

归因训练结合心理护理促进心理障碍青少年康复的效果影响分析

陈君

青岛市城阳区夏庄街道社区卫生服务中心 山东青岛

【摘要】目的 明确归因训练结合心理护理促进心理障碍青少年康复的效果。**方法** 研究纳入 2023.09-2024.09 中综合临床各项检查结果满足心理障碍诊断标准的 71 例青少年，以随机数字表法安排为两组，对照组与观察组分别 37、34 例患者，对照组行常规护理干预，观察组行归因训练结合心理护理干预，对不同干预效果进行比较分析。**结果** 观察组认知功能各数据值更高， P 值结果 <0.05 ，统计学差异大。观察组心理健康状态各项值更低， P 值结果 <0.05 ，统计学差异大。**结论** 于心理障碍青少年中施以归因训练结合心理护理措施，可促进认知功能与心理健康改善，这对提高心理障碍青少年康复护理水平有着重要意义。

【关键词】 心理障碍；青少年；归因训练；心理护理

【收稿日期】 2024 年 9 月 27 日

【出刊日期】 2024 年 10 月 29 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20240360

Analysis of the effect of attribution training combined with psychological nursing on the rehabilitation of adolescents with psychological disorders

Jun Chen

Xiazhuang Street Community Health Service Center, Chengyang District, Qingdao, Shandong

【Abstract】Objective To clarify the effect of attribution training combined with psychological nursing on promoting the rehabilitation of adolescents with psychological disorders. **Methods** A total of 71 adolescents who met the diagnostic criteria for psychological disorders based on comprehensive clinical examination **Results** from September 2023 to September 2024 were included in the study. They were randomly divided into two groups using a random number table method, with 37 patients in the control group and 34 patients in the observation group. The control group received routine nursing intervention, while the observation group received attribution training combined with psychological nursing intervention. The effects of different interventions were compared and analyzed. The observation group had higher data values for cognitive function, with a P -value of <0.05 , indicating a significant statistical difference. The observation group had lower values in various aspects of mental health status, with a P -value of <0.05 , indicating a significant statistical difference. **Conclusion** Attribution training combined with psychological nursing measures can promote cognitive function and mental health improvement in adolescents with psychological disorders, which is of great significance for improving the rehabilitation nursing level of adolescents with psychological disorders.

【Keywords】 Psychological disorders; Teenagers; Attribution training; Mental nursing

青少年心理障碍的发病率在全球范围内呈现上升趋势，根据多项研究^[1-2]，青少年抑郁和焦虑障碍的发病率在 10%至 20%之间，而注意力缺陷多动障碍（ADHD）的发病率更高，可能达到 5%至 10%。临床对于青少年心理障碍情况，主要会采取药物方式进行治疗，治疗过程中还需要配合相应的护理措施，提高护理效果，增强整体康复效果，有效改善青少年心理障碍，

促进恢复正常生活^[3]。文中分析了心理障碍青少年康复护理中应用归因训练结合心理护理的价值，如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究纳入 2023.09-2024.09 中综合临床各项检查结果满足心理障碍诊断标准的 71 例青少年，以随机数字表法安排为两组，对照组与观察组分别 37、34 例患者。

对照组年龄择取范围为12岁至18岁,均值(15.26±0.47)岁,11例为男性,26例为女性。观察组年龄择取范围为13岁至18岁,均值(15.28±0.45)岁,10例为男性,24例为女性。将两组各项基础资料数据录入统计学系统分析处理后差异小,可进行比较($P>0.05$)。择取要求:临床综合诊断为心理障碍;资料齐全;均处于青少年阶段(年龄在12-18岁之间)。剔除要求:中途退出;同时合并其他脏器器官疾病;依从性差,无法配合完成护理与问卷调查。

