

社会工作介入丧偶单亲母亲情绪问题的个案研究

沈淑贤

浙江理工大学法政学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年7月26日; 录用日期: 2024年9月3日; 发布日期: 2024年9月14日

摘要

生活节奏不断加快, 交通事故、急重症疾病增加等原因, 导致丧偶单亲母亲的数量急剧攀升。丧偶单亲母亲作为较特殊的弱势群体, 在配偶去世之后, 面临着生活水平下降、支持网络受损、家庭角色转变和亲子关系冲突等困境, 丧偶单亲母亲这一群体往往会表现出复杂情绪交织的现象。社会工作以弱势群体为服务对象, 关注其与环境之间的互动关系, 能系统地为服务对象提供帮助, 解决困难。本文从微观的角度出发, 以王女士为个案研究对象, 通过与其进行深入访谈, 观察案主的一系列情绪表现, 获得来自实际的第一手材料, 在ABC理论指导下, 本文分析了案主复杂情绪产生的机制, 并以社会支持理论为支撑, 运用社会工作的方法进行介入, 帮助丧偶单亲母亲走出困境, 总结出社会工作介入丧偶单亲母亲情绪问题的对策。

关键词

丧偶单亲母亲, 情绪问题, 社会工作, 个案研究

A Case Study of Social Work Intervention in the Emotional Problems of Widowed Single Mothers

Shuxian Shen

School of Law and Politics, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Jul. 26th, 2024; accepted: Sep. 3rd, 2024; published: Sep. 14th, 2024

Abstract

The rhythm of life continues to accelerate, and the number of widowed single mothers has risen

文章引用: 沈淑贤(2024). 社会工作介入丧偶单亲母亲情绪问题的个案研究. *心理学进展*, 14(9), 364-374.

DOI: 10.12677/ap.2024.149658

sharply due to the increase in traffic accidents and acute and severe diseases. Widowed single mothers, as a special vulnerable group, face the dilemma of declining living standards, impaired support networks, family role changes, and parent-child relationship conflicts after the death of their spouses. This group of widowed single mothers often show mixed emotions. Social work takes disadvantaged groups as service objects, pays attention to the interaction between them and the environment, and can systematically provide help to service objects and solve difficulties. This article starts from a microscopic point of view, takes Ms. Wang as a case intervention object, conducts in-depth interviews with her, observes a series of emotional expressions of the client, and obtains first-hand materials from reality. Under the guidance of ABC theory, this article analyzes the mechanism of the complex emotions generated by the client, and the social work method is used to intervene with the support of social support theory to help widowed single mothers out of the predicament. It summarizes the countermeasures for social work to intervene in the emotional problems of widowed single mothers.

Keywords

Widowed Single Mother, Emotional Problems, Social Work, Case Study

Copyright © 2024 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

1.1. 问题的提出

随着社会风险不断增加,丧偶单亲母亲群体人数在不断攀升,据统计,截至 2020 我国已有 260 万丧偶单亲母亲,其背后的问题也开始不断浮现,无形之中影响着社会稳定和发展。即使如此,她们的需求和问题却仍没有受到重视,尤其是在丧偶初期,由于配偶的离世原有的家庭结构转变,经济压力增大等等问题的浮现会直接导致女性极端情绪的出现,从微观上来说这些极端情绪的出现不利于自身身心健康,宏观上来说也影响了社会的和谐稳定。在这个女性最为脆弱的阶段,如果能够处理好复杂的情绪问题,那生活就能回归正轨;反之可能会陷入危机。因此,研究丧偶单亲母亲复杂情绪产生的机制,细致剖析问题产生的原因并采取针对性措施就显得尤为重要。

1.2. 研究的普适性

丧偶单亲母亲群体庞大,其在丧偶后面临着一系列的问题,导致不良情绪的产生,这些不良情绪及情绪产生的原因和问题在丧偶单亲母亲群体中均有所显现,具有普遍性。本研究选取了较为典型的个案案例,从个案出发剖析丧偶单亲母亲这一群体在遭遇重大变故之后的情绪变化机制,深入挖掘情绪产生的原因,运用个案工作方法介入帮助其顺利度过哀伤期,在此基础上最大限度地发挥自身潜能,走出困境。其中心理-社会模式下个案介入所形成的一整套工作方法,通过总结归纳梳理成为一套切实可行的丧偶单亲母亲情绪问题介入策略,为丧偶单亲母亲这一群体提供支持。

