

• 论 著 •

急诊科护士时间压力体验与应对策略的解释现象学研究

李桃¹, 周婧^{2,3}, 王心语⁴, 姚欢⁵, 罗翊菱⁶, 吴丹¹, 邵洋¹

摘要:目的 探讨急诊科护士在时间压力下的体验与应对策略,为后续制订相应干预策略提供参考。方法 采用目的抽样法,选取15名急诊科护士作为访谈对象,开展半结构式访谈,运用 Smith 解释现象学分析进行资料收集与分析。结果 急诊科护士的时间压力体验诠释为4个亚主题:单位时间内多重任务挑战,时间压力下的责任与成就,时间压力下的风险与焦虑,时间压力对职业认同的侵蚀。急诊科护士的时间压力应对策略归纳为3个亚主题:提升个人专业能力,团队协作与互助,自我反思及自我暗示。结论 急诊科护士的时间压力体验呈现多维度特征,但其应对策略呈现个体化倾向。护理管理者应重视时间压力向专业韧性转化机制的构建,同时从组织战略层面着手,完善系统性支持体系,从而有效缓解急诊科护理团队的时间压力,切实提升其专业韧性。

关键词:急诊科护士; 时间压力; 体验; 应对策略; 解释现象学分析; 专业韧性; 团队协作; 职业认同

中图分类号:R472.2 **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2026.01.098

Time pressure experiences and coping strategies among emergency nurses: an interpretive phenomenological analysis study

Li Tao, Zhou Jing, Wang Xinyu, Yao Huan, Luo Yiling, Wu Dan, Shao Yang. Department of Emergency Medicine, Guizhou Provincial People's Hospital, Guiyang 550000, China

Abstract: **Objective** To explore the lived experiences and coping strategies in emergency nurses under time pressure, in order to provide a reference for developing targeted interventions. **Methods** A total of 15 emergency nurses were selected using purposive sampling method to conduct semi-structured interviews. Data were collected and analyzed using Smith's interpretative phenomenological analysis. **Results** The experiences of time pressure were interpreted into four sub-themes: juggling multiple tasks within constrained timeframes, responsibility and achievement under time pressure, risks and anxiety induced by time pressure, and erosion of professional identity. Strategies coping with time pressure were categorized into three sub-themes: enhancing personal professional competence, team collaboration and mutual support, and self-reflection and self-reinforcement. **Conclusion** Time pressure experiences among emergency nurses demonstrate multidimensional characteristic, yet their coping strategies remain predominantly individual-oriented. Nursing administrators should focus on creating mechanisms to transform time pressure into professional resilience while strengthening systemic support at the organizational level, so as to alleviate time pressure and enhance the professional resilience of emergency nursing teams.

Keywords: emergency nurses; time pressure; experiences; coping strategy; interpretative phenomenological analysis; professional resilience; team collaboration; professional identity

时间压力是指个体在时间受限情境下产生的主观紧迫感,表现为任务需求与时间资源不匹配导致的认知-情绪紧张状态,常伴随对时间流逝的焦虑与因任务未完成而产生的自我效能挫折感^[1-2]。护士在临床护理实践中普遍感知到时间压力^[3-5],若长期暴露于高强度的时间压力下,易出现情绪耗竭问题,这不仅会降低其工作满意度,削弱专业韧性,还可能最终导致职业倦怠与离职意向^[2,5-7]。这一问题在急诊科尤为突出。作为医疗救治的最前线,急诊科患者以急、危、重症为主,病情复杂多变且诊疗措施常有严格的时间窗要求。在高强度时间压力下高效工作,快速决策并应对生死攸关的情况,已成为急诊科护士的常

态化职业状态^[7-8]。因此,深入探究其时间压力的主观体验,探索针对性干预措施,对提高其专业韧性,稳定护理人才队伍有重要意义。然而,目前针对护士时间压力的研究主要侧重于时间管理倾向及其在护理工作中的应用效果,较少关注护士处于时间压力下的身心感受^[9-11]。虽有研究广泛证实了急诊工作环境带来的巨大压力源,如高强度工作量、情绪耗竭和工作场所暴力等^[12-13],并普遍将“时间紧迫感”视为核心特征,但时间压力作为一种独特的体验,其影响仍被笼统地归于整体职业压力中。急诊科护士在“时间压力”这一特定维度下的主观体验尚未得到深入、细致的质性探索。故本研究采用现象学研究法,对急诊科护士进行半结构式访谈,探讨其在时间压力下的真实体验和应对措施,以期为制订针对性的干预方案提高护士专业韧性提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 采用目的抽样法,依据急诊科护士的年龄、性别、职称、急诊科工作年限等特征,遵循最大差异化原则选取访谈对象。于2024年3-7月,选取贵州省人民医院急诊科护士作为访谈对象。纳入标准:

