

Effect of Group Mental Treatment on the Life Quality of Female Elders Living Alone

Yan Zhang, Wenxiu Geng

School of Psychology and Cognitive Science, East China Normal University, Shanghai
Email: newyan1988@126.com

Received: Mar. 15th, 2014

Copyright © 2014 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

Abstract

Objectives: To explore the effect of group mental treatment on life quality of female elders living alone, as well as to analyze the efficacious factors. **Methods:** Thirty-one female elders living alone from five communities were selected to participate in a group mental treatment, which had 10 sessions, and each session lasted for an hour every two weeks. Treatment took place in fixed place and time. Before and after treatment, the MOS item short form health survey (SF-36) was taken to evaluate the change of life quality. Feedbacks and interviews were also taken to gather the subjective evaluation about the effectiveness of treatment as well as efficacious reasons. **Results:** After treatment, except the bodily pain ($t = 1.124$, $p = 0.270$), the general health, physical function, vitality and mental health has increased significantly ($t = 4.790$, $p < 0.001$; $t = 5.869$, $p < 0.001$; $t = 6.502$, $p < 0.001$; $t = 9.301$, $p < 0.001$), indicating the effectiveness of treatment. All participants rated a highest score for treatment, and the rate of very satisfactory reached 100%. Interviews results showed that the reasons of efficacy were: the process of treatment brought positive emotions, enlarged social support system and met the need of being loved; while the treatment itself helped them to synthesize life. **Conclusions:** Group mental treatment that focused on meeting the need of belonging and love, as well as synthesizing life could improve life quality of female elders living alone effectively.

Keywords

Group Mental Treatment/Group Therapy, Female Elders Living Alone, Life Quality/Quality of Life

团体心理干预对女性独居老人生存质量的影响

张 衍, 耿文秀

华东师范大学心理与认知科学学院, 上海
Email: newyan1988@126.com

收稿日期: 2014年3月15日

摘要

目的: 探讨团体心理干预对女性独居老人生存质量的影响, 并分析其原因。**方法:** 从上海市某街道五个社区采用目的性抽样, 选取31位女性独居老人进行团体心理干预。**结果:** 干预前后被试的总体健康、生理功能、精力和精神健康都有了显著提高。被试对干预的评分为全满分。访谈结果显示干预有效的原因在于其过程能带来积极情绪、扩大社会支持系统和满足被爱的需要, 而课程本身能帮助老人整合人生。**讨论:** 在过程上满足老人归属与爱的需要, 并在课程上帮助老人整合人生的团体心理干预形式能有效的提高女性独居老人的生存质量。

关键词

团体心理干预, 女性独居老人, 生存质

1. 引言

《中国老龄事业发展报告(2013)》(吴玉韶, 2013)指出, 中国将迎来第一个老年人口增长高峰, 2013年老年人口数量突破2亿大关, 老龄化水平达到14.8%。在2025年之前, 老年人口将每年增长100万人。2012年上海市户籍60岁及以上老年人口347.76万, 占总人口24.5%(全国老龄办, 2012)。

随着老年人口总数持续增加, 城市独居老年人开始作为一个独立的社会群体出现。《2010年中国城乡老年人追踪调查报告》, 近十年城镇独居老人占老年人比例由7.4%上升到8.6%(引自: 谭英花, 史健勇, 于洪帅, 朱蓉, 2013)。因女性平均寿命较长, 其中尤以女性独居老人居多。研究显示, 相比夫妻同住的老年人和非空巢老年人, 独居老人的心理状况最差(李德明等, 2006; 刘鹤妍, 边文鑫, 龚苗苗, 郭鹏, 2009)。但是大多数研究旨在分析独居老人的生存现状, 通过心理干预手段提高独居老人生存状况的研究却屈指可数。

团体心理干预是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式, 它是通过团体内人际交互作用, 促使个体在交往中观察学习体验, 认识自我探索自我调整改善与他人的关系, 学习新的态度与行为方式, 以促进良好的适应与发展的助人过程(樊富珉, 2005)。针对其他样本的研究都证实了团体心理干预的有效性(董镭, 杨杨一帆, 耿文秀, 2013; 俞晓歆, 耿文秀, 姜永, 张衍, 2012)。

