

心灵绿洲工作室在神经外科护士情绪控制管理中的应用

高燕 朱凌云 朱洪清

【摘要】 目的：探讨心灵绿洲工作室在神经外科护士情绪控制管理中的作用。方法：成立心灵绿洲工作室，运用症状自评量表(SCL-90)对神经外科53名护士进行心理测评。结果：活动后护士SCL-90测评因子中躯体化、强迫症状、抑郁、焦虑、恐怖的评分均低于活动前，且差异具有统计学意义($P<0.01$)。结论：心灵绿洲工作室帮助护理人员掌握自我调节负性情绪的方法，正确认识自我，从而增强心理调适能力和承受能力，进一步指导护理人员运用心理咨询的知识和技能对病人实施心理护理，全面提升了神经外科护士控制情绪的综合能力。

【关键词】 心灵绿洲工作室；神经外科护士；情绪控制管理

【中图分类号】 R47 [DOI] 10.3969/j.issn.1672-1756.2014.10.020

Implementing spirit oasis studio on management of emotion in neurosurgery nurses / GAO Yan, ZHU Lingyun, ZHU Hongqing // Nursing Department, Zhenjiang First People's Hospital, Zhenjiang, Jiangsu province, 212002 China // Chinese Nursing Management-2014,14(10): 1068-1070

【Abstract】 Objective: To explore the role and effect of spirit oasis studios on neurosurgery nurses' emotional management. Methods: The authors established spirit oasis studio and evaluated psychological status of 53 neurosurgery nurse using the Symptom Checklist (SCL-90). Results: The scores of somatization, obsessive-compulsive, anxiety, depression and panic are decreased after the activity ($P<0.01$). Conclusion: Spirit oasis studio to help nurses master self-regulating negative emotions methods, correct understanding of yourself, thereby enhancing psychological adjustment capability and affordability, further guidance counseling nurses use the knowledge and skills to implement psychological care for patients, enhance the comprehensive ability neurosurgery nurse good control motions.

【Key words】 spirit oasis studio; neurosurgery nurse; emotional control management

在充满着挑战与竞争的21世纪，快节奏的生活方式使压力难以避免，工作压力也日益成为受关注的探究领域^[1]。在护理工作中，护士不仅仅是病人的照顾者，还是病人的教育者、咨询者及病人健康的管理者。护士的负性情绪会直接或间接地影响护理质量，对临床护理工作产生消极的影响。神经外科病人病情重、急且变化快，护理工作风险高，工作量大，医疗纠纷发生率极高，高强度的工作压力使护士产生工作的疲惫感，影响护士的身心健康^[2]，使工作效率降低。我院神经外科自2013年1月起成立心灵绿洲工作室，运用心理咨询技术和方法对神经外科53名护士进行情绪控制管理，取得了较好成效，现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

我院神经外科病房护士共53名，全

部为女性。年龄：20~38岁，平均年龄为(24.0±0.6)岁；工龄：1年内8名，2~3年13名，4~10年26名，11年及以上6名；职称：主管护师10名，护师22名，护士21名；学历：大学16名，大专37名。

1.2 心灵绿洲工作室的建立

1.2.1 成员及分工

我院神经外科自2013年1月起成立心理绿洲工作室，共有成员7名，其中2名为高等专科技术护理学院心理学教师，其余5名为神经外科护理人员(均为主管护师，其中1名为护士长)，均为国家二级心理咨询师。神经外科护士长担任组长，全面负责工作室的运作；高等专科技术护理学院2名心理学教师负责心理健康讲座，解答护士心理问题；神经外科1名主管护师为秘书，主要负责海报制作、通知发放、登记、资料的准备、

工作室物品的准备及维护管理等；其余3名神经外科主管护师作为观察员负责随时关注护士的心理，对有负性情绪的护士及时告知，由护士长或2名心理学教师进行心理干预。活动均采用无记名形式，心理咨询师严格遵守职业操守，严格保护受访者的隐私。

