

肿瘤科护士正念自我照护现状及影响因素调查

张春颖¹, 张会君²

摘要:目的 探索肿瘤科护士正念自我照护现状及其影响因素,为构建正念自我照护方案以改善肿瘤科护士心理健康提供参考。方法 采用便利抽样法抽取辽宁省锦州市、沈阳市、大连市 14 所三甲医院的 371 名肿瘤科护士作为研究对象,采用一般资料调查表、中文版心理健康素养量表、领悟社会支持量表、自我同情量表和中文版简短正念自我照护量表进行调查,采用多因素分层回归分析探索影响肿瘤科护士正念自我照护水平的关键因素。结果 肿瘤科护士的正念自我照护总分为(59.30±10.70)分;正念自我照护总分及其各维度得分与其心理健康素养、领悟社会支持、自我同情总分呈正相关(均 $P < 0.05$);控制一般资料后,心理健康素养、领悟社会支持、自我同情是影响肿瘤科护士正念自我照护水平的独立因素,能解释了 39.6% 的变异量(均 $P < 0.05$)。结论 肿瘤科护士正念自我照护水平处于较低水平,护理管理者应针对主要影响因素加以教育干预,以进一步提升肿瘤科护士的正念自我照护水平。

关键词: 肿瘤科; 护士; 正念自我照护; 同情疲劳; 心理健康素养; 自我同情; 领悟社会支持

中图分类号: R47; B849 **DOI:** 10.3870/j.issn.1001-4152.2023.03.100

Mindful self-care of oncology nurses and its influencing factors Zhang Chunqi, Zhang Huijun. Department of Anesthesiology, The First Affiliated Hospital of Jinzhou Medical University, Jinzhou 121001, China

Abstract: **Objective** To explore mindful self-care level of oncology nurses and its influencing factors and to provide reference for constructing mindful self-care scheme to improve mental health of oncology nurses. **Methods** A total of 371 oncology nurses from 14 3A hospitals of Jinzhou, Shenyang and Dalian of Liaoning province were selected by convenience sampling. The general information questionnaire, Chinese version of Mental Health Literacy Scale, Perceived Social Support Scale, Self-compassion Scale and Chinese version of Brief Mindful Self-care Scale were used for survey. Multi-variate hierarchical regression analysis was used to explore the key factors affecting mindful self-care level of oncology nurses. **Results** The total score of mindful self-care of oncology nurses was (59.30±10.70) points; the total scores of mindful self-care and all dimension scores were positively correlated with the total scores of mental health literacy, perceived social support and self-compassion ($P < 0.05$ for all). After controlling the general information and mental health literacy, perceived social support and self-compassion were independent predictors of mindful self-care of oncology nurses, explaining 39.6% of total variance ($P < 0.05$ for all). **Conclusion** Oncology nurses' mindful self-care level was at a low level, and nursing managers should take educational intervention according to the main influencing factors to further improve mindful self-care level of oncology nurses.

Key words: department of oncology; nurse; mindful self-care; compassion fatigue; mental health literacy; self-compassion; perceived social support

肿瘤科护士长期暴露在悲伤与死亡的环境中会导致同情疲劳的发生^[1]。研究结果显示,18.0%的肿瘤科护士符合同情疲劳的标准,并患有不同程度的失眠和抑郁^[2]。因此,肿瘤科护士在临床护理实践中迫切需要寻找相关因素来对抗同情疲劳带来的负面情绪。正念作为一种自我关怀的形式,被定义为以有意识的和非评判的态度关注身心和外部环境中所发生的事情^[3]。大量研究证实,基于正念的干预对于改善个体心理健康和健康促进行为均有显著效果^[4-5]。传统的自我照护模式提供了有限的资源整合,并将自我照护视为一项任务而不是健康的生活方式^[6]。因

