一线护士负性情绪产生诱因与人性化心理干预研究

肖 扬[1]，高 瑜[2*]

[1]联勤保障部队第九八七医院儿科 陕西宝鸡
[2]联勤保障部队第九八七医院心血管内科 陕西宝鸡

【摘要】目的 探讨一线护士负性情绪产生诱因，并分析人性化心理干预效果。**方法** 选取联勤保障部队第九八七医院存在明显负性情绪[焦虑自评量表（SAS）≥50 分和抑郁自评量表（SDS）≥53 分]的 59 名一线护士作为研究对象（2024 年 1 月至 2026 年 1 月），经随机数字表分为对照组（29 名）和观察组（30 名）。采用问卷调查法收集一线护士负性情绪产生的诱因；对照组护士实施常规心理疏导，观察组护士给予人性化心理干预，对比两组干预前后的负性情绪评分。**结果** 一线护士负性情绪发生诱因分析显示，工作负荷过重占比最高（35.59%），其次为工作年限不足（≤5 年）（18.64%）、职业风险高占比第三（16.95%）。干预 3 个月后，观察组护士 SAS、SDS 评分均显著低于对照组（$P<0.05$）。**结论** 一线护士负性情绪诱因多样，实施人性化心理干预能有效缓解其焦虑、抑郁情绪。

【关键词】一线护士；负性情绪；人性化干预；焦虑抑郁；心理干预
【收稿日期】2026 年 9 月 1 日 **【出刊日期】**2026 年 10 月 2 日 **【DOI】**10.12208/j.ijnr.20260500

Research on the causes of negative emotions in frontline nurses and humanized psychological intervention

Yang Xiao[1], Yu Gao[2]*

[1]Department of Pediatrics, 987th Hospital of the Joint Logistics Support Force, Baoji, Shaanxi
[2]Department of Cardiology, 987th Hospital of the Joint Logistics Support Force, Baoji, Shaanxi

【Abstract】Objective To explore the causes of negative emotions among frontline nurses and analyze the effectiveness of humanized psychological interventions. **Methods** 59 frontline nurses from the 987th Hospital of the Joint Logistics Support Force with significant negative emotions (SAS≥50 and SDS≥53) were selected as the research subjects (January 2024 to January 2026). They were randomly divided into a control group (29) and an observation group (30) using a random number table. Using questionnaire survey method to collect the causes of negative emotions among frontline nurses; The control group of nurses received routine psychological counseling, while the observation group of nurses received humanized psychological intervention. The negative emotion scores before and after the intervention were compared between the two groups. **Results** Analysis of the causes of negative emotions among frontline nurses showed that the highest proportion was due to excessive workload (35.59%), followed by insufficient work experience (≤5 years) (18.64%), and the third highest proportion was due to high occupational risk (16.95%). After three months of intervention, the SAS and SDS scores of the observation group nurses were significantly lower than those of the control group (P<0.05). **Conclusion** Frontline nurses have various negative emotional triggers, and implementing humanized psychological interventions can effectively alleviate their anxiety and depression.

【Keywords】Frontline nurses; Negative emotions; Humanized intervention; Anxiety and depression; Psychological intervention

近年来，医疗事业的快速发展，一线护士面对的挑战逐渐增多，心理压力迅速升高，其负性情绪问题也日益严峻[1]。一线护士负性情绪可直接影响其心理及躯体健康，同时也可影响其日常工作，导致职业倦怠，甚至威胁医疗安全。因此，需高度重视一线护士负性情绪问题，深入剖析产生诱因，并探索有效的干预措施，提高一线护士心理

