

# 书写表达积极情绪干预在老年癌症患者 保护性医疗中的应用

张丽丽<sup>1</sup>, 付逗<sup>2</sup>, 王鑫梅<sup>2</sup>, 欧阳艳琼<sup>3</sup>, 党建中<sup>2</sup>, 王滢<sup>2</sup>, 常旦琪<sup>2</sup>, 张卓慧<sup>2</sup>, 方慧琼<sup>2</sup>

**摘要:**目的 探索书写表达积极情绪在实施保护性医疗的老年癌症患者中的应用效果。方法 将110例实施保护性医疗的老年癌症患者分为对照组56例和观察组54例。对照组接受常规护理,观察组在常规护理基础上实施书写表达积极情绪干预。比较两组患者干预前后焦虑、抑郁及生活质量评分。结果 干预后,观察组焦虑、抑郁、社会功能活动评分显著低于对照组,生活质量评分显著高于对照组(均 $P < 0.05$ )。结论 对实施保护性医疗的老年癌症患者实施书写表达积极情绪干预,可减轻患者的负性情绪,帮助患者建立积极的心理防御,提高生活质量。

**关键词:**老年人; 癌症; 保护性医疗; 书写表达; 积极情绪; 焦虑; 抑郁; 生活质量

**中图分类号:**R473.73 **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2023.06.104

**Effect of positive and expressive writing in elderly patients who are not informed about cancer diagnosis** Zhang Lili, Fu Dou, Wang Xinmei, Ouyang Yanqiong, Dang Jianzhong, Wang Yan, Chang Danqi, Zhang Zhuohui, Fang Huiqiong. Department of Nursing, Renmin Hospital of Wuhan University, Wuhan 430060, China

**Abstract:** **Objective** To explore the effect of positive and expressive writing in elderly patients who are not informed about cancer diagnosis. **Methods** Totally 110 elderly cancer patients who were not informed about his/her cancer diagnosis were divided into a control group ( $n=56$ ) and an observation group ( $n=54$ ). Both groups received routine nursing, while the observation group was additionally provided with positive and expressive writing. The anxiety, depression, and quality of life were compared between the two groups before and after the intervention. **Results** After the intervention, the scores of anxiety, depression and social function of the observation group were significantly lower than the control group, while the score of life quality was significantly higher than the control group (all  $P < 0.05$ ). **Conclusion** Positive and expressive writing can reduce negative emotions of elderly cancer patients, help them establish positive psychological defense and improve their quality of life.

**Key words:** the elderly; cancer; protective medicine; expressive writing; positive emotions; anxiety; depression; quality of life

保护性医疗是指在医疗诊治过程中为避免和减少外界环境等各种因素给患者带来不利影响而采取的一系列保护性措施<sup>[1]</sup>。目前我国普遍存在的社会现实是家属为患者医疗决策代理人<sup>[2]</sup>,尤其是老年癌症患者,癌症诊断的告知无异于宣布“预期死亡”。患者家属认为他们有责任保护家人免受来自癌症负面信息的影响,要求医护人员在提供诊疗过程中对患者实施保护性医疗,即医护人员向患者本人或特定的家庭成员隐瞒病情或治疗手段转由代理人代为知情同意的医疗选择<sup>[3]</sup>。研究表明,处于保护性医疗的患者会伴随身、心、社会、精神等方面的负性状态<sup>[4]</sup>。书写表达是在一定时间内通过特定的书写方式来追忆、思考、冥想,达到表达情感、调节个体情绪的方法<sup>[5]</sup>。积极心理学提倡发展和调动个体积极资源,鼓励人们追

求多维高质量的生活<sup>[6]</sup>。研究显示,积极心理干预可改善个体不良情绪体验,而积极情绪的书写表达可缓解患者负性情绪,增强积极的生活体验<sup>[7-9]</sup>。本研究将书写表达积极情绪方法应用于实施保护性医疗的老年癌症患者群体中,旨在减轻患者的负性情绪,提高其生活质量。报告如下。

## 1 资料与方法

**1.1 一般资料** 选取2017年2月至2022年4月武汉大学人民医院老年病科收治的110例癌症患者为研究对象。纳入标准:年龄 $\geq 60$ 岁;医学诊断为癌症;确诊后接受对症治疗,未行手术及放化疗治疗;遵照家属意愿实施保护性医疗;有书写表达能力,且能书写超过10 min。排除标准:伴有其他系统的严重疾病,如心脑血管或肝肾疾病;有认知功能或视听障碍;既往有精神疾病史,或近6个月接受过心理治疗;拒绝或因各种原因无法配合者。按入院时间分组,每年单月入院患者为对照组共56例,双月入院为观察组共54例。本研究已通过医院伦理委员会审查(WDRY2021-K102)。两组患者一般资料比较,见表1。

