

基于SDT理论的护理干预对抑郁症患者自我护理能力的影响

唐文姣

山西医科大学第一医院精神卫生科

DOI:10.32629/carnc.v4i3.21345

[摘要] 目的: 验证基于自我决定理论的护理干预对提升抑郁症患者自我护理能力的有效性,为临床护理干预提供新视角和依据。方法: 选取山西省某三级甲等综合医院的96例抑郁症患者,采用随机数字表随机分为对照组与干预组,每组各48例。对照组采用抑郁症常规护理干预。干预组在常规护理的基础上给予自我决定理论的护理干预。观察指标为两组的自我护理能力评分。采用SPSS 27.0处理数据, $P<0.05$,表明差异有统计学意义。结果: 干预前,干预组与对照组的一般资料差异无统计学意义($P>0.05$)。干预12周后,干预组的自我护理能力总分,及自我概念、自我责任、自我护理、知识水平等维度得分均高于对照组各项得分,差异有统计学意义($P<0.05$)。结论: 该研究中基于SDT的护理干预可以有效提高抑郁症患者的自我护理能力。具体体现在自我护理能力总分升高和自我概念、责任感与护理技能及健康知识等多个核心层面的改善。

[关键词] 自我决定理论; 抑郁症; 自我护理能力

中图分类号: R47 文献标识码: A

The Impact of Nursing Interventions Based on SDT Theory on the Self-Care Ability of Patients with Depression

Wenjiao Tang

Department of Psychiatry, The First Hospital of Shanxi Medical University

[Abstract] Objective: To verify the effectiveness of nursing interventions based on self-determination theory (SDT) in improving the self-care ability of patients with depression, providing a new perspective and theoretical basis for clinical nursing interventions. Methods: A total of 96 patients with depression from a tertiary general hospital in Shanxi Province were selected and randomly divided into a control group and an intervention group, with 48 cases in each group, using a random number table. The control group received routine nursing interventions for depression. The intervention group received nursing interventions based on self-determination theory in addition to routine care. The observed indicator was the self-care ability scores of the two groups. Data were processed using SPSS 27.0, and $P<0.05$ was considered statistically significant. Results: Before the intervention, there were no statistically significant differences in general information between the intervention group and the control group ($P>0.05$). After 12 weeks of intervention, the total score of self-care ability as well as the scores of dimensions including self-concept, self-responsibility, self-care, and knowledge level in the intervention group were all higher than those in the control group, with statistically significant differences ($P<0.05$). Conclusion: Nursing interventions based on SDT in this study can effectively improve the self-care ability of patients with depression, specifically reflected in the increase of total self-care ability scores and improvements in core areas such as self-concept, sense of responsibility, care skills, and health knowledge.

[Key words] Self-Determination Theory; Depression; Self-Care Ability

抑郁症是一种高发病率、高复发率的精神障碍,严重影响患者的心理社会功能与生活质量。目前临床治疗主要依赖抗抑郁药物与心理治疗,但患者常因内在动机不足、自我管理意识薄弱

而导致治疗依从性差、康复进程缓慢^[1]。自我护理能力是指个体主动维护自身健康的知识、责任与技能,对抑郁症长期康复尤为关键^[2]。然而,常规护理多侧重于症状管理与用药指导,较少

关注如何激发患者的内在动力与自主行为改变,难以有效提升其持久的自我护理能力。自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT)作为健康行为改变的重要理论框架,强调满足个体的自主需求、胜任需求和归属需求,可显著增强内在动机,促进行为的持续内化与维持^[3]。基于此,本研究尝试将SDT融入抑郁症护理干预设计中,通过支持患者自主选择、提供技能训练与正向反馈、构建支持性护患关系等路径,系统提升其自我护理能力。本研究旨在验证基于自我决定理论的护理干预对抑郁症患者自我护理能力提升的有效性,并与常规护理进行比较,以期为临床护理实践提供新的理论视角与可操作的干预策略。

