

积极共情反馈式心理护理对焦虑症患者情绪状态及恢复效果的影响

黄绍桦

广西柳钢医疗有限公司医院 广西柳州

【摘要】目的 剖析焦虑症用积极共情反馈式心理护理的作用。**方法** 随机均分 2023 年 8 月-2025 年 7 月本院接诊焦虑症病人 (N=74)。试验组采取积极共情反馈式心理护理, 对照组行常规护理。对比 DASS-C21 评分等指标。**结果** 关于 DASS-C21 评分: 干预后, 试验组低于对照组显著 ($P<0.05$)。满意度: 试验组 97.3%, 对照组 78.38%, $P<0.05$ 。CD-RISC 评分: 干预后, 试验组 (78.22 ± 8.19) 分, 对照组 (70.03 ± 7.94) 分, 组间差异显著 ($P<0.05$)。**结论** 焦虑症病人用积极共情反馈式心理护理, 其情绪状态、满意度和心理弹性均得到显著改善。

【关键词】 积极共情反馈式; DASS-C21 评分; 焦虑症; 心理护理

【收稿日期】2025 年 9 月 19 日

【出刊日期】2025 年 10 月 27 日

【DOI】10.12208/j.ijnr.20250556

The impact of positive empathetic feedback psychological nursing on emotional status and recovery effectiveness in anxiety disorder patients

Shaohua Huang

Guangxi Liugang Medical Co., Ltd., Hospital, Liuzhou, Guangxi

【Abstract】Objective To analyze the effectiveness of positive empathetic feedback psychological nursing in anxiety disorder patients. **Methods** A total of 74 anxiety disorder patients admitted to our hospital from August 2023 to July 2025 were randomly divided into two groups. The experimental group received positive empathetic feedback psychological nursing, while the control group received routine care. Comparison indicators included DASS-C21 scores. **Results** Regarding DASS-C21 scores: Post-intervention, the experimental group showed significantly lower scores than the control group ($P<0.05$). Satisfaction rates: 97.3% in the experimental group vs. 78.38% in the control group ($P<0.05$). CD-RISC scores: Post-intervention, the experimental group scored 78.22 ± 8.19 vs. the control group's 70.03 ± 7.94 , with significant inter-group difference ($P<0.05$). **Conclusion** Positive empathetic feedback psychological nursing significantly improved emotional status, satisfaction, and psychological resilience in anxiety disorder patients.

【Keywords】 Positive empathetic feedback; DASS-C21 scores; Anxiety disorder; Psychological nursing

医院精神心理科中, 焦虑症作为一种常见病, 以持续及强烈的恐惧与担忧为主要病理特征, 病人通常会出现睡眠困难、紧张不安与心率加快等症状^[1]。目前, 医生可采取药物等疗法来干预焦虑症病人, 以缓解其焦虑症状, 改善病人睡眠, 但为能确保疗效, 护士还需要积极配合医生的工作, 予以病人全方位的护理, 但在现阶段当中, 常规护理作为一种传统的护理模式, 其缺点日益突出, 如: 不具备针对性、无法满足病人的实际需求等, 导致护理效果降低^[2,3]。而积极共情反馈式心理护理则是一种专科护理技术, 其核心是共情, 需要护

士和病人都能积极感受对方的情绪, 同时在护理中及时得到彼此的反馈, 以激发两者的同理心, 满足病人的实际需求, 从而有助于缓解病人症状^[4]。本研究以 74 名焦虑症病人为例, 将着重探究焦虑症用积极共情反馈式心理护理的作用。

1 资料与方法

1.1 一般资料

74 名病例都是无药敏史且病历资料完整的焦虑症病人, 截取时间 2023 年 8 月-2025 年 7 月。本研究的分组方式选择的是随机数字表法: 试验组 37 人 (女 20

人、男 17 人) 年龄跨度 25-64, 均值 (39.52 ± 4.19) 岁; 病程跨度 7 个月-4 年, 均值 (1.63 ± 0.21) 年。对照组 37 人 (女 21 人、男 16 人) 年龄跨度 24-63, 均值 (39.89 ± 4.05) 岁; 病程跨度 8 个月-4 年, 均值 (1.71 ± 0.23) 年。各组上述资料的统计学分析结果并不具备统计学意义 ($P > 0.05$)。

