

激励式护理对焦虑症患者自我效能及睡眠质量的影响

吴素虹

(克拉玛依市中西医结合医院(克拉玛依市人民医院) 新疆克拉玛依 834000)

【摘要】目的:分析焦虑症患者施以激励式护理对其自我效能及睡眠质量的影响。方法:研究选取2024年2月-2025年12月接诊的88例焦虑症患者作为研究对象,经随机数字法分组,对照组、观察组各有44例,对照组施以常规护理,观察组施以激励式护理,对比两组患者焦虑症状、睡眠质量及护理满意度、自我效能。结果:护理前,两组患者SAS评分比较无显著差异($p>0.05$);护理后,观察组患者SAS评分低于对照组($p<0.05$);观察组患者PSQI评分低于对照组($p<0.05$);观察组患者护理满意度比对照组高($p<0.05$);观察组患者自我效能评分高于对照组($p<0.05$)。结论:焦虑症患者采取激励式护理干预可减轻患者焦虑症状,提升患者自我效能及护理满意度,改善其睡眠质量,该护理模式具有临床应用价值。

【关键词】激励式护理;焦虑症;自我效能;睡眠质量;满意度

The Impact of Motivational Nursing on Self-Efficacy and Sleep Quality in Patients with Anxiety Disorders

Wu Suhong

(Karamay Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Hospital (Karamay People's Hospital) Xinjiang Karamay 834000)

[Abstract] Objective: To analyze the effects of motivational nursing on self-efficacy and sleep quality in patients with anxiety disorders.

Methods: A total of 88 patients with anxiety disorders admitted from February 2024 to December 2025 were selected as study subjects and randomly divided into two groups using a random number method: a control group and an observation group, each comprising 44 cases. The control group received conventional nursing care, while the observation group received motivational nursing care. The anxiety symptoms, sleep quality, nursing satisfaction, and self-efficacy were compared between the two groups. **Results:** Before nursing intervention, there was no significant difference in SAS scores between the two groups ($p>0.05$). After intervention, the SAS scores of the observation group were lower than those of the control group ($p<0.05$); the PSQI scores of the observation group were lower than those of the control group ($p<0.05$); the nursing satisfaction of the observation group was higher than that of the control group ($p<0.05$); and the self-efficacy scores of the observation group were higher than those of the control group ($p<0.05$). **Conclusion:** Motivational nursing intervention can alleviate anxiety symptoms, enhance self-efficacy and nursing satisfaction, and improve sleep quality in patients with anxiety disorders, demonstrating clinical applicability.

[Key words] Motivational nursing; Anxiety disorders; Self-efficacy; Sleep quality; Satisfaction

焦虑是精神障碍疾病,不仅对患者心理健康产生严重影响,也会引起过度紧张、焦躁等情绪,部分患者出现心悸、困难及头痛等症状,此类症状对患者生活质量产生巨大的影响,影响患者正常工作及学习、社交^[1]。临床常规护理应对焦虑症患者期间,侧重疾病症状,忽视患者心理需求及自我效能。长期焦虑也会导致患者睡眠不足,出现入睡困难、睡眠浅等症状,形成恶性循环。为此,寻求科学及高效护理模式,不仅能减轻患者心理负担,也可改善焦虑病情,提升其自我效能及改善睡眠状态^[2]。激励式护理是新兴护理方法,关注激发患者内在动力、积极情绪,持续提升患者自我护理能力,为焦虑症患者护理干预提供新方向^[3]。本研究将焦虑症患者作为研究对象,分析激励式护理的临床应用价值。

1.资料与方法

1.1 一般资料

研究选取2024年2月-2025年12月接诊的88例焦虑症患者作为研究对象,经随机数字法分组,对照组、观察组各有44例。对照组:男25例、女19例,年龄24-68岁,平均年龄(45.32 ± 5.12)岁,病程2-6(4.12 ± 0.72)个月;观察组:男22例、女22例,年龄23-69岁,平均年龄(45.25 ± 6.61)岁,病程2-8(4.76 ± 0.56)个月;两组患者常规资料比较无显著差异性($p>0.05$)。

纳入标准:①患者符合焦虑症临床诊断标准;②认知功能正常;③同意参与本研究。

排除标准:①存在自杀倾向;②合并狂躁;③器质性疾病。

1.2 方法

对照组:为患者施以常规护理,护理人员与患者搭建信

任关系，耐心聆听患者诉求、表达，对患者主诉表示认可，引导患者释放内心压力，如哭泣和倾诉，及时安抚患者帮助患者重建对某些事件看法，自不同角度看待问题，向患者表达关心和支持，鼓励患者参与到焦虑症治疗过程。为患者营造安静的睡眠环境，保持睡眠充足，每天睡眠时间 8h 左右，鼓励患者适当运动，但强度不宜过大。在饮食上叮嘱患者保持清淡，禁忌辛辣刺激食物。遵医嘱叮嘱患者按时用药、观察给药后不良反应，叮嘱家属妥善保管药物，以免患者私自藏药。为确保患者治疗期间的安全性，针对躯体功能障碍患者强化监控，确保其治疗期间的安全性。

观察组：为患者施以激励式护理干预，①个性化心理支持：患者入院后，护理人员以温和态度接待患者，向患者介绍医院病房、护士站，了解患者基本情况及心理状态、兴趣爱好，搭建熟悉关系。据患者个体情况，制定个性化心理支持计划，经倾听、共情及安抚等方式，帮助患者宣泄负面情绪，缓解焦虑症状。如患者因工作压力较大产生焦虑，护理人员与患者分析工作中的问题，提供解决办法的建议，使患者勇于面对工作中的各类挑战。②目标设定和激励：与患者制定适合短期及长期治疗的目标，将大目标划分为各个小目标，为对每个目标做出对应的激励项目。患者完成某个目标后，给予患者肯定及鼓励，包括口头鼓励、奖品鼓励，提升患者信心。针对睡眠质量较差患者，设定每周入睡时间，如将缩短 30min 入睡作为目标，患者达到目标后，发放小红花，兑换喜爱的物品。③自我护理干预：为患者传递焦虑症自我护理知识和方法，包括放松训练（深呼吸、渐进性肌肉松弛），搭配时间管理及认知重构等干预方法，鼓励患者自我参与，定期组织患者交流，分享自我护理心得，相互鼓励和支持，护理人员在旁指导，纠正患者认知错误。④强化社会支持：护理人员与患者家属交流，引导家属陪伴及鼓励患者，给予其充足关心及鼓励，使家属参与到患者康复过程中，陪伴患者户外活动及康复训练等，经过多种场景使得患者放松身心。

1.3 观察指标

①焦虑症状：研究使用焦虑自评量表（SAS）评估患者焦虑情况，该量表有 20 个项目，共计 100 分，分值高代表患者焦虑症状较为严重。

②睡眠质量：研究使用匹兹堡睡眠质量评估量表评估患者睡眠状态，该量表含有 7 个项目，每个项目 0-3 分，分值高表示患者睡眠质量差。

③护理满意度：自拟满意度评估量表，设置 10 个评估项目，共计 0-100 分，据患者填写情况评估，非常满意为 90 分及以上，满意为 60-89 分，不满意为≤59 分，分值高代表护理满意度较高。

④自我效能：以自我效能评分量表（GSES）进行评估，共计 10-40 分，分值高代表患者自我效能良好。

1.4 统计学分析

研究使用 SPSS27.0 软件对数据进行统计学分析，计量资料标准差通过 $\bar{x} \pm s$ 表示，以 t 值检验，计数资料以 n ，%表示， χ^2 检验， $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2.结果

2.1 两组护理前后 SAS 评分对比

护理前，两组患者 SAS 评分比较无显著差异（ $p > 0.05$ ）；护理后，观察组患者 SAS 评分低于对照组（ $p < 0.05$ ），见表 1。

表 1 两组护理前后 SAS 评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	护理前	护理后
观察组	44	65.32 ± 4.71	42.03 ± 3.48
对照组	44	66.13 ± 5.03	50.73 ± 5.13
t		0.481	5.481
p		0.684	0.001

2.2 两组患者睡眠质量评分比较

护理前，两组患者 PSQI 评分差异不显著（ $p > 0.05$ ）；护理后，观察组患者 PSQI 评分低于对照组（ $p < 0.05$ ），见表 2。

表 2 两组患者睡眠质量评分比较（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	护理前	护理后
观察组	44	13.42 ± 2.63	4.23 ± 1.03
对照组	44	13.37 ± 3.01	7.26 ± 1.73
t		0.492	3.741
p		0.573	0.001

2.3 组间护理满意度对比

观察组患者护理满意度比对照组高（ $p < 0.05$ ），见表 3。

表 3 组间护理满意度对比（ n ，%）

组别	例数	非常满意	满意	不满意	满意度
观察组	44	24 (54.54)	18 (40.91)	2 (4.54)	42 (95.45)
对照组	44	18 (40.91)	16 (36.36)	10 (22.72)	34 (77.27)
χ^2					4.623
P					0.034

2.4 两组患者自我效能评分对比

护理前，两组患者自我效能评分比较差异无统计学意义（ $p > 0.05$ ）；护理后，观察组患者自我效能评分高于对照组（ $p < 0.05$ ），见表 4。

表 4 两组患者自我效能评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	护理前	护理后
观察组	44	18.32 ± 4.01	32.23 ± 2.12
对照组	44	18.25 ± 3.84	25.21 ± 2.03
t		0.471	6.123
p		0.565	0.001