1 材料与方法

1.1 研究对象

采用随机抽样方法,选取山西省某三级甲等综合医院2024年10月至2026年5月收治的96例抑郁症患者作为研究对象。通过随机数字表法将患者分为对照组与干预组,每组48例。样本量估算依据横断面调查样本量计算公式: $N=(Z\alpha^2 \times p \times q)/d^2$ ^[4]。设定显著性水平 $\alpha=0.05$,则 $Z\alpha=1.96$;参考近年国内流行病学数据,抑郁症患病率, $q=1-p=0.928$;容许误差 d 取2%(即0.02)。代入公式计算得出 $N \approx 642$ 例。考虑到该院在本地区实际收治的抑郁症患者数量有限及10%~15%的预期失访率,最终确定纳入 $642 \times 15\% \approx 96$ 例,每组48例。该样本量可满足研究假设检验的统计学要求。

纳入标准:符合《国际疾病分类(第10版)》(ICD-10)或《精神障碍诊断与统计手册(第5版)》(DSM-5)中抑郁症的诊断标准^[5];性别不限;意识清楚,无严重认知功能障碍,能够理解并配合完成量表评估及护理干预;自愿参与本研究,并签署知情同意书。排除标准:合并其他严重精神障碍,如精神分裂症、双相情感障碍、物质滥用所致精神障碍等;存在严重的自杀、自伤风险;合并严重的躯体疾病(如恶性肿瘤、严重心肝肾功能不全、急性脑血管病等),影响自主护理行为评估;妊娠期或哺乳期女性;同期参与其他心理或护理干预类临床研究;近4周内接受过系统性的心理治疗或基于自我决定理论的护理干预。

1.2 研究方法

对照组干预方法。对照组接受抑郁症常规护理,主要内容包括:用药指导:向患者讲解抗抑郁药物的名称、剂量、用法、不良反应及应对措施,强调规律服药的重要性。健康宣教:通过发放宣传手册或集体讲座等形式,介绍抑郁症的基本知识、病因、临床表现及预后。心理支持:提供基本的倾听、共情与鼓励,协助患者表达情绪,但不进行系统性的心理干预。安全护理:评估自杀自伤风险,必要时采取环境安全管理和密切观察。出院指导:告知复诊时间、居家康复注意事项及常规随访安排。常规护理由责任护士按照医院护理规范执行,不额外强调自我决定理论相关元素。

干预组干预方法。干预组在常规护理基础上,增加基于自我决定理论(SDT)的护理干预,围绕满足患者的自主需求、胜任需求与归属需求三个核心心理需求设计干预策略,干预周期为12

周。满足自主需求尊重患者选择,提升内在动机,自主制定护理目标,护士引导患者根据自身情况自主选择康复目标(如“每天坚持起床洗漱,每周完成3次运动”),而非强制规定。弹性化护理方案,在用药、活动、作息等方面提供多个选项(如您愿意上午散步还是下午做放松练习?),由患者自主决定。减少控制性语言:护士使用“你可以……”“你觉得哪种方式更适合你?”等语言,避免“你应该”“你必须”等命令式表达。满足胜任需求,强化成功体验,提升自我效能。任务分解与渐进式挑战:将自我护理行为分解为小步骤(如从按时服药到记录服药,再到主动了解药物知识),确保患者不断获得成功体验。正向反馈与技能肯定:每次护理互动中,护士及时肯定患者的具体进步(如你今天主动询问了药物副作用,这说明你在认真管理自己的健康)。自我护理技能训练:通过示范、角色扮演、情景模拟等方式,教授情绪识别、压力应对、生活规律建立等具体技能,并进行反复练习与强化。满足归属需求,构建支持性护患关系,共情沟通与无条件积极关注:护士以尊重、接纳、非评判的态度与患者互动,倾听患者主观感受,增强其被理解与被接纳的感受。同伴支持元素引入:邀请康复较好的抑郁症患者(经评估稳定者)分享自我护理经验(可采用录制视频或线上分享形式),增强患者的归属感与康复信心。家庭支持融入:鼓励患者选择1名家属参与护理过程,护士向家属解释SDT理念,指导家属以支持而非控制的方式协助患者。干预实施形式与频率:干预人员:由经过SDT理论系统培训的精神科专科护士实施。干预频率与时长:住院期间每周进行3次一对一干预(每次约30分钟),出院后通过电话或线上随访每2周1次(每次约20分钟),持续至12周结束。干预记录与质量监控:每次干预填写SDT护理记录单,记录自主支持行为、技能训练内容及患者反馈;每月开展1次案例讨论,确保干预一致性。

