

# 团体沙盘游戏治疗在降低护理实习生针刺伤后心理应激反应中的应用研究

李沁夏 陈瑶\*

南通市第一人民医院

DOI:10.12238/carnc.v3i7.16311

**[摘要]** 目的：分析讨论团体沙盘游戏治疗在降低护理实习生针刺伤后心理应激反应中的应用效果。方法：随机选择2023年在南通市第一人民医院实习的护理实习生30人，对照组及实验组各15人，对照组使用常规治疗，不进行心理干预，实验组常规治疗后采用团体沙盘游戏治疗进行心理干预，采用症状自评量表(SCL-90)对实验组与对照组进行前测数据的差异性比较。结果：两组治疗前差异较小( $P>0.05$ )，两组治疗后SCL-90评估结果均优于治疗前，实验组评估结果优于对照组( $P<0.05$ )。结论：团体沙盘游戏治疗在降低护理实习生针刺伤后心理应激反应中的应用效果良好，值得广泛推广与应用。

**[关键词]** 团体沙盘游戏；护理实习生；针刺伤；心理应激反应

中图分类号：R395.6 文献标识码：A

Application of Group Sand Table Game Therapy in Reducing Psychological Stress Response of Nursing Interns after Needlestick Injuries

Qinxia Li, Yao Chen\*

Nantong First People's Hospital

**Abstract:** Objective: To analyze and discuss the application effect of group sand table game therapy in reducing psychological stress reactions of nursing interns after needle stick injuries. Method: 30 nursing interns who will intern at the First People's Hospital of Nantong in 2023 will be randomly selected. There will be 15 interns in the control group and 15 interns in the experimental group. The control group will receive conventional treatment without psychological intervention, while the experimental group will receive group sand table game therapy for psychological intervention after conventional treatment. The difference in pre-test data between the experimental group and the control group will be compared using the Symptom Checklist-90 (SCL-90). Result: The difference between the two groups before treatment was small ( $P>0.05$ ), and the SCL-90 evaluation results after treatment were better than before treatment in both groups. The evaluation results of the experimental group were better than those of the control group ( $P<0.05$ ). Conclusion: The application effect of group sand table game therapy in reducing the psychological stress response of nursing interns after needle stick injuries is good, and it is worthy of wide promotion and application.

**Keywords:** Group sandbox game; Nursing interns; Needlestic injury; Psychological stress response

## 引言

护士是医疗体系的重要组成部分，大部分病区的护士数量不能满足需求，工作量却相对较大，治疗步骤多、程序复杂，也容易导致护理风险的发生，因此对护理水平有更加严格的要求<sup>[1]</sup>。高风险的工作环境、与患者的零距离接触以及工作负荷的突增，加之患者对护理水平的要求越来越高，使得护士不仅在生理、心理上面临巨大压力，还须具备处理不利事件的抗压能力。针刺伤是护理人员最常见的职业暴露之一，尤其是在护理实习生中，这主要与防护意识的缺乏、针伤意识的缺乏以及操作的不规范有关<sup>[2]</sup>。护士因针刺损伤感

染血源性疾病的风脸较高，会产生一定的心理压力，若应对方式无效，便会导致生理功能紊乱及心理困扰，极易诱发麻木、僵硬、无助等心理失衡，影响工作质量甚至离职。因此对于护理实习生针刺伤后心理应激反应需进行治疗，保证护理人员身心健康。近年来，在国外广泛应用于成人和儿童心理治疗领域的沙盘游戏能够有效改善患者的心理状态<sup>[3]</sup>。基于此，本文研究了团体沙盘游戏治疗在降低护理实习生针刺伤后心理应激反应中的应用效果，现报告如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 资料

随机选择2023年在南通市第一人民医院实习的护理实习生30人作为研究对象，随机分为对照组及实验组各15人，其中对照组年龄19-21岁，平均 $(19.71\pm0.55)$ 岁；实验组年龄19-21岁，平均 $(20.00\pm0.67)$ 岁， $(P>0.05)$ 。

**入选标准：**（1）受试者为目前在该医院实习的实习护士；（2）实习阶段发生了针刺伤；（3）心理测评焦虑程度为中重度。

**排除标准：**（1）既往有精神病史；（2）近1年内曾接受过心理咨询治疗。

**剔除标准：**（1）不符合纳入标准中的任何一条即被排除在本研究之外；（2）因个人因素不愿参与本次心理治疗的临床实习护士。

## 1.2 方法

对照组采用对照组使用常规治疗，不进行心理干预。实验组常规治疗后采用团体沙盘游戏治疗进行心理干预：

（1）专业团队组建：成员中应具备心理治疗或相关领域的专业知识和技能的成员，并能够熟练运用各种沙盘游戏工具和技术，具备敏锐的观察力和洞察力，能够准确地捕捉到参与者在沙盘游戏中的表现和情感变化，具备高度的责任心和保密意识，能够保护参与者的隐私和个人信息安全的成员组成，确保治疗过程的顺利进行。（2）沙盘游戏设置：根据沙盘游戏的理论基础和规范要求，医护人员共同合作创建由沙盘、沙具、沙、治疗师组成的沙盘游戏。（3）场景设置：在进行沙盘游戏时，治疗师和患者会共同熟悉这些活动及其规则。当患者开始在沙盘上建造时，治疗师会保持安静，仔细观察并记录患者在这个过程中的面部表情和动作。接着，鼓励患者全身心地投入到其创造的沙盘世界之中。每次治疗结束后，都会拍摄照片以保存和记录患者定制化的沙盘。（4）时间安排：在严格遵循沙盘游戏的基本原则下，前后总共10次，每次游戏30分钟，并确保每个治疗时段只有一个患者进入沙盘室。在该特定区域内，配备了心理咨询师和记录员。（5）作品点评，“阳光之颂：活力花园”这一作品中，作品展现了一个被阳光照射的花园，充满生机与活力。作者可能正处于一种积极向上的心理状态，对生活充满希望和期待。但作品中又透露出一些隐藏的悲伤元素，可以鼓励作者多与人交流，分享内心的感受，不要过于压抑自己的情绪。“静寂心界：寻暖之旅”这一作品中，呈现了一个封闭的房间，内部陈设简单，略显冷清。这可能暗示着作者目前处于一种较为封闭和孤独的心理状态。建议作者尝试打开心扉，多参与社交活动，与亲朋好友分享生活的点滴，寻找内心的平静与温暖。“暗影荒芜：心光启航”这一作品中，以灰暗色调为主，展现了一片荒芜的土地。这可能反映出作者内心的抑郁和失落。建议作者关注自己的情绪变化，

积极寻求专业心理咨询师的帮助，通过心理咨询和疏导来减轻抑郁情绪。“宁静湖畔：心海扬帆”这一作品中，描绘了一个平静的湖面，四周环境宁静而和谐。这可能表示作者目前内心平静，但也可能隐藏着对过去的怀念或对未来的不确定。可以鼓励作者正视自己的情感，积极面对生活的挑战，寻求生活中的小确幸。“纠结心境：释虑之路”这一作品中包含了许多重叠和纠缠的线条，整体显得有些混乱。这可能表明作者内心充满了焦虑和不安。建议作者尝试通过冥想、瑜伽等放松技巧来平复内心的波动，同时寻求专业心理咨询师的帮助，找到问题的根源并解决。“光明欢歌：情绪探寻”这一作品中，以明亮的色彩和欢快的元素为主，展现了一种乐观向上的氛围。作者可能正处于一种积极健康的心理状态。如果作品中隐藏着某些抑郁的迹象，可以建议作者关注自己的情绪，找到情绪背后的原因，并采取积极措施进行调节。“孤屿心声：寻共鸣之旅”这一作品中，出现了许多孤立的元素，如单独的人物、树木等。这可能反映出作者内心的孤独和不被理解。建议作者多与他人沟通，表达自己的情感和需求，寻求他人的理解和支持。“灰烬寻光：重燃希望”这一作品整体以灰色调为主，缺乏生机和活力。这可能暗示着作者目前处于一种较为消极和沮丧的心理状态。建议作者关注自己的情绪变化，尝试通过运动、旅行等方式来调节情绪，找到生活中的乐趣和希望。

## 1.3 观察指标

采用《症状自评量表》(SCL-90)，了解所有被试在未接受任何处理时与治疗后的心理压力状况，分数越高说明受试者心理压力越大。

## 1.4 统计学分析

采用SPSS 21软件，进行数据的统计与分析，以[n (%)]表示计数资料，行 $\chi^2$ 检验，以 $(\bar{x}\pm s)$ 表示计量资料，行t检验， $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 心理压力状况对比

两组治疗前差异较小 $(P>0.05)$ ，治疗后SCL-90评估结果均优于治疗前，实验组评估结果优于对照组 $(P<0.05)$ 。如表1：

表1 心理压力状况对比 $(\bar{x}\pm s, 分)$

组别	例数	治疗前	治疗后	t	P
实验组	15	$19.32\pm1.33$	$5.43\pm1.22$	29.8071	0.0001
对照组	15	$15.97\pm5.69$	$12.35\pm1.47$	2.3857	0.0241
t	-	1.9022	14.0297	-	-
P	-	0.0675	0.0001	-	-

### 3 讨论

在临床护理工作中，护士每天都要接受侵入性治疗和护理操作，是职业暴露的高危人群，特别是被各种污染的针头刺伤后，可导致血源性疾病，甚至致命的后果，并带来恐惧、焦虑、抑郁等负面情绪，严重威胁护士的身心健康<sup>[4]</sup>。特别是对于急诊科等治疗急症、危重症和重症患者的科室而言，护士在抢救病人的第一线，职业暴露的危险因素明显高于其他科室，为降低护理实习生针刺伤后心理应激反应，需要进行相关心理治疗<sup>[5-6]</sup>。

在沙盘游戏心理干预的过程中，护理实习生利用沙子、沙盘和玩具来构建场景，以揭示他们潜意识中的思维。这有助于推动对这些隐藏思维的有意识接纳，并通过视觉展示来实现集体表达，最终解决患者心理问题<sup>[7]</sup>。沙盘游戏干预有效地促进了非语言交流和象征性含义，以凸显护理实习生的心理问题并寻求适宜解决方案<sup>[8]</sup>。本研究结果显示：两组治疗后SCL-90评估结果均优于治疗前，实验组评估结果优于对照组( $P<0.05$ )。提示沙盘游戏心理干预效果显著。分析原因为：团体沙盘游戏治疗通过让护理实习生参与各种有趣的游戏，使他们在轻松愉快的氛围中自然地表达自己的情感和想法，从而降低心理应激反应；鼓励护理实习生自由地表达自己的内心世界，有助于他们更好地认识自己，增强自信心，减轻心理压力；通过团队合作的方式，让护理实习生学会相互支持、共同解决问题，提高团队凝聚力，有利于他们在面对针刺伤等压力时得到同伴的支持和帮助；还可以帮助护理实习生在模拟的情境中学会应对针刺伤等压力的方法，提高他们的应对能力和心理承受能力<sup>[9-10]</sup>。通过团体沙盘游戏治疗，护理实习生可以更好地应对针刺伤等职业压力，从而提高他们的心理健康水平，帮助护理实习生识别和表达自己的情感，从而降低他们在面对针刺伤等创伤事件时的心理应激反应。护理实习生自己也可以学会更有效的应对策略，如情绪调节、问题解决和人际沟通等，从而增强他们在未来面对类似创伤事件时的应对能力<sup>[11]</sup>。心理健康状况良好的护理实习生更可能对工作保持积极的态度，从而提高他们的工作满意度和留任率。

综上所述，团体沙盘游戏治疗在降低护理实习生针刺伤后心理应激反应中的应用效果良好，可以为护理教育和培训提供有益的实践经验，帮助改进教学方法和提高教学质量。

### 参考文献

- [1]张智霖.逆境评价对突发公共卫生事件护士心理应激反应的影响[J].全科护理,2021,19(36):5137-5140.
- [2]詹梦梅,李立群,涂发妹,等.基于 Nvivo 12.0 分析抗击新冠肺炎一线护士针刺伤后的心理体验[J].南昌大学学报(医学版),2020,60(5):56-60,102
- [3]张颖,马运苗,曹伟.团体沙盘游戏对肿瘤外科护士情绪管理的影响[J].临床医学研究与实践,2020,5(29):185-188.
- [4]周露,李婷,周成莉,等.心理弹性在急诊护士应激(压力)反应与应对方式之间的中介效应[J].全科护理,2023,21(35):5002-5005.
- [5]徐金莲,成芳,薛景秀,等.肿瘤科护士在发生输液港拔针针刺伤后心理感受的质性研究[J].当代护士(下旬刊),2020,27(6):180-183.
- [6]刘艳菊,刘虹,王蒙,等.精神科实习护士首次针刺伤后的内心体验及应对行为[J].河北医药,2021,43(4):635-637.
- [7]吴倩.团体沙盘游戏对护士职业倦怠及情绪管理的影响[J].当代护士(下旬刊),2022,29(11):159-162.
- [8]苏艳桃,盘瑞兰,钟京梅,等.团体式沙盘游戏对心血管科护士专业生活品质及工作满意度的影响[J].保健医学研究与实践,2023,20(S02):140-142.
- [9]喻斌,吕建敏,李红霞,等.自然发展行为干预融合团体沙盘游戏治疗对孤独症儿童康复的临床研究[J].中国妇幼健康研究,2024,35(6):83-88.
- [10]黄敏,胡著芹,黎艳梅.团体沙盘游戏干预对手术室护理人员职业压力和心理健康的影响[J].中国当代医药,2024,31(1):163-166.
- [11]邓常珠,唐芳贵,张文海,等.团体沙盘游戏干预对特殊教育教师职业倦怠水平影响的实证研究[J].心理学进展,2024,14(10):353-362.

### 作者简介：

李沁夏（1989.05-），女，汉族，江苏南通人，本科，研究方向为感染管理。

### 基金项目：

南京医科大学康达学院教育研究课题，课题编号：KDJYYJYB202340，课题名称：团体沙盘游戏治疗在降低护理实习生针刺伤后心理应激反应中的应用研究。