3.讨论

焦虑症是精神类疾病,与患者长期紧张、压力较大相关,部分患者出现植物神经症状,包括心悸、手抖、流汗、尿频等,自症状角度看,焦虑症包括精神症状和躯体症状,精神症状是对未来事物过度担心,部分患者无法明确担心具体对象,内心比较恐慌^[4]。躯体症状则是坐立不安、肌肉紧张,甚至会出现肌肉酸痛及肢体震颤,部分患者发生心动过速、口干及便秘等症状^[5]。焦虑症对患者生活产生巨大的影响,如干扰患者正常生活,使其无法集中注意力学习及工作,长期焦虑症也容易发生生理问题,包括心血管疾病及消化疾病等。

临床常规护理以病情护理为主,护理人员为患者提供饮食护理、生活护理及运动护理等,该护理模式一定程度可改善患者生活状态,但对患者心理状态关注不高^[6]。激励式护理是患者自我努力、积极配合等干预方法,目的是提升患者生活质量,减轻情绪负担。激励式护理理念以患者需求为核心,包括生理需求、安全需求、归属需求等,自不同阶段需求,激发患者内在动力,并提升其满意度。激励式护理遵循个性化原则,积极引导患者,激发患者内在动力,设置目标、给予物质奖励,鼓励患者参与其中,强化患者自我管理能力,改善患者情绪状态,建立信任关系^[7]。

经护理后,观察组患者焦虑症评分低于对照组,其原因

是激励式鼓励自多种方式减轻患者焦虑程度,关注个体心理支持,强调以患者为中心,给予患者心理支持。在干预过程中,尊重患者心理,产生安全感及信任感^[8]。该积极情绪体验宣泄患者负面情绪,减轻焦虑病症。保持良好人际关系也可为患者提供情绪支持,减轻其心理负担,使患者自焦虑状态中走出。与常规护理相比,激励式护理体现明显优势,经多种激励护理,激发患者积极情绪,使其有效对抗焦虑症^[9]。

观察组患者自我效能评分高于对照组,其原因是激励式护理在目标设定和激励环节,与患者制定短期及长期目标,设置大目标及小目标,患者完成目标后给予肯定和奖励,该过程提供丰富的经验,使患者感受到自己可以完成能力目标,强化患者信心,提升其自我效能。该护理期间为患者传递知识及技能,组织小组交流活动,患者自其他患者经验中获取替代经验,强化患者自我效能^[10]。观察组患者睡眠质量优于对照组,其原因是焦虑情绪会增加神经兴奋性,使得睡眠质量降低。良好睡眠状态可促进身体恢复及修复,强化人体免疫力,降低患病风险。经护理后,观察组患者对护理工作满意度较高,认为该护理模式对其关心及呵护较好,促进患者身心全面康复。

综上所述,针对焦虑症患者采取激励式护理模式可减轻患者焦虑症状,也可提升其自我效能,随着患者心理状态稳定,其睡眠质量大幅提升,对护理工作表示非常满意,该护理模式具有临床应用价值。

参考文献:

- [1]庞旭,谢军. 亲情护理联合激励式护理对焦虑症患者自我效能及睡眠质量的影响 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2025, 12 (02): 381-384.
- [2]张宏,贾琴琴. 心理护理与人文关怀对提高骨肿瘤患者希望水平和应对方式的效果 [J]. 吉林医学, 2024, 45 (08): 1970-1973.
- [3]徐甜甜,黄秀霞. 分析心理护理与健康教育在青少年轻度焦虑症中的应用价值 [J]. 中国冶金工业医学杂志, 2024, 41 (04): 430-431.
- [4]翁华,叶旭霞,毛艳. 音乐放松训练联合心理护理对 GAD 患者临床症状、自我感受负担及睡眠质量的影响 [J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30 (09): 128-131.
- [5]程晓霞. 支持性护理干预对焦虑症患者情绪的影响效果探析 [J]. 中国药物与临床, 2020, 20 (21): 3699-3701.
- [6]翟莉佳,朱芳燕,丁晓霞. 情感交互护理结合自助式认知行为疗法在广泛性焦虑症患者中的应用 [J]. 全科医学临床与教育, 2024, 22 (03): 282-285.
- [7]郑燕萍,伍丽娜. PERMA 模式的个体化心理干预在老年焦虑症伴高血压 rTMS 治疗中的效果 [J]. 心血管病防治知识, 2023, 13 (34): 70-72.
- [8]张惠雅. 分析心理护理干预改善焦虑症患者睡眠质量的效果及价值 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (10): 2369-2371+2375.
- [9]任振辉,朱铁锤,刘凤艳. 时效性激励模式对干燥综合征合并焦虑症状患者的效果评估 [J]. 健康教育与健康促进, 2021, 16 (02): 210-213.
- [10]马慧娟. 共情反馈式心理护理联合脑电生物反馈疗法在焦虑症患者中的应用分析 [J]. 中华养生保健, 2024, 42 (08): 137-140.