此,基于传统自我照护模式的显著特征和自我调节理论,Cook-Cottone等^[7]将正念与传统自我照护模式相结合开发了正念自我照护的概念和评估工具。正念自我照护是指个体有意识地评估和参与自我照护的具体实践,是以一种服务于个体健康和效能的方式满足其在工作和生活中的内部或外部需求的行为,旨在减少健康照护者的同情疲劳,增加同情满意^[7]。目前,我国正念自我照护的相关研究仍较为局限,尤其针对于肿瘤科护士正念自我照护行为的探索仍较为匮乏。因此,本研究旨在探索肿瘤科护士正念自我照护的现状及其影响因素,为构建正念自我照护方案以改善肿瘤科护士心理健康提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 于 2021 年 8~12 月采用便利抽样法在辽宁省锦州市、沈阳市、大连市 14 所三级甲等医院选取临床肿瘤科护士作为研究对象。基于多因素分析对样本量的要求,样本量至少为研究变量数的 10 倍。本研究共计纳入 28 个变量,因此样本量至少为 280

作者单位:1. 锦州医科大学附属第一医院麻醉科(辽宁 锦州,121001);

2. 锦州医科大学护理学院

张春颖:女,本科,主管护士

通信作者:张会君,13904069606@163.com

科研项目:辽宁省教育厅科学研究项目(JYTJZR2020085);辽宁省社会科学规划基金资助项目(L21BGL023);锦州医科大学 2021 年教育教学研究与改革项目(YB2021025)

收稿:2022-09-13;修回:2022-11-04

人,考虑到 20% 的抽样误差和样本流失率,样本量至少为 350。纳入标准:①具有执业资质的临床肿瘤科护士;②工作年限≥1 年;③知情同意且自愿参加。排除标准:①规范化培训护士;②外院进修护士;③外籍护士。本研究共有效调查肿瘤科护士 371 人,男 63 人,女 308 人;年龄 20~49(31.58±3.22)岁。未婚 171 人,已婚 152 人,离异/丧偶 48 人;工作年限 1~26(7.93±1.37)年;月收入<4 000 元 80 人,4 000~8 000 元 180 人,>8 000 元 111 人。

1.2 方法

1.2.1 调查工具 ①一般资料问卷:基于文献回顾和小组讨论,研究团队自行设计一般资料问卷,具体包括年龄、性别、婚姻状况、受教育程度、月收入、工作年限和健康自评。②中文版心理健康素养量表:由马晓欣^[8]汉化而成。该量表共计 35 个条目和 6 个维度,分别为常见心理疾病识别、提高认知水平和自助行为的态度、心理疾病自我治疗的知识、患病风险与获取治疗的知识、获取心理健康信息的知识和常见治疗方法的知識。采用 4 级评分法,总分 35~140 分,分数越高,表示护士的心理健康素养水平越高。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.85。③领悟社会支持量表:由姜乾金^[9]编制。该量表共计 12 个条目和 3 个维度,分别为家庭支持、朋友支持和其他支持。采用 Likert 7 级评分法,总分 12~84 分,分数越高,表示护士的领悟社会支持水平越高。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.90。④自我同情量表:由陈健等^[10]汉化而成。该量表共计 26 个条目和 6 个维度,分别为自我友善、自我评判、普遍人性感、孤立感、清醒意识和过度沉迷。采用 Likert 5 级评分法,总分 26~130 分,分数越高,表示护士的自我同情水平越高。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.84。⑤中文版简短正念自我照顾量表:由 Yang 等^[11]汉化而成。该量表共计 24 个条目和 6 个维度,分别为正念放松、身体照顾、自我同情和目的、支持性关系、支持性结构和正念意识。采用 Likert 5 级评分法,总分 24~120 分,分数越高,表示护士的正念自我照顾水平越高。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.92。

1.2.2 调查方法 采用便利抽样法,由本研究通信作者联系各医院的护理部主任或医院肿瘤科(内科和外科)护士长,获得同意后,每个医院设 2~3 名调查

表 3 护士正念自我照顾与心理健康素养、领悟社会支持和自我同情的相关性($n=371$)

项目	正念自我照顾	正念放松	身体照顾	自我同情和目的	支持性关系	支持性结构	正念意识
心理健康素养	0.492	0.396	0.332	0.368	0.307	0.305	0.197
领悟社会支持	0.588	0.425	0.395	0.465	0.385	0.343	0.269
自我同情	0.604	0.424	0.454	0.423	0.405	0.336	0.292

