

白血病患者家长团体积极心理干预的效果评价

牛敏瑞¹,董树婉²,汪惠才³,陈霞⁴,殷喆⁴,吕蒙¹

摘要:**目的** 探讨团体积极心理干预对白血病患者家长负性情绪及心理适应水平、幸福感的影响。**方法** 将儿内科住院的白血病患者家长 86 人随机分为对照组(44 人)和干预组(42 人)。对照组患儿住院期间实施常规护理方案,干预组在常规护理基础上对患者家长实施基于 PERMA 理论的团体积极心理干预,干预前后应用医院焦虑抑郁量表、心理适应量表与 Campbell 幸福感指数量表对白血病患者家长进行测评。**结果** 干预后干预组焦虑、抑郁评分显著低于对照组,而心理适应及幸福感得分显著高于对照组(均 $P<0.05$)。**结论** 实施基于 PERMA 理论的团体积极心理干预有利于改善白血病患者家长负性情绪,提升其心理适应及幸福感水平,促进身心健康。

关键词: 白血病; 患儿; 家长; 心理干预; 焦虑; 抑郁; 心理适应; 幸福感

中图分类号: R473.72;R395.5 **DOI:** 10.3870/j.issn.1001-4152.2023.01.015

Effect of group positive psychological interventions on parents of children with leukemia Niu Minrui, Dong Shuwan, Wang Huicai, Chen Xia, Yin Zhe, Lv Meng. School of Nursing, Xinjiang Medical University, Urumqi 830011, China

Abstract: **Objective** To explore the effects of group positive psychological intervention on the negative emotions, psychological adaptation and well-being of parents of children with leukemia. **Methods** A total of 86 parents of children with leukemia hospitalized in department of pediatric were randomly divided into control group (44 cases) and intervention group (42 cases). The control group received the routine nursing program during hospitalization, while the intervention group received the group positive psychological intervention based on PERMA theory for parents on the basis of routine nursing. Hospital Anxiety and Depression Scale, Psychological Adaptation Scale and Campbell Index of Well-being Scale were used to evaluate parents of leukemia children before and after the intervention. **Results** After intervention, the scores of anxiety and depression in the intervention group were significantly lower than those in the control group, while the scores of psychological adaptation and well-being were significantly higher than those in the control group (all $P<0.05$). **Conclusion** The implementation of group positive psychological intervention based on PERMA theory is conducive to improving the negative emotions of parents of children with leukemia, elevating their psychological adaptation and well-being, and promoting their physical and mental health.

Key words: leukemia; children patients; parents; psychological interventions; anxiety; depression; psychological adaptation; well-being

据文献报道,肿瘤是当前 14 岁以下儿童除了意外伤害以外的首要致死疾病,而白血病占儿童恶性肿瘤的 1/3,且发病率呈逐年上升^[1]。白血病未知的预后、漫长的治疗周期、沉重的照顾负担和经济负担无一不影响家长的身心健康。同时,严重的负性情绪、不良的心理适应也会影响家长的家庭和社会角色,使其幸福感水平降低^[2]。因此,对白血病患者家长提供有效的心理干预十分必要。然而,由于临床医护人员及社会工作者处于紧缺状态,个体化积极心理干预在临床实施难度大,并且难以延续,许多干预在个体出院后限于交通、环境和人员问题而被迫停止,干预效果受到影响。PERMA 理论认为,积极的人生应包括幸福心理五要素,即积极情绪(Positive emotions,P)、

投入(Engagement,E)、积极的人际关系(Positive Relationships,R)、意义(Meaning,M)和成就(Accomplishment,A)^[3]。研究表明,积极心理学干预可以减轻人们的抑郁焦虑情绪,对抗心理压力,提升心理适应水平和幸福感水平^[4]。另有研究表明,白血病患者家长更可能受到共同经历群体的影响,依赖彼此支持、共度难关的集体力量可获取更多心灵成长^[5],而团体干预形式可在短时间内纳入多人参加,在临床上应用可行性更大。为此,本研究基于 PERMA 理论对白血病患者家长实施团体积极心理干预,探究其对患儿家长抑郁焦虑情绪、心理适应水平和幸福感水平的影响。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取 2022 年 4~6 月在乌鲁木齐市某三级甲等综合医院儿内科住院的白血病患儿的家长为研究对象。纳入标准:①患儿确诊为白血病,家长知情同意参加本研究;②签订隐私保护协议、活动纪律协议。排除标准:家长并存严重精神类疾病;存在物质依赖。脱落标准:①因各种原因自动退出研究;②患儿住院时间不足 2 周。本研究共纳入患儿家

