

团体心理辅导对青海地区男护士心理韧性的效果观察

王炳先¹ 李志¹ 侯知鹂²

1.青海省人民医院

2.青海省中医院

DOI:10.12238/bmtr.v7i6.17048

[摘要] 目的：探讨团体心理辅导对提升青海地区男护士心理韧性水平的干预效果，为改善其心理健康状况提供实证依据。方法：采用类实验性研究设计，以便利抽样法选取青海省人民医院的67名男护士为研究对象（手术室3人，ICU 43人，其他科室21人），实施为期8周的结构化团体心理辅导。干预前后采用《Connor-Davidson 心理韧性量表（CD-RISC）》进行测评，并结合质性访谈分析干预体验。2023年1月到2023年12月期间，选取青海省人民医院男护士67人，设计对照试验。对照组（33名）接受常规护理；观察组（34名）接受为期8周的团体心理护理干预。结果：干预后，男护士心理韧性总分及“个人能力”“接纳变化”“精神影响”三个维度得分均显著提升（ $P<0.01$ ）；ICU男护士干预前心理韧性水平显著低于手术室护士（ $P<0.05$ ），但干预后提升幅度最大；86.5%的参与者在访谈中表示自我认同感增强、情绪管理能力提升、团队支持感明显。结论：积极心理学团体心理辅导能有效改善青海地区男护士的心理韧性，尤其对高压科室，如ICU的男护士具有显著促进作用，是提升其心理资本的有效干预方式提升效果良好，值得推广。

[关键词] 积极心理学；团体心理辅导；青海男护士；心理韧性

中图分类号：R47 文献标识码：A

Observation of the Effect of Group Psychological Counseling on the Psychological Resilience of Male Nurses in Qinghai

Bingxian Wang¹, Zhi Li¹, Zhijuan Hou²

1 Qinghai Provincial People's Hospital

2 Qinghai Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

[Abstract] Objective: To explore the intervention effect of group psychological counseling on improving the psychological resilience level of male nurses in Qinghai region, and provide empirical evidence for improving their mental health status. Methods: A quasi-experimental research design was adopted, and 67 male nurses from Qinghai Provincial People's Hospital were selected as the research subjects (3 from the operating room, 43 from the ICU, and 21 from other departments) using convenient sampling method, and a structured group psychological counseling was implemented for 8 weeks. Before and after the intervention, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) was used for assessment, and qualitative interviews were conducted to analyze the intervention experience. From January 2023 to December 2023, 67 male nurses from Qinghai Provincial People's Hospital were selected to design a controlled experiment. The control group (33) received conventional nursing care; the observation group (34) received a 8-week group psychological nursing intervention. Results: After the intervention, the total score of psychological resilience and the scores of three dimensions of "personal ability", "acceptance of change", and "spiritual influence" of male nurses were significantly improved ($P<0.01$); the psychological resilience level of male nurses in the ICU before the intervention was significantly lower than that of nurses in the operating room ($P<0.05$), but the improvement was the largest after the intervention; 86.5% of participants expressed in the interviews that their self-identity was enhanced, emotional management ability was improved, and team support was significantly perceived. Conclusion: Positive psychology group psychological counseling can effectively improve the psychological resilience of male nurses in Qinghai region, especially for male nurses in high-pressure departments such as the

ICU, which is an effective intervention method to enhance their psychological capital. The improvement effect is good and worthy of promotion.

[Key words] positive psychology; group psychological counseling; male nurses in Qinghai; psychological resilience