2 观察指标

自我护理能力量表(Exercise of Self Care Agency Scale, ESCA)^[6],ESCA包括自我概念、自我责任、自我护理、知识水平4个维度,分别计0~32分、0~24分、0~48分、0~68分,共计0~172分,得分越高表示患者的自我护理能力越强。效度0.91,信度Cronbach's α 为0.86~0.92,该量表在慢性病患者中已得到广泛应用,可用于抑郁症患者的自我护理能力评价。

3 质量控制

为确保研究质量,干预组由经自我决定理论系统培训的专科护士实施干预,每月开展案例讨论以统一操作规范。干预过程采用标准化操作流程与记录表单,定期核查。对照组仅接受常规护理,两组均使用统一测评工具与指导语,数据收集由不知情分组的研究人员独立完成。

4 统计分析

采用SPSS 27.0处理数据,行正态性检验和方差齐性检验,符合正态分布且方差齐的计量资料以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示,组间比较采用独立样本t检验,多组间比较采用方差分析。

5 自我护理能力

干预12周后,干预组患者的ESCA总分,及自我概念、自我责任、自我护理、知识水平等维度得分高于对照组得分,差异有统计学意义($P<0.05$);干预12周后,2组患者的ESCA总分,及自我概念、自我责任、自我护理、知识水平维度得分均呈上升趋势,共同点是干预后均有不同程度的升高(详见表1)。

表1 对比两组干预前后的ESCA评分($\bar{x} \pm s$ 分)

时间	维度	干预组($n=45$)	对照组($n=43$)	t 值	P 值
干预前	自我概念	17.73 $\pm$ 2.47	17.86 $\pm$ 2.43	0.243	0.808
	自我责任	12.44 $\pm$ 2.12	12.60 $\pm$ 1.74	0.386	0.700
	自我护理	21.64 $\pm$ 3.04	21.26 $\pm$ 2.93	0.610	0.543
	知识水平	31.04 $\pm$ 2.97	30.79 $\pm$ 2.04	0.465	0.643
	总分	82.87 $\pm$ 6.33	82.51 $\pm$ 5.75	0.275	0.784
干预后 12周	自我概念	23.33 $\pm$ 2.99 [*]	20.88 $\pm$ 2.38 [*]	4.236	<0.001
	自我责任	17.44 $\pm$ 1.70 [*]	14.91 $\pm$ 1.58 [*]	7.233	<0.001
	自我护理	36.02 $\pm$ 3.14 [*]	29.91 $\pm$ 2.73 [*]	9.732	<0.001
	知识水平	50.82 $\pm$ 2.99 [*]	43.58 $\pm$ 2.91 [*]	11.520	<0.001
	总分	127.62 $\pm$ 6.11 [*]	109.28 $\pm$ 5.13 [*]	15.208	<0.001

