

正念减压联合五行音乐疗法对产科护士心理灵活性及工作投入的影响

蒋玉琼 陈俊 胡海霞 陶利
湖南中医药大学附属宁乡医院
DOI:10.12238/fcmr.v7i3.15660

[摘要] 目的: 探讨正念减压联合五行音乐疗法对产科护士心理灵活性及工作投入的干预效果,为优化护理人力资源管理及心理健康干预提供理论参考。方法: 选取某三级综合医院产科护士40名,采用正念减压联合五行音乐疗法进行为期八周的干预,通过心理灵活性量表(如AAQ-II、CFQ-F)和工作投入量表(UWES-9)评估干预前后的变化。结果: 干预后,产科护士的心理灵活性显著提升,工作投入水平显著提高,表现为经验性回避和认知融合程度降低,工作活力、奉献和专注维度得分提高。结论: 正念减压联合五行音乐疗法对改善产科护士的心理灵活性和工作投入具有积极的干预效果,可作为有效的心理干预手段在护理领域推广应用。

[关键词] 正念减压; 五行音乐疗法; 产科护士; 心理灵活性; 工作投入
中图分类号: R714 文献标识码: A

The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Combined with Five-Element Music Therapy on Psychological Flexibility and Work Engagement Among Obstetric Nurses

Yuqiong Jiang Jun Chen Haixia Hu Li Tao

Ningxiang Hospital Affiliated to Hunan University of Chinese Medicine

[Abstract] Objective: To explore the intervention effect of mindfulness-based stress reduction combined with five-element music therapy on the psychological flexibility and work engagement of obstetric nurses, and to provide a theoretical reference for optimizing nursing human resource management and mental health intervention. Methods: Forty obstetric nurses from a tertiary general hospital were selected and intervened for eight weeks using mindfulness-based stress reduction combined with five-element music therapy. The changes before and after the intervention were evaluated using the psychological flexibility scale (such as AAQ-II, CFQ-F) and the work engagement scale (UWES-9). Results: After the intervention, the psychological flexibility and work engagement of obstetric nurses were significantly improved, as shown by the decrease in experiential avoidance and cognitive fusion, and the improvement in the scores of work vitality, dedication and concentration dimensions. Conclusion: Mindfulness-based stress reduction combined with five-element music therapy has a positive intervention effect on improving the psychological flexibility and work engagement of obstetric nurses, and can be promoted and applied as an effective psychological intervention method in the field of nursing.

[Key words] mindfulness-based stress reduction; five-element music therapy; obstetric nurses; psychological flexibility; work engagement

引言

产科护士身为处在高风险以及高压科室的一线工作人员,她们的心理状态、职业表现会直接对母婴护理的质量产生影响。心理灵活性是个体在应对压力之时调整自身认知以及行为的能

力,而工作投入所反映的则是其对于自身职业的专注程度与热情状况。基于目前已有的研究,在护士群体中,心理灵活性和工作投入之间存在着显著的关联,不过专门针对产科护士展开的相关专项研究却较为缺乏。文章通过正念减压与五行音乐疗法

来对产科护士实施干预,探究其对于心理灵活性以及工作投入所产生的影响,以便能为优化护理人力资源管理以及心理健康干预给出相应的理论参考依据。

1 基本信息

1.1 研究对象

研究选取了某三级综合医院内的40名产科护士作为研究对象。这些被选作研究对象的均为在在职的产科护士,年龄处于22岁到45岁区间内,平均年龄32岁,护龄为1年至20年之间,平均护龄约为8年。

1.2 纳入与排除标准

纳入标准具体如下:其一,需为在在职的产科护士,且年龄要在20岁至50岁区间范围内;其二,自愿参与本研究,并且需签署知情同意书;其三,能够顺利完成为期八周的干预方案,同时也能完成该方案实施前后的相关测评工作。

排除标准具体如下:其一,存在严重的心理障碍或者患有精神疾病;其二,在开展研究的这一期间,参与了其他的心理干预相关项目;其三,在研究中途选择退出,或无法完成全部的干预流程。

