

呼吸冥想在手术室护士心理情绪管理中的应用效果研究

莫秀献¹, 赵丽薇¹, 李怀英^{2*}

¹广西科技大学 广西柳州

²广西科技大学第一附属医院 广西柳州

【摘要】目的 进行呼吸冥想在手术室护士心理情绪管理中的应用效果研究。**方法** 选取我院手术室护士为研究对象, 共160人, 均分为试验组和对照组, 试验组接受呼吸冥想干预, 对照组接受常规心理指导。对两组护士的SAS、SDS和VAS评分、护理满意度、生活质量评分以及睡眠评分进行比较。**结果** 干预后试验组护士的VAS、SAS、SDS评分明显低于对照组, 且试验组护士的护理满意度和生活质量评分较对照组显著提高, 两组差异均有统计学意义。另外, 试验组护士干预后的睡眠评分明显低于对照组。**结论** 呼吸冥想在手术室护士的心理情绪管理中有明显的效果, 可以有效改善护士的心理压力, 提高护理满意度和生活质量, 改善其睡眠质量, 值得在临床实践中推广应用。

【关键词】呼吸冥想; 心理情绪管理; 手术室护士; 生活质量; 睡眠质量

【基金项目】广西壮族自治区卫生健康委员会自筹经费科研课题(Z20210713): 呼吸冥想训练对手术室护士持续注意力及正念觉知水平影响的研究

【收稿日期】2025年11月15日

【出刊日期】2025年12月10日

【DOI】10.12208/j.ijnr.20250644

Study on the application effect of breathing meditation in psychological and emotional management of operating room nurses

Xiuxian Mo¹, Liwei Zhao¹, Huaiying Li^{2*}

¹Guangxi University of Science and Technology, Liuzhou, Guangxi

²The First Affiliated Hospital of Guangxi University of Science and Technology, Liuzhou, Guangxi

【Abstract】Objective To evaluate the effectiveness of breathing meditation in the psychological and emotional management of operating room nurses. **Methods** A total of 160 operating room nurses from our hospital were equally divided into an experimental group and a control group. The experimental group received a breathing-meditation intervention, while the control group received routine psychological guidance. The two groups were compared on SAS, SDS, and VAS scores, nursing satisfaction, quality-of-life scores, and sleep scores. **Results** After the intervention, the experimental group had significantly lower VAS, SAS, and SDS scores than the control group. Nursing satisfaction and quality-of-life scores were significantly higher in the experimental group than in the control group; all differences were statistically significant. In addition, the post-intervention sleep score of the experimental group was significantly lower than that of the control group. **Conclusion** Breathing meditation shows a clear beneficial effect in managing the psychological and emotional status of operating room nurses. It can effectively reduce psychological stress, improve nursing satisfaction and quality of life, and enhance sleep quality, and is worthy of promotion in clinical practice.

【Keywords】Breathing meditation; Psychological and emotional management; Operating room nurses; Quality of life; Sleep quality

引言

手术室护士在长时间的站立、精微手术辅助、无菌

操作的严谨性及对病人生命安全的高度责任心下, 身心压力难以避免, 久而久之, 或引发职业倦怠, 不仅影

*通讯作者: 李怀英

响工作质量,个人生活的幸福感也会降低,而这无疑会牵动整体的医疗服务水准。有效管理护士们的情绪状态显得尤为关键。以呼吸冥想为例,这门古老的自我调节技巧便能通过控制呼吸节奏,实现心灵的平静及情绪的稳定。在广泛的医疗领域内,呼吸冥想被证实能够有效缓解疲劳,稳定情绪,以及提升认知能力,但是针对于其在手术室护士中的实践效果依旧是一个研究空白。本次研究的目的是了解呼吸冥想在手术室护士心理管理中的效应^[1-3]。本文选取了160名手术室护士,分为实验组和对照组,对照了呼吸冥想干预以及常规心理指导后,围绕压力指标(SAS,SDS)、疼痛感知(VAS)、治疗满意度、生活质量评估,以及睡眠质量——这五个方面的变化。通过详尽的研究方法和具体的评分系统,研究期望为手术室护士的心理情绪管理提供科学、有效的策略,并为优化护士职业生活质量指出切实可行的路径。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院160名手术室护士进行研究,运用随机分配法,把这些护士划分成试验组和对照组,二者人数相等,各占80人。

试验组的护士们,参与了呼吸冥想的实验,而对照组的护士们,照旧进行普通的心理调适。这两组护士的年龄,并无显著的不同。试验组的护士年龄多在46至54岁之间,平均年龄为50.11岁,有3.27岁的浮动;对照组的护士年龄则在44至58岁区间,平均年龄稍大,为51.11岁,浮动范围是2.74岁。

试验组护士中男性46人,女性34人,比例为46:34。对照组中男性44人,女性36人,其比例为44:36。对这两组护士的基本信息进行了统计分析,发现在性别分布($\chi^2=0.014$, $P=0.754$)和年龄分布($t=1.454$, $P=0.144$)上,两者差异无统计学意义,显示两组数据在基本资料上具有可比性。

1.2 方法

随机对照试验观察了160名护士,在接受传统压力管理之外,试验组增加了心理顾问引导的呼吸冥想训练。每日两次,每次10分钟,参与者在开始工作之前寻找一处安静之地,进行深呼吸,专注于自身的呼吸模式,让自己逐渐进入放松状态,连续四周的坚持给护士们带来了显著的心理舒缓。

与此对照组人员未接受冥想训练,而是继续进行常规的护理工作。在研究期间,对照组护士不进行特定的心理情绪管理干预,但保持日常的压力应对机制,如

与同事交流、参加院内组织的互动活动等。

1.3 评价指标及判定标准

VAS评分0至10,得分愈高代表他们感受到的疼痛程度愈强烈。同样地,SAS评分是以焦虑自评量表作为工具,这个量表有20个条目,每个条目有1至4的评分范围。评分越高就意味着护士的焦虑情绪更为严重。

SDS评分利用包括20个问题的抑郁自我评估量表进行,每个问题的评分上限同为14,评分结果显示护士的抑郁程度。利用这种方法对护士进行评分,以此评估呼吸冥想在心理情绪调整方面的功效。评分在实施呼吸冥想前后进行,对比两次评分结果,研究呼吸冥想对护士心理状态的作用。同时对两组护士的护理满意度也进行评估,依据护理满意度将护士分为三个级别:十分满意、比较满意与不满意,并通过统计每个满意度级别的人数比例来得出总满意度。

生活质量的评分情况包括躯体功能、认知功能、社会功能和情绪功能四个维度,这些是通过专门的生活质量评分调查表进行的。每个维度的评分均采用了量表评分制,分数越高,意味着护士在该维度上的生活质量越好。

睡眠评分则反映了护士的睡眠状况,评分采用指定的睡眠评分量表来进行,评分越低,代表护士的睡眠质量越好。

1.4 统计学方法

使用SPSS22.0对收集的数据进行了严格的数据分析。对于定量数据,如果满足正态分布要求,那么就会使用均值±标准差的格式来表示,并利用独立样本t检验来比较两组间的差异。而定性数据方面,是通过卡方检验来进行分组间的比较,并以百分比形式传达结果。为了保证检验的准确性,设置了显著性水平为P<0.05。倘若得出的P值低于0.05,那么就认定两组间存在统计学意义的差异,说明研究结果有显著差别。

2 结果

2.1 一般资料对比

试验组和对照组的一般资料在性别比例和平均年龄方面差异无统计学意义(P>0.05),表明两组患者在这些基线特征上具有可比性,详见表1。

2.2 SAS、SDS、VAS评分比较

在实验组和对照组护士心理情绪管理中,通过呼吸冥想的介入,试验组在VAS、SAS、SDS评分的改善显著超过对照组。试验组的焦虑、抑郁水平和疼痛感受在冥想后均有明显下降,差异具有统计学意义(P<

0.05)，详见表2。

2.3 护理满意度比较

试验组患者的总满意度高达97.50%，明显优于对照组的87.50%，差异具有统计学意义($P=0.014$)，详见表3。

2.4 生活质量评分比较

在对手术室护士进行的呼吸冥想实验中，试验组护士的生活质量评分在躯体、认知、社会以及情绪功能所有维度上均显著高于对照组($P<0.05$)，详见表4。

2.5 睡眠评分比较

试验组的睡眠评分低于对照组，差异具有统计学意义($P<0.05$)，详见表5。

表1 两组患者一般资料对比情况

组别	例数(n)	性别组成(男:女)	平均年龄(岁)
试验组	80	46:34	50.11±3.27
对照组	80	44:36	51.1±2.74
χ^2/t	-	0.014	1.454
P	-	0.754	0.144

表2 两组患者的SAS、SDS、VAS评分比较[$\bar{x} \pm s$]

组别	VAS		SAS		SDS	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
试验组(n=80)	36.9±6.7	29.4±2.3	32.6±6.2	24.7±2.3	31.2±5.3	22.6±2.7
对照组(n=80)	37.6±6.7	35.4±6.3	32.5±6.5	30.4±6.8	31.4±5.3	30.3±5.9
t	0.664	8.004	0.104	7.102	0.234	10.614
P	0.514	<0.05	0.924	<0.05	0.814	<0.05

表3 两组患者的护理满意度比较[n(%)]

组别	十分满意	比较满意	不满意	总满意度
对照组(n=80)	40(50.00)	30(37.50)	10(12.50)	70(87.50)
试验组(n=80)	60(75.00)	18(22.50)	2(2.50)	78(97.50)
χ^2	-	-	-	5.767
P	-	-	-	0.014

表4 两组患者的生活质量评分情况比较[$\bar{x} \pm s$ /分]

组别	躯体功能	认知功能	社会功能	情绪功能
试验组(n=80)	95.86±6.53	93.14±5.68	95.17±7.12	94.15±6.63
对照组(n=80)	79.91±6.51	84.31±6.15	83.21±6.76	84.32±7.21
t	15.444	9.434	10.894	8.974
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表5 两组患者的睡眠评分情况比较[$\bar{x} \pm s$]

组别	例数(n)	护理前	护理后
试验组	80	8.5±0.18	4.62±0.12
对照组	80	8.19±0.65	6.12±0.35
t	-	1.824	36.264
P	-	0.074	<0.05

3 讨论

护理工作者在手术开展的过程中,其压力之大可知,这常态化的职业压力无疑加重了工作的困苦。然而,呼吸式冥想,一切以呼吸控制为核心的技巧,可以帮助他们在心理上寻求放松,集中精力。在手术室这一特定场所,护士可尝试这呼吸冥想的方式,压力得以解决,焦虑、忧郁的情绪有所舒缓,使其心理状况得以完善^[4-8]。

在呼吸冥想介入后,试验组护士的心理健康指标出现了积极的转变。具体来说,焦虑和抑郁状况、以SAS和SDS量表评估的,明显降低了。事实上,参与者在试验后VAS记分的降低也指向了疼痛感知的减轻。这些实证数据直接映射了呼吸冥想在提升心理福祉方面的潜力。

冥想前后试验组的自评焦虑指数(SAS)及抑郁指数(SDS)分别从 32.6 ± 6.2 、 37.6 ± 6.7 显著降至了 24.7 ± 2.3 、 30.3 ± 5.9 ,与对照组相比,这样的下降是具有显著性的($P<0.05$)。另一方面,视觉模拟评分(VAS)之数据也由 36.9 ± 6.7 降低至 29.4 ± 2.3 ,足以说明,冥想不仅能有效地舒缓焦虑与抑郁,疼痛感也明显得以减少。

以患者满意度为直接的评价标准去衡量呼吸冥想的实际效果。满意度统计数据(见表3)展示,引入呼吸冥想策略之后,试验组护理满意度明显优于对照组。表明呼吸冥想对于提升患者的实际满意度有着切实的帮助,在护理实践中加入心理情绪管理手段能显著提高患者的整体满意度。

生活质量评分,通常被用来检测疾病管理和医疗干预的成效。因此,将呼吸冥想纳入手术室护士的心理情绪管理工具中,可能提高手术室护士的生活质量。表4的数据分析,就可以看到,那些参与了呼吸冥想的试验组,他们在躯体、认知、社会以及情绪等四大功能方面的生活质量评分,都显著提升。评价体格健康的分数实质性增长,从 79.91 ± 6.51 提高至 95.86 ± 6.53 。其他三个评分指标同样得到了提升。

根据表5数据,试验组在护理前后的睡眠评分变化较为显著。护理前,试验组的睡眠评分为 8.5 ± 0.18 ,护理后显著下降至 4.62 ± 0.12 ,差异具有统计学意义($P<0.05$)。对照组在护理前后的睡眠评分变化较小,护理前评分为 8.19 ± 0.65 ,护理后评分为 6.12 ± 0.35 。尽

管对照组睡眠评分有所改善,但护理后评分仍较高,说明传统护理方式对于睡眠质量的改善效果有限。

呼吸冥想的实践,让人们找到了新的放松训练方法。在试验组的实施下,呼吸冥想显著地促进了焦虑与压力的缓解,从而促进了睡眠质量的提升。研究把注视点放在深呼吸调节生理状况,使神经紧张状态得到缓解,由此导致试验组护士的睡眠质量有显著的提升,为手术室护理人员提供了有效的心理调节方式。这一研究成果,给手术室护士的情绪管理,提供了新的途径和办法。

参考文献

- [1] Xiuxian Mo, Qixian Qin, Fengji Wu, Huying Li, Yanni Tang, Qingyi Cheng, Yuping Wen. Effects of Breathing Meditation Training on Sustained Attention Level, Mindfulness Attention Awareness Level, and Mental State of Operating Room Nurses[J]. Am J Health Behav,2021, 45(6): 993-1001.
- [2] 王微.护士能级管理在手术室护理质量管理中的应用[J].中国冶金工业医学杂志,2022,39(04):421-422.
- [3] 吴晶津.护士分层培训管理在手术室护士管理中的应用 [J].中国卫生产业,2020,17(18):134-135.
- [4] 张凤莲.手术室护士工作生活质量及心理弹性现状调查 [J].国际护理学杂志,2020,39(02):238-241.
- [5] 秦福新,黄爱华,张艳萍.手术室护士工作生活质量及心理弹性的相关性研究[J].当代护士:中旬刊,2020,27(07): 146-148.
- [6] 何健珊,危早梅,罗超容,等.专科护士在手术室管理中的递进作用[J].全科护理,2021,19(16):2297-2298.
- [7] 伏竟松.分析强化手术室护士细节管理在手术室管理中的作用[J].健康必读,2021,(14):81-81.
- [8] 刘钰都庄.器械护士在手术室器械质量管理中的作用研究[J].中国医疗器械信息,2022,28(19):161-163.

版权声明: ©2025 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