

护生短时简化正念训练应用的研究进展

孙玥¹, 孙孝祖², 苗天旭¹, 王荣梅¹

摘要: 对正念、短时简化正念训练的定义、形式和时长、应用效果进行综述, 总结短时简化正念训练在缓解护生负性情绪、优化护生生理功能和促进护生临床能力培养等方面所具有的积极作用, 提出短时简化正念训练的优势与不足, 旨在为其在护理教育中的应用和推广提供参考。

关键词: 护生; 焦虑; 抑郁; 压力; 正念训练; 短时简化正念训练; 护理教育; 文献综述

中图分类号: R47; G441 **DOI:** 10.3870/j.issn.1001-4152.2023.23.126

A review of application of short-term brief mindfulness training in nursing students

Sun Yue, Sun Xiaozu, Miao Tianxu, Wang Rongmei. School of Nursing, Tianjin Medical University, Tianjin 300070, China

Abstract: This article reviews the concept and development of mindfulness, as well as the definition, forms, duration, and effects of short-term brief mindfulness training. It summarizes the positive effects of brief mindfulness training in alleviating negative emotions of nursing students, as in optimizing their physiological function, and promoting the development of clinical competency. It also presents the pros and cons of brief mindfulness training, with the aim of providing a reference for its application and rollout in nursing education.

Key words: nursing students; anxiety; depression; pressure; mindfulness training; brief mindfulness training; nursing education; literature review

护理专业学生(下称护生)由于压力过大而出现心理问题的现象日益严重^[1]。护生兼具完成高强度学业任务和救死扶伤的使命, 不仅面临理论与技能的学习压力, 在临床见习和实习中还会受到来自外界环境等的压力^[2], 其更容易产生心理问题^[3]。研究表明, 67%护生时常陷入焦虑^[4], 34%处于轻度或中度抑郁^[5]。如不能及时纾解, 可能影响护生的身心健康, 导致其对于学业厌倦^[6], 甚至发展成对护理行业的倦怠, 影响护理队伍的稳定与发展^[7]。众多研究表明, 基于东方冥想的正念减压疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)在降低护生压力水平, 减轻焦虑、抑郁情绪, 提升正念特质方面都具有良好的效果^[8-9]。然而, 由于传统的正念减压疗法为期8周, 所需时间较长; 护生课业重、训练时间难以协调等因素, 难以在护生中推广应用。众多学者经过不断完善, 在保留正念核心要素基础上, 缩短训练周期时长, 并丰富训练形式, 形成短时简化正念训练方案并推广至护理教育领域, 取得良好效果^[10-13]。笔者将其在护理教育中的应用进展综述如下, 以期护理教育者提供参考。

1 正念及正念训练的概述

正念源于佛教禅宗, 在其现代化发展过程中, Ka-

bat-Zinn等^[14]褪去其所承载的宗教色彩, 赋含“接纳”“不评判”等心理因素, 将正念定义为“通过有意地、非判断地注意当下而生起的觉知”。作为个体的重要心理品质, 正念可作为心身健康的重要预测因素。正念疗法是基于佛教修行方式和理念, 要求个体以一定的距离观察自己此时此刻的想法和感觉, 结合心理治疗的理论和方法所发展的一种心理治疗方法^[15]。经过多年探究, 正念干预已经较为成熟和完善, 包括正念减压疗法、正念认知疗法、辩证行为疗法、接纳承诺疗法^[16]。其中, 正念减压疗法作为正念干预的主要方法, 是基于卡巴金理论心智觉知模式的一种心理治疗方法。周期为8周, 每周1次, 每次2.5~3.0 h。采用面对面授课形式, 并且课程中每个团体不超过30人^[17]。正念认知疗法的方式有所不同, 但依然采取8周的团体治疗方式。其他训练方法虽应用的主要方向不同, 治疗方式各有特点, 但总体上依然采取以正念为核心的传统正念训练方式。并且, 通过不断发展, 正念已逐渐应用于治疗焦虑症^[18-19]、抑郁症^[20-21]、强迫症^[22]等心理领域以及长期慢性疼痛^[23-24]等医疗领域。

2 短时简化正念训练

2.1 短时简化正念训练的定义 传统正念疗法使用8~10周的干预措施, 如为期8周的正念减压计划^[25]。但由于传统正念干预对师资和参与者时间要求较高, 为提高正念冥想的实用性, 使其普及与应用, 保留正念核心要素的短时简化正念训练逐渐被一些难以长期坚持或缺少业余时间参与者选择。与传统正念干预相比, 它有从单节诱导到持续2周或更短时

