

抗击新型冠状病毒肺炎疫情护理人员 巴林特小组活动体验的质性研究

郭潇¹,代艺²,胡德英²,程迪¹

摘要:目的 了解抗击新型冠状病毒肺炎疫情护理人员参与巴林特小组活动的体验。方法 采用目的抽样方法,对18名参与防控新型冠状病毒肺炎疫情一线工作且参与过巴林特小组活动的护理人员进行半结构化访谈,将记录的资料按Colaizzi 7步分析法进行分析。结果 提炼出4个主题:巴林特小组提供了一个宣泄负性情绪(焦虑、紧张、恐惧、自责、愧疚、孤独感)的平台;参与巴林特小组能够提升归属感,感受到同伴的支持;巴林特小组能开阔视角,多角度看待问题;巴林特小组更容易调动参与者的积极性,主动表达内心的感受。结论 巴林特小组活动可改善抗击疫情一线护士的负性情绪,帮助护士调适心理危机,可为应对突发公共卫生事件护理人员的心理干预提供参考。

关键词:新型冠状病毒肺炎; 护理人员; 巴林特小组; 心理干预; 质性研究

中图分类号:R473.5;R395.5 **文献标识码:**A **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2020.16.084

A qualitative study on nurses' experience of participating in Balint-group-based activities in the context of a war against the COVID-19 outbreak Guo Xiao, Dai Yi, Hu Deying, Cheng Di. Department of Breast and Thyroid Cancer Surgery, Union Hospital, Tongji Medical College of Huazhong University of Science and Technology, Wuhan 430022, China

Abstract: **Objective** To understand frontline nurses' experience of participating in Balint-group-based activities in the context of a war against the COVID-19 outbreak. **Methods** Using the objective sampling method, 18 nurses working in the frontline of a war against the COVID-19 outbreak and having participated Balint-group-based activities were invited to have semi-structured interviews. Then the recorded data were analyzed and collated according to the Colaizzi 7-step analysis method. **Results** Four themes were refined: The Balint Group provided a platform for venting negative emotions (anxiety, nervousness, fear, self-blame, guilt, or loneliness); participating in the Balint Group increased the sense of belonging and peer support; the Balint Group broadened the participants' perspectives and views of a problem from multiple facets; the Balint Group could more easily mobilize the enthusiasm of the participants and allow them to actively express their inner feelings. **Conclusion** The Balint group approach alleviates the negative emotions of frontline nurses in the fight against the epidemic, helps them adjust to psychological crisis, and provides a reference for psychological intervention for frontline nurses handling public health emergencies.

Key words: COVID-19; nurses; Balint group; psychological intervention; qualitative research

新型冠状病毒肺炎(下称新冠肺炎)是一种传染性极强、病程进展极快的新型疾病。面对突如其来的疫情,我院作为收治新冠肺炎患者的定点医院,全院护理人员身心面临严峻的考验。国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》^[1]指出,各地应科学、规范地开展新冠肺炎相关心理危机干预工作。巴林特小组最早被用来帮助家庭全科医生发现和解决在治疗实践中遇到的各种问题^[2]。研究表明,巴林特小组可缓解医护人员焦虑、抑郁程度,提高护理人员的安全感^[3-4]。目前对巴林特小组的研究多以量性结果呈现,而质性研究鲜见。我院心理干预小组对抗击疫情一线护理人员实施巴林特小组活动,本研究对参与巴林特小组活动的护理人员进行质性访谈,深度了解其对巴林特小组活动的真实体验,以期应对突发公共卫生事件的

护理人员心理疏导提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 2020年3~4月,采用目的抽样法,选取我院抗击疫情一线护理人员为访谈对象。纳入标准:①抗击疫情一线工作时间≥1周;②疫情期间参与过巴林特小组活动,且自愿参与本研究。研究样本量以受访者的资料重复出现不再有新的主题呈现(资料饱和)为标准^[5]。最后选取18名受访者,均为女性,年龄23~39(31.3±4.8)岁。学历:大专3名,本科13名,硕士2名。职称:护士2名,护师8名,主管护师7名,副主任护师1名。工作年限1~19年,平均8.6年。婚姻状况:已婚16名,未婚2名。

