

Impact of Motivational Interviewing on the Perceived Stress and the Level of Depression in Pregnant Women

Jianli Tian, Yahui Jiao, Xuan Wang, Nai Wang, Qing Li, Ying Wang

Chengde Medical University, Chengde Hebei
Email: cytianjianli@126.com

Received: Sep. 20th, 2018; accepted: Oct. 5th, 2018; published: Oct. 12th, 2018

Abstract

Objective: To investigate the impact of motivational interviewing on the perceived stress and the level of depression in pregnant women. **Methods:** 68 pregnant women were randomly divided into two groups. The patients in the control group received routine care, with the patients in the experimental group receiving motivational interviewing intervention on this basis. The psychological reaction of the pregnant women was measured at 38 weeks pregnancy, 10 days postpartum, 42 days postpartum and 3 months postpartum. **Results:** The effective sample of the final intervention group was 28, and the control group had 31 cases. After the motivational interviewing, the scores of CPSS (33.42 ± 6.69 , 32.08 ± 8.06 , 31.05 ± 8.24) and EPDS (8.49 ± 4.34 , 6.94 ± 2.33 , 6.07 ± 1.92) of the intervention group were all lower than the control group ($P < 0.01$) at 10 days postpartum, 42 days postpartum and 3 months postpartum. The difference was statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion:** Motivational interviewing can effectively reduce the perceived stress and improve the depressive status of the pregnant women.

Keywords

Pregnant Women, Depression, Perceived Stress, Motivational Interviewing

动机访谈对孕产妇知觉压力及抑郁水平的影响

田建丽, 焦亚辉, 王莹, 王耐, 李青, 王颖

承德医学院, 河北 承德
Email: cytianjianli@126.com

收稿日期：2018年9月20日；录用日期：2018年10月5日；发布日期：2018年10月12日

摘要

目的：探讨动机访谈对孕产妇知觉压力及抑郁水平的影响。**方法：**将68例孕产妇分为干预组和对照组各34例，两组均接受常规护理，干预组在此基础上进行动机访谈干预。分别于产前38周、产后10天、产后42天及产后3个月测评孕产妇的心理反应。**结果：**最终干预组有效样本28例，对照组有效样本31例。孕产妇接受动机访谈后，产后10天、产后42天及产后3个月CPSS得分(33.42 ± 6.69 、 32.08 ± 8.06 、 31.05 ± 8.24)、EPDS得分(8.49 ± 4.34 、 6.94 ± 2.33 、 6.07 ± 1.92)均低于对照组，差异有统计学意义($P < 0.05$)。**结论**动机访谈能有效降低孕产妇的知觉压力水平，改善其抑郁状况。

关键词

孕产妇，抑郁，知觉压力，动机访谈

Copyright © 2018 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

妊娠、分娩及产后恢复为育龄妇女生活中的重大事件，其会出现一系列的心理和生理反应，此阶段为妇女发生抑郁甚至精神疾病的高危期，故对孕产妇的干预应引起足够重视。动机访谈作为一种指导性的，以患者为中心的行为改变咨询方式，其侧重患者动机的改变，以达到改变其行为的目的[1] [2]。近年来，动机性访谈(Motivational Interviewing, MI)已被国内外广泛应用在慢性病领域，并取得积极的疗效[3] [4]。本研究拟采取动机访谈对孕产妇进行干预，为降低其知觉压力及改善抑郁情绪提供参考依据。

