

心理灵活性与护士心理健康的相关性研究

陈春莉 曾倩*

重庆医科大学附属璧山医院 402760

摘要: 受多种复杂因素影响,我国目前产生了越来越多的护患纠纷和矛盾,对于我国医疗水平进步和医疗卫生行业的发展产生了严重阻碍作用。目的:研究心理灵活性在护士心理健康实施中的应用效果。方法:本文首先选取68名护士作为样本数据,对其开展一系列心理灵活性培训,将两组的数据和情况进行比较。然后得出结论:进行心理灵活性培训后的护士,整体心理健康程度高于未进行培训前,差异具有统计学意义($P < 0.05$)。结果:说明心理灵活性培训能够提高护士心理健康程度,降低心理问题的发生概率。

关键词: 心理灵活性培训;心理灵活性;心理健康;措施分析

A study on the correlation between mental flexibility and mental health of nurses

Chunli Chen, Qian Zeng*

Bishan Hospital of Chongqing, 402760

Abstract: Influenced by a variety of complex factors, there are more and more nurse-patient disputes and contradictions in China, which seriously hinder the progress of China's medical level and the development of the medical and health industry. Objective: To study the application effect of mental flexibility in the implementation of nurse mental health. Methods: In this paper, 68 nurses were selected as sample data to carry out a series of psychological flexibility training work, and then the data and situation of the two groups were compared. Then the results: the overall mental health of the nurses after the training was higher than before the training, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). Results: It shows that psychological flexibility training can improve the mental health of nurses and reduce the probability of psychological problems.

Keywords: psychological flexibility training; psychological flexibility; mental health; measure analysis

护士作为我国医疗行业的重要组成部分,是临床护理当中不可或缺的重要团体。随着我国经济社会的不断发展,人们对于健康也提出了更高的要求,为了不断满足人们对于健康的需求。在实际的临床护理工作当中,护士面临着越来越多的问题和压力,对于护理人员自身的身体健康和心理健康造成了不同程度的影响。目前,护理人员在工作中面临的压力来自多个部分,心理灵活性培训工作能够结合多方面的心理培训和心理治疗方法,对护理人员的身心健康造成积极影响。目前心理灵活性培训工作在我国和国外受到广泛学者和医生的认可,被广泛应用于实际的培训工作中

一、对象与方法

1.1 对象

在本次研究过程中,采用随机抽样的方法,抽取2019年5月至2020年5月本院的护士共68名,作为整体的研究样本。所有护士的工作年限在三年以内,年龄范围在20-29岁,平均年龄25岁。所有护士均取得了护士资格证,且没

有参加过相关心理健康的培训,在征得所有护理人员同意后开展此次研究。

1.2 方法

1.2.1 对照组

采用传统心理干预,对护理人员心理状态调节和心理疏导。

1.2.2 观察组

在开展心理灵活性培训工作时,首先可以对护理人员减压训练,整体的训练由专业的心理干预师进行指导。一共分为五个阶段,每个阶段设置相应的主题。根据护理人员的实际工作情况培训,每次的培训工作时间在2至3小时内,具体可以分为以下几方面内容:第一阶段,将护理人员组成不同的团体,该阶段的主要目标在于在护理人员当中形成良好的团队氛围,加深护理人员之间的相互认识和了解,并制定相应的团体契约,提高团队凝聚力,增强护士之间的信任感。在心理干预师的指导下,首先为护理人员介绍心理灵活性的主要内容,心理干预的主要目的、方法、意义和规则等。其次,可以让护理人员

进行自我介绍，加深团队之间成员的认识和了解。在此阶段可以制定相应的团队规则，从而为下一阶段的培训工作提供帮助。在第二阶段，此阶段的主要目的是帮助团队里的护理人员探索自身存在的主要压力来源，并正确面对这些压力，通过合理的方法对压力进行发泄，从而有效缓解内心存在的压力问题。可以引导团队之间成员互相分享自身的情感体验分析，其中存在的不良心理问题及产生的原因，团队之间成员互相帮助、互相支持、共同缓解工作压力。第三阶段，此阶段的主要目的是对护理人员的认知进行重建，帮助护理人员深入了解自我存在的问题，学会减压方法，有效的管理情绪。在此阶段可以邀请一些心理干预专家通过讲座的方法，帮助护理人员分析自身存在的心理问题，了解自身的人格特征，充分掌握解压的方法。同时，可以开展自信心训练工作，帮助护理人员正确的表达情绪。在此基础上开展丰富有趣的团体活动，使护理人员在开心愉快的氛围中将自身压力进行缓解。第四阶段，此阶段的主要目的是改变和巩固，将学习到的解压理论知识运用于实践的工作和学习当中。通过多次的实践工作巩固学习到的心理知识，并积极进行鼓励，帮助护理人员将学习的解压方法应用于实际的护患沟通和临床护理工作当中，并在此过程中不断地进行自我总结，提高自我认知。第五阶段，此阶段的主要目标是总结培训效果，具体方法为团队内的成员制定相应的心理调节计划，团队成员分享自身的心理培训心得，有效地缓解心理存在的压力，分享培训中的主要收获，成员之间进行肯定和支持结束培训工作。