1.2 方法

1.2.1 巴林特小组活动方法 每次活动由1名组长和8~10名组员组成。组长由取得心理咨询师资格证,既往参与过巴林特小组培训并考核合格,且有10次以上主持巴林特小组经验的护理人员担任。①组长用2 min介绍小组活动的目的、方法及注意事项。②每次活动分享1个案例,主题限定为发生在抗击新冠肺炎疫情期间的事件。案例提供者用10 min左右描述自己所经历的事件经过,尽可能表达令自己印象深刻的情绪波动、个人感受,并提出自己的问题。报告完

作者单位:华中科技大学同济医学院附属协和医院 1. 乳腺甲状腺肿瘤外科 2. 肿瘤中心护理部(湖北 武汉, 430030)

郭潇:女,本科,副主任护师,护士长

通信作者:代艺, xhzzlxwkp@163.com

科研项目:华中科技大学新型冠状病毒肺炎应急科技攻关专项(2020kfyXGYJ001)

收稿:2020-05-10;修回:2020-06-20

毕小组其他成员可以提出自己想知道的细节问题,案例提供者给予回答。③小组成员用 30 min 自由表达自己对该案例的看法、感受,组长鼓励并肯定大家的发言。④案例提供者根据小组成员的发言用 8 min 提炼出要点并表达对此案例的认识及感受,表达对其他小组成员的感谢。⑤组长用 10 min 对活动进行总结评价并表示感谢。巴林特小组活动每周 1~2 次,每次 60 min 左右。为避免人员聚集,小组活动以网络会议的形式进行。

1.2.2 资料收集方法 以质性研究中现象学方法为指导,采用面对面、半结构式深度访谈与观察法收集资料。访谈前在查阅相关文献基础上拟定提纲,正式访谈前对 3 名护理人员进行预访谈,结合 2 名有质性研究经验的护理管理者意见对访谈内容进行修改、确定提纲内容。包括:①您在抗击新冠疫情一线工作期间的心理感受是怎样的? ②您是如何处理和应对这些心理问题的? ③在参与巴林特小组后,您有了哪些改变? ④与您以往接触到的心理干预方法相比,巴林特小组有何不同? 根据受访者意愿选择在清洁区休息室、医护人员定点酒店等地方进行访谈,采取相应防护措施,访谈时间为 30 min 左右。访谈前向被访者说明研究的目的、内容和方法,访谈严格遵守伦理保护原则及自愿原则,向受访者承诺遵守对有关信息的保密要求。给受访者的访谈记录建档,以 N1~N18 表示,根据受访者意愿采用录音、笔录的方式对访谈内容进行现场记录。访谈中注意观察受访者的表情、眼神、手势等非语言信息,同时对其观点及时进行确认与澄清,对受访者平时的工作状态进行观察和记录。访谈结束后将笔记、录音等整理成为文字材料,采用 Colaizzi 分析法^[6]进行整理与分析。

2 结果

2.1 主题一:巴林特小组提供了宣泄负性情绪(焦虑、紧张、恐惧、自责、愧疚、孤独感)的平台 作为新冠肺炎患者的密切接触者,一线护理人员感染风险更高,加之工作压力大、对防护装备的不适应、与家人长期分离、面对患者离世的无力感等因素,极易产生紧张、焦虑、恐惧、自责、愧疚、孤独感等负性情绪。N9:“每天近距离接触新冠肺炎患者,我也害怕被感染,但是又不想让家人、朋友担心,所以自己的这些想法都没有跟别人说过,本来这个时候大家都挺紧张的,要不是巴林特小组活动,我的这些情绪还会放在心里很久。”N1:“我参加工作不到两年,都不敢跟爸妈说自己上一线了,怕他们担心,挺想他们的。这么久了我也是在巴林特小组活动上才说出了自己的感受。”N15:“我原来工作的科室很少碰到患者离世,这次参加一线工作面临患者去世,心里有点接受不了,那些场景最近经常出现在我眼前。我的这些感受都不知道跟谁说,因为我熟悉的同事好像都没有碰到过类似的事情。”

2.2 主题二:参与巴林特小组能够提升归属感,感受到同伴的支持 受访者都表示自己在参与抗击疫情工作后有负性情绪,在参与巴林特小组活动的过程中,均会对案例陈述者的感受产生共鸣,找到归属感,同时也能从同伴的发言中找到应对问题的经验、方法。N2:“参与巴林特小组的成员呈现的案例真的让我感同身受,在活动中我才意识到大家都碰到过类似的问题,并且大家的反应和感受都是相似的。”N11:“之前想家不好意思说出来,但是当我分享了我的案例,听取发言后发现大家和我一样,并且老师们还特别关心我,他们的发言也让我找到了很多缓解不良情绪的方法。”N8:“分享案例的时候我哭了,看到很多同事也哭了,这时候虽然他们没说话,但是我知道他们的感受跟我一样,我不是一个人,有他们陪伴着我感觉自己变得有力量了。”

