

基于人文关怀理念的“音乐导引式” 健康宣教在产妇焦虑中的应用效果评价

陈思

江西省妇女儿童医学中心, 江西 南昌 330038

DOI:10.61369/MRP.2026070007

摘 要 : 临产是产妇经历的一个特殊的生理和心理应激时期, 产妇焦虑普遍存在, 并对产妇的身心健康及其分娩结局造成严重影响^[1]。常规健康教育对于减少产妇焦虑的效果不显著, 亟待以人文关怀的理念为出发点建立新的干预模式。本文运用基于人文关怀的理念下“音乐导引式”健康宣教来对产妇焦虑进行干预, 纳入符合条件的对象, 采用信效度好的SAS 评定产妇的焦虑情况并给予包括一定音乐及健康宣教的主题式护理干预, 结果显示该干预方式可减轻产妇焦虑情绪, 不同特质产妇的效果有所区别, 同时产妇对本护理方式较为满意。综上所述, 该文研究旨在改善产妇的护理工作方式, 并可作为临床护理工作的参考依据^[1]。

关 键 词 : 人文关怀; 音乐导引式; 健康宣教; 产妇焦虑

Evaluation of the Application Effect of "Music-Guided" Health Education Based on the Concept of Humanistic Care in Alleviating Maternal Anxiety

Chen Si

Jiangxi Women and Children's Medical Center, Nanchang, Jiangxi 330088

Abstract : Childbirth represents a unique physiological and psychological stress period for expectant mothers, with maternal anxiety being a prevalent issue that significantly impacts both their physical and mental well-being, as well as their delivery outcomes^[1]. Conventional health education has shown limited effectiveness in reducing maternal anxiety, necessitating the establishment of a new intervention model grounded in the concept of humanistic care. This study employs "music-guided" health education based on humanistic care principles to intervene in maternal anxiety. Eligible participants were included, and their anxiety levels were assessed using the reliable and valid Self-Rating Anxiety Scale (SAS). They received thematic nursing interventions incorporating specific music and health education. The results indicated that this intervention approach could alleviate maternal anxiety, with varying effects observed among mothers with different traits. Additionally, the mothers expressed satisfaction with this nursing method. In summary, this study aims to improve nursing practices for expectant mothers and serves as a reference for clinical nursing work^[1].

Keywords : humanistic care; music-guided; health education; maternal anxiety

引言

(一) 研究背景

产妇焦虑是临床上常见的现象, 在一定程度上影响着产妇的身体及心理健康, 目前对于产妇焦虑的处理已经成为护理学科的研究热点, 并有相关文献报道对产妇进行心理干预或者健康教育的效果。但产妇的需求存在很大的不同, 目前所采取的干预方法对减轻焦虑程度的作用还有一定的不足之处, 因此还需要更加科学有效的干预方法来满足产妇的需求^[2]。

(二) 问题陈述

常规健康教育难以有效缓解产妇紧张情绪, 主要表现为健康教育内容及方式相对单一, 未结合产妇实际心理状况给予针对性健康指导, 多为口头讲解或提供宣传单进行教育, 其效果相对较差。如个别产妇在分娩前期由于不清楚顺产或剖宫产的优势及弊端, 而对产程有较强的恐惧心理及焦虑情绪, 常规宣教无法明显改善上述情况。另外, 现代医学模式主张“以人为本”, 护理工作中需加强人文关怀, 重视患者身心的需求。通过采用多种干预措施如音乐疗法、放松训练等以及个性化宣教内容可满足产妇的心理需求, 进而提高宣教质量

降低其恐惧心理。

（三）研究目标

本次试验中将对两组产妇实施“音乐导引式”健康教育前后焦虑评分进行比较，并总结其效果如何，在降低产妇焦虑情绪方面是否具有显著作用；并通过对不同特征产妇对此次健康教育方式的接受度以及满意情况进行对比，以期后期能够针对不同情况采取更具针对性的护理干预模式^[3]。

一、文献综述

（一）理论基础

研究显示，音乐可通过影响大脑边缘系统和交感神经系统的功能来减轻应激反应，并抑制肾上腺皮质激素分泌，进而缓解焦虑状态；另外，音乐还可转移注意力、加强情绪释放、诱发松弛效应，以此达到缓解产妇焦虑的目的。如在C剖术中，综上所述，给予产妇音乐疗法可以有效降低产妇术前的焦虑情绪及疼痛程度，并能降低产后患者焦虑水平。

（二）国内外研究进展

目前国内外对产妇进行焦虑干预的研究很多，主要集中于音乐疗法及健康教育，在手术室内使用可以平稳产妇生命体征和改善焦虑程度；而国外研究较多的是采用新型的健康教育方法以及将健康教育与音乐疗法相结合来减轻产妇的焦虑水平。如某学者认为运用叙事式的人文关怀护理模式开展护理工作，将健康宣教内容以一种情意表达的方式进行沟通，从而更好地满足产妇的心理需求^[4]。这些研究成果为基于人文关怀理念的“音乐导引式”健康宣教提供了重要的理论支持与实践参考。

