

PERMA 模式多维心理护理对慢阻肺患者焦虑、抑郁心理状态、 提高护理满意度的影响

牛凤仙¹, 牛银仙^{2*}

¹宁夏医科大学总医院 宁夏银川

²宁夏回族自治区第四人民医院 宁夏银川

【摘要】目的 分析积极情绪-投入-人际关系-意义-成就 (PERMA) 模式多维心理护理对慢阻肺患者焦虑、抑郁心理状态、提高护理满意度的影响。**方法** 选取 2023 年 10 月-2025 年 11 月本院慢阻肺患者 200 例, 以随机数字表法分组, 各 100 例。对照组采取常规护理模式, 研究组实施 PERMA 模式多维心理护理。对比护理效果。**结果** 焦虑、抑郁评分、护理满意度比较, 研究组均优于对照组 ($P<0.05$)。**结论** PERMA 模式多维心理护理通过多维度正向心理干预, 可改善慢阻肺患者心理健康水平, 提升护理满意度。

【关键词】 慢阻肺; 焦虑; 抑郁; PERMA 模式; 多维心理护理

【收稿日期】 2026 年 9 月 2 日

【出刊日期】 2026 年 10 月 1 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20260522

The impact of multidimensional psychological care based on the PERMA model on anxiety, depression, and nursing satisfaction in patients with chronic obstructive pulmonary disease

Fengxian Niu¹, Yinxian Niu^{2*}

¹Ningxia Medical University General Hospital, Yinchuan, Ningxia

²Fourth People's Hospital of Ningxia Hui Autonomous Region, Yinchuan, Ningxia

【Abstract】Objective To analyze the impact of Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment (PERMA) multidimensional psychological nursing on anxiety, depression, and nursing satisfaction in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). **Methods** 200 patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD) in our hospital from October 2023 to November 2025 were selected and randomly divided into groups of 100 each using a random number table method. The control group received routine nursing care, while the study group received multidimensional psychological care using the PERMA model. Compare the nursing effects. **Results** Compared with the control group, the study group showed better scores in anxiety, depression, and nursing satisfaction ($P<0.05$). **Conclusion** The PERMA model of multidimensional psychological nursing can improve the mental health level of patients with chronic obstructive pulmonary disease and enhance nursing satisfaction through multidimensional positive psychological intervention.

【Keywords】 Chronic obstructive pulmonary disease; Anxiety; Depression; PERMA mode; Multidimensional psychological nursing

慢阻肺作为中老年群体的高发呼吸道疾病, 病程长且治疗难度大, 一旦受到环境变化、空气污染、呼吸道感染等因素刺激, 极易反复发作, 若未及时控制疾病进展, 还可引起呼吸衰竭、心力衰竭等更加严重的并发症, 是造成患者死亡的重要原因^[1]。由于该类疾病患者基于上述疾病的特点, 患者通常需要长期接受治疗, 疾病反

复加重, 增加了患者的医疗负担, 易影响其心理健康状况, 加剧临床症状, 影响治疗配合度, 形成恶性循环^[2]。传统护理仍侧重于临床表现监控、遵医用药指导, 以及简单宣教, 对患者负面情绪的认识尚不深入, 干预强度有限, 效果并不明显。PERMA 模式最早由美国心理学家提出, 这种干预模式共包含 5 个核心项目, 核心理念

*通讯作者: 牛银仙

在于通过多种措施激发患者正向心理情绪和生理积极变化, 优化身心状态^[3]。为此, 本研究将其应用到了慢阻肺患者的护理中, 系统分析应用价值, 详情如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2023 年 10 月-2025 年 11 月本院慢阻肺患者 200 例, 以随机数字表法分组, 各 100 例。研究组, 男 52 例, 女 48 例, 年龄 49-78 岁, 平均 (63.59 ± 4.51) 岁; 病程 4-15 年, 平均 (9.24 ± 1.53) 年。对照组, 男 50 例, 女 50 例, 年龄 48-76 岁, 平均 (62.78 ± 4.39) 岁; 病程 4-14 年, 平均 (8.83 ± 1.34) 年。研究符合伦理原则。基础数据比较 ($P > 0.05$)。

