

乳腺癌患者接受PERMA团体心理护理体验的质性研究

郭丽霞 郭志强 王建英 霍笑影

摘要:本文旨在探讨乳腺癌患者参与PERMA团体心理护理的体验,为该群体的心理护理工作提供参考。

方法:采用描述性质性研究方法,通过目的性抽样选取12名乳腺癌患者,进行参与式观察和半结构性访谈,使用Colaizzi现象学分析法对收集的数据进行整理与分析。

结果:共提炼出3个主要主题及9个子主题,包括疾病与自我的积极认知(正确认识疾病的重要性、重塑自我认知、缓解负性情绪)、积极情感的培养(提升积极情绪意识、通过正向表达感受积极体验、团体支持促进情感交流)、生命意义的探寻(重建对生命的积极认知、激发家庭和社会责任感、发现逆境中的价值与成长)。

结论:PERMA团体心理护理显著改善了患者的心理状态,帮助患者重建对疾病与生命的积极认知,同时提升了情感支持和对生命意义的理解,为乳腺癌患者的心理康复提供了有力支持。

关键词:乳腺癌;PERMA团体;心理护理;质性研究

乳腺癌是全球范围内女性最为常见的恶性肿瘤之一。我国乳腺癌每年发病率呈持续上升趋势,年轻患者的比例也逐年增加。乳腺癌已成为严重威胁女性健康的全球性公共卫生问题。随着公众健康意识的增强和医疗技术的进步,乳腺癌患者的生存率也明显提高。

积极心理学由宾夕法尼亚大学的塞利格曼教授提出,其核心理念不仅是减轻负性情绪,更在于挖掘个体的积极力量和优秀品质,通过激发内在潜能,实现高水平的生活质量。随着积极心理学理论不断发展,塞利格曼教授提出了PERMA幸福模型,为干预个体心理健康提供了科学依据。近年来,PERMA幸福模型作为一种积极心理学的干预方法,逐渐被应用到乳腺癌患者的心理护理中^[1]。

一、研究方法

本研究采用抽样法,选取2024年2月至4月在某三甲医院接受治疗的乳腺癌患者为研究对象。年龄 ≥ 18 岁;知晓自己病情;语言表达正常;自愿参与本研究,并签署知情同意书。为了保护患者的隐私,我们隐藏了真实姓名。本研究共访谈12例患者,年龄范围在32~57岁,以编号N1~N12代替。

(一)资料收集

为确保数据收集的全面性,本研究采用了半结构式访谈和参与式观察相结合的方法。研究者作为观察者参与乳腺癌患者的团体心理护理活动,持续观察5周,记录患者在团体过程中的情绪和行为反应。护理方案按照PERMA理论共设计5周内容,详情见表1。

表1 PERMA幸福团体方案

时间	主题	内容
第一周	积极认知与情绪	通过心理辅导和情感教育,引导患者使用正向表达和积极心态应对疾病,提高心理韧性和身体健康水平。
第二周	专注与投入体验	团体中分享彼此的兴趣爱好,通过引导成员完成艺术创作。以“我向往的生活”为主题,沉浸式创作拼贴画,引导成员全心投入创作。成员分享创作过程中的感受,讨论如何将这种体验延伸到日常生活中。
第三周	人际互动与关系建设	通过互动交流,帮助患者改善人际关系,建立积极的沟通模式。引导患者与亲友表达内心感受。团体体验中使用团体沙盘,分小组自由摆放沙具,并最终通过小组合作完成故事的创作。
第四周	探索意义与价值	通过围绕生命意义与人生价值的谈话,引导患者建立积极的人生观,弱化对健康状况的过度依赖认知;体验环节提供彩色卡纸和蜡笔,引导参与者绘制人生地图。
第五周	成就感与自信的建立	引导患者认识成就感的积极心理意义,帮助其根据性格优势制定短期目标,并在疾病治疗和生活中逐步实现。结合患者身体状况设定功能锻炼目标。最终回顾团体生活,分享团体中的收获,为彼此赠送祝福。