作者单位:贵州省人民医院 1. 急诊内科 5. 护理部 6. 全科医学科(贵州 贵阳,550002);2. 中南大学湘雅医院临床护理学教研室;3. 中南大学湘雅医院心脏大血管外科;4. 贵州中医药大学
通信作者:周婧,zhoujing11570@163.com
李桃:女,硕士,主管护师,510166631@qq.com
科研项目:贵州省卫生健康委科学技术基金资助项目(gzwbj2024-549)
收稿:2025-08-12;修回:2025-10-20

①在职注册护士;②在急诊科从事临床护理工作≥1年;③知情同意并自愿参与本研究。排除标准:①轮转期护士或借调护士、进修护士;②哺乳期护士或近一年内休假超过 3 个月。访谈至 13 名急诊科护士时,已达到信息饱和,为追求最大信息量,追加访谈 2 名急诊科护士未有新的主题生成。本研究最终共访谈 15 名急诊科护士,编号为 N1~N15。最终学历均为本科,访谈对象的一般资料见表 1。本研究已通过医院研究伦理审查委员会批准(2024-079 号)。

表 1 访谈对象的一般资料

编号	性别	年龄(岁)	职称	急诊科工作年限(年)
N1	女	36	主管护师	10
N2	女	25	护师	2
N3	男	32	护师	8
N4	女	35	主管护师	12
N5	女	27	护师	5
N6	女	24	护士	2
N7	女	28	护师	6
N8	女	23	护士	2
N9	男	28	护师	9
N10	女	23	护师	2
N11	女	25	护师	3
N12	女	23	护士	1
N13	女	31	护师	1
N14	男	25	护士	1
N15	女	28	护师	8

1.2 方法

解释现象学分析(Interpretative Phenomenological Analysis, IPA)要求研究者在深入理解参与者对其“生活经验”描述的基础上,进行积极的意义诠释^[14-15]。本研究旨在深入理解急诊科护士在时间压力下的体验,以及他们是如何理解或解释这些经历的,这是在急诊科这一特殊环境下所产生的独特生活经验,这一研究目标与 IPA 关注个人在特定情境下如何理解自身世界的宗旨高度契合,因此,本研究将 IPA 作为方法论,指导从哲学基础到研究实践的全过程。

1.2.1 确定访谈提纲 根据研究目的进行文献回顾及小组讨论初步制订访谈提纲,邀请 2 名质性研究专家及 2 名急诊科护理领域专家审核修订,并对 2 名急诊科护士进行预访谈后针对性进行调整修订,最终确定访谈提纲。访谈者以“您觉得急诊科的工作有什么样的特点?”为切入点,随后的访谈提纲如下:①您知道什么是时间压力吗?②您工作时面临的时间压力场景有哪些?③当您处于时间压力的场景下您是什么感受?④在时间压力下工作对您有什么影响?⑤您是如何应对时间压力的?

1.2.2 资料收集方法 考虑到研究者身份对结果的影响,本研究由经过系统理论培训的护理研究生对急诊科护士进行面对面半结构式深入访谈,辅以观察法和现场笔记法收集资料。访谈前,访谈者与访谈对象

建立信任关系,说明研究目的及意义,并在获得其书面知情同意后,基于自愿、便利的原则,于安静、无干扰且能充分保护隐私的场所进行访谈,如科室示教室。访谈时 2 名访谈者为 1 组,1 名访谈者负责主持访谈,另外 1 名访谈者负责观察、记录访谈过程中访谈对象的非言语资料。当访谈涉及具体的时间压力场景时,鼓励访谈对象以讲故事的形式进行描述。专注于他们过去面临时间压力的经历,继而尽可能完整地叙述整个事件。过程中,访谈者鼓励访谈对象表达内心感受。经知情同意后,对访谈过程全程录音。每次访谈 20~64 min,共转录文字稿 22 万余字。

