

· 论 著 ·

员工援助计划用于 ICU 护士心理健康管理

赵振华¹, 李敏², 陈璐³, 陈雁³, 姚媛媛¹, 冯波¹

摘要:目的 改善 ICU 护士的心理健康状况,提高其生活质量。方法 对 119 名存在心理健康问题的 ICU 护士进行基于员工援助计划的心理干预,措施包括制订心理分级干预方案,采取多种措施相结合的分级干预,连续干预 3 个月后进行评价效果。结果 干预后 ICU 护士 SCL-90 得分显著下降($P < 0.01$),其中 71 名(59.66%)恢复正常;SF-36 评分 8 个维度中一般健康状况、情感职能、精力、社会功能和精神健康 5 个维度得分显著提高($P < 0.05$, $P < 0.01$)。结论 基于员工援助计划的心理健康干预方案可有效改善 ICU 护士的心理健康状况,从而提高其生活质量。

关键词:护士; 重症监护室; 心理健康; 员工援助计划; 心理支持; 干预方案; 生活质量

中图分类号:R47;R395.5 **文献标识码:**A **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2021.12.008

Application of an employee assistance program in mental health management of ICU nurses Zhao Zhenhua, Li Min, Chen Lu, Chen Yan, Yao Yuanyuan, Feng Bo. Department of Critical Care Medicine, Drum Tower Hospital Affiliated to Nanjing University School of Medicine, Nanjing 210008, China

Abstract: **Objective** To improve mental health and quality of life of nurses in intensive care units. **Methods** A total of 119 ICU nurses with mental disorders received grading psychological interventions based on employee assistance program (EAP). The effect was evaluated after 3 months of intervention. **Results** After the intervention, the total score of the Symptom Checklist-90 was significantly decreased ($P < 0.01$), and 71 nurses (59.66%) recovered. The subscale scores of general health, role limitations due to personal or emotional problems, energy/fatigue, social functioning and emotional well-being of the 36-Item Short Form Survey (SF-36) were significantly enhanced ($P < 0.05$, $P < 0.01$). **Conclusion** The delivery of psychological interventions based on EAP can effectively improve mental health and quality of life of ICU nurses.

Key words: nurse; intensive care unit; mental health; employee assistance program; psychological support; intervention program; quality of life

护士是推进“健康中国”战略中的一支重要力量,他们担负着提供覆盖人民生命全周期的健康服务的责任。但受社会转型、临床工作负荷重和暴力伤医事件的负面影响,他们身心都承受着巨大压力^[1],这不仅影响其工作效率和幸福感,甚至还会导致护士产生精神健康问题。《中国国民心理健康发展报告(2017—2018)》指出护士心理健康水平较差,心理健康水平低于国内常模^[2];Xin 等^[3]研究报道,我国护士的心理健康水平从 1998~2016 年呈不断下降趋势。重症监护室(Intensive Care Unit, ICU)作为全院危重患者救治中心,其工作环境具有复杂、节奏快、压力大的特点,对 ICU 护士的专业技能和心理素质提出了极高的要求,而长时间的高强度工作严重影响了 ICU 护士的身心健康;贾秀丽等^[4]调查结果显示,ICU 护士的心理健康水平显著低于普通病房护士。员工援助计划(Employee Assistance Program, EAP)是由组织通过合理的干预手段对员工提供帮助的过程,目的是帮助组织和员工解决与工作场所有关的问题,包括工作问题以及家庭生活问题^[5]。EAP 已在多个国家和行业实施^[6-8],有助于

帮助解决员工问题及缓解员工心理压力,促进工作关系的和谐发展。因此,本研究于 2020 年 6 月将 EAP 引入 ICU 护士的心理健康管理中,构建基于 EAP 的 ICU 护士心理健康管理干预方案,有效改善了 ICU 护士的心理状况,报告如下。

