. 四川精神卫生, 2018, 05: 420-423.
- [13]赵慧慧, 于牧, 豆欣蔓, 唐倩, 黄珊珊. 可敏索码熵家棋阵法对儿科护士负性情绪及职业倦怠的影响[J]. 护理学杂志, 2021, 13: 83-85+90.