

混合团体认知行为疗法对老年全髋关节置换术后心理、 自我护理行为的影响

张 欣

内蒙古医科大学第二附属医院 内蒙古呼和浩特市

【摘要】目的 观察混合团体认知行为疗法用于老年全髋关节置换术后患者的有效性。方法 选取 2023 年 10 月到 2024 年 10 月期间在内蒙古医科大学第二附属医院骨科接受全髋关节置换术治疗的 100 例老年患者为研究对象。采用随机数字表法将患者分为两组。其中，对照组 50 例患者进行常规护理，观察组 50 例患者接受混合团体认知行为疗法。对不同组别患者的心理状态、自我护理行为进行比较。结果 干预前两组在焦虑 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS)、抑郁 (Self-rating depression scale, SDS)、自我护理行为（包含健康责任感、康复训练、症状应对、自我护理知识）得分无显著差异 ($P>0.05$)。干预后，在心理状态方面，观察组 SAS 和 SDS 评分均显著低于对照组 ($P<0.05$)。在自我护理行为方面，观察组得分均显著高于对照组 ($P<0.05$)。结论 混合团体认知行为疗法可有效改善老年 THA 术后患者的心理状态，提高其自我护理行为能力，促进术后康复，提高生活质量。

【关键词】全髋关节置换术；混合团体认知行为疗法；焦虑；抑郁；自我护理行为

【收稿日期】2025 年 12 月 18 日 **【出刊日期】**2026 年 1 月 19 日 **【DOI】**10.12208/j.jacn.20260003

The impact of mixed group cognitive-behavioral therapy on the psychological and self-care behaviors of elderly patients after total hip replacement surgery

Xin Zhang

Second Affiliated Hospital of Inner Mongolia Medical University, Hohhot, Inner Mongolia

【Abstract】Objective To observe the effectiveness of mixed group cognitive-behavioral therapy in elderly patients after total hip replacement surgery. **Methods** 100 elderly patients who underwent total hip replacement surgery in the Orthopedics Department of the Second Affiliated Hospital of Inner Mongolia Medical University from October 2023 to October 2024 were selected as the study subjects. Patients were divided into two groups using a random number table method. Among them, 50 patients in the control group received routine care, while 50 patients in the observation group received mixed group cognitive-behavioral therapy. Compare the psychological state and self-care behavior of patients in different groups. **Results** There was no significant difference in the scores of anxiety (SAS), depression (SDS), and self-care behavior (including health responsibility, rehabilitation training, symptom coping, and self-care knowledge) between the two groups before intervention ($P>0.05$). After intervention, the SAS and SDS scores of the observation group were significantly lower than those of the control group in terms of psychological status ($P<0.05$). In terms of self-care behavior, the observation group scored significantly higher than the control group ($P<0.05$). **Conclusion** Mixed group cognitive-behavioral therapy can effectively improve the psychological state of elderly THA patients after surgery, enhance their self-care behavior ability, promote postoperative recovery, and improve their quality of life.

【Keywords】Total hip replacement surgery; Mixed group cognitive-behavioral therapy; Anxiety; Depression; Self care behavior

作者简介：张欣（1997-）女，蒙古族，内蒙古自治区呼和浩特市人，本科，护师，临床护士，研究方向：关节置换术护理相关。

全髋关节置换术手术本身及漫长的康复过程对老年患者而言,不只具有生理挑战,更伴随着显著心理压力^[1]。混合团体认知行为疗法作为一种整合认知重建和行为技术、强调团体支持进行心理干预的疗法,已被证明在改善慢性疾病患者心理状态、提升应对技能方面有良好效果^[2]。其理论基础是通过改变非适应性认知、学习积极应对策略来调节情绪和行为^[3]。鉴于老年全髋关节置换术后在应对心理应激和促进健康行为方面的潜力,本研究将其应用于老年全髋关节置换术后患者,目的是改善他们的心理状态、增强自我护理能力以促进整体康复和生活质量提升。

1 对象与方法

1.1 研究对象

选取 2023 年 10 月—2024 年 10 月在内蒙古医科大学第二附属医院骨科接受老年全髋关节置换术治疗的 100 例患者为研究对象,采用随机数字表法分为对照组与观察组,每组 50 例。

对照组中男性、女性分别为 26 例、24 例,年龄 (65-81) 岁,平均年龄 (70.25 ± 4.69) 岁,疾病类型:股骨颈骨折 23 例、股骨头缺血性坏死 27 例。观察组包含 27 例男性、23 例女性,年龄 (65-82) 岁,平均年龄 (71.18 ± 3.67) 岁;疾病类型:股骨颈骨折 24 例,股骨头缺血性坏死 26 例。