1.2.3 资料分析方法 访谈结束后 24 h 内将访谈录音逐字逐句转录成文本,整理后返回访谈对象处确认,及时撰写反思日记。遵循 IPA 方法分析资料^[14-15]。首先,由 2 名研究者分别对文本数据进行独立编码,然后将产生的编码进行比较,当出现分歧时进行团队讨论,确定编码或者主题是否反映了访谈对象的直接经历,以确保可信度。同时采用 Nvivo11.0 软件辅助编码。

1.2.4 质量控制 在正式研究前,研究者均接受质性研究相关课程培训,熟练掌握质性研究方法。研究过程中及时撰写反思日记,深入挖掘急诊科护士对时间压力的体验与应对措施。资料分析时研究者对编码进行了反复的交叉检查,对选定的主题也进行了讨论和验证,当研究者对主题的理解出现分歧时,研究者会继续交换意见,确保主题反映了访谈对象的直接经历。整个分析过程由 1 名质性研究专家进行指导。最后邀请 2 名访谈对象对本结果进行审阅,以评价其阐释的体验与应对策略的适当性。

2 结果

急诊科护士的时间压力体验诠释为 4 个亚主题,时间压力应对策略归纳为 3 个亚主题。

2.1 主题 1:时间压力体验

2.1.1 单位时间内多重任务挑战 在急诊科这一特殊医疗场景中,患者病情通常急、危、重且复杂,护士在“黄金抢救时间”的刚性约束下,被迫成为多重任务的共时性执行者。N1:“前段时间每天抢救患者都可以达到 50 多例……我觉得最忙的就是我班上 8 小时来了 30 例抢救患者,实在忙不过来。”然而,急诊科有限的人力资源使这种共时性执行变得异常艰难,加剧了护士的时间困境,常让他们感觉分身乏术。N10:“有消化道出血的患者,病情不稳定,你又不敢走开,但是其他几个患者你又不能放着不管。”外部干扰(如家属的催促)更是进一步加剧了多重任务处理的复杂性,N5:“有一次我们正在抢救,其他的家属一看见我们就赶快叫我们,说他们家没药了。一开始我们也会很耐心解释,但是他就是不听,一直缠着你喊。”面对高强度的时间压迫,护士产生了独特的心理代偿现象,N1:“(突然又来了急诊患者)就希望自己多长两双手或者脚踩风火轮。”N8:“患者多的时候,人手不

够,会感觉我需要三头六臂去干事情。”这些看似夸张的想象,实质上反映了急诊科护士在有限时间内完成超额任务的身体感知困境,同时也揭示了急诊科缺乏系统支持的现状。

2.1.2 时间压力下的责任与成就 在急诊科“时间就是生命”的战场上,高强度的时间压力塑造了急诊科护士独特的责任伦理。这种伦理首先体现为一种“与‘死神’赛跑”的集体信念,N12:“患者病情急的时候,我们就像跟死神赛跑一样,争分夺秒地去帮助患者。”在此信念驱动下,抢救的每一秒都承载着沉重的个人责任。N6:“休克来的患者血管都不好,打不起(静脉通路)我就觉得完蛋了,因为药也推不上。这个病人要是我抢救不过来,我内心会受谴责,因为我们耽误了才会导致他的死亡,我觉得抢救病人一分一秒都是黄金时间。”这种紧迫感进一步体现为迅捷的行动本能。N11:“只要接到电话(救护车出诊任务),就想快点飞到患者家里去。”这些叙述不仅彰显了急诊科护士对自身角色的高度认同,更深刻揭示了其职业身份建构与时间压力体验之间不可分割的共生关系。

与此同时,护士还发展出了一套独特的护理职业意义重构机制,以应对高压环境带来的意义耗竭。N15:“当时(抢救患者时)心里很急,感觉跑都跑不赢的那种……但当通过我们这种快速的处理把患者从死亡边缘拉回来之后,内心的成就感、喜悦感就让你觉得做这份工作还是比较伟大,比较有意义的。”当护理操作速度直接关乎患者生存时,时间压力体验被重新编码为专业能力勋章。这一主动的意义重构在 N6 的叙事中展现得更为深刻,N6:“有时候感觉身心疲惫,这工作干不下去了……过后想想,患者多证明他们信任我们,也不是一件坏事。”这种将“争分夺秒”转化为“创造生命时间”的认知重构,为他们抵御职业倦怠构筑了一道关键的心理缓冲层。

