

·护理教育·

书写及分享感恩情绪对临床护士职业认同感的影响*

周育丽¹,李赛梅¹,闭海容²,凌秋妮¹

(广西壮族自治区民族医院 1 急诊科;2 神经内科,广西南宁,530021)

[摘要] 目的 探讨书写及分享感恩情绪对提高临床护士职业认同感的效果。方法 选取 60 名临床护士通过书写及分享感恩情绪的方式进行为期 8 周的干预,干预前后采用职业认同感量表对护士进行测评。结果 干预后护士职业认同感总分及各维度均较干预前高,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。结论 书写及分享感恩情绪可提高临床护士职业认同感水平,从而稳定护士队伍。

[关键词] 护士;职业认同感量表;感恩情绪

[中图分类号] R47 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2016)10-0064-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2016.10.017

Effect of written thanksgiving expressions on professional identity of clinical nurses

Zhou Yuli, Li Shanrong, Bi Hairong, Ling Qiuni//Modern Clinical Nursing, -2016, 15(10):64.

[Abstract] **Objective** To explore the effect of written thanksgiving expressions on professional identity of clinical nurses. **Method** Sixty clinical nurses participated in 8-week psychological intervention by way of written thanksgiving expression and then the survey using the professional identity scale before and after the intervention. **Result** After the intervention, the total scores on professional identity and its dimensions were all significantly higher than those before the intervention ($P < 0.05$). **Conclusion** Written thanksgiving expression can strengthen the professional identity of clinical nurses.

[Key words] nurses; thanksgiving mood; professional identity

护士职业认同感指护士本人对护理职业所持看法以及决定自身职业行为倾向的心理状态^[1]。护士工作负荷重,压力大是职业倦怠的高发人群,高压、高负荷的护理工作可对护士产生不良影响^[2-3]。感恩,源于拉丁语字根“gratia”,牛津字典把感恩定义为:“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。研究表明^[4-5],感恩作为一种性格特征和情绪状态的综合体,具有广泛的适应性功能,对促进个体健康具有积极作用。书写及分享是通过书写及分享来表达与个人重要经历有关的想法和感受,由此促进身心健康的一种心理干预方法^[6]。本研究采用书写及分享感恩情绪的方法对临床护

士进行干预,提高了护士职业认同感,现将方法和结果报道如下。

1 对象与方法

1.1 对象

2016 年 1 - 3 月,采用便利抽样方法,选取本院 60 名临床护士作为调查对象。纳入标准:①取得护士资格证书,在临床工作 1 年以上;②之前未参加过感恩情绪干预;③同意参加本研究。排除标准:患有严重器质性疾病及精神疾病者。调查对象中,男 2 名,女 58 名;年龄 22 ~ 28 岁 18 名,29 ~ 35 岁 16 名,36 ~ 40 岁 18 名,41 ~ 45 岁 8 名。职称:护士 18 名,护师 24 名,主管护师 16 名,副主任护师 2 名。学历:中专 4 名,大专 32 名,本科及以上 24 名。婚姻状况:已婚 40 名,未婚 20 名。

1.2 方法

1.2.1 书写体验到的感恩情绪 指导护士以日记的

[基金项目] * 本课题为广西医疗卫生适宜技术与开发项目,项目编号为 S201321-02。

[收稿日期] 2016-05-12

[作者简介] 周育丽(1977-),女,广西南宁人,科副护士长,主管护师,本科,主要从事临床护理和护理管理工作。

形式书写感恩情绪,时间8周,每天书写30~40 min。为减少被试护士流失,确保干预完成,研究者开始前除了向护士进行告知外,还为护士提供笔和日记本,日记本内附有指导语和提示信息(见表1)。指导语如下:“在接下来的时间里,请您每天以日记的形式写下您曾经或今天体验到的感恩情绪及相关事件,书写过程中请用心去感受,篇幅长短、表达方式不作任何限定,书写时也不用考虑太多语法方面的问题。

