

轮班所致睡眠剥夺对护士心理健康的影响探讨

保积珍

西宁市第二人民医院 青海西宁

【摘要】目的 分析轮班所致睡眠剥夺对护士心理健康的影响。**方法** 本次研究对象为我院 2024 年 7 月-2026 年 2 月期间的 27 名手足创伤骨科护士。按照轮班不同分为夜班组（12 名）和白班组（15 名）。对上述两组采取症状自评量表（Self-reporting Inventory, SCL-90）及疲劳量表（Fatigue Severity Scale, FS）调查。对比两组上述结果指标情况，分析其心理健康的影响因素。**结果** 夜班组 SCL-90 量表评分高于白班组（ $P<0.05$ ）；夜班组疲劳量表总分、躯体疲劳维度及脑力疲劳维度评分高于白班组（ $P<0.05$ ）。**结论** 轮班造成的睡眠剥夺可加重护士身心疲劳程度，降低其心理健康水平，产生不良心理症状，为此，临床应重视轮班护士睡眠及心理干预，优化排班制度，以降低其心理健康损害。

【关键词】 轮班；睡眠剥夺；护士；心理健康；症状自评量表；疲劳量表

【收稿日期】 2026 年 5 月 15 日

【出刊日期】 2026 年 6 月 16 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20260330

Exploration of the impact of sleep deprivation caused by shift work on the mental health of nurses

Jizhen Bao

Xining Second People's Hospital, Xining, Qinghai

【Abstract】Objective To analyze the impact of sleep deprivation caused by shift work on the mental health of nurses. **Methods** The research subjects of this study are 27 orthopedic nurses with hand and foot injuries in our hospital from July 2024 to February 2026. Divided into night shift and day shift according to different shifts. Conduct Symptom Checklist-90 (SCL-90) and Fatigue Scale (FS) surveys on the two groups mentioned above. Compare the above results indicators between two groups and analyze the influencing factors of their mental health. **Results** The SCL-90 score of the night shift group was higher than that of the day shift group ($P<0.05$); The total score, physical fatigue dimension, and mental fatigue dimension of the night shift group were higher than those of the white shift group ($P<0.05$). **Conclusion** Sleep deprivation caused by shift work can exacerbate nurses' physical and mental fatigue, reduce their mental health level, and produce adverse psychological symptoms. Therefore, clinical attention should be paid to sleep and psychological intervention for shift nurses, and the scheduling system should be optimized to reduce their mental health damage.

【Keywords】 Shift work; Sleep deprivation; Nurse; Mental health; Symptom self-assessment scale; Fatigue scale

临床护理工作具备连续性、突发性及高强度的特点，为满足 24 小时诊疗服务的需求，轮班制特别是夜班轮班成为临床护士主要的工作模式^[1]。长期不规律轮班可扰乱人体正常生物钟节律，造成睡眠时长不足、睡眠质量下降及睡眠碎片化，从而引发慢性睡眠剥夺^[2]。护士是医疗团队的主要力量，其心理健康状态可关系自身职业健康，且影响护理操作的质量、医患沟通效果及临床安全^[3]。当前临床中轮班护士多存在睡眠不足、疲劳倦怠及情绪低落等问题，为此，本研究分析轮班所致睡眠剥夺对护士心理健康的影响，旨在制定合理的轮班机制，结果详见下文。

1 资料与方法

1.1 基础资料

本次研究对象为我院 2024 年 7 月-2026 年 2 月期间的 27 名手足创伤骨科护士。按照轮班不同分为夜班组（12 名）和白班组（15 名）。两组均为女性，夜班组年龄 24-41 岁，平均（ 28.46 ± 4.65 ）岁；工作年限 1-13 年，平均（ 6.32 ± 2.41 ）年。白班组年龄 21-50 岁，平均（ 28.17 ± 3.59 ）岁；工作年限 1-12 年，平均（ 6.15 ± 2.36 ）年，两组一般资料比较差异小（ $P>0.05$ ）。本研究经伦理委员会审批（LK20240619）。

1.2 方法

此次研究采取问卷调查法,为两组护士讲解调查目的、填写方法及注意事项,采用匿名填写,确保数据真实性及客观性,所有问卷现场发放、现场回收,共发放问卷 27 份,有效回收 27 份,有效回收率 100%。

1.2.1 症状自评量表(SCL-90):此量表共包含 90 个条目,涵盖躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、睡眠饮食 10 个因子维度。采用 1-5 级评分法,1 分表示无相关症状,5 分表示症状严重,量表总分越高、各因子分越高,提示心理健康状况越差。

1.2.2 疲劳量表(FS):该量表共 14 个条目,分为躯体疲劳、脑力疲劳两个维度,采用 1-4 级评分法,总分范围 14-56 分,得分越高表示疲劳程度越严重。

1.3 观察指标

表 1 两组 SCL-90 量表核心因子及总分对比($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	量表总分	躯体化	强迫症状	抑郁	焦虑	睡眠饮食
夜班组	12	168.74±12.53	2.15±0.42	2.08±0.37	2.26±0.45	2.31±0.43	2.42±0.48
白班组	15	124.36±10.68	1.42±0.31	1.53±0.32	1.57±0.34	1.48±0.33	1.51±0.36
<i>t</i>	-	8.443	5.653	4.554	5.679	5.763	6.564
<i>P</i>	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表 2 两组疲劳量表评分对比($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	总分	躯体疲劳评分	脑力疲劳评分
夜班组	12	38.62±4.15	20.17±2.34	18.45±2.16
白班组	15	24.73±3.68	12.64±2.05	12.09±1.97
<i>t</i>	-	8.765	9.341	7.698
<i>P</i>	-	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

临床护理工作的特殊性决定轮班制无法替代,长期夜班轮班容易产生睡眠剥夺,成为影响护士身心健康的主要职业危险因素。此次研究结果可见,相比较白班组,夜班组护士 SCL-90 量表总分及各维度评分、疲劳量表各项评分显高,表明轮班造成的睡眠剥夺会可直接损伤护士的心理健康,加剧身心疲劳,与国内相关护理研究结果基本一致^[4]。人体生物钟遵循昼夜节律,睡眠为恢复体力、调节情绪及修复神经功能的重要环节,长期的睡眠剥夺可扰乱下丘脑-垂体-肾上腺轴功能,造成皮质醇分泌紊乱,从而诱发焦虑、抑郁及烦躁等不良情绪,且引发躯体乏力、头晕及睡眠障碍等躯体化症状。

于影响机制分析,轮班护士夜间工作时需要长时

对比两组 SCL-90 量表总分及 10 个因子维度评分,重点关注躯体化、抑郁、焦虑、睡眠饮食等差异。对比两组疲劳量表总分、躯体疲劳评分、脑力疲劳评分。

1.4 统计学方法

使用 SPSS26.0 统计学软件处理本研究数据,计量资料以($\bar{x}\pm s$)表示,采取 *t* 检验;计数资料以率(%)表示,采取 χ^2 检验;*P*<0.05 表示差异具备统计学意义。

2 结果

2.1 SCL-90 量表评分对比

表 1 显示,相比较白班组,夜班组 SCL-90 量表各维度评分及总分显高(*P*<0.05)。

2.2 疲劳量表(FS)评分对比

表 2 显示,相比较白班组,夜班组疲劳量表总分、躯体疲劳评分及脑力疲劳评分显高(*P*<0.05)。

间保持高度的警觉,应对突发护理事件,白天补觉时容易因环境噪音、光线及家庭事务等影响无法进行深度睡眠,长期碎片化的睡眠可持续累积疲劳,降低心理的调适能力^[5]。年轻护士工作经验不足,再应对工作压力及睡眠紊乱的能力较弱,心理健康受损风险较高。高压科室护士工作负荷较大、风险高叠加睡眠剥夺,其心理问题较为突出^[6]。本次研究中,夜班组睡眠饮食及抑郁焦虑因子得分较高,提示睡眠剥夺能够直接影响饮食及睡眠节律,从而产生情绪障碍。