1.3 统计学方法

采用SPSS22.0统计软件进行数据分析，计数资料用百分率(%)表示，采用 χ^2 检验比较；两组间比较采用t检验， $P < 0.05$ 则表示差异具有统计学意义。

二、结果

培训前后护理人员心理状况比较，对68名护理人员的心理状态进行分析，具体如下表1所示，整体的护理人员心理状态健康程度高于培训前，差异具有统计学意义

($P < 0.05$)。

表1. 对比两组护理人员培训前后心理状态

组别		对照组(例)	研究组(例)
例数		34	34
SAA	护理前	58.12±4.56	57.13±4.49
	护理后	35.32±3.74	32.09±3.25
SDS	护理前	55.08±5.37	54.96±5.68
	护理后	54.56±5.63	31.05±4.24

三、讨论

护理工作整体技术强度高，具备较高的风险，工作强度大，面临着多方面的压力。护理人员在日常处理各类紧急的护理事件中，每项工作都会对患者的生命安全造成直接或间接的影响，因此容易导致护理人员自身精神高度紧张。根据相关研究表明，目前我国护理人员的生存质量与普通人员相比整体较低，尤其是生理和心理方面，评分明显低于普通人群。护理人员在实际工作中工作量较大，经常进行轮班值夜，容易发生焦虑、抑郁等负面情绪，并与其对待工作的态度产生直接影响。目前我国护理人员的心理健康问题存在较多，对于护理人员的日常生活和工作产生负面影响。

心理灵活性培训主要是通过团体练习的方法，在各类心理培训技术的指导下，对干预者进行心理健康教育和心理治疗。利用该方法能够加深护理人员之间的人际沟通水平，使其深入的认识自己，发现自己并接纳自己，从而有效地改善心理问题。目前我国护理人员的心理素质处于中高等水平，心理健康问题会对护理人员的工作产生直接影响，心理素质较高的人员群体工作效率较高，离职意愿较低，有利于医院人员的长期发展。在对护理人员解压训练时，可以通过心理灵活性研究的方法，帮助护理人员解压。首先，心理干预人员可以为护理人员营造良好的团体氛围，在团体的工作中感受自我价值，从而接受来自他人的关心提高自信心。其次，护理人员可以在有趣的团队氛围中将自身的负面情绪进行发泄，有效地缓解心理压力。最后，在培训过程中能够加深护理人员与其他人员之间的沟通和交流，在交流中加深对于自我的了解，从而帮助护理人员更加的了解自己，理解他人，在日后的护患沟通中正确面对各方面问题。同时加强在日常工作中面对挫折的勇气，做好心理准备，降低发生护患沟通问题的概率。通过心理灵活性培训，可以帮助护理人员学习他人的优点，获得更多地支持和帮助，通过有效的解压训练，护理人员能够加强处理问题的能力，合理安排自身的工作时间，从而加深自我价值的认识。

本研究通过对一些心理压力较大的护理人员进行心理灵活性培训的方法，研究结果显示进行心理灵活性培训后的护理人员在实际的工作中发生心理问题的概率较低，人际关系当中的敏感、抑郁、焦虑等因子评分明显低于干预前，说明心理灵活性培训能够有效地帮助护理人员提高心理健康程度，对负面情绪进行缓解。在干预后护理人员的

