

· 护 理 ·

积极心理团体辅导对专科护士学员焦虑情绪、心理弹性和幸福感的效果

陆希¹, 刘梅红¹, 王美峰¹, 丁霞芬²

1. 南京医科大学第一附属医院消化内科, 江苏 南京 210029;
2. 南京医科大学第一附属医院消化内镜中心, 江苏 南京 210029

摘要: **目的** 探讨积极心理团体辅导对专科护士学员焦虑抑郁情绪、心理弹性及幸福感的影响。**方法** 以2019级专科护士学员共24名为对照组,2020级27名学员为干预组,对照组未采取特殊干预,干预组采用积极心理团体辅导实施干预。在团体辅导前和答辩考核前评价两组学员焦虑抑郁情绪、心理弹性及总体幸福感评分。**结果** 答辩前,对照组焦虑自评量表(SAS)评分较辅导前显著升高,且高于干预组($P<0.01$)。干预组答辩前抑郁自评量表(SDS)评分低于辅导前($P<0.05$)。答辩前,干预组心理弹性量表(CD-RICS)中力量、乐观维度和总分优于对照组,差异有统计学意义($P<0.05, P<0.01$)。答辩前,干预组总体幸福感量表(GWB)评分高于辅导前,且高于对照组,差异有统计学意义($P<0.05, P<0.01$)。**结论** 积极心理团体辅导可以改善专科护士学员焦虑情绪,提升心理弹性水平,增强幸福感体验。

关键词: 积极心理学; 专科护士学员; 焦虑; 心理弹性; 幸福感

中图分类号: R47 文献标识码: B 文章编号: 1674-8182(2022)10-1467-05

Effects of positive psychology group counseling on anxiety, psychological resilience and well-being of specialized nurse trainees

LU Xi*, LIU Mei-hong, WANG Mei-feng, DING Xia-feng

* *Department of Gastroenterology, The First Affiliated Hospital of Nanjing Medical University
Nanjing, Jiangsu 210029, China*

Corresponding author: LIU Mei-hong, E-mail: 67496437@qq.com

Abstract: Objective To explore the effects of positive psychological group counseling (PPGC) on anxiety, depression, resilience and well-being of specialized nurse trainees. **Methods** Twenty-four specialist nurse trainees in grade 2019 were selected in control group (no special intervention), and 27 trainees in grade 2020 were assigned to intervention group in which PPGC was performed. The scores of anxiety, depression, resilience and general well-being were evaluated in two groups before PPGC and at the final assessment. **Results** Before replying, self-rating anxiety scale (SAS) in control group was significantly higher than that before PPGC and that in intervention group ($P<0.01$). In intervention group, self-rating depression scale (SDS) was lower than that before PPGC ($P<0.05, P<0.01$), and the scores of strength and optimism dimensions in Connor-Davidson resilience schedule (CD-RISC) scale and its total score were superior to those in control group ($P<0.05, P<0.01$). General Well-Being Schedule (GWB) scale in intervention group increased after PPGC and was better than that in control group ($P<0.05, P<0.01$). **Conclusion** PPGC can reduce the anxiety and enhance the resilience and the experience of well-being of specialized nurse trainees.

Keywords: Positive psychological group counseling; Specialized nurse trainee; Anxiety; Resilience; Well-being

Fund program: Jiangsu Provincial People's Hospital 2020 Clinical Ability Improvement Engineering Nursing Project (JSPH-NC-2020-18)

DOI: 10.13429/j.cnki.cjcr.2022.10.027

基金项目: 江苏省人民医院2020年度临床能力提升工程护理项目(JSPH-NC-2020-18)