作者单位:武汉大学人民医院 1. 护理部 2. 老年病科(湖北 武汉, 430060); 3. 武汉大学护理学院

张丽丽:女,硕士,主任护师,护理部副主任

通信作者:付逗,740321475@qq.com

科研项目:2022年湖北省重点实验室开放项目-护理专项(2022KFH016)

收稿:2022-10-16;修回:2022-12-23

表 1 两组患者一般资料比较

组别	例数	性别(例)		年龄 (岁, $\bar{x} \pm s$ )	文化程度(例)			疾病诊断(例)					付费方式(例)			
		男	女		初中及以下	高中或中专	大专及以上学历	胃癌	肝癌	前列腺癌	肺癌	其他肿瘤	自费	医保	公费医疗	商业保险
对照组	56	34	22	77.98±8.48	23	16	17	7	9	17	9	14	8	9	36	3
观察组	54	30	24	77.50±7.69	20	22	12	8	3	15	16	12	10	6	37	1
统计量		$\chi^2=0.301$ $t=0.311$			$Z=-0.191$			$\chi^2=5.271$					—			
P		0.583		0.757	0.848			0.261					0.615			

1.2 方法

1.2.1 干预方法

对照组住院期间在遵循保护性医疗原则下接受老年病科疾病护理常规,向患者讲解症状控制的方法及注意事项,并对患者及其照护者提供帮助和指导。责任护士征询家属同意,在不告知患者癌症病情的情况下对患者进行“四心护理”,即精心、爱心、细心和耐心,如遇严重心理问题者,告知主管医生请心理科医生会诊<sup>[3]</sup>。观察组在接受常规护理基础上实施书写表达积极情绪干预,具体如下。

**1.2.1.1 实施前准备** 成立老年病科保护性医疗干预小组。小组成员由 8 名高年资护理人员组成,包括 1 名主任护师(全面指导和督促研究进展),1 名护士长(研究设计及论文撰写),2 名老年专科护士(负责干预方案的实施),1 名心理治疗师(组织团体积极情绪事件分享活动),1 名护师(负责研究干预前后的资料收集及整理分析),1 名副主任医师(研究干预及评估方案的制订),1 名主治医师(负责本研究干预质量控制)。团队讨论后形成为期 4 周的书写表达积极情绪的干预方案。

**1.2.1.2 方案实施** 在研究开始前,研究团队对患者进行面对面干预培训。向患者发放笔和笔记本,命名为“我的好心情日记”,笔记本首页附有统一的书写表达积极情绪的指导语以及接下来 4 周干预计划和联系过程的注意事项。①第 1 周:记录下自己患病期间的想法及感受,写下自己对于未来的规划或美好的愿望;每天记录当下发生的 3 件正性事件,事件的主人公可以不是自己,记录下事情的经过以及自己当下的心情。②第 2 周:选择一个人,这个人可以是自己的亲属也可以是住院期间接触到过的医护或陪护人员,去写一封感谢信,并将内容传达给他/她;每天详细记录自己日常生活(如吃饭、阅读、散步等)中的所感所悟。③第 3 周:尝试着回忆自己过往美好及难忘的时刻,描写可以尽量详实,注意捕捉当时的心态;每天简评自身的优点以及难能可贵的品质,以及这样的优点带给了自己怎样的感受。④第 4 周:当产生消极念头时,立刻记录一条让自己幸福的事,击退消极思维带来的负性情绪。

**1.2.1.3 质量控制及注意事项** ①为提高干预的准确性,本研究提供了一个教学视频,制作成二维码,患者可扫码观看。为参与者播放视频时再次给予书写前指导。②书写要求:每周 2 次,每次书写时间  $\geq 10$  min,并告知患者书写过程中不用担心有错别字、语法错误或文笔不够优美导致书写不生动等问题,关键是

在于记录下一种当下的心情<sup>[10]</sup>。③环境:让参与者尽量在让自己感到熟悉、安静不被打扰的状态下完成书写。④为确保书写能有效激发积极情绪体验,观察组安排专人一对一跟进书写进度,并于每周五下午开展 1 次团体情绪相关积极事件的分享活动,分享活动由 1 名具有资质的心理治疗师主持,活动前会提前发出分享邀请,鼓励参与者分享彼此在疾病治疗中及康复中的积极事件,激发积极情绪。

