

积极心理学视域下医护人员慢性疲劳现状及对策分析

班悦*, 赖玥瞳, 于晴

广东医科大学人文与管理学院, 广东 东莞

收稿日期: 2023年11月8日; 录用日期: 2023年12月18日; 发布日期: 2023年12月27日

摘要

医护人员慢性疲劳是一种长期存在的身体和心理问题, 高强度的工作性质、紧张的工作环境使医护人员承担了较大的心理和精神压力, 并由此对其身心健康和工作质量等方面产生一定的影响。预防和缓解医护人员慢性疲劳是提高医护人员心理健康水平、改善医疗服务质量的关键工作。积极心理学作为心理学的一个新兴分支研究领域, 逐渐引起了国内外学者的关注, 并在临床护理和心理干预中成为理论指导。本文从积极心理学视角出发, 梳理了医护人员慢性疲劳产生的原因, 并提出相应解决对策, 为医护人员慢性疲劳护理提供新的研究视角。

关键词

积极心理, 医护人员, 慢性疲劳, 对策分析

The Current Situation of Chronic Fatigue among Medical Staff from the Perspective of Positive Psychology and Its Countermeasures

Yue Ban*, Yuetong Lai, Qing Yu

School of Humanities and Management, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

Received: Nov. 8th, 2023; accepted: Dec. 18th, 2023; published: Dec. 27th, 2023

*通讯作者。

Abstract

Chronic fatigue of medical staff is a long-term physical and psychological problem. The high-intensity work nature and tense working environment make medical staff bear greater psychological and spiritual pressure, which has a certain impact on their mental and physical health and work quality. To prevent and alleviate chronic fatigue of medical staff is the key work to improve the level of mental health of medical staff and the quality of medical service. As a new branch of psychology, positive psychology has gradually attracted the attention of scholars at home and abroad, and has become a theoretical guide in clinical nursing and psychological intervention. From the perspective of positive psychology, this paper sorted out the causes of chronic fatigue of medical staff, and put forward corresponding countermeasures, providing a new research perspective for chronic fatigue nursing of medical staff.

Keywords

Positive Psychology, Medical Staff, Chronic Fatigue, Countermeasure Analysis

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

医护人员在公共卫生领域扮演着重要角色,特别是在突发事件背景(如新冠疫情)下,他们参与预防和控制疾病的传播,开展健康教育和宣传活动,确保百姓的健康和福祉,是人们健康生活的守护者。然而,随着社会经济的高速发展,社会环境也随之发生改变,医护人员工作也面临了新的挑战,他们不仅面对高强度的工作负荷,还肩负沉重的医疗责任,同时要保持良好的医患关系,因此他们承受着巨大的身体和心理压力[1]。由于工作性质的特殊性,医护人员的心理健康状态较差且低于普通人群[1],是慢性疲劳综合征高发人群之一[2]。如何帮助医护人员有效地预防慢性疲劳综合征,缓解其工作心理压力,改善心理健康,促进组织健康发展,具有重要的意义。本文运用积极心理学理论,对医护人员慢性疲劳产生原因进行分析,探索积极心理学视域下医护人员慢性疲劳护理的方法与手段。

2. 医护人员慢性疲劳内涵

慢性疲劳综合征(Chronic fatigue syndrome, CFS)是一种广泛传播的不明原因疾病,其特征是持续性疲劳和伴有认知、免疫和自主功能障碍等实质性症状[3]。医护人员慢性疲劳主要指医护人员在长期工作压力、高强度工作、精神紧张等情况下,出现的一种持续性的身体和心理疲劳状态[4]。这种疲劳状态不仅会影响医护人员的工作效率和质量,还会对他们的身心健康产生负面影响。长期处于慢性疲劳状态会增加慢性疲劳综合征发病率。Sandler [5]指出,发达国家如美国,社会地位高的职业人群患 CFS 率要高于其他人群,相比较之下,医护人员的疲劳程度要高于其他人群。医护人员因经常倒夜班,工作压力大,是 CFS 发生的高危人群之一,据统计发生率可达 6.76%~14.06% [6] [7]。研究表明,约 27%~80%的医护人员感到不同程度的疲劳[8]。患 CFS 者存在一定程度的认知功能障碍,如注意力下降,抑郁和焦虑等症状[9]且心理问题疾病倾向检出率高达 40% [10]。医院临床医疗工作是具有挑战性的,需要医护人员始终保持精力充沛。如果在工作中出现慢性疲劳问题会引发不利的职业和健康后果,比如降低患者安全,增