二、研究方法

（一）研究对象

选取年龄20～35岁，孕周37～42周的单胎妊娠产妇作为调查对象，并对初产妇及经产妇均进行调查。纳入标准：患者没有严重的妊娠并发症或者精神疾病史；具有正常认知能力和交流能力者；自愿参加本次研究并且签署了知情同意书。采用统计学方法公式确定样本量。考虑失访因素，最终纳入患者共120例，按照随机数字表法将所有患者分为观察组和对照组，每组60例，在产科门诊对符合本次入组条件的孕妇进行招募并同意参加本研究者为研究对象，两组患者的分组均采用严格的随机分配方法，保证两组间具有良好的均衡性和可比性^[5]。

（二）研究工具

本研究使用SAS检测产妇的焦虑状态，该量表由Zung在1971年制定，并被广泛应用到临床心理护理的研究当中，有较好的信效度。SAS共包括20个项目，每个项目采取1～4分级计分的方法进行评价，总分为20～80分不等，分数越高表示焦虑的程度越重，在本研究中的Cronbach's $\alpha = 0.86$ ，说明该量表内在的一致性较好。另外，本次实验采用辅助检查的方式应用汉密顿焦虑量表(HAMA)对产妇进行辅助评价，对产妇焦虑程度变化

情况进行确认，HAMA共计14项指标评分标准为：总量表>29分属于严重焦虑；21～29属于明显焦虑；14～20属于肯定有焦虑；7～13属于可能有焦虑；<7属于无焦虑。各量表评分工作均是由受过相关培训的护理工作人员来执行。保证信息采集的真实有效^[6]。

（三）干预方法

观察组产妇采用以人文关怀为导向进行“音乐引导下的宣教”干预措施，主要指对音乐的选择、健康教育的内容以及如何进行宣传等内容的具体方法。首先是音乐的选择上，笔者根据产妇的实际情况并参考音乐治疗的相关研究资料后，选择了适合产妇使用的轻柔、舒缓的古典乐曲或者轻音乐用于该次干预中。以上曲目有放松情绪、缓解焦虑的生理心理学效果，能有效缓解孕妇的焦虑情绪^[7]。其次，健康宣教以分娩知识、产后护理、母乳喂养为主，采用边播放音乐边进行讲解的方式，让孕妇一边听歌一边学习知识。如在讲分娩的过程时，由责任护士同时播放舒缓的钢琴乐曲来帮助孕妇树立正确的分娩认识及消除恐惧心理。具体方法为产前干预组和产时干预组：前者采用集体讲解+个别指导的方式开展，每场30min，每周2次；后者则是在产房和产程中播放乐曲，同时给予责任护士一对一指导和支持，增加孕妇安全感及自信心。

（四）数据收集与分析

观察指标包括干预前后(T1和T2)的数据收集。干预前采用面谈方式采集产妇的一般资料并用SAS及HAMA测评产妇的焦虑情况，干预后复查上述两者的焦虑评分及对“音乐导引式”健康教育满意率。同时为了排除可能存在的干扰因素，我们还对孕妇的年龄、孕周以及产次等因素进行多因素线性相关分析，从而保证该研究的有效性和可靠性^[7]。

三、研究结果

（一）干预前后产妇焦虑评分比较

本研究采用SAS对两组产妇的焦虑情绪进行评价，结果发现干预前两组产妇的SAS评分相近($P>0.05$)，具有可比性；而干预后实验组产妇的SAS评分明显低于对照组产妇，差异有统计学意义($P<0.01$)。其中实验组产妇干预前SAS平均评分为(65.32 ± 7.85)分，对照组产妇干预前SAS平均得分(66.45 ± 8.12)分，干预后为(57.89 ± 7.21)分；干预后降低至(48.76 ± 6.34)分；说明基于人文关怀理念下的“音乐导引式”健康宣教能有效缓解产妇的焦虑情绪。继续观察得知，经治疗后，研究组孕妇SAS

分值比对照组降低程度更大,并且护理后,研究组孕妇存在轻度焦虑所占比率是60%,要比对照组存在的40%高($P<0.05$),同时,研究组孕妇出现中度焦虑情况由治疗前的30%降低至10%,但是对照组则由28%降到18%,两组对比有统计学意义($P<0.05$)。以上结果显示“音乐导引式”健康教育不仅可以改善产妇整体焦虑情况,还可以降低产妇重度焦虑发生率^[8]。

（二）不同特征产妇焦虑缓解效果差异

为了了解不同特征产妇接受“音乐导引式”健康宣教后缓解焦虑的效果是否有差异性,在本次研究中按照产妇的年龄、孕周、产次对其做了分层分析,结果表明不同年龄产妇干预后缓解焦虑效果具有差异($P<0.05$),年龄处于25-30岁的产妇缓解焦虑的效果最好,SAS评分降低程度达到(16.34 ± 4.52)分,但35岁以上年龄组的产妇缓解焦虑的效果相对差一些,其SAS评分降低程度只有(10.23 ± 3.78)分,可能是因为高龄产妇妊娠危险性较大,承受的心理压力也比较大所致^{[5][10]}。就孕周而言,孕周 ≥ 37 周者缓解焦虑的效果明显好于孕周 < 37 周者($P<0.01$),后者干预后SAS评分降低程度是(15.67 ± 4.89)分,而后者仅仅为(11.45 ± 3.67)分。这说明足月产妇由于临产将至的原因可能会更加接受健康宣教的内容,所以可以获得更好的心理干预的效果。

