

# 积极心理视角下提升乳腺癌患者主观幸福感研究及护理对策分析

赖玥瞳, 于晴, 班悦\*

广东医科大学人文与管理学院, 广东 东莞

收稿日期: 2024年8月1日; 录用日期: 2024年8月28日; 发布日期: 2024年9月6日

## 摘要

乳腺癌是目前女性发病率最高的肿瘤疾病, 其已成为全社会重点关注的公共健康问题。随着癌症生存率的不断提高和医学模式的转变, 人们对个体健康提出了更高的要求。主观幸福感作为衡量个体心理健康和生命质量的重要指标, 对于乳腺癌患者来说具有重要意义。积极心理学的提出为提高乳腺癌患者的主观幸福感提供了新的思路和方法。本文对乳腺癌患者主观幸福感的相关研究进行分析, 探讨积极心理学在其中的应用和影响, 为未来癌症护理提供新的研究视角。

## 关键词

积极心理学, 乳腺癌, 主观幸福感, 护理

## Study on Improving Subjective Well-Being of Breast Cancer Patients from the Perspective of Positive Psychology and Analysis of Nursing Countermeasures

Yuetong Lai, Qing Yu, Yue Ban\*

School of Humanities and Management, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

Received: Aug. 1<sup>st</sup>, 2024; accepted: Aug. 28<sup>th</sup>, 2024; published: Sep. 6<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Breast cancer is currently the highest incidence of female cancer disease, and it has become the focus of the whole society of public health issues. With the continuous improvement of cancer

\*通讯作者。

文章引用: 赖玥瞳, 于晴, 班悦. 积极心理视角下提升乳腺癌患者主观幸福感研究及护理对策分析[J]. 护理学, 2024, 13(9): 1205-1210. DOI: 10.12677/ns.2024.139170

survival rate and the transformation of medical model, people put forward higher requirements for individual health. As an important index to measure individual mental health and quality of life, subjective well-being is of great significance for breast cancer patients. Positive psychology built a new way to improve the subjective well-being of breast cancer patients. This study analyzed the relevant research on the subjective well-being of breast cancer patients, discussed the application and influence of positive psychology in it, and provided a new research perspective for cancer nursing in the future.

## Keywords

Positive Psychology, Breast Cancer, Subjective Well-Being, Nursing

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

乳腺癌是女性发病率最高的恶性肿瘤。世界卫生组织国际癌症研究机构发布的 2020 年常见的癌症类型数据显示：乳腺癌首次超过肺癌，成为全球最常见的癌症，约占新发癌症病例的 11.7%。我国女性乳腺癌的患病率占全身恶性肿瘤的 7%~10%，并逐年升高[1]。当前医疗技术的不断进步虽然提高了乳腺癌患者的生存率，但在诊断、治疗疾病的过程中，患者易产生巨大的心理困扰，严重降低患者主观幸福感，影响乳腺癌患者术后康复[2]。积极心理学为我们提供了一个新的视角，即通过关注个体的积极特质和体验来增强主观幸福感。本文旨在探讨积极心理视角下如何提升乳腺癌患者的主观幸福感，并提出相应的护理对策，为癌症临床护理工作提供参考与支持。