**1.2.2 评价方法** ①采用焦虑自评量表<sup>[11]</sup>对患者的焦虑状态进行评估;评分大于 70 分为重度焦虑,61~70 分为中度焦虑,50~60 分为轻度焦虑。②采用抑郁自评量表对患者抑郁状态进行评估<sup>[12-13]</sup>;重度抑郁,大于 72 分;中度抑郁,63~72 分;轻度抑郁,53~62 分。③采用 SF-36 生活质量量表<sup>[14]</sup>对患者的生活质量状态进行评估。评估内容包括躯体疼痛、社会功能、心理功能、生理职能、情感职能 5 个维度,每个维度满分 100 分,分数越高提示生活质量越好。患者入组后完成上述 3 个量表调查,干预 4 周后再次调查。问卷调查由 4 名专职评估护士完成。

**1.2.3 统计学方法** 采用 SPSS25.0 软件进行数据分析,定量资料采用( $\bar{x} \pm s$ )表示,两组间比较采用  $t$  检验;定性资料比较采用  $\chi^2$  检验及 Fisher 精确概率法;有序分类资料比较采用秩和检验。检验水准  $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 两组干预前后焦虑、抑郁评分比较 见表 2。

表 2 两组干预前后焦虑、抑郁评分比较 分,  $\bar{x} \pm s$

组别	例数	焦虑		抑郁	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	54	58.38±11.25	55.84±10.07	59.75±8.84	56.02±9.00
观察组	56	57.41±10.27	46.82±8.58	58.70±11.24	41.43±8.70
$t$		0.473	5.063	0.543	8.645
P		0.637	<0.001	0.588	<0.001

2.2 两组干预前后生活质量评分比较 见表 3。

3 讨论

**3.1 书写表达积极情绪有效缓解实施保护性医疗老年癌症患者的焦虑及抑郁情绪** 患者家属在医疗诊治过程中为避免和减少外界环境等因素可能造成的不利影响而要求对患者隐瞒病情<sup>[15]</sup>。在实施保护性医疗过程中,老年患者的主观感受和疾病体验更容易产生负性情绪<sup>[16]</sup>。本研究中,两组干预前焦虑、抑郁水平均较高,大部分实施保护性医疗的患者有相关疾病症状但不知晓病情,对自己身体状况存在困惑及疑虑。

相关研究发现,心理干预对癌症患者意义重大,可改善其负性情绪<sup>[17]</sup>。积极心理学认为由于积极认知、积极行为、积极情感等积极资源的缺乏导致抑郁等负性情绪的产生<sup>[18]</sup>。研究发现,积极认知对生活质量和身体健康方面有影响且互为因果,可通过转变认知生成积极想法<sup>[19]</sup>。而积极情绪与积极行为相互作用,积极情绪可通过积极行为主动诱发,积极的活动参与者更能体验积极情感<sup>[20]</sup>。本研究结果显示,书写表达积极情绪干预方案实施4周后,干预组焦虑、抑郁水平显著低

于对照组(均  $P < 0.05$ ),表明书写表达积极情绪可以减轻老年保护性医疗癌症患者的负性情绪,与有关研究结果<sup>[9,21]</sup>一致。书写表达积极情绪通过促进老年癌症患者探索个体对生活中正性事件的情感体验,激发他们的积极情绪和认知,最终产生积极行为,进而降低其负性情绪的产生。同时,通过书写这一方式,患者不必担心过度暴露自己的想法,可以降低自身情感防卫,尽可能完全地将想法通过文字表达出来,促进患者积极情绪的抒发。

表3 两组干预前后生活质量评分比较

分,  $\bar{x} \pm s$

时间	组别	例数	躯体疼痛	社会功能	心理功能	生理职能	情感职能
干预前	对照组	56	43.20±4.90	51.88±8.44	52.66±7.56	54.59±10.19	44.34±4.45
	观察组	54	43.16±4.85	51.41±8.32	52.38±8.20	56.11±9.93	45.70±4.79
	<i>t</i>		0.043	0.294	0.186	0.792	1.543
	<i>P</i>		0.966	0.769	0.853	0.430	0.126
干预后	对照组	56	43.75±5.07	51.20±5.67	43.09±7.50	44.00±4.57	44.70±4.91
	观察组	54	46.20±6.33	72.20±7.06	82.13±7.42	82.96±5.76	55.39±8.21
	<i>t</i>		2.235	17.162	27.441	39.207	8.323
	<i>P</i>		0.027	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