2. 研究对象

采用便利抽样的方法，2016年8月至2017年1月，选取某三甲医院妇产科自愿参与研究的孕产妇作为访谈干预对象。纳入标准：① 妊娠38周孕产妇；② 自愿参加访谈干预者并签署知情同意书，能履行访谈协议和研究义务者；③ 可接受访谈至产后6个月左右；④ 语言表达能力较好并自愿参加本研究。排除标准为：① 既往有精神病史及其他严重慢性疾病者；② 正在接受其他访谈或干预者；③ 不具访谈干预条件者或在研究过程中自愿退出者。所选研究对象及其家属均知情同意，且经医院伦理委员会的批准。最终入组孕产妇68例，对其进行数字编号，单号者为访谈干预组，双号者为对照组。两组孕产妇的平均年龄为(27.22 ± 3.49)岁；居住在农村的12人，占17.7%，居住在郊区的8人，占11.7%，居住在城市48人，占70.6%；独生女者18人，占26.5%，非独生女者50人，占73.5%；文化程度为初中及以下者14人，占20.6%，高中及中专18人，占26.5%，大专及本科34人，占50%，研究生及以上2人，占2.9%；从事脑力工作者25人，占36.8%，从事体力工作者5人，占7.4%，脑力及体力工作者10人，占15.0%，在家无工作者28人，占41.2%；顺产者42人，占61.76%，剖宫产者26人，占38.24%；一胎者48人，占70.59%，二胎者20人，占29.41%。两组孕产妇在年龄、居住地、是否为独生子女者、文化程度、工作基线资料等方面差异均无统计学意义($P > 0.05$)。

3. 方法

3.1. 干预方法

两组孕产妇均进行常规护理干预,包括产前孕产妇的定期产检、孕期营养知识的指导及孕期保健过程中的注意事项,分娩过程及分娩时的注意事项,产后相关知识的指导(饮食指导、母乳喂养知识等),并提供健康教育手册等。

MI 组孕产妇在常规护理干预的基础上,接受动机访谈干预。由 2 名掌握 MI 技术的产科护士实施,1 名护理硕士研究生负责收集并整理孕产妇的一般资料和相关调查量表的填写等。MI 采取面对面和电话(微信)相结合的方式,每次访谈干预时间约 30 分钟左右,干预时间为 4 个月。MI 过程中,访谈者与孕产妇均保持平等合作的关系,由双方商议访谈的具体地点和时间。具体干预内容如下:

1) 第 1 阶段 访谈初期,在 MI 的第 1 周进行,双方采取面对面交谈的方式,产科护士进行自我介绍及说明访谈的大致时间、意义和目的,逐渐与孕产妇建立信任关系。孕产妇参与整个访谈干预过程中的访谈程序、具体时间、地点、干预目标等的制定,为访谈的持续性进行提供保障。

2) 第 2 阶段 在 MI 的第 2~4 周进行面对面的个体化访谈评估,每周 1 次。产科护士将双方制定的访谈计划及干预内容发放给孕产妇,主要包括:孕期心理卫生、孕期营养、乳房保健、产后康复、母乳喂养及新生儿护理等内容。进行深入访谈,访谈过程中认真倾听孕产妇的内心感受,并注意其语调及表情变化等,了解孕产妇目前最为关心的问题,最希望得到的信息支持和鼓励等。现场访谈过程中及时做好记录,访谈结束完善记录,反复思考总结目前孕产妇的状况。

3) 第 3 阶段 在 MI 的第 2~3 个月进行面对面或电话(微信)访谈干预,2 周 1 次。产科护士与孕产妇就产后产妇身体恢复、母乳喂养、新生儿健康护理及情绪变化等方面存在的问题进行探讨,指导产妇采取积极应对方式,同时充分发挥产妇完整的社会功能角色,最大限度地调动其社会支持系统,应对产后各种应激状况。

4) 第 4 阶段 在 MI 的第 4~6 个月进行,采用面对面和电话(微信)方式进行,每月 1 次。鼓励并强化产妇在面对应激情况时所采取的积极应对方式及其家人、周围等社会资源的支持作用,并对 MI 干预效果进行总结评价。同时,嘱产妇到医院妇产科门诊进行产后咨询及积极参与相应的产后讲座等。

3.2. 评价工具

由访谈者分别于干预前(产前 38 周)、干预 2~4 周(产后 10 天)、干预 2~3 个月(产后 42 天)及干预 4~6 个月(产后 3 个月)采用中文版压力知觉量表、爱丁堡抑郁量表对两组孕产妇进行测评。压力知觉量表[5] [6] (Chinese version perceived stress scale, CPSS): 该量表用于评价孕产妇的知觉压力,包括 14 个条目,采用 liket5 级评分方法,总分越高代表孕产妇知觉压力越大。该量表 Cronbach's α 系数为 0.78,具有良好的信效度;爱丁堡抑郁量表[7] (Edinburgh depression scale, EPDS): 该量表在国内外研究和应用较为广泛,用于评价孕产妇的抑郁状况的严重程度,包括 10 个条目,采用 liket4 级评分方法,得分越高说明抑郁状态越严重。其中 9~13 分作为诊断标准,可能患有不同程度的抑郁性疾病,13 分及以上诊断为抑郁症。

