

心理干预对不孕女性的影响

马颖英, 胡 希*

昆明医科大学第二附属医院生殖医学科, 云南 昆明

收稿日期: 2025年8月25日; 录用日期: 2025年9月19日; 发布日期: 2025年9月28日

摘 要

不孕给女性带来了沉重的心理负担, 对其身心健康和生活质量产生了显著影响。本文综合分析了近年来关于心理干预对不孕女性妊娠结局的影响相关研究, 阐述了心理干预的类型、作用机制以及对不孕女性在心理状态、生活质量和受孕结局等方面的积极影响, 为改善不孕女性的身心状况提供了理论依据和实践指导。

关键词

心理干预, 不孕女性, 心理状态, 妊娠结局

The Effect of Psychological Intervention on Women with Infertility

Yingying Ma, Xi Hu*

Reproductive Medicine Department, Second Affiliated Hospital of Kunming Medical University, Kunming Yunnan

Received: August 25, 2025; accepted: September 19, 2025; published: September 28, 2025

Abstract

Infertility imposes a profound psychological burden on women, significantly impacting their physical and mental health as well as quality of life. This paper synthesizes recent research on the effects of psychological interventions on pregnancy outcomes in infertile women, detailing the types of interventions, their mechanisms of action, and their positive impacts on psychological well-being, quality of life, and reproductive outcomes. The findings provide theoretical foundations and practical guidance for improving the physical and mental health of women with infertility.

*通讯作者。

Keywords

Psychological Intervention, Infertile Women, Psychological State, Pregnancy Outcomes

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

不孕症是指与同一性伴侣在未采取避孕措施下至少 12 个月有规律地进行性生活而未能实现临床妊娠的情况[1]。随着生活节奏的改变及生态环境的污染,不孕症的发病率正在逐年上涨,在全球育龄夫妇中不孕症的患病率达 8%~12% [2]。不孕症严重影响患者的身心健康和家庭稳定,给患者及其伴侣带来了极大压力[3],有研究表明,不孕症患者的妊娠结局与患者的心理有关。心理弹性是指个体在遭遇逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力时,所展现出的积极适应和应对能力[4]。有研究表明[5],积极的心理干预措施,有助于减少不孕症患者焦虑抑郁和病耻感等心理负性情绪,对改善妊娠结局具有重大意义。因此,早期识别影响不孕症患者心理弹性的核心因素并开展针对性干预,具有重大意义。

2. 不孕女性心理问题剖析

不孕女性通常会面临诸多心理问题。首先是社会及家庭带来的压力,这会使她们产生自卑和内疚心理,认为自己不能为家庭生育孩子[6]。在助孕诊疗过程中,治疗过程漫长、需要多次往返医院,加之治疗结果的不确定性,让她们常处于不安和紧张的状态。当长期努力备孕却无果时,她们会感到失落、沮丧,对未来充满悲观情绪,进而产生自我否定心理,觉得自己与其他能正常生育的女性不同。在社交方面,由于害怕他人的询问和异样眼光,她们在社交场合中会感到尴尬和有压力[7]。此外,她们还会对婚姻关系存在担忧,担心不孕影响夫妻感情和婚姻的稳定[8]。甚至还会对自身身体状况、命运的不公产生愤怒和怨恨的情绪[9]。在面对不孕问题时,可能感到无人理解和支持,从而产生孤独感。

3. 心理干预的类型探析

在社会不断发展以及医疗环境持续进步的当下,越来越多的医生在诊疗过程中愈发重视心理因素所产生的影响。已有研究通过心理干预实践明确表明,有效的心理干预能够显著缓解病人的心理压力,进而提高妊娠率[10]。目前常见的心理干预类型虽然未形成一个完整的干预体系,但多种多样干预措施从不同方面表明有效的心理干预可提高妊娠率[11]。其中常见的干预措施有以下几种,比如通过认知行为疗法[12]。这一疗法着重于改变患者的不良认知和行为模式。由于不孕女性往往对自身状况存在许多负面看法,这种不良认知会加剧她们的焦虑和抑郁情绪。通过认知行为疗法,帮助她们调整对不孕不育的认知,以更加积极和客观的视角看待自身情况,从而减轻焦虑与抑郁,增强应对压力的能力[13]。比如支持性心理治疗也是一种重要方式。医生给予患者充分的情感支持、理解以及鼓励,让她们真切地感受到被接纳和关心。对于不孕女性来说,来自外界的理解和包容是极为珍贵的。当她们的情感需求得到满足,内心的压力便能得到有效缓解[14]。