1.3 研究方法

研究运用了对照组与实验组的设计方式。对照组正常开展日常的工作以及生活,不会接受任何形式的干预。实验组接受时长为8周的五行音乐疗法以及正念减压训练。五行音乐疗法依照《中医基础理论》对研究对象展开体质辨证分型,按照五音归五行、能入五脏的原则辨证选取合适的音乐。音乐来源于中华医学学会所发行的《中国传统五行音乐》CD,已将相关的曲目都上传至微信群,方便研究对象下载。具体的实施方案如下:肝气郁结型,选取“角”音,其代表曲目有《广陵散》以及《江河水》;痰火扰心型,选取“徵”音,代表曲目为《紫竹调》和《平沙落雁》;脾气郁滞型,选取“宫”音,代表曲目是《渔樵唱晚》与《闲居吟》;肺气亏虚型,选取“商”音,代表曲目包含《阳春白雪》以及《满乡水云》;肾气亏虚型,选取“羽”音,代表曲目有《小河淌水》和《寒江残月》。研究对象每天聆听一次音乐,每次聆听的时长规定为30分钟,音量控制在30至40dB范围,环境安静、整洁,让全身处于放松的状态,这样一直持续8周的时间。在聆听结束之后,需填写音乐日志。

正念减压训练按每周一次的频次开展,每次选择不同的主题,同时把正念练习同小组讨论相结合。第1周,安排正念饮食练习、介绍与之相关的各类知识,以引导护士逐步进入正念模式;第2周,进行正念呼吸训练,其目的在于帮助护士更好地关注当下的状态,摆脱负面的情绪;第3周,开展身体扫描活动,通过这样的方式引导护士觉察身体感受;第4周,安排正念冥想,引导护士将自身脑海中的想法视为一种心理事件;第5周,实施正念瑜伽,助力护士觉察身心实际的状况;第6周,展开正念行走,促使护士在行走的过程中始终保持觉知的状态;第7周,进行正念静坐,帮助护士识别消极的想法并且能够及时中断;第8周,对整个课程的内容加以回顾,指导护士把正念技术融入到未来的工

作以及生活中。另外,每周还会安排相应的家庭作业,要求护士要在音频的指导之下,完成至少6天的练习任务。

1.4 道德伦理规范

研究依据伦理原则而行,且顺利取得了医院伦理委员会的审批。在进行干预之前,研究者针对研究目的、所采用的方法、具备的意义、可能产生的益处与风险,向护士予以了详尽介绍。同时,研究者也清楚地告知参与者,在干预的过程中拥有随时退出的权利,需签署知情同意书。另外,关于所有涉及到的个人信息、各类资料、图片以及视频等等,均严格保密,以切实确保隐私安全。

2 结果

2.1 干预对心理灵活性的影响

表1 干预前后产科护士心理灵活性指标得分对比

指标	干预前得分 (均值±标准差)	干预后得分 (均值±标准差)	t值	P值
经验性回避(AAQ-II)	5.2±1.3	4.1±0.9	-5.67	<0.001
认知融合(CFQ-F)	4.8±1.1	3.6±0.8	-6.23	<0.001

注:AAQ-II得分越高,表明心理僵化程度越严重;CFQ-F得分越高,表明认知融合程度越高。P<0.05表示差异具有统计学意义。

干预后,产科护士的经验性回避和认知融合得分均显著降低,表明心理灵活性显著提升(P<0.001)。

2.2 干预对工作投入的影响

表2 干预前后产科护士工作投入维度得分对比

维度	干预前得分 (均值±标准差)	干预后得分 (均值±标准差)	t值	P值
活力	2.8±1.0	3.8±0.9	6.89	<0.001
奉献	4.1±1.2	4.6±1.0	3.45	<0.001
专注	3.5±1.1	4.2±0.9	4.78	<0.001
总分	28.5±6.7	35.2±5.3	7.12	<0.001

注:UWES-9总分≥36分视为理想的工作投入水平。P<0.05表示差异具有统计学意义。

干预后,产科护士的工作投入总分及活力、奉献、专注三个维度得分均显著提高(P<0.001),表明工作投入水平显著提升。

2.3 干预对心理灵活性与工作投入关联的影响

表3 干预前后心理灵活性与工作投入相关性分析

相关性指标	干预前相关系数(r)	干预后相关系数(r)	P值
经验性回避(AAQ-II)与工作投入总分	-0.42	-0.21	<0.05
认知融合(CFQ-F)与专注维度得分	-0.35	-0.18	<0.05