2.3 主题三:巴林特小组能开阔视角,多角度看待问题 所有的受访者表示,在参加过巴林特小组活动之后,他们对分享的案例以及自身的心理问题有更全面的了解,不再沉浸在自己的负面情绪里,并从小组活动中学会自我反思,并由此引发处理自身心理问题的行为改变。N3:“我觉得巴林特小组最好的一个地方就是它让我了解到了当我情绪不好时我的父母、家人会是什么样的感受。通过换位思考我也发现我自己处理情绪问题的时候可以用更好的方法。”N12:“我是一名护理管理者,疫情期间因工作繁忙,与其他同事之间有一些不愉快,当我参加巴林特小组叙述完我的案例后,有几位老师说出了他们的感受,我一下子就知道我哪里做的不对了,并且是发自内心地感觉到了自己做的不太稳妥的地方,那些委屈、生气的感觉一下就没有了。”

2.4 主题四:巴林特小组更容易调动参与者的积极性,主动表达内心的感受 大部分受访护士表示巴林特小组活动的方式易于被接受,并且希望在今后遇到心理问题时采用巴林特小组活动的方式进行应对。N4:“我觉得疫情期间有这样一个平台特别好,因为巴林特小组活动是一群人在一起共同讨论,跟一对一的干预方式相比更让我有安全感,而且小组活动形式特别轻松,就是活动时间有点短了,有点意犹未尽的感觉。”N7:“与我之前接触到的一些方法相比,巴林特小组活动让组员之间的语言交流更多,情绪表达更充分。”N14:“以往心理学的一些干预方法让我觉得很‘高大上’,需要有一定的心理学理论基础才能参与进去,但是巴林特小组这个氛围特别有亲和力,而且实施起来也比较简单,即使我没有很好的心理学基础也能参与进来,我希望以后可以不要限制组织活动的频率,只要护士碰到了一些心理上的困扰就可以开展。”

3 讨论

江霞等^[7]调查显示,抗击新冠肺炎一线护士躯体化、焦虑评分显著增高。如果不进行及时的心理干

预,轻则引起护士身体不适,重则引起职业倦怠感^[8-10],进而影响工作效率、护理质量的提高。因此,重视新冠肺炎疫情防控一线护理人员的心理状况,及时干预护士的负性情绪,是保障其身心健康、维护护理队伍稳定、提高护理质量的必要措施。

3.1 巴林特小组以团队支持为依托,可有效疏导护士负性情绪 与传统的案例讨论不同,巴林特小组每次讨论的案例都是小组成员亲身经历的案例,能够更加真实、深刻地将事件经过、自身感受呈现在小组成员面前。本次参与巴林特小组的成员均是抗击新冠肺炎疫情一线的护理人员,相同的工作环境、工作经历让他们在讨论案例时更能引起共鸣。部分护士临床工作经验相对缺乏,在面对突发的公共卫生事件应对中会显得手足无措,情绪的起伏会更加明显。将不同层级的护士集中起来进行巴林特小组活动也能让他们感受到自己经历的场景,出现负性情绪并不是个别现象,也与个人工作能力、工作年限的长短无关,而高年资护士拥有更丰富的临床经验和情感体验,能够帮助低年资护士更快掌握调节情绪的技巧,从而使低年资护理人员在集体中获得情感的支持和帮助。Elder^[11]提出,巴林特小组可增强组织内人员的情感安全感,同时也有利于组织本身的团结合作,鼓舞士气。一方面护士的负性情绪得以疏导,另一方面在同伴处获得支持,实现了情感上的双向共赢。由于疫情防控的特殊需求,本研究将巴林特小组活动流程进行优化,采用网络会议的形式开展,实现了疫情背景下信息资源的共享和团体心理疏导工作的持续开展。

3.2 以反思助力护士自我成长 反思是个体对于自身知识、意识、观念的审视与重构,是对自身过去或当前行为、经验、实践活动的反省与调节^[12]。在小组长的引导下,事件的陈述者可以听到更多的声音,了解了当其他同事遇到此类事情时会是怎样的感受、会用到怎样的方法去处理。从旁观者的立场出发,感受到了事件发生时患者的想法和感受,以及由此产生的一系列行为,从而更加透彻地了解事件发生的原因。通过对事件全方位、多角度的分析,事件的经历者会反思自己的行为。这种反思不仅出现在巴林特小组活动过程中,也持续在护士参加完巴林特小组活动后,帮助其找出自身存在的问题,从而走出之前的负性情绪,以更加积极的态度面对以后的护理工作。

3.3 立足护士“自我心理调适”培训,促进巴林特小组发展 巴林特小组不是单纯的案例讨论,也不同于被动的知识灌输,而是通过引导护士发掘自身的力量来进行心理调适^[13-14]。参与巴林特小组的成员能够通过情感的表达、负面情绪的宣泄、同伴的支持来发起主观的内省,而这种对自我的察觉最终会以改变行为的方式体现。在本研究中,受访者表示巴林特小组的活动方式易于被接受,且调动了参与者的积极性,

表明长期施行巴林特小组活动具有可行性。

4 小结

本研究结果显示,新冠肺炎疫情防控一线护理人员存在心理困扰,巴林特小组活动给护士带来了宣泄不良情绪、提升归属感、感受同伴支持、引发自身思考的正性体验。巴林特小组能够为参与者提供深入的交流机会,让小组成员主动参与到活动,依靠团队的力量让个人的创伤得以修复。巴林特小组帮助护理人员恢复心理健康的实践效果显著,因此将其作为提升灾难救援护士自我心理调适能力的课程有着良好的实践基础,巴林特小组方法可为应对突发公共卫生事件护理人员心理问题干预提供新的途径。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国国家卫生健康委员会.关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知[EB/OL].(2020-01-17)[2020-03-03].<http://www.nhc.gov.cn/jkj/s3577/202001/6adc08b966594253b2b791be5c3b9467.shtml>.
- [2] Jing W, Otten H, Sullivan L, et al. Improving the doctor-patient relationship in China: the role of Balint groups[J]. *Int Psychiatry Med*, 2013, 46(4): 417-427.
- [3] 任志玲, 庞永慧. 巴林特小组缓解医护人员心理危机的应用进展[J]. *护理研究*, 2018, 32(18): 2854-2856.
- [4] 冯自育. 巴林特小组活动对医护人员心理安全感的作用[J]. *济宁医学院学报*, 2018, 41(6): 407-409.
- [5] 李宁. 临床研究设计[M]. 3版. 北京: 高等教育出版社, 2015: 43-54.
- [6] 刘明. Colaizzi 七个步骤在现象学研究资料分析中的应用[J]. *护理学杂志*, 2019, 34(11): 90-92.
- [7] 江霞, 谭璇. 新型冠状病毒肺炎疫情期间一线护士心理健康状况调查[J]. *护理学杂志*, 2020, 35(7): 75-77.
- [8] 程良. 灾害救援护士的“自我心理调适”与心理危机干预对策[J]. *中国护理管理*, 2018, 18(7): 888-892.
- [9] 姜伟, 李红玉. 医学院校开设灾难护理学相关课程的现状调查[J]. *护理学杂志*, 2011, 26(3): 69-71.
- [10] Yan Y E, Turale S, Stone T, et al. Disaster nursing skills, knowledge and attitudes required in earthquake relief: implications for nursing education[J]. *Int Nurs Rev*, 2015, 62(3): 351-359.
- [11] Elder A. The still point of the turning world building on Balint: a personal view[J]. *Int J Psychiatry Med*, 2015, 49(2): 128.
- [12] 吴秀娟, 张浩, 倪厂清. 基于反思的深度学习: 内涵与过程[J]. *电化教育研究*, 2014, 35(12): 23-28, 33.
- [13] 查贵芳, 刘苓, 何思忠, 等. 巴林特小组对综合医院临床医师职业倦怠情绪干预效果[J]. *中国健康心理学杂志*, 2016, 24(8): 1213-1216.
- [14] 戴薇, 方芳, 潘佳蔚, 等. 弹性教育项目联合巴林特小组干预对肿瘤科护士同情心负荷的影响[J]. *护士进修杂志*, 2019, 34(9): 827-830.

(本文编辑 吴红艳)