

感恩拓延-建构理论在康复疗养中的应用

许东波, 王利娜, 张晶晶*

天津康复疗养中心 天津

【摘要】目的 分析在康复疗养者中开展感恩拓延-建构理论护理方案的临床应用效果。探究其对负性情绪(主要关注焦虑情绪)和生命质量、疾病应对方式的影响。旨在为今后改善康复疗养人员心理特点及行为方式, 提高其生命质量提供参考依据。**方法** 本次研究对象选取我康复疗养中心 2023 年 1 月至 2024 年 12 月接收的康复疗养人员 80 例, 将其以随机数字表法分成两组开展管理研究, 共分成观察组与对照组, 每组各有康复疗养者 40 例。在康复疗养期间对照组人员接受常规康复护理方案管理, 观察组开展感恩拓延-建构理论管理, 将两种不同管理模式获得的康复疗养效果进行对比分析。**结果** 两组结果比较后显示, 疗养人员的焦虑情绪改善效果优于对照组, 康复疗养期间并发症发生率均低于对照组, 最终疗养者的生命质量与对照组相比明显提升, ($P < 0.05$)。观察组疗养质量以及疗养人员的遵医行为与对照组相比均显著提高。**结论** 在康复疗养人员中开展感恩拓延-建构理论的护理模式, 可使康复疗养者减轻焦虑症状, 提升疗养者的遵医行为, 增强疗养期间的身心舒适度, 促进身体康复, 减少并发症发生, 提高疗养人员的生命质量。

【关键词】 康复疗养; 感恩拓延-建构理论护理方案; 效果分析

【收稿日期】 2025 年 2 月 6 日

【出刊日期】 2025 年 3 月 9 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250149

Application of gratitude Extension-Construction theory in rehabilitation

Dongbo Xu, Lina Wang, Jingjing Zhang*

Tianjin Rehabilitation Center, Tianjin

【Abstract】 Objective To analyze the clinical application effect of the gratitude extension-construction theory nursing program among rehabilitation patients. To explore its impact on negative emotions (mainly anxiety), quality of life, and disease coping styles. It aims to provide a reference for improving the psychological characteristics and behavior patterns of rehabilitation patients and improving their quality of life in the future. **Methods** The subjects of this study were 80 rehabilitation patients admitted to our rehabilitation center from January 2023 to December 2024. They were divided into two groups by random number table method for management research, and divided into observation group and control group, with 40 rehabilitation patients in each group. During the rehabilitation period, the control group received conventional rehabilitation nursing program management, and the observation group carried out gratitude extension-construction theory management. The rehabilitation effects obtained by the two different management modes were compared and analyzed. **Results** Comparison of the results of the two groups showed that the anxiety of the convalescents was improved better than that of the control group, and the incidence of complications during rehabilitation was lower than that of the control group. The quality of life of the convalescents was significantly improved compared with that of the control group ($P < 0.05$). The quality of convalescence and the compliance behavior of the convalescents in the observation group were significantly improved compared with those in the control group. **Conclusion** The implementation of the nursing model of gratitude extension-construction theory in rehabilitation convalescents can reduce the anxiety symptoms of rehabilitation convalescents, improve the compliance behavior of convalescents, enhance the physical and mental comfort during convalescence, promote physical rehabilitation, reduce the occurrence of complications, and improve the quality of life of convalescents.

*通讯作者: 张晶晶

【Keywords】Rehabilitation; Gratitude extension-construction theory nursing program; Effect analysis

感恩拓延 - 建构理论由美国心理学家 B. L. Fredrickson 提出。

Fredrickson 等提出的感恩拓延-建构理论认为:感恩是一种积极地情绪反应,能够拓延个体瞬时的思维行动范畴,消除负性情绪。建构长期的积极心理资本,有效提升生活适应能力,改善对整体生活的评价,增强对未来生活的乐观期待^[1]。

康复疗养是一种结合康复治疗 and 疗养保健的综合医疗方式,旨在帮助疗养者在疾病或损伤后恢复身体功能和生活质量。它利用自然和人工疗养因子进行身体调养,关注整体健康,包括心理支持、生理恢复、生活自理能力提升和社会功能恢复。护理特点包括关注心理压力、耐心细致的训练、生活照料和指导,以及增强重返社会的信心^[2]。为进一步提高康复疗养护理质量,我院开展了感恩拓延-建构理论护理模式,并将其疗养效果与常规疗养模式进行了对比,具体对比详情见下文叙述:

1 资料与方法

1.1 一般资料

在本研究中,选取了 2023 年 1 月至 2024 年 12 月期间本疗养机构接收的康复疗养人员共 80 例作为研究对象。采用随机数字表法将这些疗养者随机分为两组,每组 40 例,分别命名为观察组和对照组。观察组的性别比为男性 22 例,女性 18 例,平均年龄为 (68.00±5.20) 岁;

对照组的性别比为男性 23 例,女性 17 例,平均年龄为 (68.50±5.30) 岁。通过对两组疗养者的临床资料进行比较,发现两组在性别、年龄等关键指标上无显著差异 ($P>0.05$),因此两组疗养者具有可比性。

1.2 方法

对照组接受常规康复护理措施,内容包括:加强疾病的知识宣教,对康复疗养者进行疾病讲解和基础健康教育,为其提供对应的健康指导;个体化康复目标的设定,注重身体机能恢复;通过综合运用物理治疗、作业治疗、言语治疗等多种手段,结合心理辅导帮助疗养者逐步提升生活自理能力,提高生活质量。同时,强化疗养者与家属的沟通与合作,确保康复过程顺利进行。

观察组则开展感恩拓延-建构理论护理模式:

1) 感恩奋进讲堂:介绍感恩拓延-建构理论的内涵,自疗养者踏入疗养机构伊始,便向其介绍感恩拓延-建构理论,利用微课、健康宣传手册、分享案例等方式,

使疗养者深刻了解感恩在康复疗养中的正面影响;2) 暖光旧忆:用床旁谈话的方式鼓励疗养者进行情感倾诉,回忆美好所见、所闻和具备感恩价值的往事等,通过感恩唤醒引出疗养者的感恩情绪;3) 涵养雅趣:鼓励疗养者培养自己的兴趣爱好,每天确保一定时间从事自己喜爱的活动,如音乐、书法、绘画、泡茶、打太极等,在充分享受生活的同时对生活充满感恩之情,在康复疗养的过程中护理人员为疗养者积极开展茶道、香道、花道、手工制作等内容丰富的疗养活动,传播健康养生理念,增进疗养者之间的互动交流。4) 心怀热望,感恩以行:指导疗养者对未来保持积极期望,例如,每周末列出下一周希望完成的事情,对未来生活保持乐观的心情。鼓励疗养者参与日常交流,例如:每天为家人做一些力所能及的事情,每周至少一次与家人、朋友亲密交谈,表达自己对家人、朋友的感激之情;鼓励在节假日为家人、疗养同伴发祝福短信、赠送祝福卡片等。5) 微群交流:每周一上午通过微信群定时推送感恩拓延-建构理论的相关知识,引导疗养者开启一周新的生活。确保护理人员每天 0.5-1.0h 在线时间以解答疗养者的疗养反馈;推送感恩短视频,内容围绕感恩国家、感恩社会、感恩家人、感恩医护人员等展开。6) 疗养同伴共话康复:由医护团队主持活动,耐心讲解感恩干预的正向积极作用,并选取 2 例或 3 例疗养人员结合生活经验现场分享感恩干预的做法及效果。7) 致电回访:询问疗养者的身心状况和感恩护理的实施现状,提醒康复疗养者定期复诊,并对感恩护理落实提出有针对性的指导。

1.3 观察标准

①评价标准:通过自制的调查问卷进行衡量,问卷内容涵盖康复护理质量和康复疗养者遵医行为,每项指标的最高得分设定为 10 分,得分越高代表疗养者依从性越高。②焦虑水平评估:采用 SAS 焦虑自评量表 (SAS-A) 进行评估,总分:将所有 20 个项目的分数相加,得到总分。轻度焦虑:总分在 20-29 分之间。中度焦虑:总分在 30-39 分之间。重度焦虑:总分在 40 分以上。③生活质量评价:使用医疗结果研究 36 项简短的健康调查量表 (SF-36) 进行评估,量表总分 100 分,得分越高意味着生活品质越高。

1.4 统计学方法

数据分析和处理采用 SPSS25.0 统计软件进行。对于计量数据,以均值和标准差 ($\bar{x} \pm s$) 的形式呈现,

并执行独立样本 t 检验。计数数据则以频数和百分比 ($n\%$) 的形式报告, 并实施卡方检验 (χ^2 检验)。比较两组结果时, 若 P 值小于 0.05, 则认为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组评分指标对比

干预前, 观察组和对照组各指标评分结果对比显示, 差异无统计学意义 ($P>0.05$)。但同对照组干预后

结果相比观察组的疗养护理质量以及疗养者遵医行为均显著提升, 且疗养者焦虑情绪也得到明显改善, ($P<0.05$), 具体数据见表 1。

2.2 两组康复指标对比

两组干预前的生活质量评分结果对比无显著差异 ($P>0.05$); 但干预后同对照组结果比较发现, 观察组并发症发生率均显著降低, 最终生活质量评分提高, ($P<0.05$), 见表 2。

表 1 组间指标对比详情($\bar{x} \pm s$)

分组	n	护理质量/分		遵医行为/分		焦虑情绪/分	
		实施前	实施后	实施前	实施后	实施前	实施后
观察组	40	6.1 $\pm$ 0.6	9.3 $\pm$ 0.4	6.2 $\pm$ 0.2	9.6 $\pm$ 0.5	29.5 $\pm$ 2.4	19.5 $\pm$ 0.7
对照组	40	5.9 $\pm$ 0.4	8.8 $\pm$ 0.3	6.3 $\pm$ 0.4	8.6 $\pm$ 0.3	29.4 $\pm$ 2.5	22.8 $\pm$ 1.2
t 值		1.7541	6.3245	1.4142	10.8465	0.1824	15.0233
P 值		0.0833	0.0001	0.1613	0.0001	0.8557	0.0001

表 2 组间康复指标对比($\bar{x} \pm s, \%$)

分组	n	生活质量/分		并发症/%
		实施前	实施后	实施后
观察组	40	57.5 $\pm$ 5.2	92.3 $\pm$ 7.9	1 (2.5)
对照组	40	57.6 $\pm$ 5.3	86.6 $\pm$ 6.5	6 (15.0)
t/χ^2 值		0.0851	3.5238	3.9139
P 值		0.9323	0.0007	0.0478

3 讨论

康复疗养旨在帮助慢性疾病疗养者恢复生活自理和社会功能。面对人才、设施和服务单一的问题, 需创新。疗养者需要心理支持、功能恢复、生活能力提升和社会交往能力增强, 以减轻焦虑, 恢复肢体, 提高自我照顾, 增强社会融入^[3]。

常规康复疗养管理在提高疗养者生活质量、促进康复进程方面发挥着重要作用, 如提供专业护理、康复训练和心理支持。然而, 其缺陷亦不容忽视, 如资源分配不均、忽视个体差异、缺乏创新性服务手段等, 限制了康复疗养效果的最大化^[4]。为进一步提高康复疗养质量, 我中心实施了感恩拓延-建构理论护理模式, 且最终获得了更加理想的康复效果。Fredrickson 所提出的感恩拓延-建构理论指出, 积极情绪能够促进个体的认知与行为模式的扩展, 从而形成持久的心理资本。在康复疗养领域, 该理论的应用主要体现在以下四个方面: 首先, 感恩训练有助于疗养者心理调适。鉴于疗养者往

往因疾病而承受较多负面情绪, 通过感恩练习, 他们能够转向关注生活的积极面, 例如对亲人的关怀和自身健康状况的改善, 这有助于激发积极情绪, 减轻焦虑和抑郁症状, 增强心理弹性, 并促进其对康复治疗的接受度。其次, 感恩能够激发疗养者的康复动力。

通过感恩, 疗养者将注意力从疾病的具体症状转移到更广阔的生活前景上, 认识到康复后的生活可能带来的快乐和回馈社会的机会, 这增强了他们的主动康复意愿, 并使他们更愿意参与锻炼和治疗过程^[5-6]。第三, 感恩训练促进疗养者间和谐交流, 激励医护人员提升服务质量, 形成积极互动, 优化康复环境。它通过提升积极情绪, 促进健康恢复和良好习惯, 增强疗养效果^[7-8]。

综上所述, 感恩拓延-建构理论康复疗养颇具意义: 提升心理素质和康复动力; 改善情绪、增进人际关系和社会支持; 通过感恩体验, 逐步驱散焦虑情绪、卸下沉重压力, 提升康复效果和生命质量。

参考文献

- [1] 邵会珍.感恩拓延-建构理论护理干预在老年支气管扩张伴抑郁症患者中的应用[J].国际护理学杂志,2024,43(5): 786-789.
- [2] 王美丽,张馨心.疗养院护理服务质量中精细化护理管理的实施效果[J].医学信息,2023,36(1):175-177.
- [3] 周蜀茜.疗养机构护理中精细化护理管理的效果分析[J].智慧健康,2024,10(6):161-164.
- [4] 周学武,孙菊江,杨泽楠.加强疗养机构医疗设备质量控制管理的对策[J].医疗装备,2022,35(17):62-64.
- [5] 李磊,吕雅铮,周丹.网格化管理在军队疗养机构保健疗养护理中的应用效果[J].中国疗养医学,2020,29(9):908-910.
- [6] 张俊萌.服务器虚拟化技术在军队康复疗养院信息中心建设中的应用探析[J].电脑知识与技术,2023,19(24):85-87.
- [7] 张建英,王伟,于丽华,等.以疗养员为中心的特勤疗养路径管理软件的研发与应用[J].中华航海医学与高气压医学杂志,2024,31(4):537-539.
- [8] 虞春洁.系统疗养管理对老年高血压患者的血压、心理状态及疾病认知的影响[J].饮食保健,2020,7(32):216-217.

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