作者单位: 1. 天津医科大学护理学院(天津, 300070); 2. 天津医科大学眼视光学院

孙玥: 女, 本科在读, 学生

通信作者: 王荣梅, snrongmei@tmu.edu.com

科研项目: 国家自然科学基金资助项目(81702233)

收稿: 2023-07-31; 修回: 2023-09-14

间的多节训练计划^[26]。

2.2 短时简化正念训练的形式和时长 在形式上,短时简化正念训练分化出基于传统正念训练方法的多种形式,如 Sari Ozturk 等^[27]研究所采用基于正念的曼陀罗活动等。其具体形式也可根据实际需要而改变,在特殊时期,传统的线下正念课程可转为线上进行,如 Goetz 等^[28]研究采用基于网络的线上正念训练。在训练时长上,部分研究使用比传统正念更短的训练周期,如将正念训练周期缩短至 2 周或 4 周,也有部分研究将正念训练次数减少为 3 次、4 次、6 次或 8 次,还有部分研究在简化训练形式的同时延长训练周期,但总训练时长仍短于传统正念训练。因此,短时简化正念训练的形式与时长均可在传统正念训练基础上进行调整与适配,以适应训练条件、保证训练效果,从而提高训练针对性。

2.3 短时简化正念训练在护生中的应用效果

2.3.1 缓解护生负性情绪 近年来,较多学者将传统正念训练的周期及形式进行调整,以期发展出最适合护生、能够降低护生负性情绪的正念训练方法。邵素青等^[29]对温州医科大学 98 名护生在操作考试之前进行为期 4 周的冥想和音乐疗法训练,结果显示,短时简化正念训练能够显著降低护生的考前压力及焦虑,并提升护生的考试成绩。可见短时简化正念训练是一种能够缓解压力及焦虑的短期策略。Alsarai-reh 等^[30]对 181 名即将毕业的护生进行为期 10 周改良版正念冥想训练,发现短时简化正念训练能够促进护生的抑郁情绪管理,且比体育锻炼更有效果。Ratanasiripong 等^[31]对泰国一所公立护理学院二年级护生进行为期 4 周正念冥想训练,发现护生的焦虑和压力水平显著下降,然而其缺乏长期效应的后续研究。Plummer 等^[32]对在美国东南部一所中等规模护校参加护理学硕士项目的 152 名护生进行每周 1.5 h、为期 20 周的改良版正念训练,结果显示短时简化正念训练能够降低护理硕士生的压力感知,提升其生活质量水平。但后续随访结果显示,短时简化正念训练对于护理硕士生生活质量的长期影响不显著。

2.3.2 优化护生的生理功能 8 周的正念训练能够调节大脑杏仁核和前额叶皮质区域,从而控制压力和调节个体的情绪状态^[33]。正念训练还会使练习者的交感和副交感神经功能发生变化,心跳和呼吸频率减慢,血压下降,去甲肾上腺素和皮质醇水平降低,有利于保持躯体内环境的稳定^[34]。因此,短时简化正念训练对于护生各项生理指标的影响也受到研究者广泛关注。Alhawattmeh 等^[35]对约旦一所大学 108 名护生进行为期 1 周的 5 次正念冥想训练,结果显示短时简化正念训练在降低血清皮质醇水平方面非常有效。但该研究是针对未承受实习、毕业等压力的护生,不能体现短时简化正念训练在面临毕业压力、实

习压力等毕业班护生的应用效果。Chen 等^[36]对广州一所医科大学 60 名护生进行为期 7 d 的正念冥想训练,结果显示短时简化正念训练能够降低护生的收缩压,但对舒张压没有明显影响。这表明短时简化正念训练对降低护生血压有一定效果。

