

# 自我效能理论指导下的精细化护理对脑梗死患者 心理自我管理行为和生活质量的影响

倪莉萍

上海交通大学医学院附属仁济医院 上海

**【摘要】目的** 研究基于自我效能理论构建的精细化护理方案对脑梗死患者心理层面的自我管理行为以及整体生活质量所产生的影响。**方法** 本研究纳入我院收治的 70 例脑梗死患者作为研究对象。采用随机数字表法将其均衡分配至对照组（35 例，实施常规护理）与研究组（35 例，实施自我效能理论指导下的精细化护理）。对比两组的干预效果。**结果** 与对照组相比，研究组患者的自我护理能力测评分值与生活质量量化评分均呈现出显著上升的趋势，差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。**结论** 在脑梗死患者的护理实践中，基于自我效能理论开展精细化护理干预可切实增强患者自我管理能力，并显著改善其生活质量。

**【关键词】** 自我效能理论；精细化护理；脑梗死；自我管理；生活质量

**【收稿日期】** 2026 年 3 月 7 日

**【出刊日期】** 2026 年 4 月 1 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20260173

## The impact of precision nursing based on self-efficacy theory on the psychological self-management behaviors and quality of life of patients with cerebral infarction

Liping Ni

Renji Hospital Affiliated to Shanghai Jiao Tong University School of Medicine, Shanghai

**【Abstract】 Objective** To study the impact of the precision nursing scheme constructed based on the self-efficacy theory on the psychological self-management behaviors and overall quality of life of patients with cerebral infarction. **Methods** A total of 70 patients with cerebral infarction admitted to our hospital were included as the research subjects. They were evenly allocated to the control group (35 cases, receiving routine care) and the study group (35 cases, receiving precision nursing guided by the self-efficacy theory). The intervention effects of the two groups were compared. **Results** Compared with the control group, the scores of self-care ability assessment and the quantitative score of quality of life of patients in the study group showed a significant upward trend, and the differences were statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** In the nursing practice of patients with cerebral infarction, precision nursing intervention based on the self-efficacy theory can effectively enhance the self-management ability of patients and significantly improve their quality of life.

**【Keywords】** Self-efficacy theory; Precision nursing; Cerebral infarction; Self-management; Quality of life

脑血管意外中，脑梗死是最为多见的类型，其发病根源在于颅内血管发生异常改变，导致脑部血液供应不足。这一状况会引发特定脑区神经细胞因缺氧而受到不可逆性损伤，同时还会伴随出现突发性神经功能障碍等一系列临床症状<sup>[1]</sup>。脑梗死是一类危害性极强的脑血管病变，呈现出病程持续时间长、引发残疾的概率较高以及康复预后状况不佳等典型特征，不仅会对患者的生理机能造成损害，还会对其心理健康产生显著的消极影响。尽管当前先进的医疗诊断与治疗手段于

一定程度上提升了脑梗死病患的存活概率，但多数患者仍会遗留不同程度的神经系统后遗症，严重影响其日常活动能力与生活质量<sup>[2]</sup>。因此，选取科学有效的护理干预手段，对于加快脑梗死患者的康复进程具有至关重要的作用。基于自我效能理论构建的护理干预范式的核心要义在于充分激发患者内在的自主参与意识，强化其对于康复进程的积极信念<sup>[3]</sup>。精细化护理模式则聚焦于护理服务的针对性与全面性，注重兼顾患者的个体差异与个性化需求，致力于为患者提供更为

细致、系统的优质照护服务<sup>[4]</sup>。鉴于此,本研究旨在探究自我效能理论指导下的精细化护理干预措施对脑梗死患者心理层面的自我管理行为以及整体生活质量所产生的影响,具体如下。

