

# 糖尿病患者心理社会支持网络构建

顾霖函

北京协和医学院护理学院，北京市，100144；

**摘要：**随着糖尿病发病率的逐年上升，糖尿病患者群体的年龄范围扩大，而在这不断上升的过程中糖尿病患者的心理和社会支持需求日益凸显。本文从护理学、社区护理学的角度出发，探讨了糖尿病患者心理社会支持网络的构建，包括其主要研究成果、理论框架、研究方法，并分析了该领域内存在的争议和未来研究方向。

**关键词：**糖尿病；心理社会支持；护理学；社区护理学

**DOI:**10.69979/3029-2808.24.5.031

## 引言

糖尿病作为一种慢性代谢性疾病，对患者的生活质量和心理健康产生了深远影响。随着病情的发展，患者往往需要持续的医疗关注和心理社会支持。近年来，越来越多的研究聚焦于如何为糖尿病患者构建有效的心理社会支持网络，以提高他们的生活质量，促进疾病的自我管理。

## 1 糖尿病患者心理社会支持的重要性

糖尿病患者的心理状态对疾病的管理和控制具有重要影响。有效的心理社会支持能够帮助患者更好地应对病情，减少焦虑、抑郁等负面情绪，提高治疗依从性，从而改善生活质量。这一网络能够为患者提供全方位的心理支持，帮助他们更好地应对疾病带来的挑战，提高生活质量。同时，通过心理社会支持网络的建设，还能够促进患者之间的交流与互动，增强社区凝聚力，为患者创造一个更加积极、健康的生活环境。

### 1.1 心理状态对糖尿病管理的影响

#### 1.1.1 血糖水平调控：

糖尿病患者的心理状态，特别是焦虑、抑郁等负面情绪，会直接影响血糖水平。焦虑状态可能引发交感神经兴奋，导致肾上腺素、去甲肾上腺素等应激激素分泌增加，进而拮抗胰岛素作用，引起血糖升高<sup>[1]</sup>。抑郁情绪则可能通过影响患者的饮食控制、运动习惯及药物依从性，间接导致血糖控制不佳。

#### 1.1.2 胰岛素分泌与敏感性：

长期处于紧张、焦虑状态的患者，体内胰岛素分泌可能受到抑制，同时胰岛素敏感性降低，这进一步加剧了血糖控制的难度。

### 1.2 心理社会支持对患者生活质量的提升

#### 1.2.1 减轻心理压力与焦虑

**情感支持：**心理社会支持首先为患者提供了情感上的安慰和关心，有助于减轻患者的孤独感和无助感。这

种情感上的支持让患者感到被理解和接纳，从而缓解其心理压力和焦虑情绪。

**增强应对能力：**通过心理社会支持，患者可以学习有效的应对策略，增强自我应对挑战和压力的能力。这种能力的提升有助于患者在面对疾病或治疗过程中的各种困难时，保持积极的心态和稳定的情绪。

#### 1.2.2 促进康复进程

**提高治疗依从性：**心理社会支持鼓励患者积极参与治疗过程，提高治疗依从性。这有助于确保治疗方案的有效实施，促进患者的康复进程。

**提供实际帮助：**心理社会支持还包括为患者提供实际的帮助和指导，如日常生活协助、康复资源信息等。这些帮助有助于减轻患者的身体负担，使其能够更专注于康复。

#### 1.2.3 改善心理健康状况

**缓解抑郁症状：**心理社会支持有助于缓解患者的抑郁症状，提高其心理健康水平。通过积极的心理干预和社会支持，患者可以逐渐恢复对生活的兴趣和热情，重拾生活的信心。

**增强自尊心与自我价值感：**心理社会支持让患者感受到自己的价值和重要性，从而增强其自尊心和自我价值感。这种积极的心态有助于患者更好地融入社会，提高生活质量。

综上所述，心理社会支持在提升患者生活质量方面发挥着重要作用。通过提供情感支持、增强应对能力、促进康复进程、改善心理健康状况以及提高生活质量等多方面的帮助和支持，心理社会支持有助于患者更好地应对疾病或治疗过程中的各种挑战和困难，实现身心的全面康复。

## 2 心理社会支持网络构建的理论框架

利用理论支持作为糖尿病患者心理社会支持网络构建的理论支持，并在过程之中将理论与实验结合，作为可能改善糖尿病患者心理状态及生活质量的过程，下

文将根据理论对研究方法及评估过程进行阐述。

## 2.1 社会支持理论

社会支持理论：该理论认为，个体在面对压力时，如果能够获得来自社会网络的支持，将有助于缓解压力带来的负面影响。对于糖尿病患者而言，这种支持可以来自家庭、朋友、医疗团队或社区。社会支持理论认为，个体在面对压力和挑战时，可以从家庭、朋友、社区和专业机构等社会网络中获得物质、情感和信息上的支持。这种支持有助于缓解个体的心理压力，提高应对能力，从而促进其心理健康<sup>[2]</sup>。