纳入标准^[5]: ①能正常和人交谈; ②病情诊断参照《中国精神障碍分类与诊断标准》这个文件中有关于焦虑症的相关诊断标准; ③神志清醒; ④年龄不低于 18。

排除标准: ①不能自主表达自己的意见; ②孕妇; ③有药物依赖史; ④严重意识障碍; ⑤其它精神心理疾病; ⑥传染病; ⑦中途退出研究。

1.2 方法

对照组常规护理: 创造舒适且安全的治疗环境; 正确指导病人用药; 纠正病人对焦虑症的错误认知; 采取运动训练与音乐疗法等方式分散病人注意, 缓解病人情绪。

试验组增加使用积极共情反馈式心理护理, 详细如下: ①由医护共同构建心理护理小组, 并让护士长做组长。要求组员学习积极共情反馈式心理护理的基本概念与内容, 并开展小组会议, 综合分析病人的基本情况, 积极解决护理问题, 然后制定系统性的护理计划。②耐心倾听和了解: 护士需主动和病人交谈, 询问病人当前的感受及其对焦虑症的看法、对疗效的期望。引导病人对过去发生的一些比较开心的事情或者喜欢的事物进行讲述, 在此过程中, 护士要仔细观察病人表情的变化, 并耐心听完病人的叙事, 切勿打断病人的话, 也不要用自己的主观想法, 对病人讲述的事情进行评价。在病人叙事的过程中, 护士可在恰当的实际通过点头和眼神等, 向病人表达肯定, 让病人能够感觉到自己被尊重, 从而有助于激发病人叙事的积极性。③换位思考: 待病人叙事结束之后, 护士需站在病人的角度进行思考, 如: 考虑病人经历的这些事情给自己造成的影响, 并耐心寻找解决对策。④完成语言表达: 站在自身出发, 寻找一些与相似的经历或者有趣的事情, 然后再将这些经历和事情认真向病人进行讲述, 并在讲述的过程当中, 认真观察病人表面的变化。待讲述完毕之后, 护士需耐心询问病人的看法。护患沟通过程中, 护士需注意病人在何时出现了情绪上的波动, 并充分尊重、理解病人的看法, 切勿反驳病人。⑤予以积极的情感体验: 建议病人和亲友沟通, 并组织病人开展病友交谈会, 鼓励病人向病友分享自己的治疗心得。要求病人采取绘画或写日记的形式, 对自己每天的情绪进行记录。⑥予

以信息上的反馈: 护理过程中, 护士需针对病人的正向行为, 予以适当的表扬及肯定, 并针对病人的不良行为, 予以充分的理解, 此外, 护士还应和病人探讨引起这些不良行为的原因, 然后再提出解决对策。和病人交谈时, 护士需利用语言及行为和病人共情。

1.3 评价指标

①各组情绪状态的评定使用的工具是 DASS-C21 量表, 主要涉及压力与焦虑等多个维度, 且每个维度的分值都在 0-21 之间。病人的得分越高, 说明其情绪状态越差。

②各组满意度的评定使用的工具是 NSNS 量表, 总共 19 个条目, 分值在 0-100 之间。不满意 < 70 , 满意 $70-89$, 极为满意 > 89 。各组的满意度: (一般+满意)/组人数*100%。

③各组心理弹性的评定使用的是 CD-RISC 量表, 涉及乐观性、坚韧性与力量性等内容, 总分是 125。病人的得分越高, 说明其心理弹性越好。

1.4 统计学分析

针对本次研究中所列出的全部数据, 在对其进行深入剖析及处理时都用 SPSS 26.0, 在完成统计学分析这项工作之时都用 χ^2 及 t 这两种检验方式, 前者与后者分别检验计数、计量资料, 关于上述两种资料的呈现形式: (%) 和 ($\bar{x} \pm s$)。所得结果展现出来的差异, 如若符合统计学标准, 可写作 $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 情绪状态分析

表 1 内各组的 DASS-C21 评定结果在干预之前并无显著差异 ($P > 0.05$), 试验组干预后的 DASS-C21 各维度评分均低于对照组 ($P < 0.05$)。

2.2 满意度分析

表 2 内各组的满意度评定结果: 试验和对照组之间形成的差异较为显著 (97.3% vs 78.38%, $P < 0.05$)。

2.3 心理弹性分析

表 3 内各组的 CD-RISC 评定结果: 干预前, 组间差异不显著 ($P > 0.05$); 干预后: 试验组的心理弹性高于对照组 ($P < 0.05$)。

3 讨论

临床上, 焦虑症十分常见, 以睡眠困难与紧张不安等为主症, 可损害病人身心健康^[6]。有报道称, 焦虑症的发生和滥用酒精、长期承受外界压力、大脑中化学物质失衡与遗传等因素相关^[7]。对于焦虑症病人来说, 他们通常会由于缺乏共情, 而在与别人沟通的过程当中容易出现隔阂与对抗等问题, 进而对其干预效果造成

了不利影响^[8]。积极共情反馈式心理护理不仅能展现较好的人文关怀,还能根据病人的需求,向病人提供专业且正向的心理干预措施,以缓解病人不良心理,提高病人心理弹性,从而有助于抑制疾病进展,改善病人预后。

