

护士职业心理健康对生活质量的影响

张天丽 蒙海姣^{通讯作者} 吕浩然 周月荣

(解放军联勤保障部队第九二三医院妇产科 广西 南宁 530021)

【摘 要】目的: 调查护士职业健康安全对生活质量的影响。方法: 2019 年至 2020 年, 选取我院 35 名护理人员为观察组, 35 名非护理人员为对照组。我们使用问卷调查了两组的心理健康评分和生活质量评分。结果: 抑郁、焦虑、痴迷和敌意的控制得分分别为(54.62±4.37)、(41.84±3.52)、(39.76±4.60)和(28.93±3.52)分。观察组抑郁、焦虑、执迷、敌意评分分别为(24.47±4.51)、(23.73±3.48)、(24.54±4.27)、(19.56±3.36)分。组间比较 $P<0.05$, 差异有统计学意义; 社会功能、生理状态、心理状态和独立性的控制得分分别为(31.45±4.22)和(34.81±3.54)、(30.48±4.50)和(33.53±3.57)点。观察组: 社会功能、生理、心理、独立性得分分别为(45.61±4.13)、(43.47±3.66)、(41.35±4.69)、(46.38±3.41)分。组间比较 $P<0.05$, 差异有统计学意义。结论: 为提高护士的生活质量, 医院应加强对护士的关怀和心理疏导, 及时给予护士相关的优惠政策, 减轻护士的压力, 定期给护士休假, 放松心理, 促进护士的健康发展。

【关键词】护士; 职业健康与安全; 生活质量; 影响

引言

近年来, 人们对身心健康的需求逐渐增加, 对长期护理服务水平的需求也有所提高。应该提供心理支持的护理人员作为专业人员面临着越来越大的心理压力。护士心理健康始终存在隐患和危机。护理人员的工作环境相对封闭, 需要密集、繁重的治疗和护理。面对生死存亡的问题, 护理人员在很长时间内都会受到严重的不利影响^[1]。在这项研究中, 选择了 35 名护理人员和非护理人员来评估心理健康和生活质量评分。具体结果如下。

1 材料与方法

1.1 一般信息

2019 年至 2020 年, 我院护理人员 35 人为观察组, 非护理人员 35 人为对照组, 观察对象均具有 1 年以上临床经验。其中对照组女性 33 例, 男性 2 例, 年龄最小 23 岁, 最大 33 岁, 平均年龄(27.84±3.42)岁, 从业年限 1~10 岁。平均从业年限为(5.31±2.26)年, 拥有技术初中 2 所, 大专 14 所, 本科生 19 人以上。观察组女 32 例, 男 3 例, 最小 22 岁, 最大 34 岁, 平均年龄(28.65±3.74)岁, 工作年限 2~11 岁, 平均工作小时是 2~11 岁。时间为(5.43±2.74)年; 学历: 中专 3 人, 大专 16 人, 本科及以上 16 人。比较两组患者的基本资料, $P>0.05$, 差异不大, 可以比较。

1.2 方法

全体员工自愿接受调查, 在调查前向全体员工说明调查的意义和目的, 统一发放、填写问卷, 并收集确认。我们使用全国通用的“症状学量表”和生活质量评价表对两个工作人员

群体的心理健康和生活质量评分。其中, 心理健康总分为 90 分, 与员工心理健康成反比, 即得分越高, 员工心理健康越低, 而得分越高证明员工的生活质量就越高, 得分越低员工的生活质量就越低。

1.3 观察指标

观察两组患者的心理健康和生活质量。即: 心理健康包括的是抑郁、焦虑、痴迷和敌意四大类; 生活质量包括的是社会功能、身体状况、心理状态和独立性四大类^[2]。

1.4 统计方法

本文采用统计软件 SPSS20.0 对相关数据进行统计分析。(x±s) 代表计数数据, t 代表测试值, n(%) 代表测量数据, χ^2 代表测试值。如果结果为 $P<0.05$, 则差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 比较 2 组的心理健康分数

对照组 2 例患者的抑郁、焦虑、执念、敌意等心理健康评分均显著高于观察组。组间比较 $P<0.05$, 差异有统计学意义, 具体见表 1。

2.2 比较两组工作人员生活质量评分

对照组社会功能、生理情况、心理情况和独立性评分与观察组相比前者明显低于后者, 组间比较 $P<0.05$, 差异存在统计学意义, 具体见表 2。

3 讨论

近年来, 公共卫生案例频发, 以护士为核心的医疗案例, 护士是医院健康发展的基础, 护士的心理健康和生活质量直接关系到医院护理的质量, 关系到医院的未来发展。研究表明,

表 1 比较两组心理健康评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	抑郁	焦虑	强迫	敌对
对照组	35	54.62±4.37	41.84±3.52	39.76±4.60	28.93±3.52
观察组	35	24.47±4.51	23.73±3.48	24.54±4.27	19.56±3.36
t 值	—	11.45	8.56	5.52	4.44
P 值	—	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