## 2. 乳腺癌患者主观幸福感研究现状

### 2.1. 主观幸福感的内涵

主观幸福感(Subjective Well-Being, SWB)主要指个体依据自己设定的标准对其生命质量所做的情感性和认知性的整体评价。这种评价涵盖了生活满意感和情感体验两个基本成分，其中生活满意感是个体对生活总体质量的认知评价，而情感体验则是指个体在生活中的感受，包括积极情感和消极情感两方面[3]。个体对整体生活的满意程度越高，体验到的积极情感越多、消极情感越少，则主观幸福感体验越强。主观幸福感与乳腺癌患者之间存在着密切的关系。乳腺癌作为一种严重的疾病，不仅给患者的身体健康带来威胁，还常常伴随着心理压力、恐惧和焦虑等负面情绪，这些负面情绪会直接影响患者的主观幸福感[4]。此外，研究表明，主观幸福感的提升对乳腺癌患者的康复和生命质量具有积极的影响。一方面，主观幸福感的提升可以增强患者的心理韧性，使其更好地应对疾病带来的挑战和压力，减轻心理负担[5]。另一方面，主观幸福感的提升还可以促进患者的身体恢复，加快康复进程，可能由于积极情绪可以促进身体的免疫功能，增强身体的抵抗力，有助于患者更好地应对疾病[6]。在乳腺癌患者的治疗过程中，提高主观幸福感是一项重要的任务。

### 2.2. 主观幸福感的测量

随着主观幸福感研究的不断深入，其测量工具也随之不断发展完善，测量内容也由单一向多维度转

变。目前，对主观幸福感的测量工具主要包括：

1) 幸福感指数量表(Index of Well-Being, IWB)，由 Campbell [7]于 1976 年编制，此量表用来评估研究过程中个体当下关于幸福的体验水平。包括总体情感指数和生活满意度两个列项：前者由八个项目组成，从不同的角度描述了情感的内涵；后者由一个满意度项目组成。两者的得分进行加权相加即为总体幸福感指数得分。

2) 总体幸福感量表(General Well-Being Schedule, GWBS)，该量表是由美国国立卫生统计中心制定的一种定式型调查工具，我国学者段建华[8]对该量表进行了修订，用来评价被试者对幸福感的陈述。该量表共有 33 个条目，6 个维度即：对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为控制以及松弛与紧张(焦虑)，是我国使用最为广泛的主观幸福感测评工具之一。

3) 纽芬兰纪念大学幸福感量表(Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness, MUNSH)，该量表由 Albert Kozma [9]等学者于 1980 年编制，其理论结构基于情感平衡理论，是指把幸福理解为两种对立而同等重要的维度来平衡，即正性情感和负性情感之间的平衡。正性情感增加个体的幸福度，负性情感降低个体幸福度。该量表共由 24 个条目组成：正性情感 PA 和负性情感 NA 各有 5 个条目，正性体验 PE 和负性体验 NE 各有 7 个条目，总分越高，代表幸福感越强。

### 3. 积极心理学与乳腺癌患者主观幸福感的关系研究

#### 3.1. 积极心理学内涵

积极心理学致力于研究人类的积极特质、积极体验和积极社会制度，以促进个体的幸福感和心理健康。美国学者塞利格曼(Seligman)将其定义为通过研究个体积极的经历和积极的特征，促进它们的发展机制，旨在关注幸福和最佳功能领域[10]。Luthans 和 Youssef [11]等人在 2004 年基于积极心理学和组织行为理论模型的框架下，提出了积极心理资本的概念，并将积极心理资本定义为个体在发展和成长过程中表现出来的一种积极心理状态，主要包含了四种积极心理品质：希望、乐观、自我效能和韧性。之后 Wong [12]学者指出，积极心理学为实现两个目标：克服和转化消极因素，并通过提升意义/美德来增强积极因素，从而减少精神疾病，增加幸福感。在乳腺癌患者的康复过程中，积极心理学可以通过关注患者的积极情绪、积极认知、积极应对和积极社会支持等方面，来提升其主观幸福感。

#### 3.2. 积极心理学与乳腺癌患者主观幸福感

积极心理学关注人类积极心理品质和积极情绪体验，如乐观、希望、韧性等，旨在促进个体和社会的积极发展。乳腺癌患者在治疗过程中，由于疾病的威胁、治疗的副作用、社会心理内在环境的变化等因素，往往会产生消极的心理体验。而积极心理学则可以通过培养患者的积极心理品质，帮助患者更好地应对这些挑战，提高主观幸福感。国内外研究表明，基于积极心理学的干预措施，如认知行为疗法、积极心理教育、正念减压、支持性心理治疗等，可以显著激发乳腺癌患者的积极心理品质，如乐观、希望、韧性等[13][14]。这些积极心理品质的提升，有助于患者更好地适应疾病带来的心理变化，减少焦虑、抑郁等负面情绪，从而提高主观幸福感[15]。