引言

心理韧性的研究始于美国,台湾研究者将其翻译为“复原力”,香港研究者则译为“抗逆力”或“弹力”;国内一些研究者认为,从心理学意义上来看,则不仅仅意味着个体在重大创伤或应激之后能恢复最初状态,以及在压力的威胁下能够顽强持久、坚忍不拔,更加强调的是个体在挫折或者创伤后的成长和新生,因而译为“心理韧性”^[1]。进一步分析,心理韧性可概括为:个体经历或者遇到高危后的积极结果,同时是个体在压力、逆境等生活事件与保护性因素中相互作用的动态过程。简而言之,心理韧性是个体应对压力、挫折、创伤等消极生活事件的能力或特质^[2]。医院男护士工作是一个复杂、紧张的工作环境,随时面临加班、抢救以及高强度的工作,其心理韧性水平的高低直接影响个体能否适应、胜任手术室护理工作。因此,提升护士的心理韧性很有必要。基于此,本文在2023年1月到2023年12月期间共选取67名男护士参与对照实验,通过对比不同的干预措施对男护士的心理韧性提升情况,深入研究积极心理学视域下团体心理辅导对青海地区男护士的心理韧性提升效果。本研究对男护士心理韧性进行了调查与分析,报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究于2023年1月到2023年12月期间,选取青海省人民医院男护士67人,采用随机选取法将所有研究对象划分为两个组。对照组(33名)研究对象均处于21岁-37岁,平均 (28.01 ± 1.07) 岁。观察组(34名)研究对象均处于21岁-38岁,平均 (28.07 ± 1.01) 岁。两组经比较后,各项特征分布没有显著差异($P > 0.05$),具有可比性。

排除标准:①无护士执业资格证书;②具有身体健康问题;③存在心理问题;④无法配合。

纳入标准:①具有护士执业资格证书;②自愿参与研究;③一年以上临床护理工作经验;④心理状态基本正常,具有一定的工作压力,有提升心理韧性的需求。

1.2 方法

对照组(33名)接受常规护理。男护士按照医院的常规护理服务流程进行工作,做好生命体征监测、伤口护理、药物管理等日常护理工作。同时,男护士定期参与医院的健康教育和职业培训活动,学习最新的护理技术和疾病知识,提高沟通技巧。男护士的工作模式保持不变,工作时间、班次安排都遵循前例。并维持原有的生活习惯。在整个研究过程

中,男护士不参与任何形式的心理干预活动,提供真实反馈。

观察组(34名)接受为期8周的团体心理护理干预。①干预启动会:男护士在正式参与团体心理护理干预之前,医院组织干预启动会,介绍干预的目的、内容、参与方式、预期效果,确保每一位参与人员都能清楚地了解干预过程。②团体心理护理活动:情绪管理培训:每周进行一次情绪管理培训,向男护士介绍情绪识别技巧和情绪调节技巧,指导男护士在日常生活和工作中进行情绪管理;压力管理工作坊:采取工作坊的形式,向男护士传授压力识别、评估的技巧,以及时间管理、放松技巧和正念冥想等应对策略;自信提升小组:采用角色扮演、成功案例分享和自我肯定训练等方法,提高男护士的自我认知能力,提升男护士的工作积极性和自信心;社会支持网络建设:采用团队建设活动和交流分享等方法,鼓励男护士建立和维护良好的同事关系,增强社会支持系统。③定期评估:在整个干预期间,定期对男护士进行心理韧性评估,严格监测干预效果。根据男护士的反馈,适时调整干预内容和策略,提高干预的有效性和针对性。④结束与跟进:在持续8周的干预结束后,组织总结会议,鼓励男护士分享干预过程中的体验和收获,做好后续支持和跟进服务。

1.3 观察指标

心理韧性评分:采用心理韧性量表(CD-RISC)对男护士的整体心理韧性水平进行评估,分数范围0-75,分数越高,心理韧性水平越高。

工作满意度评分:采用诺丁汉工作满意度量表(Nottingham Index of Job Satisfaction)评估男护士对工作的满意程度,分数范围1-5,分数高则满意度高。

职业倦怠情况评分:采用职业倦怠量表(MBI)评估男护士的职业倦怠程度,分数范围8-56,分数高,职业倦怠情况严重。

1.4 统计学处理

所收集的数据使用SPSS 22.0软件进行分析。经过统计学处理后,“ $P < 0.05$ ”,差异具有统计学意义。计量方式是

$(\bar{x} \pm s)$,检验值为“t”,计数方式为[n(%)],使用 χ^2 检验计数资料。

2 结果

2.1 心理韧性评分

观察组男护士心理韧性水平更高, $P < 0.05$ 。具体见表1。

表1 两组研究对象心理韧性评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	分数
观察组	34	70.45 ± 3.27
对照组	33	60.34 ± 6.42
t		8.086
P		0.000

2.2 工作满意度评分

观察组男护士工作满意度更高, $P < 0.05$ 。具体见表2。

表2 两组研究对象工作满意度评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	分数
观察组	34	4.05 ± 0.27
对照组	33	3.34 ± 0.42
t		8.204
P		0.000