作者单位:1. 新疆医科大学护理学院(新疆 乌鲁木齐,830011);新疆医科大学第一附属医院 2. 儿科 3. 教育管理科 4. 心理医学科
牛敏瑞,女,硕士在读,学生
通信作者:汪惠才,506940196@qq.com
科研项目:新疆维吾尔自治区自然科学基金资助项目(2020D01C241);新疆护理学会 2022 年度立项科研课题(2022XH09);新疆医科大学研究生科研创新项目(CXCXY2022047)
收稿:2022-08-07;修回:2022-09-27

长 98 人,采用随机数字表法将患儿家长分为两组各 49 人,两组分别入住不同的病房,为预防医院感染,家长及患儿不得随意去别的病房。研究过程中对照组失访 3 人,因患儿转院、死亡退出 2 人;干预组退出干预 2 人,未全程参与干预 5 人,最终干预组 42 人、

对照组 44 人完成全程研究。两组家长及患儿一般资料比较,见表 1。本研究通过医院伦理委员会批准(伦理审查号 K202204-35),患儿家长均知情并签署知情同意书,且均明确有“随时撤回同意”的权利。

表 1 两组家长及患儿一般资料比较

组别	人数	文化程度(人)			婚姻状况(人)		家庭人均月收入(人)			职业性质(人)	
		小学及以下	初中或高中	大专及以上	已婚	离异及丧偶	<2000 元	2000~3000 元	>3000 元	改变	未改变
对照组	44	1	33	10	37	7	9	20	15	30	14
干预组	42	2	28	12	34	8	8	21	13	29	13
统计量		$Z=-0.382$			$\chi^2=0.147$		$Z=-0.136$			$\chi^2=0.007$	
P		0.702			0.701		0.892			0.931	

组别	人数	与患儿关系(人)			急性白血病类型(例)			患儿确诊时间(例)			独生子女(例)
		父亲	母亲	祖父母	淋巴细胞性	非淋巴细胞性	其他	<3 个月	3~6 个月	>6 个月	
对照组	44	11	31	2	30	12	2	8	16	20	12
干预组	42	12	28	2	31	8	3	5	20	17	16
统计量		$\chi^2=1.092$			$\chi^2=0.150$			$Z=-0.056$			$\chi^2=1.146$
P		0.275			0.881			0.955			0.284

1.2 干预方法

对照组患儿住院期间实施常规护理方案,向家长介绍白血病相关疾病知识、治疗方案、护理要点等。干预组在常规护理基础上对患儿家长实施基于 PERMA 理论的团体积极心理干预。具体如下。

1.2.1 构建心理干预方案 成立心理干预小组,成员共 7 人,其中儿科护士长 1 人,心理咨询师 2 人,心理医学科护士 1 人,在读硕士研究生 2 人,临床护士 1

人。心理咨询师负责组织和主持团体心理干预辅导,护士长负责招募患儿家长。在读硕士研究生负责资料、问卷的收集和发放,临床护士负责团体心理干预后礼物(礼物为生活用品,如牙膏、肥皂等)发放。心理干预小组成员以 PERMA 理论为基础,参照《积极心理治疗手册》^[6]及清华大学积极心理学培训课程设计和修订团体积极心理干预方案,团体积极心理干预方案见样表 1。

