

综合性医院临床护士心理压力的成因及解压对策分析

白梅

新疆医科大学第二附属医院 新疆乌鲁木齐

【摘要】目的 对综合性医院临床护理的心理压力成因进行分析,明确解压对策。**方法** 选择在2023年1月份至2023年12月份在我院工作的40名护理人员进行研究,其中2023年1月份至2023年6月份未对护理人员的心理压力进行分析,为对照组,2023年7月份至2023年12月份对护理人员的心理压力进行分析,并制定了相应的干预措施,分析干预前后护理人员的心理压力。**结果** 干预后,护理人员的心理压力减轻, $p<0.05$ 组间差异存在。**结论** 在综合性医院,临床护理人员的心理压力明显高于非临床的护理人员,有效的改善护理人员的工作环境,定期组织护理人员进行培训,缓解其压力十分重要。

【关键词】 综合性医院; 临床护士心理压力; 成因; 解压对策

【收稿日期】 2024年7月16日

【出刊日期】 2024年8月26日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20240311

Analysis on the causes and countermeasures of psychological stress of clinical nurses in general hospital

Mei Bai

The Second Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Urumqi, Xinjiang

【Abstract】Objective To analyze the causes of psychological stress in clinical nursing in general hospitals and clarify the countermeasures for decompression. **Methods** A total of 40 nursing staff working in our hospital from January 2023 to December 2023 were selected for the study, in which the psychological pressure of nursing staff was not analyzed from January 2023 to June 2023, and the psychological pressure of nursing staff was analyzed from July 2023 to December 2023. Corresponding intervention measures were developed to analyze the psychological pressure of nursing staff before and after intervention. **Results** After intervention, the psychological stress of nursing staff was reduced, and there was a difference between $p<0.05$ groups. **Conclusion** In general hospitals, the psychological pressure of clinical nursing staff is significantly higher than that of non-clinical nursing staff. It is very important to improve the working environment of nursing staff effectively and organize regular training for nursing staff to relieve their pressure.

【Keywords】 General hospital; Clinical nurses psychological stress; The cause of formation; Decompression strategy

随着我国医疗体制改革的深入,医学科学的发展,患者对保健的需求提升。综合性医院拥有较多的优质医疗资源,吸引的患者数量也更多,医院的业务量也逐渐提升^[1]。但也增加了医务人员的工作强度,患者的就医需求等问题也应运而生。对于临床护理的人员而言,与患者的接触时间相对较多,而且处于弱势的状态,护理人员在应激源环境当中生存,会增加其护理压力,加上护理人员的责任大、工作不规律、需要较多的技术操作,会增加其职业压力,影响护理人员身体健康的同时,护理质量也会受到影响。本文就综合性医院临床护理人员的心理压力成因以及解压对策进行分析,详见下文:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择2023年1月份至2023年12月份于我院工作的40名护理人员进行研究。40名护理人员当中,年龄范围23-46岁之间,平均年龄为 34.87 ± 4.21 岁。对所有护理人员的基础资料进行分析,显示 $P>0.05$,故具备分组条件。

1.2 治疗方法

对照组不提供心理压力分析,为常规管理;实验组对护理人员的心理压力进行分析,并给予相应的干预方案。分析原因:

①护理人员的工作较为繁重,而且无法有效的体

现其价值,当前医院的护理人员严重不足,护理人员承担的护理工作量大且繁重,而且护理工作的范围无法有效界定,护理人员在承担护理工作的同时,也承担了非护理工作。而且当前医院的医生需要为患者提供诊断和治疗,这些诊断和治疗需要护理人员来执行,增加工作压力,导致护理人员的社会地位较低,护理人员既便通过辛勤的劳动但却得不到合理且有效的报酬,无法充分的体现服务价值^[2]。

②护理人员的职业特点以及心理因素,对于护理人员而言,因为职业的影响,不光需要与人打交道,也需要与患者打交道,护理人员需要面对病情危重的患者,而患者的死亡会对护理人员的心理造成影响,导致护理人员在护理危重患者时心理影响较大。垂死或者死亡会刺激护理人员,增加其心理压力,导致患者出现紧张感,觉得日常工作当中一旦出现一个小失误亦有可能引发患者死亡,增加护理人员出现差错的风险。继而护理人员在面对危重患者的过程中会出现强烈的情感反应^[3-4]。