主观评分高于干预前,说明该方法能够明显提高护理人员心理健康素质,帮助其正确的是认识自我提高情绪管理水平。

随着我国经济水平的不断提高,人们对于心理灵活性培训的重视程度也在不断加深。心理灵活性培训与优质护理相辅相成,心理灵活性培训是开展优质护理的重要基础。在优质护理过程中,主要内容是服务患者、贴近临床,提高患者的护理满意程度。将心理灵活性培训与优质护理进行结合,能够有效地改善医院的护理服务水平,提高护理心理健康水平,改善患者的临床治疗效果。除此之外,在开展心理灵活性培训过程中,能够有效地缓解沟通矛盾,帮助护理人员和患者之间建立良好的沟通平台,使得整体的信息传递过程更加准确和有效,促进一系列护理和治疗行为的顺利进行。为了促进心理灵活性培训工作的有序开展,提高护理人员心理健康程度,医院管理人员可以从以下几个方面进行:

3.1 提高医疗质量,加强医院内部管理

(1) 提高医院治疗水平和服务质量

提升医院的治疗水平和服务质量,不仅有利于护理人员心理健康问题的解决,而且对于我国医疗行业的长期发展具有积极的促进作用。医院管理部门要开展对于护理人员的职业道德素养和医疗技术水平培训工作,帮助解决其在实际工作过程中面对的问题,降低误诊漏诊等不良医疗事故发生的概率,提高疾病的治愈率和治疗效果。

(2) 加强医院内部管理

①对于医院的内部管理,医院需要建立全面完善的护理人员心理健康问题处理应急预案,对于管理人员的责任和义务进行明确划分。②安排专业人员对护理人员心理健康问题进行及时的疏导,将制度落实到实处。③设立内部管理机构,对医护人员的治疗过程、治疗方式、治疗手段、治疗效果等进行监督和抽查,及时发现并处置其中的违法违规行为。④在发生护理人员心理健康问题时,管理部门要及时介入。

3.2 建立健全医疗保障体系

医疗风险贯穿于全部医疗服务过程中,为了有效降低医疗过程中发生事故的风险,医院管理部门需要建立医疗风险责任保险制度和医疗保障体系。①对医护人员成立个人风险基金,引导患者自愿购买就医保险。②在医院的病房走廊等公共设施区域内安装相应的医疗保障设备,比如安全扶手、安全椅、求救电话、消防设备等,提高护

患纠纷解决的效率和效果,有效保护患者及医护人员的生命安全。③针对护患纠纷的赔偿问题进行明确的规定和保障,积极引进专业的第三方来解决赔偿问题,这样既能缓解医院的压力,提高护理人员身心健康水平,又能避免医院与患者矛盾激化,提高矛盾解决的公平性。

3.3 加强护患沟通,缓解护患冲突

如果在治疗和护理期间出现死亡等突发事故,会给患者家属造成巨大的身心伤害。从人道主义角度出发,医院管理部门需要妥善处理好患者的善后事宜,并对患者家属进行心理疏导和情绪干预,提升护患沟通的效果,缓解护患矛盾。具体的沟通方式可以为:①注重第一印象;②善于交流与倾听;③、用心、用情、用微笑沟通;④根据年龄采取不同的沟通方式等。在护患沟通过程中,医护人员要站在患者的角度思考问题,并与各地相关管理部门进行积极地配合,不互相推卸责任,使患者家属内心得到安慰。对于确实存在的违法行为进行主动承担,严格按照国家相关法律规定解决纠纷问题。

综上所述,本研究发现采用心理灵活性培训联合沟通技能的培训后,护理人员心理健康水平提高,说明通过心理灵活性培训,有利于提高护理人员心理健康水平,有效解决护理人员的心理健康问题。

参考文献:

- [1] 韩方. 以心理灵活性培训为主实施优质护理在肾内科护理工作中的应用效果研究[J]. 心理月刊, 2020, v. 15(18):155-156.
- [2] 董颖. 护患沟通在老干部心理灵活性培训中的应用效果[J]. 特别健康, 2019(18).
- [3] 黄娟. 护患沟通技巧应用在成人输液护理中的临床效果研究[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(17):246+249.
- [4] 杨千圆. 探究与分析人性化护理在心内科优质护理服务中的应用效果[J]. 中国医药指南, 2019, 17(02):250-251.
- [5] 王姝, 谢亮, 青晨, 等. 规范化培训护士心理韧性与临床实践行为的相关性研究[J]. 临床医药文献电子杂志 2020年7卷84期, 3, 5页, 2021:四川省基层卫生事业发展研究中心课题.

作者简介: 通讯作者: 曾倩, (1996年4月), 女, 汉族, 四川广安, 重庆医科大学附属璧山医院, 本科, 护士, 研究方向: 临床。