注:均 $P<0.001$ 。

2.4 护士正念自我照顾影响因素的分层回归分析 以肿瘤科护士正念自我照顾总分作为因变量,以单因

素,由笔者对调查员进行线上培训。调查员利用科室培训或会议间歇发放纸质问卷,说明研究的目的和意义、问卷填写方法,临床护士签署知情同意后答题,填写完毕立即收回。对于漏填项,调查员及时向护士询问并补充。最终本研究共发放问卷 380 份,回收有效问卷 371 份,有效回收率为 97.63%。

1.2.3 统计学方法 采用 SPSS26.0 软件对研究数据进行描述性分析、 t 检验、方差分析、Pearson 相关分析、多元线性分层回归分析,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 护士正念自我照顾、心理健康素养、社会支持、自我同情得分情况 见表 1。

表 1 护士正念自我照顾、心理健康素养、社会支持、自我同情得分情况($n=371$)

项目	得分($\bar{x}\pm s$)	得分率(%)
正念自我照顾总分	59.30±10.70	49.42
正念放松	7.36±2.99	36.80
身体照顾	12.89±3.45	51.56
自我同情和目的	10.51±2.95	52.55
支持性关系	10.37±2.91	51.85
支持性结构	10.58±1.89	52.90
正念意识	7.59±1.91	50.60
心理健康素养总分	86.71±24.95	61.94
领悟社会支持总分	74.11±11.84	88.23
自我同情总分	70.59±23.16	54.30

2.2 不同人口学特征的护士正念自我照顾得分比较 不同年龄、性别、婚姻状况、工作年限、月收入的肿瘤科护士的正念自我照顾得分比较,差异无统计学意义(均 $P>0.05$),差异有统计学意义的项目见表 2。

表 2 不同人口学特征的临床护士正念自我照顾得分比较

变量	人数	得分($\bar{x}\pm s$)	F	P
受教育程度	专科	66	54.62±9.23	24.076 <0.001
	本科	211	58.18±9.84	
	硕博研究生	94	65.13±11.18	
健康自评	较差	83	56.10±8.01	7.969 <0.001
	一般	154	58.82±10.49	
	良好	134	61.85±11.80	

2.3 护士正念自我照顾与心理健康素养、领悟社会支持和自我同情的相关性 见表 3。

素分析和相关性分析有统计学意义的变量作为自变量进行多因素分层回归分析(赋值:连续型变量以实

际值纳入;学历,大专=1,本科=2,研究生=3;健康自评,较差=1,一般=2,良好=3)。结果显示,学历和健康自评对肿瘤科护士正念自我照护有显著影响($P<0.001$)。控制一般资料变量后,心理健康素养、领悟社会支持和自我同情对肿瘤科护士正念自我照护有显著影响(均 $P<0.001$),能解释护士正念自我照护 39.6%的变异量。见表 4。

表 4 临床护士正念自我照护影响因素的分层回归分析($n=371$)

变量	β	SE	β'	t	P
模型 1					
常数	42.923	2.193	—	19.577	<0.001
受教育程度	5.255	0.793	0.319	6.593	<0.001
健康自评	2.590	0.687	0.182	3.769	<0.001
模型 2					
常数	27.637	1.975	—	13.990	<0.001
受教育程度	2.223	0.611	0.136	3.638	<0.001
健康自评	1.705	0.510	0.120	3.344	0.001
心理健康素养	0.078	0.018	0.183	4.441	<0.001
领悟社会支持	0.077	0.011	0.302	7.024	<0.001
自我同情	1.154	0.020	0.333	7.787	<0.001

注:模型 1, $R^2=0.143$, 调整 $R^2=0.138$, $F=30.633$, $P<0.001$, 自变量容差均为 0.996, VIF 均为 1.004; 模型 2, $R^2=0.539$, 调整 $R^2=0.532$, $F=104.416$, $P<0.001$, 自变量容差为 0.682~0.918, VIF 为 1.019~1.467, $\Delta R^2=0.396$ 。