1 对象与方法

1.1 对象 选取全院 ICU 护士为研究对象。纳入标准:①具有护士执业资格证的注册护士;②ICU 工作时间 ≥ 6 个月;③与医院签署正式工作合同,且在有效期内;④未来 1 年内无辞职和退休计划,自愿参加本研究,签署知情同意书。排除标准:①研究期间出科轮转、外出进修、出差、休假;②进修护士,实习生;③不能定期参加培训者。按上述标准共纳入 ICU 护士 303 人,男 13 人,女 290 人;年龄 20~51 (28.31 ± 5.39)岁。学历:大专 35 人,本科 265 人,硕士 3 人;护士 39 人,护师 240 人,主管护师 22 人,副主任护师 2 人;ICU 工作年限 < 3 年 84 人,3~年 89 人,6~年 42 人, ≥ 10 年 88 人;未婚 143 人,已婚 160 人。每个月夜班频次:每周 ≥ 1 次 266 人,1~2 周 1 次 18 人,间断轮值 12 人,全年无轮值 7 人。综合性 ICU 107 人,心外科 ICU 71 人,心内科 ICU 39 人,神经外科 ICU 71 人,急诊 ICU 15 人。症状自评量表(SCL-90)^[9]总分 90~353 (158.61 ± 59.07)分,其中 < 160 分 184 人, ≥ 160 分 119 人。

1.2 干预方法

1.2.1 组建 EAP 团队和工作室 ①组建 EAP 团

作者单位:南京大学医学院附属鼓楼医院 1. 重症医学科 2. 北院综合办 3. 护理部(江苏 南京, 210008)

赵振华:女,硕士,主管护师

通信作者:李敏,angle123lm@163.com

科研项目:中国卫生人才培养项目 2019~2020 年度护理研究子项目(2019-HLYJ-016)

收稿:2021-01-14;修回:2021-03-02

队,组建包括 2 名心理医生(医学心理科)、2 名二级心理咨询师(男科护士,持有二级心理咨询师资格证书)、17 名三级心理咨询师(来自全院各科室,均持有三级心理咨询师资格证书)、2 名心理专科护士(男科、妇科各 1 名)共 23 人的 EAP 团队。二级咨询师、三级咨询师和心理专科护士负责心理咨询、辅导,观察和记录个案成员的行为动态,并及时反馈、跟进,必要时完成个案转介,实施长效帮扶。心理医生负责定期对团队其他成员进行业务培训并接收心理咨询师转介的个案。②建立心理支持工作室,包括接待室、咨询室、活动室、沙盘室、宣泄室和涂鸦墙,其中接待室用于访者登记、预约使用,咨询室用于心理咨询师与来访者一对一咨询,活动室作为开展团体心理咨询、集体活动、心理健康课、拓展训练的场所,沙盘室、宣泄室、涂鸦墙供给来访者宣泄内心情绪。

1.2.2 制订基于 EAP 的心理分级干预方案 SCL-90 总分^[9] 满分为 360 分,以 160 分为界值, <160 分说明心理健康,归为阴性组; ≥160 分说明存在不同程度的心理健康问题,为阳性组。将阳性组护士根据其心理健康问题程度再分为三级,即一般心理问题、严重心理问题和心理异常。根据护士心理问题的严重程度,构建以过程为基础的三级干预方案。见图 1。

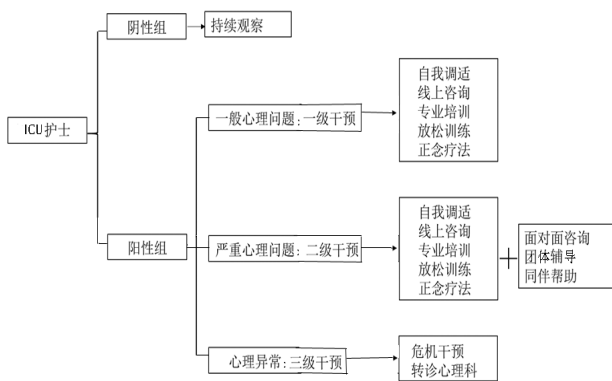


图 1 ICU 护士心理健康问题分级干预方案

1.2.3 实施干预方案

1.2.3.1 配备压力监测手环 在干预期间,给每个研究对象配备压力监测手环(杭州壹诚企业管理咨询有限公司生产,型号为 WSS-2),于上班时佩戴于上臂或下臂,监测其在工作期间的心理压力状况。压力监测手环即 PPG 心率传感器,可对 5 min 的心跳间隔数据进行高速傅里叶变换后得到交感神经指标(LF, 0.04Hz~0.15Hz)和副交感神经指标(HF, 0.15 Hz~0.40 Hz),并以此来判断个体的精神压力。分为 3 种状态:①放松。副交感神经处于活跃状态的时间。②压力。交感神经活动处于活跃状态的时间。③标准。表示神经活动处于平衡状态的时间。分别计算 3 种状态各自所占百分比,标准比例 50%~80% 为正常。心理咨询师每周评估研究对象的标准所占比例,以便于及时调整干预方案。