③当前患者对护理质量的要求提升,社会的进步,患者以及家属的需求提升,患者主观认为自身的疾病是最急且最重的,需要得到护理人员的关心、照顾,但护理人员需要负责较多工作,若未及时做出护理措施,会增加护患冲突的产生。护理人员繁重的护理工作,患者的不理解会导致护理人员心态失衡,表现为易怒、言语举止异常,护理人员心理失衡加重,导致恶性循环,护理人员心理压力增加^[5]。

④护理工作的特点,决定了护理人员需要进行倒班制度,护理人员的生物钟被打乱,而且护理人员以女性为主,女性的生理特征存在一定的特殊性,情绪呈现周期性波动,家庭劳动的负荷,导致护理人员无法有效地进行心理调适,在面对紧张或者刺激时,会冲动,影响其心理健康。

对策:①掌握护理人员的紧张情绪,掌握护理人员有无容易受到刺激,脾气过于暴躁,易出现过度紧张焦虑的情况,而且护理人员的感情过于脆弱,经常性的出

现头痛、紧张或者疲劳感,无法有效放松自身。

②自我心理调整,提升护理人员的自身能力,提高其体质,可以有效的对抗护理人员的工作压力,护理人员应正视自身的职业,正确调整心理状态,必要时进行心理咨询,对自身的心理状态进行调整,使其恢复心理健康。积极参与于体育运动当中,既实现松弛精神的同时,也有利于提升机体的免疫力,可以促进社会交往能力,掌握患者出现死亡的因素,与患者及家属进行沟通,获取患者及家属的信任,减轻紧张程度。多进行深呼吸,减轻工作压力^[6]。

③减少应激源,增加护理人员的人数,减少护理人员的非护理性工作,提升护理人员的地位,医院领导应给予护理人员一定的政策倾斜,提升护理人员的薪资待遇,重视护理人员的劳务价值,确保护理人员的报酬合理^[7]。

④管理人员应正视护理人员的心态变化,一旦护理人员出现职业心态偏差,管理人员应明确原因,对护理人员的健康水平进行行评估,不是第一时间批评或者惩罚护理人员。掌握护理人员的日常困惑,多关心护理人员,协助护理人员建立乐观的心态。

1.3 观察指标

分析管理前后护理人员的心理状态。

1.4 统计学方法

参与本次研究当中数据均使用 SPSS21.0 数据包进行处理,计数(n,%)代表率,行 X² 检验; P<0.05 具有可比性。

2 结果

干预后,护理人员的心理状态更为稳定, p<0.05。

3 讨论

随着当前医疗机构的进步,医学工作水平快速发展,患者以及家属对护理人员的护理质量逐渐提升,增加护理人员的心理压力,在综合性的医疗机构当中,对护理人员的心理压力有效的改善,可以提升护理人员的工作效率。因此,分析护理人员的心理压力,提升护理人员的生活质量十分重要。

表 1 比较护理人员干预前后心理状态 (x̄±s, 分)

组别	躯体化	人际关系	强迫症状	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
干预前	1.79±0.37	2.16±0.38	2.24±0.29	2.19±0.38	2.14±0.32	1.46±0.21	1.83±0.31	1.79±0.32	1.55±0.21
干预后	1.51±0.19	2.04±0.31	1.98±0.18	1.89±0.14	1.85±0.17	1.14±0.12	1.69±0.11	1.26±0.24	1.32±0.13
t	1.631	2.514	3.871	2.461	2.872	2.871	2.641	2.319	1.547
p	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

本文通过对护理人员心理压力的成因进行分析,首先,护理人员的工作任务繁重,无法有效的体现相关价值。会增加护理人员的工作压力以及心理负担,而且护理人员的职业特点存在特殊性,护理人员既需要面对不同患者的就医需求,也需要面对患者的死亡,增加护理人员的心理压力。患者以及家属对护理质量的提升,对护理人员的不理解,也会增加护理人员的心理压力^[7-8]。护理人员的工作需要倒班制,影响护理人员的生活节律,心理压力增加。