3.3. 统计学方法

数据采用 SPSS19.0 软件进行分析。计量资料采用 $\bar{x} \pm s$ 表示,计数资料采用 χ^2 检验,采用 t 检验对两组孕产妇的知觉压力、抑郁状态进行比较, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

4. 结果

两组孕产妇干预前后,产后 10 天、产后 42 天及产后 3 个月知觉压力得分(见表 1)、抑郁状态得分(见

Table 1. The scores of CPSS of the two groups were compared before and after the intervention ($\bar{X} \pm s$)
表 1. 两组干预前后知觉压力得分比较($\bar{X} \pm s$)

组别	例数	CPSS得分			
		产前38周	产后10天	产后42天	产后3个月
干预组	28	36.24 ± 7.02	33.42 ± 6.69	32.08 ± 8.06	31.05 ± 8.24
对照组	31	36.32 ± 6.97	35.80 ± 6.64	35.77 ± 6.82	34.95 ± 7.27
<i>t</i> 值		-0.600	-1.244	-1.742	-1.940
<i>P</i> 值		0.563	0.046	0.027	0.019

Table 2. The scores of EPDS of the two groups were compared before and after the intervention ($\bar{X} \pm s$)
表 2. 两组干预前后抑郁状态得分比较($\bar{X} \pm s$)

组别	例数	EPDS得分			
		产前38周	产后10天	产后42天	产后3个月
干预组	28	8.49 ± 4.34	7.42 ± 2.26	6.94 ± 2.33	6.07 ± 1.92
对照组	31	8.51 ± 4.32	8.54 ± 4.56	8.49 ± 4.37	8.02 ± 3.00
<i>t</i> 值		-0.060	-2.491	-2.803	-2.004
<i>P</i> 值		0.954	0.034	0.021	0.001

表 2)二组间差异均具有统计学意义($P < 0.05$)。

5. 讨论

5.1. 动机访谈可有效降低孕产妇的知觉压力

知觉压力是指个体感知到应激事件对自身所产生威胁感、造成一定压力的认知评估[8]。妊娠、分娩及产后恢复为孕产妇生活中的重大应激事件,其会出现一系列的心理和生理反应,此阶段为妇女承受精神压力和出现抑郁倾向的高危期。本研究得出,所选 68 例孕产妇的知觉压力得分较高,表明其承受的压力较大。干预组接受动机访谈后,CPSS 得分(产后 10 天、42 天及 3 个月)较对照组得分差异均具有统计学意义。戴红霞[9]对 313 例产妇进行系统化护理干预的研究显示,干预组产妇产后 42 天的知觉压力较对照组明显降低,本研究得出类似结论。分析可能的原因为,动机访谈是以被访谈者为中心,通过帮助其分析和处理应激事件所带来的困惑与压力,并逐步引导被访谈者行为发生改变的访谈方式和技术[10][11];孕产妇在接受动机访谈的过程中,可以较为主动地将每阶段所感知的压力、矛盾情绪等反映给访谈者,并与其共同制定行动方案,助力孕产妇行为发生改变,缓解孕产妇的负性情绪,改善孕产妇的身心健康状况。

5.2. 动机访谈可显著改善孕产妇的抑郁状况

抑郁是人们在忧伤、苦恼时表现出来的某种程度上的痛苦体验,表现为从轻度的缺少愉快感到严重的绝望自杀。孕产妇在产前、产后均要经历复杂的生理变化和强烈的心理应激过程,需要承受较大的身心压力,尤其易产生抑郁等负性情绪,最终可影响其身心健康状况[12][13]。Ryan 等[14]研究显示,对孕产妇的抑郁状况做到早期发现、及时干预极为重要,未经心理干预的孕期抑郁会发展成为产后抑郁,将有损母婴的健康。动机访谈作为一种指导性的,以被访谈者为中心的行为改变咨询方式,能够帮助被访谈者缓解已有的负性情绪。在整个访谈的过程中通过阶段式、逐渐调动被访谈者的积极情绪,增强其对

