

积极心理学干预模式在青少年2型糖尿病患者中的效果研究

陈晶晶¹, 严星雨¹, 陈超¹, 姚琪炜¹, 丁力¹, 詹翠^{2*}

¹杭州医学院基础医学与法医学院, 浙江 杭州

²杭州市临安区第一人民医院内分泌与风湿免疫科, 浙江 杭州

收稿日期: 2025年3月27日; 录用日期: 2025年5月13日; 发布日期: 2025年5月27日

摘要

本研究立足于积极心理学的理论框架及其应用现状, 系统性地梳理了积极心理学干预模式在青少年2型糖尿病患者中的应用价值。通过增强主观幸福感、自我效能感、心理韧性等心理机制, 积极心理学干预模式能够显著改善青少年患者对疾病的认知和应对策略。该干预模式涵盖认知行为疗法、正念减压疗法、积极情绪训练以及基于PERMA模型的治疗策略等多种形式。现有研究证据表明, 积极心理学导向的干预措施在促进血糖控制、缓解焦虑和抑郁等负面情绪方面展现出显著的积极效应。

关键词

心理干预, 青少年, 2型糖尿病

Study on the Effect of Positive Psychology Intervention in Adolescents with Type 2 Diabetes Mellitus

Jingjing Chen¹, Xingyu Yan¹, Chao Chen¹, Qiwei Yao¹, Li Ding¹, Cui Zhan^{2*}

¹School of Basic Medical Sciences & Forensic Medicine, Hangzhou Medical College, Hangzhou Zhejiang

²Endocrinology & Rheumatology and Immunology, The First People's Hospital of Lin'an District, Hangzhou Zhejiang

Received: Mar. 27th, 2025; accepted: May 13th, 2025; published: May 27th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 陈晶晶, 严星雨, 陈超, 姚琪炜, 丁力, 詹翠(2025). 积极心理学干预模式在青少年 2 型糖尿病患者中的效果研究. *心理学进展*, 15(5), 404-408. DOI: 10.12677/ap.2025.155313

Abstract

Based on the theoretical framework and application status of positive psychology, this study systematically combs the application value of positive psychology intervention mode in adolescents with type 2 diabetes. By enhancing the psychological mechanism such as subjective well-being, self-efficacy and mental toughness, the positive psychology intervention model can significantly improve the cognition and coping strategies of adolescent patients. The intervention model includes cognitive behavioral therapy, mindfulness-based stress reduction therapy, positive emotion training, and treatment strategies based on the PERMA model. Existing research evidence shows that positive psychology-oriented interventions show significant positive effects in promoting blood sugar control and alleviating negative emotions such as anxiety and depression.

Keywords

Psychological Intervention, Teenagers, Type 2 Diabetes Mellitus

Copyright © 2025 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

我国青少年 2 型糖尿病(T2DM)的患病率近年来呈明显增高趋势,这主要是肥胖、高热量饮食、久坐的生活方式造成的内源性胰岛素分泌缺陷或胰岛素抵抗引起的(薛喆,王思嘉,卢兰,2024)。欧美国家青少年 T2DM 发病率也逐年快速上升,尤其在阳性家族史和低收入群体中更为显著。美国数据显示,青少年 T2DM 患者中约 80%伴有肥胖,且心血管疾病风险较同龄人显著增高。对于亚洲国家的研究显示(中华医学会儿科学分会内分泌遗传代谢学组,2017),青少年 T2DM 患者的胰岛 β 细胞功能衰退速度较快,提示需早期强化治疗以延缓病程。同时我国青少年 T2DM 患者面临着相当大的心理痛苦,生活规律相关痛苦和情感负担相关痛苦检出率均较高(李洁,蒋运兰,彭寒梅,2023)。积极心理学干预不同于传统干预的病理管理和行为纠正如口服降糖药、手术,为治疗 T2DM 提供了新思路。