#### 3.3. 积极心理学对乳腺癌患者主观幸福感的影响机制

主观幸福感是积极心理学中的一个重要部分，积极品质的正性引导和积极情感的激励作用在癌症患者的自我管理和发展中起着重要作用，可影响患者的应对疾病策略、社会功能康复和心理健康等，围绕积极心理理论展开的提升主观幸福感机制研究主要有几个方面：

1) **认知重构**：积极心理学通过帮助乳腺癌患者重新评估疾病和治疗过程，使其从消极的视角转向积

极的视角。这种认知重构有助于患者看到疾病中的积极方面，如治疗的希望、康复的可能性等，从而减轻焦虑和抑郁等负面情绪，提高主观幸福感。此外，认知重构还有助于患者建立积极的心态，更好地应对生活中的挑战和困难[16]。

**2) 情绪调节和情感支持：**积极心理学强调积极情绪的培养与维护，研究表明，可以通过提高积极的心理品质如韧性，帮助乳腺癌患者更好地应对病痛，促进其适应和解决当下问题能力并预测更佳的主观幸福感[17]。同时，积极心理学强调情感支持的重要性，认为情感支持是提升乳腺癌患者主观幸福感的关键因素之一。通过积极的情感调节，增强患者自我效能感，促进社会家庭环境对患者的正向影响，可以帮助患者减轻孤独感和无助感，缓解疾病带来的抑郁和焦虑症状，提高主观幸福感[18]。

**3) 应对方式：**应对是个体对当下环境的变化有意识、有目的和灵活的调节行为，其中回避和屈服被认为是消极的无效的应对方式，面对是积极的应对方式。乳腺癌术后患者能否采取积极的态度和方式应对问题，合理地利用社会和家庭支持系统，对他们的预后和主观幸福感有较大影响[19]。国内外研究表明，应对方式在乳腺癌患者希望水平、家庭亲密度及适应性与家庭韧性之间起到部分中介作用，说明乳腺癌患者积极心理品质希望通过应对方式间接影响家庭韧性并正向预测主观幸福感[20]；此外，积极心理学也可引导患者从消极应对方式(如逃避、否认、愤怒等)转向积极应对方式(如寻求支持、积极面对等)，以积极的心态面对疾病的变化和挑战，通过调整期望值来保持内心的平衡和满足感，积极心理学鼓励患者关注生活中的积极面，培养乐观、感恩等积极心态。这些积极心态有助于患者重新评估自己的处境，看到生活中的美好和希望，从而增强主观幸福感。

#### 4. 积极心理学在乳腺癌患者护理中的应用

基于积极心理理论的干预可以减少乳腺癌诊断和治疗的痛苦，在临床护理领域中应用的有效性和实用性已被证实[21]。目前，国内外针对积极心理干预的研究方法主要有正念减压法(MBSR)、认知行为疗法(CBT)，支持性表达(SET)和心理教育性治疗(PET)等，护理关键是通过增加患者积极的情绪状态，集中于改善个人幸福的群体干预。

**1) 正念减压疗法(MBSR)：**是以正念为基础的疗法，强调关注当前时刻、接受自己感受和想法。MBSR的核心是协助患者通过正念禅修来平衡或抵消压力、疼痛和疾病所造成的负面影响，从而使患者回归到较为正常的心理状态，进而加强自身对上述负性状态或不良结局的应对[22]。乳腺癌患者可以通过正念疗法来学会更好地管理自己的情绪和思维，减少负面情绪的影响，提高主观幸福感。

