

## 护士执业倦怠心理干预策略研究

张 羨, 王力军

武警河北总队医院 河北石家庄

**【摘要】目的** 观察对存在执业倦怠护士进行心理干预的作用。**方法** 在本院 2024 年 2 月至 12 月对本院护士进行护士执业倦怠量表 (NRS) 调查, 选取评分在 140 分以上护士 (即存在执业倦怠) 30 名为对象, 均进行心理干预, 了解护士在日常工作过程中的需求, 并为其制定针对性的心理干预方案, 对其在日常工作过程中的心理状态进行纠正。分析干预前后负面心理评分、职业倦怠评分变化。**结果** 负面心理评分, 干预后低于干预前, ( $P<0.05$ )。执业倦怠评分, 干预后低于干预前, ( $P<0.05$ )。**结论** 在对存在执业倦怠护士进行心理干预, 可以改善其心理状态, 缓解负面心理, 帮助护士以更加积极心态参与到日常工作, 从而为临床护理工作的整体质量提供保障, 促使护士在日常工作中可以更加主动、积极, 避免出现倦怠心理。

**【关键词】** 护士; 执业倦怠; 心理干预

**【收稿日期】** 2026 年 3 月 8 日

**【出刊日期】** 2026 年 4 月 9 日

**【DOI】** 10.12208/j.jmmn.20260180

### Research on psychological intervention strategies for nurse practice burnout

Xian Zhang, Lijun Wang

Hebei Provincial Military Hospital, Shijiazhuang, Hebei

**【Abstract】 Objective** To observe the effect of psychological intervention on nurses with professional burnout. **Methods** A survey on Nurse Burnout Scale (NRS) was conducted among nurses in our hospital from February to December 2024. Thirty nurses with a score of 140 or above (*i.e.*, those with professional burnout) were selected as the subjects for psychological intervention to understand their needs in daily work processes. Targeted psychological intervention plans were developed to correct their psychological state in daily work processes. Analyze the changes in negative psychological scores and occupational burnout scores before and after intervention. **Results** Negative psychological scores were lower after intervention compared to before intervention, ( $P<0.05$ ). The professional burnout score was lower after intervention compared to before intervention, ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Psychological intervention for nurses with professional burnout can improve their psychological state, alleviate negative psychology, help nurses participate in daily work with a more positive attitude, provide guarantees for the overall quality of clinical nursing work, and promote nurses to be more proactive and positive in daily work, avoiding the occurrence of burnout.

**【Keywords】** Nurse; Professional burnout; Psychological intervention

护理工作属于临床医疗工作中较为重要的组成部分, 在对患者进行日常治疗的过程中, 护理人员结合患者病症特点准确开展各方面护理工作, 对于保障各方面医疗工作的顺利开展以及帮助患者进行恢复等均存在有极为重要的作用<sup>[1-2]</sup>。护理人员日常工作压力较大, 在开展日常护理工作期间, 在多方面因素的影响下, 容易导致其存在有不同程度负面心理, 从而促使其存在有执业倦怠的情况, 不利于各方面护理工作的顺利开展, 同时也会影响到护士自身的身心健康<sup>[3-4]</sup>。在进行日常护理管理工作的过程中需要准确分析护士的心理

状态, 分析其存在执业倦怠的原因, 并及时开展有效心理指导, 帮助其以更加积极的心态参与到日常护理工作中<sup>[5]</sup>。本次主要对心理干预对护士执业倦怠的改善效果进行观察。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

在本院 2024 年 2 月至 12 月对本院护理利用护士执业倦怠量表 (NRS) 进行调查, 选取评分在 140 分以上护士 (即存在执业倦怠) 30 名为对象, 均进行心理干预。本次纳入护理人员均为女性, 年龄在 25~34 岁间, 均值

为(28.44±1.02)岁。护理工作经历在3~10年,均值为(5.66±1.02)年。本研究已获得伦理委员会批准,所有参与者均在研究开始前签署了书面知情同意书。