此外,还可以通过身心相协调的方法来缓解患者的心理压力,比如深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等方法,能帮助患者放松身心[15]。因为不孕所带来的压力常常使患者身体处于紧张状态,而这些放松训练能够减轻这种紧张,改善她们的心理调适能力,让她们在面对困境时,拥有更平和、稳定的心态。同

样,团体心理辅导也可发挥独特的作用[16]。将有着相似经历的不孕女性组织在一起,大家共同分享各自的经验,互相支持和鼓励。在这个团体中,患者们不再感到孤单,她们能够深切体会到自己并非独自面对这一难题。这种归属感和彼此传递的信心,给予了她们强大的精神力量,让她们更加勇敢地去应对不孕带来的种种挑战。

总之,通过这些多元化的心理干预手段,能够为不孕女性构建起坚实的心理防线,增加不孕女性群体的心理韧性,帮助她们以更好的状态去面对治疗,增加成功妊娠的可能性[17]。

4. 心理干预对不孕女性的影响因素

多项研究表明,对不孕女性进行心理干预意义重大,带来了多方面的积极影响。首先,心理干预能够显著降低不孕女性的焦虑和抑郁水平,从而大幅提高其心理健康水平和心理韧性[18]。不孕对于女性来说,往往是一个沉重的打击,随之而来的是巨大的心理压力,焦虑和抑郁情绪如影随形。然而,通过专业且有效的心理干预,如心理咨询、认知行为疗法等,帮助她们正视内心的恐惧和不安,改变对不孕这一状况的负面认知,重新树立积极的心态,能够使她们在心理上逐渐强大起来,更好地应对这一困境。其次,经过心理干预,不孕女性在生理、心理、社会关系和环境等方面的生活质量能得到明显改善,让她们能够以更良好的状态去应对日常生活中的各种挑战[19]。心理上的负担减轻,使得她们能以更轻松的态度处理与家人、朋友的关系,融入社会环境。身体上也因心理压力的缓解而减少了因紧张导致的生理不适,从而在整体生活质量上有显著的提升。这种全方位的改善,除了可以有效地增加妊娠率,同时也为她们的生活注入了新的活力和希望。再者,良好的心理状态还有助于调节内分泌和免疫系统功能,为受孕创造有利的生理条件[20]。有研究发现,接受心理干预的不孕女性受孕成功率有所提高。当心理压力得到释放,身体的各项机能能够在更和谐的状态下运转,激素水平趋于平衡,免疫系统也能更好地发挥作用,为胚胎的着床和发育提供了更适宜的环境,增加了受孕的可能性。综上所述,心理干预对于不孕女性而言,是一种全方位的支持和帮助,在改善心理状态、提升生活质量以及增加受孕成功率等方面都发挥着不可忽视的重要作用。

5. 心理干预提升女性妊娠率的机制解读

心理干预在增加女性妊娠率方面具有重要作用,其作用机制主要体现在以下几个关键方面。首先是神经内分泌调节。心理压力会对女性的身体产生显著影响,导致神经内分泌系统失衡[21]。在不孕的困扰下,女性往往承受着巨大的心理压力,这种压力会干扰神经信号的传递,进而影响到内分泌系统的正常运作,最终对生殖激素的分泌造成不良影响[22]。例如,压力增加可导致雌激素、孕激素等关键生殖激素的分泌紊乱,破坏了生殖内环境,降低了受孕的可能性。心理干预的介入发挥积极的调节作用。通过有效的心理干预帮助女性缓解压力,恢复神经内分泌系统的平衡[23]。当神经内分泌系统重新稳定下来,生殖激素的分泌也得以正常化,为受孕创造了更为有利的内在条件。

其次是心理调适与应对能力的提升。不孕的经历对于女性来说无疑是一场严峻的考验,在治疗过程中会面临诸多困难和挫折,容易产生消极情绪。而心理干预在这个过程中扮演着关键的角色,它能够增强不孕女性的心理韧性和应对能力[24]。专业的心理咨询和支持帮助她们学会积极的心理调适方法,改变看待问题的视角,从消极被动转变为积极主动。当她们拥有了更强大的内心和有效的应对策略,便能以更坚定、更积极的心态去面对治疗过程中的各种不确定性,这种积极的心态对于提高受孕成功率具有不可忽视的作用。

再者是社会支持系统的强化。不孕女性在心理上往往较为脆弱,此时来自外界的支持至关重要。通过心理干预,患者能够更好地理解和利用社会支持资源[25]。心理干预不仅帮助她们与家人和朋友建立更