**2) 认知行为疗法(CBT)：**认知行为疗法源于认知理论和行为理论双方的持续发展以及交融整合，其关注重点为人们的心理活动，该理论认为人的情绪取决于思维，其行为又取决于情绪。研究表明，CBT可以通过改变思维或信念与行为的方法来改变人的认知，从而应用到癌症病人中，成为一种消除不良情绪和行为结果的短程心理疗法[23]。也有研究指出 CBT 能够使患者的症状减轻，可以培养患者自我管理、科学控制自身态度与情绪的能力，帮助乳腺癌患者识别和改变负面思维模式和行为习惯。通过与专业治疗师的合作，患者可以学会如何更有效地管理情绪，减少焦虑和抑郁，并提高应对挑战的能力[24]。

**3) 支持性表达(SET)：**支持性表达疗法(SET)是通过营造支持性环境，帮助患者获取社会支持及处理与癌症相关问题的能力。在癌症群体的护理中，医护人员定期组织支持型和表达型群体，鼓励癌症患者多交友、感知社会支持是减少该群体孤独感和社会隔离的有效干预措施[25]。乳腺癌患者可以通过参与该群体交流组织转移疾病内在痛苦注意力来释放内心的压力，表达自己的感受，从而增强主观幸福感。

**4) 心理健康教育治疗(PET)：**健康教育重在实施整体护理。健康教育是一种干预行为，它向人们提供改变行为和生活方式所必需的知识、技术与服务等，促进健康和提高生命质量。实施健康教育治疗重在关注对患者生理、心理、社会各方面护理的全过程。一方面，癌症患者从患病开始就承受着两方面的双



重折磨, 加上接受治疗后出现的恶心、呕吐、食欲下降等不良反应, 更加重了其内在痛苦。另一方面, 患者又迫切希望了解疾病的产生、发展、治疗、预后, 以及治疗所带来的不良反应和饮食、生活方面的注意事项。针对癌症患者的这种心理特点, 对其展开健康教育及心理辅导工作, 并在实践中不断总结经验, 划分出不同癌症患者存在的不同心理问题, 进行分类管理, 有针对性地对其出现的问题进行健康宣教和心理辅导, 可提高疾病治疗效果及患者的生命质量[26]。

## 5. 结论

积极心理学为我们提升乳腺癌患者主观幸福感提供了新的视角和策略。通过增强积极情绪、促进积极认知、培养积极应对和加强积极社会支持等方面的努力, 可以有效提升乳腺癌患者的主观幸福感。同时, 医护人员应关注患者的心理健康和康复需求, 提供个性化的护理服务和支持, 为患者创造一个温馨、和谐的医疗环境。