*通讯作者：高瑜

健康水平[2]。人性化心理干预是一种以人为本的心理护理模式，应用于一线护士群体，可以护士为中心，实施针对的心理干预，有助于缓解护士负性情绪，对于改善一线护士心理健康状态、稳定护理队伍具有一定现实意义[3]。为此，本次研究选择联勤保障部队第九八七医院存在明显负性情绪的 59 名一线护士作为研究对象（2024 年 1 月至 2026 年 1 月），探讨了一线护士负性情绪产生诱因，并分析了人性化心理干预效果，旨在进一步提升一线护士心理健康水平及医疗服务质量，现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取联勤保障部队第九八七医院存在明显负性情绪[SAS≥50 分和 SDS≥53 分]的 59 名一线护士作为研究对象，经随机数字表分为对照组（29 名）和观察组（30 名）。观察组，均为女性，年龄 25~40 岁，平均 33.26±2.49 岁，工作年限 2~16 年，平均 7.96±1.38 年。对照组，均为女性，年龄 26~39 岁，平均 33.41±2.52 岁，工作年限 2~17 年，平均 7.86±1.34 年。两组一般资料方面，具有可比性（P＞0.05）。本研究经院伦理委员会批准通过。

1.2 纳入与排除标准

纳入标准：（1）临床一线工作≥1 年；（2）具备护士执业资格证书；（3）沟通能力良好，可配合调查；（4）入职前无精神障碍病史；（5）护士均签署知情同意书。排除标准：（1）患有严重躯体疾病；（2）近 1 年内外派或离院工作者；（3）近 1 年内经历亲人离世等重大生活事件者；（4）干预期间退出者等。

1.3 方法

1.3.1 调查方法

59 名一线护士均采用焦虑自评量表（SAS）和抑郁自评量表（SDS）评估负性情绪反应，其中 SAS 评分≥50 分表示存在焦虑情绪，SDS 评分≥53 分表示存在抑郁情绪[4]。本院自拟《一线护士负性情绪产生诱因调查问卷》，预调查显示，该问卷 Cronbach α 系数是 0.85，各维度的 Cronbach α 系数为 0.81~0.98，效信度良好；指导护士填写问卷，并收集调查问卷，统计一线护士负性情绪产生的具体诱因。

1.3.2 干预方法

对照组护士实施常规心理疏导：组织护士参加心理健康讲座，了解负性情绪调节方法，减轻心理压力，并设置心理咨询热线，指导护士发现情绪异常，及时咨询调节等。两组均干预 3 个月。

观察组护士给予人性化心理干预：（1）干预前实施个体心理评估，全面分析护士的心理状态、工作压力源、个人需求等信息，制定个性化干预措施；（2）开展认知行为干预，纠正其错误认知和不合理思维，引导其以积极的心态面对护理工作问题与挫折；（3）促进护士情绪宣泄，引导护士进行正念训练、呼吸训练，并设置宣泄室，配备宣泄人偶等减压设备，鼓励护士释放情绪；（4）增加职业发展支持，为护士提供更多的职业帮助与发展机会，组织专业技能培训，帮助护士提升专业能力，并鼓励开展科研项目，提升其学术研究能力；（5）生活质量指导，鼓励护士合理安排生活与工作，养成健康的生活方式，并鼓励护士培养兴趣爱好，尤其要加强体育锻炼，有助于缓解负性情绪。

1.4 观察指标

统计两组一线护士负性情绪反应产生的具体诱因，并统计两组护士干预前和干预 3 个月后 SAS、SDS 评分改善情况[5]。

1.5 统计学方法

采用 SPSS 25.0 统计学软件，计量资料以均数±标准差（$\bar{x}\pm s$）表示，组间比较采用 t 检验；计数资料以率（%）表示，组间比较采用 χ^2 检验。以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 一线护士负性情绪发生诱因分析

一线护士负性情绪发生诱因分析显示，工作负荷过重占比最高（35.59%），其次为工作年限不足（≤5 年）（18.64%）、职业风险高占比第三（16.95%），见表 1。

表 1　一线护士负性情绪发生诱因统计

诱因	例数	百分比（%）
工作年限不足（≤5 年）	11	18.64
学历较低（大专及以下）	6	10.17
婚姻状况欠佳	5	8.47
职业认同感低	6	10.17
职业风险高	10	16.95
工作负荷过重	21	35.59
合计	59	100.00

表 2 两组护士负性情绪评分比较（$\bar{x}\pm s$，分）

分组	n	SAS		SDS	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	30	55.98±4.05	45.18±3.61*	57.92±4.16	47.29±3.73*
对照组	29	56.12±4.08	50.21±3.91*	58.28±4.21	52.53±3.95*
t	—	0.156	8.987	0.321	8.765
P	—	0.877	＜0.001	0.748	＜0.001