## 1.2 方法

在完成对该组护士进行执业倦怠调查后,因该部分护士在日常护理工作中存在有执业倦怠的情况,则需要立即对其开展心理干预。(1)心理状态与执业倦怠分析。在该组护士进行心理干预前,需要积极和该部分护士进行沟通,指导其明确在日常护理工作开展过程中存在心理压力的原因以及导致其存在执业倦怠的因素。从护士日常工作、对待护士职业的态度等多个层面进行分析。并在调查过程中鼓励护士积极讲出内心存在的各方面压力,从而为该部分护士制定针对性的干预方案。(2)职业认知指导。结合护士对自身职业的认知情况制定针对性指导方案。在针对该部分护士进行心理干预前,需帮助护士对自身职业特点进行科学的认识,避免存在有认知误区。部分护士在进行日常护理工作的过程中,因需要长期重复相同的护理工作,容易导致其在日常护理过程中存在有职业倦怠的情况,从而导致其在日常工作中存在有较大的职业压力。在日常护理工作开展的过程中,可以为护理人员提供良好的工作环境,帮助护士在日常工作开展的过程中可以体会到工作的乐趣。同时,可以在院内建立暖心交流室,鼓励护理人员在存在有心理压力时主动到交流室进行交流,并促使心理压力可以得到疏导,缓解护理人员存在的负面心理。(3)帮助护理人员了解职业前景。在日常护理工作开展期间,需帮助护士对自身的职业发展进行正确的认识,明确自身日常工作在帮助患者恢复中的作用,增加护士的职业认同感。同时,促使护士对自身的职业发展形成更加清晰的认识,并结合每位护士的实际情况,帮助其建立职业发展目标,促使护士在日常工作开展的过程中更加具备有目的性。

(4)心理疗法。在进行日常护理工作的过程中,准确洞察护理人员日常心理变化情况,分析其存在心理压力的原因。并对患者进行针对性心理指导,在日常工作过程中及时给与护士鼓励和支持,对于日常工作中表现较好的护理人员或者主动性较强的护理人员给与表扬。在日常工作以及生活过程中,多尝试和护理人员分担压力,帮助护士在日常工作过程中能够以较为积极的心态开展各方面工作。(5)行为支持。关注护理人员日常护理工作开展过程中各方面行为的变化情况,帮助护士对日常工作中不健康的工作习惯以及生活习惯等进行纠正,并定期对护士进行针对性培训,指导其

掌握在日常护理工作中的护理技巧,帮助护理人员对日常工作效率进行提升。并协助护理人员开展日常工作总结,促使护理过程中护理人员的专业技能能力得到提升。(6)指导护士掌握自我放松的方式。在日常护理工作开展的过程中,需指导护士掌握自我放松的方式。在存在心理压力或者日常工作中存在倦怠等情况时,可以指导护理人员通过深呼吸放松等方式缓解自身心理压力。或者听部分自己喜欢的音乐,释放自身心理压力。在条件许可的情况下,每周可以开展20min左右谈心活动,积极鼓励护士倾诉压力,按照团体交流等方式,指导护士进行放松。

## 1.3 观察指标

(1)负面心理对比。按照BAI量表(0~84分)对护士在日常工作过程中焦虑心理实施评估,BDI量表(0~52分)对护士在日常工作过程中抑郁心理评估。两项量表均为主观问题,指导护士结合自身具体情况作答,汇总评分,分值越高则焦虑(或者抑郁)心理越严重。(2)执业倦怠心理水平对比。利用护士执业倦怠量表(NBS)对护士在日常工作过程中的执业倦怠量表水平进行分析,量表从职业倦怠、压力源、人格特征、应对方式、心理生理特征进行分析,需指导护士结合自身具体情况对量表中各个问题回答,分值越高则执业倦怠心理越严重。

## 1.4 统计学分析

以SPSS26.0对研究中相关数据进行分析,均值±标准差( $\bar{x} \pm s$ )对计量数据(包括执业倦怠心理水平、负面心理评分等),t检测, $\chi^2$ 检验计数数据,%表示,( $P < 0.05$ )差异具备统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 负面心理对比

负面心理评分,干预后低于干预前,( $P < 0.05$ ),见表1。

### 2.2 执业倦怠评分对比

执业倦怠评分,干预后低于干预前,( $P < 0.05$ ),见表2。

## 3 讨论

护理工作作为临床医疗工作体系过程中最为重要的环节,对于保障临床医疗工作的整体质量,具备有极为重要的意义。护理人员日常工作压力较大,同时部分护理工作存在有明显的重复性。在多方面因素的影响下,容易导致护理人员在日常工作开展的过程中出现倦怠的情况,从而影响到护理人员对各方面护理工作的积极性,甚至可能影响到日常护理工作的整体质

量<sup>[6-7]</sup>。在进行日常护理工作的过程中, 为充分保障临床护理工作的质量需要准确观察护理人员在日常护理工作中各方面工作的执行情况, 判断护理人员是否存