表1 书写感恩情绪的提示信息

序号	书写内容
1	回想并写下今天或曾经经历的令自己感恩的事情以及当时的心情。
2	默想给予自己爱、关心和帮助的人以及相关感恩事件,写下自己内心的感激和要给予的回报。
3	记录其他给自己带来美好感受的感恩事情和自己当时的心情。
4	憧憬未来,写下自己对未来的希望与规划。

1.2.2 分享感恩情绪 护士长鼓励愿意分享的护士每周在晨会上进行交流,同时在每月科会时进行颂读分享,互相交流体会,让护士有机会了解彼此,接触到美好的事物,激发感恩情绪。为使分享感恩情绪变得更加有效,本研究采取了以下措施:营造轻松和活跃温馨的分享环境;护士长积极参与活动;征得对方同意后,护士之间可以在日记中添加阅后感言等。

1.3 效果评价

干预前后采用刘玲^[7]编制的护士职业认同感量表对护士进行测评。该量表包括5个维度,30个条目,即职业认知评价(9个条目),职业社会支持(6个条目),职业社交技巧(6个条目),职业挫折应对(6个条目),职业自我反思(3个条目)。每个条目采用Likert 5级评分,其中“非常不符合”计1分,“不符合”计2分,“有时符合”计3分,“符合”计4分,“非常符合”计5分。所有条目均为正向计分,满分150分,分数越高,表示护士的职业认同感越高。该量表具有很好的信效度,Cronbach's α 系数为0.938。

1.4 调查方法

在征得参与调查护士知情同意的前提下,发放

问卷,并统一指导语,问卷当场回收。本次调查共发放问卷60份,均有效回收,有效回收率为100.00%。

1.5 统计学方法

数据采用SPSS13.0软件进行统计学分析。干预前后护士职业认同感总分及各维度均分比较采用配对 t 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

干预前后护士职业认同感总分及各维度均分比较见表2。从表2可见,干预后护士职业认同感总分及各维度均分均较干预前高,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。

表2 干预前后护士职业认同感总分及各维度均分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

项目	干预后($n=60$)	干预前($n=60$)	t	P
职业认同感总分	93.72 \pm 10.25	58.50 \pm 7.62	8.428	< 0.05
职业认知评价	3.02 \pm 1.01	1.98 \pm 0.83	7.321	< 0.05
职业社会支持	3.16 \pm 1.04	1.94 \pm 0.75	7.630	< 0.05
职业社交技巧	3.31 \pm 1.06	1.96 \pm 0.82	7.762	< 0.05
职业挫折应对	3.06 \pm 1.02	1.93 \pm 0.91	7.125	< 0.05
职业自我反思	3.12 \pm 0.95	1.90 \pm 0.86	7.205	< 0.05

3 讨论

3.1 临床护士职业认同感处于较低水平

职业认同感是指个体对于所从事职业的目标、社会价值及其他因素的看法^[8]。护士职业认同感是护士本人对护理职业的积极看法和感情以及决定自己积极职业行为倾向的心理状态^[9]。培养临床护士形成积极、稳定的职业认同感对提高临床护理质量,稳定护士队伍具有重要的意义。本调查对象中,干预前职业认同感总分(58.50 \pm 7.62)分,说明临床护士职业认同感处于较低水平;其各维度均分依次为职业认知评价(1.98 \pm 0.83)分,职业社交技巧(1.96 \pm 0.82)分,职业社会支持(1.94 \pm 0.75)分,职业挫折应对(1.93 \pm 0.91)分,职业自我反思(1.90 \pm 0.86)分,为1~2分之间,与相关研究结果一致^[10],提示临床护士只是将目前所从事的护理工作当作谋生手段,缺乏工作责任心与归属感,缺乏对职业自我反思和面对职业挫折应对能力。在调

查中发现,一部分临床护士认为,护理工作繁重、琐碎,得不到社会、病人、医生的支持,不能体现自己的专业价值。另外,由于自身因素,如人际环境的适应能力、应对能力、自我管理能力不足等也是影响临床护士职业认同感。

