

希望理论融合正念音乐疗法用于脑出血护理中的 PSG 监测及 PSQI 评价研究

张倩

邵阳学院附属第二医院, 湖南 邵阳 422000

DOI:10.61369/MRP.2026020006

摘要： 目的：探究希望理论融合正念音乐疗法干预方案对脑出血的护理实证研究。方法：本研究共纳入 90 例脑出血患者，均为我院 2023 年 10 月 -2025 年 10 月收治，并采用随机数字表法将其分成对照组和观察组，每组各 45 例。对照组实施常规护理措施，观察组则在常规护理的基础上，接受希望理论结合正念音乐疗法干预。比较两组患者认知功能、行为记忆能力、睡眠质量及护理满意度。结果：干预后，相对照组，观察组 MMSE 评分较高 ($P < 0.05$)；观察组 RBMT-II 评分较高 ($P < 0.05$)；观察组 PSQI 评分较低 ($P < 0.05$)；观察组护理满意度较高 ($P < 0.05$)。结论：希望理论融合正念音乐疗法能有效改善脑出血患者的睡眠质量、认知功能及行为记忆能力，提升其护理满意度，具有临床推广价值。

关键词： 希望理论；正念音乐疗法；脑出血；睡眠质量

A Study on the Application of Hope Theory Combined with Mindfulness Music Therapy in PSG Monitoring and PSQI Evaluation for Intracerebral Hemorrhage Nursing

Zhang Qian

The Second Affiliated Hospital of Shaoyang University, Shaoyang, Hunan 422000

Abstract： Objective: To explore the empirical effects of an intervention combining hope theory with mindfulness music therapy on nursing care for patients with cerebral hemorrhage. Methods: A total of 90 patients with cerebral hemorrhage admitted to our hospital from October 2023 to October 2025 were included in this study. Using a random number table method, they were divided into a control group and an observation group, with 45 cases in each group. The control group received routine nursing care, while the observation group received an intervention combining hope theory with mindfulness music therapy in addition to routine care. Cognitive function, behavioral memory ability, sleep quality, and nursing satisfaction were compared between the two groups. Results: After the intervention, the observation group had significantly higher MMSE scores ($P < 0.05$), higher RBMT-II scores ($P < 0.05$), lower PSQI scores ($P < 0.05$), and higher nursing satisfaction ($P < 0.05$) compared to the control group. Conclusion: The integration of hope theory with mindfulness music therapy effectively improves sleep quality, cognitive function, and behavioral memory ability in patients with cerebral hemorrhage, while enhancing nursing satisfaction. This approach holds clinical value for promotion.

Keywords： hope theory; mindfulness music therapy; intracerebral hemorrhage; sleep quality

引言

脑出血 (Intracerebral Hemorrhage, ICH) 是一种高致死率、高致残率的急性脑血管疾病。随着医学技术的不断进步，尽管患者的生存率有所提高，但大部分康复者仍面临神经功能损伤的长期后果。这些后果包括认知功能障碍、记忆缺失以及睡眠障碍等，均为常见的后遗症，对患者的日常生活质量及康复过程产生了严重影响。研究指出^[1]，这些神经功能障碍不仅加剧了患者的恢复难度，也降低了他们的生活质量。常规护理多侧重于生命体征监测、并发症预防及肢体功能锻炼，对患者的心理状态和高级神经功能康复的关注尚显不足。因此，探索融合认知与睡眠干预的综合护理模式，对改善 ICH 患者预后至关重要。希望理论由 Snyder 提出，强调个体通过设定目

项目名称：《希望理论融合正念音乐疗法用于脑出血护理中的 PSG 监测及 PSQI 评价研究》项目编号：2023ZD0096。

作者简介：张倩，女，湖南邵阳人，本科。

标、路径思维和动力思维实现心理调适,已在多种慢性病及精神心理领域展现出积极效果。正念音乐疗法结合正念减压与音乐干预,通过调节情绪、缓解焦虑、改善睡眠,广泛应用于心身疾病及神经康复领域^[2]。然而,将希望理论与正念音乐疗法结合应用于脑出血护理的研究尚不足。基于此,本研究旨在探讨希望理论联合正念音乐疗法在 ICH 患者认知、记忆及睡眠障碍康复中的应用效果,以期改善患者神经心理预后、提升生活质量提供新的循证护理实践路径。