纳入标准: ①经临床综合评估诊断, 确定为慢阻肺, 且当前处于稳定期 (过去 4 周内未出现急性加重情况); ②肺功能检查结果显示, 第 1 秒用力呼气容积/用力肺活量 (FEV_1/FVC) $< 70\%$, 同时 FEV_1 占预计值的 $30\%-80\%$; ③具有正常的沟通交流、表达能力, 可配合完成评估; ④了解研究目的、过程后, 同意参加。排除标准: ①存在慢阻肺诱发的严重并发症患者, 如心力衰竭、活动性肺结核、支气管扩张、恶性肿瘤或严重肝肾功能不全者; ②近 1 个月内曾接受其他心理干预; ③既往或当前诊断存在精神疾病、认知障碍、酒精或药物依赖情况; ④同时参加其他相关研究者。

1.2 方法

对照组采取常规护理模式: ①疾病症状护理: 观察临床表现, 为其提供合理膳食引导, 叮嘱患者戒烟、戒酒。指导腹式呼吸、缩唇呼吸训练技巧, 改善呼吸困难。加强体征和肺功能监测。②用药指导: 分析治疗方案, 介绍各种药物的详细使用方法, 评估可能诱发的药物不良反应。③疾病知识指导: 发放提前制定的宣传手册, 结合内容简单宣教。④基础心理疏导: 对于患者的负面情绪, 进行安慰、鼓励, 指导家属多关心、陪伴。

研究组采取 PERMA 模式多维心理护理: ①成立护理团队: 护士长组织科室护理人员成立护理小组, 进行培训, 使其详细了解这种心理护理模式的实施方法、详细内容、具体操作步骤以及需要注意的各种问题。②积极情绪: 护理及治疗过程加强沟通交流, 引导患者倾诉自己对于疾病的观点。发现当前治疗及护理时可能需要面对的各种问题, 指导其通过正确、合理的方式面对和处理。开展正向情绪沟通访谈, 帮助患者认识这种正向情绪对疾病康复的积极影响, 回忆既往与正面情绪相关的场景, 建立情感档案。③投入: 与患者一起对某一类话题开展深入分析, 引导其了解“专注”这一事

物的意义和来源。结合临床实际场景及患者爱好, 设计一种适合患者的专注活动, 使其在兴趣爱好中找到幸福感。④人际关系: 讨论目前其在人际关系中遇到的问题, 了解存在的苦恼, 指导如何正确地与其他人建立健康良好的人际关系。从护患关系开始, 建立平等且能够相互信任的护患关系, 教会正确沟通技巧。护理期间, 鼓励家属积极参与, 避免指责、抱怨, 多陪伴、多关心、多鼓励。组织病友互相帮助交流活动, 鼓励积极分享自护经验、积极心态保持方法, 交流心得, 减轻孤独感提升社交沟通能力。⑤意义重塑: 进行一对一沟通访谈, 主题为“人生意义”, 内容包含提升自我人生意义, 如何找到人生意义。根据患者年龄、工作职业、家庭角色, 一同回忆在家庭当中的贡献, 正确了解自身存在的价值。⑥成就: 一起回忆生活工作当中有成就感的事件, 鼓励患者从今天开始用朋友圈、日记等方式记录, 与家人、朋友分享, 提升幸福感和成就感。医护人员对患者按时用药、坚持康复训练、情绪自我调节和积极配合等表现给予表扬鼓励, 每周进行一次总结, 提供小礼品进行奖励, 增强康复成就感。

1.3 观察指标

1.3.1 负面情绪: 以汉密尔顿焦虑 (HAMA, 0-56 分)、抑郁 (HAMD, 0-52 分) 量表评分, 分值和负性心理状态呈正相关。

1.3.2 满意度: 通过本院自行编制的满意度问卷进行调查, 主要包括服务态度、护理技能、健康宣教、心理支持和沟通反馈 5 个维度, 满分 0-100 分, ≥ 90 分为非常满意, 70-89 分为满意, < 70 分为不满意。

1.4 统计学分析

数据处理软件为 SPSS 25.0。计量以 $(\bar{x} \pm s)$ 表述, 计数用 n (%) 表示; 检验值为 t 、 χ^2 。 $P < 0.05$ 表示差异明显。

2 结果

2.1 负面情绪评分比较

HAMA、HAMD 评分比较, 研究组低于对照组 ($P < 0.05$), 见表 1。

2.2 护理满意度比较

护理满意度, 研究组高于对照组 ($P < 0.05$), 见表 2。

3 讨论

慢阻肺有着迁延难愈、疾病反复发作、并发症多的典型特征, 疾病反复发作的不适感、反复就医和经济压力, 导致大部分患者存在焦虑、抑郁等不良心理状况。传统护理以生理干预为重点, 心理支持多为简单的口