第5周观察结束后,研究者首先对2例患者进行了初步访谈,并根据访谈结果和观察记录反馈,调整和完善最终的访谈提纲。访谈提纲包括以下问题:

- (1)您在接受PERMA团体心理护理的过程中,以及参与之后的感受如何?
- (2)这次活动对您的生活、情感或心理状态产生了哪些影响?
- (3)在这个过程中,您遇到的主要困难是什么?如何解决的?
- (4)您觉得这个过程中还需要哪些方面的改进?
- (5)您对本次团体活动有怎样的期待或需求?

患者在知情同意书上签字后,访谈正式开始,时长为40分钟左右。访谈前,研究者向患者说明研究目的及录音的用途,并保证患者隐私不被泄露。在访谈过程中,研究者注重倾听患者的表述,尊重事实,关注患者的表情、肢体语言及语气。

(二)资料整理

本研究采用资料收集与分析同步进行的方式,以确保数据的完整性和准确性。在访谈结束后的24小时内,研究人员将录音转化为文字稿,并整理访谈笔记,结合观察的记录,形成详

尽的文字资料。转录过程中,研究者会标注受访者的非语言信息,以更好地理解其心理体验。为保证资料的准确性,两名研究者分别独立转录并进行交叉核对。

(三)资料分析与质量控制

资料分析采用Colaizzi现象学分析法^[2],具体步骤包括反复阅读资料、识别有意义的陈述、编码重要观点、寻找共同概念并提炼主题、对主题进行详细描述。在完成主题提取后,研究团队将结果反馈给受访者进行确认,确保分析结果的真实性和可靠性。

二、研究结果

(一)疾病与自我的积极认知

1. 正确认识疾病的重要性

在接受PERMA团体心理护理后,多数患者表示,他们对疾病的认知有了明显的转变,逐渐摆脱了对乳癌的恐惧感。少数患者表示,通过专业的知识讲解和成功案例分享,他们了解了乳腺癌的治疗前景,意识到即使患病也要拥有积极的生活态度。例如,N12说:“以前总觉得得了癌症就是宣判了生命的终结,但听了医生的讲解,发现乳腺癌的治愈率很高,现在对治疗充满信心。”这

一过程帮助患者纠正了对疾病的错误认知。

2. 重塑自我认知

患者通过团体活动重新审视自己的生活价值和目标。一些患者在分享环节中表示,患病初期的无助和消极情绪逐渐被自我关爱和积极自我认知取代。N7说:“以前总觉得自己拖累了家人,现在认识到,保持健康是对家人最好的回馈。”团体活动提供了一个让患者袒露心声的安全环境,这种氛围使患者增强了自我认同和关爱意识。

3. 缓解负性情绪

团体交流缓解了患者的负性情绪,帮助他们以更积极的心态面对治疗。部分患者表示,通过参与讨论和聆听他人故事,她们感受到一种“并不孤单”的归属感。N5说:“看到其他人也在努力生活,自己并不是孤军奋战,这种感觉让我充满力量。”这种心理支持不仅减轻了患者的焦虑与抑郁,还增强了他们对未来的希望。

(二)积极情感的培养

1. 提升积极情绪的意识

通过参与PERMA团体心理护理,患者逐渐认识到积极情绪在身心健康中的重要作用。一些患者提到,通过心理辅导和情感教育,她们了解到积极情绪能够缓解压力,并提升治疗效果。N2说:“明白了好心情对康复的重要性后,我会主动去寻找让自己开心的事情,感觉整个人都变轻松了。”

2. 通过正向语言表达积极感受

团体活动引导患者学会用正向的语言表达自己的感受,从而提升积极情绪。一些患者表示,通过在团体中分享小小的日常成就,例如“今天化疗后没有呕吐”“自己完成了一段散步”,她们逐渐学会用正向的视角评价自己的表现。

3. 团体支持促进情感交流

患者在团体中通过彼此倾诉与支持,感受到积极情绪的感染力和情感互动带来的力量。一些患者表示,通过听取他人面对困难的积极应对方式,她们深受鼓舞,同时也受到启发。N6说:“其他成员分享她们的小快乐时,我觉得那些小细节也让我感同身受。”

(三)生命意义的探寻

1. 重建对生命的积极认知

通过PERMA团体心理护理,患者逐渐学会以积极的态度看待生命,弱化对健康状况的过度依赖。一些患者在团体活动中表示,尽管患病带来了身体和心理的挑战,但也让她们重新审视生活的价值。N8说:“我开始意识到和家人的每一天都是珍贵且有意义的。”

2. 激发家庭责任感和社会责任感

团体活动中,分享成功案例和个人故事激发了患者对家庭的责任感和社会的责任感。N10说:“即使患病,我依然可以成为家人的支柱,他们需要我保持坚强。”这种责任感成为患者努力治疗、积极生活的重要动力。

3. 逆境中的价值与成长

患者在活动中被引导回顾生命中的

起伏,逐渐意识到战胜逆境的重要意义。一些患者在绘制人生地图时发现,许多过去的困难都带来了成长和改变,这让她们面对当前疾病更加有信心。N11说:“面对癌症,我相信自己也能挺过去。”

三、讨论

对于乳腺癌患者而言,诊断与治疗常被视为极强的应激性事件。这类患者不仅需要应对癌症本身带来的恐惧感和死亡威胁,还需要承受治疗过程中出现的癌因性疲乏、并发症等,长期处于恐惧和焦虑所引发的心理疲劳状态。采用基于PERMA幸福模型的心理干预,可以有效缓解患者的负性情绪,减轻心理压力,同时增强自我效能感。部分研究表明,心理资本是影响癌症患者主观幸福感的关键因素之一。通过正向激励和支持,心理资本不仅可以纠正患者对负性情绪的认知,缓解与疾病相关的恐惧和担忧,还能促进积极行为转变,增强正能量情感与自我肯定,改善患者的情绪状态^[3]。

乳腺癌作为一种常见的恶性肿瘤,女性患者不仅要承受疾病所带来的痛苦,还要面对世俗审美标准的压力,导致患者在一定程度上产生焦虑、抑郁,甚至自我否定等负性情绪,但医疗技术的进步、家庭的支持和良好的人际关系也会激发患者对美好生活的渴望,使患者产生积极的心理变化,并在生活中做出积极改变^[4]。

综上所述,基于PERMA模式的积极心理学干预在乳腺癌患者中的应用效果显著,不仅能有效缓解患者的负性情绪,还能提升其创伤后成长水平和主观幸福感,具有临床推广的意义。尽管目前在实际应用中仍面临一些挑战,但随着社会对乳腺癌患者心理健康的关注不断加深,这些问题将逐步解决,进一步发挥PERMA模式在乳腺癌患者心理护理中的积极作用。

参考文献:

- [1]谢舒.基于PERMA理论乳腺癌术后化疗患者焦虑、抑郁情绪绘画疗法干预方案的构建与应用[D].杭州:浙江中医药大学,2023.
 - [2]刘明.Colaizzi七个步骤在现象学研究资料分析中的应用[J].护理学杂志,2019,34(11):90-92.
 - [3]王佳佳.PERMA模式下的积极心理干预对乳腺癌患者癌症复发恐惧的影响[D].衡阳:南华大学,2021.
 - [4]董翠丽,张丽.基于幸福PERMA模式的积极心理干预在中青年乳腺癌护理中的应用效果[J].保健医学研究与实践,2022,19(05):104-109.
- 作者郭丽霞单位为河北工程大学医学院;郭志强、王建英、霍笑影单位为河北工程大学附属医院。本文为“邯郸地区社科联课题‘PERMA幸福团体应用于乳腺癌患者心理护理的混合方法研究’”(项目编号:2023111)的研究成果。