

疫情时期一线护理人员心理弹性、压力源及其相关调节机制研究

韦柳青 覃纲^{通讯作者} 杨西宁 赖天为 陈凯

(广西壮族自治区民族医院 广西 南宁 530001)

摘要:目的:探究疫情时期一线护理人员心理弹性、压力源及其相关调节机制。方法:2020年2月至3月,课题组人员对201名抗疫一线护理人员进行了心理弹性及压力源调查,并根据护理人员的实际情况制定了调节机制,在将调节机制落实到每一位护理人员身上后,调查人员又对其进行了心理弹性及压力源调查。结果:调查人员根据所得到的调查结果,总结出了一线护理人员的心理弹性及压力源。在对护理人员采用了相关调节机制后,护理人员的心理状况评分明显高于之前的评分,压力评分明显低于之前的评分。结论:课题组人员制定的调节机制对护理人员调节自身心理状况和压力有极大的帮助。

关键词: 疫情时期;一线护理人员;心理弹性;压力源;相关调节机制;影响

随着新冠疫情在中国全面爆发,无数人对新冠疫情感到害怕、焦虑,而医护人员作为疫情的逆行者,扎根于疫情一线地区,争分夺秒地拯救一条条生命,她们的心理承受着空前巨大的压力,时刻紧绷的精神让她们的身心也疲惫不堪,严重影响到护理人员的工作效率和身心健康,对此,了解一线护理人员的心理弹性、压力源,制定适宜的调节机制极为重要^[1]。2020年2月至3月,课题组人员对201名抗疫一线护理人员进行了心理弹性及压力源调查,了解了护理人员的心理弹性及压力源,并根据护理人员的实际情况制定了调节机制,发现该调节机制有利于护理人员调节自身的心理状况,降低压力,具体情况如下。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

2020年2月至3月,我院调查人员选取了201名抗疫一线护理人员作为研究对象,全为女性,年龄在22岁到43岁,平均年龄为 34.72 ± 5.13 ,其中大专65人,本科35人。调查对象与总体差异无统计学意义($P > 0.05$),具有代表性。

1.2 方法

为100名护理人员每隔3d提供一份焦虑自评量表(SAS)和心理弹性量表(CD-RISC),让护理人员花几分钟时间填写这两个简单的量表,后调查人员收集好所有量表,并对量表进行研究,后制定出一个适宜的、有效的调节机制。调节机制具体为:(1)消除不良情绪,调查人员以轻松和蔼的语气与护理人员进行简单的交流和提问,让双方渐渐熟悉起来,认真聆听护理人员的真实想法和感受,并以朋友的身份对她们进行幽默诙谐的回应,让她们不良情绪可以得到释放,放松身心。(2)做积极的暗示,调查人员收集社会上各行各业的人对护理人员的祝福物(如花朵、图画和文字等等),并将祝福物交于护理人员,给她们一种一定可以成功平安挺过疫情的积极暗示,缓解了护理人员紧绷的神经,加强了可以成功渡过疫情信心。

1.3 疗效标准

护理人员焦虑自评量表(SAS)和心理弹性量表(CD-RISC)的评分^[2]。

1.4 统计学方法

在SPSS17.0软件中分析实验得到的数据。用t检验计量资料比较,用()表示,用2检验率计数资料,用率(%)表示。 $(p < 0.05)$ 为显著差异,具有统计学意义。

2. 结果

课题组调查人员在对抗护理人员采用调节机制之前,护理人员的平均SAS评分为 46.57 ± 3.84 ,平均CD-RISC评分为 74.61 ± 4.61 。调查人员在对抗护理人员采用调节机制之后,护理人员的平均SAS评分为 35.71 ± 3.14 ,平均CD-RISC评分为 82.45 ± 4.25 。差异显著具

有统计学意义(SAS: $x \chi = 15.4811, p = 0.001$, CD-RISC: $x \chi = 8.8415, p = 0.001$)。

3. 讨论

在中国近代历史上,疫情对人类的攻击从未停止过,从1949年的张家口鼠疫到2003年的非典,再到如今还未消灭的新型冠状病毒肺炎疫情,数百年来,中国人对疫情的抗争也从未退缩过^[3]。在我院调查的抗疫一线201名护理人员中,她们的年龄在22岁到43岁,有的风华正茂,是一个家庭的未来,有的成熟稳重,是一个家庭的顶梁,在面对疫情的冲击时,一线护理人员承受着比其他人更大的压力,她们需要直面自己对疫情的恐惧,不舍昼夜地坚守在自己的岗位上,许多护理人员也因为劳累过度、心力交瘁导致自己的身体不堪重负,累倒在工作的岗位上,因此对一线护理人员心理弹性、压力源及其相关调节机制的研究已然刻不容缓^[4]。

本文的调查研究表明,疫情时期一线护理人员的压力源主要来自对疫情的恐惧和社会的压力,在这种情况下,护理人员的心理弹性和压力度都不容乐观,不仅会影响护理工作的效率,也会危害到自身身体健康,因此调查人员根据所得到的调查结果制定出了相关调节机制并落实到了每一位护理人员身上,有效调节了护理人员的心理状况,降低了工作压力。经调查人员开展,护理人员的心理状况评分明显高于之前的评分,压力评分明显低于之前的评分,具有统计学意义($P < 0.05$)。

综上所述,本文中的调节机制有助于缓解护理人员的压力,改善护理人员的心理状况,值得推广。

参考文献

[1]张辉,贾永梅.新型冠状病毒肺炎疫情期间消毒供应中心护理人员心理状况调查[J].新疆医学,2022,52(04):455-458.

[2]高相楠,宋慧娜,何露斯.新型冠状病毒肺炎疫情期间一线护理人员焦虑状况及影响因素研究[J].中华灾害救援医学,2021,9(12):1413-1416+1426.

[3]罗溪,张平,刘敏.2019新型冠状病毒肺炎病房一线护理人员心理应激状况调查[J].基层医学论坛,2022,26(12):40-44.

[4]高相楠,宋慧娜,何露斯.新型冠状病毒肺炎疫情期间一线护理人员焦虑状况及影响因素研究[J].中华灾害救援医学,2021,9(12):1413-1416+1426.

课题项目:广西壮族自治区卫生健康委员会自筹经费科研课题(合同编号:Z20210471)

作者单位:韦柳青,广西,广西壮族自治区民族医院重症医学科

通信作者:覃纲,主任医师,主要从事重症管理与临床科研相关的工作。