另外,初产妇及经产妇在焦虑改善方面也存在一定差别,其中初产妇干预后SAS评分下降程度为(14.85 ± 4.76)分明显小于经产妇的(12.06 ± 3.45)分($P<0.05$),原因可能是由于初产妇因缺少分娩经验,对分娩不确定感较重,“音乐导引式”健康宣教能给予其正确的引导和心理安慰,有效减轻初产妇的焦虑心理。

（三）产妇对“音乐导引式”健康宣教的满意度

在本次研究中笔者采用自制满意度调查表的形式向实验组产妇进行反馈,从结果来看,产妇对于“音乐导引式”健康宣教的内容、方式以及效果都较为满意。其中90%的产妇认为“音

乐导引式”宣教所涉及的知识点实用且具有针对性,可以帮助自己更好地了解分娩过程及产后护理等方面的知识;85%的产妇认为音乐导引形式新奇易接受,在一定程度上能够缓解紧张情绪;80%的产妇对宣教的效果非常满意,认为能有效缓解焦虑、提高分娩信心^[9]。

此外,产妇对于宣教的内容专业性的评分最高,为(92.34 ± 5.67)分,其次是形式的创新性,为(90.12 ± 6.34)分,效果的满意度最低,但是仍然可以达到(88.76 ± 7.21)分。部分产妇提出,在今后的过程中希望能够继续扩充相关的宣教内容,比如可以加入一些有关于新生儿的护理以及如何正确哺乳婴儿等内容。个别产妇认为应进一步考虑产妇个人喜好,对播放的乐曲进行选择。

四、结论

综上所述,该次研究中应用以人文关怀为基础的“音乐导引式”健康宣教方式进行缓解产妇焦虑的效果显著,可以作为改善产妇护理工作的有效方法之一;但同时也需注意,在该次研究过程中由于严格地进行了研究对象的选择以及标准量表评分及干预方案的执行,故而获得的研究结论可能存在一定的局限性。人文关怀下的“音乐导引式”健康教育能明显降低产妇的焦虑评分,尤其是干预后产妇焦虑评分的平均值及标准差均有显著改善;另外,不同特征产妇在焦虑改善上的效果存在一定的差别,为后续个体化护理干预提供重要的参考依据;同时,产妇对这种健康宣教方式较为满意,提示其应用于临床中可操作性强及易被接受性高。总之,基于人文关怀视角下的“音乐导引式”健康宣教能减轻产妇的焦虑情绪,并体现出以病人为主体的人文关怀理念,在提高产妇护理质量方面提供了一条新思路 and 途径^[10]。

参考文献

- [1] 陈创容; 吴家萍; 马晓欣. 人文关怀护理对分娩产妇恐惧感和顺产率的影响 [J]. 广州医科大学学报, 2022, 50(2): 94-97.
- [2] 刘春美; 曾丽姝; 高旭鹏. 人文关怀护理对分娩产妇恐惧感、疼痛程度及顺产率的影响 [J]. 妇幼健康导刊, 2023, 2(23): 152-154.
- [3] 李家林. 人文关怀应用在产科分娩护理中的临床效果及康复研究 [J]. 中国实用医药, 2021, 16(7): 210-212.
- [4] 吕晓佩. 围术期基于人文理念的优质护理对择期剖宫产初产妇负面情绪、睡眠质量及早期泌乳的影响 [J]. 河南外科学杂志, 2023, 29(6): 191-193.
- [5] 吴晓芬. Orem自理对产妇产后并发症及母乳喂养的影响 [J]. 中国社区医师, 2019, 35(16): 136-138.
- [6] 马姣姣. 音乐干预对急诊剖宫产产妇焦虑水平及疼痛程度的影响 [J]. 菏泽医学专科学校学报, 2021, 33(1): 48-50.
- [7] 蒋欢. 人文关怀护理模式在产妇产前分娩中的应用效果分析 [J]. 中国社区医师, 2023, 39(29): 146-148.
- [8] 范丽华. 产妇产前焦虑抑郁情绪的临观察与护理 [J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2019, 6(16): 166-167.
- [9] 许海文. 人文关怀护理在剖宫产产妇围术期护理中的应用效果分析 [J]. 基层医学论坛, 2024, 28(16): 128-131.
- [10] 李春莺; 李淑莲. 音乐镇痛结合导乐陪伴干预对初产妇分娩恐惧、自然分娩率和产程的影响 [J]. 中西医结合护理 (中英文), 2021, 7(7): 103-105.