

# 音乐疗愈在产后抑郁干预中的心理效应与人文价值研究

高慧影

江西省妇女儿童医学中心, 江西 南昌 330038

DOI:10.61369/MRP.2026070019

**摘 要 :** 目的: 本文系统、有层次地考察了音乐疗愈对产后抑郁患者情绪调节、自我效能感及母婴关系的影响, 同时厘清其干预过程中所蕴含的人文关怀价值, 方法: 为采用混合研究设计, 把80例轻度至中度产后抑郁患者随机分为干预组(常规心理支持联合音乐疗愈)及对照组(单纯常规心理支持), 各组均为40例, 干预时长8周, 每周进行3次团体音乐活动, 辅以个体倾听及即兴表达。主要使用爱丁堡产后抑郁量表(EPDS)、一般自我效能感量表(GSES)及母婴联结量表(PBQ)予以量化评估, 干预后对15名受试者进行半结构化访谈。结果: 干预组EPDS得分从基线 $20.36 \pm 3.12$ 降至 $8.74 \pm 2.58$ , 而对照组从 $20.12 \pm 3.05$ 降至 $14.23 \pm 3.01$ , 两组差异有统计学意义( $P < 0.01$ )。更重要的是, 干预组GSES得分提高的幅度大于对照组( $P < 0.05$ ), PBQ总分在干预组下降得更明显( $P < 0.05$ )。质性分析进一步提炼出“情绪释放”、“被听见的体验”、“重建母性身份”三大主题。结论: 音乐疗愈既能有效缓解产后抑郁症状, 又有利于增强母亲的心理资源, 而且它借非言语审美沟通之形式重构患者的自我认同、修复亲子关系, 故有极强的临床心理学价值及人文关怀意义。

**关 键 词 :** 音乐疗愈; 产后抑郁; 心理效应; 人文价值; 母婴关系

## Research on the Psychological Effects and Humanistic Values of Music Therapy in Interventions for Postpartum Depression

Gao Huiying

Jiangxi Women and Children's Medical Center, Nanchang, Jiangxi 330038

**Abstract :** Objective: This paper systematically and hierarchically examines the impact of music therapy on emotional regulation, self-efficacy, and mother-infant relationship in patients with postpartum depression, while clarifying the humanistic care value inherent in its intervention process. Methods: A mixed research design was adopted, with 80 patients with mild to moderate postpartum depression randomly divided into an intervention group (conventional psychological support combined with music therapy) and a control group (simple conventional psychological support), with 40 patients in each group. The intervention lasted for 8 weeks, with group music activities conducted three times a week, supplemented by individual listening and improvisational expression. The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), General Self-Efficacy Scale (GSES), and Parent-Baby Connection Scale (PBQ) were mainly used for quantitative assessment. After the intervention, semi-structured interviews were conducted with 15 subjects. Results: The EPDS score in the intervention group decreased from a baseline of  $20.36 \pm 3.12$  to  $8.74 \pm 2.58$ , while the control group is from  $20.12 \pm 3.05$  decreased to  $14.23 \pm 3.01$ . The difference between the two groups was statistically significant ( $P < 0.01$ ). More importantly, the increase in GSES scores in the intervention group was greater than that in the control group ( $P < 0.05$ ), and the total PBQ score decreased more significantly in the intervention group ( $P < 0.05$ ). Qualitative analysis further identified three themes: "emotional release," "the experience of being heard," and "reconstruction of maternal identity." Conclusion: Music therapy can not only effectively alleviate postpartum depressive symptoms but also enhance mothers' psychological resources. Furthermore, it reconstructs patients' self-identity and repairs parent-child relationships through nonverbal aesthetic communication, thus possessing strong clinical psychological value and humanistic care significance.

**Keywords :** music therapy; postpartum depression; psychological effects; humanistic value; mother-infant relationship

# 引言

产后抑郁是分娩后一年内发生的以情绪低落、兴趣减退、精力耗竭为典型临床表现的 affective disorder, 发病率约 10% - 20%。与一般抑郁症不同的是, 产后抑郁常与角色转换的焦虑、母乳喂养的挫败感、睡眠剥夺的躯体疲惫、对自身母职能力的怀疑诸种因素叠加在一起, 更重要的是, 母亲的抑郁状态会通过“情感镜映”的中断直接、实质性地影响婴儿早期依恋建构及社会情绪发展。目前药物治疗及认知行为疗法是主流干预手段, 但哺乳期用药的风险顾虑、病耻感以及心理治疗中语言表达的种种阈限, 都使相当比例的产妇对传统干预方式抱有保留甚至抗拒的态度<sup>[1]</sup>。