2.3.3 促进护生临床能力培养 在临床实习过程中,医院环境、护患关系、课业压力以及将来工作不确定性是护生压力的主要来源^[37]。适度的压力有利于护生保持对于护理工作的紧张专注,但高度或长期的压力可导致机体平衡失调,影响护生身心健康,从而影响护理质量^[38]。短时简化正念训练能够降低护生负性情绪,因此有学者将其应用于培养护生的临床实践能力。Burger 等^[39]对美国东北部一所大学 60 名实习护生进行为期 4 周的正念冥想训练,结果发现短时简化正念训练能够显著增强护生执行注意力和其他安全护理实践所需的自我调节技能。研究者建议将短时简化正念训练纳入护生课程或在考试等活动之前对护生进行干预。沟通在医患关系中发挥着重要作用,护生掌握一定的沟通能力有利于处理护理实践中遇到的各种问题,提高护理质量。Kou 等^[40]对遵义医科大学 8 名护生进行为期 2 次、每次 1 h 关于沟通的正念训练,结果显示正念训练可有效提高护生沟通能力和人文关怀能力,但由于纳入研究护生数量较小,研究结果有待进一步探讨。

2.3.4 提高护理教学质量 由于护理学专业的特殊性,护生不仅要注重理论知识的学习,还要兼顾临床实践与见习。模拟教学通过模拟临床真实情景,让护生以临床护士角色进行职业操练,锻炼其操作和思维能力^[41],近年来越来越多的应用于护理教育领域。有研究表明,临床模拟可以提高护生的临床实践经验,发展本科护理和医学生的跨专业协作^[42]。然而,临床模拟教学也带来一系列问题,包括学生压力和焦虑水平上升^[43]。研究者将短时简化正念训练与临床模拟教学相结合,以期降低护生的压力和焦虑水平,提高护理教学质量。Torné-Ruiz 等^[44]对莱利达大学护理与物理治疗学院的 21 名护生进行为期 10 d、每天 25 min 的在线正念训练,研究结果显示,短时简化正念训练对护生的压力管理和情境性焦虑有积极影响,但其对正念水平无明显影响。Pollard 等^[45]将 2 min 的短时简化正念训练加入临床模拟教学中,称为正念时刻。研究结果显示,接受正念时刻干预的护生在临床模拟中注意力更集中、对压力的感知降低,努力水平更高,能够承担到更多的工作。由于护理专业的特殊性,护生的职业暴露高于其他非医学专业。增强护生职业防护教育,提高职业防护意识受到众多研究者重视。吴苏婷等^[46]对新余学院生命与科学学院 174 名护生进行基于 2 周短期简化正念训练的职业防护教育,结果表明该方式相较于传统职业防护教育效果更好。

2.4 短时简化正念训练的优势、不足及展望

2.4.1 优势 首先,短时简化正念训练形式灵活多变,例如对于面临考试压力的护生,可在考试前进行短暂正念干预^[47],以减少考试带来的压力和焦虑;其次,其训练周期与单次训练时长可根据实际条件与训练目标而进行灵活调整,针对性更强;另外,其训练地点并不局限于线下,可在线上利用通讯设备同步进行^[48],或在视频、音频等辅助工具的帮助下进行自助式练习^[49]。短时简化正念训练的改进与优化更加适合于当代护生,在护生中的应用更为广泛。

2.4.2 不足 短时简化正念训练具有经济、方便等优点,但在实际应用中依旧存在挑战:由于该方式仅保留正念的核心要素,何种形式的短时简化正念训练最适用于护生,目前还不明确。并且,护生不仅要进行专业课的学习,还要进行一定时间的临床实践,如何在相对固定的时间对护生进行训练也是目前需要注意的问题。此外,正念训练需要有经验的专家引导进行,这也使得面对面的正念训练在护生群体中应用受到一定的限制。

2.4.3 未来研究展望 未来可在以下几个方面进行更深入的研究:①延长随访时间,探究短时简化正念训练对护生是否具有长期的影响;②增加样本量,对短时简化正念训练对于护生各项生理指标的影响进行纵向深入研究;③不同干预方法及周期对护生产生的不同影响还需要进一步对比研究;④对于在职护理研究生等具有多重身份及任务护生应选择的干预方法及其效果进行研究;⑤设计短时简化正念训练课程,观察其在护生中的应用效果,并进行动态调整。

3 小结

短时简化正念训练在传统正念训练基础上进行优化,研究已证实它能够促进护生的心理健康、优化生理功能。同时,其在护生临床能力培养、护理教育质量的提高方面也有着显著效果。但目前短时简化正念训练在护生中的应用还存在些许不足,建议今后加大在护生中的研究及应用力度,为其在护理教育中的应用和推广提供实证。

参考文献:

[1] 杨娜,武莉莉.正念干预对护理专业学生身心健康影响的系统评价[J].中华护理教育,2021,18(1):59-65.