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

本研究的样本选取范围为 2024 年 9 月至 2025 年 9 月期间在我院接受诊疗的 70 例脑梗死患者。纳入标准:(1)参照脑梗死相关临床诊断标准患者病情完成确诊;(2)为首次罹患该疾病的患者;(3)患者的临床诊疗、检查等相关资料记录完整且可追溯;(4)患者本人及家属均对本研究方案知情,且自愿签署同意文件。排除标准:(1)具有严重的认知功能、精神功能或意识功能方面障碍的患者;(2)日常生活活动能力完全丧失,不具备基本自理条件的患者;(3)合并有严重的肝肾功能衰竭、其他心脑血管系统严重疾病等重大疾病的患者;(4)伴有恶性肿瘤疾病的患者。依据随机分组方法分成:对照组 35 例(男性 20 例,女性 15 例,平均年龄为  $64.41 \pm 6.56$  岁),研究组 35 例(男性 22 例,女性 13 例,平均年龄为  $63.82 \pm 6.32$  岁)。两组研究对象的基线资料经统计学对比分析后,未显示出具有显著性的差异( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组采用临床常规护理干预方案,研究组则应用以自我效能理论为指导的精细化护理模式,其具体实施内容详述如下:

(1)组建护理小组。护理小组全体成员均需完成自我效能理论与精细化护理理念的专项培训课程,且在通过统一组织的考核评估之后,方可正式参与本研究工作。

(2)激励。护理小组需结合患者的个体病情与康复需求开展专项健康宣教,每周通过结构化考核评估患者对宣教内容的掌握程度。对于考核结果优异的患者,及时给予正面肯定与鼓励。在患者入院初期,引导其明确护理干预周期内期望达成的康复目标并书面记录,以此激发患者主动参与康复训练的内在动力;同时根据患者的阶段性康复表现,持续对干预方案进行动态调整与优化。

(3)直接经验。护理小组需与患者开展充分沟通协商,共同拟定契合其个体需求的干预方案。责任护理人员需专职承担起患者自我照护技能系统化培训的实施工作,同时主动引导患者完成护理日记的撰写,详细记录每日自身身体及心理等方面的变化情形。同时鼓

励患者定期复盘在护理阶段自身所发生的改变与取得的进步,并引导患者主动分享自身在护理过程中的转变情况、内心期望以及对康复所持有的信心等内容。

(4)间接经验。定期安排患者开展主题性集体研讨活动,邀请康复进展良好的患者分享自身护理与康复的实践经验。积极引导患者群体间交流护理心得与康复技巧,构建互助交流的良好氛围。针对护理干预效果未达预期的患者,推行病友一对一帮扶模式,让其在与优秀病友的互动中获取可借鉴的经验,进而优化其自我健康管理行为。

(5)监督及强化。护理人员于每日查房及护理工作中,对患者实施持续性健康宣教,着重且反复地强化患者关于脑梗死方面的自我护理技能。同时护理人员需全程跟踪监督患者康复训练的执行情况,及时纠正不规范动作,保障训练效果。

(6)支持。在护理干预全程中,护理人员需为患者提供全面且细致的照护服务,着重保障患者的住院安全与身心舒适体验。针对护理实施过程中出现的各类问题,需及时与患者展开沟通,据此动态调整干预方案与预期目标。同时,向患者家属讲解照护要点,引导其给予患者足够的关心与耐心陪伴。在每一次健康专题讲座开展期间,同步邀请患者家属参与其中,助力家属从精神与行动层面为患者提供全方位支持。

### 1.3 观察指标

针对两组患者护理干预后的自我护理能力,采用自我健康管理能力评估量表(ESCA)实施测评。该量表总分设定为 100 分,得分越高,表明患者所具备的自我护理能力越强。

针对两组患者护理干预后的生活质量,采用简明健康调查问卷(SF-36)开展测评。此量表的总分设定区间为 0 至 100 分,得分数值越高,表明患者的生活质量状况越优。

### 1.4 统计学分析

依托 SPSS 26.0 统计学分析软件,对研究期间收集的全部数据展开系统性整合与分析。对于计量资料采用  $\bar{x} \pm s$  予以呈现,组间比较则运用  $t$  检验的统计学方法开展分析;计数资料以百分比的方式进行统计描述,组间差异对比选用卡方检验完成。将  $P$  值小于 0.05 作为判定差异具备统计学意义的标准。

