

基于自我超越理论对代谢综合征的研究进展

王盈利¹, 聂宏^{2*}

¹黑龙江中医药大学第一临床医学院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院治未病科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2026年3月17日; 录用日期: 2026年4月11日; 发布日期: 2026年4月21日

摘要

本文对代谢症候群患者的自我超越理论应用研究进展进行了综述。综述了自我超越理论的概念, 理论基础, 自我超越理论在代谢综合征患者中的应用效果, 探讨了其在改善患者生活方式、促进健康行为改变和提高生活质量方面的潜在作用。自我超越理论在代谢综合征患者中的应用研究还处于起步阶段, 但已经取得了一些积极的成果, 未来的研究可以进一步探讨自我超越理论的探索方向, 为临床实践提供更具体的指导和支持。

关键词

自我超越理论, 代谢综合征, 综述

Research Progress on Metabolic Syndrome Based on Self-Transcendence Theory

Yingli Wang¹, Hong Nie^{2*}

¹The First Clinical Medical College, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department of Preventive Treatment of Disease, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: March 17, 2026; accepted: April 11, 2026; published: April 21, 2026

Abstract

This article provides a comprehensive review of the research progress regarding the application of self-transcendence theory in patients with metabolic syndrome. The paper thoroughly examines the concept, theoretical foundation, and practical implications of self-transcendence theory in this patient population, while also discussing its potential role in enhancing lifestyle modifications,

*通讯作者。

promoting health behavior changes, and improving overall quality of life. Although still at an early stage, the application of self-transcendence theory has yielded some promising results among patients with metabolic syndrome. Future studies should further explore the potential directions for utilizing self-transcendence theory and offer more specific guidance and support for clinical practice.

Keywords

Self-Transcendence, Metabolic Syndrome, Review

Copyright © 2026 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

代谢紊乱综合征(Metabolic Syndrome)的定义于 1999 年由世界卫生组织首次提出,是一组严重影响机体健康的代谢紊乱候群,以腹型肥胖、高血糖、血脂异常(高三酰甘油血症和(或)低高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)血症)以及高血压等聚集性疾病为主[1]。全球 MS 发病率急剧升高,流行病学调查发现,世界上目前有超过 10 亿的人患病,平均患病率约 31%,且预计到 2035 年,MS 的发病率将增加到 53% [2] [3]。在美国,MS 的总患病率为 34.7%,而我国约有 4.54 亿的成年人深受此病的影响,占比 33.9%。随着人民物质生活水平的不断提高,饮食结构出现了极大的调整,全球 MS 患病率呈逐年递增趋势。据研究表明,MS 会导致多种疾病发生,已然成为现代世界的公共健康问题[3]。对患者来说,长期的治疗控制,经济方面的沉重负担和焦虑抑郁的消极情绪,都会给病人带来巨大的疾病负担,产生心理不适,降低生命质量,身心健康受到极大影响。因此,MS 病人的心理健康值得引起关注。而自我超越理论强调个体应该超越自我关注,追求更高的目标和意义,增加幸福感,实现人生价值,这种心态可以帮助 MS 患者更好地应对疾病和生活压力,调整心态,实现更高自我价值,且已经在临床上得到了广泛应用。自我超越理论自提出后已被广泛应用于不同疾病如慢性病,肺癌、胃癌[4]等癌症,可以调节心理状态,激发自我护理,确立正确的健康追求,增强幸福感。现综述自我超越理论在代谢综合征患者中的应用研究,以期为我国今后关于 MS 等慢性疾病病人心理护理开拓思路。

2. 自我超越理论的简介

2.1. 理论起源

该理论最初始于对老年幸福感的研究,Reed 认为老年人伴随年龄增长,身体各项机能的老化并不是一个退化的过程,而是一个可以促使其生活体验更加丰富、内在思想更加成熟的过程[5],当前的理论分析旨在揭示自我超越理论在促进个人自我超越和提高幸福感方面的适用性。1983 年,美国亚利桑那大学 Reed [6]教授在研究老年人年龄增长过程问题对策时,结合罗杰斯整体人理论(Roger's Science of Unitary Human Beings) [7]、皮亚杰认知发展理论[8]提出自我超越理论,该理论最初认为老年人面临不可避免的生老病死,机能退化,因而需要重新对自我生命阶段进行心理调节,使老年人能正确看待老化,死亡,保持内心平静,坦然接受生命中的一切美好与不好,从这些事件中体验到自我超越,赋予生命更深的内涵。

2.2. 理论概述

自我超越是一种心理干预方法,是指个体通过不断突破自我,调整心理看法和人生目标,追寻生命

意义,以重新认识人生并实现高层次的自我实现的过程。理论发展初期 Reed 将自我超越分为三部分,即自我反思、关心他人、总结过去和展望未来。2003 年 Reed 教授在此基础上进一步完善理论内容[9],增加了自我超越理论的核心内容——个人精神力量,即个体通过心理精神力量与外界建立一种联系,将人的界限从一种状态提升到更高上限的生存状态。通过对患者进行积极的引导,调整个人看法,减轻心理痛苦,获得幸福感,超越现状,提高生活质量,追求更高的目标和生命意义。