通信作者: 刘梅红, E-mail: 67496437@qq.com

出版日期: 2022-10-20

护理专科化已成为临床护理实践发展的重要战略方向,专科护士作为高级临床实践专家在其中发挥了重要作用。作为护理队伍的一个特殊群体,专科护士学员的工作生活场所从医院、家庭转变到培训基地,人生角色从护士转变为学生,承受了包括学习、工作和生活的三重压力^[1]。研究显示,专科护士学员存在焦虑、抑郁等负性情绪,并伴随睡眠障碍、疼痛、便秘等躯体症状^[2]。积极心理团体辅导是以积极心理学和团体动力学为理论基础,通过团体内的人际交互作用,促使团体成员提高积极情绪、积极认知和积极人格,以提升其品格优势和发展潜力的一种心理辅导方式^[3]。研究显示,积极心理团体辅导可以促进临床护士的积极情绪,提升心理弹性和幸福感^[4],但对专科护士学员这一人群研究较少。故本研究采用积极心理团体辅导对专科护士学员进行心理干预,取得较好效果。现报道如下。

1 对象与方法

1.1 对象选择

以 2019 年和 2020 年在江苏省某消化内科专科护士培训基地进行专科护士培训的学员为研究对象。纳入标准:自愿参加课题研究。排除标准:中途因各种原因未能全程参加心理辅导课程。2019 级学员作为对照组,共 24 名;2020 级学员作为干预组,共 27 名。专科护士培训期间的课程安排、师资力量、资源配备和考核模式均相同。两组学员一般资料比较,差异无统计学意义($P > 0.05$)。见表 1。

1.2 方法

1.2.1 对照组

基地为每位学员配备了导师,负责培训期间学员的学习和生活指导。导师每周与学员沟通,了解其在学习与生活中的困惑和需求,如存在负性情绪,及时给予心理疏导并告知相关缓解方法,必要时联系心理医生予以心理辅导。

1.2.2 干预组

在对照组的基础上,对学员进行积极心理团体辅导。(1)成立积极心理团体辅导小组:积极心理团体辅导小组成员包括 4 名基地教师和 2 名心理学专家。其中 2 名教师具备国家心理咨询师资格和心理治疗操作经验,负责心理辅导的实施。在实施心理辅导前,2 名教师均接受了积极心理学理论与干预实施方法的培训并考核合格,以保证干预措施落实的同质性;另 2 名基地教师负责心理辅导材料准备及资料收集。2 名心理学专家负责对辅导方案的制定和辅导过程进行指导。在干预

每阶段,与心理学专家开展讨论会,反馈实施效果并动态调整内容,进一步保障有效性。(2)辅导方案设计与实施:辅导方案整体架构是在积极心理学理论框架基础上,参考 Seligman 制定、郭玉芳汉化的“8 周集体积极心理治疗方法”^[5],由心理学专家指导,并在后期的实践过程中不断调整,以适用于专科护士学员。辅导过程以小组形式开展,学员分为两个小组,每位辅导教师负责 12~14 名学员,于入学后第 2 周开始,每周四晚上进行,每次 60~90 min,共 6 周,地点安排在临床技能中心活动室,环境温馨安静,适宜进行活动。本研究设计的辅导方案包括 6 个主题:建立信任关系、发掘自身优势、积极自我肯定、憧憬美好未来、体会幸福和感恩、感受生命成长。本次活动名称为美好遇见,从心出发;团体名称为“心灵脉动”成长小组。具体方案及实施过程见表 2。

1.3 评价方法

在团体辅导前和答辩考核前,以问卷星形式发放调查表,每一条目均设置为必填项目,以保证无缺漏项,问卷有效回收率 100%。

1.3.1 焦虑、抑郁自评量表

焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)包含 20 个项目,将各个项目的得分相加得总分,再乘以 1.25 后取得整数部分,即为标准分,得分越高焦虑程度越严重。抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS)包含 20 个项目,将各个项目的得分相加得总分,再乘以 1.25 后取得整数部分,即为标准分,得分越高抑郁程度越严重。

表 1 两组专科护士学员一般资料比较
Tab. 1 Comparison of general data between two groups of specialized nurse trainees

项目	对照组 (n=24)	干预组 (n=27)	t/χ^2 值	P 值
年龄(岁, $\bar{x} \pm s$)	32.58±2.10	31.48±2.39	1.737	0.089
文化程度(例)				
本科	23	27		
本科以上	1	0	1.148	0.284
职称(例)				
护士	8	11		
主管护士	14	15	0.667	0.716
副主任护士	2	1		
职务(例)				
护士	21	26		
护士长	3	1	1.360	0.244
工作年限(年, $\bar{x} \pm s$)	11.13±2.74	10.07±3.11	1.273	0.209
家庭人均月收入(例)				
≤1 万元	15	20		
>1 万元	9	7	0.791	0.374