## 2 结果

与对照组相比,研究组患者的 ESCA 评分以及 SF-36 评分均显著升高,两组间的差异均达到统计学显著性水平( $P < 0.05$ ),具体数据详见表 1。

表 1 两组的 ESCA 评分和 SF-36 评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	ESCA 评分	SF-36 评分
研究组	35	88.51 ± 7.54	81.78 ± 7.20
对照组	35	78.93 ± 6.53	71.69 ± 6.58
<i>t</i>	-	5.682	6.120
<i>P</i>	-	0.001	0.001

### 3 讨论

脑梗死的发生发展与吸烟酗酒、缺乏运动、饮食结构紊乱等多种不良生活行为存在显著关联性。随着我国人口老龄化趋势的日益加剧,以及居民生活质量的不断提高,脑梗死的临床发病率与致死率均呈现出逐年攀升的趋势。临床实践观察结果表明,抑郁、焦虑等负面情绪的存在,不仅会降低脑梗死患者的临床治疗依从性,甚至可能诱发患者产生治疗抗拒心理,最终对整体治疗效果造成不利影响<sup>[5]</sup>。

自我效能理论特别强调,于护理实践推进过程中,需将提升患者的自我效能感作为核心方向。而自我效能感的内涵,是指患者对于自身能否顺利完成特定任务、实现预期目标所具有的主观信心程度。护理人员可借助为患者提供量身定制的个性化指引、切实有力的支持举措以及积极正向的鼓励话语,协助患者构建积极且稳固的自我认知观念。而精细化护理模式的核心内涵在于始终坚守以患者需求为根本导向的护理理念,着重强化对护理服务各环节细节的精准把控,并充分关注与满足患者个体化的护理需求。该护理模式通过全面评估患者的心理状态、生理指标、社会支持系统及文化背景等多维度因素,为其精心制定适配性最佳的护理方案,以此实现护理服务质量的全方位提升<sup>[6-8]</sup>。本研究结果表明,与对照组相比,研究组患者的 ESCA 量表评分与 SF-36 量表评分均显著提升 ( $P < 0.05$ )。究其原因,自我效能理论指导下的精细化护理通过组建护理小组、制定个体化护理服务方案、开展系统性健康宣教以及实施针对性心理疏导等一系列干预措施,不仅为患者提供了全面且优质的临床护理服务,同时还增强了患者的康复信心与治疗配合度,进而有效提升其自我照护能力,最终实现生活质量的改善。

综上所述,在脑梗死患者的护理实践中,基于自我效能理论开展精细化护理干预可切实增强患者自我管理能力,并显著改善其生活质量。

### 参考文献

- [1] 王晓红,汪敏玲,陈红瑜,等.自我效能理论辅助下早期个性化康复护理在老年脑梗死患者中的应用效果[J].中外医药研究,2025,4(17):145-147.
- [2] 郭淑华.基于循证理论的精细化护理在脑梗死患者中的应用效果[J].智慧健康,2025,11(23):158-160+164.
- [3] 时红敏,薛海红.以赋能理论为指导的康复护理对急性脑梗死偏瘫患者自我效能感及生活自理能力的影响[J].反射疗法与康复医学,2023,4(17):172-175.
- [4] 郑丽欢,王田利,李萌.精细化护理干预对脑梗死后患者康复锻炼积极性及神经功能的影响[J].航空航天医学杂志,2025,36(4):499-501.
- [5] 付霄霞.基于保护动机理论的赋能康复管理对脑梗死患者肢体恢复心理及神经功能影响研究[J].山西医药杂志,2025,54(23):1807-1810.
- [6] 蔡莉莉,吴琼,王育宁,等.基于自我效能理论的护理干预联合早期精细化护理改善青年脑梗死病人抑郁的效果[J].护理研究,2023,37(19):3582-3586.
- [7] 达雪萍,何峰,姚云.自我效能理论护理干预模式对2型糖尿病患者症状改善、生活质量及心理状态的影响[J].2023,42(24).
- [8] 刘苗苗,朱华清,刘芹芹.以创新扩散理论为基础的循证护理对老年脑梗死偏瘫患者负面情绪及自理能力的影响[J].2023,29(3).

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