表 1 DASS-C21 数据表 (分, $\bar{x}\pm s$)

组别	例数	压力		焦虑		抑郁	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
试验组	37	12.63±2.71	5.02±1.39	15.59±2.16	7.01±1.03	13.45±2.91	7.03±1.08
对照组	37	12.75±2.83	7.14±1.58	15.67±2.37	8.64±1.35	13.56±3.02	8.34±1.24
t		0.2704	3.6107	0.3148	3.3047	0.2155	3.0254
P		0.6315	0.0025	0.5972	0.0051	0.7913	0.0081

表 2 满意度显示表[n, (%)]

组别	例数	不满意	满意	极为满意	满意度
试验组	37	1 (2.7)	11 (29.73)	25 (67.57)	97.3
对照组	37	8 (21.62)	14 (37.84)	15 (40.54)	78.38
χ^2					7.4913
P					0.0181

表 3 CD-RISC 数据表 (分, $\bar{x}\pm s$)

组别	例数	干预前	干预后
试验组	37	48.31±7.29	78.22±8.19
对照组	37	48.67±7.35	70.03±7.94
t		0.6714	6.2873
P		0.1935	0.0000

秦志的研究^[9]中,对 62 名焦虑症病人都进行了常规护理,并对其中 31 名病人加用了积极共情反馈式心理护理,结果显示:共情组干预后的 DASS-C21 评分低于常规组,且共情组的满意度也高达 96.77%,高于常规组的 77.42%。表明,积极共情反馈式心理护理对改善病人情绪状态和提高病人满意度具备显著作用。本研究,各组的 DASS-C21 评分在干预后均有显著差异,且各组的满意度之间也存在显著差异($P<0.05$),这和秦志的研究结果相似。各组的 CD-RISC 评定结果在干预后有显著差异($P<0.05$)。在开展积极共情反馈式心理护理工作期间,护士需要和病人进行深入的沟通,并与病人之间建立起彼此信任的关系,然后再正向引导病人调节情绪,让病人能够感觉到被尊重与被理解,从而有助于改善病人的情绪状态,缓解病人相关症状。予以病人正向的情绪反馈及指导,能让病人的心理弹性得到有效的改善,并能增强病人对抗焦虑的能力^[10]。积极共情反馈式心理护理需要护士采取倾听和理解及反馈等途径,掌握病人的情绪变化情况,然

后再有针对性的对病人施以心理护理,以减轻病人心理负担,提高病人心理复原力,让病人能保持良好的心理状态。通过对焦虑症病人辅以积极共情反馈式心理护理,可显著改善其情绪状态和心理弹性,同时也能提升病人满意度。


综上,焦虑症病人用积极共情反馈式心理护理,其情绪状态、满意度和心理弹性均得到显著改善,值得推广。

参考文献

[1] 肖媛媛,韦静,白治繁,等. 综合减压放松训练联合心理护理对更年期焦虑症患者心理弹性、行为症状及生活质量的影响[J]. 临床医学研究与实践,2025,10(12):138-141.

[2] 见申强. 探究积极共情反馈式心理护理对焦虑症患者情绪状态及恢复效果的影响[J]. 健康女性,2023,15(42): 17-18.

[3] 纪燕,葛维娟,储丽娟. 积极共情反馈式心理护理对焦虑症患者情绪状态及恢复效果的影响探究[J]. 健康女

- 性,2023,21(45):155-156.
- [4] 贾安红,杨丽娟. 积极共情反馈式心理护理对焦虑症患者情绪状态及恢复效果的影响[J]. 国际护理学杂志, 2023, 42(13):2359-2362.
- [5] 王亚文,王新婷,苗慧敏,等. 特殊护理联合心理护理对老年冠心病合并焦虑症患者心功能及心理状态的影响[J]. 中西医结合护理(中英文),2023,9(4):75-77.
- [6] 张惠雅. 分析心理护理干预改善焦虑症患者睡眠质量的效果及价值[J]. 世界睡眠医学杂志,2023,10(10): 2369-2371,2375.
- [7] 李锦棉,农玉贤,褚丽霞,等. 心理护理联合健康教育对焦虑症患者心理康复的应用效果分析[J]. 大众科技,2022, 24(1):93-96.
- [8] 刘丽榕. 心理护理管理应用于焦虑症患者护理中的效果及对睡眠质量的影响分析[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(5):910-912.
- [9] 秦志. 积极共情反馈式心理护理对焦虑症患者情绪状态及恢复效果的影响分析[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2024,21(12):243-246.
- [10] 庞旭,谢军. 亲情护理联合激励式护理对焦虑症患者自我效能及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2025, 12(2):381-384.
- 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**