有效的沟通, 让身边的人能够给予更恰当、更贴心的支持和鼓励, 还能促进她们与医疗团队之间建立更紧密的信任关系, 使患者在治疗过程中感受到全方位的关心和帮助[4]。这种强大的社会支持网络犹如一道坚实的后盾, 为女性减轻了心理负担, 让她们能够在相对轻松和充满关爱的氛围中接受治疗, 从而增加受孕的机会。

综上所述, 心理干预通过神经内分泌调节、提升心理调适与应对能力以及强化社会支持系统等作用机制, 多管齐下, 为提高女性妊娠率发挥着重要而积极的作用。

6. 结论

心理干预对于不孕女性而言, 在改善其心理状态、生活质量和受孕结局等方面, 已经被证实具有显著的积极影响。通过针对性的心理辅导、认知行为疗法等手段, 能够帮助不孕女性缓解焦虑、抑郁等负面情绪, 增强心理调适能力, 使其以更健康、积极的心态面对生育难题。同时, 良好的心理干预还能提升不孕女性在生理、心理、社会关系等多个维度的生活质量。让她们在应对日常生活中的各种挑战时, 拥有更强大的内心和更有效的应对策略, 从而更好地融入社会, 享受生活。在受孕结局方面, 心理干预有助于调节内分泌和免疫系统, 为成功受孕创造有利的生理条件, 提高受孕的成功率。然而, 不得不承认的是, 目前心理干预在不孕不育治疗中的应用还存在诸多不足。其应用范围不够广泛, 尚未覆盖到大多数有需要的不孕女性; 应用深度也有待加强, 许多干预措施还不够精细和个性化。在未来的发展中, 我们需要进一步加大在这一领域的研究力度和实践探索。

具体来说, 要深入挖掘更有效的心理干预模式和方法, 充分结合不同不孕女性的个体差异和需求, 制定出更具针对性和适应性的干预方案。并且, 应当将心理干预切实纳入不孕不育的综合治疗体系之中, 使其成为不可或缺的一部分, 与生理治疗相辅相成。只有这样, 才能为广大不孕女性提供更全面、更优质的医疗服务, 帮助她们走出困境, 实现生育的愿望, 过上幸福美满的生活。

参考文献

- [1] 雷晓芬, 魏绍辉. 基于主客体模型的不孕不育夫妇抑郁、生育压力、生活质量的相关性研究[J]. 护理研究, 2022, 36(7): 1159-1164.
- [2] Wang, Y., Fu, Y., Ghazi, P., Gao, Q., Tian, T., Kong, F., *et al.* (2022) Prevalence of Intimate Partner Violence against Infertile Women in Low-Income and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Lancet Global Health*, 10, e820-e830. [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(22\)00098-5](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(22)00098-5)
- [3] Chamorro, P.P., Herruzo, J. and Pino, M.J. (2022) Study on the Interdependent Relationship between the Marital Satisfaction Variable and the Psychosocial Impact of Infertility and Anxiety Disposition, According to Gender. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 48, 461-474. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2021.2008074>
- [4] Abdul Ghafoor, A. and Mushtaq, R. (2024) Predictive Association between Perceived Social Support and Infertility-Related Stress in Married Couples in Pakistan. *Pakistan BioMedical Journal*, 7, 14-18. <https://doi.org/10.54393/pbmj.v7i05.1079>
- [5] Zhao, Q., Huangfu, C., Li, J., Liu, H. and Tang, N. (2022) Psychological Resilience as the Mediating Factor between Stigma and Social Avoidance and Distress of Infertility Patients in China: A Structural Equation Modeling Analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 391-403. <https://doi.org/10.2147/prbm.s354803>
- [6] 厉姗姗, 刘杰, 张安, 等. 不孕症女性生育压力与抑郁症状间的关系及应对方式的中介作用分析[J]. 中国妇幼保健, 2024, 39(8): 1468-1472.
- [7] 朱艳红, 白睿敏, 蔡艳娜. 不孕症女性心理压力与其心理弹性、生育生活质量的相关性研究[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(18): 3462-3465.
- [8] Vartanova, M.L. (2023) The Social Demographic Aspects of Infertility in Matrimony: Medical and Psychological Problems. *Problems of Social Hygiene Public Health and History of Medicine*, 31, 970-973. <https://doi.org/10.32687/0869-866x-2023-31-5-970-976>
- [9] Salari, N., Babajani, F., Hosseini-Far, A., Hasheminezhad, R., Abdoli, N., Haydarisharaf, P., *et al.* (2024) Global Prevalence of Major Depressive Disorder, Generalized Anxiety, Stress, and Depression among Infertile Women: A

- Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, **309**, 1833-1846. <https://doi.org/10.1007/s00404-024-07444-y>
- [10] Yanık, D. and Kavak Budak, F. (2023) The Effect of Positive Psychotherapy-Based Training on Psychological Well-Being and Hope Level in Women Receiving Infertility: Experimental Study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, **42**, 381-394. <https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2206853>
 - [11] Sunil, S. and Anish, K.R. (2024) Psychosocial Interventions for Infertile Couples: A Scoping Review. *Asian Pacific Journal of Reproduction*, **13**, 97-106. https://doi.org/10.4103/apjr.apjr_43_24
 - [12] Bal, Z. and Uçar, T. (2023) The Effect of Cognitive Behavioural Therapy and Eye Movement Desensitization and Reprocessing Techniques on Infertile Women: A Randomized Controlled Trial. *Reproductive BioMedicine Online*, **48**, Article 103612. <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2023.103612>
 - [13] Shafierizi, S., Faramarzi, M., Nasiri-Amiri, F., Chehrizi, M., Basirat, Z., Kheirkhah, F., *et al.* (2023) Therapist-Guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy versus Face-to-Face CBT for Depression/Anxiety Symptoms in Infertile Women with Adjustment Disorders: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy Research*, **33**, 803-819. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2158763>
 - [14] Koszycki, D., Bisscherbe, J., Blier, P., Bradwejn, J. and Markowitz, J. (2012) Interpersonal Psychotherapy versus Brief Supportive Therapy for Depressed Infertile Women: First Pilot Randomized Controlled Trial. *Archives of Women's Mental Health*, **15**, 193-201. <https://doi.org/10.1007/s00737-012-0277-z>
 - [15] Lee, S. (2003) Effects of Using a Nursing Crisis Intervention Program on Psychosocial Responses and Coping Strategies of Infertile Women during *in Vitro* Fertilization. *Journal of Nursing Research*, **11**, 197-208. <https://doi.org/10.1097/01.jnr.0000347636.95347.f8>
 - [16] Ahmed, A. (2024) Effect of Peer Group Counselling on Infertility-Related Stress and Marital Satisfaction among Women Undergoing Intra-Cytoplasmic Sperm Injection. *Port Said Scientific Journal of Nursing*, **11**, 336-368. <https://doi.org/10.21608/pssjn.2024.275609.1299>
 - [17] Bagade, T., Mersha, A.G. and Majeed, T. (2023) The Social Determinants of Mental Health Disorders among Women with Infertility: A Systematic Review. *BMC Women's Health*, **23**, Article No. 688. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02828-9>
 - [18] Mohammadi, R.K., Bozorgi, S.A., Shariat, S. and Hamidi, M. (2019) The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Mental Endurance, Self-Compassion and Resilience of Infertile Women. *Social Behavior Research & Health*, **2**, 235-244. <https://doi.org/10.18502/sbrh.v2i2.285>
 - [19] 陈佳运, 狄春光, 朱加娟, 等. 心理干预对辅助生殖技术治疗患者妊娠结局影响的 Meta 分析[J]. 中国优生与遗传杂志, 2021, 29(10): 1369-1372.
 - [20] Fernandes, J., Pedro, J., Costa, M.E. and Martins, M.V. (2021) Effect of Depression and Anxiety on Sexual Functioning in Couples Trying to Conceive with and without an Infertility Diagnosis. *Psychology & Health*, **38**, 58-75. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1955115>
 - [21] Zurlo, M.C., Cattaneo Della Volta, M.F. and Vallone, F. (2020) Re-Examining the Role of Coping Strategies in the Associations between Infertility-Related Stress Dimensions and State-Anxiety: Implications for Clinical Interventions with Infertile Couples. *Frontiers in Psychology*, **11**, Article ID: 614887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.614887>
 - [22] Voskanyan, Y. and Vasilyeva, O. (2024) Psychological Aspects of Female Infertility of Unclear Etiology: A Review of Foreign Studies. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, **12**, 1-10. <https://doi.org/10.15862/39psmn124>
 - [23] Kaiser, M. and Jaillardon, L. (2023) Pathogenesis of the Crosstalk between Reproductive Function and Stress in Animals—Part 1: Hypothalamo-Pituitary-Adrenal Axis, Sympatho-Adrenomedullary System and Kisspeptin. *Reproduction in Domestic Animals*, **58**, 176-183. <https://doi.org/10.1111/rda.14444>
 - [24] 周红娟, 庞书勤, 葛莉, 等. 不孕症患者心理韧性 with 生育生活质量的相关性分析[J]. 医学理论与实践, 2020, 33(19): 3309-3311.
 - [25] 周海萍, 曹正蓉, 韩珮莹. 不孕症女性述情障碍与领悟社会支持的相关性分析[J]. 当代护士(上旬刊), 2024, 31(3): 135-137.