此外, 老年人的心理健康干预受限于我国特殊的养老模式。当前我国养老方式仍然以“居家养老”为主, 社区在其中发挥着举足轻重的作用(彭希哲等, 2006)。因此, 针对独居老人的干预研究必须以社区为依托。本研究以上海市某街道五个社区的老年人为对象, 探讨团体心理干预是否能有效提高独居老人的生存质量, 并分析其原因。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

上海市某街道户籍总人口6.25万人, 其中60岁以上15,473人, 占比超过23.3%, 老龄化程度远高

于全国和上海的平均水平。在该街道开展老年心理健康促进活动既有社区老人直接得益的民生意义，又有建立推广样本的示范作用。在获得街道合作之后，考虑到人员配置以及干预地点对老人的便利，从围绕社区文化活动和社区老年活动中心的 5 个居民区的 60 岁以上的女性独居老人中，根据个人意愿及社区工作人员推荐确定 31 位老人作为研究对象。其平均年龄为 68 ± 5.27 岁，均丧偶。

2.2. 研究工具

采用美国波士顿健康研究所研制的 SF-36 简明健康调查问卷(SF-36)，该问卷被广泛应用于普通人群的生存质量测定，共有 8 个维度，全面概括了被调查者的生存质量。根据研究目的和需要，本研究只考察了量表中的一般健康状况(GH)、生理机能(PH)、躯体疼痛(BP)、精力(VT)和精神健康(MH)5 个维度。此外，再结合反馈表和访谈，以获得被试对干预效果的主观评价。

2.3. 干预方法

团体干预共分为十次课，每次一小时，隔周一次，时间地点固定。十次课程内容分别为团队建立、真我风采、情绪管理、自信提升、人生回顾、重要他人、感恩的心、未尽情结、展望未来和团队分离。每课都包括一个热身环节、两个相关活动环节和分享。活动的形式多样，包括游戏治疗、心理剧和工艺治疗等。

3. 结果

3.1. 干预效果

如表 1 所示，干预前独居老人生存质量与 60~74 岁社区独居老人常模组数据比较(韦懿芸等, 2006)，除 VT 无显著差异外，研究对象的其他四个维度上得分都显著低于常模组。而干预后，研究对象的 GH、PF 和 BP 均与常模组无异，且 VT 和 MH 均显著高于常模组。前后测数据对比除 BP 无显著差异外，其他四个维度都有了显著提高。表明团体干预有效地提高了女性独居老人的生存质量。

3.2. 被试反馈

每次团体干预后，随机抽取部分被试发放反馈表并访谈以了解被试对团体干预的主观评价。十次团体干预共回收 38 份反馈表，回收的反馈表数据显示，被干预对象在老师态度、活动内容、活动形式、活动效果和活动评价等五个方面，满意程度都是全满分，非常满意的比例是 100%。

3.3. 原因分析

对访谈结果进行主题编码发现，团体干预有效的原因可以分为过程和本身两个方面(图 1)。其中过程

Table 1. T-test results of norm score with pre- and post-test
表 1. 常模及前后测数据结果比较分析

	平均数与方差			前测与常模对比		后测与常模对比		前后测对比	
	常模(N = 436)	前测(N = 31)	后测(N = 31)	t 值	p	t 值	p	t 值	p
一般健康(GH)	47.59 ± 17.89	39.19 ± 12.25	48.87 ± 8.03	-3.815	0.001	0.888	0.382	4.790	<0.001
生理机能(PF)	75.90 ± 5.26	61.29 ± 19.96	82.26 ± 19.61	-4.076	<0.001	1.805	0.081	5.869	<0.001
躯体疼痛(BP)	76.81 ± 25.27	55.24 ± 41.80	65.73 ± 30.78	-2.873	0.007	-2.005	0.054	1.124	0.270
精力(VT)	70.56 ± 16.00	64.92 ± 18.94	91.13 ± 12.16	-1.659	0.108	9.419	<0.001	6.502	<0.001
精神健康(MH)	74.42 ± 15.31	64.84 ± 12.62	87.74 ± 7.62	-4.229	<0.01	9.734	<0.01	9.301	<0.001

