

精神科护理人员不良心理反应的原因及自我调节研究

姚宇, 李雁婷 (石河子绿洲医院精神科, 新疆石河子 832000)

摘要: 目的: 分析精神科护理人员不良心理反应的原因及自我调节效果。方法: 选择100例在精神科工作的护理人员为实验对象, 将进行自我调节的50例护理人员纳入研究组, 进行基础调节的50例护理人员纳入参照组, 分析精神科护理人员不良心理反应发生的原因, 探析自我调节对精神科护理人员不良心理反应及生活质量的影响。结果: 调节前, 两组生活质量评分及不良心理反应评分比较无显著差异, $P > 0.05$; 调节后, 研究组生活质量评分高于参照组, 不良心理反应评分低于参照组, $P < 0.05$ 。结论: 进行自我调节的精神科护理人员生活质量更高, 因此亟需进一步增强精神科护理人员不良心理反应的自我调节意识, 从而避免出现心理问题。

关键词: 精神科; 心理反应; 自我调节; 护理人员

精神科护理的目的为治疗心理疾病, 改善个人的精神状态。随着精神科护理工作的增加, 护理人员的压力也逐步增加, 易出现不良心理反应。有文献显示, 精神科护理人员不良心理反应的自我调节可以有效预防心理问题^[1]。本研究选择100例在精神科工作的护理人员为实验对象, 分析其不良心理反应的原因及自我调节效果。现报道如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择100例在精神科工作的护理人员为实验对象, 将进行自我调节的50例护理人员纳入研究组, 进行基础调节的50例护理人员纳入参照组。研究组年龄22~28岁, 参照组年龄21~27岁, 均为女性, 两组一般资料比较, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 具有可比性。本研究经医院医学伦理委员会审核批准, 所有护理人员均签署知情同意书。

1.2 研究方法

1.2.1 精神科护理人员不良心理反应的原因分析

(1) 对精神卫生认识的匮乏, 导致大多数人对精神病患者是排斥的, 加上精神科护理人员工作环境不佳, 基础设施不全, 被很多人带着有色眼镜看待, 使他们产生了自卑无助的心理。(2) 因为我国精神科护理事业发展较慢, 所以很少有机会出去学习与深造, 且工资少、福利差, 社会支持不够, 导致护理人员没有明确的学习目标, 感觉前途渺茫, 所以出现消极和悲观的心理。

1.2.2 不良心理反应的调节

参照组进行基础调节, 研究组进行自我调节。基础调节方案: 听听音乐、跑跑步等。自我调节方案: (1) 转移注意力, 积极参加各类社会活动, 消除疲倦。增强体育锻炼, 养成成熟的人格。保持较好的情绪, 学会适当放松, 必要时可以和同事沟通, 通过幽默的话语消除烦恼, 增添快乐。(2) 消除自卑情绪, 增强自信心培养, 积极学习护理专业的新知识, 把所学内容有效运用到临床与社会之中, 转变社会群众对精神病患者与精神科护理人员的看法, 做到自强自爱。通过自身的能力、素养、言语等的提升, 获得更多人的尊重, 以增强自信心, 积极开展护理工作。

1.3 观察指标

对比两组调节前后生活质量评分和不良心理反应评分。采用医院自制的生活质量评分表和不良心理反应评分表评定生活质量和不良心理反应, 分数越高生活质量越好, 不良心理反应越轻。

1.4 统计学方法

采用SPSS22.0软件处理数据, 计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示, 采用t检验, 计数资料用百分比表示, 采用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组生活质量评分对比

调节前, 两组生活质量评分比较无显著差异, $P > 0.05$; 调节后, 研究组生活质量评分高于参照组, $P < 0.05$ 。见表1。

表1 两组生活质量评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	调节前	调节后
研究组	50	50.21 ± 12.37	75.45 ± 13.55
参照组	50	50.31 ± 12.52	65.76 ± 11.63
t		0.351	6.241
P		> 0.05	< 0.05

2.2 两组不良心理反应评分对比

调节前, 两组不良心理反应评分比较无显著差异, $P > 0.05$; 调节后, 研究组不良心理反应评分低于参照组, $P < 0.05$ 。见表2。

表2 两组不良心理反应评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	焦虑情绪评分		抑郁情绪评分	
		调节前	调节后	调节前	调节后
研究组	40	49.47 ± 1.87	38.45 ± 1.22	50.54 ± 1.46	40.57 ± 1.51
参照组	40	49.42 ± 1.78	45.45 ± 1.34	50.78 ± 1.54	45.78 ± 1.48
t		0.442	7.3542	0.3254	6.0452
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

3 讨论

本研究结果显示, 调节前, 两组生活质量评分及不良心理反应评分比较无显著差异, $P > 0.05$; 调节后, 研究组生活质量评分高于参照组, 不良心理反应评分低于参照组, $P < 0.05$ 。进行自我调节的精神科护理人员生活质量更高, 因此亟需进一步增强精神科护理人员不良心理反应的自我调节意识, 从而避免出现心理问题。

参考文献

[1] 黄林. 精神疾病危急事件发生后对医护人员行心理干预的效果分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(35):106,108.