临床护理管理应基于护士的工作实际,施行全方位及针对性的综合干预措施,从工作机制、心理关怀、环境保障及人力调配多维度发力,有效解决护士睡眠及心理健康的问题。应优化传统固定排班模式,推行弹性排班制度,综合科室患者流量及护理工作量动态调

整排班计划,灵活设置各班及调休机制,防止超负荷连续轴转工作,保障护士日均充足的睡眠时间,于工作源头避免睡眠剥夺问题^[7]。定期组织轮班护士进行心理健康筛查,构建专属心理健康档案,针对筛查出的睡眠障碍及情绪焦虑等问题,安排专业心理医师进行一对一疏导,且开设心理辅导专题课程,系统教授护士科学的睡眠改善方法、压力释放技巧及负面情绪调节方法。同时对护士休息补觉环境予以专项改造,优化休息室硬件设施,配备遮光窗帘、静音床垫及隔音门窗等,以营造安静、避光及舒适的补觉条件,彻底改善既往休息室嘈杂、光线刺眼及设施简陋的问题,以为护士创造优质的休息空间^[8]。此外,护理管理部门应做好人力统筹规划,精准评估各科室工作压力,合理调配护理人力,着重向急诊科、重症监护室及手术室等高压科室倾斜人力配置,有效减轻高负荷岗位护士的工作压力,防止单人承担过量的护理任务^[9]。医院及护理管理部门需要高度重视护士身心健康保障工作,将护士睡眠质量提升及心理健康维护纳入日常管理工作,细化各项举措的落实标准及监督机制,保证所有干预措施能够有效落地,经多措并举全面改善护士睡眠现状,稳固心理健康防线,提高临床整体护理质量,加强护士职业认同感及幸福感,从而稳定护理人才队伍,促进临床护理工作的长效良性发展^[10]。

综上所述,轮班造成的睡眠剥夺可加重护士身心疲劳程度,降低其心理健康水平,产生不良心理症状,为此,临床应重视轮班护士睡眠及心理干预,优化排班制度,以降低其心理健康损害。

参考文献

- [1] 武陈陈,杨晓萍,任伟,等.倒班对某部队医院ICU护士心理健康及睡眠质量影响的调查[J].工业卫生与职业病, 2021, 47(1):4.
- [2] 张慧丽,霍仙娜,赵正炎,等.健康促进生活方式在护士工作压力与睡眠质量中的中介作用[J].中国健康心理学杂志, 2022(3):030.
- [3] 刘彦君,白冰,刘娟,等.临床护理人员心理健康维护的应用实践[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2021(10):3.
- [4] 张星星,蔡文文,辛洪杰,等.夜班护士亚健康状态调查及危险因素分析[J].中国医药导报, 2022(6):019.
- [5] 胡小丽.急诊科护士睡眠质量和心理健康情况分析研究[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2021(3):2.
- [6] 宋丽妞,潘怡,李欢欢.临床护士心理健康状况及其与职业压力和职业倦怠的关系[J].国际护理学杂志, 2025, 44(07):1340-1343.
- [7] 张小艳,朱丽丽,苗雪.临床轮值夜班护士职业倦怠与心理韧性的相关性研究[J].中文科技期刊数据库(文摘版)社会科学, 2024(10):0128-0131.
- [8] 巴桑潘多,朗杰措姆,王怀丽.夜班护士职业疲惫与应对方式及心理弹性的关系研究[J].心理月刊, 2024, 19(4):52-54.
- [9] 宋丹,于振剑,张素娟,等.临床心理科夜班护士压力及其影响因素[J].中国健康心理学杂志, 2023, 31(11):1647-1652.
- [10] 韩悦,石婷婷.疲劳感和工作疏离感在轮值夜班护士昼夜节律改变与职业倦怠间的中介作用[J].工业卫生与职业病, 2023, 49(1):5.

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