2. 积极心理学的概述

从二十世纪三十年代开始,Terman 对幸福的探索与研究及 Jung 的生活目标探究均为其后的积极心理学发展提供了理论支持。六十至七十年代的人文科学与人潜力开发则更强调人的主体性和个人成就的重要性,进一步推动并催生出了一种新的思维方式——即我们所说的“积极”或“乐观”。直到《积极心理学导论》的发表正式,积极心理学在美国迅速兴起,其风潮也很快推广到了欧亚地区,并不断向前发展、广泛传播。

3. T2DM 患者国内现状及积极心理因素

随着我国经济水平提高与饮食结构的变化,青少年肥胖率逐渐增高,T2DM 的发病越来越年轻化。一项对 5~19 岁青少年 2 型糖尿病的研究中发现(Wu, Zhong, Yu, Wang, Gong, Pan, Fei, Wang, Yang, & Hu, 2017),2013 年的年龄标化发病率约高出 2017 年的 5 倍并且 10~19 岁的平均年增长率为 26.60%。同时有研究表明(薛喆,王思嘉,卢兰,2024),2011~2021 年宁波市儿童青少年糖尿病发病率呈现显著的上升态势。与 T1DM 相比,青少年 T2DM 患者患微血管病变及各类并发症的风险较高(Wong J, 邢玉微,许

樟荣, 2019), 意味着青少年 T2DM 患者面临更高的生存风险, 易伴有心理问题。积极心理学治疗逐渐成为传统药物治疗的辅助工具, 用于 T2DM 患者的长期治疗。

3.1. 主观幸福感

T2DM 作为一项需要长期治疗的慢性疾病, 在治疗过程中患者常由于生理上的痛苦与经济负担, 从而产生心理上的困扰, 影响其主观幸福感。一项研究(董芳, 郑晓, 肖淑娟, 等, 2022)表明, T2DM 患者的主观幸福感通常处在中等级别, 并且这种状态还与焦虑和抑郁有显著的反向关系(乔姗姗, 石美霞, 李英琦, 2020)。

3.2. 自我效能

自我效能是指个体在履行某种责任时展现的自信心、为完成某种目标做出某种行为的自信程度。对于青少年 T2DM 患者来说, 这反映了个体相信自己能实现自我管理的信心。患者的用药依从性主要通过自我效能关联生存质量。国内青少年 T2DM 患者的用药依从性并不理想, 问题可能在于长期治疗会给予患者恐慌感, 尽管服用药物具有正向作用, 但患者较难坚持下去。

3.3. 心理韧性

心理韧性体现了个体对于各种压力事件的适应能力, 提高心理韧性有助于提高面对生活中突发事件的应对能力和心理适应能力。提高心理韧性也可应用到青少年 T2DM 患者中的治疗中, 积极的心理引导能够增强患者对于疾病的认知, 缓和负面情绪, 提升他们的心理坚韧性, 从而实现治疗目标(张琰, 王红霞, 席玉红, 等, 2022)。

4. 积极心理学干预模式在青少年 T2DM 的临床应用

4.1. 认知行为疗法

认知行为疗法(CBT)主要致力于调整个体对于自身、他者或者事物的主观认识及观点, 以此达到改善认知水平的目的, 其核心任务是深入研究个人的思考过程及其应对实际问题的各种方式, 找出其中的歪曲并予以纠正。近些年, 糖尿病患病率正朝年轻群体, 尤其是青少年转移。他们的血糖管控需求更高, 因此具备优秀的自我管理技能至关重要。基于认知行为疗法框架的情绪管理 ABC 训练法主张不是事物本身引起人们情绪行为反应, 而是人们对事件的认知。朱琳等人对 96 例青少年糖尿病患者进行了情绪管理 ABC 训练法的对照试验, 研究显示该训练法不仅能调节患者的心理状态, 有效缓解因疾病产生的焦虑、抑郁等负面情绪, 还对其身体机能的稳定与恢复起到积极作用(朱琳, 郑威, 吴婕妤, 等, 2023)。

4.2. 正念减压疗法

正念减压疗法(MBSR)以正念理念和减压技巧为基础, 通过禅定、冥想等训练方式, 使个体强烈地意识到此刻的感受, 增强个体的正念状态, 稳定个体的情绪并放松身心。刘洋对 70 位 T2DM 合并焦虑症患者进行持续 1 个月的干预。由于青少年对于糖尿病的认识较局限, 且容易因同龄人之间的差异而产生不良情绪(刘洋, 2023)。MBSR 可以有效减少患者的焦虑情绪。

4.3. 积极情绪训练

作为一种成本低廉、上手简便且行之有效的干预方式, 积极情绪训练通过回想、文字记录的方式来表达个体内心的积极情绪, 有效缓解抑郁情绪和焦虑情绪, 提升个体的积极信念。王洁等人对 T2DM 患者进行持续 8 周的积极情绪训练干预, 让病人围绕主题回忆并畅所欲言(王洁, 韦伟, 黄文贞, 等, 2022)。

结果显示积极情绪训练可以有效减轻患者的负性反应, 增强主观幸福感和自我效能。

4.4. PERMA 模型治疗

基于 PERMA 模型的积极心理干预在临床实践中显示出其独特的优势。邓学洁等人对 120 位超重或肥胖合并 T2DM 的患者进行为期 12 周的基于智能手机的积极心理行为干预, 例如通过微信群定期打卡血糖、饮食、运动情况等与周期性开展健康宣教与集体讨论(邓学洁, 李斌, 游鸿榕, 等, 2019)。青少年 T2DM 患者对于治疗依从性较差, 导致血糖控制不稳定。该次试验表明通过智能手机的行为干预可有效提升患者血糖控制稳定性。

5. 现存问题与启示

5.1. 现存问题

(一) 样本选择的局限性分析: 在本研究领域内, 我们观察到一个显著问题, 即研究焦点通常局限于特定地域与结构。多数研究基于单一医疗机构或区域性样本, 导致样本代表性不足。此外, 跨区域及多中心研究的稀缺性进一步限制了研究结果的普遍适用性。同时, 研究对象主要集中在中青年群体, 即年龄在 18 至 59 岁之间的人群。相对而言, 针对青少年群体, 即年龄在 12 至 18 岁之间的研究较少。此类研究对象选择偏差导致针对青少年 2 型糖尿病患者心理干预的证据基础相对薄弱。

(二) 干预周期的局限性分析: 在审视现有研究时, 我们发现多数研究的干预周期较短。这些研究多采用横断面调查或短期干预实验的方式, 通常干预持续时间仅为数周至数月。由于缺乏长期追踪数据, 我们难以评估这些干预措施效果的持久性, 同时也难以进行深入的纵向研究, 这限制了我们对干预效果全面理解的可能性。

(三) 机制探索的薄弱性分析: 在国内研究领域中, 大多数研究倾向于采用横断面调查或短期干预实验的方式。这样的研究设计导致对积极心理影响疾病管理的具体机制探索不足。缺乏对这些机制深入研究的现状, 限制了我们对于心理干预在疾病管理中作用的全面认识, 也影响了我们制定更有效的干预策略。

5.2. 启示

(一) 扩展研究范畴与对象: 开展多中心、跨区域的研究, 以覆盖不同城市或城乡、不同经济水平、不同教育程度的青少年群体。同时, 针对青少年的年龄特征, 设计相应的干预方案, 关注其学习压力、社交需求等特定问题。

(二) 加强长期效果的验证: 将干预周期延长至一年以上, 并结合定期随访, 观察心理指标与生理指标的长期关联。

(三) 多元化干预方案: 应用更丰富的积极心理学技术, 形成综合性干预方案。此外, 积极心理学作为源自西方的理论, 在应用过程中可以结合我国中医学技术、我国青少年的文化背景和家庭互动模式等, 进行本土化调整应用。

(四) 多学科协作机制研究: 未来可与内外科、心理学、教育学等多领域专家共同探索积极情绪影响血糖控制的生理学机制, 深入分析青少年群体对 T2DM 的心理体验以及干预需求。

6. 小结与展望

本研究以积极心理学理论为框架, 深入探讨积极心理学在青少年 2 型糖尿病治疗中的应用效果。在这个关键的人生阶段——青春期, 个体正逐渐由孩子转变为成年人。由于青少年的生理和心理尚未完全发展, 他们在接受治疗时可能会出现沮丧、担忧或懒散等负面情感, 这可能导致他们对治疗的依从性降