头安抚, 效果并不理想。PERMA 模式多维心理护理, 关系、意义和成就感等五个维度入手, 帮助患者认识正是指基于专业的心理学知识, 从积极情绪、投入、人际向情感, 缓解负性心理状态^[4]。

表 1 负面情绪评分比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	HAMA		HAMD	
		护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	100	21.26±3.34	10.11±1.34	19.96±2.79	9.34±1.26
对照组	100	21.19±3.28	13.65±1.87	19.87±2.63	12.88±1.49
t		0.150	15.388	0.235	18.141
P		0.881	0.000	0.815	0.000

表 2 护理满意度比较[n (%)]

组别	例数	非常满意	满意	不满意	满意度
研究组	100	78	21	1	99 (99.00)
对照组	100	63	29	8	92 (92.00)
χ^2					5.701
P					0.017

本次研究组 HAMA、HAMD 评分低于对照组 $P<0.05$, 提示这种多维心理护理对慢阻肺患者的负性情绪有着极其显著的改善作用。传统护理服务在患者心理干预上有碎片化、表面性弊端, 而 PERMA 模式多维心理护理基于心理学五大核心维度进行系统疏导, 可弥补传统护理的不足^[5]。通过正向情绪引导, 帮助患者宣泄不良情绪, 建立积极情绪认知。了解患者兴趣爱好, 分析专注原因, 结合实际情况, 组织兴趣活动, 可辅助患者转移对疾病的过度关注, 以此缓解焦虑情绪^[6]。优化护患、医患和病友之间的人际交往关系, 可消除病耻感, 减轻孤独感和自卑情绪。配合人生意义寻找及成就感激励, 帮助患者认识自身存在的价值, 逐步摆脱疾病带来的消极自我认知。这种护理模式从多个维度入手, 使患者不良心理状态得到改善。

护理满意度研究组为 99.00%, 较对照组的 92.00% 显著更高 $P<0.05$, 这主要得益于该护理模式人性化、个性化特点。PERMA 模式会综合分析患者心理支持需求, 开展精准心理评估, 提供心理疏导服务, 配合家属参与, 病友互助、正向情绪激励等多元化干预措施, 满足了患者身心护理需求^[7]。同传统护理相比, 该模式融入了人文关怀服务, 在治疗及护理过程中, 使患者感受到自己被尊重、关怀, 提升其对医护人员的信任感及护理认可度, 进而促进了护理满意度的提高^[8]。

总之, PERMA 模式多维心理护理能够改善慢阻肺患者焦虑、抑郁等负面情绪, 提升护理服务满意度。

参考文献

[1] 王芳,李红,李焕,等.PERMA 模式在老年慢阻肺患者肺功

能与生活质量改善中的应用研究[J].老年医学与保健,2024,30(3):757-761.

[2] 官雪芹.基于 PERMA 模式的优质护理干预对老年慢阻肺并高血压患者血压及肺功能的影响[J].心血管病防治知识,2023,13(4):84-85+96.

[3] GUO Zhihan,LI Ting,ZHANG Lanying.PERMA 模式下系统性护理应用于老年稳定期慢性阻塞性肺疾病患者的效果[J].中外医学研究,2024,22(28):86-90.

[4] 张佳,李晴.基于 PERMA 模式的护理策略在慢性阻塞性肺疾病患者中的应用效果[J].当代护士:下旬刊,2023,30(10):24-27.

[5] 叶晓琴.老年 COPD 并高血压患者行多样式呼吸训练结合基于 PERMA 模式优质护理的效果分析[J].黑龙江医学,2025,49(13):1650-1652.

[6] 陈蕊,田剑.PERMA 模式多维心理护理联合康复训练对慢阻肺患者心理状态及自我护理能力的影响[J].心理月刊,2025,20(11):197-199.

[7] 夏聪聪,徐金燕,沈其香,等.优质护理联合心理护理对老年慢阻肺患者的效果[J].国际精神病学杂志,2024,51(3):977-980.

[8] 汪洋.积极心理护理联合心肺康复训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能及心理状态的影响[J].结核与肺部疾病杂志,2025,6(1):125-127.

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