1.3.2 心理弹性量表(CD-RICS) CD-RICS量表共3个维度25个条目,分别为坚韧13个条目、力量8个条目和乐观4个条目,采用Likert 5级评分,每个条目从0~4分表示“完全不是这样”到“几乎总是这样”,满分100分,得分越高说明心理弹性越好^[6]。该量表Cronbach's α 系数为0.91。

1.3.3 总体幸福感量表(GWB) GWB是由美国国立卫生统计中心制订的一种定式型调查工具,用来评价受试者对幸福的陈述,共33个条目,经国内修订后共18题,得分越高,幸福感越强。

1.4 统计学方法 采用SPSS 22.0软件进行统计分析。符合正态分布的计量资料以 $\bar{x}\pm s$ 描述,组间比较采用成组 t 检验,干预前后比较采用配对 t 检验;计数资料以例(%)表示,比较采用 χ^2 检验。 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 SAS、SDS量表评分 辅导前,两组学员SAS、SDS量表评分差异无统计学意义($P>0.05$)。答辩前,对照组SAS量表评分较辅导前显著升高,且高于干预组,差异有统计学意义($P<0.01$)。干预组答辩前SDS量表评分低于辅导前,差异有统计学意义($P<0.05$)。见表3。

2.2 CD-RICS量表评分 辅导前,两组学员CD-RICS量表各维度得分及总分比较,差异无统计学意义($P>0.05$)。答辩前,干预组力量、乐观维度和总分优于对照组,差异有统计学意义($P<0.05, P<0.01$),而坚韧维度评分两组比较差异无统计学意义($P>0.05$)。见表4。

2.3 GWB量表评分 辅导前,两组学员GWB量表评分差异无统计学意义($P>0.05$)。答辩前,干预组GWB量表评分高于辅导前,且高于对照组,差异有统计学意义($P<0.05, P<0.01$)。见表5。

表2 辅导方案设计与实施

Tab. 2 Design and implementation of the program

周数	主题	活动目标	活动内容	自我练习
第1周	相见欢	1. 建立团队,组员与组员、教师与组员互相认识、熟悉,建立安全可信的团体氛围,促进凝聚力 2. 介绍团体性质、基本规则、目标与活动方式	1. 滚雪球式自我介绍 2. 学员间微笑握手 3. 表达感受和期望 4. 歌曲《相亲相爱》	回味快乐:回顾本周让你觉得快乐的事情,用2~3 min去回味至少2种以上的感受及当时的想法,并记录下来
第2周	我是独特的个体	协助成员探索自我特质,肯定自己的优势,认识自我,接纳自我	1. 介绍积极心理学中6大类24项“人类各项优势标准” 2. 寻找优势:采用优势行动价值问卷评估学员5个优势,对自身5个优势进行程度排序	优势行动:下面1周,每天利用自己的1个或多个优势,在每晚记录下自己是怎么发挥优势及利用优势前后的感受
第3周	我真的很不错	1. 帮助成员寻找性格中积极因素 2. 协助学员了解自己的能力和帮助学员进行自我肯定,提升学员自信水平	1. 暖身游戏 2. 肯定自我:在专科护士培训结束时,你希望被同学和教师记住自己的长处 3. 荣耀时刻:分享1件让你感觉最荣耀或者最成功的事情,从自身寻找成功原因 4. 手语歌《我真的很不错》	3件好事:在睡前写下今天发生的3件好事,总结好事发生的原因
第4周	走向美好的明天	用积极美好实例协助成员对未来充满希望	1. 幸福时刻:分享让你感觉幸福的事情和当时的心情 2. 生活小美好 3. 意义人生:畅想未来5年和10年后的你	拥抱祝福:与3个人拥抱,并送出美好的祝福
第5周	遇见温暖的自己	回忆培训过程中获得的帮助,学会感恩他人和社会	1. 暖身游戏 2. 相处点滴:分享与同组学员相处的美好时光 3. 互帮互助:分享培训期间为其他学员提供的和获得的支持与帮助,表达感谢;其他学员仔细聆听,并以积极的方式去回应	感恩拜访:对最想感恩的人,写一封信,在周末的时候约出来,念给他(她)听,在会面结束后写下自己的感受和对他人的反应对自己的影响
第6周	拥抱阳光祝福成长	1. 引导学员回顾并整合团体历程,分享自我成长的收获 2. 学员相互回馈与祝福,对整个团体活动总结与评价	1. 户外集体团建 2. 集体游戏、篝火晚会等 3. 分享环节:自我成长 4. 互相拥抱及祝福	保持:反馈自己在每个活动项目前后的感受,确定一到两个干预练习的方法,并坚持1个月以上的练习

