

## 正念文化融入护理管理对急诊护士职业压力的分析

李永玲<sup>1</sup>, 黄伟<sup>2\*</sup>, 田凤丽<sup>1</sup>, 向金艮<sup>1</sup>, 向明霞<sup>1</sup>

<sup>1</sup>湘西自治州人民医院 湖南吉首

<sup>2</sup>中南大学湘雅三医院 湖南长沙

**【摘要】目的** 探讨正念文化融入护理管理对急诊科护士职业压力的影响。**方法** 选取 2025 年 1 月—2025 年 9 月在湘西州人民医院急诊科的护理人员 60 名, 把正念文化管理模式融入急诊护理日常工作中, 采取自愿参与原则, 在实验前使用护士职业压力问卷表调查职业压力情况作为研究基线, 再开展正念文化培训, 利用 SPSS25.0 统计软件对比分析实验前后效果。**结果** 在接受正念文化培训后的护士职业压力源量表及压力反应量表 (PSS) 评分, 均显著低于对照组, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ ); 护士压力自我管理评分显著高于对照组, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。**结论** 急诊科护士应用正念文化融入护理管理可以明显提高护士自我压力管理能力, 从而能有效减轻职业压力感, 增进职业情怀, 提高护理质量。

**【关键词】** 正念文化; 护理管理; 急诊护士; 职业压力

**【收稿日期】** 2026 年 1 月 6 日

**【出刊日期】** 2026 年 2 月 7 日

**【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20260098

### Analysis of the integration of mindfulness culture into nursing management on the occupational stress of emergency nurses

Yongling Li<sup>1</sup>, Wei Huang<sup>2\*</sup>, Fengli Tian<sup>1</sup>, Jingen Xiang<sup>1</sup>, Mingxia Xiang<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Xiangxi Autonomous Prefecture People's Hospital, Jishou, Hunan

<sup>2</sup>Xiangya Third Hospital of Central South University, Changsha, Hunan

**【Abstract】 Objective** To explore the impact of incorporating mindfulness culture into nursing management on the occupational stress of emergency department nurses. **Methods** Sixty nursing staff who worked in the emergency department of Xiangxi People's Hospital from January 2025 to September 2025 were selected. The mindfulness culture management model was integrated into the daily work of emergency nursing, and the principle of voluntary participation was adopted. Before the experiment, a nurse occupational stress questionnaire was used to investigate the occupational stress situation as the research baseline. Then, mindfulness culture training was carried out, and the effects before and after the experiment were compared and analyzed using SPSS 25.0 statistical software. **Results** After receiving mindfulness culture training, the scores of the Nurse Occupational Stress Source Scale and Stress Response Scale (PSS) were significantly lower than those of the control group, and the difference was statistically significant ( $P<0.05$ ); The self-management score of nurses' stress was significantly improved after the intervention, and the difference was statistically significant ( $P<0.05$ ). **Conclusion** The application of mindfulness culture in nursing management by emergency department nurses can significantly improve their ability to self manage stress, thereby effectively reducing occupational stress, enhancing professional well-being, and improving nursing quality.

**【Keywords】** Mindfulness culture; Nursing management; Emergency nurse; Occupational stress

急诊科由于危重病人多, 职业风险高, 晚夜班频繁<sup>[2]</sup>等特殊性质, 导致急诊科护理人员常出现较其他临床科室更大的工作压力<sup>[3]</sup>, 常常表现出失眠, 困倦, 憔悴等亚健康状态, 表现出焦虑、抑郁、身心疲惫等负面情绪

<sup>[4]</sup>。针对急诊科护士的工作压力问题, 一般采用管理学的方法和人文关怀等, 但实际效果并不理想。本文旨在研究正念减压管理模式应用于急诊科护士的效果, 观察其对职业压力的影响。

\*通讯作者: 黄伟

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

以 2025 年 1 月至 2025 年 9 月湘西自治州人民医院急诊科工作的护士 60 名作为研究对象。研究对象均为急诊科在岗护士, 占急诊科护士总数的 97%; 平均年龄 ( $30.06 \pm 3.03$ ) 岁; 平均工作年限 ( $8.33 \pm 2.44$ ) 年; 平均急诊科护龄 ( $7.73 \pm 1.34$ ) 年; 平均受教育年限 ( $14.86 \pm 3.23$ ) 年; 学历: 中专 1 人, 大专 44 人, 本科 15 人; 职称: 护士 13 人, 护师 17 人, 主管护师 27 人, 副主任护师 3 人。

### 1.2 纳入标准和排除标准

#### 1.2.1 纳入标准

护士均为在职注册护士, 心理健康状况稳定, 且均在急诊科从事护理工作  $\geq 1$  年; 护士均知情并自愿加入本次研究, 且对本次研究所应用的管理方法无异议。

#### 1.2.2 排除标准

护士在研究期间调假; 护士从事急诊科护理工作年限  $< 1$  年; 护士在研究期间因非工作原因连续调假超过 2 周。

### 1.3 方法

回顾 2025 年 1 月前 1 年时间段内急诊科护士实施常规管理的护士职业压力, 用护士职业压力源量表及压力反应量表 (PSS) 问卷调查护士的职业压力作为对照组。在 2025 年 1 月至 2025 年 9 月对同一批护士实施正念减压管理模式。(1) 聘请院内具有资质的心理咨询师联合急诊科护士长共同参与方案制定, 确定正念减压培训时间为每周一或周三下午抽出 1h。地点: 急诊科休息室。(2) 正念减压法实施步骤:

第 1 阶段, 为期 1 个月。由心理咨询师向护士详细介绍并示教正念减压法<sup>[7]</sup>的各个步骤: 关注, 活在当下, 接受自己, 专注于你的呼吸, 身体扫描式冥想, 静坐冥想, 行走冥想。

第 2 阶段, 为期 3 个月。正念练习 a. 静坐冥想: 指导护士正念呼吸、正念身体、正念声音、正念想法, 循序渐进地进行训练, 同时指导护士有意地、不逃避、

不加评判地、如其所是地观察呼吸时腹部的起伏, 当任何妄想或情绪出现时只是察觉它, 然后将注意力引回腹部的起伏。b. 身体扫描: 在轻柔音乐引导下, 指导护士闭上眼睛, 按照从头到脚逐个扫描并觉知身体的每个部位, 帮助我们将注意力从思维转移到身体的知觉上来, 同时帮助我们处理情绪。c. 行走冥想: 护士在行走中将注意力集中在脚部, 注意脚与地面接触的感觉, 关注脚的抬起, 移动, 放下时的感觉。整个过程自然放松, 不加控制。

第 3 阶段, 为期 5 个月, 召开护理人员情绪管理问题与消极信念的研讨会。心理咨询师将引导护理人员深入探讨日常工作中常见的心理问题, 并鼓励他们提出疑惑和困惑。通过深入地分享、交流和学习, 旨在帮助护理人员识别并解决常见的心理问题<sup>[4]</sup>, 优化情绪调节策略, 并加强面对压力时的自我情绪控制能力。帮助护理人员建立更为积极、健康的心态。

### 1.4 评价指标及评价标准

评价在正念培训管理前后 9 个月的职业压力评分:

① 职业压力应用中国护士职业压力源量表及压力反应量表 (PSS) 对护士的职业压力进行评价, 其中中国护士职业压力源量表包含 5 个方面, 共计 35 个条目, 评分方式为 4 级评分法, 总分为 35~140 分, 护士得分越高, 其职业压力越大; PSS 则包含生理、心理及行为反应 3 个方面, 共计 17 个条目, 总分为 0~20 分, 护士得分越高, 其压力反应越明显; 记录并对比干预前后护士的中国护士职业压力源量表及 PSS 评分。

### 1.5 统计学方法

使用 SPSS25.0 统计学软件进行数据处理和统计分析。计量资料中符合正态分布的计量资料以均数  $\pm$  标准差 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 组间比较采用 t 检验。P  $< 0.05$  表示组间差异有统计学意义。

## 2 结果

2.1 职业压力在接受正念减压法管理模式干预后, 护士的中国护士职业压力源量表及 PSS 评分均显著低于干预前 (P  $< 0.05$ ), 见表 1。

表 1 干预前后护士职业压力对比 (n=60) (分,  $\bar{x} \pm s$ )

时间	中国护士职业压力源量表评分					PSS 评分		
	护理专业与工作	工作量与时间分配	工作环境与设备	患者护理	管理与人际关系	生理反应	心理反应	行为反应
干预前	2.43 $\pm$ 0.65	2.83 $\pm$ 0.75	2.53 $\pm$ 0.68	2.46 $\pm$ 0.48	1.86 $\pm$ 0.57	11.85 $\pm$ 3.46	7.79 $\pm$ 1.35	2.96 $\pm$ 0.63
干预后	1.87 $\pm$ 0.31	1.97 $\pm$ 0.46	1.92 $\pm$ 0.41	1.98 $\pm$ 0.54	1.42 $\pm$ 0.37	8.07 $\pm$ 1.18	5.06 $\pm$ 1.17	1.83 $\pm$ 0.57
t 值	6.983	8.437	6.493	7.168	8.540	9.487	8.204	7.619
P 值	0.001	0.002	0.001	0.001	0.004	0.003	0.005	0.001

### 3 讨论

由于急诊科护理工作的特殊性, 急诊护士工作时需付出更多的劳力和精力, 承担更大的风险, 导致急诊护士长期处在高压环境中, 承受常人难以体会的职业压力, 从而出现焦虑、抑郁、身心疲惫等诸多负性情绪。急诊护士对职业出现倦怠, 严重影响工作效率和护理质量, 同时也严重影响急诊护士的身心健康。因此护理管理者应加强对急诊护士的关心和教育, 疏解其负面情绪, 减轻其工作压力, 缓解其工作倦怠, 提升职业成就感。传统的管理模式仅针对护士进行口头或书面宣教, 缺乏有效改善护士因工作所出现的职业压力的措施和方法。

正念减压法以其成熟而系统的方法, 行之有效的措施, 让护士进行感知体验, 不加以任何判断, 由此能够有效增强护士对工作的注意力, 使其不受外界相关因素影响, 增强环境适应能力, 提升护士自我效能。能够促进护士表达负面情绪, 并引导其互相倾诉、疏导, 将负面情绪进行调节, 改善护患关系, 提升职业成就感和团队归属感; 护士得到自我成长, 亲友认同感提高。引导护士将正念减压法融入工作和生活中, 使其身心受益, 护理工作质量得到提高。

本研究结果显示, 采用该管理模式后, 护士职业压力较前下降, 护士重新明确了工作目标及努力方向, 并产生了更加积极的理念, 结合自身预期目标完善相关护理工作。由此, 干预后护士职业压力下降, 差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。

在该管理模式下, 结合集体的心理授课能够有效帮助护士明确认知, 为后续的减压工作奠定基础; 且结合正念呼吸及冥想等措施, 能够有效放松护士全身肌肉, 帮助其达到心神统一的境界; 同时适时融入正念干预, 能够帮助护士养成抗压能力, 故干预后护士的职业压力情况得到明显缓解。护士提升了对于技术及知识的学习热情, 并逐步形成对患者的相关判断能力, 其工作内容得到医师及患者的肯定, 护士的内心得到较好满足。由于样本量较小是本研究的局限, 可能影响结果的稳定性和统计效力, 未来研究需要扩大样本量。综上所述, 针对急诊科护士施行正念减压管理模式, 可提高急诊科护士心理弹性, 降低其职业压力, 对急诊科护士职业压力有积极影响。

### 参考文献

- [1] 张露露, 王乐, 齐雪芹, 音乐疗法联合正念减压干预对急诊科护士职业倦怠和应对方式的影响. 中国性科学, 2020, 29(06):150-154.
- [2] 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. 心理月刊, 2024, 19(04):52-54.
- [3] 余华, 中国护士工作压力源量表信度与效度分析. 护理研究, 2007, 23:2090-2093.
- [4] 茅丽利, 正念减压疗法对精神科护士职业倦怠的影响. 浙江省, 湖州市第三人民医院, 2023-09-18.
- [5] 赵庆, 等, 护士人文执业能力与职业获益感的相关性研究. 江苏卫生事业管理, 2022, 33(08):1099-1101+1105.
- [6] 甘泉等, 正念减压干预对手术室护士职业倦怠感与心理弹性的影响. 护理实践与研究, 2022, 19(19):2969-2973.
- [7] 杨凌, 基于正念减压法的管理模式对手术室护士自我效能感、职业压力及护理质量的影响[J].
- [8] 雷冬莉. 正念减压疗法在 ICU 轮班护士焦虑抑郁及睡眠障碍中的应用研究[D]. 昆明医科大学, 2023.
- [9] 韩莉, 聂贝贝, 金歌, 等. 层级护理模式下的正念减压疗法对缓解 ICU 护士工作压力的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(18):145-148.
- [10] 安娜, 高源, 杨文聪, 等. 正念减压联合音乐疗法改善方舱患者负性情绪、睡眠质量和生活质量[J]. 陆军军医大学学报, 2023, 45(05):468-473.
- [11] 王冕冕. 正念减压疗法对乳腺癌化疗患者焦虑抑郁情绪的影响[C]//上海市护理学会. 第五届上海国际护理大会论文摘要汇编(上). 安庆 116 医院, 2022:176.
- [12] 张颖杰, 刘兴玲, 曾文, 等. 正念减压训练对脑卒中康复期病人照顾者负性情绪及感知压力的影响[J]. 护理研究, 2021, 35(19):3507-3510.

**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**