

- 菌及耐药性分析[J]. 重庆医学, 2015, 44(32): 4507-4509.
- [7] 费东生, 曹延会, 南川川, 等. 耐碳青霉烯类抗生素鲍曼不动杆菌呼吸机相关肺炎的危险因素[J]. 2013, 33(20): 4945-4948.
- [8] Ye J J, Huang C T, Shie S S, et al. Multidrug resistant *Acinetobacter baumannii*: risk factors for appearance of imipenem resistant strains on patients formerly with susceptible strains[J]. PLoS One, 2010, 5(4): e9947.
- [9] 徐轶, 章白苓. 鲍曼不动杆菌在老年感染性疾病中的分布特征与耐药性[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(20): 5929-5930.
- [10] 钟如柱, 许志明, 喻云梅, 等. COPD患者呼吸道感染铜绿假单胞菌的耐药性及ESBLs检测[J]. 中国临床研究, 2015, 28(2): 155-158.
- [11] 胡灼君. 慢性阻塞性肺疾病合并呼吸机相关性肺炎的病原菌分布及其耐药性分析[J]. 中华老年医学杂志, 2009, 28(6): 487-488.
- [12] 慢性阻塞性肺疾病急性加重抗菌治疗论坛专家组“慢性阻塞性肺疾病诊治指南”中急性加重抗菌治疗的地位[J]. 中华结核和呼吸杂志, 2013, 36(9): 712-714.
- [13] Morfin-Otero R I, Dowzicky M J. Changes in MIC within a global collection of *Acinetobacter baumannii* collected as part of the Tigecycline Evaluation and Surveillance Trial, 2004 to 2009[J]. Clin Ther, 2012, 34(1): 101-112.
- [14] 钟如柱, 许志明, 喻云梅, 等. COPD患者呼吸道感染铜绿假单胞菌的耐药性及ESBLs检测[J]. 中国临床研究, 2015, 28(2): 155-158.
- [15] 许志明, 李婷, 林大欢, 等. 降钙素原对慢性阻塞性肺疾病急性加重期使用抗菌药物的参考价值[J]. 广东医科大学学报, 2017, 35(1): 15-18.

休闲活动对护士工作和心理压力的影响

黄雪玉, 刘小艳, 韦丽萍, 钟爱娟 (广东省东莞市寮步医院, 广东东莞 523400)

摘要:目的 观察休闲活动对护士工作压力的影响。方法 筛选100名有心理压力的值班护士, 选择集体绿道行走、爬山、骑行、聚会、看电影等休闲方式干预, 应用心理测试量表评价干预前后工作和心理压力变化。结果 与干预前比较, 干预后护士感受到的工作压力下降($P<0.05$), 焦虑抑郁状态有所减轻($P<0.05$)。干预后护士心理压力得分基本接近中国常模分值($P>0.05$)。结论 选择合适的休闲活动可有效调整护士的心态和情绪, 缓解工作和心理压力。

关键词: 护士; 休闲活动; 心理压力; 工作压力

中图分类号: R 473

文献标识码: A

文章编号: 2096-3610(2017)06-0676-03

Influence of leisure activities on work and psychological stress in nurses

HUANG Xue-yu, LIU Xiao-yan, WEI Li-ping, ZHONG Ai-juan (Liaobu Hospital of Dongguan, Dongguan 523400, China)

Abstract: Objective To observe the impact of leisure activities on the work and mental stress in nurses. Methods One hundred nurses with psychological stress were screened in our hospital, and then intervened with leisure activities such as collective walking on green road, climbing, riding, gathering, and watching movies. The changes of work and mental stress pre- and post-intervention were evaluated by psychometric scales. Results The work stress, anxiety and depression were decreased after intervention ($P<0.05$). The post-intervention scores of psychological stress in nurses approached to Chinese norm scores ($P>0.05$). Conclusion Select the appropriate leisure activities can effectively adjust the mentality and emotion, and alleviate the work and mental stress in nurses.

