

国内外护士职业压力管理研究进展

陈婷 张庆华* 祁欢

中图分类号 R47 文献标识码 A DOI:10.3969/j.issn.1672-9676.2021.10.016

职业压力是指从业人员在职业环境中,面对职业需求与自身知觉不平衡、工作能力不匹配时出现的身心压力状态^[1]。高责任、高风险、高强度的临床护理工作使护士面临巨大职业压力,其水平远胜于其他职业,压力发生率高达25%~40%^[2]。持续的职场压力使护士长期处于慢性应激状态,给护士的身心健康带来严重累积性危害^[3],可导致工作满意度下降,职业倦怠增加^[4],组织效率低下,护理差错风险增加^[5]。护士职业压力水平与创新行为呈负相关,与离职率呈正相关,加速护士流失,加剧护士短缺^[6-7],给护理队伍建设带来负面影响。现就国内外护士职业压力管理策略进行综述,以期降低护士职业压力提供启发和参考。

1 国外护士职业压力管理策略研究现状

国外的护士职业压力管理策略研究起步较早,形式多样,聚焦从个体提升、组织支持和多模式整合几个角度制定策略为护士提供支持,以达到降低职业压力的目的。

1.1 个体抗压能力提升管理策略

1.1.1 压力管理和弹性训练方案(SMART) SMART是基于梅奥诊所关注-解释疗法(AIT)改良的结构化疗法。AIT提倡关注当下,培养积极情绪,积极解读所遇事件,通过移情和正性觉知,转移对负性事件的注意力,减少个人压力,增强心理弹性^[8]。因其方便可操作性,护士已将其运用于工作及日常生活,其生活质量得到明显改善^[9]。Magtibay等^[10]将SMART转化成网络互动式模块,更便于护士操作,降低压力的效果从第8周开始显现,并持续至24周。

1.1.2 放松反应-弹性方案(3RP) 3RP方案是麻省总医院Benson-Henry身心医学研究所(BHI)在放松反应(Relaxation Response, RR)的基础上,结合Lazarus和Folkman提出的压力应对作用模型,开发的一个全面、多元的综合干预模式^[11],包含三个核心组成部分:放松反应状态的诱发:降低应激

反应的高代谢状态;压力评估和应对:增强对正、负面状态的觉知;个人包容力的增长:增强自身与他人的联系。为期8周,每周1.5小时,旨在减少生理、情绪、认知和应激反应的负面效应,增强个体对压力的适应性和应对能力,并增强其心理弹性。通过在不同疾病患者和不同职业人群中的运用,3RP方案可以有效提高压力感知和应对能力,降低疼痛、疾病、工作等多种压力源引发的压力^[12]。

1.1.3 威廉姆斯生活技能训练方案 威廉姆斯生活技能训练是美国Duke大学Williams教授创建的一套全面系统的压力自我管理实践体系,其包括表达、倾听技能、通情技能和正面行为技能,通过训练护士共情能力,引导个体发现和汲取日常生活事件的积极意义,促进人际关系的良性发展,采取积极行动、利用各种社会支持处理压力情景^[13]。

1.2 组织支持式职业压力管理策略

1.2.1 巴林特小组团体干预方案 巴林特小组是将精神分析理论和小组讨论功能有效结合的问题研讨小组,最初旨在通过团体干预的方式帮助临床医生提升情感感知与沟通能力,化解医患矛盾,降低其工作压力。现广泛应用于临床护士的职业压力管理,巴林特小组组长是有精神心理学经验的心理医师或咨询师,主要负责组织、引导和鼓励组员提出问题,说出困惑。组员由8~10名护理人员组成,通过对临床疑难病例的讨论分析,借助移情和反移情技术,多角度客观分析和反思临床工作中的压力,积极重组压力认知,达到有效应对职业压力的目的。通过重新认识与分析护患关系,护士的自我感知压力得到有效缓解,心理健康水平得以提高,间接促进护理质量的提高^[14-15]。

1.2.2 员工援助计划干预方案(EAP) EAP是一套起源于美国的员工福利与支持项目,由不同专业的人员组成企业内部的EAP小组,为员工提供长期、专业、系统的服务,以帮助员工及其家属解决各种心理健康问题,提高员工的身心健康水平及工作绩效^[16]。EAP在国内已运用于不同领域,被证实在降低员工职业倦怠的同时,提高了员工工作积极性,增强归属感和忠诚度^[17]。其提供的心理支持也有利于提高护士人际关系处理能力,对护士心理减压及

