

基于潜意识投射卡的减压团体心理辅导在护理带教老师中的应用效果

王烯竹, 张喜凤*

甘肃省第二人民医院 甘肃兰州

【摘要】目的 探究基于潜意识投射卡的减压团体心理辅导在护理带教老师中的应用效果。**方法** 通过随机数字表法, 于 2025 年 1 月-2025 年 12 月于某医院招募 40 名带教老师进行研究, 其中 2025 年 1 月-2025 年 6 月为常规管理, 为对照组, 2025 年 7 月-2025 年 12 月为基于潜意识投射卡的减压团体心理辅导, 分析管理前后压力评分; 正负情绪状态; 护理人员应对方式问卷得分; 护理带教老师健康相关生活质量进行评估。**结果** 干预后, 带教老师的压力评分更轻, 正负情绪状态得到改善; $p<0.05$, 对比应对方式问卷得分、护理相关生活质量, 干预后更高, $p<0.05$ 。**结论** 对护理带教老师提供基于潜意识投射卡的减压团队心理辅助, 可以改善其压力水平, 缓解其负面情绪, 提升其生活质量。

【关键词】 潜意识投射; 减压团体心理辅助; 护理带教; 老师

【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.20260321

The application effect of group psychological counseling based on subconscious projection cards in nursing teaching instructors

Xizhu Wang, Xifeng Zhang*

Gansu Second People's Hospital, Lanzhou, Gansu

【Abstract】Objective To investigate the application effect of stress-reduction group psychological counseling based on the subconscious projection card in nursing instructors. **Methods** Using a random number table method, 40 instructors were recruited from a hospital from January to December 2025. The period from January to June 2025 served as the routine management phase (control group), while July to December 2025 was allocated to the stress-reduction group psychological counseling program based on the subconscious projection card. Post-intervention assessments included stress scores, positive/negative emotional states, nursing staff coping style questionnaire scores, and health-related quality of life evaluations for instructors. **Results** Post-intervention, instructors exhibited significantly lower stress scores ($p<0.05$) and improved emotional states ($p<0.05$). Higher coping style questionnaire scores and nursing-related quality of life were observed post-intervention ($p<0.05$). **Conclusion** Providing stress-reduction group psychological support using the subconscious projection card for nursing instructors can effectively reduce stress levels, alleviate negative emotions, and enhance quality of life.

【Keywords】 Subconscious projection; Stress-reduction group psychological assistance; Nursing education; Instructor

护理人群的心理压力水平相对较高。护理带教老师属于科室的骨干, 也是护理管理人力的重要力量, 在完成基本临床护理的同时, 需要提供护理带教、科研、质控管理等, 导致其压力水平增加^[1]。继而影响其心理状态, 导致岗位胜任能力下降, 影响其工作当中的投入程度, 加重了职业倦怠水平, 其生活质量受到影响。带教老师心理状态会潜移默化的影响护生, 影响护生的

职业价值观和未来职业发展。关注护理带教老师的心理健康水平, 作为护理管理领域的重点。故完善带教老师的心理干预, 减轻其心理压力, 作为当前关注的重点。传统的心理干预以认知行为疗法、放松训练, 虽然一定程度上可以改善症状, 但存在一定的不足。基于潜意识投射卡的减压团体心理辅助, 作为一种结合精神分析、人本主义和艺术相结合的心理投射工具, 包括图像卡

*通讯作者: 张喜凤 (1994-) 女, 甘肃省定西市通渭县人, 汉族, 本科, 职称: 中级, 研究方向: 护理学。

和文字卡,通过引导个体在随机结合的卡片中联想。团体心理辅导,依据团体动力学原理,通过成员之间的互动、支持和反馈,帮助个体在安全的氛围当中获得归属感,重塑其认知。将两者结合,可以利用团体动力促进人际支持的分享,满足其管理需求,现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

纳入本次研究带教老师的数量为 40 名,时间为 2025 年 1 月份至 2025 年 12 月份,年龄在 27-48 岁之间,平均年龄为 35.21 ± 3.65 岁,女性 31 名,男性 9 名,分析带教老师的各项资料,差异性不大, $P > 0.05$ 。

纳入标准:具备护士执业证书;具有护理带教老师的资格;从事临床护理工作超过三年;自愿参与研究;

排除标准:既往有精神疾病;正在接受精神科治疗;无法保证全程参与干预研究。

1.2 方法

干预前常规管理,带教老师依据常规的管理方案完成日常带教、教学查房,护理部定期进行师资培训讲座,无相关心理管理。

干预后为基于潜意识投射卡的减压团体心理辅导,具体包括:(1)建立减压团体心理辅助实施,建立团体心理辅助方案小组,包括有经验的带教老师与丰富的心理学医师共同讨论,收集心理压力和心理干预策略信息,准确的识别压力源、认知评价、应对方式、社会支持、人格特征、身心反应、生理、心理等相关因素。若某些原因引发因素失衡,系统处于不平衡的状态,会增加其心理压力,影响其健康水平^[2]。通过分析压力源、认知评价、社会支持、应对方式差异,确定了干预策略,鼓励参与者正确的识别,并调整压力,提高认知水平的同时,提升其认知水平,继而减轻内心压力,提高生活质量。(2)设计路径,在开展团体心理辅助期间,正确的利用潜意识投射卡引导参与者识别压力源,挖掘压力出现的原因,并建立积极的正性支持,在绘画的过程中,可以引导护理人员将潜意识的压抑感情充分展示,减轻其负性情绪^[3-4]。绘画结束后,鼓励其表达自身的想法,并缓解负性情绪,让领导者重新关注压力卡,体会压力卡和画作充分融入的效果,并建立正面解释,从积极的角度来看待压力,依据送卡来表达送出卡的原因,强化社会支持。(3)潜意识投射卡,使用者应对卡片赋予一定的理解,投射患者的潜意识,并建立任意组合,比如图像卡、字卡;人像卡、情况卡;形象卡、互动卡。(4)方案实施:1)讲解潜意识投射卡的目的,并确定保密的原因,依据研究人员的出生年月日排除,

并分组,每组 8 名护理人员,选一名组长,通过选卡、抽卡、卡片分享的方式,完成故事接龙,充分发挥团队的想象力。2)识别压力源,研究对象通过抽卡、选卡找到最能代表近期压力的卡片,并在小组内分享,说明代表的故事、自身的感受^[5]。3)分析出现压力的原因,研究人员在抽卡的过程中,确定代表压力原因的卡片,小组内分享压力的来源。4)压力认知,小组内的其他成员从积极正面的角度来解释其他成员的压力卡,两人设为一组,通过压力卡的信息进行绘画。5)压力应对,参与研究的对象各抽一张伴侣卡片互动,依据压力卡,写出可行的压力应对方案^[6]。6)压力社会支持,研究人员每人选取一张伴侣卡的互动路线卡送给旁边的参与者,表达出送卡的原因,传递同伴之间的支持。7)总结,梳理所有的卡片,在小组内分享参与本次团体心理辅导时的内心感受。

1.3 实验指标

1.3.1 压力评分,依据《中国护士压力源量表》评估其工作压力,量表包括五个维度,评分越高,压力越大。

1.3.2 正负情绪状态,依据 Watson 等编制、黄丽等修订的《正负情绪量表》,共计两个维度,各 10 个条目,积极应对得分越高,说明更倾向于积极的应对方式。

1.3.3 健康生活质量,中文版《健康调查简表》(SF-36)量表八个维度,评分越高,生活质量越佳。

1.4 统计学方法

文中计量资料以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示,组间比较采用 t 检验,计数使用 n 表示,检验通过 χ^2 。本文所涉及的数据均通过 SPSS21.0 软件进行统计分析, $P < 0.05$ 具有统计学意义。

2 结果

2.1 干预后,实验组各维度压力评分均显著低于对照组, $p < 0.05$

2.2 实验组积极应对维度得分显著高于对照组 ($P < 0.05$)

2.3 干预后,实验组健康相关生活质量评分更高, $p < 0.05$

3 讨论

潜意识投射卡属于一种非言语的心理投射工具,有效的降低了个体的心理防御。对于护理教师而言,属于科室内的骨干,更愿意展示出现坚强且专业的一面,在传统的谈话式心理干预中会出现戴着面具交流的情况,潜意识投射卡依据图像和文字相结合,避开了意识层面的防御,有利于参与者可以真实地将内心压力投

射到卡片上, 实现情绪的释放和宣泄^[7]。

表 1 分析带教老师干预前后压力评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

维度	干预前 (n=40)	干预后 (n=40)	t	p
压力总分	89.45±8.12	72.15±6.42	6.845	<0.001
护理工作及专业	20.12±3.12	18.02±2.85	4.056	0.008
工作量及时间分配	18.34±2.98	14.23±2.34	5.342	<0.001
工作环境及资源	16.23±2.45	12.89±2.12	4.892	<0.001
患者护理	14.56±2.12	12.98±2.01	4.212	0.012
管理及人际关系	20.20±2.89	12.13±2.08	10.235	0.015

表 2 带教老师干预前后应对方式 ($\bar{x} \pm s$, 分)

维度	干预前 (n=40)	干预后 (n=40)	t 值	P 值
积极应对	20.12±3.45	25.67±3.89	4.112	<0.001
消极应对	12.34±2.56	11.89±2.34	0.176	0.821

表 3 带教老师干预前后健康相关生活质量 ($\bar{x} \pm s$, 分)

维度	干预前 (n=40)	干预后 (n=40)	t 值	P 值
生理机能	82.34±6.78	86.23±6.34	3.622	<0.001
生理职能	68.45±8.12	78.56±7.89	3.789	<0.001
躯体疼痛	70.12±7.89	73.12±7.34	3.745	<0.001
一般健康状况	65.34±6.78	68.34±6.78	2.045	<0.001
精力	58.45±7.23	70.45±6.89	4.778	<0.001
社会功能	62.34±8.12	75.23±7.12	4.901	<0.001
情感职能	59.78±9.12	72.34±8.23	4.112	<0.001
精神健康	60.12±7.34	73.45±6.89	5.234	<0.001

团体心理辅导为参与的人员提供了安全的、包容的人际支持系统, 在团体活动当中, 成员可以发现彼此之间存在的困扰, 普适性的体检, 缓解了参与人员孤独感, 让其了解到不是一个人在战斗, 在小组叙事环节, 成员可以通过倾听、共情的方式, 建立了稳定的支持网络, 可以更好地应对日常压力^[8-9]。

本文通过建立不同的干预措施后, 干预后心理压力水平更低, 积极情绪更高, 同时生活质量提升, $p < 0.05$, 分析原因: 潜意识投射卡的工作机制和情绪调节相融合, 在情绪解码的过程中, 参赛过抽取情绪卡、学习更为细腻且准确的语言来描述自身的情绪状态, 有利于参与者在活动后反馈, 让参与方分享自身的经历, 提供理解和接纳, 可以修复个体的情绪创伤, 提升自我接纳的水平^[10]。而积极的应对策略, 让参与者在团体活动当中得到鼓励、强化, 提升了应对压力能力, 在应对压力时选择更为丰富。与此同时, 团体心理辅导, 提升了带教老师的心理健康水平, 亦提升了生活质量, 压力减轻后, 积极情绪会增加, 继而睡眠质量上升, 身体能量水平上升, 继而整体的精神状态增加。而且在团体互动

过程中, 参与者可以表达自身的情绪需求, 定期的分享工作, 强化了干预效果。

综上所述, 基于潜意识投射卡的减压团体心理辅导属于一种具有趣味性、深度性和支持性的心理干预模式, 满足了护理人员的心理需求, 具有较佳的可行性, 值得提倡。

参考文献

- [1] 王婧婷, 刘晓颖, 叶旭春. 体验式教学模式在护士长任职教育护理心理学课程中的应用与思考——以基于 OH 卡的减压团体心理辅导为例[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(11): 85-88.
- [2] 王婧婷, 孙尔鸿, 吴菁, 叶旭春. 基于 OH 卡的网络团体心理辅导在护理专业本科生护理心理学课程中的应用与思考[J]. 卫生职业教育, 2023, 41(6): 147-150.
- [3] 秦艳杰, 胡洋. 基于正念减压的团体心理干预对宫颈癌患者根治术后负性情绪、健康行为及生活质量的影响[J]. 内科, 2021, 16(4): 558-560.
- [4] 罗兰芳, 蒋文华, 温金兰, 等. 正念减压在护士实习生带教

- 中的应用[J/OL]. 中国科技经济新闻数据库 教育,2024,(9):0046-0049.
- [5] 汤丰裕,涂升文,张紫君,郭孝坤,顾玲娟.集体减压团体心理咨询在监护室护士急性创伤后应激障碍中的应用[J]. 中西医结合护理(中英文),2020,6(9):189-191.
- [6] 刘晓颖,叶旭春,王婧婷.军队医院护士长任职教育中减压团体心理辅导的质性研究[J]. 卫生职业教育,2022,40(15):154-157.
- [7] 邓悦.团体心理咨询用于基层医护人员减压训练中的临床效果探讨[J]. 中外医药研究,2025,4(28):155-157.
- [8] 王婧婷,王秋晨,叶旭春.基于OH卡的减压团体心理辅导在住院总护士中的应用效果[J]. 中华现代护理杂志, 2021,27(23):3088-3092.
- [9] Giordano A N ,Kaplan M D ,Peacock C , et al.Protocol to examine the feasibility and acceptability of a randomized controlled trial of a chaplain-delivered compassion intervention to improve psychological safety among interprofessional healthcare teams.[J].Pilot and feasibility studies,2025,11(1):141.
- [10] Saura A M ,Orcajada M A ,Ros E F , et al.Effect of a “Team Based Learning” Methodology Intervention on the Psychological and Learning Variables of Sport Sciences University Students[J].Education Sciences,2025,15(10): 1405-1405.
- 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**