

·综述·

精神科护士职业倦怠现状及干预进展

黄杨梅,王红,刘陈,杜菊梅,熊海兵
(宜昌市优抚医院,湖北宜昌,443005)

[关键词] 精神科护士;职业倦怠;干预

[中图分类号] R47 [文献标识码] A [文章编号] 1671-8283(2017)06-0072-05 [DOI] 10.3969/j.issn.1671-8283.2017.06.018

Current status and intervention of occupational burnout among psychiatric nurses

Huang Yangmei, Wang Hong, Liu Chen, Du Jumei, Xiong Haibing//Modern Clinical Nursing, -2017, 16(6):72.

(Yichang Special Care Service Center, Yingchang, 443005, China)

[Key words] psychiatric nurses; occupational burnout; intervention

近几十年来,随着社会压力的增加,医患关系日益紧张,从事医疗工作的医护人员面临的压力也越来越大,加之高风险、高压力的职业性质,医护人员已成为职业倦怠的高发人群。有专家认为,护士是职业倦怠的高发群体^[1],甚至将其称为“护理职业性癌症”^[2]。精神科护士由于大多数时间直接与精神病患者接触^[3],不仅要遭受精神病患者攻击及家属的不理解,而且还需要长期在封闭、极具风险性及危险性的工作环境下工作^[4],更容易出现职业倦怠。本文对精神科护士职业倦怠状况及干预进展进行综述,现报道如下。

1 职业倦怠的定义

职业倦怠(Job Burnout)又称工作倦怠,首先由美国的弗鲁登伯格于1974年提出,它是一种以个体的情感耗竭、人格解体和个人成就感降低为症状^[5]的疲劳综合症。情感耗竭是指情感资源的过度消耗,代表着个体所感受的压力源;人格解体描述的是对患者负性的态度,代表着人际关系;个人成就感降低是指自我能力感降低,尤其是在工作方面^[5-6]。

2 职业倦怠的测量工具

目前,职业倦怠最常使用的测量工具是1981年MASLACH等^[5]编制的工作倦怠量表(maslach burnout inventory, MBI),他们认为职业倦怠是一个连续的过程,一个维度促进了另外一个维度的发展。该量表应用比较广泛,由22个条目组成,包含3个方面:情感耗竭(9个条目)、去人格化(5个条目)、低个人成就感(8个条目),每个条目后有7个频度评价指标,由一年几次到每天都有分为7个等级,3个因素分别计分,情感衰竭方面和去人格化方面,分值越高代表职业倦怠感越严重,低个人成就感方面分值越低代表职业倦怠越严重^[5]。为了运用于其他行业,SCHAUFELI等^[7]对量表进行修改完善,形成了着重人与工作间关系的通用版量表(MBI-general survey, MBI-GS),该量表共有16个条目,包括情感衰竭、去人格化、职业效能感3个维度,量表采用7点计分法,计分方式为0~6分,各维度得分之和为职业倦怠总分,分值越高表明职业倦怠越严重。西班牙学者MORENO-JIMENEZ等^[8]于1998年编制了护士职业倦怠量表(nursing burnout scale, NBS),它的理论依据是认为护士职业倦怠是工作环境、人格特征和应对方式交互作用的结果,是专门针对护士工作倦怠筛查的评定量表。唐颖等^[9]于2007年对中文版NBS的进行简化,经证实运用于护理人员具有较高的信度、效度,是筛查护

[收稿日期] 2016-11-14

[作者简介] 黄杨梅(1982-),女,湖北宜昌人,主管护士,硕士,主要从事精神科护理管理工作。

[通信作者] 熊海兵,科长,副主任医师,硕士,E-mail:165519287@qq.com。

士职业倦怠的良好工具,该量表最初由 65 个题项构成,经修订后为 57 个条目,包括 5 个方面:护士工作中常见的压力源、职业倦怠、人格特征、应对方式以及描述护士倦怠的生理心理表现等。倦怠量表(burnout measure, BM)量表应用较少,适合于各个领域,由 PINES^[10]编制的厌倦量表(tedium measure, TM)演变而来,对不同工作类型的人员及大学生、家庭主妇等非工作群体进行测量后发现, BM 和 MBI 情感耗竭分量表存在很高的正相关,与抑郁、工作应激等量表有显著的区分度,说明该量表可适用性。