## 2.2 自我效能理论

自我效能是指个体对自己完成某一行为的信心和预期。在糖尿病管理中，提高患者的自我效能有助于增强其对疾病管理的信心和动力。

## 2.3 心理弹性理论

强调个体在面对逆境时的恢复和适应能力。糖尿病患者的心理弹性与其社会支持密切相关。良好的社会支持网络可以增强患者的心理弹性<sup>[3]</sup>，帮助其更好地应对疾病带来的挑战。

## 2.4 主要研究成果

### 2.4.1 社会支持与糖尿病患者的心理健康

多项研究表明，社会支持对糖尿病患者的心理健康具有显著影响。家庭支持、朋友支持、医疗机构支持和社会组织支持等构成了糖尿病患者的主要社会支持网络。这些支持可以有效减轻患者的焦虑、抑郁等负面情绪，提高其心理幸福感和生活质量<sup>[4][5]</sup>。

### 2.4.2 心理社会支持网络的构建路径

文献中提出了多种心理社会支持网络的构建路径。首先，明确建设目标与定位，确保网络能够满足患者的实际需求。其次，招募专业管理团队，负责网络的日常运营和维护。同时，通过举办健康教育讲座、建立互助小组、提供心理咨询等方式，增强患者之间的交流和互动，促进其心理支持网络的构建<sup>[6]</sup>。

### 2.4.3 社会支持网络的效果评估

社会支持网络的效果评估是构建过程中的重要环节。可以通过问卷调查、访谈等方式收集患者的反馈意见，评估网络的支持效果。同时，可以结合患者的心理健康指标（如焦虑、抑郁评分）和生活质量指标（如生活质量评分）进行综合评价<sup>[7]</sup>。

## 3 研究方法与主要研究成果

### 3.1 确定数据收集目标

首先，明确数据收集的目标，即了解糖尿病患者的心理社会支持现状、需求及其影响因素。这包括患者的基本信息、心理状态、社会支持情况、疾病管理行为等多个方面。

### 3.2 设计数据收集工具

#### 3.2.1 问卷设计

内容设计：问卷应包含患者的基本信息（如年龄、性别、病程、治疗方式等）、心理状态评估（如焦虑、抑郁水平）、社会支持情况（如家庭支持、朋友支持、医疗团队支持等）以及疾病管理行为（如饮食控制、运动锻炼、药物治疗等）的相关问题。

量表选择：根据研究需要，选用合适的心理评估量表（如SAS、SDS）和社会支持评定量表（如PSSS），以确保评估结果的准确性和可靠性。

预测试：在正式调查前，对问卷进行小范围的预测试，以检验问卷的信度和效度，并根据反馈结果进行必要的修改和完善。

#### 3.2.2 访谈提纲

设计访谈问题：围绕患者的心理体验、社会支持需求、疾病管理挑战等方面设计开放式问题，以鼓励患者表达真实感受和需求。

确定访谈对象：根据研究目的和样本选择标准，确定具有代表性的访谈对象。

## 3.3 选择数据收集方法

问卷调查：在医疗机构、社区等场所，向符合纳入标准的糖尿病患者发放问卷，并现场指导填写。对于无法现场接触的患者，可以通过邮寄或电子邮件的方式发送问卷，并设置合适的回收期限。利用网络平台（如问卷星、SurveyMonkey等）创建在线问卷，并通过社交媒体、患者组织等渠道邀请患者参与调查。与访谈对象预约访谈时间和地点，确保访谈的顺利进行。在访谈过程中，采用开放式问题、倾听、反馈等访谈技巧，鼓励患者表达真实感受和需求。同时，对访谈过程进行录音或录像，并详细记录访谈内容。