低,进而影响患者的治疗效果以及日常生活质量。积极心理学干预可有效提升青少年患者的心理健康水平。在血糖控制方面,接受积极心理学干预的患者糖化血红蛋白水平改善情况优于对照组,得益于积极心理学干预帮助患者建立起健康的生活方式,使患者更主动遵循医嘱进行服药。另外,积极心理干预对于改善患者心理状态、社会关系等方面均有良好效果。

2 型糖尿病是一种起病隐匿、需终身服药的慢性代谢性疾病,给患者带来生理和心理的双重考验。T2DM 的管理仅靠青少年患者一人往往难以达到理想效果,需要家庭、社区、医院多方协同发力。未来研究可扩大样本量并拓展研究范围,覆盖不同地域不同种族的青少年 T2DM 患者,从而明确积极心理学干预的适用人群。同时研究人员应借助多学科技术,深入研究积极心理学调节血糖及心理健康干预的机制原理。我们还能将积极心理学与其他药物治疗、饮食治疗和运动疗法相融合,构建一个全面的治疗方案,为青少年 T2DM 患者提供更高效、经济且全面的治疗策略,从而改善其生活质量。

基金项目

本文系杭州医学院 2024 年省级大学生创新创业训练计划项目“基于积极心理学理论的 2 型糖尿病患者日常心理干预模式的构建及实证研究”(项目编号: S202413023063)的有关成果。

参考文献

- 薛喆,王思嘉,卢兰兰,等(2024). 2011-2021 年宁波市儿童青少年糖尿病发病趋势. *预防医学*, 36(9), 750-754.
- 中华医学会儿科学分会内分泌遗传代谢学组(2017). 儿童青少年 2 型糖尿病诊治中国专家共识. *中华儿科杂志*, 55(6), 404-410.
- 李洁,蒋运兰,彭寒梅,等(2023). 中国 2 型糖尿病患者心理痛苦横断面研究的 meta 分析. *中国心理卫生杂志*, 37(4), 312-317.
- 董芳,郑晓,肖淑娟,等(2022). 山西省不同慢性病患病状况下老年人主观幸福感及影响因素分析. *医学与社会*, 35(11), 88-94.
- 乔姗姗,石美霞,李英琦(2020). 2 型糖尿病患者主观幸福感影响因素的路径分析. *中国社会医学杂志*, 37(4), 386-389.
- 张琰,王红霞,席玉红,等(2022). 基于行为阶段-交谈方式对应的心理引导改善 2 型糖尿病患者认知水平、心理韧性、健康行为的效果观察. *中国健康心理学杂志*, 30(6), 862-867.
- 朱琳,郑威,吴婕妤,等(2023). 情绪管理 ABC 训练法对青少年糖尿病患者不良情绪及生活质量的影响. *糖尿病新世界*, 26(6), 111-114.
- 刘洋(2023). MBSR 疗法对青少年 2 型糖尿病合并焦虑症的效果观察. *吉林医药学院学报*, 44(3), 185-187+191.
- 王洁,韦伟,黄文贞,等(2022). 书写表达积极情绪干预对中青年 2 型糖尿病患者病耻感的影响. *护理学杂志*, 37(16), 68-71.
- 邓学洁,李斌,游鸿榕(2019). 基于智能手机的行为干预对超重或肥胖合并 2 型糖尿病青少年患者健康素养和血糖的影响. *现代医药卫生*, 35(18), 2799-2801+2805.
- Wong, J., 邢玉微,许樟荣(2019). 青少年发病的 2 型糖尿病:挑战和临床思考. *临床荟萃*, 34(11), 1022-1025.
- Wu, H., Zhong, J., Yu, M., Wang, H., Gong, W., Pan, J. et al. (2017) Incidence and Time Trends of Type 2 Diabetes Mellitus in Youth Aged 5-19 Years: A Population-Based Registry in Zhejiang, China, 2007 to 2013. *BMC Pediatrics*, 17, Article Number: 85. <https://doi.org/10.1186/s12887-017-0834-8>