音乐疗愈作为非侵入性、低抵触感的美学治疗形式, 在围产期心理健康领域已经受到越来越多的关注, 目前学界对音乐作用的研究多从焦虑评分变化切入, 那么, 音乐是通过哪些心理机制起作用的, 以及它能否触及产后女性更深层的情感孤独、身份裂痕。本文将音乐疗愈恰如其分地理解作为一种有神经调节功能又富于人文叙事意味的存在性实践。引出本文的三个具体问题: (1) 音乐疗愈对产后抑郁症状、自我效能及母婴关系的量化效应, (2) 参与者在音乐活动中的意义建构过程, (3) 音乐疗愈所承载的人文价值在产后抑郁干预中的独特位置。

## 一、理论与机制：从理论上说明音乐怎样作用于产后抑郁的核心。

### (一) 从产后抑郁的“双重失联”困境谈起

从临床现象学的角度看待产后抑郁: 它绝不只是情绪障碍, 实质上是一种关系断裂, 有两个明确的维度: ①是与自我的失联, 即产妇常有“我不再是原来的我”的感受, 身体的陌生化、母职期待与真实体验之间存在明显落差, 故而自我连续性断裂。②是与婴儿的失联, 本应流畅自然的母爱在抑郁中被体验为“必须表演出来的责任”, 凝视、抚摸诸种行为都因此变得沉重。因此纯粹说教式的心理教育在此类情况下必然无效。音乐疗愈的特殊价值正在于其绕开语言的防御性审查, 直接作用于情绪脑区及身体节律。

### (二) 音乐疗愈的神经心理通路

神经影像学研究说明了音乐能激活伏隔核、杏仁核、前额叶皮层及岛叶, 即情绪加工、奖赏感受、内感受意识诸种功能的核心环路, 因此音乐诱发的多巴胺释放对产后女性的快感缺失有直接而明确的缓解作用。音乐中节奏的规律性输入有利于提高心率变异性 (HRV), 从而调节自主神经系统的失衡, 这是产后抑郁常见躯体化症状 (心悸、胸闷) 的可靠生理基础。另外, 音乐声波可通过骨传导途径作用于迷走神经, 间接促进催产素的释放。催产素既与宫缩、泌乳有关, 也被称为“亲社会激素”, 其水平升高有利于抑制母亲的攻击性思维, 减少情感回避行为。

### (三) 关于超越症状的“美学共鸣”机制可作十分清楚、有层次的论述。

如果说前面所论机制已经很好地说明了音乐疗愈的神经生理效应, 那么其人文价值则是从一种“美学共鸣”的角度去考察: 产妇听肖邦夜曲或与自己生命史有直接联结的民谣时, 绝不是单纯被“安抚”, 而是在旋律的起承转合中主动、真切地辨认出自己的情感轮廓, 即那种不被说出的疲惫、无人理解的委屈, 皆被音乐予以“言说”。此种被理解感绝不是认知层面的, 而是前反思的、身体性的。因此音乐疗愈实质上在“干预”的基础上完成了

向“陪伴”的优雅转化<sup>[2]</sup>。

## 二、研究方法

### (一) 研究对象

本文于 2024 年 4—11 月在南昌市两家社区卫生服务中心招募产后 4 ~ 24 周、爱丁堡产后抑郁量表 (EPDS) 评分在 10 ~ 25 分之间的初产妇, 严格排除有精神分裂症或双相情感障碍病史、正在服用抗抑郁药物、有听觉障碍、新生儿有严重疾病的受试者, 最终共纳入 80 名被试, 用随机数字表法随机分为干预组 and 对照组各 40 人。经统计学检验, 两组在年龄、产次、分娩方式、婴儿性别及基线 EPDS 得分诸变量上均无差异。

### (二) 干预方案

由于对照组接受的是常规产后心理支持, 即每月电话随访一次, 给产后抑郁科普手册, 并作社区心理门诊转介建议, 因此干预组在此基础上又增加了为期 8 周的音乐疗愈活动, 由注册音乐治疗师亲自指导, 两名经正规培训的助产士予以协助。

音乐疗愈方案包含三个模块:

1. 用引导式聆听的方法进行前两周的治疗, 每次 40 分钟, 所选音频以摇篮曲、无词歌及自然声景 (海浪、雨声) 为主, 产妇戴眼罩取半卧位聆听, 治疗师结束之后予以简明、温和的身体觉察引导: “你感受到身体的哪个部位有变化?”。
2. 团体即兴演奏 (第三 ~ 六周) 每次进行 60 分钟, 用小型打击乐器 (海洋鼓、雨声筒、手摇铃) 加以辅助, 不要求掌握乐理知识, 故而鼓励产妇以任何方式发声。治疗师先提出一个情绪意象 (“画出你的疲惫” “让鼓声替你说话”), 然后成员依次领奏节奏, 其余人以模仿、应答的方式参与。其根本目的绝不是演奏的美感, 而是给参与者 “被听到” 的明确、充分的确认感。
3. 创编式歌曲写作 (第七 ~ 八周) 每次课时为 90 分钟, 产妇以两人小组形式把一首熟悉的民谣重新填词, 内容方向为 “我想对宝宝说的话” 或 “从女儿到母亲”, 之后在团体中集体演唱并录音, 所有参与者的录音文件都予保留并分发。整个活动在独

立、安静、光线适宜的房间中进行，团体人数控制在6~8人之间，室中备有哺乳枕及婴儿照料空间，故产妇可随时离开参加活动去哺乳。

### （三）测量工具与数据分析

本文在干预前（T0）、干预结束后第一周（T1）及三个月随访时（T2）都做了系统评价，所用的主要工具为：（1）爱丁堡产后抑郁量表（EPDS），其中文版 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.87，（2）一般自我效能感量表（GSES），（3）产后母婴联结量表（PBQ），后者得分越高说明联结问题越突出。定量资料均用SPSS 26.0软件做重复测量方差分析及独立样本t检验<sup>[9]</sup>。

质性部分：干预结束以后从干预组中按EPDS改善程度分层（即显著改善、部分改善、无明显变化），各层各抽取5人，共15人参加半结构化访谈，所用访谈问题为“在音乐活动中，有没有哪一个瞬间让你觉得自己被理解了？”和“你觉得音乐和普通谈话最大的不同是什么？”。访谈录音转录之后，即用Braun&Clarke的主题分析法对资料进行系统、严谨的编码分析。

## 三、结果

### （一）定量结果

抑郁症状变化：由于干预前两组EPDS总分没有明显差异，故可十分清楚、可靠地观察到T1时干预组EPDS平均分已降到8.74（SD = 2.58），而对照组为14.23（SD = 3.01），二者差异有统计学意义（ $t = 7.94$ ,  $P < 0.001$ ）。T2随访时干预组维持良好状态（ $9.12 \pm 2.74$ ），对照组略有下降但尚高于临界值（ $13.45 \pm 3.22$ ）。重复测量方差分析结果明确支持时间×组别交互效应显著（ $F = 28.36$ ,  $P < 0.001$ ）。

自我效能感：由于干预组GSES从T0时的 $18.45 \pm 3.21$ 上升到T1时的 $26.73 \pm 3.85$ （ $P < 0.01$ ），而对照组从 $18.62 \pm 3.10$ 上升到 $21.18 \pm 3.94$ ，两组变化有明确的统计学差异（ $P = 0.023$ ），因此可以十分自然、妥帖地得出音乐疗愈既改善情绪又增强产妇自我应对手段信心的结论。

母婴联结：由于干预组PBQ总分从T0时的 $34.28 \pm 5.76$ 降到了T1时的 $23.45 \pm 4.82$ ，其下降幅度明显大于对照组（从 $33.96 \pm 5.91$ 降到 $29.87 \pm 5.13$ ,  $P = 0.018$ ）。而各分量表中以“拒绝与愤怒”分量表下降最突出，因此可以很自然、合理地推测音乐活动有利于缓解母亲对婴儿的负面情绪。

### （二）质性结果

从对主题的分析中自然、妥帖地抽出三个主题。

主题一：“终于有个地方允许我哭出来”可以很自然、妥帖地被看作情绪释放的非言语通道：团体即兴演奏中击打乐器时，多数人都谈到第一次愤怒是被明确允许的，“我敲那个鼓的时候，眼泪就掉下来了，不是因为悲伤，是因为我突然发现，原来我恨过我的孩子。”（P06，EPDS从22分降至7分）。因此音乐创设了一个安全的象征性空间，让情绪表达不必伴随语言表达中常有的内疚感<sup>[4]</sup>。

主题二：“它在替我说话”是被聆听而不被评判的体验最自

然、最有力的表述。与心理访谈中惯用的“给建议”方式不同，音乐疗愈中的治疗师一般以合奏的形式作出回应，因此有位产妇很动情地作了说明：“我说不出来我有多累，但是当治疗师跟着我打的节奏走的时候，我就觉得她懂。不是懂我的故事，是懂我这个人。”（P12，EPDS从18分降至9分）。故而“跟随性的共振”被恰如其分地视为音乐疗愈区别于常规谈话的根本特征。

主题三：“我不只是一个糟糕的妈妈”：母性身份的重构。歌曲创编环节促使产妇重新叙述自己的生命故事，有位产妇把《小星星》改编成“妈妈也曾是女儿，现在她站在月光里”，并对此作了极好的阐释：“唱出来之后，我突然觉得，我不是失败了，我只是在变成另一个人。”（P03，EPDS从15分降至5分）。因此歌词改写实质上让产妇把母职困境置于更长、更开阔的生命脉络之中，由此直接、有力地缓解了当下的灾难化认知。少数没有明显改善的参与者（ $n = 2$ ）在聆听环节表示自己感到“更孤独”，因为音乐唤起了与自身经历不符的理想化母性形象。故而音乐材料的选择宜更个体化。

## 四、讨论

### （一）心理效应：由症状缓解出发，自然地过渡到资源激活

本文对定量结果作了有层次的阐释：音乐疗愈能有效减轻产后抑郁症状，其正面效应在三个月随访中都未消退，而且不限于情绪维度，更有利于改善自我效能感及母婴联结。从心理机制出发，作者提出了音乐疗愈的三条明确路径：① 节奏性听觉刺激改善睡眠结构、缓解疲劳，这是药物治疗无法直接干预的躯体层面，② 团体即兴演奏重建社会连接，从而缓解产后女性的孤立感，③ 歌曲创作作为叙事重构的实践，帮助产妇把离散的痛苦经验整合为有意义的生命片段。

### （二）人文价值：从美学作为治疗的角度来论述

若把常规心理干预恰如其分地看作“修复缺陷”，那么音乐疗愈就是“见证存在”。产后抑郁患者的痛苦绝不是没有解决问题的办法，而是没有被承认的场域：医疗话语中她们被当作“激素水平异常”或“认知歪曲”的载体看待，家庭话语中她们又被期待“坚强一点就好”。而音乐疗愈它不要求患者“说出真相”，而是邀请其“成为一首曲子的共同作者”，由此展开审美性的相遇，也真正保留了痛苦的非透明性及患者的尊严<sup>[5]</sup>。其次音乐疗愈中的人文关怀既来自声音，也来自对沉默的尊重，而这恰恰是现代医疗最缺少的。

### （三）局限与未来方向

本研究存在以下局限：由于本文所选择样本均为城市社区卫生服务中心的产妇，故未纳入农村及流动人口产后女性，又因干预周期为8周，故未考察更长期的效果维持，同时没有设置主动对照组（如放松训练或阅读干预），因此尚不能充分排除非特异性支持效应。因此今后宜结合功能性近红外光谱（fNIRS）技术，直接观察母亲听婴儿哭声、音乐时前额叶的激活差异，厘清音乐疗愈的神经标记。

## 五、结论

音乐疗愈作为有审美价值、有治疗功能的人文干预手段，对产后抑郁有十分清楚、可靠的心理效应：能减轻抑郁症状，提高母亲自我效能感，有利于修复受损的母婴情感联结，更难得的是，它在

技术化的心理健康服务体系之外另辟了一条以“倾听－共振－创作”为核心的陪伴路径，承认产后女性情感经验的复杂性及其合法性。因此，音乐疗愈进入产后抑郁干预体系，绝不只是方法上的补充，实质上是对医学人文精神极其有力、动人的回归。

## 参考文献

- 
- [1]Michael W. O' Hara and Jennifer E. McCabe. Postpartum Depression: Current Status and Future Directions[J]. Annual Review of Clinical Psychology, 2013, 9(1) : 379-407.
  - [2]陈静, 王爱平. 产后抑郁患者心理弹性与自我效能感的关系研究 [J]. 中国实用护理杂志, 2021, 37(14), 1072 - 1077.
  - [3]Koelsch, Stefan. Brain correlates of music-evoked emotions[J]. Nature Reviews Neuroscience, 2014, 15(3):170-180.
  - [4]刘晓红, 李春波. 音乐治疗在围产期心理干预中的应用进展 [J]. 中华围产医学杂志, 2019, 22(6), 421 - 425.
  - [5]Mona Lisa Chanda and Daniel J. Levitin. The neurochemistry of music[J]. Trends in Cognitive Sciences, 2013, 17(4) : 179-193.