1.2.2 场所及室内设备

心灵绿洲工作室设立在神经外科病区，约30平方米。室内有放松躺椅、放松挂图、放松音乐CD、电视机、心理电影、哈哈镜、眼罩、宣泄间、健康书架。

1.2.3 工作室会议

每月组织一次工作室成员工作计划讨论会、一次神经外科护理人员大会，告知每一位护士该项活动的要求及心理干预方法。每双月月末最后一天召开一次工作室成员例会，讨论实施阶段存在的问题。

作者单位：镇江市第一人民医院护理部，212002 江苏省

作者简介：高燕，本科，主管护师

1.3 心理干预方法

1.3.1 活动安排

活动定在每月第二周、第四周周四 15:30-17:30, 时间共 120 分钟。每次活动前现场发放并填写调查问卷后进入心理课程, 结束后再次填写调查问卷。每 2 个月为一活动周期, 在这 2 个月内的 8 节课程内容全部一致, 护士自由选择参加一次即可。

1.3.2 心理课程内容

(1) 课程一: 心理健康讲座。由 2 名心理学教师进行心理健康讲座, 讲解如何观察并控制自己的不良情绪, 如何缓解压力。

(2) 课程二: 音乐放松训练。参加者躺在放松躺椅上, 在心理咨询师和放松音乐的指导下进行全身心的放松训练。

(3) 课程三: 心理学小游戏。要求在每一个游戏结束后大家共同讨论在游戏中的感觉及从中获得的知识和启发。比如游戏“头脑风暴”, 活动目的: 练习创造性解决问题的机会。基本准则: ①不允许有任何批评意见; ②欢迎异想天开(想法越离奇越好); ③要求的是数量而不是质量; ④寻求各种想法的组合和改进。有了这些基本概念后, 将全体人员分成每组 4~6 人的若干小组。时间为 10 分钟, 材料为回形针和可移动的桌椅。他们的任务是在 60 秒内尽可能多地想出回形针的用途(也可以采用其他任何物品或题目)。每组指定 1 人负责记录想法的数量, 而不是想法本身。在 1 分钟之后, 请各组汇报他们所想到的主意的数量, 然后举出其中“疯狂的”或“激进的”主意。有时, 一些“傻”念头往往会被证实为很有意义的。游戏结束后进行相关讨论: 当你在进行头脑风暴时存在一些什么样的顾虑? 你认为头脑风暴最适合于解决哪些问题? 你现在能想到的在工作中可以利用头脑风暴的地方有哪些? 此外, 在游戏结束后需要大家理解游戏真正的内涵, 如“捆绑过关”

游戏体现团队协助精神; “如何建立信任”游戏告知大家有效沟通的前提是建立信任; “扮时钟”游戏可以训练人的反应能力; “训练幽默乐观”游戏可以让人体验情绪在问题解决中的强大作用, 更可以训练幽默和乐观的情绪能力。

(4) 课程四: 讨论及答疑。由参加者畅所欲言地谈论工作和生活的态度、人生的理想, 并提出问题, 由心理学教师针对提出的问题进行答疑。

(5) 课程五: 不良情绪宣泄, 此项为选修课。如, 宣泄墙上护士可以将自己的不良情绪尽情发泄; 看到哈哈镜中的自己, 往往会发出会心的微笑, 烦恼也随之消散。

(6) 课程六: 心理电影或阅读健康书籍, 此项为选修课。

(7) 课程七: 一对一疏导。辅导对象为观察员在平时工作中发现有明显情绪变化和波动的护士, 心理学教师和组长及时给予心理疏导。通过此课程分析并记录护士产生负性情绪的因素。

1.4 评价方法

问卷采用症状自评量表(SCL-90)。该量表包括 90 个条目, 共 9 个分量表, 即躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性。SCL-90 中的每一个条目均采用 5 级评分法, 评分越高, 症状越严重。评定的时间范围是“现在”或者是“最近一个星期”的实际感觉。在开始评定前, 先由工作人员把总的评分方法和要求向受检者交代清楚。然后让其作出独