Key words: nurse; leisure activity; psychological stress; work stress

基金项目: 东莞市科技局医疗科技一般立项项目(No.2016105101217)

收稿日期: 2017-08-10; 修订日期: 2017-11-29

作者简介: 黄雪玉(1972-), 女, 本科, 副主任护师。

临床护理是一项风险性的工作, 服务范围广、专业性强。护士主导着护理工作, 既是患者的治疗执行者, 又是患者日常生活中的管理者、照料者及患者家属的知心者等多角色, 使护士面临着很多压力^[1]。这种压力若长时间得不到缓解和消除, 会耗竭护士的身心健康, 而护士的身心健康与临床护理工作质量有着密切的关系。如何缓解和消除护士身心的压力, 引导护士进行有效的自我调整, 达到良好的心理状态, 是值得关注和研究的问题, 本文主要探讨休闲活动与护士心理及工作压力的关系。

1 资料和方法

1.1 研究对象

选取2016年3月至2017年6月我院经心理自测量表筛选、存在心理压力的临床护士100人, 年龄20~45岁, 中专学历44人, 大专及以上学历56人, 均身体健康, 无基础疾病。

1.2 研究方法

采用问卷调查形式, 调查工具包括心理压力测试量表(低于10分为正常)、症状自评量表、Zung焦虑自评量表(低于50分为正常)与Zung抑郁自评量表(低于50分为正常)。采取“问卷调查→选择休闲方式→问卷调查→调整休闲方式”的办法循环进行, 根据调查对象压力分值依次启用心理压力和护士工作压力自测量表→Zung焦虑自评量表→Zung抑郁自评量表, 或反向使用Zung抑郁自评量表→Zung焦虑自评量表→心理压力自测量表。干预开始前和结束时分别采用一次症状自评量表。症状自评量表共有95个有关精神症状的项目, 包括躯体化、强迫症状、人际关系、焦虑、抑郁、敌对、恐怖、偏执、精神症状等9个症状因子, 采用3级评分法, 分数越高症状越重。医院每月至少组织4次集体活动, 活动内容有集体绿道行走、爬山、骑行、聚会、看电影等, 其余时间护士自行选择休闲活动。每2个月测评1次。

1.3 效果评价

以每次测试量表的分值在正常范围内或较前一次自评得分减少10分及以上为有效。

1.4 统计学处理

采用SPSS21.0统计学软件进行数据分析, 计数资料采用 χ^2 检验; 计量资料以 $\bar{x}\pm s$ 表示, 采用 t 检验。以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 干预前后护士工作压力的比较

干预前, 护士心理压力测试评分为(15.23±2.71)分, 参加休闲活动后下降为(12.32±1.65)分, 两者比较差异有统计学意义($P<0.05$)。具体的工作压力状况见表1。

表1 接受干预的护士的工作压力状况表 ($\bar{x}\pm s$, $n=100$)

项目	干预前	干预后
工作量及时间分配	26.45±4.39	17.96±4.57
患者护理	20.31±5.28	13.59±3.23
护理专业发展	16.67±1.78	9.05±1.34
工作环境	12.34±0.81	8.11±0.85
仪器设备	10.92±1.33	7.62±1.14
总分	86.69±13.59	56.33±11.13

各项目与干预前比较均 $P<0.05$ 。

2.2 干预前后护士焦虑、抑郁的变化情况

护士接受干预后焦虑抑郁状态减轻($P<0.05$), 见表2。

表2 干预前后护士焦虑、抑郁的变化情况 (例)

组别	n	焦虑			抑郁		
		轻度	中度	重度	轻度	中度	重度
干预前	100	68	21	11	9	3	1
干预后	100	17 ^a	4 ^a	2	2 ^a	0	0

干预前比较: ^a $P<0.05$ 。

2.3 干预后护士心理压力自评量表评分结果与我国常模的比较

干预后期, 应用心理压力自评量表对护士进行测评, 其评分结果与中国常模分值基本接近($P>0.05$), 见表3。

表3 干预后护士心理压力自评量表评分与我国常模比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

项目	本组干预后	常模
SCL-90	130.00±35.56	129.96±38.76
躯体化	1.39±0.52	1.37±0.48
强迫症状	1.68±0.63	1.62±0.58
人际关系	1.86±0.49	1.65±0.51
敌对	1.47±0.51	1.48±0.56
恐怖	1.29±0.36	1.23±0.41
焦虑	1.43±0.39	1.39±0.43
抑郁	1.51±0.57	1.50±0.59
偏执	1.49±0.60	1.43±0.57

均 $P>0.05$ 。

3 讨论

3.1 护士工作压力状况分析

本文表1表明,护士的工作压力主要来自于工作量及时间分配、患者护理、护理专业发展、工作环境、仪器设备等几个方面。护士是医嘱的执行者,承担着患者的治疗工作,既要保证医疗安全,防范护理差错,又要处理好与患者及其家属的关系。因此,临床护士在不同程度上都有工作压力,尤以26~35岁护士群体最为明显。她们除了上白班,还要轮值夜班,为适应专业发展要不断学习同时还要照顾家庭等,加上患者及家属对医疗服务的高需求,医疗环境的不安全因素也不断增加,护士承受着来自多方面的压力,这些压力使护士感觉身心疲倦,进而失眠、精神状态不佳、情绪低落、工作热情不高,导致护士处于亚健康状态。护士经过心理调适干预后,工作压力测试得分明显下降。