2.1.3 时间压力下的风险与焦虑 时间压力在提升救援效率的同时,也直接构成了护理实践中的风险。这种风险首先源于在有限时间内对病情突变的观察与判断困境。N3:“有些患者来的时候可能相对平稳,但是一会儿,只要我们观察不到位就会出现一些很严重的并发症。”这反映了在时间夹缝中,护理判断不得不仓促形成的普遍体验,而这一紧迫感也使得护理安全面临挑战。访谈对象提及在时间压力下极易引发各类护理不良事件,如未按规定时间给药、配药错误、医嘱执行错误等。N6:“患者病情很急,我也很急,本来是糖(水)配液体不小心拿成盐水,三查七对时发现又配错了。”为了确保护理安全,他们在工作时会经常不自觉地反复审视自己的护理工作。N9:“闲下来的时候你就会想这个事情有没有做错,有没有核对清楚,会反复地想,反复地去确认”。这种持续的风险感知和压力更深刻地烙印在了护士身上,表现为失眠、噩梦等生理心理反应。N13:“有时半夜做梦都会被惊醒,梦见自己遗漏了很重要的工作。”N2:“在面

对时间压力时会自己不受控制地一直疯狂咬牙齿。”由此可见,时间压力所带来的焦虑已深深嵌入护士的职业生活乃至个人生活中,成为了一种长期的心理负担。

2.1.4 时间压力对职业认同的侵蚀 拯救生命虽然带来了职业荣耀,而持续的时间压力也在悄然侵蚀着护士的职业认同。这种侵蚀首先表现为对自身能力的深刻怀疑和否定。在多重任务的挤压下,急诊护士常陷入“本领恐慌”,N6:“觉得自己时间很紧张,不够用,有时候甚至会觉得是不是我的能力问题,为什么就是解决不了这些人的问题?”这种因无法掌控工作节奏而产生的挫败感在初入急诊科的护士身上尤为显著,N7:“(作为新护士时)最开始遇到(患者太多)的时候,患者的病情还有家属的催促,总在想自己不能全部都处理好。”随着压力持续,侵蚀会进一步深化,动摇其对工作价值的核心认知。超负荷的工作使护理工作的衡量标准从“救治效果”滑向“工作时长”,当完成工作量取代实现救治效果成为日常目标时,工作的内在意义便开始流失。N10:“感觉永远忙不完,几乎每个班我都拖班,我觉得我可能不适合急诊,有时不想上班,不想踏入急诊科。”最终,这种从能力自信到工作意义的双重动摇,汇聚成职业认同的危机。N11:“处理不过来的时候我好想放弃,我都产生了自我怀疑,我到底能不能胜任急诊科的工作……”这些心声深刻揭示了持续的时间压力会削弱职业最核心的内在激励,最终导致职业认同的瓦解。

2.2 主题 2:时间压力应对措施

2.2.1 提升个人专业能力 为应对时间压力,护士普遍通过提升个人专业能力来增强对工作的掌控感。这种提升首先体现为通过主动学习以应对突发事件。N11:“急诊科各种突发事件比较多,平时要多学习,增加自己的基础知识和操作能力,把自身的能力提高,才知道如何判断评估处理,把这些突发事情处理好。”这不仅是知识的积累,更是为在高压情境下进行快速、准确的决策奠定基础。在此基础上,保持清晰的工作思路和任务优先级排序构成了另一关键策略。13 名访谈对象均强调急诊科的工作思路要清晰、有条理、有规划。N4:“根据患者的病情危重程度来判断,先处理危重(患者)。”而这种能力的高阶体现则是预见性护理的实现。N1:“(室性)逸搏的患者一般都已经意识障碍,但是上次遇到一个患者生命体征是平稳的,心电监护一上,看到(室性)逸搏后就喊医生先处理这个患者,然后就迅速送到(心)导管室……”此案例表明,专业能力的精进使护士从一个被动的任务执行者,成长为能主动预判风险、前瞻性管理时间的临床护理专家。