[2] 邓小梅,程玲,陈柯.实习末期护生心理压力相关因素的质性研究[J].当代护士,2021,28(3):5-7.

[3] Sarikoc G, Bayram Demiralp M, Oksuz E, et al. Turkish version of the Student Nurse Stress Index: validity and reliability[J]. Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci), 2017,11(2):128-133.

[4] Mahmoud J S, Staten R, Hall L A, et al. The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles[J]. Issues Ment Health Nurs,2012,33(3):149-156.

[5] Tung Y J, Lo K K H, Ho R C M, et al. Prevalence of depression among nursing students:a systematic review and meta-analysis[J]. Nurse Educ Today,2018,63:119-129.

[6] 周雅男.362名实习护生正念与元情绪的回归分析[J].护理学报,2013,20(20):68-70.

[7] Oliveira Silva G, Oliveira F S E, Coelho A S G, et al. Effect of simulation on stress, anxiety, and self-confidence in nursing students:systematic review with meta-analysis and meta-regression[J]. Int J Nurs Stud,2022,133:104282.

[8] Spadaro K C, Hunker D F. Exploring The effects of an online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students on stress, mood, and cognition:a descriptive study[J]. Nurse Educ Today,2016,39:163-9.

[9] 阎小勇,蒋雅琼,王颖,等.正念减压疗法对改善ICU实习护生知觉压力及焦虑抑郁情绪的影响[J].当代护士,2021,28(4):167-170.

[10] 曾艳丽,王国富,胡秀英.正念认知训练对护生压力及负性情绪的影响[J].现代临床医学,2017,43(5):378-381.

[11] 史培卓,陈彦玲,隋小帆,等.正念冥想训练对护生身心健康影响的研究进展[J].医学教育管理,2019,5(4):387-391.

[12] Haliwa I, Ford C G, Wilson J M, et al. A mixed-method assessment of a 10-day mobile mindfulness intervention[J]. Front Psychol,2021,12:722995.

[13] 张永芳.短期正念训练在晚期肺癌患者护理中的作用分析[J].现代医学与健康研究电子杂志,2019,3(19):142-143.

[14] Kabat-Zinn J, Massion A O, Kristeller J, et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders[J]. Am J Psychiatry,1992,149(7):936-943.

[15] 董立焕,王倩,裴荷珠,等.基于正念的音乐疗法对脑出血急性应激障碍伴睡眠障碍患者的影响[J].护理学杂志,2019,34(8):15-18.

[16] Simkin D R, Black N B. Meditation and mindfulness in clinical practice[J]. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am, 2014,23(3):487-534.

[17] Coelho H F, Canter P H, Ernst E. Mindfulness-based cognitive therapy:evaluating current evidence and informing future research[J]. J Consult Clin Psychol,2007,75(6):1000-1005.

[18] Miller J J, Fletcher K, Kabat-Zinn J. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders[J]. Gen Hosp Psychiatry,1995,17(3):192-200.

[19] 莫云杰,石广念,周芳珍,等.正念减压联合艾司西酞普兰治疗对焦虑症患者睡眠质量的影响[J].右江医学,2020,48(12):935-939.

[20] 邵志梅,贾晶晶,王海英.正念减压训练对抑郁症病人睡眠质量的影响[J].循证护理,2023,9(4):694-696.