加医疗事故和工伤的风险[11]。因此，医护人员的慢性疲劳问题应得到足够的重视，这有益于提高医疗服务质量。

3. 医护人员慢性疲劳产生的原因分析

结合国内外相关文献研究，总结了引起医护人员慢性疲劳的原因主要有以下几点：

3.1. 工作强度高，缺乏休息和睡眠

医护人员需要承担大量的医疗任务，包括诊断、救治、治疗、护理等，这些工作需要他们付出大量的时间和精力，同时在现今复杂的医疗环境下，还要求他们保持高度的专注和责任心以应对和处理各种紧急情况及医患关系，这些都会增加他们的工作强度，长期处于这种状态容易导致其身心疲劳[12]。

国内学者针对医护人员疲劳的研究指出，多数医护工作者表现睡眠质量差，易疲劳，力不从心及其抵抗力低等[13]。医护人员经常需要加班、轮班等，这导致其缺乏休息和睡眠，身心得不到充分的恢复和调整。据中国医师协会等机构联合发布关于我国医护人员睡眠健康调查数据显示，49.53%的医务人员感觉自身睡眠出现了问题，其中44.09%的医务人员存在临床意义失眠，13.96%已进入中重度失眠状态[14]。为此，医护人员的睡眠问题应引起关注，对缓解其慢性疲劳有一定的正向作用。

3.2. 职业暴露风险

慢性疲劳和医护人员职业暴露之间存在一定的关系。医护人员在进行医疗操作时，经常暴露于细菌、病毒，放射等危险因素之中，长期将面临着感染疾病的风险，这会对他们的健康造成不利的影响，从而引发慢性疲劳综合征，如伴有低热、咽喉痛、肌无力、肌肉痛、关节痛、头痛等症状[15]。因此，医护人员需要采取措施来降低职业暴露风险和缓解慢性疲劳症状。

3.3. 心理和精神压力大

医务人员不仅要面对来自照顾病人、评定职称等工作上的压力，还要面对家庭生活压力，尤其是遇到工作繁忙、病人误解时，更加会感到力不从心。长久以往，导致其产生心理应激障碍，引发慢性疲劳综合征[16]；研究表明，大部分的慢性疲劳医护人员均存在不同程度的负性心理情感，常表现为对事物缺乏兴趣，活动减缓，易哭泣，否认自身价值等，甚至可能出现抑郁与焦虑等心理障碍，严重影响其生命质量[17]。因此，应多给予该群体一定的心理疏导和心身护理。

4. 积极心理

4.1. 内涵

积极心理学是研究人的发展潜力和美德等积极力量 and 品质的一门科学。美国学者塞利格曼(Seligman)将其定义为通过研究个体积极的经历和积极的特征，促进它们的发展机制，旨在关注幸福和最佳功能领域[18]。Luthans 和 Youssef [19]等人在2004年基于积极心理学和组织行为理论模型的框架下，提出了积极心理资本的概念，并将积极心理资本定义为个体在发展和成长过程中表现出来的一种积极心理状态，主要包含了四种积极心理品质：希望、乐观、自我效能和韧性。之后 Wong [20]学者指出，积极心理学为实现两个目标：克服和转化消极因素，并通过提升意义/美德来增强积极因素，从而减少精神疾病，增加幸福感，改善生命质量。因此，积极心理学不仅关注人的消极情绪和行为，还关注人的积极情感，挖掘人的积极心理品质，强调人的积极价值与人文关怀。

4.2. 主要观点及理念

1) 强调研究个体的积极心理品质(韧性、乐观、自我效能、希望等)和潜能。积极心理学关注个体在

积极情绪、动机、特质和认知等方面的表现,认为这些因素可以促进个体健康、幸福和和谐发展[21]。提倡积极的心理干预和治疗。积极心理学认为,传统的心理学研究主要关注消极心理问题,而忽略了个体积极的心理品质和潜能。因此,鉴于医院工作的特殊性,可将积极心理理念植入到医院管理中,通过激发医护人员的积极心理品质,对改善心理健康和缓解慢性疲劳感,从而提升医疗服务质量,具有现实理论指导意义。

2) 强调在教育和治疗中运用积极心理学的方法和技术。基于积极心理理念的疗法主要有以正念为基础的正念减压疗法、基于支持性表达,希望疗法等,这些干预方法有效的提高了医护人员专注度,主观幸福感及促进积极情绪的产生,进而改善了医护人员慢性疲劳水平[22]。

3) 注重创建积极的人际关系和人文环境。积极心理学理论认为,第一,如何利用个体积极的人际情感,如感恩、宽容等建立其积极的人际关系网;第二,创建积极的环境。个体积极品质的形成离不开良好的群体环境,积极心理学认为个体的感觉、情感等是在一定具体环境下才会产生出现,这些环境包括社会、家庭环境、语言环境等。人的积极心理品质与环境具有密切联系,环境在很大程度上影响着人的心理状态,积极的心理品质使个体能快速地适应环境,其重视人及其积极的经历体验,注重积极团体和社会机构对个人健康成长的作用[23] [24]。积极的群体环境可以让医护人员在工作中更加安心和舒适,促进其积极的情绪(如平静、愉快)产生,对缓解慢性疲劳有一定的正向作用。

4.3. 积极心理学视域下医护人员慢性疲劳的解决对策

积极心理品质是积极心理学的核心要素,包括个体内在的积极思想、情感和行为等品质构成,其中,韧性、希望等特质与疲劳关系的研究已较为成熟,且在降低疲劳方面发挥着重要的作用,尤其在对结局干预效果不佳的情况下,如果能做出相应的积极心理干预,可能会取得事半功倍的效果[25] [26]。国内外研究表明,高水平的积极心理品质可能缓解慢性疲劳症状的发生[26]。因此,基于积极心理学视角帮助医护人员缓解慢性疲劳的对策有以下几个方面:

1) 培养乐观心态和增强心理韧性:积极心理学认为,乐观是一种积极的心理品质,它可以帮助个体更好地应对压力和挫折。医护人员可以通过培养乐观心态来减轻慢性疲劳的症状。例如,可以通过积极自我暗示、自我鼓励、寻求社会支持等方式来提高自己的乐观程度。心理韧性是指个体在面对挫折和困难时,能够迅速恢复和适应的能力。医护人员可以通过增强心理韧性来应对慢性疲劳带来的挑战。

2) 关注情感需求:医护人员的工作压力大,情感需求往往得不到满足。因此,关注情感需求也是解决慢性疲劳问题的重要方面。可以通过与家人、朋友、同事等建立良好的沟通渠道,分享自己的感受 and 需要,以获得更多的积极情感支持 and 理解。

3) 培养积极的情绪:积极情绪可以增强个体的免疫力和心理韧性,从而帮助个体更好地应对慢性疲劳。医护人员可以通过培养积极情绪来减轻慢性疲劳的症状,例如,可以采取放松训练、瑜伽、正念冥想等方式来提高自己的积极情绪。

4) 调整生活方式:医护人员可以通过调整生活方式来减轻慢性疲劳的症状,例如,合理安排工作时间,保证充足的睡眠、均衡的饮食、适当的运动等,以增加自身自我效能、韧性、乐观等积极的心理品质。

5. 结论

综上所述,我国医护人员慢性疲劳发生率较高,医院管理者应注重对医护人员的积极心理疏导,特别是在医患关系紧张或医务工作紧急繁忙的时期,帮助他们舒缓压力。在积极心理学的视域下,可以从培养乐观心态、增强心理韧性、关注情感需求和调整生活方式等方面来考虑。这些对策可以帮助医护人员更好地应对慢性疲劳带来的挑战,提高自身的心理健康水平。

基金项目

2023 年博士科研启动经费(4SG23264G)。

参考文献

- [1] 吕恒娟, 杨春辉, 田桂元. 综合性医院医护人员心理健康状况调查[J]. 中国社会医学杂志, 2018, 35(4): 379-381.
- [2] 张萌, 崔倩, 朱长才. 医护人员职业倦怠影响因素的结构方程模型分析[J]. 中华疾病控制杂志, 2022, 26(7): 808-814.
- [3] Fukuda, K., Straus, S.E., Hickie, I., Sharpe, M.C., Dobbins, J.G. and Komaroff, A. (1994) The Chronic Fatigue Syndrome: A Comprehensive Approach to Its Definition and Study. International Chronic Fatigue Syndrome Study Group. *Annals of Internal Medicine*, **121**, 953-959. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-121-12-199412150-00009>
- [4] 雷蓉, 张敏, 杨丹, 王冠. 医护人员的职业倦怠现状分析[J]. 心理月刊, 2023, 13(18): 220-222.
- [5] Sandler, C.X. and Lloyd, A.R. (2020) Chronic Fatigue Syndrome: Progress and Possibilities. *The Medical Journal of Australia*, **212**, 428-433. <https://doi.org/10.5694/mja2.50553>
- [6] Li, M., Shu, Q., Huang, H., et al. (2020) Associations of Occupational Stress, Workplace Violence, and Organizational Support on Chronic Fatigue Syndrome among Nurses. *Journal of Advanced Nursing*, **76**, 1151-1161. <https://doi.org/10.1111/jan.14312>
- [7] 王霞, 金文波, 张红瑾. 临护士慢性综合征原因分析及应对措施[J]. 郑州大学学报(医学版), 2013, 3(5): 713-715.
- [8] Chen, J., Davis, K.G., Daraiseh, N.M., et al. (2014) Fatigue and Recovery in 12-Hour Dayshift Hospital Nurses. *Journal of Nursing Management*, **22**, 593-603. <https://doi.org/10.1111/jonm.12062>
- [9] Cvejic, E., Birch, R.C. and Vollmer-Conna, U. (2016) Cognitive Dysfunction in Chronic Fatigue Syndrome: A Review of Recent Evidence. *Current Rheumatology Reports*, **18**, Article No. 24. <https://doi.org/10.1007/s11926-016-0577-9>
- [10] 任斯诗, 曾芳, 罗源, 詹凡. 武汉市综合医院泌尿科医护人员慢性疲劳现状与心理健康的关系[J]. 工业卫生与职业病杂志, 2020, 46(6): 467-469+473.
- [11] Smith-Miller, C.A., Shaw-Kokot, J., Curro, B. and Jones, C.B. (2014) An Integrative Review: Fatigue among Nurses in Acute Care Settings. *The Journal of Nursing Administration*, **44**, 487-494. <https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000000104>
- [12] Li, Y., Wu, Q., Li, Y., Chen, L. and Wang, X. (2019) Relationships among Psychological Capital, Creative Tendency, and Job Burnout among Chinese Nurses. *Journal of Advanced Nursing*, **75**, 3495-3503. <https://doi.org/10.1111/jan.14141>
- [13] 魏继同. 某医院医护人员慢性疲劳与心理健康状况的关系[J]. 心理月刊, 2019, 14(14): 35.
- [14] 秦晓英. 《中国医师执业状况白皮书》医师睡眠时间调查[Z/OL]. 2018. <https://www.cnhealthcare.com/article/20180321/content501559>
- [15] 毛富强, 赵朋, 李洁, 等. 医护人员慢性疲劳综合征心理社会危险因素对照研究[J]. 中国行为医学科学杂志, 2006(4): 355-357.
- [16] 刘娜. 致医护人员慢性疲劳综合症因素及对策[J]. 齐鲁护理杂志, 2005, 11(4): 360-361.
- [17] Clough, B.A., March, S., Chan, R.J., et al. (2017) Psychosocial Interventions for Managing Occupational Stress and Burnout among Medical Doctors: A Systematic Review. *Systematic Reviews*, **6**, Article No. 114. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0526-3>
- [18] Seligman, M.E.P. (2019) Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, **15**, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- [19] Luthans, F. and Youssef, C.M. (2004) Human, Social, and Now Positive Psycho-Logical Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage. *Organizational Dynamics*, **33**, 143-160.
- [20] Wong, P.T.P. (2011) Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology*, **52**, 69-81.
- [21] 刘丽, 牛贵宏. 积极心理学视角下农村留守女童心理健康教育[J]. 山东农业工程学院学报, 2021, 38(7): 83-88.
- [22] 范海洲, 张子夜. 医护人员正念水平与职业倦怠关系研究[J]. 重庆三峡学院学报, 2023, 39(5): 91-101.
- [23] 武悦, 朱蕾张, 张姗姗. 面向医护积极情绪的医院恢复性环境评价体系构建[J]. 新建筑杂志, 2023(1): 23-27.
- [24] 魏泽文, 孙亮洁, 刘昌伟, 王苏野. 积极心理学视角下医学研究生科研压力的表现与应对策略——以安徽医科大学为例[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2021, 19(4): 56-61.

-
- [25] Kitamura, H., Shindo, M., Tachibana, A., *et al.* (2013) Personality and Resilience Associated with Perceived Fatigue of Local Government Employees Responding to Disasters. *Journal of Occupational Health*, **55**, 1-5. <https://doi.org/10.1539/joh.12-0095-br>
- [26] Hirsch, J.K. and Sirois, F.M. (2014) Hope and Fatigue in Chronic Illness: The Role of Perceived Stress. *Journal of Health Psychology*, **21**, 451-456. <https://doi.org/10.1177/1359105314527142>