基金项目:浙江省自然科学基金(编号:LGF19G030001)
作者单位:313000 浙江省湖州市,湖州师范学院
*通讯作者

护理质量提升起积极作用^[18]。

1.3 多模式整合式职业压力管理策略

互联网+多模式交互减压策略,将不同内容进行整合,利用各种技术的优势互补,借助互联网,避免了干预时间与护士工作日程的冲突,有效减少了护士职业压力。整合了瑜伽、冥想和正念减压技术的网络整体减压计划^[19],其包含16个模块,为期4周;综合识别、评估压力,以及避免消极应对技巧的综合性网络培训计划^[20];整合多维减压方法的“关怀护理人员”(CCG)^[21]计划,其由认知、躯体、动态、情感和手上动作五个部分组成,通过改变护士对压力源及压力的反应方式,解决倦怠、躯体和心理健康等问题,降低了护士的感知压力和痛苦。融入积极心理学元素的积极心理干预,聚焦积极环境认知、积极情感体验和积极人格品质三方面对护士的影响,通过发现和记录事件的积极意义,提升护士在工作与生活中对积极情感体验的感知,引导其产生乐观情绪应对工作与压力,进而提高护士的工作积极性^[22]。

个人压力觉知和应对方式的改变是减轻职业压力的关键环节。国外部分职业压力管理策略考虑到护士工作时间的特殊性,通过应用网络技术,提高了职业压力管理策略的可操作性和有效性。

2 国内护士职业压力管理策略研究现状

2.1 国外职业压力管理策略本土化探索

威廉姆斯生活技能训练对降低手术室护理人员职业压力的效果,结果显示,威廉姆斯生活技能训练能有效减少护士知觉压力,调整个体的压力应对水平,有利于降低职业压力给手术室护理人员身心健康造成的不利影响^[23]。于龙娟等^[24]将巴林特小组与“角色扮演”相结合干预神经重症监护室的护士,利用“角色扮演”复原场景和戏剧化重现案例的特点,引发组员内在深层感受,提高共情能力,表达隐藏情绪,直面压力,护士的职业压力较干预前有明显改善。廖建玲等^[25]为传染科的24名正式护士和46名轮转护士提供12个月的EAP,结果显示:减压效果并未呈现逐渐上升的趋势,而是在干预的前6个月逐渐增加,后6个月趋于稳定,分时间段给予EAP或许是更好的选择。

2.2 国内其它职业压力管理策略

柔性管理强调以人为本,不同于“以规章制度为中心”的刚性管理,提倡尊重员工心理和行为规律,应用激励机制,强化自我概念,调动员工创造性和能动性应对环境变化,是一种非强制性分权式

管理模式^[26]。柔性管理较常规管理更有利于促进护士积极应对职业压力,改善焦虑和抑郁状态,从而有利于护理质量的提高,降低护理纠纷的发生率^[27]。黄冬梅等^[28]探究了情绪干预对于降低心内科护士职业压力的效果,通过改变护士的压力应对技能,提升积极信念,正面处理工作压力,护士可以更好地管理自身的职业压力。

3 小结

以上研究提示,个体层面的职业压力管理,如改变压力应对方法、提高压力应对能力等,同样是国内护士职业压力管理策略的重要内容。国内研究在引进国外职业压力管理策略的同时,结合自身特点,对策略进行优化,为国内护士职业压力管理策略的发展带来积极促进作用,但大多数策略的有效性未经大量设计严谨、样本量大的研究加以验证。系统的护士职业压力管理策略尚未形成,仍存在不完善之处^[29]。护士职业压力长期存在,减压方法的日常可操作性不可忽视,如何使职业压力管理策略体系化,增加可操作性及有效性,惠及不同岗位护理人员,还需大量研究进一步探索。

面对日渐加剧的人口老龄化问题和不断增长的护理需求,当前护士的数量早已“供需失衡”,护士职业压力与职业倦怠导致护士离职率上升无疑是雪上加霜,减轻护士职业压力需要多方协作,包括个人、组织和国家的支持^[30]。如何通过系统和科学有效的干预策略使护士具备自我职业压力管理能力是当务之急。今后的职业压力干预研究需进一步探索干预策略各组成部分的作用机制及方法路径,明确其减轻护士职业压力的有效性。期待有更多不同地区不同岗位护理人员的干预研究及系统评价,探索可行性强、推广度高和科学有效的护士职业压力管理策略,以促进护士更好的管理职业压力,减轻职业压力对护士身心健康的危害。

4 参考文献

- [1] 郭小利,尹华英.儿科医护人员职业压力及影响因素研究[J].重庆医学,2019,48(24):4231-4234.
- [2] 贾泽娟,田素斋.国内外护士减压方法研究进展[J].中国卫生标准管理,2018,9(8):3-6.
- [3] Weigl T, Tölle AS, Seppelfrick T. Differential aspects of chronic work-related stress predict depression in registered and geriatric nurses[J]. Pflege, 2021, 22: 1-8.
- [4] 刘纳,张子豪,王琳,等.工作压力在护士职业倦怠与工作特征的中介作用[J].现代临床护