来自于人际方面的人因素,护理人员在日常工作当中需要处理上下级之间、医护之间、护患之间以及护理人员之间的矛盾、冲突,而且是存在护患冲突直接或者间接涉及到双方权益、健康以及经济问题时,一旦处理不当,易引发法律纠纷,导致出现困境,若出现护患冲突时,护理人员受到自身职业的影响,需要建立冷静、平和且理解的心态,有效的解决患者白头吊古风霜里一,导致其自身的情感被压抑,长时间的情感压抑会增加护理人员人的压力,情绪无法得到有效的翻译,导致护理人员陷入了人际冲突当中,形成了恶性循环。

护理人员需要面临法律所产生的压力,护理人员在为患者提供护理的过程中一直处于紧张的状态,护理人员存在危机感,特别是护理记录属于病历的组成是证据,护理人员在积极谨慎的为患者提供治疗期间,应对潜在的医疗纠纷寻找无过错的证据,有效的保护弱势群体。

结合相关因素,制定相应的干预方案,掌握护理人员的心理状态,给予有效的引导,指导护理人员做好自我管理,建立良好的心理状态来工作,减轻内心压力。尽可能减少护理人员的应激源,提升护理人员的社会地位,提高护理人员的自信心。管理人员建立良好的态度,一旦护理人员因为职业心态出现偏差时,应对原因和性质进行分析,掌握护理人员的心理健康水平,化解护理人员的困惑以及不良情绪,给予足够的情绪价值,减轻其工作压力。改善护理人员的工作环境,降低护理人员出现超负荷茉莉花和,做好护理人员的心理干预,人员合理配置,后勤保障系统到位。规范化、人文化的管理,建立健全的激励制度,有效的调动护理人员的工作积极性,有利于护理人员有信心做好自身工作。定期组织护理人员参与培训,做好护理人员的思想教育,对于护理领域的新知识、新技能应给予有效的引导,管理人员在可能的前提下增加护理人员外出学习以及进修的机会,激发护理人员的学习热情,拓宽护理人员的知识面,定期组织护理人员学习如何与患者

进行沟通,开展心理培训,学习法律相关知识,锻炼护理人员的缜密性。为护理人员营养良好的医疗环境,提升护理人员的社会地位,实现护理人员的自我价值,使得得到社会的理解以及认可。建立人性化的管理方式,加强激励管理机制,为护理人员提供科学、有效的人性化管理最大限度的调动以及巩固高年资护理人员的工作积极性,充分考虑拉文尼亚是人员在职称晋升以及继续教育等方面的内容,掌握护理人员的工作、家庭当中的问题,在力所能及的范围给予足够的帮助,建立有效的心理支持填信息,定期开展心理讲座,排除护理人员的不良刺激,提升护理人员自身应对能力,使得拥有良好的状态来面对工作。

综上所述,护理人员作为医疗工作的重要组成,只有护理人员拥有良好的心理状态,方能促进护理工作质量的提和医,保证患者的安全,故分析护理人员的心理压力,给予有效的引导,可以稳定护理人员的心态。

参考文献

- [1] 郑三一,卢俊芳,张涛,包延乔,张宏哲.武汉市综合性医院女性护士的职业倦怠现状及影响因素调查分析[J].卫生职业教育,2024,42(2):148-151.
- [2] 姜春英,张华秀,王小凤.综合性三甲医院门诊护士工作压力源和心理弹性调查研究[J].中国医学创新,2020,17(28):73-77.
- [3] 崔艳丽,陈丽萍,沈世杰,夏华安.广州市三甲医院临床护士工作心理控制源现状及及相关影响因素[J].中国当代医药,2023,30(10):172-175.
- [4] 宋丹,于振剑,张素娟,梁晓亮,刘征,孙妍,马文有.临床心理科夜班护士压力及其影响因素[J].中国健康心理学杂志,2023,31(11):1647-1652.
- [5] 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.
- [6] 高永平,乔秋阁,潘昱婷,李亚伟,张玲玲,石大晓,路玲,游道锋,赵学刚,胡蕊.河北省三甲医院低年资护士心理状态与人文关怀能力相关性研究[J].河北医药,2023,45(4):614-617621.
- [7] 王士燕,李淑芝,白春杰,马小卫,王亚南.COVID-19 疫情防控期间临床护士心理弹性与应对方式、抑郁的相关性研究[J].内蒙古民族大学学报(自然科学版),2023,38(5):476-480.
- [8] 钟文凯,唐冬花,李悦仪.分阶段情绪疗法对精神科护士压力应对方式、心理健康状况及职业倦怠感的影响[J].智慧健康,2023,9(33):117-120.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS