

# 积极心理干预对老年人心理健康状况和睡眠质量的影响

任佰慧

海军青岛特勤疗养中心 山东青岛 266071

**【摘要】目的** 验证积极心理干预对老年人心理健康状况和睡眠质量的影响。**方法** 2024 年 4-10 月, 便利抽样法选取青岛市心理门诊就诊的 70 名老年人为研究对象、随机分为试验组 35 名和对照组 35 名。对照组接受常规的心理护理, 试验组在对照组的基础上进行积极心理干预。比较两组干预前后焦虑, 抑郁, 总体幸福感得分和睡眠质量。**结果** 干预后, 试验组广泛性焦虑量表得分为  $(5.91 \pm 2.42)$  分, 低于对照组的  $(9.89 \pm 2.97)$  分; 抑郁症筛查量表得分为  $(5.09 \pm 2.39)$  分, 低于对照组的  $(8.69 \pm 2.46)$  分; 总体幸福感量表得分为  $(79.26 \pm 6.07)$  分, 高于对照组的  $(70.776 \pm 8.6)$  分; 匹兹堡睡眠质量指数量表得分为  $(5.66 \pm 1.14)$ , 低于对照组的  $(6.86 \pm 1.72)$ ; 两组比较, 差异均具有统计学意义 ( $P \leq 0.01$ )。**结论** 积极心理干预可以降低老年人焦虑、抑郁情绪, 提高其生活的总体幸福感, 改善其睡眠质量。

**【关键词】** 积极心理干预; 老年人; 焦虑抑郁; 总体幸福感; 睡眠

**【中图分类号】** R47

**【文献标识码】** A

**【文章编号】** 1009-4393 (2025) 28-167-02

老年人面临很多压力, 心理健康状况、睡眠时间及质量呈下降趋势。研究表明: 老年人焦虑、抑郁检出率较高。老年人睡眠质量下降。长此以往, 老年人注意力、记忆力和免疫力下降, 还会导致多种疾病。因此, 本研究针对老年人的心理特点、需求和兴趣, 制订积极心理干预方案, 以期提升老年人的心理健康水平和睡眠质量。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

2024 年 4-10 月, 便利抽样法选取青岛市三级甲等医院心理门诊就诊的 70 名老年人为研究对象。按照入组顺序进行编号, 通过统计软件对编号 1~70 产生 70 个对应的随机数字, 将随机数字从小到大排列, 规定前 35 例为试验组, 后 35 例为对照组。采用信封法对研究人员进行分组隐匿, 根据对应的随机数字将研究对象随机分配至试验组或对照组。

**纳入标准:** (1) 年龄 60~89 岁; (2) 符合下列标准之一, GAD-7 评分  $\geq 5$  分; 抑郁症筛查量表评分  $\geq 5$  分; 总体幸福感量表评分  $\leq 48$  分; 匹兹堡睡眠质量指数量表评分  $\geq 5$  分。

**排除标准:** (1) 确诊有严重的精神疾病; (2) 合并其他系统疾病; (3) 正在接受其他心理干预。剔除标准: 中途退出研究或失联。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 试验组

##### 1.2.1.1 成立积极心理干预小组

小组包括 10 名成员: (1) 专家组 3 名成员, 共同负责积极心理干预方案的修订、实施指导和成员培训; 一名门诊科主任护士负责效果评价和质量控制。(2) 研究组 7 名成员。由工作 20 年的精神卫生科护士长担任组长, 负责干预过程的统筹安排、反馈调整; 3 名工作年限  $>10$  年的精神卫生科主管护士负责干预方案的实施及微信群的管理; 研究者本人负责方案的初步制定和家庭作业的收集; 2 名护理硕士负责问卷的发放与回收、数据的整理统计与分析。

##### 1.2.1.2 构建积极心理干预方案

包括积极情绪 (positive emotion)、投入 (engagement)、人际关系 (relationship)、意义 (meaning)、成就感 (achievement) 5 个部分组成。通过培养研究对象积极乐观的情绪、体验投入状态下的“酣畅感”、投身于积极