3.2 书写和分享感恩情绪可提高临床护士职业认同感水平

孙婷等^[11]通过对 660 名临床护士感恩情绪和离职意愿的调查发现,护士离职意愿与缺乏感恩心态有关,因此,建议相关部门要关注护士的感恩情绪,开展感恩教育,引导护士以感恩的心态工作,降低离职意愿,提高工作热情。本研究应用书写和分享感恩情绪对临床护士进行干预,结果表明,干预后临床护士职业认同感水平较干预前高,差异有统计学意义($P < 0.05$)。书写感恩情绪和相关事件的过程,是个体回忆、想像和记录日常生活事件中的积极事件和积极情绪体验的过程。研究表明^[12],回忆、冥想和书写感恩都可诱发积极情绪。“拓展—建设”理论认为^[13],积极情绪可以拓展个体瞬间的思维活动序列、注意范围及探索环境的兴趣,改善个体对日常事件的思维方式和应对方式,促进积极的认知习惯和思想观念的形成,帮助个体建设持久的心理和社会资源,这些资源和技能使人更加乐观,有更好的适应能力,为个体更好地适应将来的环境做好准备。正如有护士在日记写道:“记了几周,感觉自己慢慢地变快乐了,原来身边有这么多美好的事情”。分享感恩情绪可很好地体现了同事间的相互欣赏、相互支持、相互感恩及相互关爱的情谊,对感恩的理解进一步加深,懂得学会以感恩的心态投入到工作中去,感谢领导的关心;感谢同事的支持帮助;感谢患者对护理工作的理解。由此可见,通过书写和分享感恩情绪,可提高临床护士的职业认同感。

4 结论

护士的职业认同感会影响其工作的积极性和服务质量。本研究应用书写和分享感恩情绪对护士

进行干预,结果表明书写和分享感恩情绪可有效提高临床护士的职业认同感。因此认为在现有的医疗环境下,除医院管理及社会环境层面之外,书写和分享感恩情绪可以从个体角度为提高护士职业认同感提供借鉴,值得在护理教育和管理推广应用。

参考文献:

- [1] 卢慧兰,芦国芳,张彩云. 甘肃省三级甲等医院临床一线护士职业情感现状及影响因素研究[J]. 护理学报, 2011, 18(9): 68-70.
- [2] 李赛梅,蒋维连,戴玉琴,等. 急诊科护士心理资本与职业倦怠的相关性研究[J]. 护理管理杂志, 2015, 15(3): 167-168.
- [3] 郭佳莹,徐燕,欧秀娟,等. 中西医结合医院急诊护士职业倦怠的调查分析[J]. 现代临床护理, 2013, 12(7): 5-7.
- [4] 喻承甫,张卫,李董平,等. 感恩及其与幸福感的关系[J]. 心理科学进展, 2010, 18(7): 1110-1121.
- [5] 杨芳,刘晓红. 感恩情绪研究对我国慢性病患者健康促进的启示[J]. 中华护理杂志, 2011, 46(11): 1145-1147.
- [6] 田荣辉,蒋维连,胡洁. 应用书写表达积极情绪提高护士主观幸福感和自我效能感的效果[J]. 护理管理杂志, 2015, 15(11): 829-830.
- [7] 刘玲. 护士职业认同水平及其与工作压力、职业倦怠的相关研究[D]. 上海:第二军医大学, 2009.
- [8] 谷桂菊. 医学心理学与医学伦理学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2004: 113-124.
- [9] 陈红琢,张彩云,班佳佳,等. 护士职业认同感的影响因素及干预现状[J]. 现代临床护理, 2015, 14(7): 77-80.
- [10] 王一晓,史铁英. 护理本科生社会支持与职业认同的现状及其相关性[J]. 现代临床护理, 2016, 15(5): 51-55.
- [11] 孙婷,沈国丽,姚梅琪. 杭州 3 所医院护理人员感恩情绪与离职意愿调查分析[J]. 中华医院管理杂志, 2012, 28(6): 434-437.
- [12] 王永,王振宏. 书写表达积极情绪对幸福感和应对方式的效用[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(1): 130-132.
- [13] Fredrickson B L, Cohn M A, Coffey K A, et al. Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2008, 95(5): 1045-1062.

[本文编辑:郑志惠]