立的、不受任何人影响的自我评定, 并用铅笔填写。评定结束时, 由本人或工作人员逐一查核, 凡有漏评或者重新评定的, 均应提醒自评者再考虑评定, 以免影响分析的准确性。按全国常模结果, 总分超过 160 分, 或阳性项目数超过 43 项, 或任一因子分超过 2 分, 须考虑筛选阳性, 进一步检查。如果标准分大于 200 分说明有很明显的心理问题, 须求助于心理咨询, 大于 250 分则比较严重, 需要做医学上的详细检查, 很可能要做针对性的心理治疗或在医生的指导下服药。活动于 2013 年 3 月正式开始, 每 2 个月为一个周期, 3-4 月、5-6 月、7-8 月、9-10 月共进行 4 个周期, 2013 年整个活动参加的护士人数为 53 人, 每位护士在参加活动前先完成一次问卷, 活动结束后再完成一次问卷。共发放问卷 530 份, 回收 530 份, 有效回收率为 100.0%。

1.5 数据处理

采用 SPSS 13.0 统计软件对数据进行处理, 计量资料用均数 ± 标准差描述, 采用 *t* 检验进行数据分析。

2 结果(表 1)

3 讨论

3.1 心灵绿洲工作室活动有助于提高护士的情绪控制能力

心灵工作室为护士提供了敞开心扉、彼此沟通、排解郁闷的平台, 帮助护士释放压力, 增强心理调适能力和承受能力^[3]。心灵绿洲工作室通过知识讲座、

表 1 心灵绿洲工作室活动前、后护士 SCL-90 测验结果比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

测评因子	活动前	活动后	<i>t</i>	<i>P</i>
躯体化	2.00 ± 0.16	1.26 ± 0.18	25.18	0.000
强迫症状	2.13 ± 0.18	1.20 ± 0.14	32.19	0.001
人际关系敏感	1.23 ± 0.25	1.21 ± 0.13	9.04	0.190
抑郁	2.28 ± 0.22	1.35 ± 0.14	27.34	0.000
焦虑	2.22 ± 0.17	1.30 ± 0.15	29.30	0.000
敌对	0.46 ± 0.37	0.43 ± 0.19	0.822	0.411
恐怖	2.33 ± 0.19	1.54 ± 0.17	18.50	0.000
偏执	1.58 ± 0.21	1.56 ± 0.13	0.548	0.590
精神病性	1.34 ± 0.24	1.30 ± 0.13	0.632	0.534

同事支持干预对中西医结合医院护士心理健康的影响

易红梅 詹雅琴 叶知锋

【摘要】目的：探讨同事支持干预对中西医结合医院护士心理健康的影响，为中西医结合医院护士制定同事支持方案提供依据。方法：开展同事支持干预实验研究，采用症状自评量表(SCL-90)对某中西医结合医院的护士进行评估，根据评估结果，对护士群体的心理状况情况进行分析，把筛选出的172名护士分为实验组(同事支持干预)和对照组(无特殊干预)。结果：干预后实验组护士SCL-90、同事支持得分均较干预前明显改善，其中实验组护士症状自评量表中的阳性症状数、躯体化、焦虑、恐怖、偏执及精神病性因子得分改善，差异有统计学意义($P<0.05$)。结论：同事支持干预能够改善中西医结合医院护士的心理健康状况，尤其是躯体化症状、焦虑、恐怖、偏执等情绪。同事支持干预体现了人性化管理，为增进中西医结合医院护理队伍心理健康水平提供参考依据。