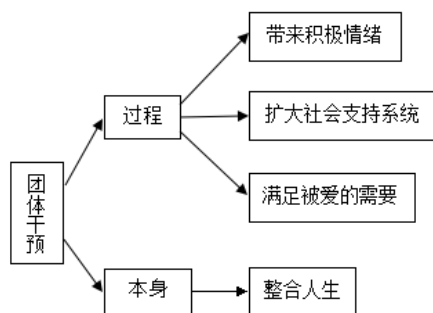


Figure 1. Reasons for the effectiveness of group interventions
图 1. 团体干预有效的原因分析

又包括了带来积极情绪、扩大社会支持系统和满足被爱的需要三个效果。而团体干预本身的效果在于整合人生。

几乎所有被试在访谈中都提到团体干预给她带来了快乐，在团体干预中感到很开心。几乎所有的被试也提高通过团体干预他们结交了更多朋友。在我们的观察中也发现，在团体干预前一两次课时还几乎都是一个人过来的老人们，团体干预后几次的时候都是成群结对地过来。还有老人提到因为团体干预中大家的情况都类似，感到自己不再孤独，有许多相同经历的朋友作伴。可见，团体干预不仅从数量上扩大了社会支持系统，也提高了社会支持的质量。这从另一方面也反映出他们被爱的需要得到了满足。一些老人反映，在团体干预中他们感受到了大家的关心和友爱。他们还提到团体干预的老师，认为老师们比自己的儿女还有好。

除了团体干预的过程带来积极的影响之外，团体干预本身的效果在于帮助老人们整合人生。部分老人提到团体干预给了他们一个机会缅怀过去。老人们最喜欢的环节就是讲老故事和唱老歌。一位 66 岁的老人在 30 多岁丈夫就过世，独自一人将两个儿子抚养长大。她说自己之前身体到处都是毛病，腿痛、手痛、腰痛，也不愿意出门，每天要吃很多药。在“人生整合”这次课中，她作为主角将之前的人生也现在进行整合，团体成员也给了她支持与力量。在团体干预全部结束之后她说她已经不再去想过去的命途多舛，而把重心放在眼下更好的生活。她还说她以前的毛病尽然都不见了，这是团体干预带给她的意外收获。

4. 讨论

结果显示团体干预能有效提高女性独居老人的生存质量。虽然我国尚没有研究对女性独居老人进行团体干预，但以往的相关研究也证实了这一点。如 2005 年上海市黄浦区采用心理健康和老年保健知识讲座、心理剧治疗和支持性心理咨询对社区 97 名老人进行心理干预；2012 年虹口区采用心理知识讲座、个别心理咨询和身心松弛训练等方式对社区 59 名老人进行心理干预。这两个区的干预都取得了较好的效果(蒋伯均等，2005；仲劼怡，2012)。

结果还显示团体干预之所有有效，在于从过程上能给女性独居老人带来积极情绪、扩大其社会支持系统和满足被爱的需要；而团体干预本身能帮助帮助他们整合人生。以往研究显示，独居老人面临着严重的精神孤独和社会排斥(周怡倩，2010)。团体干预的形式将同样的老人聚集到一起，给他们带来欢乐，一方面有效缓解了精神孤独，另一方面也扩大了社会支持系统，降低社会排斥。此外，还有研究显示归属与爱的需要是独居老人最迫切的需要(王娟娟，2011)。而埃里克森的经典研究也表明，完成人生整合是老年期的主要任务(西蒙诺维兹，皮尔斯，2006)。因此满足了这些需要的团体干预能有效提高女性独居老人的生存质量。