样表 1 团体积极心理干预方案

主题	活动内容	活动形式	干预时间	干预频次
天生我材必有用——积极优势介绍(P;积极情绪)	①优势介绍:心理咨询师先以故事的形式开始,介绍自己具备的优势;②咨询师邀请参与者依照心理咨询师讲述形式,轮流分享自己的优势故事	示教室	60 min	第 1 次团体干预
	线上:积极介绍他人优势,参与者需在群里进行打卡,以故事的形式介绍他人,可以发语音或者用一小段文字进行叙述	线上	周日前完成	1 次/周,共 1 次
非宁静无以致远——福流(E;投入;M;意义感)	①播放《阿甘正传》片段;②心理咨询师向大家讲述福流的含义与意义,教会家长在日常生活中融入福流(达到全神贯注、物我两忘、驾轻就熟、点滴入心和酣畅淋漓之感);③参与者需分享自己的福流体验;④活动临近结束播放正念冥想音乐,教会患儿家长体会到正念冥想的内涵与意义	示教室	60 min	第 2 次团体干预
	线上:推荐正念冥想课程“Headspace”;邀请参与者在群中接龙讨论冥想体会	线上	周日前完成	2 次/周,共 2 次
投之以桃,报之以李——感恩(R;人际关系)	①播放短片“Gift”;②邀请患儿家长讲述一直想感谢的人,说明感谢的原因,如果有可能,写一封感谢信,请念给他听	示教室	60 min	第 3 次团体干预
	线上:每周需进行 1 次的“3 件好事”接龙	线上	周日前完成	1 次/周,共 1 次
赠人玫瑰,手有余香——助人(M;意义感;A;成就感)	互助环:每个人在便条纸写下自己的名字及诉求,在纸上贴好便条纸,有人能帮助的,就在中间画条线连接起来	示教室	60 min	第 4 次团体干预
	线上:每位家长需要注意到周围需要帮助的人,可以是陌生人、病友、家人、朋友、医务人员,给他们提供力所能及的帮助。在积极心理辅导群中进行接龙	线上	周日前完成	1 次/周,共 1 次

1.2.2 心理干预方案的实施 ①线下。干预前,研究者与患儿家长、护士长及心理咨询师进行预约,在干预当日邀请 8~9 名住院患儿的家长,在干预现场(科室示教室)扫码入群,每周进行 2 次团体心理干

预,时间固定为工作日的下午,干预持续 2 周,共完成 4 次团体心理干预。干预由 1 名心理咨询师主持,2 名研究生负责场地布置及发放问卷,护士长参与辅导以解答家长病情相关疑问。②线上。以团体心理辅

导小组为单位建群,由 1 名硕士研究生负责发起接龙与推送工作,另 1 名硕士研究生进行人员的督促与核查工作,2 名心理咨询师和儿科护士长作为督导,1 名护士负责协调相关工作。

1.2.3 质量控制 ①干预前向患儿家长详细介绍研究目的、研究过程及研究时间,获得患儿家长的信任,使其了解并配合此研究,保证其合作性和依从性。②研究实施者统一接受清华大学积极心理学课程线上培训,该课程包括上下两篇,共 142 个学时,上篇培训内容包括美好人生、幸福、品质优势与美德、习得性乐观、积极情绪、亲社会心理行为、人际关系与沟通、亲密关系。下篇培训内容包括福流、积极动机、价值观与意义、积极自我、坚毅与自律、创造力与美、积极身心以及积极心理应用。课题组成员均完成《积极心理治疗手册》的阅读,以保证干预的同质性和有效性。③1 名硕士研究生负责每周定期在积极心理干预群发送疾病健康教育知识,以促进研究对象参与线上干预的积极性。

1.3 评价方法 由 2 名硕士研究生负责发放调查问卷,于干预前及最后 1 次干预的周日(干预后)完成所有问卷调查。①心理适应水平。采用王梦佳等^[7]汉化形成的心理适应量表,主要用于测量家长对疾病的

心理适应,包含应对能力、自强、社交能力和心理成长 4 个维度共 20 个条目。各条目采用 Likert 5 级评分法,“从不”到“几乎总是”依次计 1~5 分。总分 20~100 分,得分越高表明照顾者积极心理适应越好。量表 Cronbach's α 系数为 0.90。②焦虑抑郁水平。采用医院焦虑抑郁量表^[8],量表包括焦虑和抑郁维度共 14 个条目,每个条目按 0~3 分评分,焦虑、抑郁总分为 0~21 分。0~7 分无症状,8~10 分症状可疑,11~21 分存在症状。2 个分量表 Cronbach's α 均为 0.833。③幸福感。采用 Campbell 幸福感指数量表^[9]评估测试者现阶段体验的幸福程度,此问卷包括总体情感指数和生活满意度 2 个维度共 9 个条目,各条目采用 1~7 分计分,经权重转化,得分区间为 2.1~14.7 分,分数越高,幸福感越强,量表的 Cronbach's α 系数为 0.93。填写问卷时采用统一指导语,在院患儿家长当场发放并回收,出院患儿家长通过问卷星线上要求 24 h 内完成问卷。

1.4 统计学方法 运用 SPSS23.0 软件进行 t 检验、 χ^2 检验和秩和检验。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