**3.2 书写表达积极情绪有助于提高实施保护性医疗老年癌症患者的生活质量** 老年癌症患者普遍伴有躯体疼痛的症状<sup>[22]</sup>,这种疼痛一方面是躯体因素导致,另一方面也是心理因素导致<sup>[23]</sup>。研究发现,患者通过书写表达这一方式,获得了正性能量,改变其对疼痛的认知态度,学会了与疼痛和平共处,进而在一定程度上缓解了疼痛<sup>[24]</sup>。本研究结果显示,干预后观察组在躯体疼痛等5个方面的生活质量评分显著优于对照组(均  $P < 0.05$ ),说明书写表达积极情绪干预可改善癌症患者生活质量。第1周记录正性事件,根据积极心理学理论,正性事件能够帮助个体将注意力聚焦于事件的积极方面,继而拓宽个体思维和视角,增强其创造力。第2周通过表达对其他人的感激之情,加强与社会的联系,社会参与度的增加可以正向提高患者的治疗配合度与战胜疾病的动机。第3周通过怀旧机制,使患者回溯过去的美好,发现其中闪光点,并作为当下前行的动力;根据情绪理论,人的情绪的产生是遵循一定规律的,不同的情绪之间可以相辅相成也可以互相抵消<sup>[18]</sup>。第4周当负性情绪产生时,通过调动积极事件与之碰撞,当正念足够强时,可达到战胜负性情绪的目的。4周的书写干预逐渐深入,互相渗透,最大程度地激发患者积极情绪的表达。

**3.3 书写表达积极情绪干预可改善家庭成员之间的关系** 老年癌症患者通过书写表达吐露了之前许多不愿意诉之于口的心声,有对生命的理解、对家庭成员的感谢、对过往的歉意以及对未来的期许。收到信件的家属,从另一方面深入了解了患者的内心世界,从而改善家庭关系,紧密亲情纽带。因此,书写表达积极情绪干预可改善家庭成员之间的关系。本研

究在实施书写表达积极情绪过程中有4名家属和患者表现出释然和积极面对的心态,选择主动告知患者真实病情,结果患者对于该结果的接受度高于家属预期。说明家属或医护人员要通过深入挖掘患者内心世界,了解患者对于生命以及癌症的看法并进行综合评估后再选择科学的告知方法。

**4 小结**

书写表达积极情绪用于实施保护性医疗的老年癌症患者中,可有效改善患者焦虑、抑郁等负性情绪,提高其生活质量。由于符合纳入排除标准的病例来源较少,加上疫情原因,研究耗时较长,干预实施的连贯性和评价的同质性可能会受到影响。在今后的研究中,还需关注书写表达积极情绪对其他类型人群如中青年癌症患者的应用效果,拓展书写表达在临床实践中的应用范围。