## 基金项目

2023 年学校“百项青年研究项目”(GDMUD2023024); 2023 年广东省基础与应用基础研究基金联合基金项目(2023A1515110766)。

## 参考文献

- [1] Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R.L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., *et al.* (2021) Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, **71**, 209-249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
- [2] 卞绿, 臧娅, 赵丽华. 乳腺癌患者的焦虑、抑郁情绪和生存质量的相关性研究[J]. 实用预防医学, 2021, 28(12): 1529-1532.
- [3] Diener, E., Oishi, S. and Tay, L. (2018) Advances in Subjective Well-Being Research. *Nature Human Behaviour*, **2**, 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- [4] Rosenberg, S.M., Dominici, L.S., Gelber, S., Poorvu, P.D., Ruddy, K.J., Wong, J.S., *et al.* (2020) Association of Breast Cancer Surgery with Quality of Life and Psychosocial Well-Being in Young Breast Cancer Survivors. *JAMA Surgery*, **155**, 1035-1042. <https://doi.org/10.1001/jamasurg.2020.3325>
- [5] 王全兰, 李惠萍, 胡少华, 等. 癌症患者心理韧性潜在类别与主观幸福感的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(11): 1617-1623.
- [6] 宋菲, 张丽, 张合霞, 等. 积极心理疏导对晚期宫颈癌化疗患者的负面情绪、生活质量及免疫状态的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26(3): 369-373.
- [7] Campbell, A. (1976) Subjective Measures of Well-Being. *American Psychologist*, **31**, 117-124. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.31.2.117>
- [8] 段建华. 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析[J]. 中国临床心理学杂志, 1996(1): 56-57.
- [9] Kozma, A. and Stones, M.J. (1980) The Measurement of Happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, **35**, 906-912. <https://doi.org/10.1093/geronj/35.6.906>
- [10] Lee Duckworth, A., Steen, T.A. and Seligman, M.E.P. (2005) Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, **1**, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- [11] Luthans, F. and Youssef, C.M. (2004) Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management. *Organizational Dynamics*, **33**, 143-160. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.01.003>
- [12] Wong, P.T.P. (2011) Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology*, **52**, 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- [13] 朱建欣. 基于正念减压疗法的护理模式在乳腺癌放疗患者中的应用效果[J]. 中国民康医学, 2022, 34(13): 176-179.
- [14] Guarino, A., Polini, C., Forte, G., Favieri, F., Boncompagni, I. and Casagrande, M. (2020) The Effectiveness of Psychological Treatments in Women with Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, **9**, Article 209. <https://doi.org/10.3390/jcm9010209>
- [15] 张侍玉, 李倩, 朱家峰, 等. 基于 PERMA 模式的积极心理干预对癌症患者主观幸福感和负性情绪影响的 Meta

- 分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(5): 661-666.
- [16] 吕静. 认知构建在晚期放化疗肿瘤患者护理中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2017, 23(7): 44-45.
- [17] Ulibarri-Ochoa, A., Macía, P., Ruiz-de-Alegría, B., García-Vivar, C. and Iraurgi, I. (2024) The Role of Resilience and Coping Strategies as Predictors of Well-Being in Breast Cancer Patients. *European Journal of Oncology Nursing*, **71**, Article 102620. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2024.102620>
- [18] Gu, Z., Li, M., Liu, L., Ban, Y. and Wu, H. (2023) The Moderating Effect of Self-Efficacy between Social Constraints, Social Isolation, Family Environment, and Depressive Symptoms among Breast Cancer Patients in China: A Cross-Sectional Study. *Supportive Care in Cancer*, **31**, Article No. 594. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-08063-0>
- [19] 鞠星. 青年主观幸福感及其与应对方式的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 扬州: 扬州大学, 2012.
- [20] 李嘉欣. 乳腺癌患者希望、家庭亲密度和适应性与家庭韧性: 有调节的中介效应[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽医科大学, 2024.
- [21] Chan, R.J., Teleni, L., McDonald, S., Kelly, J., Mahony, J., Ernst, K., *et al.* (2020) Breast Cancer Nursing Interventions and Clinical Effectiveness: A Systematic Review. *BMJ Supportive & Palliative Care*, **10**, 276-286. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2019-002120>
- [22] Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **10**, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- [23] 高健慧, 商丽艳, 徐燕. 认知行为疗法在癌症病人身心症状护理中的应用进展[J]. 护理研究, 2015, 29(1): 1-4.
- [24] 李晓琴, 马丽. 认知行为护理在乳腺癌术后患者中的应用效果及对自我管理效能、自我护理能力的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8 (30): 166-169.
- [25] Tabrizi, F.M., Radfar, M. and Taei, Z. (2016) Effects of Supportive-Expressive Discussion Groups on Loneliness, Hope and Quality of Life in Breast Cancer Survivors: A Randomized Control Trial. *Psycho-Oncology*, **25**, 1057-1063. <https://doi.org/10.1002/pon.4169>
- [26] 洪娟, 郑洁芸, 朱美玲, 等. 健康教育干预癌症患者心理问题及护理对策[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2015, 36(2): 287-288.