所困扰问题的认识, 最终主动参与到问题解决方案的制定和实施中, 有利于减少或消除被访谈者已有的情绪障碍。本研究结果显示, 干预组孕产妇进行动机访谈后, 抑郁状态得分较对照组得分差异均具有统计学意义。对预防孕妇产前抑郁发展成为产后抑郁具有一定意义。

5.3. 小结

本研究表明动机访谈可有效降低孕产妇的知觉压力水平, 改善其抑郁情况。但研究存在一定局限性, 研究仅选取某一医院、样本量相对较小及干预时间较短。故在后续研究中, 可扩大研究范围、增加干预人群(如: 孕产妇的家属等), 增加样本量及延长干预时间, 以便更为深入地了解动机访谈的干预效果。

基金项目

河北省科技厅指令课题(142777106D); 河北省卫计委课题(20181151); 承德医学院人文社科重点课题(201735)。

参考文献

- [1] Chen, S.M., Creedy, D., Lin, H.S., *et al.* (2012) Effects of Motivational Interviewing Intervention on Self-Management, Psychological and Glycemic Outcomes in Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Nursing Studies*, **49**, 637-644. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.11.011>
- [2] 李蒙, 李婷, 施秉银, 等. 动机性访谈对长期血糖控制不良 2 型糖尿病患者生存质量及其相关因素的影响[J]. 中华护理杂志, 2014, 49(1): 6-10.
- [3] 雷红菊, 冯秀娟, 甄洁洁. 动机访谈路线图改善 2 型糖尿病患者生活质量的效果观察[J]. 护理管理杂志, 2016, 16(5): 350-352.
- [4] 林蓓蕾, 张振香, 康佳迅, 等. 基于跨理论模型动机访谈促进首发脑卒中患者健康行为的效果研究[J]. 中国全科医学, 2014(31): 3738-3741.
- [5] 杨廷忠, 黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. 中华流行病学杂志, 2003, 24(9): 760-764.
- [6] 朱玉梅. 大学生压力知觉、心理弹性及应对方式的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2011.
- [7] Wang, Y., Guo, X., Lau, Y., *et al.* (2009) Psychometric Evaluation of the Mainland Chinese Version of the Edinburgh Postnatal Depression Scale. *International Journal of Nursing Studies*, **46**, 813-823. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.01.010>
- [8] Matchim, Y., Armer, J.M. and Stewart, B.R. (2011) Mindfulness-Based Stress Reduction among Breast Cancer Survivors: A Literature Review and Discussion. *Oncology Nursing Forum*, **38**, 61-71. <https://doi.org/10.1188/11.ONF.E61-E71>
- [9] 戴红霞. 系统化护理对产妇压力和婴儿喂养方式干预效果研究[J]. 护理管理杂志, 2015, 15(2): 77-79.
- [10] Thompson, D.R., Chair, S.Y., Chan, S.W., *et al.* (2011) Motivational Interviewing: A Useful Approach to Improving Cardiovascular Health? *Journal of Clinical Nursing*, **20**, 1236-1244. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2010.03558.x>
- [11] 李利娜, 裴大军, 李梅. 动机性访谈对慢性心力衰竭患者疾病管理的影响[J]. 中华现代护理杂志, 2015, 21(2): 179-182.
- [12] Lau, Y., Wong, K.F. and Chan, K.S. (2010) The Utility of Screening for Perinatal Depression in the Second Trimester among Chinese: A Three-Wave Prospective Longitudinal Study. *Archives of Women's Mental Health*, **13**, 153-164. <https://doi.org/10.1007/s00737-009-0134-x>
- [13] 汪静. 武汉市妇女孕产期抑郁及流入人口产后抑郁的观察性研究[D]: [博士学位论文]. 武汉: 华中科技大学, 2015.
- [14] Ryan, D., Milis, L. and Misri, N. (2005) Depression during Pregnancy. *Canadian Family Physician (Medecin De Famille Canadien)*, **51**, 1087-1093.

知网检索的两种方式：

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择：[ISSN]，输入期刊 ISSN：2168-5657，即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入，输入文章标题，即可查询

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ns@hanspub.org