表 3 两组学员 SAS、SDS 量表评分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

Tab. 3 Comparison of SAS scores and SDS scores between two groups (point, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SAS 量表		t 值	P 值	SDS 量表		t 值	P 值
		辅导前	答辩前			辅导前	答辩前		
对照组	24	50.42±6.73	57.83±6.29	3.941	<0.001	46.04±10.21	46.00±11.27	0.013	0.989
干预组	27	51.44±11.25	49.33±5.96	0.861	0.394	48.74±9.53	43.19±8.91	2.212	0.031
t 值		0.398	4.953			0.977	0.993		
P 值		0.693	<0.001			0.333	0.325		

表 4 两组学员 CD-RICS 量表评分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

Tab. 4 Comparison of CD-RICS scores between two groups (point, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	坚韧		力量		乐观		总分	
		辅导前	答辩前	辅导前	答辩前	辅导前	答辩前	辅导前	答辩前
对照组	24	32.28±5.55	34.54±7.09	23.00±4.78	23.33±4.24	10.17±2.63	10.67±2.01	65.54±11.48	68.54±12.35
干预组	27	29.22±6.42	36.19±4.95	22.19±2.87	25.63±2.73	10.67±1.47	12.70±1.41	62.07±9.64	74.52±8.08
t 值		1.864	0.969	0.747	2.324	0.850	4.222	1.172	2.067
P 值		0.068	0.337	0.458	0.024	0.399	<0.001	0.247	0.044

表 5 两组学员 GWB 量表评分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

Tab. 5 Comparison of GWB scores between two groups (point, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	辅导前	答辩前	t 值	P 值
对照组	24	73.08± 9.82	72.17± 7.59	0.362	0.719
干预组	27	69.37±10.45	81.30±15.86	3.263	0.002
t 值		1.302	2.569		
P 值		0.199	0.013		

3 讨论

专科护士学员的压力源主要包括学习进度的快节奏与超负荷、多层次多维度的专科能力考核、社会的高期望值以及家庭的支持度等^[1],在一定程度上影响了学员的日常生活,导致一系列不良身心反应,直接影响专科护士培训效果。研究显示,积极心理干预通过提高积极情感、积极认知和积极行为,可以改善焦虑、抑郁等负性情绪^[7]。本研究过程中,安排“幸福时刻”、“生活小美好”、“3 件好事”、“相处点滴”等环节,引导学员对积极事件和积极情绪进行回顾,将注意力转向生活中快乐、美好的时刻,将积极情感扩展到最大,并把负性情绪缩减到最小。“寻找优势”、“荣耀时刻”、“意义人生”培养学员探索自我特质,肯定自我、接纳自我,从而达到积极的自我认知。“感恩拜访”通过回忆令学员感动的人和事,产生感恩认知和意识,建构积极的情绪;写成一封信进一步深化积极的感恩情绪;拜访则使学员感恩情绪外化为行为,整体提升感恩情绪。同时,还对负性情绪起到缓解、修复和纠正的作用^[8],与 Chopik 等^[9]研究结果一致。本研究结果显示,干预组在干预前后焦虑情绪未见增加,而对照组焦虑情绪明显增加,说明积极心理团体辅导可以缓解焦虑情绪。