- 理, 2021, 20(1): 1-7.
- [5] Adriaenssens J, De Gucht V, Maes S. Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: A systematic review of 25 years of research[J]. *Int J Nurs Stud*, 2015, 52(2): 649-661.
- [6] 李海波, 张丽敏, 季金鑫, 等. ICU 护士工作压力与创新行为的相关性分析[J]. *中国医院管理*, 2015, 35(8): 74-75.
- [7] Botha, Gwin, Purpora. The effectiveness of mindfulness based programs in reducing stress experienced by nurses in adult hospital settings: a systematic review of quantitative evidence protocol[J]. *JBI Database System Rev Implement Rep*, 2015, 13(10): 21-9.
- [8] Sood A, Sharma V, Schroeder D R, et al. Stress Management and Resiliency Training (SMART) Program among Department of Radiology Faculty: A Pilot Randomized Clinical Trial[J]. *Explore (NY)*, 2014, 10(6): 358-363.
- [9] Berkland, Werneburg, Jenkins, et al. A Worksite Wellness Intervention: Improving Happiness, Life Satisfaction, and Gratitude in Health Care Workers[J]. *Mayo Clin Proc Innov Qual Outcomes*, 2017, 1(3): 203-210.
- [10] Magtibay D L, Chesak S S, Coughlin K, et al. Decreasing Stress and Burnout in Nurses: Efficacy of Blended Learning With Stress Management and Resilience Training Program[J]. *J Nurs Adm*, 2017, 47(7-8): 391-395.
- [11] DiLauro. Examination of an Integrative Health Care Model for Social Work Practice[J]. *Health Soc Work*, 2018, 43(4): 261-268.
- [12] Zale, Pierre-Louis, Macklin, et al. The impact of a mind-body program on multiple dimensions of resiliency among geographically diverse patients with neurofibromatosis[J]. *J Neurooncol*, 2018, 137(2): 321-329.
- [13] 邹彦, 王海艳. 威廉姆斯生活技能训练干预对手术室护士身心健康的影响[J]. *中国当代医药*, 2020, 27(9): 153-155.
- [14] 姚林燕, 项敏利, 叶志弘, 等. 巴林特小组活动对肿瘤科护士同情心疲乏的干预研究[J]. *中华劳动卫生职业病杂志*, 2017, 35(12): 910-913.
- [15] 龚雨蕾, 姚惠萍, 张帅. 巴林特小组管理模式对 ICU 护士情感衰竭和职业生涯高原的影响研究[J]. *护士进修杂志*, 2020, 35(5): 448-450.
- [16] 唐修威, 朱金燕. 基于 ORTCC 模型的公立医院员工帮助计划探索[J]. *解放军医院管理杂志*, 2019, 26(6): 552-554.
- [17] 李楠, 黄炜, 盛永娇, 等. 员工援助计划在医院管理中的探索研究[J]. *中国医药导报*, 2018, 15(28): 154-157.
- [18] 季明, 倪小英. 初探 EAP 在护士压力管理中的应用[J]. *实用临床护理学电子杂志*, 2018, 3(8): 189+193.
- [19] Wright. Evaluation of a Web-Based Holistic Stress Reduction Pilot Program Among Nurse-Midwives[J]. *J Holist Nurs*, 2018, 36(2): 159-169.
- [20] Hersch, Cook, Deitz, et al. Reducing nurses' stress: A randomized controlled trial of a web-based stress management program for nurses[J]. *Appl Nurs Res*, 2016(32): 18-25.
- [21] Sallon, Katz-Eisner, Yaffe, et al. Caring for the Caregivers: Results of an Extended, Five-component Stress-reduction Intervention for Hospital Staff[J]. *Behav Med*, 2017, 43(1): 47-60.
- [22] 郭玉芳, 王鑫鑫, 王霜霜, 等. 基于微信的积极心理干预对护士工作倦怠及工作绩效的影响[J]. *护理学杂志*, 2019, 34(8): 1-3.
- [23] 孙晶, 王桂玲, 李霞, 等. 威廉姆斯技能训练对手术室护士职业压力与知觉压力应对能力的影响[J]. *护理实践与研究*, 2021, 18(4): 601-603.
- [24] 于龙娟, 张婷婷, 彭瑾, 等. 巴林特小组结合 "角色扮演" 活动在神经重症监护室护士中的应用[J]. *解放军护理杂志*, 2018, 35(15): 65-68.
- [25] 廖建玲, 兰丽梅. 员工帮助计划在传染科护士压力管理中的应用[J]. *护理研究*, 2018, 32(9): 1433-1435.
- [26] 寇京莉, 王颖, 张雅梅. 老年科护士自我概念、职业幸福感和工作满意度柔性管理效果评价[J]. *预防医学*, 2020, 32(2): 196-199.
- [27] 阚秀芬. 柔性管理模式对年轻护士工作压力应对方式及护理质量的影响[J]. *现代医学与健康研究(电子版)*, 2019, 3(23): 141-142.
- [28] 黄冬梅, 王键, 张燕茹, 等. 情绪干预对心内科护士工作压力源和心理健康状态的影响[J]. *工业卫生与职业病*, 2021, 47(1): 30-33.
- [29] 柳学华, 马莉. 护士减压方法的国内外研究进展[J]. *中国护理管理*, 2017, 17(3): 291-294.
- [30] Shanafelt, Noseworthy. Executive Leadership and Physician Well-being: Nine Organizational Strategies to Promote Engagement and Reduce Burnout[J]. *Mayo Clin Proc*, 2017, 92(1): 129-146.

[2020-04-30 收稿]
(责任编辑 肖向莉)