与此类似, Burlingame 等(2004)认为过程因素对团体成员的影响超过了某些理论方法的影响。何瑾和樊富珉(2010)的研究发现,积极心理学取向的团体辅导能有效改善贫困大学生的心理健康状况。Yalom 等(2010)也提出 11 个团体治疗之所以有效的“疗效因子”,包括希望重塑、传递信息、人际学习和团体凝聚力等。并提出温暖而凝聚力强的治疗关系在所有心理治疗中都很重要。可见,并非所有团体心理干预都有效,而是满足了某些疗效因子的干预才有效。但是 Yalom 等(2010)也提出,很难对疗效因子进行等级排序,受团体类型和个体需要的影响。我们整理的这四个疗效因子,虽然与前人研究不完全一样,但也强调过程因素,包括积极情绪、爱和凝聚力。同时因为老年期独特的发展任务,整合人生也成为其独特的疗效因子。因此针对女性独居老人的团体心理干预可以从这几方面入手,在团体干预的过程中满足老人归属与爱的需要,并在团体课程本身帮助老人整合人生。

我们研究关注所占比例相多的女性独居老人,但是今后可更关注男性独居老人的生存质量与心理健康,并开展针对这个群体的团体心理干预。同时,受研究条件所限制,没有对社区老人再随访,以了解干预的长期效果,今后研究可以再补充和完善。

参考文献 (References)

- 董镛, 杨杨一帆, 耿文秀(2013). 团体音乐辅导提高地震灾区初中生心理弹性的研究. *心理科学*, 36 期, 1480-1485.
- 樊富珉(2005). *团体心理咨询*. 北京: 高等教育出版社.
- 何瑾, 樊富珉(2010). 团体辅导提高贫困大学生心理健康水平的效果研究——基于积极心理学的理论. *中国临床心理学杂志*, 18 期, 397-402.
- 蒋伯均, 等(2005). 上海黄浦区某社区城市老年人心理健康干预效果评价. *中国行为医学科学*, 10 期, 932-933.
- 李德明, 等(2006). 城市空巢老人与非空巢老人生活和心理状况比较. *中国老年学杂志*, 3 期, 294-296.
- 刘鹤妍, 边文鑫, 龚苗苗, 郭鹏(2009). 天津市空巢与非空巢老人心理健康状况比较. *中国老年学杂志*, 7 期, 1792-1794.
- 彭希哲, 梁鸿, 程远(2006). *城市老年服务体系研究*. 上海: 上海人民出版社.
- 全国老龄办(2012). 上海户籍 60 岁以上老年人口已达 347.76 万. <http://www.cncaprc.gov.cn/tongji/19352.jhtml>
- 谭英花, 史健勇, 于洪帅, 朱蓉(2013). 城市独居老人精神慰藉的社会支持体系分析. *劳动保障世界*, 4 期, 14-15.
- 王娟娟(2011). *上海市社区独居老人心理需求及心理健康状况研究*. 硕士论文, 华东师范大学, 上海.
- 西蒙诺维兹, V., & 皮尔斯, P, 著(2006). *人格的发展*. 唐蕴玉, 译. 上海: 上海社会科学院出版社.
- 韦懿芸, 颜艳, 王多芳, 郭艳芳, 张磊, 孙振球(2006). 中文版 SF-36 在社区老年人生活质量评价中的应用. *中南大学学报(医学版)*, 31 期, 184-188.
- 吴玉韶(2013). *中国老龄事业发展报告*. 北京: 社会科学文献出版社.
- 俞晓歆, 耿文秀, 姜永, 张衍(2012). 积极心理学在戒毒人员团体辅导中的应用. *心理科学*, 35 期, 494-497.
- 仲劼怡(2012). 心理干预对社区老年心理健康的影响. *上海医药*, 9 期, 36-38.
- 周怡倩(2010). *城市独居老人的社会排斥问题研究: 基于对上海市 D 接到独居老人的调查*. 硕士论文, 复旦大学, 上海.
- Burlingame, G. M., MacKenzie, K. R., & Strauss, B. (2004). Small-group treatment: Evidence for effectiveness and mechanisms of change. In: M. J. Lambert., A. E. Bergin., & S. L. Garfield (Eds.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th Ed.). New York: Wiley.
- Yalom, I. D., et al. (2010). *团体心理治疗——理论与实践(第五版)*. 李敏, 李鸣, 译. 北京: 中国轻工业出版社.