对比两组基础资料并不存在统计学差异 ($P>0.05$),具有可比性。本次研究已通过内蒙古医科大学第二附属医院伦理学会的批准。

纳入标准: (1) 年龄 ≥ 65 岁; (2) 符合 THA 手术指征; (3) 认知功能正常; (4) 自愿参加本研究并签署知情同意书。

排除标准: (1) 伴有严重心、脑、肝、肾等器官疾病; (2) 伴有精神疾病史; (3) 伴有严重沟通障碍; (4) 中途退出者。

1.2 方法

1.2.1 对照组

按医嘱开展常规疼痛评估与药物管理来控制术后疼痛。定期观察伤口愈合情况并保持伤口清洁,同时指导患者及家属做简单伤口护理。提供康复训练计划。在患者出院前提供详细出院指导。

1.2.2 观察组

观察组患者 (n=50 例) 在常规护理的基础上,额外接受为期 8 周的混合团体认知行为疗法 (MGCBT) 干预。干预周期为每周 1 次团体治疗,每次持续 90 分钟,共进行 6 周。第 1 周,向患者系统介绍 THA 术后

常见心理反应、自我护理在康复过程当中的意义、认知行为疗法基本原理。通过开展教育工作帮助患者建立对自身状况和干预方法的正确认知,以减少对术后康复的误解和恐惧。第 2 周,系统教授患者放松技巧,指导患者练习腹式呼吸放松法、肌肉放松法 (Progressive Muscle Relaxation, PMR) 以及引导想象放松法,通过让患者反复练习,使患者在感到焦虑、紧张或者疼痛时能够自行运用技巧,进而缓解生理和心理的应激反应,以促进身心达到平静状态。第 3 周,帮助患者识别评估并修正其手术康复疼痛自身能力以及未来的不适应认知模式,引导患者学习思维记录表,记录引发负面情绪或者行为的自动思维,分析思维背后的假设证据,学习识别其中存在的认知歪曲,用更现实且更具适应性的思维进行替代。第 4 周,鼓励并协助患者制定可具体实施的康复目标,同时制定日常活动计划,以此减少因负面情绪引发的回避行为,强调规律作息、适度进行活动以及积极参与社交这些方面的重要性,给予患者积极反馈,以增强其行为动机和自我效能感。第 5 周,指导患者明确问题是什么、解决方案、评估每种方案的利弊情况、选择最可行的一个方案、制定具体的实施计划、执行计划并对结果进行评估,帮助患者学习怎样更有效地应对术后康复过程中遇到的实际困难。第 6 周,开展社交技能方面训练,训练内容涵盖非语言沟通,比如眼神接触以及面部表情、积极倾听方法、表达自身需求和感受、应对各类社交场合的实用技巧等,以此来增强其社会支持网络以及归属感。

1.3 观察指标

1.3.1 心理状态:采用焦虑自评量表 (SAS) 和抑郁自评量表 (SDS) 评估患者的焦虑和抑郁程度。量表均包含 20 个条目,条目采用 4 级评分,得分越高表示焦虑或抑郁程度越严重^[4]。

1.3.2 自我护理行为:自制自我护理能力测定量表。该量表分为 4 个维度,包含健康责任感、康复训练、症状应对、自我护理知识共 48 个条目,自护行为各维度质量与量表得分成正比。

1.4 统计学方法

采用 SPSS22.0 统计学软件进行数据分析。计量资料以均数土标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示,组间比较采用 t 检验;计数资料以率 (%) 表示,组间比较采用 χ^2 检验。以 $P<0.05$ 为差异,具有显著统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前后心理状态比较

干预前两组 SAS 及 SDS 评分组间均无显著性差异 ($P>0.05$)，干预后观察组 SAS 和 SDS 评分均明显低于对照组，差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。

2.2 两组患者干预前后自我护理行为比较

表 1 比较两组 SAS、SDS 评分 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	SAS 评分		SDS 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	50	65.83±4.83	59.03±6.11	67.81±6.15	61.06±3.91
观察组	50	65.41±5.58	51.03±7.01	68.74±5.40	53.47±5.83
t 值		0.402	6.083	0.804	7.645
P 值		0.688	0.001	0.424	0.001

表 2 比较两组自我护理行为 ($\bar{x}\pm s$, 分)

分组	n	健康责任感		康复训练		症状应对		自我护理知识	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	50	23.12±1.24	40.42±5.82	17.21±2.71	28.24±2.41	11.51±1.21	18.42±0.87	8.18±2.01	15.13±1.27
对照组	50	24.12±3.14	26.082±5.47	16.27±1.28	21.54±2.08	11.14±1.78	13.48±1.87	8.49±1.07	10.48±2.07
t 值		-0.974	12.784	1.578	6.9814	-0.874	2.974	0.574	8.871
P 值		0.514	0.001	0.312	0.001	0.094	0.001	0.145	0.001

