中文摘要

支持性團體對孕婦憂鬱情緒之影響研究

學生：張愷芳　　指導教授：陳宇平教授

國立臺南大學諮商輔導與輔導學系碩士在職專班

摘要

本研究旨在探討支持性團體介入前後孕婦憂鬱情緒之變化，並進一步理解孕婦參與支持性團體之影響經驗。研究目的包括：一、瞭解孕婦參與支持性團體介入前後在愛丁堡憂鬱量表之變化情形；二、探究孕婦參與支持性團體對其憂鬱情緒之影響經驗。

本研究以單組前後測準實驗設計(one-group pretest–posttest quasi-experimental design)為主要研究架構，並另蒐集質性資料，以理解參與者之團體經驗與心理調適歷程。研究對象為 9 位愛丁堡產後憂鬱量表(Edinburgh Postnatal Depression Scale [EPDS])介入前分數達 10 分以上之孕婦。研究參與者接受為期 6 週、每週 1 次、每次 60 分鐘之支持性團體介入。資料來源包括支持性團體介入前後 EPDS 施測結果、支持性團體歷程逐字稿，以及團體結束後之半結構式個別訪談逐字稿。量化資料採描述性統計及 Wilcoxon 符號等級檢定進行分析；質性資料則採主題分析法進行整理與歸納。

量化分析結果顯示，研究參與者 EPDS 平均分數由介入前之 13.44 分下降至介入後之 9.56 分。9 位研究參與者中，共有 7 位介入後分數下降、1 位分數上升，另 1 位分數維持不變。Wilcoxon 符號等級檢定結果顯示，支持性團體介入前後 EPDS 分數具有統計上顯著差異($W = 1.00$，$p = .016$，雙尾檢定)，且分數變化方向以介入後下降為主。惟不同參與者之變化情形並不一致，顯示孕婦憂鬱情緒之變化可能同時受到伴侶支持、經濟與居住壓力、產後照顧安排、家庭與職場人際關係，以及個人生活處境等多重因素影響。

質性分析結果歸納出兩項主要主題與四項次主題。主題一為「情感連結與自我覺察：團體作為情緒出口的影響」，包括「普同感與連結：在同為孕婦的團體中感受自己並不孤單」及「自我覺察與命名：在他人分享中辨識並說出自身情緒」；主題二為「實質策略與角色準備：從團體支持走向日常生活因應」，包括「實質策略與賦能：學習與焦慮相處並處理生活困難」及「母親角色的心理準備：整理對未來與照顧責任的焦慮」。

研究結果顯示，多數研究參與者於支持性團體介入後 EPDS 分數呈下降趨勢；質性結果則顯示，參與者於團體中經驗到情緒表達、同儕支持、自我理解、因應策略學習及母親角色心理準備等歷程，有助於其整理孕期壓力經驗與面對母親角色轉變。綜合量化及質性研究結果，支持性團體可作為孕期心理健康照護中的一項支持資源，提供孕婦情緒表達、同儕支持、自我理解與初步心理調適之機會；惟其適用性仍應依個別孕婦之生活處境、心理需求及情緒風險進行評估，並配合必要之個別評估、持續追

蹤及跨專業轉介。

本研究建議，孕期心理健康照護可將 EPDS 篩檢與簡短情緒關懷、支持性團體及後續轉介流程相互銜接。團體方案宜重視安全與保密原則、固定帶領者、關係建立、情緒覺察、同儕支持及可實際運用之自我照顧策略，並針對介入後 EPDS 分數未下降、持續偏高或面臨重大生活壓力之孕婦，進一步評估其心理、家庭及社會支持需求。惟本研究受限於樣本數及研究設計研究結果仍應審慎解讀。未來研究可擴大樣本來源、設置比較組、延長產後追蹤，並納入不同家庭型態與特殊處境孕婦，以進一步檢視支持性團體之適用對象、介入限制與實務價值。

關鍵詞：孕婦、孕期憂鬱、支持性團體、愛丁堡產後憂鬱量表、主題分析