

护士认知情绪调节现状及培养策略

刘海龙,张玉芳

(山东中医药大学护理学院,山东济南,250014)

[关键词] 护士;认知情绪调节;护理

[中图分类号] R47 [文献标识码] A [文章编号] 1671-8283(2016)02-0062-04 [DOI] 10.3969/j.issn.1671-8283.2016.02.016

Cognitive emotion regulation of nurses: a literature review

Liu Hailong, Zhang Yufang//Modern Clinical Nursing, -2016, 15(2):62.

[Key words] nurses; cognitive emotion regulation; nursing

情绪调节一直是心理学领域的重要课题和研究热点,认知情绪调节作为情绪调节的一个重要内容,受到各个领域的广泛关注。以往研究证实^[1-3],认知情绪调节对个体的情绪及心理健康有着重要影响。随着护士情绪及心理问题越来越受到重视,护士认知情绪调节的研究也逐步展开,但目前尚处于起步阶段。本文对认知情绪调节的相关内容进行了总结,旨在为促进护士积极情绪的提升和心理健康提供理论参考,现报道如下。

1 认知情绪调节的概述

认知情绪调节是指个体在处理来自内部或外

部的、超过自身资源负担的生活事件时所做出的认知上的努力^[4]。从 Gross^[5]的两阶段过程模型理论来看,认知情绪调节通过对情绪理解的认知转变来促使情绪体验变化,属于认知重评策略。2001 年,荷兰学者 Garnifski 等^[4]从纯认知应对的角度编制了认知情绪调节量表,很大程度上促进了该理论的发展。该量表包括 9 个维度,36 个条目,涉及 9 种不同的认知情绪调节方式:自我责难、接受、沉思、积极重新关注、重新关注计划、积极重新评价、理性分析、灾难化和责难他人。其中,接受、积极重新关注、重新关注计划、积极重新评价、理性分析属于适应性认知情绪调节方式;自我责难、沉思、灾难化和责难他人属于非适应性认知情绪调节方式^[4]。朱熊兆等^[6]在 2007 年将认知情绪调节量表引入国内,经检验量表的 Cronbach's α 系数为 0.81,重测信度为 0.56,其信度与效度良好。此外,魏义梅等^[7]、刘启刚等^[8]也分别对原版本进行了修订,董光恒等^[9]对其 18 题

[收稿日期] 2015-08-20

[作者简介] 刘海龙(1989-),女,山东德州人,硕士在读。

[通信作者] 张玉芳,副教授,硕士生导师,硕士,E-mail:yufangzhang@163.com。

[29] Kimberger O, Ali SZ, Markstaller M, et al. Meperidine and skin surface warming additively reduce the shivering threshold: a volunteer study[J]. Crit Care, 2007, 11(1):29.
[30] 宿英英,范琳琳,叶红,等. 大面积脑梗死患者血管内低温治疗的寒战与抗寒战分析[J]. 中国脑血管病杂志, 2013, 10(6):285-288.
[31] Hing-Yu So. Herapeutic hypothermia[J]. Anesthesiol, 2010, 59(5):299-304.
[32] Holden M, Makic MB. Clinically induced hypothermia: why chill your patient[J]. Advanced Critical Care, 2006, 17(2):125-132.

[33] 万建红,林兴凤,万建云,等. 3 种更换泵入多巴胺方法对心脏外科术后高危患儿的效果观察[J]. 中华护理杂志, 2011, 46(11):1103-1104.
[34] 王军,吴瑛,鲍月红,等. 神经外科重症患者肠内营养合并胃潴留的相关因素分析[J]. 中国护理管理杂志, 2011, 11(4):63-65.
[35] 刘芳,杨倩倩,杨莘重,等. 重症脑缺血患者行血管内热交换低温治疗护理实践与依据[J]. 中国护理管理杂志, 2014, 14(9):974-977.