一、资料与方法

(一) 一般资料

本研究共纳入 90 例脑出血患者,均为我院 2023 年 10 月至 2025 年 10 月期间收治。采用随机数字表法将患者分为对照组与观察组,每组各 45 例。对照组中,男性 24 例,女性 21 例,平均年龄 (61.76 ± 8.87) 岁;观察组中,男性 26 例,女性 19 例,平均年龄 (61.52 ± 8.91) 岁。两组患者在性别、年龄等一般资料方面均衡可比 ($P > 0.05$)。

纳入标准:①经头颅 CT 确诊为非外伤性脑出血;②首次发病;③意识清楚,视听功能正常;④自愿参与本研究并签署知情同意书。

排除标准:①合并精神疾病史;②复发性脑出血;③严重视听障碍;④入组前已存在睡眠障碍或焦虑症。

(二) 方法

对照组:实施常规护理,涵盖基础护理、用药指导、心理疏导、健康教育及康复训练(包括物理疗法与作业疗法)。

研究组:在对照组基础上实施希望理论融合正念音乐疗法干预。首先成立 Snyder 希望护理团队,经培训掌握理论知识与沟通技能,实行责任护理制。干预内容包括:评估患者问题,建立护患信任;讲解希望与健康的关系,激发内在动力;制定远近康复目标;调整生活目标,重塑希望与价值信念;利用微信平台开展心理疏导,帮助接纳现实。正念音乐干预分两阶段:放松阶段,引导患者静坐,聆听《渔舟唱晚》等传统音乐,专注呼吸与身体感受,持续 15 分钟;接纳阶段,停止音乐,引导患者接纳环境声音,觉察身心变化,同样持续 15 分钟,每日训练一次。此外,开展早期康复训练,包括肢体功能、日常生活及认知训练,并定期评估患者、家属与护士的共同问题,调整计划以促进康复。

(三) 观察指标

1. 认知功能

选用简明精神状态检查(MMSE)^[3]量表评价,涵盖定向力、记忆力、注意力等 7 个维度,共 30 题,答对 1 题得 1 分。总分 0-30 分,分数越高认知功能越好。 ≥ 27 分为正常, < 27 分表示存在认知障碍。

2. 行为记忆能力

采用 Rivermead 行为记忆测试(RBMT-II)^[4]进行评估。该量表包含姓名记忆、物品隐藏、预约、图片与面容再认、故事与路线即时及延迟回忆、定向、日期及信件回忆共 12 个项目,总分 24 分。评分标准如下:22 分及以上视为正常,17 至 21 分界定为轻微异常,10 至 16 分判定为中度异常,而 0 至 9 分则视为严重异

常。得分越高,表明患者的行为记忆功能越好。

3. 睡眠质量

采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)^[5]评估,该量表包含 7 个成分,按 0-3 分计分,总分 0-21 分,分数越高表明睡眠质量越差。

4. 护理满意度

采用自制满意度问卷评估,共 10 个条目,均按照非常满意、比较满意、一般满意、不满意分别计 5-1 分,总分 10-50 分,分值越高表明满意度越高。

(四) 统计学处理

采用统计软件 SPSS26.0 进行分析。计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,组间比较采用独立样本 t 检验,组内比较采用配对 t 检验,计数资料采用百分比表示,组间比较采用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 具有统计学差异。

二、结果

(一) 两组认知功能评分比较

如表 1 所示,干预后,观察组的 MMSE 评分显著高于对照组,具有统计学差异 ($P < 0.05$)。

表 1 两组认知功能评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数 (n)	MMSE	
		干预前	干预后
对照组	45	21.81 ± 3.27	23.19 ± 3.49
观察组	45	21.56 ± 3.58	26.90 ± 3.65
t 值		0.346	8.515
P 值		0.730	0.001

(二) 两组行为记忆能力评分比较

如表 2 所示,干预后,观察组 RBMT-II 评分显著高于对照组,具有统计学差异 ($P < 0.05$)。

表 2 两组行为记忆能力评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数 (n)	RBMT-II	
		干预前	干预后
对照组	45	14.51 ± 2.89	16.55 ± 2.96
观察组	45	14.68 ± 2.74	19.81 ± 3.17
t 值		0.286	5.042
P 值		0.775	0.002

(三) 两组睡眠质量评分比较

如表 3 所示,干预后,观察组 PSQI 评分显著低于对照组,具有统计学差异 ($P < 0.05$)。

表3 两组睡眠质量评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数 (n)	PSQI	
		干预前	干预后
对照组	45	13.71 ± 2.59	12.65 ± 2.28
观察组	45	13.38 ± 2.66	7.35 ± 1.76
t值		0.596	12.340
P值		0.553	0.001