3 职业倦怠的现状

3.1 国外精神科护士的职业倦怠现状

国外研究显示^[11], 33% 的护理人员存在职业倦怠。MORSE 等^[12]报道国外精神科护士的职业倦怠在 21%~67% 之间。2001 年 KILFEDDER 等^[13]对 510 名精神科护士调查显示, 职业倦怠感高于常模。2008 年 SAHRAIAN 等^[14]对外科、精神病科、烧伤科的护士进行研究, 发现精神科护士的职业倦怠感高于其他护士, 原因与精神病患者情感需求的增加以及疗效与预后有一定的冲突有关。2004 年 BRENDA HAPPELL^[15]对工作满意度与职业倦怠感的关系进行了研究, 发现工作满意度与职业倦怠感呈反比。1997 年 MELCHIOR 等^[16]检索了 1974 年至 1994 年精神科护士执业倦怠的研究成果并进行荟萃分析发现, 工作满意度、员工对组织的支持与参与度与职业倦怠呈负相关, 然而角色冲突与职业倦怠呈正相关。2016 年 MYOUNG-JIN KWON 等^[17]对精神科护士职业倦怠、情绪活动、情商进行研究, 发现精神科护士职业倦怠与情商呈正相关。相关研究发现^[18], 社会支持及工作满意度也是职业倦怠的影响因素。

3.2 国内精神科护士的职业倦怠感现状

郑爱民研究显示^[19], 国内精神科护士的职业倦怠感较为严重, 情感倦怠、去人格化、个人成就感低下。赵丽俊等^[20]研究表明, 精神科护士的职业倦怠发生率为 50.0%, 与性别、年龄、婚姻、学历、护龄、技术职称及人事关系密切相关, 影响职业倦怠的不同维度。研究表明^[21], 5 年工龄组的护理人员

工作倦怠感发生率最高, 尤其是情感耗竭和非人格化方面。精神科男护士的职业倦怠感高于女性, 与男护士刚强的个性、消极的应对方式以及面临更多的压力有关^[22]。护士倦怠水平与学历呈正相关, 与个人较高预期目标短期未能实现有关^[23]。王燕等^[24]则认为, 大专以上学历精神科护理人员情绪衰竭非常明显, 可能与受过高等教育的人员责任与压力更大, 抱负更高有关。章秋萍等^[25]研究发现, 已婚护士的职业倦怠感水平高于未婚护士, 与已婚需兼顾家庭, 面临更多的压力有关。另外, 多项研究表明, 轮转夜班、工作年限^[26]、职称^[27]也是精神科护士执业倦怠感的影响因素; 护士的职业倦怠水平与个性特征有密切关系^[28]; 工作环境也影响精神科护士执业倦怠感^[29]; 孙玲^[30]研究指出, 工作压力与职业倦怠程度呈正相关。

4 职业倦怠的干预

研究发现^[31], 良好的应对方式可以有效降低心理损害的危险度。MELCHIOR^[32]认为, 降低福利机构工作人员职业倦怠的干预措施同样适合精神科护士, 护理管理者的支持和同事的支持对降低或防止职业倦怠有非常重要的作用。2012 年 WESTERMANN 等^[33]对 10 年职业倦怠干预文献进行了荟萃分析, 个人层面干预包括培养良好的心理素养、参加心理知识技能的培训、正念减压法的研究有 9 篇; 工作层面干预包括疼痛评估、职业疗法与认知治疗的研究有 2 篇; 综合干预包括压力管理培训、家庭与社会支持的研究有 5 篇, 研究对象从 21 人至 300 人, 研究时间从 1 个月至 1 年半。

4.1 个人层面干预

精神科护理人员在为患者进行心理疏导及护理时, 一方面, 要学会自我调节, 着重培养自己健康的人格, 保持稳定的情绪和积极乐观的精神, 以良好的心态对待工作及生活中的问题; 另一方面, 也可有计划地开展业余爱好。研究显示^[34], 具有心理咨询师资格的护士职业倦怠状况好于未取得心理咨询师资格的护士, 前者可运用心理学专业知识、技术与方法, 帮助自己缓解职业倦怠感。可见, 定期疏导排遣自我不良情绪是非常重要的举措。陆斯琦^[35]研究发现, 积极的应对方式有助于缓解

压力,对身心健康的保护起着重要的作用。谢文等^[36]的研究也表明,成熟的应对方式有助于问题的解决,从而降低工作的无成就感。精神科护士当发现自己的压力很大时,应当正确认识和舒缓工作压力,调整好自身的应对方式和心理状态,积极参加医院组织的各项培训,并在临床实践中不断地充实和提高自己的技能水平和心理素质,形成积极的应对方式。2016年 LUKEN 等^[37]对正念减压法应用于工作倦怠的情况进行了系统评价,发现正念减压法有利于减轻护士的职业倦怠感。