2.3. 理论向行为转化的作用机制

自我超越理论向健康行为转化的路径可归纳为如下几个方面:(1) 自我反思:通过引导患者审视当前生活状态与疾病之间的关联,增强对不健康行为(如高热量饮食、久坐)的认知冲突,从而激发内在改变动机。(2) 关心他人:在家庭和社会关系中建立责任感,将健康管理从“为自身”转变为“为家人”,提高治疗依从性和行为维持的稳定性。(3) 总结过去与展望未来:帮助患者从既往成功经验中提取自我效能感,同时建立积极的未来愿景,将疾病管理融入更广阔的人生意义之中,超越短期行为改变的痛苦与不适。上述过程与健康信念模型、自我效能理论存在内在关联,但自我超越理论更强调个体在精神层面实现“意义重构”,从而在更深层次上驱动行为改变,而不仅仅依赖风险认知或外部激励。

3. 自我超越理论在代谢综合征中的应用现状与研究进展

3.1. 自我超越理论对 MS 患者的影响

自我超越理论主张,人通过不断的调整认知行为,突破自身到达更高层次的自我实现。对于代谢综合征患者来说,这一理论有助于他们转变不良的生活习惯和心理状态,促使了解自身健康状况,加强对疾病的关注,积极主动参与到治疗和康复的过程,以减少并发症发生并改善预后[10]。研究发现,患有代谢综合征的人常常面临不健康的饮食模式、缺少体育锻炼,心态消极等问题,这些都可能导致进一步恶化健康,所以将自我超越理论运用到 MS 的护理中迫在眉睫。通过对患者开展自我超越理论的系统教育和实践引导,可依托其核心要素激发患者内心驱动力,提升个人精神力量,进而推动不健康的生活习惯的根本性转变,最终实现生命质量和健康状况的双重提升。

3.2. 自我超越理论在 MS 患者群体中的最新研究进展

研究发现,通过应用自我超越理论对 MS 患者进行干预后,患者能够更深入地了解自己面临的疾病风险和可能的后果,同时也能增强自我效能和自我管理能力,提高遵循治疗方案和生活方式改变的意愿和能力。此外,由于 MS 治疗周期长,患者容易产生消极情绪,自我超越理论还可以帮助患者建立积极的自我形象和自我认同,减少焦虑和抑郁情绪,提高生命质量。因此,自我超越理论对代谢综合征患者的影响是积极的,可以帮助他们更好地体验自我超越[11],应对疾病挑战,提高健康管理的效果和治疗的成功率。另外,自我超越理论可以有效促进患者参与到医疗团队中去[12],改变自我角色功能,更好适应病情状况,降低并发症发生率。自我超越理论把个人信念和观念,过去和未来建立联系,更好连接自我与外界,从而突破自身极限,达到调节效果。因此,自我超越理论对于代谢综合征患者具有积极的影响,能够协助他们更有效地面对疾病的挑战,从而提升健康水平和治疗的效果[13]。随着该理论不断研究和完善,已经在缓解 MS 患者的负性情绪、提高患者生活质量、实现高层次自我价值等方面取得了直接效果。

但现有研究仅证实了自我超越理论对 MS 患者的积极作用,尚未深入阐释其核心要素的具体作用机制,即自我反思、关心他人、总结过去与展望未来及个人精神力量等核心要义,如何从心理认知层面转化为患者控制体重、调节饮食、规律性运动、监测血糖等具体健康行为的内在动机,理论与实践之间的转化路径和连接机制仍未明确,成为该理论在 MS 领域进一步应用的重要瓶颈。

4. 自我超越理论在代谢综合征中的应用效果与前景

4.1. 应用效果

自我超越理论认为个体通过不断挑战自己的极限和追求更高的目标, 可以实现自我提升和成长。在代谢综合征患者中, 这种理论的应用可以帮助患者建立积极的生活态度和健康行为习惯, 缓解因对疾病恐惧造成的抑郁和焦虑情绪, 调整饮食结构, 能更好地应对疾病, 积极配合治疗, 从而更快地恢复健康。

4.2. 应用前景

护理理论、科学和实践的融合可以通过自我超越来实现[14], 随着人们对健康意识的提高和对自我管理能力的重视, 自我超越理论在代谢综合征患者中的应用前景十分广阔。通过激发患者内在的动力和潜能, 调整心态, 超越自我, 保持良好的身心健康状态, 有效改善患者的生活质量, 减少并发症的发生, 提高治疗效果, 促使希望水平与生存质量提升, 为代谢综合征患者的康复和健康提供更多可能性。