表 2 比较两组工作人员生活质量评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	社会功能	生理情况	心理情况	独立性
对照组	35	31.45±4.22	34.81±3.54	30.48±4.50	33.53±3.57
观察组	35	45.61±4.13	43.47±3.66	41.35±4.69	46.38±3.41
t 值	—	5.58	4.06	4.01	6.00
P 值	—	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

护理人员的反应能力和工作环境要求长期处于不平衡状态,部分护理人员处于紧急状态,很少有时间参与社会。大约一半的护理人员或多或少存在心理障碍。生活质量不高,即使是协调性差的护理人员也容易产生敌意,直接影响护理工作质量^[3]。

护士在日常工作中需要承受很大的压力,非常不稳定的心理状态也是护士生活质量差的主要原因^[4]。在无限循环中,直接影响护理人员的生活质量,也关系到护士的工作状态。为解决这一问题,医院主动对护理人员进行心理健康教育,包括提高护理人员各方面的待遇、平衡感、增加荣誉感、缓解心理问题等都是需要的。优化医院护士的工作区域,有效缓解压力,让开心专注工作。合理调整的工作时间,让合理地完成日常和实际工作,避免出现以下问题:确保你工作时长,注意力集中,工作状态良好。护理人员将得到适当的指导,大多数科室的护理人员工作繁忙,工作中容易出现心理问题,而医院可以帮助他们,对护理人员进行疏导,排解压力,放松心情,医院定期开展相关培训以及相关的健康教育^[5-6],以达到连接他们负面情绪的目的。

综上所述,护士和护理人员的生活质量和身心健康与医院服务水平密切相关,因此需要适当地将护理人员的压力和心理疏导联系起来。这是改进的关键。优化医院内部组织,需要加

强护理质量和护理人员的护理力度,改善医院的护理水平,帮助护士减轻压力,解决心理问题,提高护士的生活质量。

参考文献:

- [1] 宁佩,李素芳,徐雅南,等.儿科护士专业生活品质在领悟社会支持与生活质量之间的中介效应[J].解放军护理杂志,2020,37(3):37-41,85.
- [2] 何成英.护士职业心理健康对职业生活质量的影响观察[J].健康前沿,2019,28(4):11.
- [3] 辜红娟,龙文,施雅桃.军队医院护理人员职业心理健康与生活质量影响的现状分析[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(5):191-191,198.
- [4] 梁应凤,杨永向,郭姗姗,等.护士职业心理健康和生活质量研究[J].护理学,2020,9(1):49-54.
- [5] 张渝,万阿娟.护理干预对心肌梗死患者心理健康及生活质量的影响研究[J].中国循证心血管医学杂志,2016,8(2):235-237.
- [6] 白永梅,潘悦达,杨亚琼,等.北京市三甲医院护士生活质量与心理健康相关性研究[J].中华现代护理杂志,2018,24(27):3247-3251.

(上接第31页)

中可将遇到的难题分享至微信交流群进行研讨,让群内的带教老师帮助学生解答其中的疑惑。

2.2 有利于提升护生的普外科护理操作技能

通过微信平台帮助实习护生学习需要具备的普外科护理理论知识以及需要熟练掌握的护理操作技巧,来通过各自的考核来完成阶段性的总结。护生们通过自身的不断努力练习来掌握普外科护理需要的医学技能,提高临床应对能力。

2.3 有助于形成良好师生关系

创建优良的师生互动关系可以提高带教过程中的操作效果。而微信平台就为他们提供了一个可以畅所欲言的信息化集合,通过师生之间的相互合作与交流,让生硬的理论知识和操作方式得到系统化的解答和思考,帮助护生理解来提高普外科护理的普及与应用。而在课下一对一的讲解中,师生的和谐互动可以帮助他们彼此了解各自的特点,方便进行个性化的指导和引领。

2.4 护理实习过程中存在的问题

在微信平台上实施护理教学,不仅可以丰富教学手段和形式,也更容易被护生接受和理解,提升教学效果。但依旧存在一些需要注意的问题,例如当下火热的知识产权问题,有些微

信公众号上的文章未经撰写者的同意就私自进行转载,侵犯了原创者的产权,有些人会侵犯患者的隐私,例如通过在群里发布相关临床病例来促进师生交流,但这其实是侵犯了部分患者的隐私。缺乏学习督促:主要靠护生自觉,导致护生自主学习效果不理想;微信平台成为发布广告、私聊、吐槽的平台,应及时制止。

3 结束语

综上所述,利用微信公众号以及微信群等多种信息沟通方式促进普外科护理实习生对相关护理理论知识的学习,丰富护生的专业能力,能够有效提高普外科护理的实习效果,微信平台为普外科护理的实习教学提高了便捷的沟通渠道,不仅能提高护生理论掌握程度,而且能够提升护生技能操作水平,值得学习与广泛推广。

参考文献:

- [1] 赵淑梅.微信平台在普外科护理带教中的应用研究[J].卫生职业教育,2018,036(011):87-88.
- [2] 郑芳,陈逸云,吴娟娟.微信辅助教学在普外科临床护理带教中的应用[J].中国实用护理杂志,2015,000(02):199-199.
- [3] 邱丽丽.微信辅助教学在临床护理带教中的效果研究[J].中国高等医学教育,2019,000(006):94-95.