

# 正念减压疗法联合尊严疗法对肿瘤终末期患者安宁疗护 心理痛苦及尊严感的干预效果

杨瑞霞

新疆医科大学第一附属医院昌吉分院肿瘤消化科 新疆昌吉

**【摘要】目的** 探讨正念减压疗法联合尊严疗法对肿瘤终末期安宁疗护患者心理痛苦及尊严感的干预效果。**方法** 选取 2024 年 10 月—2025 年 12 月我院收治的肿瘤终末期患者 42 例，采用随机数字表法分为对照组（21 例）与观察组（21 例）。对照组实施常规安宁疗护，观察组在常规护理基础上采用正念减压疗法联合尊严疗法干预，比较两组干预前后心理痛苦评分及尊严受损程度。**结果** 干预后，观察组心理痛苦评分显著低于对照组（ $P < 0.05$ ）；观察组患者尊严受损量表（PDI）评分显著低于对照组（ $P < 0.05$ ）。**结论** 正念减压疗法联合尊严疗法可有效减轻肿瘤终末期患者心理痛苦，降低尊严受损程度，提升患者尊严水平，效果优于常规安宁疗护，值得临床推广。

**【关键词】** 正念减压疗法；尊严疗法；肿瘤终末期；安宁疗护；心理痛苦；尊严感

**【收稿日期】** 2026 年 3 月 15 日 **【出刊日期】** 2026 年 4 月 13 日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20260219

## The intervention effects of mindfulness-based stress reduction combined with dignity therapy on psychological distress and dignity in terminal cancer patients undergoing palliative care

Ruixia Yang

Department of Oncology and Gastroenterology, Changji Branch, First Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Changji, Xinjiang

**【Abstract】 Objective** To explore the intervention effects of mindfulness-based stress reduction combined with the dignity therapy on psychological distress and dignity in patients with terminal cancer receiving palliative care. **Methods** A total of 42 terminal cancer patients admitted to our hospital from October 2024 to December 2025 were selected and randomly divided into a control group (21 cases) and an observation group (21 cases) using a random number table method. The control group received conventional palliative care, while the observation group received mindfulness-based stress reduction combined with the dignity therapy in addition to routine care. Psychological distress scores and dignity impairment levels were compared between the two groups before and after the intervention. **Results** After the intervention, the psychological distress score of the observation group was significantly lower than that of the control group ( $P < 0.05$ ), and the Dignity Distress Inventory (PDI) score of the observation group was significantly lower than that of the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** Mindfulness-based stress reduction combined with the dignity therapy can effectively alleviate psychological distress, reduce dignity impairment, and enhance the dignity level of terminal cancer patients, with effects superior to conventional palliative care, making it worthy of clinical promotion.

**【Keywords】** Mindfulness-based stress reduction; Dignity therapy; Terminal cancer; Palliative care; Psychological distress; Sense of dignity

### 引言

肿瘤终末期患者常伴随剧烈躯体症状与死亡焦虑，易出现严重心理痛苦及尊严感缺失，生活质量显著下降。安宁疗护以“全人照护”为核心，强调躯体症状控

制与心理、精神需求并重。单一心理干预难以满足患者复杂心理需求，多元整合干预模式已成为终末期照护研究热点<sup>[1-3]</sup>。正念减压疗法通过当下觉察训练帮助患者接纳负性情绪、缓解心理压力；尊严疗法通过生命叙

事与意义重构,帮助患者重建自我价值与尊严感。二者联合可从情绪调节与意义建构双重层面为患者提供心理支持。本研究旨在观察正念减压疗法联合尊严疗法对肿瘤终末期患者心理痛苦及尊严感的影响,为临床安宁疗护方案优化提供依据<sup>[4-5]</sup>。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取 2024 年 10 月-2025 年 12 月在我院接受治疗的肿瘤终末期患者 42 例,采用随机数字表法分为对照组与观察组,各 21 例。

对照组男 11 例,女 10 例;年龄 36~68 岁,平均(50.35±4.32)岁。

观察组男 12 例,女 9 例;年龄 38~69 岁,平均(50.39±4.21)岁。

两组一般资料比较,差异无统计学意义( $P>0.05$ ),具有可比性。

### 纳入标准

(1) 经病理或细胞学确诊为恶性肿瘤,临床判定为终末期,预计生存期≤6 个月;

(2) 年龄≥18 岁,意识清楚,具备正常沟通与理解能力,可配合干预及量表评估;

(3) 知情同意并自愿参与本研究,能够完成全程干预。

### 排除标准

(1) 合并严重精神疾病、重度认知障碍、意识模糊者;

(2) 近 1 个月内接受其他心理干预或心理治疗者;

(3) 无法配合完成评估者。

### 1.2 护理方法

对照组:实施常规安宁疗护,包括生命体征监测、疼痛管理、营养支持、基础生活护理、健康指导及常规心理安慰,鼓励家属陪伴,满足患者基本生活与照护需求。

求。

观察组:在常规护理基础上实施正念减压疗法+尊严疗法联合干预:

(1) 正念减压疗法:营造安静舒适环境,指导患者采取舒适体位,跟随引导进行呼吸专注、身体扫描训练,每次 20~30 min,引导患者觉察当下、接纳躯体不适与负性情绪。

(2) 尊严疗法:采用一对一生命叙事访谈,引导患者回顾人生经历、重要成就、情感记忆及对家人的期望与祝福,倾听并给予共情与肯定,整理形成生命纪念文稿交予患者及家属留存,帮助患者重构生命意义与自我价值。

两组均连续干预 2 周。

### 1.3 观察指标

(1) 心理痛苦:采用心理痛苦温度计(DT)评价,总分 0~10 分,分值越低,心理痛苦越轻。

(2) 尊严感:采用中文版患者尊严量表(PDI),共 25 个条目,5 个维度,总分 0~100 分,分值越高,尊严受损越严重;>50 分提示尊严明显受损。

### 1.4 统计学方法

采用 SPSS 26.0 软件分析数据,计量资料以( $\bar{x}\pm s$ )表示,组间比较采用独立样本 t 检验;计数资料以率(%)表示,组间比较采用 $\chi^2$ 检验。 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组心理痛苦比较

干预前,两组心理痛苦评分差异无统计学意义( $P>0.05$ );干预后,观察组评分显著低于对照组( $P<0.05$ )。

### 2.2 两组尊严受损程度比较

干预前,两组 PDI 评分差异无统计学意义( $P>0.05$ );干预后,观察组 PDI 评分显著低于对照组( $P<0.05$ )。

表 1 两组干预前后心理痛苦评分比较( $\bar{x}\pm s$ , 分)

组别	例数	干预前	干预后	t 值	p 值
对照组	21	7.15±0.89	5.42±1.58	-	-
观察组	21	7.08±0.76	3.14±0.12	6.594	0.000

表 2 两组干预前后 PDI 评分比较( $\bar{x}\pm s$ , 分)

组别	例数	干预前	干预后	t 值	p 值
对照组	21	50.23±3.12	35.92±2.87	-	-
观察组	21	50.18±3.05	23.67±3.01	13.498	0.000

### 3 讨论

肿瘤终末期患者因躯体功能衰退、疼痛及死亡焦虑,心理痛苦显著加重,同时因生活依赖、自我价值感降低出现尊严受损。安宁疗护不仅需要控制躯体症状,更需要提供系统化心理支持与尊严维护。

正念减压疗法通过当下觉察训练,帮助患者停止对死亡的过度反刍,以接纳态度面对不适,可有效缓解焦虑、恐惧等心理痛苦<sup>[6]</sup>。尊严疗法通过生命回顾与叙事,帮助患者重新认识自身价值,强化家庭与社会角色意义,从而降低尊严受损,提升尊严感。本研究结果显示,观察组干预后心理痛苦及 PDI 评分均显著低于对照组,提示联合疗法可同时实现心理减压与尊严维护,二者协同作用显著。

综上,正念减压疗法联合尊严疗法可有效改善肿瘤终末期患者心理状态,减轻痛苦,维护尊严,提升终末期生活质量,适合在临床安宁疗护中推广应用<sup>[7-9]</sup>。未来可扩大样本量、延长干预周期,进一步探讨其远期效果。

### 参考文献

- [1] 曹雪珍. 正念减压疗法对乳腺癌患者周期性化疗输液期间焦虑情绪的影响[J]. 妇儿健康导刊, 2026, 5(01): 158-161.
- [2] 沈慧敏, 孔梦琴, 徐小丽. 正念减压训练结合焦点式心理护理对胃癌患者的影响[J]. 心理月刊, 2025, 20(23): 190-192.
- [3] 李倩, 顾艳, 王召炜, 等. PERMA 模式下心理疏导联合正念

减压疗法干预对宫颈癌化疗患者的影响[J]. 心理月刊, 2025, 20(22): 182-184.

- [4] 卢惠香, 李克兰. 正念减压疗法联合精细化护理对肺癌化疗患者相关指标的影响[J]. 吉林医学, 2025, 46(11): 2880-2882.
- [5] 孔梦琴, 徐小丽, 沈慧敏. 正念减压训练结合同伴教育用于肝癌患者中的具体实践[J]. 心理月刊, 2025, 20(20): 184-186.
- [6] 姚岚, 郭菲, 宋莉, 等. 正念减压及音乐疗法对甲状腺癌术前焦虑、抑郁患者的效果[J]. 国际精神病学杂志, 2025, 52(05): 1664-1667.
- [7] 夏敏艳, 徐兵, 张梦洁. 正念减压疗法结合助产士全程护理在初产妇自然分娩中的应用[J]. 中西医结合护理(中英文). 2023, 9(6).
- [8] 棵, 田春艳. 分阶段行为转变理论联合正念减压干预对无痛分娩期孕产妇的影响[J]. 医学理论与实践, 2023, 36(18).
- [9] 骆韬平, 康秀兰, 卢丽芳. 正念减压疗法联合导乐服务在椎管内镇痛分娩初产妇中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2021, (11).

**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**