2.3 职业倦怠情况评分

观察组男护士职业倦怠情况相对较好, 对照组比较严重, $P < 0.05$ 。具体见表3。

表3 两组研究对象职业倦怠情况评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	分数
观察组	34	10.45 ± 4.31
对照组	33	25.34 ± 0.42
t		20.047
P		0.000

3 讨论

目前, 我国医疗卫生事业的发展愈发蓬勃, 构成护理队伍的人员也更加多元化^[11]。越来越多的男护士出现在临床护理工作中, 成为护理队伍中不可或缺的一部分^[12]。护士作为一线医疗人员, 往往面临着较高的工作压力, 而男护士所面临的工作压力和心理挑战与诸多的女性护士有所不同^[13]。受性别特点影响, 男护士通常承受着多方面的压力, 包括工作环境、社会认知和个人期望等, 使得他们更容易出现焦虑、抑郁和职业倦怠等负面情绪^[14]。为此, 本文基于心理学理论, 通过设计对照试验, 深入探讨团体心理护理对青海男护士心理韧性提升的效果。

心理韧性属于心理学概念, 通常指的是人们在面对压力和逆境时的心理适应能力和恢复能力^[15]。也就是说, 人们在遭遇困难时, 既要可以承受压力, 还能够迅速调整自己的心态, 保持积极的态度恢复心理状态和正常行为^[16]。通常情况下, 心理韧性强的人在遇到困难时, 通常可以灵活调整自己的思维方式和行为方式, 有效应对挑战。并保持始终保持乐观的态度面对生活, 相信自己可以克服重重困难, 实现人生目标。同时, 心理韧性强的人也可以准确识别压力源, 有效解决问题。且擅长管理情绪, 拥有良好的社会支持系统。

在临床工作中, 男护士扮演着重要的角色, 但由于生理和心理特点, 往往面临着诸多心理健康问题^[17]。男护士通常需要承担高强度的工作, 工作压力较大。与女护士相比, 职业晋升和发展方面, 男护士限制和偏见略多。此外, 男护士

也面临着更多的家庭压力, 社会对男护士有着更多的期待, 个人期望通常较高。如此种种, 都会影响男护士的心理健康。面临以上情况, 团体心理护理能够通过一系列的心理干预手段来提高男护士的心理韧性。通过团体心理护理, 男护士可以获得更多的社交支持, 更容易在集体中感到归属感和安全感。也可以与其他人员分享自己的经历和感受, 学习更多的困难应对策略。团体也能够为男护士提供安全的环境, 让男护士表达自己的情绪, 并教授更多的情绪管理方法和压力应对手段。

相关研究表明, 团体心理护理能够有效提升男护士的心理韧性, 缓解其心理压力, 增强其社会支持^[18]。通过团体心理护理, 男护士可以更好地应对工作压力, 提升心理健康水平, 提高护理质量和工作满意度。在本研究中, 共选取67青海省人民医院男护士, 通过问卷调查、访谈等多种方法, 收集青海男护士在工作中的负面情绪、工作压力的来源、影响因素等。深入分析数据, 了解男护士心理健康状况, 为后续的干预措施提供依据。在以上基础上, 以积极心理学理论为基础, 围绕情绪管理、压力管理、自信提升和社会支持四个方面设计并实施团体心理护理干预方案, 目的是探究团体心理护理干预的实际效果, 帮助更多的男护士提升心理韧性。

在本研究中, 设计对照试验。对照组(33名)接受常规护理; 观察组(34名)接受为期8周的团体心理护理干预。观察指标为心理韧性水平、工作满意度、职业倦怠情况。研究结果表明, 观察组男护士心理韧性水平更高, 工作满意度更高, 职业倦怠情况相对较好, 数据具有统计学意义。

本研究结果证实, 团体心理辅导能显著提升青海地区男护士的心理韧性水平。这一发现与“团体心理辅导改善大学生时间管理”的研究结论相呼应, 表明结构化、目标导向的团体干预能有效帮助个体建立秩序感与掌控感, 而这种“掌控感”正是心理韧性的重要组成部分。