的社会活动、建立良好的人际关系、寻找正确的人生意义以及获得“成就感”等方式来帮助研究对象正视自己的现状, 以更为积极的态度面对自己生活。(2) 干预方案的具体内容: 本研究以 PERMA 模式为理论框架, 查阅相关资料, 结合老年人心理特点, 并咨询护理学、心理学、教育学等领域专家意见, 形成积极心理干预方案,

#### 1.2.1.3 实施积极心理干预

将 35 名老年人分为 3 组, 每组 11~12 人。老年人每周来院进行干预 1 次, 60min/次, 共 6 次。在干预的前 1d 晚上, 由主管护士再次提醒老人, 保证老人全程参与。

#### 1.2.2 对照组

对照组接受常规的心理教育课, 内容包括心理健康知识的普及、情绪管理、人际关系指导等。另外, 还要求老年人关注“实用心理学”微信公众号, 定期接收心理保健知识并学习。

#### 1.2.3 评价指标

##### 1.2.3.1 老年人焦虑水平

采用由何筱衍等汉化的 GAD-7 量表, 用于广泛性焦虑筛查及症状严重度的评价。该量表共 7 个条目, 采用 Likert4 级评分, 从“完全不会”到“几乎每天”依次计 0~3 分, 总分 0~21 分。0~4 分为无焦虑或不具有临床意义的焦虑; 5~9 分为轻度焦虑, 10~14 分为中度焦虑,  $\geq 15$  分为重度焦虑。

##### 1.2.3.2 老年人抑郁水平

采用由卞崔冬等汉化的 PHQ-9 量表, 用于评估调查对象过去 1 年内抑郁症状严重程度及抑郁症的辅助诊断。

##### 1.2.3.3 老年人总体幸福感水平

采用由段建华等汉化的 GWBS 量表, 用于评价研究对象对幸福的感受。该量表包含 6 个维度, 共 18 个条目。

##### 1.2.3.4 老年人睡眠质量

采用由刘贤臣等汉化的 PSQI 量表, 用于评价患者过去 1 个月的睡眠质量。

#### 1.2.4 资料收集方法

干预前、干预后, 2 名研究生使用统一用语指导老年人填写量表, 填写完毕当场收回, 进行双人核对并录入。

#### 1.2.5 统计学处理采用

SPSS 27.0 统计软件, 计数资料采用百分比描述, 组间比较采用  $\chi^2$  检验。计量资料采用  $\bar{x} \pm s$  描述, 正态分布的计量资料采用 t 检验, 非正态分布计量资料采用秩和检验进行组间比较。以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组一般资料的比较

本研究纳入 70 例老年人, 每组各 35 例。两组一般资料比较, 差异均无统计学意义 (均  $P > 0.05$ ), 具有可比性。

### 2.2 两组人员干预前后 GWBS 得分比较

干预后, 两组老年人 GWBS 得分均高于干预前, 且试验组老年人 GWBS 得分高于对照组, 差异均有统计学意义 (均  $P < 0.001$ ; 两组老年人 PSQI 得分低于干预前, 且试验组老年人 PSQI 得分低于对照组, 差异均有统计学意义<sup>[1]</sup> (均  $P < 0.001$ )。

## 3 讨论

### 3.1 实施积极心理干预可以缓解老年人焦虑、抑郁情绪

本研究结果显示, 干预后试验组焦虑、抑郁得分均低于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P < 0.001$ )。平时, 应鼓励老年人表达自己的感受与困惑, 引导其产生乐观、积极的情绪。其次, 完成家庭作业习惯的保持使得积极情绪体验得以维持。再者, 最大化体验“投入状态”增加了老年人心流”的体验, 使其更容易沉浸在高效完成事件的过程中, 享受投入后的成就感, 从而缓解焦虑抑郁情绪。由此可见, 积极心理干预对于改善老年人焦虑、抑郁情绪具有重要意义。

### 3.2 实施积极心理干预可以提高老年人幸福感

本研究结果显示, 干预后试验组总体幸福感得分高于对照组, 两组比较, 差异有统计学意义。本研究鼓励老年人回顾过去具有成就感的事件, 与大家分享, 使其感到自豪和满足, 这种积极的情绪体验可以增强自信心和自尊心, 从而提高生活满意度和幸福感。因此, 建议在临床中对心理有问题的老年人实施积极心理干预, 针对其独特的心理特点进行干预, 充分激发其积极的品格优势, 提高其幸福感。