3 讨论

3.1 护士正念自我照护的现状 本研究结果显示,肿瘤科护士的正念自我照护总分及其各维度得分均处于较低水平,表明肿瘤科护士的正念自我照护仍有待提高。这与 Zeb 等^[12]的研究结果一致。正念自我照护作为一种积极的健康促进行为,能够使个体通过提高其同情满意而降低职业倦怠风险^[7],以达到职业健康的目的。肿瘤科护士是发生同情疲劳的高危人群,也是职业心理健康干预的重点人群。研究表明,正念自我照护干预有助于改善医护人员的身心健康和同情疲劳^[13]。因此,提升肿瘤科护士正念自我照护水平尤为必要。临床护理管理者应重视临床护士的正念自我照护在肿瘤科护士职业健康中的积极作用;同时,临床护理教育者应汲取相关优秀成果积极构建与开展我国本土化的肿瘤科护士的正念自我照护教育干预方案,以缓解其同情疲劳,提升其同情满意,进而保证临床护理效率。

3.2 护士正念自我照护的影响因素

3.2.1 受教育程度和健康自评状况 本研究结果显示,肿瘤科护士的学历越高,其正念自我照护水平越高;有良好健康状况的肿瘤科护士正念自我照护水平较高。高学历的肿瘤科护士复原力和效能感较强^[14],能够在悲伤和死亡的环境中高效调节不良情绪,为应对同情疲劳能够主动学习并开展正念自我照护。此外,马斯洛的层理需要理论认为,个体在满足现有需要后将会产生更高级的需求以促进其自身发展和适应社会。肿瘤科护士在满足其良好身体健康需求的同时将会不断关注自身的心理健康状况,进而

开展正念自我照护等积极健康促进行为以应对同情疲劳和职业倦怠的发生和发展。因此,护理管理者应注重分层次培养,同时引进高层次人才;此外,应重点关注肿瘤科护士的身心健康情况,定期开展肿瘤科护士预防负性情绪的培训和教育,以提高肿瘤科护士的正念自我照护水平。

3.2.2 心理健康素养 本研究结果显示,肿瘤科护士的心理健康素养越高,其正念自我照护水平越高。肿瘤科护士的正念自我照护作为积极的心理健康促进行为将受到其信念的影响,而心理健康素养则是其心理健康行为信念的直接映射^[15]。心理健康素养较高的肿瘤科护士将不断提高其正念自我照护水平以应对在临床护理实践中所产生的负性情绪。因此,肿瘤科护士应积极主动地学习心理健康知识,在临床护理实践中不断提升自身的心理健康素养,以促进正念自我照护等积极的心理健康促进行为。

3.2.3 领悟社会支持 本研究结果显示,肿瘤科护士领悟社会支持越高,其正念自我照护水平越高。肿瘤科护士的正念自我照护作为心理健康促进行为将受其规范信念的影响,而领悟社会支持则是其心理健康规范信念的直接表达^[16]。领悟社会支持较高的肿瘤科护士能够在其家庭和朋友的帮助与关怀下关注自身的身心健康状况,提升其正念自我照护能力,进而能够更加有信心面对临床护理实践中产生的同情疲劳和职业倦怠。因此,护理管理者应认识到肿瘤科护士间相互支持对保持其心理健康的重要性,应积极开展促进肿瘤科护士心理健康的相关活动,以提升其正念自我照护水平。

3.2.4 自我同情 本研究结果显示,肿瘤科护士自我同情水平越高,其正念自我照护水平越高。肿瘤科护士的正念自我照护作为心理健康促进行为受其控制信念的影响,而自我同情被认为是个体面对挑战和痛苦时始终保持宽容和友善以调节情绪和减轻痛苦的态度^[17],是心理健康控制信念的表现形式。自我同情水平较高的肿瘤科护士在临床护理工作中能够以平和的心态调适负性情绪,积极主动地寻求内在和外部的帮助,不断提升自身的正念自我照护水平以应对痛苦和挑战。因此,护理管理者应定期开展心理健康理论培训或教育,提高其自我同情能力和应对负性情绪的能力,进而提升其正念自我照护水平以保障肿瘤科护理队伍的稳定发展。

4 小结

肿瘤科护士的正念自我照护处于较低水平,除了学历和健康自评外,心理健康素养、领悟社会支持和自我同情也是影响肿瘤科护士正念自我照护水平的关键因素。然而,本研究的样本代表性和纳入因素仍有一定局限,在今后的研究中多中心大样本以及多因素研究是有必要的,以对结果进行补充和说明。