积极心理团体辅导可提升专科护士学员心理弹性水平。心理弹性是指个体在面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他中重大压力时的良好适应过程。心理弹性水平较高的个体,可调动自身潜力有效抵御逆境所产生的负面影响,促进良好的适应和心理健康。通过调整心理弹性的保护性因素,如积极的应对方式和外部支持系统,可以提升心理弹性水平^[10]。积极情绪书写表达是积极心理干预的一种方式,可以引导个体发现日常生活事件的积极意义,改善身心健康和应对方式^[11]。因此,本研究设置“回味快乐”、“3 件好事”,将积极事件与情绪体验记录下来,引导学员拓展兴趣焦点和思维视角,继而调整思维习惯和认知结构,改善情绪调节能力和应对方式^[12],从而提高心理弹性。“互帮互助”环节通过表现学员间的互相帮助,有助于学员间形成互相支持的良性循环,扩展社会支持系统。本研究干预组学员在干预后心理弹性总分、力量和乐观维度的水平均高于对照组,说明积极心理团体辅导可以提高专科护士学员的心理弹性,与宁丽等^[13]研究结果一致。在坚韧维度,两组学员未有差异,分析原因:坚韧是指面对逆境时个体意志稳定及自我控制的能力,与个体特征和社会支持有关^[14],提示要进一步加强对于学员个体特征的培养和寻求社会支持、加强支持利用度的能力。

积极心理团体辅导可增强专科护士学员幸福感体验。主观幸福感指个体依据一定标准对其生活质量的整体评价,是衡量个人生活质量的重要综合性心理指标,包括生活满意度和情感(积极和消极情感)体验两部分^[15]。本研究在促进学员积极情绪体验的基础上,叠加优势运用和感恩的效应。“优势行动”

激励学员充分运用个人优势,在产生积极情感反应的同时,给生活带来更多的参与感与融入感,个体情感层面与认知层面发生积极变化,即主观幸福感水平的提升^[16]。另外,“感恩拜访”在回忆他人关怀和帮助的过程中体会到生活的意义,进而获得对生活更高层次的幸福感和满足感体验^[17]。本研究结果表明,干预组总体幸福感得分在干预后较干预前增加且优于对照组,说明积极心理团体辅导可以增强幸福感体验,与郭玉芳等^[5]研究结果相同。

综上所述,采用积极心理团体辅导对专科护士学员进行心理干预,可改善其焦虑情绪,提升心理弹性水平,增强幸福感体验。但存在以下局限性:样本量较小、未对远期效应及依从性作进一步的研究。后期,团队将跟踪专科护士学员心理变化,以观察其远期效应,并将该心理干预模式列入专科护士培训课程中,关注专科护士学员的心理健康。