## 3.4 实施数据收集

培训调查员：对参与数据收集的调查员进行培训，确保他们了解研究目的、问卷内容、访谈技巧等，并熟悉数据收集流程。

问卷填写指导：对于现场发放的问卷或进行线上采集的问卷，调查员应指导患者正确填写问卷，并解答患者的疑问。

问卷回收与检查：对回收的问卷进行逐一检查，确保问卷的完整性和有效性。对于缺失或错误的

时与患者进行联系补充或更正。

访谈记录：对访谈过程进行详细的记录，包括患者的回答、表情、语气等非言语信息。同时，确保访谈记录的准确性和完整性。

### 3.5 数据整理与保存

数据整理：将收集到的问卷数据和访谈记录进行整理，按照研究目的和变量进行分类和编码。

数据清洗：对整理后的数据进行清洗，剔除无效或异常数据，确保数据的准确性和可靠性。

数据保存：将清洗后的数据保存在安全、可靠的地方，以便后续的数据分析和研究使用。同时，遵守伦理原则，确保患者的隐私和权益得到充分保护。

通过以上步骤，可以系统地收集到关于糖尿病患者的心理社会支持现状、需求及其影响因素的数据，为后续的数据分析和研究提供坚实的基础。

主要研究成果显示，糖尿病患者普遍渴望获得更多的心理社会支持，特别是来自医疗团队和社区的支持。同时，研究发现，患者的心理状态与其血糖控制水平密切相关，心理社会支持网络的构建对于改善患者的心理状态和疾病管理具有重要意义。

尽管社会支持网络对糖尿病患者的心理健康具有积极影响，但在具体构建过程中仍存在一些争议。例如，如何平衡线上与线下支持网络的建设、如何确保支持网络的持续性和有效性等问题仍需要进一步探讨和解决<sup>[8]</sup>。

## 4 存在的争议与未来研究方向

尽管心理社会支持在糖尿病患者管理中的重要性已广受认可，然而，在实际操作中，我们仍面临着诸多挑战和争议。其中，如何精准把握支持的力度，以及如何确保这种支持的持续性和有效性，成为了迫切需要解决的问题。

对于未来的研究，我们可以进一步深入探讨如何根据糖尿病患者的个体差异，为他们量身打造定制化的心理社会支持方案。此外，评估支持网络对患者生活质量产生的具体影响也是一个重要的研究方向。通过这些研究，我们有望为糖尿病患者提供更加精准、有效的心理社会支持，进而提升他们的生活质量。

## 结论

糖尿病患者的心理社会支持网络建设是一个复杂而重要的研究课题。本研究通过实验设计和数据分析，初步探讨了支持网络建设的有效路径和方法。结果表明，

心理社会支持对于改善糖尿病患者的心理健康和疾病管理具有积极作用。然而，在实际操作中仍面临诸多挑战和争议，如如何精准把握支持的力度、如何确保支持的持续性和有效性等。

未来研究应进一步深入探讨这些问题，并不断优化和完善支持网络建设方案。通过多学科合作和跨学科研究，为糖尿病患者提供更加精准、有效的心理社会支持，助力其更好地管理疾病、提高生活质量。

## 参考文献

- [1] 李美兰. 人文关怀与护患沟通联用对糖尿病患者血糖及心理情绪的影响[J]. 糖尿病新世界, 2023, 26(12): 133-136+144. DOI: 10. 16658/j. cnki. 1672-4062. 2023. 12. 133.
  - [2] 孙浩, 段惠峰, 梁学军. 糖尿病患者应对方式、社会支持与心理健康状况的相关性分析[J]. 中国民康医学, 2023, 35(15): 147-149.
  - [3] 李宗云, 肖凌凤, 王萍萍, 等. 希望水平在老年2型糖尿病患者社会支持与心理痛苦间的中介效应[J]. 实用临床医学, 2022, 23(02): 128-132. DOI: 10. 13764/j. cnki. lcsy. 2022. 02. 039.
  - [4] 杨雪, 张敏, 熊燕, 等. 认知-心理-社会支持三维护理模式对Wagner 2-4期糖尿病足患者负面情绪、生活质量的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2023, 50(06): 154-1549. DOI: 10. 13479/j. cnki. jip. 2023. 06. 015.
  - [5] 王菊如. 糖尿病合并视网膜病变病人主要照顾者心理一致感与照顾负担、社会支持的关系研究[J]. 全科护理, 2022, 20(12): 1706-1709.
  - [6] 任雅鑫, 郝晶, 唐艳. 影响老年糖尿病患者健康认知评价机制的路径分析[J]. 华北理工大学学报(医学版), 2023, 25(06): 477-483. DOI: 10. 19539/j. cnki. 2095-2694. 2023. 06. 011.
  - [7] 黄子津, 王新宇, 韩侨, 等. 心理弹性在中老年2型糖尿病患者社会支持与述情障碍间的中介效应[J]. 中国慢性病预防与控制, 2020, 28(10): 774-777. DOI: 10. 16386/j. cjpcd. issn. 1004-6194. 2020. 10. 013.
  - [8] 王婧, 刘芮寒, 巩文花, 等. 自我效能在2型糖尿病患者社会支持和心理弹性的中介作用[J]. 护理学报, 2018, 25(18): 12-15. DOI: 10. 16460/j. issn1008-9969. 2018. 18. 012.
- 作者简介：顾霖函（2004.05），女，汉族，北京人，本科在读，研究方向：护理学。