1.2 方法

1.2.1 对照组行常规护理干预

告知患者用药方法,提醒规范用药;鼓励患者多与他人交流与沟通,合理发泄不良情绪;鼓励患者适量运动,转移注意力。

1.2.2 观察组行归因训练结合心理护理干预

(1) 归因训练: ①训练前准备: 通过倾听、理解和支持,让青少年感到被接纳和尊重,建立信任和亲密的关系。设定明确、可实现的康复目标,如减少消极思维、提高情绪管理能力等。②消极思维模式识别: 鼓励青少年进行自我观察,记录自己通常出现的消极思维。与其讨论具体的情境和事件,帮助他们识别在这些情境中出现的消极思维。③归因技巧教育: 引导青少年用“如果...那么...”句式重新评估情境,例如“如果我不是唯一一个有这种感觉的人,那么我的感觉会如何变化?”帮助青少年识别并挑战绝对化的陈述,如“我永远不会成功”。鼓励青少年从多个角度看待问题,寻找不同的解释和可能性。④归因技巧应用: 通过角色扮演,让青少年在模拟情境中练习新的归因技巧。鼓励青少年在日常生活中应用所学的归因技巧,并记录下来他们的进步和遇到的挑战。

(2) 心理护理: ①情绪管理训练: 告知各种情绪调节技巧,如深呼吸、冥想、放松训练等,鼓励利用技巧对情绪进行调节。鼓励患者参与一些有意义的活动,如运动、艺术、音乐等,以帮助他们转移注意力,缓解焦虑和压力。②认知重构: 通过对话、问卷或心理测试等方式帮助患者识别并意识到自己的消极思维模式,

如过度概括、以偏概全、消极预测等。利用提问、反驳或提供反例等方式,让患者意识到自己的思维可能过于片面或消极,并引导其对不良认知进行重构。③心理教育: 合理选择视频、书籍、游戏等方式向患及其家庭成员提供关于心理障碍的知识和教育,帮助他们理解患者的症状和挑战。可定期组织青少年参加病友交流活动、心理知识专题讲座活动,帮助获取社会支持。

1.3 判断标准

(1) 评估两组认知功能。MCCB 认知测试,包括信息处理速度、注意警觉性、工作记忆、语言学习、视觉学习、社会认知、迷宫测验,通过 MCCB 评分系统转换成年龄、性别、受教育年限矫正的 T 分,各项得分越低患者认知功能损害越重。(2) 评估两组心理健康状态。心理状态评估量表(MSSNS),评估内容包括愤怒(0-38分)、焦虑(0-38分)、孤独(0-38分)、抑郁(0-38分),情绪反映强烈程度与分值呈正比。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 23.0 统计学软件进行数据分析。计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,组间比较采用独立样本 t 检验,组内比较采用配对样本 t 检验;计数资料以($n, \%$)表示,组间比较采用 χ^2 检验。 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 认知功能分析

由表 1 组间比较情况来看,观察组认知功能各数据值更高, P 值结果 <0.05 ,统计学差异大。

2.2 心理健康状态分析

由表 2 组间比较情况来看,观察组心理健康状态各项值更低, P 值结果 <0.05 ,统计学差异大。

3 讨论

从实际情况来看,存在心理障碍的青少年,由于其大脑和神经系统正在发育中,容易受到各种生物因素的影响,如遗传、荷尔蒙变化、睡眠障碍等,这些因素可能导致情绪不稳定、注意力不集中、记忆力下降等认知功能问题^[4]。因此,在开展心理障碍青少年护理工作时,需要关注其认知功能与心理健康状态变化,为护理效果评估提供参考^[5]。

表 1 两组认知功能分析($\bar{x} \pm s$) (分)

| 组别 | 信息处理速度 | 注意警觉性 | 工作记忆 | 语言学习 | 视觉学习 | 社会认知 | 迷宫测验 |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| 观察组 (n=34) | 35.48±10.39 | 33.10±10.49 | 45.33±12.21 | 40.38±10.19 | 41.49±12.10 | 38.41±9.33 | 38.11±8.49 |
| 对照组 (n=37) | 28.10±4.39 | 27.48±4.33 | 37.31±5.11 | 34.57±8.39 | 34.58±4.28 | 25.67±4.39 | 35.58±3.17 |
| t | 3.955 | 2.994 | 3.663 | 2.631 | 3.260 | 7.459 | 7.450 |
| P | 0.001 | 0.003 | 0.001 | 0.010 | 0.001 | 0.001 | 0.001 |