在慢性病心理干预领域, 认知行为疗法(CBT)、动机性访谈(Motivational Interview)等理论已发展成熟, 拥有大量循证依据和标准化的干预流程: 认知行为疗法可通过纠正患者的不良认知偏差, 直接改善其疾病应对行为, 在 MS 患者饮食、运动干预中应用广泛且效果明确; 动机性访谈则通过引导式沟通激发患者的内在改变动机, 适用于低治疗依从性的 MS 患者。自我超越理论则源自人本主义与发展心理学, 强调通过自我反思、关心他人、总结过去与展望未来等核心路径, 帮助个体超越疾病困境, 提升精神力量, 追求更高层次的自我价值[15]-[17]。相较于认知行为疗法和动机访谈, 自我超越理论不局限于具体行为的“修正”, 而是帮助患者在疾病背景下重建自我价值感, 从而在长期病程中维持健康行为与心理稳定, 尤其适用于合并焦虑、抑郁或存在主义困扰的代谢综合征患者, 可作为现有心理干预体系的重要补充[18]。但该理论对患者认知反思能力有一定要求, 干预效果较为依赖实施者的引导水平, 在认知功能较低或文化背景差异较大的人群中应用时需进行适当调整。

5. 小结

自我超越理论作为一种护理模式, 有效弥补了传统护理的局限性, 重视调节病人心理, 缓解负面情绪, 帮助患者建立积极的自我认知, 专注提高个人精神和幸福感, 实现更高层次自我价值。患者在自我超越理论指导下, 能够更好地管理自我, 凝聚个人精神力量, 提高健康水平, 有效预防治疗疾病。未来的研究可以进一步探讨自我超越理论在 MS 中的长期应用效果, 并结合其他心理干预方法进行比较研究, 以寻找更契合有效的治疗方案。此外, 还可以开展更多的干预研究, 探讨如何让患者更好理解运用自我超越理论, 提高治疗的信心, 提高希望水平, 改善生活质量。同时, 也可以考虑将自我超越理论应用于其他慢性疾病患者中, 探索其在不同群体中的适用性和效果, 为临床实践提供更具体的指导和支持。

参考文献

- [1] 中华医学会糖尿病学分会. 中国 2 型糖尿病防治指南(2020 年版) (下) [J]. 中国实用内科杂志, 2021, 41(9): 757-784.
- [2] Engin, A. (2017) The Definition and Prevalence of Obesity and Metabolic Syndrome. In: Engin, A.B. and Engin, A., Eds., *Obesity and Lipotoxicity*, Springer International Publishing, 1-17. https://doi.org/10.1007/978-3-319-48382-5_1
- [3] Saklayen, M.G. (2018) The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Current Hypertension Reports*, 20, Article No. 12. <https://doi.org/10.1007/s11906-018-0812-z>
- [4] 刘添华, 唐晔, 关佩. 自我超越理论在胃癌化疗患者护理干预中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2022, 28(12): 43-46.
- [5] 张红. 太原市社区老年 2 型糖尿病患者自我超越现状调查及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西医科大学, 2015.
- [6] Reed, P.G. (1983) Implications of the Life-Span Developmental Framework for Well-Being in Adulthood and Aging.

-
- Advances in Nursing Science*, **6**, 18-25. <https://doi.org/10.1097/00012272-198310000-00006>
- [7] 邹恂. 现代护理新概念与相关理论[M]. 第3版. 北京: 北京大学医学出版社, 2004: 1.
- [8] 翟慕华. 皮亚杰认知发展阶段理论浅析[J]. 商丘师范学院学报, 2002, 18(4): 134-135.
- [9] Reed, P.G. (2013) Theory of Self-Transcendence. In: Smith, M.J. and Liehr, P.J., Eds., *Middle Range Theory for Nursing*, Springer, 109-140.
- [10] 陈生广, 李化明, 居远方. 以国家标准化代谢性疾病管理中心为阵地推进慢病患者全流程管理[J]. 中国农村卫生, 2023, 15(7): 50-51+58.
- [11] 仇蓉, 周娟, 郭煜华, 等. 希望疗法对癌症晚期患者自我效能的影响[J]. 护理学杂志, 2017, 32(13): 73-74.
- [12] 李冬冬, 李晓, 张晴. 以自我超越思维为框架的系统性护理干预对葡萄膜炎患者复发情况、生活质量及希望水平的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2023, 29(17): 17-20.
- [13] Pichon, L., Rossi, K., Ogg, S., Krull, L. and Griffin, D. (2015) Social Support, Stigma and Disclosure: Examining the Relationship with HIV Medication Adherence among Ryan White Program Clients in the Mid-South USA. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **12**, 7073-7084. <https://doi.org/10.3390/ijerph120607073>
- [14] Perry, D.J. (2004) Self-Transcendence: Lonergan's Key to Integration of Nursing Theory, Research, and Practice. *Nursing Philosophy*, **5**, 67-74. <https://doi.org/10.1111/j.1466-769x.2004.00166.x>
- [15] Beck, J.S. (2020) *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 3rd Edition, Guilford Press, 1-20.
- [16] Miller, W.R. and Rollnick, S. (2013) *Motivational Interviewing: Helping People Change*. 3rd Edition, Guilford Press, 1-30.
- [17] Reed, P.G. (2018) Theory of Self-Transcendence. In: Smith, M.J. and Liehr, P.J., Eds., *Middle Range Theory for Nursing*, 4th Edition, Springer, 153-176.
- [18] 韩青, 康凤英, 马启涛, 等. 自我超越理论在癌症病人中的应用研究进展[J]. 护理研究, 2023, 37(23): 4272-4275.