【关键词】 中西医结合医院；护士；心理健康；同事支持；干预性研究

【中图分类号】 R47 [DOI] 10.3969/j.issn.1672-1756.2014.10.021

Effect of peer support intervention on mental health status of nurses in hospital of Integrated Traditional and Western Medicine / Yi Hongmei, Zhan Yaqin, Ye Zhifeng // The Second Hospital Affiliated to Zhejiang University of Traditional Chinese Medicine, Hangzhou, 310005 China // Chinese Nursing Management-2014,14(10): 1070-1073

【Abstract】 Objective: To explore the effects of peer support intervention on mental health status of nurses in hospital of integrated traditional and western medicine, in order to establish a peer support system. Methods: Peer support intervention and longitudinal experimental comparison was conducted, and the Symptom Checklist 90 (SCL-90) was used to evaluate the psychological status of nurses in hospital of integrated traditional and western medicine. According to the evaluated results, 172 nurses who were poor in the psychometry were chosen and were divided into test group and contrast group. The test group was treated by peer support intervention, while the contrast group was given no treatment. Results: The scores of SCL-90 and peer support checklist of test group was obviously improved after the intervention. There was statistical difference between the test group and contrast group in number of positive symptoms, somatization, anxiety, phobias, intolerance and psychosis. Conclusion: Peer support intervention can improve nurses' mental health status, especially improve somatization and emotions such as anxiety, phobias, intolerance et al. It embodies human-based management, and can provide strategies and reference to improve the nurses mental health status in hospital of integrated traditional and western medicine.

【Key words】 hospital of integrated traditional and western medicine; nurses; mental health; peer support; intervention studies

在我国，普遍存在护士工作负荷大、士的心理健康。考虑到这是组织内部的护理人力短缺的现象，这严重影响了护普遍问题，应关注组织支持的改进^[1]。

同事支持是组织支持的一种方式，指面对相同的工作情景和感受的伙伴之间所

基金项目：浙江省中医药科学研究基金计划 A 类(2012ZA056)

作者单位：浙江中医药大学附属第二医院护理部，310005 杭州市(易红梅，詹雅琴)；杭州市中医院肿瘤科(叶知锋)

作者简介：易红梅，本科，副主任护师，科护士长

放松训练、倾听面谈、情绪宣泄、解释疏导等方式，帮助护理人员正确认识自我，妥善处理各种关系，逐渐改变不合理的思维、情感和反应方式^[4]，有效地帮助护理人员掌握自我调节负性情绪的方法，建立成熟的心理防御机制，全面提高自身的心理素质。本次研究结果显示，心灵绿洲工作室活动后护士 SCL-90 测评因子中躯体化、强迫症状、抑郁、焦虑、恐怖的评分均低于活动前，且差异具有统计学意义($P<0.01$)。

3.2 心灵绿洲工作室活动有助于改善护患沟通

通过心灵绿洲工作室活动的多种课程，护理人员学会运用心理咨询的知识和技能进行自我情绪控制，同时也进一步将所学运用到对病人的心理护理中。护理人员借鉴和运用心理咨询的一些方法为病人服务，提高了护理人员的护患沟通技巧^[5]，有助于改善护患沟通。

参考文献

[1] 肖军霞. 神经外科护士工作压力源分析与对

策. 解放军医药杂志, 2011, 23(3): 99-101.

[2] 徐茂凤, 刘颖, 周世平. 神经外科护士心理压力的原因分析及应对措施. 吉林医学, 2011, 32(36): 7843-7844.

[3] 肖柳红, 黄敏清, 宋文强. 心灵工作室在肿瘤科护士面对患者死亡所致负性情绪中的应用. 中国护理管理, 2013, 13(6): 105-106.

[4] 代敏. 护理人员参加心理咨询培训的意义. 家庭护士, 2008, 6(2): 450-451.

[5] 谢青青, 尚娜娜, 周爱萍. 心理咨询对护理人员心理健康状况影响的研究进展. 国际护理学杂志, 2012, 31(1): 13-15.

[收稿日期: 2014-02-10]

[修回日期: 2014-03-31]

(编辑: 卢文娟 英文编辑: 苏春燕)