在有职业倦怠的行为, 并及时为护士提供针对性的支持<sup>[8-9]</sup>。

表 1 本组护士干预前后负面心理对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	BAI 量表	BDI 量表
干预前	30	52.45±2.45	32.45±2.11
干预后	30	32.67±3.11	21.04±2.65
t	-	21.425	18.425
P	-	<0.001	<0.001

表 2 本组护士干预前后执业倦怠评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	职业倦怠	压力源	人格特征	应对方式	心理生理特征	总分
干预前	30	23.04±2.11	42.63±2.58	32.05±2.11	23.56±2.14	41.36±1.85	168.45±2.45
干预后	30	15.64±2.05	34.05±2.15	25.64±2.35	19.64±2.26	33.05±1.94	133.83±2.75
t	-	16.754	21.455	24.044	28.378	34.785	51.485
P	-	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

心理干预对于存在有执业倦怠的护士存在有重要的作用。准确分析导致护士在日常工作开展过程中出现执业倦怠的原因, 并制定针对性的心理指导方案。帮助护士正确进行执业规划, 并了解职业前景, 有利于护士在开展日常护理工作的过程中, 以更加积极的心态开展各方面工作<sup>[10]</sup>。同时, 从心理疗法、行为疗法等维度对护士进行心理干预, 可以帮助护士在日常工作中面对工作压力时, 能够迅速对内心的压力进行排解, 在日常工作中保持积极、乐观的心态。此外, 指导护士掌握自我放松的方式促使护理人员在日常工作中按照自己喜欢的方式对心理压力进行释放, 从而避免因心理压力导致其在日常工作中出现执业倦怠。在本次研究中, 该组存在有执业倦怠的护士均接受心理干预, 结合观察可以发现, 在该干预模式的作用下, 能够促使护士在日常工作中的负面心理得到疏导, 降低执业倦怠, 帮助其在开展日常护理工作的过程中以更加积极、乐观的心态参与到各方面工作中, 避免因自身执业倦怠或者负面情绪等影响到各方面护理工作的整体质量。

综合研究, 在对存在执业倦怠护士进行护理的过程中开展心理干预, 可以改善患者心理状态, 缓解负面心理, 帮助护士以更加积极心态参与到日常工作。

### 参考文献

- [1] 刘楠, 郑瑞双, 何浩, 等. 安宁疗护士职业倦怠发生率的 Meta 分析 [J]. 天津护理, 2025, 33 (06): 664-670.
- [2] 蔡茜蒙, 张东军. 基于 Web of Science 数据库的护士心理授权文献计量可视化分析 [J]. 河南医学研究, 2025, 34 (24): 4429-4436.
- [3] 杨秀丽, 陈鸿里, 周青华. 应用 PROQOL 量表对安宁疗护

护士专业生活品质的调查结果分析 [J]. 青海医药杂志, 2025, 55 (12): 28-31.

- [4] 卢慧清, 胡瑞娟, 叶瑞英, 等. 内科护士职场通讯压力、心理脱离对工作家庭冲突的影响 [J]. 职业与健康, 2025, 41 (24): 3373-3377.
- [5] 赵静, 朱嘉琪, 乞盟, 等. 基于资源保存理论对精神科护士职业倦怠影响因素及管理对策研究 [J]. 职业与健康, 2025, 41 (24): 3329-3333.
- [6] 谭洁英, 郭艳, 张吉桂. 外科护士个人-组织契合度和工作场所灵性对职业倦怠的影响 [J]. 职业与健康, 2025, 41 (24): 3334-3338.
- [7] 李慧, 郭欣蕾, 钟琼, 等. 精神科护士遭受暴力攻击行为后职业倦怠感轨迹的潜在类别及影响因素分析 [J]. 全科护理, 2025, 23 (23): 4589-4593.
- [8] 田西文, 崔益霞, 马雯, 等. 南通市急诊护士的团队心理安全气氛在心理暴力与工作退缩行为间的中介效应 [J]. 职业与健康, 2025, 41 (23): 3261-3266.
- [9] 孟迪雅, 臧蒙, 赵景菊, 等. 护理人员职业倦怠与心理弹性的相关性及其影响因素研究 [J]. 现代医学, 2025, 53 (11): 1812-1820.
- [10] 李严严, 单丹丹, 支慧, 等. 河南省三级甲等医院手术室护士工作投入、职业倦怠与工作幸福感的相关性研究 [J]. 临床护理杂志, 2025, 24 (06): 68-71.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS