

健康行动过程取向理论模型 在2型糖尿病护理中应用的研究进展

张家慧^{1,2}, 王艳³

(1. 扬州大学护理学院, 江苏扬州, 225009;
江苏省苏北人民医院 2. 老年医学科; 3. 人事处, 江苏扬州, 225001)

摘要: 糖尿病是一种常见的内分泌系统疾病,具有高发病率、致残率和死亡率。积极的生活方式干预对糖尿病患者的发展及预后促进作用。健康行动过程取向理论模型(HAPA)是一种较新的社会认知理论,分动机阶段、意向阶段和行动阶段。该理论可用于2型糖尿病(T2DM)相关行为的预测、解释、量表的编制、路径分析及干预研究。运用HAPA模型预测、解释、分析糖尿病患者的行为,构建基于HAPA模型的护理干预方案及健康教育方案,能够为糖尿病患者的护理提供参考依据。

关键词: 健康行动过程取向理论模型; 2型糖尿病; 健康教育; 健康行为转变

中图分类号: R 473.5 文献标志码: A 文章编号: 2618-0219(2021)05-0124-05

Research progress of health action process approach model in nursing interventions for patients with type 2 diabetes mellitus

ZHANG Jiahui^{1,2}, WANG Yan³

(1. School of Nursing Yangzhou University, Yangzhou, Jiangsu, 225009;
2. Department of Geriatric Medicine; 3. Department of Human Resource,
Northen Jiangsu People's Hospital, Yangzhou, Jiangsu, 225001)

ABSTRACT: Diabetes mellitus is one of the most prevalent diseases affecting the endocrine system, associated to high morbidity, disability, and mortality rate. Active lifestyle interventions are potentially effective to improve the prognosis of patients with diabetes mellitus. The health action process approach model (HAPA) is a social-cognitive model specifying motivational and volitional determinants of health behavior, and the process of HAPA consists of a motivation, volition and action phase. The HAPA model can be used in the behavior prediction and explanation, scale development, path analysis and intervention studies for patients with type 2 diabetes mellitus. According to the prediction, explanation and analysis of patients' behavior, a nursing and health education plan based on the HAPA model is recommended for diabetes care in clinical practice and research.

KEY WORDS: health action process approach model; type 2 diabetes mellitus; health education; health behavior change

糖尿病是一种常见的终身性代谢性疾病。2019年国际糖尿病联盟(IDF)发布的最新全球糖尿病地图显示全球20~79岁成人患糖尿病约4.63亿,发病率约为9.3%^[1]。90%以上的糖尿病患者

为2型糖尿病(T2DM)^[2],中国糖尿病患者人数居世界首位^[3]。相关研究^[4]表明,积极生活方式干预对糖尿病的发展及预后正向促进作用。健康行为的养成受社会认知领域多方面因素直接

或间接的影响^[5],以社会认知理论为基础的生活方式干预有助于个体健康行为的养成。健康行动过程取向理论模型(HAPA)是一种将健康行为划分为动机、意向、行动阶段的社会认知模型^[6],本研究对HAPA理论模型在T2DM患者护理中应用的相关文献进行综述,为构建基于HAPA模型的糖尿病患者健康教育模型提供参考。

1 健康行动过程取向理论模型(HAPA)概述

20世纪90年代,德国心理学家Schwarzer借鉴Bandura^[7]的“自我效能理论”提出了“健康行动过程取向模式”即HAPA理论模型^[8](图1)。HAPA理论是一种较新的社会认知理论模型,系统地解释了健康行为从动机、意向、计划到行动产生及行为维持的整个过程。

健康行为改变过程可细分为动机阶段、意向阶段、行动阶段^[9]。在3个阶段中,不同的社会认知因素都发挥重要作用。动机阶段又称为前意向阶段,实行某行为的意向受风险感知、结果预期和行动的自我效能影响。风险感知是指一个人对某种特殊健康状况的风险感,这种风险有可能促使

他改变自己的健康行为;结果预期是指采取行为所获得利益的感知;行动自我效能指的是执行行为能力的信念。意向形成后,将进入意向阶段,该阶段包括行动计划和应对计划。制定计划之后即会根据计划开始接下来的行为,包括行动产生及行为维持,也就是行动阶段。在意向和行动阶段,行动自我效能和维持自我效能起着至关重要的作用^[10]。维持自我效能是反应个体对本身有能力应对潜在破坏预期行动障碍的信念;恢复自我效能是反应个体克服挫折,从失败的尝试中恢复,制定目标行为的能力。HAPA理论模型中的自我效能具有阶段性,行动自我效能与意向的行为有关,维持和恢复自我效能与行为的制定和维持有关。行动计划其内涵是组织何时何地如何以及和谁一起做的预期行为;应对计划其内涵是识别可能破坏预期行动的障碍,并产生管理或克服的计划。行动计划和应对计划弥合了行动意图和行动行为之间的鸿沟。

HAPA理论模型被认为是行为的产生、维持和恢复持续不断地过程,并伴随特定的自我效能来改善和维持健康行为。

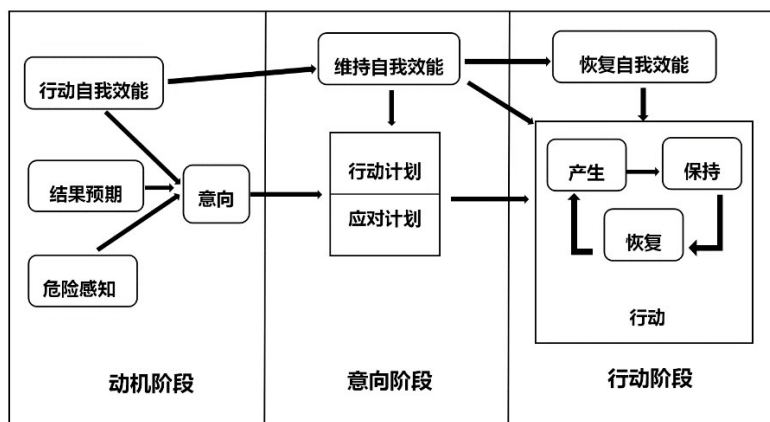


图1 健康行动过程取向理论模型

2 HAPA理论模型的应用进展

2.1 HAPA理论模型用于预测糖尿病相关健康行为

HAPA理论模型是一种社会认知框架,可作为改变T2DM饮食行为的健康教育指导框架。Radtke等^[11]认为在健康教育干预前,有必要在目标人群中进行验证,以实现最优行为改变。Bidk-hori等^[12]运用HAPA理论模型分析了T2DM的意向、结果预期、风险感知、行动自我效能、行动与应对计划、维持和恢复自我效能感等指标,研究结果

表明HAPA模型能较好地预测T2DM的健康饮食倾向。但是Macphail等^[13]在T2DM患者中运用HAPA理论模型,探究以HAPA理论模型为基础的健康饮食干预对T2DM的应用效果,结果表明HAPA理论模型可预测T2DM患者的健康结局,但未能成功改变其饮食行为。作者分析研究结果不一致的潜在原因可能为该研究样本较一般人群饮食控制更优和饮食结构更健康,因此无法检测到饮食的明显变化。饮食和运动同属于改变糖尿病患者健康的“五驾马车”,国内学者多将此理论运用于促进体育锻炼^[14]行为的预测,建议进一步

深入该领域研究,探究此理论在T2DM的饮食、运动等健康行为方面的预测效果。

2.2 基于HAPA理论模型编制糖尿病患者测量量表

Rohani等^[15]基于HAPA理论模型的变量开发了用于T2DM健康行为的测量工具,该量表包含7个维度:风险感知、行动自我效能、结果预期、意向、维持自我效能、行动和应对计划、恢复自我效能,Cronbach's α 范围为0.65~0.95,组内相关系数为从0.71~0.92,内部一致性可接受。Rohani等^[16]同时利用HAPA模型,开发了一套用于评估T2DM学生身体活动信念量表。Ranjbaran等^[17]编制一份用于评估T2DM药物依从性量表,共8个维度,38个条目,量表CVI>0.9,CVR>0.8,Cronbach's α >0.7,组内相关系数>0.81。我们可借鉴国外学者的方法,开发一套适宜中国糖尿病患者行为的量表,也可将国外成熟的量表进行语言文化调适及信效度验证。

2.3 基于HAPA理论模型的干预方案在糖尿病患者中的应用

Pinidiyapathirage等^[18]认为基于HAPA模型的自我效能感和计划策略可以提高妊娠糖尿病女性的体育锻炼水平。随着HAPA模型在糖尿病患者健康行为改变中的有效应用,国内学者也逐步开始将此理论应用于国内糖尿病患者。姜维等^[19]以HAPA模型为基础,构建了糖尿病患者的自我管理行为方案,并与常规护理方法对比,结果表明基于HAPA模型干预方案的实验组患者,糖尿病患者自我管理行为量表(SDSCA)和中文版糖尿病痛苦量表(DDS)各维度结果均优于对照组,差异有统计学意义。魏书萍^[20]将HAPA理论模型指导下的护理干预应用于妊娠期糖尿病患者,通过评估干预对象所处的阶段:前意向阶段、意向阶段、行动阶段,分别给与针对性的干预措施,结果表明HAPA理论模型指导下的护理干预可促使妊娠糖尿病患者血糖降低、控制体质量上升,且能改善母婴结局。我国60岁以上人群糖尿病患病率为20.2%,约为成年人的2倍^[21],老年糖尿病也是值得关注的重点。老年糖尿病患者因其特殊的生理病理特点,是临床上处理较为棘手的人群,建议可以尝试运用此理论改善老年糖尿病患者的健康结局。

2.4 HAPA模型用于解释分析糖尿病健康行为

的变化

Miller等^[22]在工作场所对糖耐量异常的员工进行为期3个月的生活方式干预,并通过HAPA理论框架对干预组和对照组行为差异进行分析,结论认为行动计划、行动自我效能和维持自我效能方面的变化组间差异显著。Ranjbaran等^[17]应用HAPA理论模型解释了影响服药依从性的各种认知因素,结果表明行为意向、行动自我效能、行动计划是影响服药依从性的决定因素。Shojaeizadeh等^[23]对T2DM患者饮食依从性进行调查,结果表明T2DM患者对饮食的不依从性极高,意向、行动计划和饮食依从性障碍是影响T2DM患者饮食依从性的绝对影响因素,因此在设计此类干预措施时,应特别关注糖尿病教育患者的独立影响因素。目前国内暂无应用HAPA模型对糖尿病患者行为分析,但已经有多名学者将HAPA理论模型应用到其他领域进行行为分析。杜敏霞等^[24]运用HAPA理论模型分析了农村育龄期妇女孕前保健服务利用行为。张持晨等^[25]运用HAPA模型对大学生在改善饮食行为进行分析,结果显示多数大学生处于改善饮食行为的行动阶段,不同膳食阶段的大学生社会认知变量不同。Tsui等^[26]应用HAPA理论模型分析认为中国男性注射毒品的行为与其女性性伴侣使用避孕套的意图有关。国内学者可继续加深HAPA理论模型的研究,将此理论用于国内糖尿病领域中,分析糖尿病患者各种认知因素对健康行为的影响。

3 小结

生活方式干预能够提高糖尿病患者自我监测能力,促进合理饮食和运动,降低空腹血糖水平。糖尿病作为一种典型的慢性终身性疾病,是可以通过对日常生活方式加以干预,达到有效控制血糖的目的。健康心理学家认为生活方式和行为模式是可以改变的,人类可以通过减少或消除危害健康的行为,采取并坚持有助于健康的生活方式来促进健康。近年来HAPA理论模型作为一种新兴的社会认知模型对行为的解释、预测、分析和干预研究逐渐增多,在健康促进的各个领域广泛应用。糖尿病的发展与生活方式息息相关,国外在2014年就有学者的研究^[11, 13]将HAPA模型应用于糖尿病患者中,而中国最早的相关研究于2018年发表,将HAPA模型应用于妊娠期糖尿病患者^[27]。随着HAPA在其他领域的有效干预,以及人口老

龄化随之带来的老年糖尿病患者逐渐增多,国内学者可以逐步将HAPA理论模型运用在老年糖尿病患者中,运用HAPA理论模型预测、解释、分析老年糖尿病患者的相关行为,构建基于HAPA模型的护理干预方案及健康教育方案,为老年糖尿病患者的护理提供参考依据。

参考文献

- [1] INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. IDF Diabetes atlas 9th edition 2019 [EB/OL]. (2019-11-19) (2020-10-26). [https://www. diabetesatlas. org/en/](https://www.diabetesatlas.org/en/).
- [2] 王梅, 刘杰. 2型糖尿病患者慢性并发症现状调查及影响因素[J]. 中国卫生工程学, 2020, 19(2): 228-229.
- [3] LI Y Z, TENG D, SHI X G, et al. Prevalence of diabetes recorded in mainland China using 2018 diagnostic criteria from the American Diabetes Association: national cross sectional study[J]. BMJ, 2020, 369: m997.
- [4] SIMPSON F R, PAJEWSKI N M, NICKLAS B, et al. Impact of multidomain lifestyle intervention on frailty through the lens of deficit accumulation in adults with type 2 diabetes mellitus[J]. J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2020, 75(10): 1921-1927.
- [5] 刘娜, 杜慧姣, 谷岩梅. 健康行动过程取向模式在我国健康教育护理中的应用分析[J]. 河北医药, 2017, 39(17): 2691-2693.
- [6] ZHANG C Q, ZHANG R, SCHWARZER R, et al. A meta-analysis of the health action process approach[J]. Health Psychol, 2019, 38(7): 623-637.
- [7] BANDURA A. Health promotion by social cognitive means [J]. Health Educ Behav, 2004, 31 (2) : 143-164.
- [8] SCHWARZER R, LIPPKE S, LUSZCZYNSKA A. Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: the Health Action Process Approach (HAPA) [J]. Rehabil Psychol, 2011, 56(3): 161-170.
- [9] LIPPKE S, PLOTNIKOFF R C. Testing two principles of the Health Action Process Approach in individuals with type 2 diabetes [J]. Health Psychol, 2014, 33(1): 77-84.
- [10] 柏乐, 颜琬华. HAPA模式在哮喘患者自我健康管理中的应用[J]. 中西医结合护理(中英文), 2019, 5(1): 193-196.
- [11] RADTKE T, KAKLAMANO D, SCHOLZ U, et al. Are diet-specific compensatory health beliefs predictive of dieting intentions and behaviour? [J]. Appetite, 2014, 76: 36-43.
- [12] ROHANI H, BIDKHORI M, ESLAMI A A, et al. Psychological factors of healthful diet promotion among diabetics: an application of health action process approach [J]. Electron Physician, 2018, 10 (4): 6647-6654.
- [13] MACPHAIL M, MULLAN B, SHARPE L, et al. Using the health action process approach to predict and improve health outcomes in individuals with type 2 diabetes mellitus [J]. Diabetes Metab Syndr Obes, 2014, 7: 469-479.
- [14] 崔洁. 健康行动过程取向理论研究进展: 自我控制和行动控制的预测作用[J]. 青少年体育, 2018, 6: 131-132.
- [15] ROHANI H, ESLAMI A A, GHADERI A, et al. Development and psychometric evaluation of a health action process approach inventory for healthful diet among type 2 diabetes patients [J]. Int J Prev Med, 2016, 7: 69.
- [16] ROHANI H, ESLAMI A A, GHADERI A, et al. Validation and psychometric evaluation of physical activity belief scale among patients with type 2 diabetes mellitus: an application of health action process approach [J]. Health Promot Perspect, 2016, 6(2): 71-79.
- [17] RANJBARAN S, SHOJAEIZADEH D, DEHDARI T, et al. Determinants of medication adherence among Iranian patients with type 2 diabetes: an application of health action process approach [J]. Heliyon, 2020, 6 (7) : e04442. DOI: 10.1016/j. heli- yon. 2020. e04442.
- [18] PINIDIYAPATHIRAGE J, JAYASURIYA R, CHEUNG N W, et al. Self-efficacy and planning strategies can improve physical activity levels in women with a recent history of gestational diabetes mellitus [J]. Psychol Health, 2018, 33 (8) : 1062-1077.
- [19] 姜伟, 李菲, 苏靖涵. 基于健康行动过程取向理论的干预在糖尿病患者中的应用[J]. 中华现代护理杂志, 2020, 26(22): 3058-3061.
- [20] 魏书萍. 健康行动过程取向理论指导下的护理干预在妊娠期糖尿病患者中的应用观察[J]. 实用糖尿病杂志, 2020, 16(2): 45-46.
- [21] 郭立新. 老年糖尿病应该成为关注的重点[J]. 中华糖尿病杂志, 2020, 12(4): 196-199.
- [22] MILLER C K, WEINHOLD K R, NAGARAJA H

- N. Impact of a worksite diabetes prevention intervention on diet quality and social cognitive influences of health behavior: a randomized controlled trial[J]. J Nutr Educ Behav, 2016, 48(3): 160-169.
- [23] RANJBARAN S, SHOJAEIZADEH D, DEHDARI T, et al. Using health action process approach to determine diet adherence among patients with Type 2 diabetes[J]. J Educ Health Promot, 2020, 9: 170.
- [24] 杜敏霞, 李春阳, 任利华, 等. 基于健康行为过程取向理论的农村育龄期妇女孕前保健服务利用行为调查分析[J]. 中国全科医学, 2014, 17(9): 1036-1039.
- [25] 张持晨, 郑晓, 赵慧宁, 等. 基于健康行为过程取向模型的山西大学生饮食行为改善过程的阶段性特征[J]. 卫生研究, 2018, 47(4): 588-592.
- [26] TSUI H Y, LAU J T, WANG Z, et al. Applying the pre-intentional phase of the Health Action Process Approach (HAPA) Model to investigate factors associated with intention on consistent condom use with various types of female sex partners among males who inject drugs in China[J]. AIDS Care, 2016, 28(9): 1079-1088.
- [27] 陈玉荣. 基于HAPA理论模型护理干预在妊娠期糖尿病患者中的作用[J]. 甘肃医药, 2018, 37(2): 177-179.
- (本文编辑:黄磊)