注:与干预前对比,* $P<0.05$ 。

6 讨论

6.1基于SDT的护理干预可有效提升抑郁症患者的自我护理能力

本研究结果显示,干预12周后,干预组自我护理能力总分及各维度得分均显著高于对照组($P<0.05$),表明基于自我决定理论的护理干预对提升抑郁症患者自我护理能力具有积极效应。分析其原因:SDT通过满足患者的自主、胜任与归属三大心理需求,激发其内在动机,促使从被动接受护理转向主动管理健康。抑郁症患者常伴有兴趣减退、动机缺乏等核心症状,传统护理多以外在指令为主,难以触动其内在改变意愿。而SDT框架下的自主选择、渐进式任务与正向反馈,恰好对应了患者的心理资源激活路径,从而更有效地促进自我护理行为的建立与维持。

6.2干预对自我概念与责任感的提升具有独特优势

本研究中,干预组在自我概念与自我责任维度得分显著优于对照组。抑郁症患者常伴随负性自我认知,认为自己无能无价值,严重削弱自我护理的主动性。SDT干预通过尊重患者意愿、肯定微小进步、构建支持性护患关系,帮助患者重新建立积极的自我认知,认识到自己有能力、有责任参与健康管理。这与既往研究提出的“自主支持环境可增强个体自我认同”的观点相一致。相比之下,常规护理较少触及患者深层的自我认知重建,难以有效提升其责任内化水平。

6.3知识水平与护理技能的双重提高促进康复闭环形成

干预组在知识水平与自我护理技能维度同样显著优于对照组。SDT干预不仅传授知识,更注重技能的实操训练与情境应用,如情绪识别、压力应对、规律作息管理等。患者在成功完成任务后获得胜任体验,进一步强化其学习动机,形成“知识获取→技能实践→胜任体验→持续学习”的良性循环。而常规护理多采取单向知识灌输,缺乏技能训练与动机激发机制,患者“知道但做不到”的问题较为突出。本研究表明,基于SDT的综合干预可有效打通从知识到行为的转化瓶颈,为抑郁症长期康复提供可操作路径。

7 结语

本研究基于自我决定理论构建了针对抑郁症患者的护理干预方案,并通过随机对照试验验证其有效性。结果表明,在常规护理基础上增加SDT干预,能够显著提升患者的自我护理能力总分及自我概念、自我责任、知识水平、自我护理技能各维度得分。该干预通过满足患者的自主、胜任与归属需求,有效激发其内在动机,促进健康行为的主动内化与持续维持。基于SDT的护理干预为抑郁症临床护理提供了理论依据与可操作的实践路径,值得在更广泛的精神卫生护理场景中推广验证。

【参考文献】

[1]Whisman MA,Sellery PE,Boyd SM,et al.Intimate relationship distress and incidence of major depression in a U.S. probability sample: A preregistered propensity score analysis[J].J Psychopathol Clin Sci. Published online May 4, 2026.

[2]Tang XY,Wei YX,Kong LN,et al.Relationship between social support and self-care ability among patients with breast cancer during rehabilitation:The multiple mediating roles of resilience and depression[J].J Clin Nurs.2025;34(1):161-170.

[3]Wan G,Zhang Y,Li M.Virtual Reality-Based Social Music al Exergame Guided by Self-Determination Theory for Young Adults With Depression and Anxiety: Protocol for a Randomized Controlled Trial[J].JMIR Res Protoc.2026;15:e83737.

[4]王影,杨栋梁,陈咏梅.医学期刊横断面研究论文中的样本量问题及审核建议[J].科技传播,2025,17(14):75-79.

[5]李米尔,丁婵媚,赵海强,等.抑郁症的诊断与抗抑郁药研究进展[J/OL].医药导报,1-18[2026-06-06].

[6]WangY,Li Y,Zhang C,et al.The effectiveness of mobile health interventions on bowel symptoms, self-care ability,and quality of life in colorectal cancer patients after anus-preserving operation:A systematic review and meta-analysis[J].Digit Health.2026;12:20552076261456888.

作者简介:

唐文姣(1993--),女,汉族,山西吕梁人,本科,主管护师,研究方向:精神心理护理。