### 3.3 实施积极心理干预可以改善老年人睡眠质量

本研究结果显示, 干预后试验组睡眠质量得分低于对照组, 两组比较, 差异有统计学意义。通过集体大合唱, 手语操和有爱互动。培养了老年人积极的心态、提高了他们的自信心, 且教会了他们如何合理的转移和释放负性情绪, 从而缓解他们的焦虑、抑郁情绪改善睡眠质量。

## 4 小结

本研究的积极心理干预有助于培养老年人积极乐观的情绪, 缓解焦虑、抑郁情绪, 提高其总体幸福感, 改善睡眠质量。不足之处是仅青岛市医院进行干预, 存在一定的地域局限, 后期可开展大样本多地区的研究并延长干预时间, 进一步验证积极心理干预的长期效果。

## 参考文献:

[1] 孙振球徐勇勇. 医学统计学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2020, 68.

(上接第 164 页)

方案、规范手术操作、强化围术期管理及优化术后护理等综合性预防策略, 以降低肛瘘术后复发率。未来, 可进一步扩大样本量开展研究, 探索新的治疗技术与管理模式, 为肛瘘患者提供更优质的诊疗服务, 不断提升肛瘘治疗的整体效果。

## 参考文献:

[1] 中华中医药学会肛肠分会. 肛瘘中医临床诊疗指南 (2020 修订版) [J]. 中国肛肠病杂志, 2020, 40(12):62-67.

[2] 喻德洪. 中国肛肠病学 [M]. 南京: 江苏科学技术出版社, 2011.

[3] 陈贤标, 梁宏涛, 刘世举, 等. 肛瘘术后复发的相关因素分析 [J]. 结直肠肛门外科, 2020, 26(4):423-427.

[4] 周永坤, 王勇, 刘佃温, 等. 肛瘘术后复发的原因分析及预防措施 [J]. 中国肛肠病杂志, 2017, 37(10):25-27.

[5] Lee SW, Park JS, Kim JH, et al. Risk factors for recurrence after fistulotomy or fistulectomy for anal fistula: a retrospective study [J]. Int J Colorectal Dis, 2018, 33(7):935-940.

[6] 张东铭. 盆底与肛门病学 [M]. 合肥: 安徽科学技术出版社, 2017.

(上接第 165 页)

总的来说, 高职护理学导论课程“对分教学模式”的运用发展, 需要我们持续性的展开相应的工作。我们需要根据师生在教学过程中存在的问题进行相应的模式调整和策略优化, 进行在运用中更为符合发展的需求, 为高职护理学导论课程的高效开展打下坚实的基础。

## 参考文献:

[1] 粟莹. 护理学导论教学方法的改革与探讨 [J]. 才智, 2024(36):263-264.

2024(36):263-264.

[2] 祝睿. 混合教学模式在高职护理教学中的应用与效果评价 [J]. 护士进修杂志, 2022, 37(6):545-547.

[3] 佚名. 对分课堂教学模式在护理学导论教学中的应用 [J]. 护理学报, 2024, 31(20):10-12.

[4] 林美. 五年制高职护理专业《护理学导论》教学方法探讨——以泉州医学高等专科学校为例 [J]. 中国培训, 2022(11X):25.

(上接第 166 页)

以情动人: 良好的环境可以陶冶人的情操, 而制度则是实现思政工作的重要手段, 更是能够统一职工言行的规矩; 榜样具有感召力及示范性, 其力量是无穷尽的, 树立典型可以激励职工, 使其更具上进心。

## 3 总结

思政工作是一切工作之生命线, 所以园林单位要做好其职工思政工作, 不仅有利于激发职工创造性和工作积极性, 更

能提高其工作热情及责任感, 推动园林事业的进一步发展。

## 参考文献:

[1] 高贤慧. 以人为本, 做好园林职工思想政治工作 [J]. 现代经济信息, 2022, (14):72.

[2] 郑文霞. 如何围绕园林发展做好职工思想政治工作 [J]. 改革与开放, 2021, (24):75.

[3] 周梅芳. 扎实做好思想政治工作, 推动园林绿化事业发展 [J]. 湖南科技学院学报, 2021, (12):112-114.