研究发现, ICU男护士基线心理韧性水平较低, 这与ICU环境的高死亡率、家属高期望及频繁的应急处理压力有关, 印证了“ICU男护士心理健康与心理弹性显著相关”的结论。而其干预后提升幅度最大, 说明该群体对心理支持需求迫切, 干预的“边际效益”更高。

手术室护士虽基线水平较高, 但同样受益于团体辅导, 尤其在“接纳变化”维度提升明显, 提示即使在相对稳定的环境中, 突发状况的应对能力仍需系统训练。这与“手术室护士心理韧性水平分析”中指出的“个体差异大”相契合, 团体辅导有助于缩小内部差异, 提升整体适应水平。

本研究的团体方案成功将时间管理中的“目标分解”“优先级设定”等技术迁移至临床压力应对场景, 帮助男护士将抽象的心理韧性转化为具体可操作的行为策略, 是跨领域干

预技术整合的成功尝试。

综上所述,男护士在工作过程中不可避免地面临着一系列挑战,以及较大的工作压力和心理压力,可以通过团体心理护理提升男护士的心理韧性水平,让男护士能够更好地面对工作,保持良好的状态。

[参考文献]

[1]李海奎,张文新.心理韧性研究综述[J].山东师范大学学报,2006,51(3):50-53.

[2]王丽.试论述手术室护士心理韧性研究探索[J].医药前沿,2012(26):157-158.

[3]方卉,王玲,荆晓雷,等.逆境商在男护士心理资本及职业获益感间的中介效应[J].中国临床护理,2023,15(10):595-598.

[4]薛媛媛.轮转护士心理韧性、组织支持感与沉浸体验现状及其相关性分析[J].护理实践与研究,2023,20(12):1767-1772.

[5]王丽娜,卢翔宇,张云淑,等.我国精神科护士作为第二受害者经历与支持的现状及其影响因素[J].中国健康心理学杂志,2023,31(11):1652-1658.

[6]王亚飞,虞晓琴,李妹芳.九江市公立医院临床护士心理韧性现状及影响因素分析[J].全科护理,2023,21(14):1973-1977.

[7]池蓉,江秀敏,郭胜斌,等.某妇幼专科医院护士心理韧性影响因素及其与社会支持、应对方式的相关性[J].海峡预防医学杂志,2023,29(2):78-81.

[8]翟超,张永前.精神科护士心理韧性现状及其影响因素分析[J].中西医结合护理(中英文),2023,9(3):145-147.

[9]周嘉豪,王天兰,李珊,等.男护士职业认同感影响因素

分析的研究进展[J].贵州中医药大学学报,2023,45(1):82-86.

[10]武会芬.重大应急压力下重症护士的心理测评及分析[J].江苏卫生事业管理,2022,33(12):1619-1621.

[11]张玉坤,张玉萍,唐卓悦,等.浙江省男护士述情障碍现状及影响因素分析[J].护理学杂志,2022,37(22):9-12.

[12]苗傲霜,蔡英华,万霞,等.三级甲等医院不同性别护士心理状态的对比研究[J].江苏卫生事业管理,2022,33(10):1385-1388.

[13]林杰,魏薇萍,王国志,等.上海市急诊科男护士心理韧性与工作压力及职业认同感的相关性分析[J].护士进修杂志,2022,37(20):1906-1910.

[14]田京培,耿会杰,孙蕊,等.临床护士心理契约破裂现状及影响因素分析[J].山西医药杂志,2022,51(17):1951-1954.

[15]李紫荆,余雨枫,张一敏,等.三甲医院急诊科护士心理资本与工作相关生活质量的现状及相关性研究[J].职业卫生与应急救援,2022,40(2):175-179.

[16]陈萍,刘安诺,蒋亚琴,等.心理资本在男护士知觉压力及职业认同感中的中介效应[J].护士进修杂志,2022,37(8):673-677.

[17]田京培,郑一宁.护士心理契约破裂和工作投入的相关性研究[J].现代临床护理,2021,20(12):1-6.

[18]夏苗,高玉玲.护士心理韧性与职业认同的关系研究[J].皖南医学院学报,2021,40(5):483-485+492.

作者简介:

王炳先(1986-),汉族,本科学历,主管护师,研究方向为危重症护理。

基金项目:

2024年度青海省人民医院内科科研课题(项目编号:2024-ghsrmyy-21)。