(四) 两组护理满意度比较

如表4所示, 观察组护理满意度显著高于对照组, 具有统计学差异 ($P < 0.05$)。

表4 两组护理满意度比较 [n (%)]

组别	例数 (n)	非常满意				比较满意				一般满意				不满意				总满意度
对照组	45	8 (17.78)				14 (31.11)				13 (28.89)				10 (22.22)				35 (77.78)
研究组	45	21 (46.67)				16 (35.56)				7 (15.56)				1 (2.22)				44 (97.78)
χ^2 值																		8.389
P值																		0.004

三、讨论

脑出血 (ICH) 发病急、致死致残率高, 患者多遗留神经功能等障碍, 严重影响生活。研究发现, ICH 患者常伴睡眠障碍, 会加重病情、延长康复并增加复发风险^[6]。因此, 改善其睡眠质量成为护理的关键目标。

Snyder 提出的希望理论指出, 希望是一种积极的动机状态, 由目标、路径思维与动力思维三个要素构成。在康复护理中运用该理论, 可协助患者设定可行的康复目标, 并增强其实现目标的信念与方法^[7]。正念音乐疗法融合了正念冥想与音乐聆听, 引导患者以专注且不评判的态度聆听音乐, 从而放松身心、改善情绪与注意力^[8]。本研究结果显示, 干预后, 相比对照组, 观察组 MMSE 评分较高。表明, 希望理论融合正念音乐疗法能有效改善 ICH 患者的认知功能。

本研究发现, 干预后, 相比对照组, 观察组 RBMT- II 评分较高, PSQI 评分较低。表明, 希望理论融合正念音乐疗法的综合干预方案能有效改善 ICH 患者的行为记忆能力, 并显著提升其睡眠质量。本研究结果还显示, 观察组护理满意度与对照组相比较。行其分析原因可知, 该综合干预通过激发患者内在希望感与积极情绪, 结合正念放松与音乐调节, 有效缓解了心理压力, 促进了神经功能修复。这种身心整合的护理模式不仅改善了认知与睡眠, 更提升了患者对护理工作的认同感与满意度。

综上所述, 希望理论融合正念音乐疗法干预能有效改善 ICH 患者的认知功能与行为记忆能力, 同时显著提升睡眠质量及护理满意度, 为康复护理提供了身心整合的有效路径, 值得推广应用。受限于当前研究样本量较小, 结论的普适性尚需谨慎看待。后续研究可进一步扩大样本规模, 深化对患者长期预后的评估, 并通过更多实证研究为临床实践提供更充分的数据支持。

参考文献

- [1] 杨红杰, 乔波. 以 Snyder 希望理论为指导的干预模式在高血压性脑出血患者中的应用分析 [J]. 中国实用乡村医生杂志, 2025, 32(6): 77-80.
- [2] Mao N, Zhang M, Shen M, et al. Research progress on ferroptosis in cerebral hemorrhage [J]. Biomed Pharmacother. 2025; 185: 117932.
- [3] 岳英. 循证临床护理路径结合目标导向式重复性功能训练在脑出血恢复期患者中的应用 [J]. 新疆中医药, 2025, 43(3): 92-95.
- [4] 崔海超, 姚红, 车轶. 针刺、苏合香丸联合高压氧对高血压脑出血患者的影响 [J]. 中国卫生标准管理, 2024, 15(19): 140-143.
- [5] 梅承艳, 罗军, 杨华, 等. 脑出血患者行神经功能导向早期康复干预的临床价值 [J]. 中国当代医药, 2025, 32(20): 171-176.
- [6] 方燕, 支媛, 郭茜, 等. Snyder 希望理论下前移式护理方案在危重症脑出血患者中的应用效果 [J]. 中国急救复苏与灾害医学杂志, 2024, 19(7): 939-943.
- [7] 王建凤, 朱丽丽, 胡玲嘉. Snyder 希望理论联合时效性激励护理在脑出血患者中的应用效果 [J]. 中西医结合护理 (中英文), 2023, 9(8): 29-32.
- [8] 刘孟莲, 吴志群, 丁思源, 等. 正念音乐疗法在脑出血睡眠障碍患者中的应用研究进展 [J]. 中国老年保健医学, 2023, 21(5): 92-94.