表2 两组心理健康状态分析 ($\bar{x} \pm s$) (分)

| 组别 | 愤怒 | 焦虑 | 孤独 | 抑郁 |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| 观察组 (n=34) | 12.02±0.31 | 11.15±0.46 | 13.14±0.28 | 12.74±0.29 |
| 对照组 (n=37) | 16.85±2.66 | 15.02±1.64 | 16.58±1.77 | 16.85±1.74 |
| <i>t</i> | 10.516 | 13.281 | 11.198 | 13.593 |
| <i>P</i> | 0.001 | 0.001 | 0.001 | 0.001 |

常规护理模式下,虽然有利于心理障碍青少年治疗开展,但是从实际护理情况来看,效果达不到理想^[6]。而归因训练是一种心理学方法,旨在帮助个体识别和改变导致情绪困扰和不良行为的消极思维模式,通过了解自己的思维方式和情绪反应,患者可以更好地控制自己的情绪,减少焦虑和抑郁等心理问题^[7]。同时配合心理护理(运用心理学的理论和方法,对患者进行有针对性的心理干预,以缓解或消除其不良的情绪反应,提高患者应对能力和适应能力,促进其身心健康),帮助患者建立积极的心态,减轻心理障碍。结合文中研究结果,观察组认知功能各数据值更高,*P*值结果<0.05,统计学差异大。心理障碍患者往往存在消极的思维模式,如过度概括、选择性注意、消极过滤等,归因训练通过引导患者重新审视自己的思维过程,帮助他们识别并改变这些消极的思维模式,从而改善认知功能^[8]。观察组心理健康状态各项值更低,*P*值结果<0.05,统计学差异大。归因训练帮助患者理解自己的思维和行为模式,提高自我觉察能力,同时配合多种心理护理措施,帮助患者掌握个人情绪管理技巧、帮助获取社会支持,使其更好地控制自己的情绪和行为,减少焦虑、抑郁等负面情绪的产生^[9]。

综上所述,于心理障碍青少年中施以归因训练结合心理护理措施,可促进认知功能与心理健康改善,这对提高心理障碍青少年康复护理水平有着重要意义。

参考文献

- [1] 李霞,钱丽霞,杨文静,等. 团体心理护理干预对儿童青少年双相情感障碍患者康复的效果分析[J]. 新疆医学,2022,52(9):1099-1103,1113.
- [2] 张晓宁,张培峰. 焦点式心理护理在青少年非自杀性自伤患者中的干预效果[J]. 国际护理学杂志,2024,43(10):1845-1848.
- [3] 杨瑞华,张秀丽,乔琳琳,等. 基于辩证行为疗法的心理护理干预在青少年非自杀性自伤中的应用[J]. 齐鲁护理杂志,2024,30(3):118-121.
- [4] 李定萍,吴晓萍,苏雪峰. 中医情志护理联合分级心理护理对儿童和青少年心理疾病预后的影响[J]. 中西医结合护理(中英文),2023,9(4):53-56.
- [5] 安鲁慧. 青少年焦虑症患者应用综合心理护理干预的临床效果分析[J]. 青春期健康,2023,21(12):81-83.
- [6] 张丽,张海青,朱艳. 基于 PERMA 模式的心理护理干预在青少年抑郁症患者中的应用效果[J]. 中国当代医药,2023,30(17):185-188.
- [7] 孙丽丽,王玲花,葛玲,等. 团体归因训练对青少年抑郁患者症状及自我效能感的干预研究[J]. 山西卫生健康职业学院学报,2021,31(5):9-10.
- [8] 彭红,陶莉,顾静,等. 分级心理护理干预体系改善儿童青少年住院患者焦虑抑郁情绪的应用效果分析[J]. 国际医药卫生导报,2022,28(6):773-776.
- [9] 姜丽娇,徐海燕. 心理护理结合健康教育对青少年轻度焦虑症患者焦虑症状的影响[J]. 中国保健营养,2021,31(7):235.

版权声明: ©2024 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