利益冲突 无

参考文献

- [1] 寇京莉,曹朋,杨丽松.老年专科护士培训体验的质性研究[J].中国实用护理杂志,2019,35(22):1751-1756.
Kou JL, Cao P, Yang LS. A qualitative study on the training experiences of gerontological clinical nurse specialist[J]. Chin J Pract Nurs, 2019, 35(22): 1751-1756.
- [2] 徐海丽,陈肖敏,姚林燕.浙江省首届手术室专科护士培训班学员心理体验的质性研究[J].护理学报,2011,18(18):68-70.
Xu HL, Chen XM, Yao LY. Qualitative research of psychological experience of specialized nurse trainees of operating room[J]. J Nurs, 2011, 18(18): 68-70.
- [3] Seligman MEP. Positive psychology: a personal history[J]. Annu Rev Clin Psychol, 2019, 15: 1-23.
- [4] 孟召霞,牛杰,才晓茹,等.积极心理团体辅导对减轻新护士转型冲击效果的研究[J].中国护理管理,2019,19(9):1339-1342.
Meng ZX, Niu J, Cai XR, et al. The influence of positive psychology group counseling on the transition shock of newly graduated nurses[J]. Chin Nurs Manag, 2019, 19(9): 1339-1342.
- [5] 郭玉芳,李树雯,陈偶英,等.在校女护生抑郁情绪相关自我效能及主观幸福感的8周集体积极心理治疗[J].中国心理卫生杂志,2015,29(3):172-177.
Guo YF, Li SW, Chen OY, et al. An 8-week group positive psychotherapy intervention on depression associated self-efficacy and subjective well-being in female nursing students[J]. Chin Ment Heal J, 2015, 29(3): 172-177.
- [6] Yu XN, Zhang JX. Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people[J]. Soc Behav Pers, 2007, 35(1): 19-30.
- [7] Brown L, Ospina JP, Celano CM, et al. The effects of positive psychological interventions on medical patients' anxiety: a meta-analysis[J]. Psychosom Med, 2019, 81(7): 595-602.
- [8] 吴静,张昊,刘小娜,等.基于感恩拓延-建构理论的护理干预对乳腺癌术后患者感恩水平、复发担忧及负面情绪的影响[J].护士进修杂志,2021,36(14):1255-1259,1267.
Wu J, Zhang H, Liu XN, et al. The effect of nursing intervention based on gratitude broaden-build theory on gratitude, concerns about recurrence and negative emotion in patients with breast cancer surgery[J]. J Nurses Train, 2021, 36(14): 1255-1259, 1267.
- [9] Chopik WJ, Newton NJ, Ryan LH, et al. Gratitude across the life span: age differences and links to subjective well-being[J]. J Posit Psychol, 2019, 14(3): 292-302.
- [10] 魏云,朱大乔,李玉梅.成年人慢性病患者心理弹性对健康结局影响的研究进展[J].中国实用护理杂志,2019,35(5):391-395.
Wei Y, Zhu DQ, Li YM. Research progress on the influence of resilience on health outcomes in adults with chronic diseases[J]. Chin J Pract Nurs, 2019, 35(5): 391-395.
- [11] Lumley MA, Keefe FJ, Mosley-Williams A, et al. The effects of written emotional disclosure and coping skills training in rheumatoid arthritis: a randomized clinical trial[J]. J Consult Clin Psychol, 2014, 82(4): 644-658.
- [12] 朱燕珍,朱海萍,章玉玲,等.社区老年糖尿病患者积极情绪的书写表达干预[J].护理学杂志,2017,32(17):84-86.
Zhu YZ, Zhu HP, Zhang YL, et al. Expressive writing of positive emotions for community elderly patients with diabetes mellitus: an intervention study[J]. J Nurs Sci, 2017, 32(17): 84-86.
- [13] 宁丽,李益民,陆骏,等.团体积极心理干预对“90后”护生心理弹性和职业认同感的影响[J].中华现代护理杂志,2019,25(21):2759-2763.
Ning L, Li Ym, Lu J, et al. The effect of staged group positive psychological intervention on resilience and professional identity of “Post-90s” nursing students during internship[J]. Chin J Mod Nurs, 2019, 25(21): 2759-2763.
- [14] 张丽娜,李乐之.心理弹性的研究现状及启示[J].护理学报,2012,19(13):17-19.
Zhang LD, Li LZ. Research status and enlightenment of resilience[J]. J Nurs, 2012, 19(13): 17-19.
- [15] 刘宇,余一彤,史铁英,等.癌症患者主观幸福感的研究进展[J].护理学杂志,2019,34(16):110-113.
Liu Y, Yu YT, Shi TY, et al. Subjective well-being among cancer patients: a literature review[J]. J Nurs Sci, 2019, 34(16): 110-113.
- [16] 李敏丽,孙慧敏,邵雨娜,等.基于品格优势的干预对化疗期乳腺癌患者幸福感、焦虑及抑郁情绪的影响[J].解放军护理杂志,2018,35(9):1-6.
Li ML, Sun HM, Shao YN, et al. Effects of character strengths-based intervention on subjective well-being, anxiety and depression among breast cancer patients undergoing chemotherapy[J]. Nurs J Chin People's Liberation Army, 2018, 35(9): 1-6.
- [17] Yoo J. Gratitude and subjective well-being among Koreans[J]. Int J Environ Res Public Health, 2020, 17(22): E8467.

收稿日期:2022-03-08 修回日期:2022-04-10 编辑:王宇