两组患儿家长干预前后评价指标评分比较,见表 2。

表 2 两组患儿家长干预前后评价指标评分比较 分, $\bar{x} \pm s$

组别	例数	焦虑		抑郁		心理适应		幸福感指数	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	44	8.86±2.72	8.25±2.80	8.75±1.94	8.09±1.74	63.77±4.88	64.89±4.97	8.70±0.87	8.73±0.87
干预组	42	9.55±3.24	7.10±2.40	9.14±2.78	6.93±2.12	62.24±13.07	71.79±8.04	7.97±2.40	9.40±1.91
t		1.063	-2.052	0.756	-2.785	-0.715	4.764	-1.847	2.081
P		0.291	0.043	0.452	0.007	0.478	<0.001	0.071	0.042

3 讨论

3.1 基于 PERMA 理论的团体积极心理干预能够改善白血病患者家长的焦虑抑郁水平 个体在受到压力与创伤的影响时,往往会产生消极情绪,陷入恶性循环。而亲密的人际关系、对灵性的追求(如冥想)都有利于实现有意义的生活,当个体具有意义和目标时能够从逆境中较快恢复,缓冲绝望和失控的感觉^[10],有利于改善负性情绪。研究显示,没有积极特性(如自我效能、感恩等)的人患抑郁症的风险是普通人的 2 倍,积极情绪可以有效消除不良情绪的影响,使个体停止恶性循环^[11]。积极情绪不仅可以提升个体的心理韧性水平,还能让个体保持乐观心态。本研究结果显示,干预后,干预组焦虑抑郁得分显著低于对照组(均 $P<0.05$),提示基于 PERMA 理论的团体积极心理干预能有效改善白血病患者家长焦虑、抑郁水平。个人优势可以缓冲负面生活事件的痛苦影响^[12],本研究通过优势介绍,能够让患儿家长更加积极地体验生活、品味人生,注意到生活的美好面,从而提升积极情绪、改善人际关系^[13],降低患儿家长的焦虑抑郁水平;而通过教会家长正念冥想,能让其关注

当下,促使其达到精神负熵状态,以激发投入感,减少对确诊事件的消极性反刍和对未来病情不确定的焦虑^[14];通过分享 3 件好事,可使家长以正向角度看待周围事物,从困境中找到更多的出路,缓解紧张的人际关系、提升生命意义感、减少负面情绪并缓解焦虑抑郁症状。

3.2 基于 PERMA 理论的团体积极心理干预能提升患儿家长心理适应水平 寻找生活中的积极事件、利用自身积极特质优势开展互助活动,有利于营造良好的社会支持环境和支持系统,最终提升积极的心理调适水平^[14-15]。干预后干预组患儿家长的心理适应总分显著高于对照组(均 $P<0.05$),表明基于 PERMA 理论的团体积极心理干预策略对白血病患者家长心理调适水平提升作用显著。本干预方案促使家长关注生活 3 件好事、感恩活动,一定程度上可纠正白血病患者家长的负面偏差,使其发现生命的积极意义,加强了社会联系,利用爱、温暖和亲密关系直接改善应对机制;在团体助人活动中,将注意力转移到其他事件上,改善负面情绪、提高乐观水平、突破内在的心理障碍,培养其自强特质。此外,白血病患者家长可

从安全、接纳的团体中寻求帮助,获得情感支持和希望,最终获得更高层次的心理适应。

3.3 基于 PERMA 理论的团体积极心理干预可改善患儿家长的幸福感 个人优势与心理健康、主观幸福感有关,发掘个人积极优势可以缓冲负面生活事件的痛苦影响^[16],而感恩最能预测个人的生活满意度、积极情感和幸福水平^[17],且处于福流状态的人更可以体验到积极情绪^[18-19],如愉悦与满足,从而提升幸福感和生活满意度。积极心理学家认为,他人是人生低谷中的最好的“解药”,依靠良好的人际关系更容易促使其从困境中走出^[20],提升人际关系和谐与相互尊重的人际互动对幸福尤为重要。本研究结果显示,干预后干预组幸福感总分显著提升,且显著高于对照组(均 $P < 0.05$),表明基于 PERMA 理论的团体积极心理干预对白血病患者家长幸福感提升作用显著。本研究结合白血病患者家长的实际情况,实现自我挖掘个人积极优势,培养感恩怀德特质,引导其寻找福流体验,通过助人之乐提升自我效能和生命意义感,最终达到幸福感水平的提高。