3 讨论

全髋关节置换术可缓解疼痛、恢复关节功能并提高患者生活质量，该手术常用于治疗严重髋关节疾病以及某些髋部骨折^[5]。手术过程中受损髋关节头和髋臼以人工关节假体取代，能显著改善患者的活动能力和疼痛管理状况。然而，在术后康复过程中老年患者常伴有较高的心理应激风险，易出现焦虑、抑郁等负性情绪，影响患者康复动机、延缓功能恢复并降低生活质量^[6]。

本研究显示接受混合团体认知行为疗法的患者焦虑和抑郁评分显著低于常规护理的患者，自我护理能力四个维度得分观察组显著高于对照组 ($P<0.05$)。分析其原因，混合团体认知行为疗法在老年全髋关节置换术后患者里的有效性主要是因为其多维度且系统化的干预设计，精准契合老年患者术后面临的生理、心理、社会适应等多重挑战^[7]。其中，认知重建技术直接对患者不良心理状态进行干预，通过开展教育来帮助患者建立术后康复正确认知，以此减少因信息不对称或误解所引发的恐惧与焦虑。而思维记录表练习过程中，患者会被引导着去记录引发负面情绪或者行为的自动思维，同时分析这些思维背后所隐藏的假设与证据，通过对认知歪曲进行识别，患者能够学会用更加现实且适应性更强的思维去替代原有的那些非适应性想法，进一步引导患者用适应性思维去替代患者的非理

干预前两组在健康责任感、康复训练、症状应对和自我护理知识方面差异均无统计学意义 ($P>0.05$)。干预后，观察组在四个维度的得分均显著高于对照组 ($P<0.05$)。

性信念，降低负面情绪。同时，放松训练借助腹式呼吸和 PMR 等具体技能反复练习，让患者在疼痛或焦虑发作时能主动调节生理反应来缓解应激。问题解决技能训练则依靠结构化步骤帮助患者应对康复过程中的疼痛管理或者日常活动限制等情况，这种能力提升直接增强了患者的自我效能感，促使他们在健康责任感和康复训练等维度表现出更高自我护理行为 ($P<0.05$)。值得注意的是，混合团体认知行为的优越性，直接因素是各策略协同发挥作用，助力患者有效减少强迫思维和焦虑情绪，增强情绪调节能力，进而实现不良情绪的缓解^[8]。例如，在混合团体认知行为疗法中，社会支持网络和社交技能训练不只是教授患者非语言沟通以及积极倾听等实用技巧，更关键的是通过同伴间经验分享和情感支持显著强化患者归属感与社会参与意愿，让他们感受到被理解和接纳。与此同时，干预里目标设定与活动计划环节把复杂康复任务巧妙分解成一系列可执行的小步骤，有效降低了患者行动阻力，减轻面对康复挑战时的畏难情绪，这种结构化方法让患者更容易开始并持续行动。

本研究存在样本量相对较小，干预时间较短等局限性，未来需扩大样本量、延长随访时间，评估混合团体认知行为疗法长期效果与稳定性。综合来看，混合团体认知行为疗法借助认知、行为、社会三重支持，对患

者的情绪状态起到了改善作用。

参考文献

- [1] 刘勇波.研究全髋关节置换术和半髋关节置换术治疗老年股骨颈骨折的临床效果[J].基层医学论坛,2025,29(18):5-8+19.
- [2] 张耀,陈迪,常琼,等. 认知行为团体心理干预对接受辅助生殖技术患者负性情绪的影响[J].中国计划生育学杂志,2025,33(07):1540-1545.
- [3] 刘宏新,谢羽,郑苗苗,等. 社区慢性病患者焦虑的认知行为团体干预效果研究[J].中国卫生标准管理,2025,16(11):104-107.
- [4] 汤文英,李琼,赵木风. ESPCS 护理在老年全髋关节置换术患者中的应用[J].医疗装备,2025,38(19):152-154+158.
- [5] 黄小芮.运动想象疗法在老年全髋关节置换术后患者运
动康复护理中的应用[D].佳木斯大学,2025.
- [6] 李锋峰. 预见性护理联合术后康复训练对老年髋关节置换术患者下肢深静脉血栓形成的预防效果分析[J].基层医学论坛,2025,29(12):113-115+122
- [7] 王丽红.老年人工髋关节置换术患者在术后护理中进行快速康复外科理念护理的用效果[C]//四川省国际医学交流促进会.医学护理创新学术交流会论文集（智慧医学篇）.解放军总医院第四医学中心;,2024:725-728.
- [8] 黄丽. 探讨髋关节置换术老年患者实施心理护理对术后髋关节功能的影响分析[J].心理月刊,2021,16(11):121-122.

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