1.2.3.2 分级干预 对阳性组 119 人,由心理医生与心理咨询师再次多对一的测评与诊断,其中 91 人为一般心理问题(SCL-90 评分 160~249),28 人为严重心理问题(SCL-90 评分 250~353 分),无心心理异常者(心理异常,由心理医生与心理咨询师共同依据诊断标准判定)。17 名三级心理咨询师和 2 名心理专科护士与 91 名一般心理问题护士分别结成 1 对 5~6 人的帮扶小组;2 名二级心理咨询师与 28 名严重心理问题的护士结成帮扶团体。实施为期 3 个月的心理干预:①自我调适。由 EAP 团队教会研究对象自我调适的方法,包括深呼吸、保证充足的睡眠、听喜欢的音乐等,鼓励研究对象在休息时间进行心理自我调适。②线上咨询。每名心理咨询师对各自的帮扶对象通过微信、QQ、电话等途径进行一对一线上咨询,每周 1 次。③专业培训。由 EAP 团队成员经院内在线培训系统对研究对象进行心理问题的专业培训,每 2 周 1 次,培训内容包括合理情绪疗法的应用、目标管理与时间管理等。④放松训练、正念疗法。每名心理咨询师组织各自的帮扶对象进行每周 1 次的放松训练和每 2 周 1 次的正念减压,如冥想、听音乐、组织娱乐游戏等。⑤面对面咨询、团体辅导。2 名二级心理咨询师组织帮扶对象在心理咨询工作室进行 2 周 1 次的面对面咨询,咨询的主要内容包括工作压力(包括面对患者死亡无法排解自身压力、晋升学习、岗位适应等方面的压力)、人际关系(与同事、领导的关系、亲子关系、婚姻关系等)。团体辅导活动,1 次/月。活动一:拥抱压力。由团辅指导师引导帮扶对象诉说自己在工作生活中的压力与烦恼,团员相互间给予建议和讨论,最后各自总结出适合自己的应对压力方式。活动二:把时间交给我。首先由团辅指导师引导帮扶对象诉说自己在工作、生活中对于时间管理上的困惑与烦恼,团员相互讨论、分享自己的时间管理方式,从中总结出最适合自己的时间管理方法。活动三:帮扶对象的小确幸。选取节日或有特殊意义的时间,为帮扶对象送上祝福和礼物,引导帮扶对象分享生活和工作的温暖瞬间,引导建立积极向上的情绪。

1.3 评价方法 ①心理健康状况。采用 SCL-90 评分法,包括躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性 9 个因子和其他,共 90 个条目^[9]。采用 Likert 5 级(0~4)计分法,总分 360 分,得分越高代表患者的心理健康状况越差。总分 <160 分为阴性, ≥160 分为阳性,当得分 ≥250 分说明心理问题较严重。②生活质量评价。采用 SF-36 评分法^[10],包括生理机能、生理职能、躯体疼痛、一般健康状况、精力、社会功能、情感职能、精神健康 8 个维度共 36 个条目,每个维度得分为 0~100 分,8 个维度得分之和的均值为综合评分,得分越高,表示生活质量越好。均于干预前、干

预后 3 个月由 EAP 团队采用问卷星线上发放和收回问卷。问卷填写前向所有研究对象讲明填写方法与注意事项;问卷收回后进行逐份检查,发现问题及时联系填写人补充完善。

1.4 统计学方法 采用 SPSS22.0 软件对数据进行统计分析,行统计描述、*t* 检验、秩和检验,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 干预前后 ICU 护士心理健康状况比较 存在心理健康问题的 ICU 护士 119 人,干预前 SCL-90 评

表 2 干预前后 ICU 护士生活质量评分比较

时间	人数	一般健康状况	生理机能	生理职能	情感职能	躯体疼痛	精力	社会功能	精神健康
干预前	119	45.75±9.71	80.50±18.78	54.20±24.35	53.78±22.06	61.78±23.86	39.62±12.19	63.97±17.46	37.93±12.70
干预后	119	48.51±10.30	83.52±16.14	61.13±22.14	64.98±21.59	66.76±23.02	43.73±12.87	69.85±17.02	43.79±13.41
<i>t</i>		-2.123	-1.332	-1.266	-2.017	-1.636	-2.534	-2.631	-3.463
<i>P</i>		0.035	0.184	0.207	0.045	0.103	0.012	0.009	0.001