[21] 王巍,魏巍,李冉冉.认知性心理护理干预联合正念减压

- 训练对抑郁症患者应对方式及希望水平的影响[J]. 临床医学工程,2022,29(3):409-410.
- [22] Fairfax H. The use of mindfulness in obsessive compulsive disorder:suggestions for its application and integration in existing treatment[J]. Clin Psychol Psychother, 2008,15(1):53-59.
- [23] 王婷婷,李敏. 正念认知疗法干预慢性疼痛患者的临床效果[J]. 江苏医药,2016,42(12):1392-1394.
- [24] 李雨昕,杨茜,刘世英,等. 正念减压疗法用于社区老年慢性疼痛患者的效果[J]. 护理学杂志,2016,31(9):97-100.
- [25] 中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组,中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会正念学组. 正念干预专家共识[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019,28(9):771-777.
- [26] Creswell J D, Pacilio L E, Lindsay E K, et al. Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress[J]. Psychoneuroendocrinology,2014,44:1-12.
- [27] Sari Ozturk C, Kilicarslan Toruner E. The effect of mindfulness-based mandala activity on anxiety and spiritual well-being levels of senior nursing students:a randomized controlled study[J]. Perspect Psychiatr Care, 2022, 58(4): 2897-2909.
- [28] Goetz M, Schiele C, Müller M, et al. Effects of a brief electronic mindfulness-based intervention on relieving prenatal depression and anxiety in hospitalized high-risk pregnant women:exploratory pilot study[J]. J Med Internet Res,2020,22(8):e17593.
- [29] 邵素青,陶爱萍,陈珍珍. 正念冥想训练联合音乐疗法对护生考试压力、焦虑和学习成绩的影响[J]. 中国高等医学教育,2022(10):36-37.
- [30] Alsaraireh F A, Aloush S M. Mindfulness meditation versus physical exercise in the management of depression among nursing students[J]. J Nurs Educ,2017,56(10): 599-604.
- [31] Ratanasiripong P, Park J F, Ratanasiripong N, et al. Stress and anxiety management in nursing students:bio-feedback and mindfulness meditation[J]. J Nurs Educ, 2015,54(9):520-524.
- [32] Plummer C, Cloyd E, Doersam J K, et al. Mindfulness in a graduate nursing curriculum:a randomized controlled study[J]. Holist Nurs Pract, 2018, 32(4): 189-195.
- [33] Davidson R J, Kabat-Zinn J, Schumacher J, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation[J]. Psychosom Med, 2003, 65(4): 564-570.
- [34] Takahashi T, Murata T, Hamada T, et al. Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits[J]. Int J Psychophysiol,2005,55(2):199-207.
- [35] Alhawtmeh H N, Rababa M, Alfaqih M, et al. The benefits of mindfulness meditation on trait mindfulness, perceived stress, cortisol, and creactive protein in nursing students:a randomized controlled trial[J]. Adv Med Educ Pract,2022,13:47-58.
- [36] Chen Y, Yang X, Wang L, et al. A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students[J]. Nurse Educ Today, 2013, 33(10):1166-1172.
- [37] 吴卓楠,王梦晶,韩凯业,等. 实习前期护生实习压力、应对方式、心理健康现状及相关性研究[J]. 卫生职业教育,2023,41(6):139-143.
- [38] 褚彦香. 临床实习环境对护生实习压力及生活质量影响的调查研究[D]. 武汉:华中科技大学,2012.
- [39] Burger K G, Lockhart J S. Meditation's effect on attentional efficiency, stress, and mindfulness characteristics of nursing students[J]. J Nurs Educ,2017,56(7):430-434.
- [40] Kou H, Bi T, Chen S, et al. The impact of mindfulness training on supportive communication, emotional intelligence, and human caring among nursing students[J]. Perspect Psychiatr Care,2022,58(4):2552-2561.
- [41] 顾耀华. 虚拟临床模拟技术用于护理教育的研究进展[J]. 护理学杂志,2016,31(8):102-104.
- [42] Kim J, Park J H, Shin S. Effectiveness of simulation-based nursing education depending on fidelity;a meta-analysis[J]. BMC Med Educ,2016,16:152.
- [43] Labrague L J, McEnroe-Petitte D M, Bowling A M, et al. High-fidelity simulation and nursing students' anxiety and self-confidence:a systematic review[J]. Nurs Forum,2019,54(3):358-368.
- [44] Torné-Ruiz A, Reguant M, Roca J. Mindfulness for stress and anxiety management in nursing students in a clinical simulation:a quasi-experimental study[J]. Nurse Educ Pract,2023,66:103533.
- [45] Pollard C, McKendrick-Calder L A, Shumka C, et al. Managing student workload in clinical simulation:a mindfulness-based intervention[J]. BMJ Simul Technol Enhanc Learn,2020,6(6):356-359.
- [46] 吴苏婷,钟清玲. 基于正念减压疗法对增强护生职业防护教育效果的探究:中国转化医学和整合医学学术交流会(上海站)论文汇编[C]. 上海:中华高血压杂志社, 2015.
- [47] Garmaise-Yee J S, LeBlanc R G. Reducing stress and increasing mindfulness in nursing students: an online mindfulness intervention study[J]. Nurs Educ Perspect, 2022,43(6):375-377.
- [48] 李莉. 居家护生睡眠质量现状及正念穴位按摩应用研究[D]. 太原:山西医科大学,2022.
- [49] Jain S, Shapiro S L, Swanick S, et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction[J]. Ann Behav Med, 2007,33(1):11-21.