2.2.2 团队协作与互助 团队协作与互助是急诊科护士应对时间压力的核心策略。在高压情境下,默契的分工能极大提升工作效率。N8:“来了患者的话,大家会有一种默契感,有人去建立静脉通道,其他的

老师就会上心电监护,把需要用的仪器设备尽快地推到患者床边,大家一起分工合作,拧成一股绳,能快速完成我们的急救。”这种高效的并联工作模式,直接压缩了急救响应时间。更为关键的是,团队协作的深层价值在于它能有效缓解个体的时间压力感知。N15:“我觉得时间压力对我们来说都是持续存在的……除了自己面对,还要请同事来帮忙,有时候护士长看到我们很忙也会来帮忙。”N12:“当来了氧饱和度不好的患者时,小伙伴们会把他的氧气上好,我就去抽血,建立静脉通道。”同事的即时介入,实质上为个体创造了宝贵的临床护理决策与操作的缓冲时间。这种支持,成功地将“永远忙不完”的个体焦虑转化为了“总能完成”的集体信心。

2.2.3 自我反思及自我暗示 在急诊科持续的时间压力下,护士通过系统性的自我调节机制,将外在压力转化为专业成长与心理韧性的内在动力。这一机制首先体现为通过持续的自我反思构建经验学习循环。N13:“下班之后我都会思考一下为什么我会这么忙,是哪个环节出错。”这种反思在实践中进一步升华为主动的预案优化能力,N3:“出了这个事情之后(胸痛患者的治疗延迟),如果再有类似的情况发生,我们就会很有经验,尽量避免这样的情况发生。”护士们通过“具体经验-反思观察-优化预案-预案再应用”这一系列反思活动,成功将过去的压力体验转化为了未来实践的宝贵资源。与此同时,积极的自我暗示成为急诊科护士实时进行心理调适的关键工具。N2:“我觉得最主要的是自己学会心理调节,要觉得我能坚持下来的!我能行的!要给自己心理暗示,让自己觉得自己还是行的。”N5:“遇到很危重的患者时我会暗示自己别慌,深呼吸让自己慢慢放松下来。”这些策略帮助他们在高压下维持情绪稳定,从而保障护理操作的精确性。自我反思和自我暗示的协同作用,共同将时间压力从一种消耗性负担,重塑为促进专业成长与维持心理韧性的持续性动力。

3 讨论

3.1 时间压力的双刃剑效应 本研究揭示了急诊科护士时间压力体验的双重性,为理解其职业心理健康提供了更全面的视角。一方面,时间压力表现出显著的“阻碍性压力源”特征:持续的高强度时间压力不仅是引发焦虑、挫败等负性情绪的直接原因,更会侵蚀护士的职业认同,这与国内外既有研究结论^[11,16]一致。然而,另一方面,本研究进一步识别出时间压力作为“挑战性压力源”的积极潜力。护士们在与“死神”赛跑的过程中所体验到的职业崇高感,及其在成功抢救后获得的成就感表明,即便在高压情境下,积极的自我调适与工作价值重塑依然可能实现。鉴于此,管理实践的着眼点不应局限于简单地降低时间压力水平,更致力于通过支持个体的主动应对与构建组织的支持体系,积极引导护士从挑战性的工作中识别并强化积极体验。

3.2 从个体挣扎到系统赋能 本研究揭示了当前急诊科护士应对时间压力策略的一个显著特征:即以高度的个体能动性和同事间自发互助为核心,而源自医院管理层、制度化的系统性支持则明显缺位。访谈显示,护士普遍通过提升个人专业能力、保持思路清晰等自我调适方式积极应对压力,与既往研究中护士多采用个体化应对策略的结论^[17-18]相符,这固然体现了其专业素养,却折射出组织支持的缺位。当护士发出“希望自己多长两双手”的感慨时,这不仅是无奈的隐喻,更是对人力资源优化与工作流程改进的迫切呼唤。因此,构建系统性的组织支持体系势在必行。针对急诊科人力资源不足与工作量不可预测的双重难题,科学配置人力资源成为优化弹性排班制度的重中之重^[19]。管理者需突破传统的固定排班模式,建立基于实时患者流量与危重程度的动态人力配置模型,并设立急诊科片区护士机动库,以实现护理人力的快速响应与高效调配,从而从根本上缓解人力压力^[19-20]。在压力识别和心理支持层面,应推动方法创新。除常规量表筛查外^[21],可引入可穿戴设备监测心率变异性等电生理指标^[22],实现对压力状态的早期、精准识别。同时,可基于本研究中访谈对象的隐喻表达,设计“时间压力转化工作坊”,如将绘画治疗、沙盘游戏等艺术治疗手段和“数字化正念活动”^[23]相结合,为其提供多样化、可及的心理调适策略。