4.2 社会层面干预

全社会应树立一种尊重医务人员的良好氛围,使医务人员能在良好的职业环境下工作。大力推行绿丝带—中国精神卫生关怀行动,让更多的知名人士,了解并关爱精神病患者,呼吁全社会关爱精神病患者。利用新型的网络信息平台大力宣传精神卫生知识,让更多的人了解和尊重护理人员、提高他们的经济及社会地位。研究表明^[38],应对方式与精神科护士执业倦怠显著相关,其中情绪衰竭与消极应对、个人成就感与积极应对呈正相关。有专家^[39]提倡开展社区精神卫生服务,健全社会支持系统来减轻精神科护士的职业倦怠感。研究表明^[40],家庭支持能够缓解人际冲突对护士的奉献精神的消极影响。因此,护理人员可以寻求亲朋好友的支持与帮助,及时疏导自己的不良情绪。作为精神科护士的家人朋友,也要多关心他们,帮助他们,耐心倾听他们的倾诉。另外,作为精神科的同行,也要形成互助友爱的工作局面。

4.3 管理层面干预

研究发现^[41],提高精神科一线护士工作满意度最有效的方法是管理者的支持。一方面,护理部应与医院管理者共同营造公平公开的组织环境,为护理人员提供更多晋升和自我职业发展的机会,增强护士执业认同感^[42],增加人员编制,提高护理人员工作效率;另一方面,医院各级管理部门要真正了解护理人员的工作倦怠情况,关注他们的心理需求及变化,定期组织对护理人员进行应对方式、心理疏导以及认知情绪调节^[43]的培训,帮助他们疏导自己的不良情绪。据报道^[44],护士长对护士的支持和认可态度直接关系到护士的自我实

现、晋升和职业发展机会,对护士的工作热情、主观能动性和成就感等职业倦怠水平影响大。因此,医院要加强对护士长的管理与培训,健全后勤支持系统减轻护士工作压力、建立心理疏泄帮助护理人员恰当地宣泄^[45]。

5 小结

在社会压力等多重因素的影响下,精神病患者的患病率一路攀升,人数大幅度增加。在医院中直接与患者接触的护理人员,工作中更加繁忙,面临的突发事件也越来越多,加之本身的生活压力过大,护理人员工作热情急剧下降,工作效率降低,更容易出现缺勤和辞职的现象,限制了护理专业的发展。工作性质的危险性,工作环境的封闭性以及工作任务的繁重性,使精神科护理人员的职业倦怠感更加严重。因此,精神科护理人员自身也要加强专业知识的学习,运用积极的应对方式,学会自我调节,同时全社会也应该建立良好的社会支持系统,医院管理部门也应加强重视,共同缓解他们的工作压力,减轻他们的职业倦怠感,让他们能全身心投入工作中,更好地为患者服务,将这三方面有效结合,可预防和减轻工作压力,防止职业倦怠的发生。

参考文献:

- [1] 李丽英,李亚芹,孙桂平.护士职业倦怠现状及与社会支持关系[J].中国公共卫生,2010,26(7):902-904.
- [2] HALLL.Burnout:results of an empirical study of New Zealand nurses[J]. Contemp Nurse,2001,11(1):71-83.
- [3] 张君.精神疾病护理中暴力伤害性行为现状分析[J].中国现代药物应用,2010,4(7):230-231.
- [4] 吴惠娟,骆宏,章秋萍.精神科护士职业倦怠的影响因素分析[J].护理与康复,2007,6(2):81-83.
- [5] MASLACH C, JACKSON S E. The measurement of experienced burnout[J].Journal of Organization Behavior, 1981,2(2):99-113.
- [6] HU Q, SCHAUFELI W B. The factorial validity of the maslach burnout inventory—student survey in China [J]. Psychol Rep,2009,105(2):394-408.
- [7] SCHAUFELI W B, LEITER M P, MASLACH C. et al. MBI-general survey[M]//In: MASLACH C, JACKSON S E, LEITER M P. Maslach burnout Inventory Manual.3rd ed.CA:Consulting Psychologists Press,1996:191-218.
- [8] MORENO-JIMENEZ B, GONRROSA E, GONZALEZ-

- GUTIERREZ, et al. Personalidad resistente, burnout y salud [J]. *Eseritos de Psicología*, 2000, 4:64-77.
- [9] 唐颖, GARROSA E, 雷玲, 等. 护士职业倦怠量表 NBS 简介 [J]. *中国职业医学*, 2007, 34(2):151-153.
- [10] PINES A M. Burnout [M]//GOLDBERGER L, BREZNITZ S. *Handbook of stress theoretical and clinical aspects*. 2nd ed. New York: The Free Press, 1993:386-402.
- [11] PONCET M C, TOULLIC P, PAPAIZIAN L, et al. Burnout syndrome in critical care nursing staff [J]. *Am J Respir Crit Care Med*, 2007, 17, 5(7):698-704.
- [12] MORSE G, SALYERS M P, ROLLINS A L, et al. Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation [J]. *Adm Policy Ment Health*, 2012, 39(5):341-352.
- [13] KILFEDDER C J, POWER K G, WELLS T J. Burnout in psychiatric nursing [J]. *J Adv Nurs*, 2001, 34(3):383-396.
- [14] SAHRAIAN A, FAZELZADEH A, MEHDIZADEH A R, et al. Burnout in hospital nurses: a comparison of internal, surgery, psychiatry and burns wards [J]. *Int Nurs Rev*, 2008, 55(1):62-67.
- [15] HAPPELL B, MARTIN T, PINIKAHANA J. Burnout and job satisfaction: a comparative study of psychiatric nurses from forensic and mainstream mental health service [J]. *International Journal of Mental Health Nursing*, 2003, 12(1), 39-47.
- [16] MELCHIOR M E, BOURS G J, SCHMITZ P, et al. Burnout in psychiatric nursing: a meta-analysis of related variables [J]. *J Psychiatr Mental Health Nurs*, 1997, 4(3), 193-201.
- [17] MYOUNG -JIN KWON, YOUNG -HEE KIM. Burnout, emotional labor and emotional intelligence of psychological nurses [J]. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 2016, 2(23):245-254.
- [18] BAIK D W, YOM Y H. Effects of Social Support and emotional intelligence in the relationship between emotional labor and burnout among clinical nurses [J]. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 2013, 18(3):271-280.
- [19] 郑爱民. 山东省三级精神病医院护士长工作倦怠及影响因素调查 [J]. *护理管理杂志*, 2013, 13(2): 81-83.
- [20] 赵丽俊, 刘艳, 李古忠, 等. 精神科护士职业倦怠与人口学变量的相关性研究 [J]. *中华现代护理杂志*, 2010, 16(16):1876-1879.
- [21] 李儒林. 精神病院医护人员职业倦怠状况及其相关因素 [J]. *川北医学院学报*, 2009, 24(6):615-617.
- [22] 曹晓铮. 精神科护士工作倦怠现状调查分析及对策 [J]. *继续医学教育*, 2013, 27(7):16-19.
- [23] 文金宁. 精神病专科医院护理人员职业倦怠感现状研究 [D]. 江苏: 苏州大学, 2014.
- [24] 王燕, 张国富, 谢侃侃, 等. 精神科护士工作倦怠影响因素的研究 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2010, 18(9): 1068-1070.
- [25] 章秋萍, 倪煜青, 陈爱华. 精神科护士职业倦怠水平调查及影响因素分析 [J]. *中国行为医学科学*, 2005, 14(5):455.
- [26] 赵丽俊, 刘艳, 李古忠, 等. 精神科护士职业倦怠与人口学变量的相关性研究 [J]. *中华现代护理杂志*, 2010, 16(16):1876-1879.
- [27] MASLACH C, SCHAUFELI W B, LEITER M P. Job Burnout [J]. *Annual Re-view Psychology*, 2001, 52(1): 397-422.
- [28] 郑日昌, 蔡永红, 周益群. 心理测量学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1999: 165-166.
- [29] 何晓艳, 黄东, 刘琴, 等. 精神科护士工作压力源及应对方式的调查分析 [J]. *四川精神卫生*, 2009, 22(4): 228-230.
- [30] 孙玲. 职业压力对精神科护士身心健康的影响 [J]. *临床心身疾病杂志*, 2008, 14(3):258.
- [31] 陈素坤. 临床心理护理指导 [M]. 北京: 科学技术文献出版社, 2001: 207-217.
- [32] MELCHIOR M E, BOURS G J, SCHMITZ P, et al. Burnout in psychiatric nursing: a meta-analysis of related variables [J]. *J Psychiatr Mental Health Nurs* 1997, 4(3), 193-201.
- [33] WESTERMANN C, KOZAK A, HARLING M, et al. Burnout intervention studies for inpatient elderly care nursing staff: systematic literature review [J]. *Int J Nurs Stud*, 2014, 51(1): 63-71.
- [34] 朱艳玲, 刘凤兰, 缪志梅. 具有心理咨询师资格的精神科护士职业倦怠与应对方式的关系 [J]. *四川精神卫生*, 2014, 27(2):168-169.
- [35] 陆斯琦. 医护人员职业倦怠与应对方式、防御方式的人口学特征及其相关性研究 [D]. 上海: 第二军医大学, 2012.
- [36] 谢文, 张振路, 林细吟, 等. 护士长工作疲溃感与工作压力源及应对方式的相关研究 [J]. *中华护理杂志*, 2005, 40(5):339-341.
- [37] LUKEN M, SAMMONS A. Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout [J]. *Am J Occup Ther*, 2016, 70(2):1-10.
- [38] 王燕, 张国富, 谢侃侃, 等. 精神科护士工作倦怠与应对方式的研究 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2010, 18(9): 1059-1061.
- [39] 安凤荣. 精神科护理工作现状和发展 [J]. *医院院长论坛*, 2013(4):27-30.