3 讨论

3.1 ICU 护士心理健康问题需得到管理者的重视 焦虑、抑郁、睡眠障碍等是护士最为常见的心理健康问题,而长期工作于封闭、紧张环境的 ICU 护士的心理健康状况尤为值得管理者重视^[11]。张富香^[12]调查显示,ICU 护士的心理健康水平较差,生活质量较低,且两者呈正相关,即 ICU 护士的心理健康水平越高,其生活质量也越高。同时,护士直接担负着患者的疾病护理和生活护理,护士良好的身心健康将有利于其在工作中有足够的精力和体力照护患者,使患者获得高质量的照护;反之,工作和生活中的压力可导致护士在行为和认知方面产生问题,出现注意力不集中、工作效率低等,则可能导致护理质量下降。医护人员良好的身心健康是提升医院经济效益和社会效益的根本,管理者应充分重视护士的心理健康,科学疏导护士的负面情绪,为护士提供有利发展的工作氛围。

3.2 基于 EAP 的干预方案能有效改善 ICU 护士心理健康状况和生活质量 研究表明,EAP 与员工绩效、旷工率、离职率等方面有密切关系,同时对员工压力管理也有重要意义^[8,13]。本研究在引入 EAP 对护士进行干预前,39.27%(119/303)的护士存在不同程度的心理健康问题,主要表现在躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑这几个因子方面。实施基于 EAP 的心理健康管理后,SCL-90 得分显著下降($P<0.01$),其中 59.66%(71/119) SCL-90 总分下降到 160 分以下,表明基于 EAP 的干预可有效改善护士心理健康。分析原因为:一方面,放松训练和心理问题的专业培训能够让护士认识到自身存在的心理问题并做出相应调整;另一方面,作为同事的心理咨询师与护士进行面对面的心理咨询或辅导,护士更易在情感上接受,并能在交流分享中不断得到启发,从而转变自己的态度、认知与行为。与相关报道的方法与效果^[14-16]相似。

分 217.20±51.46,干预后评分 163.22±59.78,干预前后比较, $t=7.465,P=0.000$,差异有统计学意义。干预前后 SCL-90 评分分布变化,见表 1。

表 1 干预前后 ICU 护士 SCL-90 评分分布比较 人

时间	人数	<160 分	160~249 分	≥250 分
干预前	119	0	91	28
干预后	119	71	38	10

注:干预前后比较, $Z=8.999,P=0.000$ 。

2.2 干预前后 ICU 护士生活质量评分比较 见表 2。

分, $\bar{x}\pm s$

在生活质量方面,干预后 8 个维度中除生理机能与职能、躯体疼痛 3 个维度外,一般健康状况、情感职能、精力、社会功能、精神健康 5 个维度得分显著提高($P<0.05,P<0.01$),提示护士在心理、精神、情感层面均获得了良好的改善,也进一步证实了张富香^[12]的研究结果,生活质量与心理健康水平呈正相关。

4 小结

本研究将 EAP 引入 ICU 护士的心理健康管理干预方案中,有效改善了 ICU 护士的心理健康状况和生活质量。通过本研究过程,笔者体会到基于 EAP 实施的研究,需要场地、物资和经济资助;EAP 团队成员在 EAP 服务和本职工作的时间协调,研究对象对非心理层面的诉求等都需要管理者从组织层面上给予支持,才能保证 EAP 服务的顺利实施。同时本研究仅评价了干预方案结束后护士即时的心理健康状况和生活质量,而对于干预方案的远期效果则未进行评价。在今后的研究中,在效果评价方面可增加直接和间接访谈法,出勤率、满意度等指标;关注 EAP 干预远期效果,定期追踪研究对象在干预方案后不同时间的心理健康状况,从而使 EAP 服务真正达到持续长效。

参考文献:

- [1] 周业红,王锐霞.影响护士压力的中介因素及应对策略研究进展[J]. 护理学杂志,2016,31(7):95-98.
- [2] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等.心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2017-2018)[M]. 北京:社会科学文献出版社,2019:1-55.
- [3] Xin S F, Jiang W Y, Xin Z Q. Changes in Chinese nurses' mental health during 1998-2016: a cross-temporal meta-analysis[J]. Stress Health, 2019, 35(5): 665-674.
- [4] 贾秀丽,张丽敏,袁占心. ICU 护士心理健康状况及对护理理论决策能力的影响[J]. 护理学杂志, 2017, 32(9): 63-65.
- [5] 张西超. 员工帮助计划[M]. 2 版. 北京:中国人民大学出