3.3 通过认知重构培育专业韧性 本研究发现,时间压力在构成严峻挑战的同时,也内含着实现工作意义重构的契机;而要把握这一契机,关键在于个体内在层面的一个核心转化机制:认知重构,即个体对压力体验进行主动的、积极的再评价。分析表明,部分护士正是通过这一机制,将感知到的“时间压力”主动重构为“职业使命感”。这一积极的认知转化过程不仅契合积极心理学的意义建构理论^[24],更清晰地揭示了专业韧性建构的内在起点,即对压力体验进行主动的、积极的再评价。因此,系统性培育专业韧性的重点在于有组织地引导护士完成认知重构。具体而言,可从两大路径协同推进。其一,嵌入叙事反思,深化意义建构。可引入叙事医学教育项目^[25],通过理论教学和结构化写作与分享,引导护士在叙事中重构压力体验。例如,定期组织以“时间争夺战”为主题的“急诊故事工作坊”,帮助其强化职业认同与价值感。其二,依托模拟教学,积累成功经验。需构建系统的预见性护理能力培训课程^[26],并融合高仿真模拟教学,关键在于设计“时间压力递增式”模拟场景,从单任务处置逐步过渡至多任务并发挑战。这种设计不仅能直接锻炼护士的临床决策与应变能力,其过程中积累的掌握感和成功体验,更是驱动认知重构的强大动力,能从根本上将压力情境转化为专业能力的演练场,从而扎实、系统地构建起个体的专业韧性。

4 结论

本研究运用 IPA,深入诠释了急诊科护士时间压

力的多维度体验及其个体化应对策略。结果不仅印证了该群体所面临的高压工作情境,更系统揭示了时间压力体验与应对策略间的内在联系,阐明了时间压力向专业韧性转化的关键机制。这一发现提示护理管理者应重视并主动建立压力转化机制,同时从组织战略层面完善系统性支持体系。通过认知重构与组织支持的协同作用,方能有效缓解急诊科护理团队的时间压力,切实提升其专业韧性与职业效能。本研究仅纳入1所三甲医院的急诊科护士进行访谈,研究结果可能存在一定的局限性。建议未来开展多中心质性研究,进一步了解急诊科护士的时间压力与应对策略,为制订针对性的干预策略提供参考。

参考文献:

- [1] Sussman R F, Sekuler R. Feeling rushed? Perceived time pressure impacts executive function and stress[J]. *Acta Psychol (Amst)*, 2022, 229: 103702.
- [2] Prasad K, Poplau S, Brown R, et al. Time pressure during primary care office visits: a prospective evaluation of data from the Healthy Work Place Study[J]. *J Gen Intern Med*, 2020, 35(2): 465-472.
- [3] Vinckx M A, Bossuyt I, Dierckx D C B. Understanding the complexity of working under time pressure in oncology nursing: a grounded theory study[J]. *Int J Nurs Stud*, 2018, 87: 60-68.
- [4] Dierckx D C B, Mertens E, Steenacker J, et al. Nurses' experiences of working under time pressure in care for older persons[J]. *Nurs Ethics*, 2020, 27(4): 979-990.
- [5] Kaihlanen A M, Ruotsalainen S, Vaisanen V, et al. Job demand and job resource factors explaining stress and job satisfaction among home care nurses: a mixed-methods sequential explanatory study[J]. *BMC Nurs*, 2023, 22(1): 404.
- [6] Huang T L, Wu C N, Lee I C, et al. How robots impact nurses' time pressure and turnover intention: a two-wave study[J]. *J Nurs Manag*, 2022, 30(8): 3863-3873.
- [7] Phillips K, Knowlton M, Riseden J. Emergency department nursing burnout and resilience[J]. *Adv Emerg Nurs J*, 2022, 44(1): 54-62.
- [8] Xu H G, Kynoch K, Tuckett A, et al. Effectiveness of interventions to reduce emergency department staff occupational stress and/or burnout: a systematic review[J]. *JBIEvid Synth*, 2020, 18(6): 1156-1188.
- [9] Kang Y J, Mueller C A, Gaugler J E, et al. Toward ensuring care quality and safety across settings: examining time pressure in a nursing home with observational time motion study metrics based on the Omaha system[J]. *J Am Med Inform Assoc*, 2023, 30(11): 1837-1845.
- [10] Karbakhsh R A, Farokhzadian J, Nematollahi M, et al. The effectiveness of a time management workshop on job stress of nurses working in emergency departments: an experimental study[J]. *J Emerg Nurs*, 2020, 46(4): 548.e1-548.e11.
- [11] 沈琳霞,包龙,黄颖慧. 护士在临床工作中对时间压力的体验[J]. *中国护理管理*, 2023, 23(4): 599-603.
- [12] 司海龙,田钰,刘强,等. 湖北省三级甲等医院急诊科护士情绪耗竭现状及影响因素[J]. *护理学杂志*, 2019, 34(24): 45-48.
- [13] Yang L, Lei Y, Zhang R, et al. Common antecedents and outcomes of burnout among healthcare workers in the emergency department: a scoping review[J]. *Am J Emerg Med*, 2025, 96: 140-150.
- [14] Smith J A, Osborn M. *Qualitative psychology: a practical guide to research methods (second edition): interpretative phenomenological analysis* [M]. UK: SAGE Publications Ltd, 2012: 53-55.
- [15] Smith J A, Flowers P, Larkin M. *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research* [M]. UK: SAGE Publications Ltd, 2009: 1-3.
- [16] Wang H, Zhou X, Jia X, et al. Emotional exhaustion in front-line healthcare workers during the COVID-19 pandemic in Wuhan, China: the effects of time pressure, social sharing and cognitive appraisal[J]. *BMC Public Health*, 2021, 21(1): 829.
- [17] Babkair L A, Alaamri M, Tunsu A, et al. Stress level and coping strategies among intensive care nurses: a cross-sectional study[J]. *J Educ Health Promot*, 2024, 13: 446.
- [18] Subih M, Al K H, Al H L, et al. Factors influencing stress and coping strategies among critical care nurses: a cross-sectional analysis[J]. *J Educ Health Promot*, 2025, 14: 259.
- [19] 李晓婉,熊莉娟,王玉梅,等. 急诊科患者就诊量的时间序列研究[J]. *中国护理管理*, 2022, 22(12): 1855-1859.
- [20] 王玉梅,黄恺,熊莉娟,等. 综合医院护理人力资源调配管理模式的建立与优化[J]. *护理学杂志*, 2023, 38(5): 78-81.
- [21] 张凤霞. 基于焦虑自评量表(SAS)的三甲医院护士群体心理健康状况及影响因素研究[D]. 北京:北京协和医学院, 2023.
- [22] Hosseini S, Gottumukkala R, Katragadda S, et al. A multimodal sensor dataset for continuous stress detection of nurses in a hospital[J]. *Sci Data*, 2022, 9(1): 255.
- [23] 王译曼,李瑞玲,张乐乐,等. 正念干预在护士共情疲劳中应用的范围综述[J]. *中华护理杂志*, 2023, 58(9): 1142-1148.
- [24] Gan Y, Huang H, Wu X, et al. What doesn't kill us makes us stronger: insights from neuroscience studies and molecular genetics[J]. *Curr Opin Behav Sci*, 2024(59): 101431.
- [25] Huang C D, Jenq C C, Liao K C, et al. How does narrative medicine impact medical trainees' learning of professionalism? A qualitative study[J]. *BMC Med Educ*, 2021, 21(1): 391.
- [26] Warren J N, Luctkar-Flude M, Godfrey C, et al. A systematic review of the effectiveness of simulation-based education on satisfaction and learning outcomes in nurse practitioner programs[J]. *Nurse Educ Today*, 2016, 46: 99-108.