[本文编辑:刘晓华]

简版进行了修订,目前已用于护生及临床护士。

国外研究指出^[10],认知情绪调节是调节情绪反应的有力途径,可减少个体情绪化反应。目前,它已成为一个可预测心理健康的重要因素^[11]。研究表明^[12],运用适应性认知情绪调节方式可减少事件的负面作用,使个体更好地适应问题,而非适应性认知情绪调节方式的长期使用会导致个体压力加重,甚至产生焦虑或抑郁。并且,认知情绪调节方式还与个体生活质量息息相关^[13]。

关于各种认知情绪调节方式的研究均证实^[14-16],接受、积极重新关注、重新关注计划、积极重新评价、理性分析对个体有积极作用;自我责难、沉思、灾难化、责难他人则会对个体产生不良影响。应注意的是,最近一项有关失业人群的研究显示^[11],积极重新评价和积极重新关注被认为是独立于消极认知方式和社会人口学因素外的预测心理健康的最好因素,其中,积极重新评价、积极重新关注分别与焦虑、抑郁呈负相关。而重新关注计划是与身体健康关系最密切的适应性认知方式^[11],该方式还有助于抑郁症的缓解^[17]。另外值得一提的是,与以往研究不同,在一项针对乳腺癌患者的研究中发现^[14],患者频繁使用理性分析方式会更差地感知生活质量,考虑原因是频繁地使用它可能涉及对乳腺癌治疗和类似或更糟相关事件的关注,因而会降低生活质量。

国内朱熊兆等^[6]对认知情绪调节量表引进,研究主要集中在大学生群体,之后发展至其他人群,如乳腺癌^[18]、宫颈癌^[19]及抑郁性障碍^[20]等患者群体和流动儿童^[21]、网络成瘾者^[22]等特殊人群。针对护理人群的研究并不多,但这些研究对护士仍有很大参考意义。

2 护士认知情绪调节的研究现状

2.1 护生认知情绪调节的研究

研究发现^[23-24],护生经常使用的是重新关注计划、积极重新评价、接受、自我责难这4种认知情绪调节方式,从整体上看,护生更多运用适应性认知情绪调节方式。从在校护生与实习护生比较来看,在校护生使用适应性情绪调节方式更多,实习护生则相对缺乏适应性;在非适应性情绪调节方式

方面,在校护生以自我责难和沉思为多,实习护生则更多运用灾难化^[23],与实习护生刚踏入社会应对能力不足,尚缺乏适应性有关,值得教育者重视。适应性认知情绪调节方式对于提高心理韧性、促进心理健康具有重要意义,而采取非适应性认知情绪调节方式会降低个体心理韧性^[24]。因此,应培养护生,尤其是实习护生重视自我情绪调节^[25],积极选择适应性认知情绪调节方式。

2.2 临床护士认知情绪调节的研究

研究发现^[26],护士在适应性认知情绪调节方式上高于常模,在非适应性认知方式上低于常模。可见,护士整体上更倾向于使用适应性认知情绪调节方式。赵丽红等^[27]研究指出,护士认知情绪调节方式得分从高至低依次为重新关注计划、积极重新评价、自我责难、理性分析、接受、积极重新关注、沉思、责难他人和灾难化。说明护士在认知情绪调节方式趋向积极的同时,运用自我责难的非适应性方式也较多。

学历、护龄、职称、婚姻状况均会在一定程度上影响护士的认知情绪调节状况。学历越高越容易责难自己^[26];护龄越高越容易采用理性分析、沉思和自我责难的方式^[28];职称越高越倾向于采用适应性认知情绪调节方式,而职称越低越会采用非适应性认知情绪调节方式^[27]。另外,已婚护士在理性分析因子分上明显高于未婚护士^[29]。可见,未婚、职称较低的护士应对情绪问题时相对缺乏适应性,应予以重视。

护士认知情绪调节与职业倦怠、应对方式、心理健康、社会支持均有密切关系。护士一直是职业倦怠的高危群体,职业倦怠影响护士的身心健康,也会使护理质量下降。研究表明^[30],护士认知情绪调节方式与职业倦怠相关性较强,其中沉思、灾难化能够正向预测职业倦怠,这给缓解护士职业倦怠提供了很好的思路。章方霞等^[28]发现,认知情绪调节方式与应对方式存在直接相关性,适应性认知情绪调节方式与解决问题、求助呈正相关,与退避呈负相关;非适应性调节方式则与解决问题、求助呈负相关,与自责呈正相关。贺萍^[31]研究得出,新护士认知情绪调节可促进个体有效应对挫折和压力。此外,护士认知情绪调节与心理健康状况也