**参考文献:**

- [1] 李欣慧,李明.我国保护性医疗制度中存在的问题及对策建议[J].中国医学伦理学,2021,34(9):1222-1225.
- [2] Chittem M, Norman P, Harris P. Primary family caregivers' reasons for disclosing versus not disclosing a cancer diagnosis in India[J]. Cancer Nurs, 2020, 43(2): 126-133.
- [3] 彭望连,刘晓红,黄旭芬,等.晚期癌症患者抑郁状况及影响因素研究[J].实用预防医学,2020,27(12):1483-1485.
- [4] 李欣慧,李明.我国保护性医疗制度及其存在的法律问题[J].医学与哲学,2021,42(2):58-61.
- [5] 尚星辰.基于书写表达的积极心理干预对炎症性肠病患者心理状况的影响[D].南京:南京医科大学,2019.
- [6] 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.
- [7] 王洁, 韦伟, 黄文贞, 等. 书写表达积极情绪干预对中青年 2 型糖尿病患者病耻感的影响[J]. 护理学杂志, 2022, 37(16):68-71.
- [8] 蒋凤, 黄金, 戴美玲, 等. 积极心理学在糖尿病患者心理健康中的相关研究[J]. 中华糖尿病杂志, 2019, 11(10):689-692.
- [9] 孟珊珊. 书写表达积极情绪对卵巢癌术后化疗患者创伤后成长及焦虑、抑郁情绪的影响[D]. 长春: 吉林大学, 2021.
- [10] Evgenia E, Ammosov A. Comprehensive geriatric assessment in nursing home[J]. Russian Family Doctor, 2018, 22(2):25-29.
- [11] Sprenger G P, van der Zwaan K F, Roos R A C, et al. The prevalence and the burden of pain in patients with Huntington disease: a systematic review and meta-analysis[J]. Pain, 2019, 160(4):773-783.
- [12] Dunstan D A, Scott N. Clarification of the cut-off score for Zung's Self-rating Depression Scale[J]. BMC Psychiatry, 2019, 19(1):1-7.
- [13] Wang Y, Ren X. Review on the mechanism of physical exercise improving senile depression[J]. Psychiatr Danub, 2022, 34(Suppl 2):670.
- [14] Grigoryan G A, Pavlova I, Zaichenko M. Influence of social isolation on development of anxious and depressive-like behavior in experimental animal models[J]. Zhurnal Vysshei Nervnoi Deyatelnosti Imeni Ip Pavlova, 2021, 71(6):760-784.
- [15] 曾铁英. 癌症告知策略的研究[D]. 武汉: 华中科技大学, 2008.
- [16] 石晓寒. 论我国患者知情同意领域中的保护性医疗措施[J]. 法制与社会, 2021(9):121-122.
- [17] 刘艳, 吕美荣, 张爱华. 接纳承诺疗法对癌症患者心理灵活性影响的 meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(8):657-663.
- [18] 周雅, 刘翔平, 苏洋, 等. 消极偏差还是积极缺乏: 抑郁的积极心理学解释[J]. 心理科学进展, 2010, 18(4):590-597.
- [19] Randolph J J. Positive neuropsychology: the science and practice of promoting cognitive health[J]. Appl Neuropsychol Adult, 2018, 25(4):287-294.
- [20] Lai W, Yang Z, Mao Y, et al. When do good deeds lead to good feelings? Eudaimonic orientation moderates the happiness benefits of prosocial behavior[J]. Int J Environ Res Public Health, 2020, 17(11):4053.
- [21] Merz E L, Fox R S, Malcarne V L. Expressive writing interventions in cancer patients: a systematic review[J]. Health Psychol Rev, 2014, 8(3):339-361.
- [22] 陈凤菊, 杨纯子, 刘美. 基于信息化平台的癌症疼痛管理质量指标的建立与应用[J]. 护理学杂志, 2020, 35(24):12-14.
- [23] 付佳丽, 冯晨秋, 娄凤兰. 依恋等因素对老年慢性疼痛患者心理困扰的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(4):515-519.
- [24] 逢锦晶, 于永明, 刘梦迪. 书写表达对慢性疼痛者疼痛、情绪、幸福感的改善[J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26(5):674-678.

(本文编辑 吴红艳)

• 敬告读者 •

## 警惕假冒《护理学杂志》工作人员及网站征稿、收费的声明

近年来, 相关网络、微信、邮箱经常出现某些谎称为《护理学杂志》编辑部人员, 要求加作者为好友, 或谎称文章录用或获奖, 要求缴纳审稿费、版面费或奖项评审费等信息; 有些甚至通过盗用本编辑部名称和地址、伪造资质证书等违法手段, 假借《护理学杂志》编辑部的名义收录稿件, 以达到非法敛财的目的。鉴此, 《护理学杂志》编辑部郑重声明如下:

1. 《护理学杂志》编辑部指定官方域名(网站)为 <http://www.hlzz.com.cn> 或 <http://www.chmed.net>。从官方网站投稿是唯一途径。文章经审核合格被录用后, 由投稿系统通过作者预留的邮箱发放录用通知和缴纳版面费通知, 再无其他收费项目和其他途径。请作者明确, 切勿受骗上当。
2. 《护理学杂志》的编辑人员不会要求作者加微信好友; 本刊不允许个人通知作者缴纳费用, 亦未设置个人账户收费。
3. 凡要求作者将论文版面费转账至个人账户的均非本编辑部所为。假冒本编辑部网站发布的信息、活动及后果均与本编辑部无关。

在此, 特提醒广大读者、作者注意甄别本刊网站合法域名, 选择正确途径投稿和缴纳费用, 避免不必要的损失。

地址: 武汉市解放大道 1095 号《护理学杂志》编辑部, 邮编 430030

E-mail: jns@tjh.tjmu.edu.cn; 咨询电话: 027-83662666; 联系人: 雷冰霞