注：与同组干预前比较，*P<0.05。

2.2 两组护士负性情绪评分比较

干预 3 个月后，两组护士 SAS、SDS 评分均较干预前显著降低（P<0.05），且观察组护士各项均显著低于对照组（P<0.05），见表 2。

3 讨论

近年来，人们健康需求的不断提高，医疗体系发展迅速，一线护士面临的工作压力与日俱增，负性情绪问题日益凸显，但是其具体诱因尚有待明确[6]。为此，本次研究分析了一线护士负性情绪的产生诱因，结果发现工作负荷过重占比最高，其次为工作年限不足（≤5 年）、职业风险高占比第三：提示工作负荷过重导致一线护士负性情绪的首要因素，分析其原因为高强度、高压力的工作可增加一线护士心理压力，进而诱发焦虑、抑郁情绪；次重要诱因为工作年限不足，可能与低年资护士经验不足、应对工作负荷、突发情况艰难等因素有关；此外，职业风险高也是不可忽视的影响因素，一线护士群体在职业中面临的风险因素较大，心理压力较大，因此更容易诱发焦虑、抑郁情绪。

人性化心理干预是一种科学化的心理护理模式，充分尊重个体差异和心理需求，可通过个性化、全方位的心理支持，帮助干预对象调节情绪状态，应用于一线护士群体，有助于缓解护士心理压力，但是仍需进一步验证人性化心理干预的有效性[7]。为此，本次研究对人性化心理干预的实施效果进行了对比分析，结果显示干预后观察组护士的焦虑、抑郁评分均显著低于对照组，提示人性化心理干预可有效减轻一线护士焦虑、抑郁等负性情绪，分析其原因为：人性化心理干预可根据心理评估，制定个性化的干预方案，能够更好地满足护士的个体需求，注重引导其正确认识自身工作的价值，增强职业自豪感；同时，注重护士情绪宣泄与支持，缓解护士的心理压力，调节负性情绪；另外，引导护士以积极心态面对工作中的压力，能够从根本上提高护士的心理调适能力[8]。本研究存在一定的局限性，如研究样本较少、样本来源地域局限性、干预时间较短等，未来应完善研究，进一步验证人性化心理干预的有效性和持久性。

综上所述，一线护士负性情绪诱因多样，实施人性化心理干预能有效缓解其焦虑、抑郁情绪，有助于改善一线护士心理健康状态，可应用于临床护理管理中。

参考文献

[1] 周娜,彭旺,高俊,等. 护理人员应对突发公共卫生事件心理健康状况影响因素分析 [J]. 华北理工大学学报(医学版), 2024, 26 (01): 65-70.

[2] 刘欣,胡萌萌,邸青,等. 抑郁焦虑压力量表在我国三级甲等医院护士中的常模构建 [J]. 护理学报, 2025, 32 (14): 13-19.

[3] 杨建华,邓淑霞,侯红梅,等. 临床一线护士的心理安全感与工作适应障碍的关系：逆商的中介效应 [J]. 职业卫生与应急救援, 2026, 44 (01): 61-65.

[4] 王可悦,高好考,郭苗,等. 西安市三级甲等医院护士心理韧性在工作疏离感与职业高原间的中介作用 [J]. 职业与健康, 2026, 42 (04): 518-521+526.

[5] 罗冬平,郭晓凯,张洁琼,等. 血液净化专科护士的焦虑、抑郁情绪与工作压力、情绪调节策略的关系 [J]. 国际精神病学杂志, 2026, 53 (01): 310-312+316.

[6] 王洋,刘俐惠,顾怡蓉,等. 情绪调节策略在缓解骨科护士职业倦怠与心理压力中的中介作用 [J]. 职业与健康, 2026, 42 (03): 403-406+411.

[7] 高莹,李义,乔俊英,等. 突发公共卫生事件中正念对一线护士心理健康的影响：情绪智力的中介作用 [J]. 中国护理管理, 2024, 24 (02): 266-271.

[8] 王爱凤,王艳红,张颖,等. 8 周正念减压训练对精神科护士正念水平及焦虑抑郁情绪的影响 [J]. 心理月刊, 2024, 19 (20): 28-30.

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