存在相关性^[32],非适应性认知情绪调节方式不利于心理健康^[28];而且护士抑郁的形成与经常采取非适应性认知情绪调节方式呈正相关,与适应性认知情绪调节方式呈负相关^[27];认知情绪调节方式还是影响护士心理弹性的重要因素,积极的认知情绪调节方式可以提高护理人员的心理弹性水平^[33]。可见,认知情绪调节与心理健康有很大关系。另外,适应性的认知情绪方式还可使个体意识到更多的社会支持,而社会支持也会改善个体的情绪状态^[29]。提示,培养护士选择适应性认知情绪调节方式对于维护护士身心健康、提高生活及工作质量均有重要意义。

3 认知情绪调节的培养策略

3.1 加强护士认知情绪调节相关知识教育

首先使护理人员认识到情绪及情绪调节的意义,通过宣传栏、内部刊物、健康知识讲座等多种形式使护士了解认知情绪调节的基本知识,包括认知与情绪的关系及认知在情绪调节中的作用;讲解9种不同认知情绪调节方式的含义,并让护士反思自己常用哪几种方式,常用方式是否属于适应性认知情绪调节方式^[4]。通过案例分析和护士之间相互讨论,学习当遇到某种负性事件时,如何选择运用适应性认知情绪调节方式。合理情绪疗法^[34]作为认知情绪调节的一种方法,可请心理专业人士讲解,能够进一步加深护士对认知与情绪调节关系的认识。

3.2 发挥科室集体力量

科室的情绪与护理人员的情绪是相互影响的,一个护士的情绪可能会产生连锁反应,通过情绪感染形成科室群体的情绪,同时个体的情绪也受所在科室整体情绪氛围的影响^[35]。因此,如遇到负性事件,鼓励护士与其他人积极交流,选用适应性认知情绪调节方式,尽快摆脱情绪困扰。

4 小结

Park^[36]提出,与积极心理学的发展相一致,在防范非适应性认知情绪调节方式对个体产生不良影响的同时,更要以适应性认知情绪调节方式来培养积极的心理功能,更好地应对生活及工作中的负性事件。因此,护理人员应更加重视适应性情绪调

节方式的培养,通过改变不正确的认知方式,及时有效地调节情绪,从而提高生活和工作质量。目前,认知情绪调节领域尚有很大发展空间。胥兴春^[1]指出,未来可进一步丰富认知情绪调节理论,完善测量工具并促进研究方法的多样化应用,同时可进一步扩展新的研究内容,比如无意识认知情绪调节方式的生理与作用机制、复杂情绪中认知情绪方式的使用等。护理领域可进一步探讨认知情绪调节对于职业倦怠、护患满意度等实际问题的意义。

参考文献:

- [1] 胥兴春. 认知情绪调节策略研究述评及其展望[J]. 江苏师范大学学报, 2014, 40(1): 150-153.
- [2] 叶艳胜, 王万国, 张志霞, 等. 护理本科生元情绪与学习适应性的相关性研究[J]. 现代临床护理, 2013, 12(1): 63-65.
- [3] 潘大媛, 潘义英, 向登翠, 等. 大专护生元情绪与临床实践行为相关性分析[J]. 现代临床护理, 2014, 13(1): 60-62.
- [4] Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems[J]. Personality and Individual Differences, 2001, 30(8): 1311-1327.
- [5] Gross JJ. Antecedent and response focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expressive, and physiology[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74(1): 224-237.
- [6] 朱熊兆, 罗伏生, 姚树桥, 等. 认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)的信效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(2): 121-126.
- [7] 魏义梅, 刘永贤. 认知情绪调节量表在大学生中的初步信效度检验[J]. 中国心理卫生, 2008, 22(4): 281-284.
- [8] 刘启刚, 李飞. 大学生认知情绪调节策略对抑郁和焦虑的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(7): 605.
- [9] 董光恒, 朱艳新, 杨丽珠. 认知情绪调节问卷中文版的应用[J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(4): 456-459.
- [10] Mulej BS, Xie X, Schmid G, et al. Cognitive emotion regulation enhances aversive prediction error activity while reducing emotional responses[J]. Neuroimage, 2015, 123: 138-148.
- [11] Extremera N, Rey L. Health-related quality of life and cognitive emotion regulation strategies in the unemployed: a cross-sectional survey[J]. Health and Quality of Life Outcomes, 2014, 12(1): 172-181.
- [12] D'Avanzato C, Joormann J, Siemer M, et al. Emotion regulation in depression and anxiety: examining diagnostic