注:P<0.05表示相关性差异具有统计学意义。

在实施干预之后,我们发现经验性回避同工作投入总分之间呈现的负相关性有所降低,与此同时,认知融合和专注维度得分所具有的负相关性同样也有所减弱。从这些现象来看,心理灵

活性得到提升之后, 其对工作投入所产生的抑制作用明显降低, 具有统计学意义($P < 0.05$)。

3 讨论

3.1 干预效果的理论基础

正念减压训练作为一种心理干预的方式, 它的理论依据是源于认知行为疗法以及东方禅修传统。其核心的运行机制重点在于引导个体把自身的注意力聚焦在当下所产生的内在体验上, 要接纳而不是抗拒负面的情绪以及感受, 打破经验性回避和认知融合呈现出的僵化模式。所谓经验性回避, 就是个体针对负面情绪、感受或者认知所表现的抗拒和回避的一种倾向, 这种倾向可以通过接纳与行动问卷加以量化评估。在经过干预之后, 产科护士的AAQ-II的得分出现了明显变化, 从干预之前的 5.2 ± 1.3 分降低到了 4.1 ± 0.9 分, 表明她们对于负面情绪的接纳能力有了很显著的增强, 其心理僵化的程度也有了明显的减轻。同时, 通过开展正念训练, 护士们能够有效地发现消极思维并且使其解离, 增强自身的认知灵活性。认知融合通过认知融合问卷进行评估, 在干预之后, 护士们的CFQ-F得分从 4.8 ± 1.1 分降低至 3.6 ± 0.8 分, 表明她们对于消极思维的绑定程度有所减弱, 其认知灵活性得到了显著的提高。

五行音乐疗法是依据中医五行理论, 借由音乐所具备的调节作用, 对护士的心理压力予以缓解, 同时还能够在一定程度上强化正念训练所实现的效果。五行音乐疗法是依照五音(宫、商、角、徵、羽)跟人体五脏(脾、肺、肝、心、肾)彼此间的对应关联, 以及五行相互之间存在的生克制化规律, 挑选和个体体质以及情绪状态相契合的音乐。这样的音乐干预举措, 能够通过自主神经系统以及内分泌系统的调节舒缓心理压力, 使得焦虑和抑郁的水平得以降低。音乐疗法还可以激活大脑之中的愉悦中枢, 促使内源性神经递质, 如多巴胺和内啡肽等得以释放, 达到缓解心理压力, 让焦虑和抑郁水平下降的目的。

正念减压训练跟五行音乐疗法联合干预, 从认知层面以及情绪层面进行切入, 给产科护士给予了系统的心理支持。正念训练通过提升心理上的灵活性, 助力护士妥善地应对在工作过程中所面临的压力以及各种挑战; 五行音乐疗法借助情绪调节, 使工作所引发的心理负担得以缓解。这二者协同发挥作用, 让产科护士的心理灵活性以及工作投入的水平都得到了改善, 给护理人员心理健康状况还有其职业发展给予了有力的支持。

3.2 干预对工作表现的潜在影响

心理灵活性的提升能够有效帮助产科护士应对工作中碰到复杂情境以及高压任务。当面临母婴护理环节里出现的突发状况或高风险事件时, 护士可以保持冷静的状态, 并且能够灵活地对自身应对策略做出调整, 避免情绪耗竭以及职业倦怠发生。通过使心理灵活性得到增强, 一方面对护士个人的心理健康有所裨益, 另一方面还能够很大程度上提升其职业适应性以及抗压的能力。

工作投入的提高进一步强化了护士的职业认同感, 同时也让其工作效率得以提升。通过乌特勒支工作投入量表(Utrecht

Work Engagement Scale, UWES-9)评估可以发现, 在经过干预之后, 工作投入的总分均值出现了明显变化, 从干预前的 28.5 ± 6.7 分提升至 35.2 ± 5.3 分, 已经接近理想阈值(≥ 36 分)。就三个维度的情况而言, 活力维度的得分有了显著的提升, 由 2.8 ± 1.0 分提升至 3.8 ± 0.9 分; 奉献维度得分从 4.1 ± 1.2 分提升至 4.6 ± 1.0 分; 专注维度得分从 3.5 ± 1.1 分提升至 4.2 ± 0.9 分。这些结果表明, 正念减压联合五行音乐疗法确实能够提升产科护士的工作活力, 增强职业认同感、提升专注度。而且, 这样的干预效果会给母婴护理质量带来积极的影响。随着心理灵活性以及工作投入水平的提升, 护士便能够以积极的心态, 通过更高的专业素养为母婴提供相应的护理服务, 推动护患关系朝着和谐的方向发展。良好的护患关系不但有利于提高患者的满意度, 而且还能够减少护理纠纷的出现频次, 进一步提升护理服务的整体质量。因此, 正念减压联合五行音乐疗法不仅对护士个人的心理健康有着诸多益处, 对于提升护理质量以及改善护患关系而言, 也具备重要的临床意义。

3.3 干预的可持续性 & 推广价值

研究中的干预方案时长设定为八周, 在设计阶段, 该方案充分纳入了实际操作层面的可行性和长期可持续性等关键要素作为考量维度。正念减压训练、五行音乐疗法这两种干预方式都属于非药物的干预手段, 它们具备成本低廉、推广相对容易的特点。这两种干预方法实施时都不会依靠很复杂的设备或价格高昂的药物, 只要有最基本的音频播放设备以及合适的音乐素材, 那么在各种各样不同的环境之下就都能够实施。而且这两种干预手段其操作的流程并不复杂, 鉴于其学习过程相对简便且掌握难度较低, 该方法具备在护理领域广泛推广的可行性与适宜性。

经过系统性的训练流程, 护士们能够熟练掌握正念技巧以及音乐调节方法, 而且还能把它们很好地融入到日常的工作以及生活中。正念减压训练通过引导个体关注当下的状况、让个体接纳负面的情绪, 以打破经验性回避以及认知融合所呈现的僵化模式, 促使心理灵活性得以提升。而五行音乐疗法通过音乐所具有的调节作用, 来对心理压力起到缓解的效果, 还能够让正念训练的成效得到进一步的强化。这两种干预方法相互配合所产生的协同作用, 在短期内就已经明显地让产科护士的心理灵活性以及工作投入水平都得到了改善, 同时, 也给护士们提供了可长期施行的心理支持策略。借助于持续不断的练习活动, 护士们在日常工作中就能够妥善地应对所面临的压力, 减少情绪耗竭情况以及职业倦怠现象的出现, 以长期维持干预效果。

4 结语

正念减压同五行音乐疗法相结合, 对于产科护士的心理灵活性以及工作投入状况能够产生颇为显著的干预成效。当心理灵活性和工作投入水平得以提升时, 这一干预方案一方面有益于产科护士心理健康情形的改善, 另一方面也能够促使护理质量得到提升, 推动护患关系向和谐的方向发展。本研究提出的干预方案具备较强的可操作性、持续性, 所需成本较低、推广较为

容易, 很适合在护理领域大范围应用。后续的研究可以进一步扩大样本的数量, 对干预方案加以优化, 探寻它在其他护理领域中所具有的应用价值, 以便为护理人员的心理健康以及职业发展给予周全的支持。

[基金项目]

湖南中医药大学2022年度校级科研重点项目, 课题编号: 2022XYLH160。

[参考文献]

[1]中华人民共和国国家卫生健康委员会. 中共中央政治局召开会议听取“十四五”时期积极应对人口老龄化重大政策举措汇报审议《关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》

中共中央总书记习近平主持会议[EB/OL]. (2021-06-22)[2021-09-21]. <http://www.nhc.gov.cn/wjw/mtbd/202105/95871240947b416eb97eeacb5d302061.shtml>.

[2]杨婷婷. 产科护士工作压力源以及身心健康状况调查[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(26): 95-96.

[3]李琴芳, 谢朴仙. 产科护理风险分析及防范措施[J]. 中国卫生产业, 2017, 14(05): 15-16.

作者简介:

蒋玉琼(1971--)女, 汉族, 湖南宁乡人, 硕士研究生, 职称: 湖南中医药大学附属宁乡医院主任护师、硕士研究生导师, 研究方向: 护理管理和护理教育。