4 小结

本研究基于 PERMA 理论,依赖多元化干预手段、团体干预形式、全面的心理辅导,对白血病患者家长进行团体积极心理干预,可降低其焦虑抑郁水平,提高其心理适应能力,改善幸福感。本研究结果证实基于 PERMA 理论的团体心理护理干预能够对纳入本研究的患儿家长起到积极的干预作用,基于伦理考量,本院在本研究干预结束后每月定期对白血病患者家长的心理状况进行集中筛查,将出现心理健康问题的家长动态纳入重点关注人员名单,并在征得其同意后对其给予积极心理干预。本研究为积极心理干预的短期研究,远期影响及依从性有待进一步研究探讨。

参考文献:

- [1] Cross M, Dearden C. B and T cell polymphocytic leukaemia[J]. Best Pract Res Clin Haematol, 2019, 32(3): 217-228.
- [2] Vander Haegen M, Luminet O. Stress, psychosocial mediators, and cognitive mediators in parents of child cancer patients and cancer survivors: attention and working memory pathway perspectives[J]. J Psychosoc Oncol, 2015, 33(5): 504-550.
- [3] Seligman M E, Parks A C, Steen T. A balanced psychology and a full life[J]. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2004, 359(1449): 1379-1381.
- [4] 张平, 张兰鸽, 倪士光. 在线积极心理干预策略及其应用研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36(3): 224-229.
- [5] 周雪贞, 卜秀青, 刘可, 等. 家长视角下急性淋巴细胞白血病患者化疗期间癌因性疲乏状况调查[J]. 护理学杂志, 2016, 31(17): 32-34.
- [6] 塔亚布·拉希德. 积极心理治疗手册[M]. 邓之君, 译. 北京: 中信出版集团股份有限公司, 2020: 1-401.
- [7] 王梦佳, 张瑞星, 常明钰, 等. 心理适应量表的汉化及信效度检验[J]. 中华护理杂志, 2021, 56(1): 155-159.
- [8] 马弘. 医院焦虑抑郁量表//汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 增订版. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 223-226.
- [9] 李靖, 赵郁金. Campbell 幸福度量表用于中国大学生的试测报告[J]. 中国临床心理学杂志, 2000, 8(4): 225-226, 224.
- [10] Breitbart W, Pessin H, Rosenfeld B, et al. Individual meaning-centered psychotherapy for the treatment of psychological and existential distress: a randomized controlled trial in patients with advanced cancer. [J]. Cancer, 2018, 124(15): 3231-3239.
- [11] Pan S, Ali K, Kahathuduwa C, et al. Meta-analysis of positive psychology interventions on the treatment of depression[J]. Cureus, 2022, 14(2): e21933.
- [12] Stemmler A, Staehle R, Heinemann T, et al. Positive psychology interventions in in-patients with depression: influences of comorbidity and subjective evaluation of the training programme[J]. B J Psych Open, 2021, 7(4): e109.
- [13] Albers T, Weiss LA, Sleeman S, et al. Evaluation of a positive psychology group intervention in nature for young cancer survivors to promote well-being and post-cancer identity development[J]. J Adolesc Young Adult Oncol, 2021, 10(6): 726-734.
- [14] 王千心, 张彩云, 张志刚, 等. 积极心理干预对妇科癌症患者病耻感及适应水平的影响[J]. 护理学杂志, 2020, 35(13): 71-73.
- [15] 黎黎, 彭丽丽, 汪丰, 等. 积极心理干预对 90 后护士心理弹性及总体幸福感的影响[J]. 护理学杂志, 2021, 36(14): 82-85.
- [16] Cunha L F, Pellanda L C, Reppold C T. Positive psychology and gratitude interventions: a randomized clinical trial[J]. Front Psychol, 2019, 10: 584.
- [17] Moskowitz J T, Addington E L, Cheung E O. Positive psychology and health: well-being interventions in the context of illness[J]. Gen Hosp Psychiatry, 2019, 61: 136-138.
- [18] 彭凯平. 吾心可鉴: 澎湃的福流[M]. 北京: 清华大学出版社, 2016: 62-65.
- [19] Csikszentmihalyi M. Flow: the psychology of optimal experience[M]. New York: Harper Perennial, 2008: 71-162.
- [20] Gable S L, Reis H T. Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context [J]. Adv Experiment Soc Psychol, 2010, 42: 195-257.

(本文编辑 李春华)