- specificity and stability of strategy use[J]. Cognitive Ther Res, 2013, 37(5): 968-980.
- [13] Legerstee JS, Garnefski N, Verhulst FC, et al. Cognitive coping in anxiety-disordered adolescents[J]. Adolesc, 2011, 34(2): 319-326.
- [14] Li LY, Zhu XZ, Yang YJ, et al. Cognitive emotion regulation: characteristics and effect on quality of life in women with breast cancer[J]. Health and Quality of Life Outcomes, 2015, 13(1): 51-61.
- [15] Bahremand M, Alikhani M, Zakiei A, et al. Emotion risk-factor in patients with cardiac diseases: the role of cognitive emotion regulation strategies, positive affect and negative affect (a case-control study)[J]. Glob J Health, 2015, 8(1): 173-179.
- [16] Teimourpour N, Besharat MA, Rahiminezhad A, et al. The mediational role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship of ego-strength and adjustment to infertility in women[J]. Family Repord Health, 2015, 9(2): 45-50.
- [17] Min J, Yu JJ, Lee C, et al. Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders[J]. Compr Psychiat, 2013, 54(8): 1190-1197.
- [18] 张劲强, 李玲艳, 朱熊兆, 等. 女性乳腺癌患者的认知情绪调节方式特点[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(6): 1114-1117.
- [19] 何美萍. 浙江省兰溪市某医院宫颈癌患者认知情绪调节与焦虑、抑郁相关性研究[J]. 医学与社会, 2014, 27(6): 81-83.
- [20] 蔡琳, 钟明洁, 朱熊兆, 等. 抑郁性障碍患者的症状表现与认知情绪调节方式的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(2): 176-178.
- [21] 王婷, 李庆功, 何佳萍. 认知情绪调节对流动儿童同伴依恋和孤独感的调节作用[J]. 应用心理学, 2012, 18(3): 256-262.
- [22] 张旭. 住院网络成瘾青少年抑郁与认知情绪调节策略的研究[D]. 大连: 大连医科大学, 2013.
- [23] 李莲, 张立力. 护生认知情绪调节策略调查分析[J]. 护理学杂志, 2010, 25(11): 55-57.
- [24] 赵薇, 玄英哲. 护生生活事件、认知情绪调节与心理韧性关系的研究[J]. 护理研究, 2013, 27(8): 2323-2325.
- [25] 汪琼. 实习护生情绪调节与自我和谐的相关性研究[J]. 现代临床护理, 2012, 11(10): 48-50.
- [26] 靳玲, 马晓华. 新疆某综合医院临床护士认知情绪调节策略的现状分析[J]. 护理学报, 2012, 19(10A): 68-70.
- [27] 赵丽红, 赵小平, 张莉芳, 等. 护士认知情绪调节及与抑郁关系[J]. 中国公共卫生, 2013, 29(6): 887-889.
- [28] 章方霞, 李飞, 章徐洁. 临床护士认知情绪调节对应方式及心理健康状况的影响[J]. 中国现代医生, 2013, 51(23): 116-118.
- [29] 靳玲, 陈鹏莉. 临床护士认知情绪调节与社会支持的相关性研究[J]. 国际护理学杂志, 2015, 34(3): 373-375.
- [30] 胡晓娟. ICU 护士认知情绪调节策略与工作倦怠的相关性研究—以杭州市六所三级甲等综合性医院为例[D]. 杭州: 杭州师范大学, 2014.
- [31] 贺屏. 新毕业护士认知情绪调节与应对方式状况及其影响因素[J]. 国际护理学杂志, 2012, 31(10): 1959-1960.
- [32] 靳玲, 吴玲. 临床护士认知情绪调节与心理健康状况的相关性研究[J]. 护理管理杂志, 2012, 12(10): 719-720.
- [33] 王玉, 赵明. 老年病房护士心理弹性与认知情绪调节的相关性分析[J]. 中华现代护理杂志, 2014, 20(24): 3048-3050.
- [34] 郑康霞, 牟红艳, 芮晓芸, 等. 合理情绪疗法在护士应对压力中的应用效果[J]. 现代临床护理, 2011, 10(10): 52-54.
- [35] 陈薇静. 基于情绪视角的知识型员工工作倦怠研究[D]. 武汉: 武汉理工大学, 2009.
- [36] Park CL. Integrating positive psychology into health-related quality of life research[J]. Quality of Life Research, 2015, 24(7): 1645-1651.

[本文编辑: 刘晓华]

欢迎订阅《现代临床护理》杂志!