3.2 护士心理压力状况分析

护士常感知到的压力来自于社会地位、人际关系、晋升和继续学习、处理工作与家庭的关系、高标准的管理及严格的专业要求等^[2]。随着人们对医疗卫生服务需求的日益增长,在职护士日常工作量,任务繁重,导致身体累;医患关系紧张,害怕不良事件的发生,经常处于紧张疲惫状态,导致心累。护士工作大都是轮班制,轮班制扰乱了人体正常的生物节律,对护士的行为和健康造成了负面影响。董娟、张女^[3-4]等研究表明,护士的工作压力影响护士的身心健康,使护士处于亚健康状态,本文结果表明,经过16个月的休闲调整干预后,护士的心理压力测试得分也明显降低。

3.3 护士休闲与改变心理压力状况分析

有研究证明,休闲具有相当多面向与功能,帮助人们调适压力,可以藉由心理层面的自觉感或是实际参与活动后所获得的效益,这些都是调适压力的方式^[5]。本文结果亦显示护士选择合适的休闲活动,参加活动后心理压力量表自评得分比较活动前有所降低。同时也表明,休闲活动以集体活动效果比较明显,集体活动内容比较丰富,形式多样,每周参加一次集体活动,活动时间以约2 h为宜。东莞市寮步镇为广东省慢性非传染性疾病综合防控示范区,建有健康主题公园、健康小屋等健身活动场所,倡导居民保持健康生活方式及健康生活习惯。医院经常组织护士们参与各类社区健康讲座、活动,让她们敞开心扉与外界进行沟通。当护士的身心处于自然放松的状态时,有利于激发积极向上的情绪和自信心。结合看书等比较安静的休闲方式,

轻松的环境让护士养精蓄锐,有利于恢复体力和良好的精神状态,保持工作的热情。因此,采取合适的方法来减轻压力,保持身体健康,提供高质量的护理服务^[6],也增强了护士对自己所从事职业的自信心和成就感。

本文表3表明,护士参加休闲活动后心理压力自评量表评分接近于中国常模分值。由此可见,压力管理能改善护士的心理症状,从而改善心理健康水平^[7]。

休闲活动是当今人们生活的重要组成部分,能提高个人的幸福感,降低心身压力,帮助维持身心健康。因此,许多策略都提出以休闲活动作为调适策略^[8]。医院管理强调为患者提供人性化护理的同时,也应关注为患者提供服务的护士所面临的压力,并对他们实行人性化管理,帮助护士利用各种社会支持系统调整负性情绪,并恰当地估计自身应对压力的能力,提高应对压力的技巧^[9]。

总之,休闲活动可以缓解护士身心的压力,有效调整其心态、情绪,改善护士身心健康状况,缓解其工作压力,使其尽快恢复活力,以保持饱满的工作热情和积极向上的生活态度,提高应激能力和生活质量。

参考文献:

- [1] 王光叶. 护理人员休闲活动参与、工作与身心健康的调查研究[J]. 医学信息, 2011, 24 (11): 3544.
- [2] 陈亚梅, 黄金. 医院护理人力资源配置中存在的问题及对策[J]. 解放军护理杂志, 2005, 22(12): 42-44.
- [3] 董娟. 急诊护士适时娱乐休闲缓解工作压力的效果观察[J]. 护理研究, 2010, 24(10C): 2799-2800.
- [4] 张女. 基层医院产科护士工作压力源分析[J]. 现代医院, 2010, 10(5): 132-133.
- [5] Karkar A. Stress and burnout among hemodialysis nurses: a single-center, prospective survey study. Saudi journal of kidney diseases and transplantation[J]. Saudi J Kidney Dis Transpl, 2015, 26(1): 12-18.
- [6] 林小玲, 全冬华, 黄小英, 等. 助产士工作压力的原因分析及对策[J]. 广东医学院学报, 2009, 27(3): 316-317.
- [7] 倪小香, 陈秀云, 杜玉霜, 等. 压力管理训练对新上岗护士心理症状的影响[J]. 护理学报, 2012, 19(10): 74-76.
- [8] Poulsen M G, Poulsen A A, Khan A, et al. Recovery experience and burnout in cancer workers in Queen-sland [J]. Eur J Oncol Nurs, 2015, 19(1): 23-28.
- [9] 李迎, 马毓芬, 米娜瓦尔. 乌鲁木齐市护士心理健康现状及焦虑影响因素分析[J]. 护理学报, 2010, 17(10): 71-74.