2. 文献综述

丧偶单亲母亲家庭是指家庭中的男性配偶因一些不可抗力因素导致去世,母亲一方与其不具备独立生活能力的、年龄在 18 周岁以下或虽然年龄已满 18 周岁但正在接受全日制教育的未婚子女共同生活的

家庭。此类家庭中处于主体地位的母亲就是丧偶单亲母亲。目前关于丧偶单亲母亲的研究较少,但是对单亲母亲和失偶女性的研究较多。

2.1. 关于单亲母亲方面的研究

现有研究认为单亲母亲面临的困境有:经济困难、亲职压力过大、亲子间沟通障碍、情绪宣泄困难、再婚困难。关于单亲母亲问题产生的机制,学术界则主要是从社会网络理论和社会资源理论出发,探究问题产生的原因及对策。学者指出,单亲母亲所面临的困难并不能简单地将原因归结为原有家庭结构的解体,根本原因在于缺少资源、缺乏社会支持网络(郑丹妮, 2019)。中国传统的“男主外女主内”的观念一定程度上弱化了女性的社会关系网络,所以一旦丈夫缺位,女性的关系网络也随之被摧毁。家庭结构的转变以及社会网络的摧毁带来了一系列问题,主要表现为以上所提到的问题。

2.2. 关于失偶女性方面的研究

学者对失偶女性的研究主要从经济、社会支持、再婚、心理调适展开探究(曹迪, 成方田, 2020)。学者认为失偶女性经济基础薄弱是她们再婚的重要原因之一,但现如今女性也逐渐成为社会强者,因此她们对于再婚对象也有着更高的要求,对于再婚问题也更为谨慎。其次,亲属的支持与反对也会直接影响女性再婚的选择。再者就是社会支持,女性在家庭中的从属地位使得女性依附于自己的配偶,随着丈夫的离世,女性的社会支持网络也发生了巨大的变化,缺乏必要的社会支持导致生活适应困难进而陷入困境(刘聪颖, 2020)。最后是丧偶初期女性的心理调适问题,在丧偶初期,女性往往伴有抑郁、焦虑等情绪,甚至出现自杀倾向,心理严重扭曲。

2.3. 社会工作介入丧偶单亲母亲方面的研究

目前有关社会工作介入丧偶单亲母亲群体的研究较少。但是现有研究中学者们用社会工作方法对失偶女性的抗逆力进行的研究所获得的成果较为丰富,分别从个体、环境的风险性与保护性因素的互动角度出发,认为个体拥有的抗逆力与环境中所存在的风险密切相关,充分调动个体内在与外在保护性因素是促进丧偶女性抗逆力提升的重要途径(唐艳茹, 2021)。

其次是从单亲母亲家庭中的孩子出发,研究亲子关系中存在的问题。学者指出家庭是一个人进入社会化阶段之前最主要的生活领域,良好的亲子关系是维系家庭和谐稳定的必要因素,因此不能把亲子关系中产生的问题单独拿出来研究,而是要放在家庭这个系统中来分析,萨提亚家庭治疗模式则可以很好地帮助单亲家庭成员应对家庭危机、改善亲子关系(张玉佩, 2020)。

最后是从单亲母亲的教养方式出发,研究发现单亲母亲家庭存在的教养方式通常有以下几种:“溺爱型”“嫌弃型”“放任型”,以上三种不良教养方式都会给孩子带来很大的影响。因此学者运用个案工作方法,认知行为模式理论、社会支持理论介入对单亲母亲不良家庭教养方式的非理性信念进行纠正与指导,同时帮助离异单亲母亲获取丰富的家庭教养资源,并提升其家庭教养能力(彭家辉, 2021)。

2.4. 研究综述

通过总结现有研究发现,学者们对单亲母亲家庭的研究主要还是集中在离婚式单亲母亲家庭,对丧偶单亲母亲家庭方面的研究还尚有欠缺。尚有的对丧偶单亲母亲情绪方面的研究主要通过个案工作和小组工作的方式,运用哀伤辅导等模式进行心理调适帮助其走出困境,更偏重于心理层面的介入,为研究对象提供心理、精神、情感方面的支持,减轻丧偶事件对其产生的心理影响(马小燕, 2020; 鹿峰源, 2021; 涂凤, 2022)。事实上,导致复杂情绪的出现并不只是丧偶这一件事,丧偶以及随之而来的一系列问题,如丧偶导致经济困难、亲职压力大等问题也是触发情绪问题出现的原因之一。本研究以一个完整的个案

介入实践，从心理 - 社会两个层面探讨丧偶单亲母亲情绪问题产生的机制，并对其进行介入，最后帮助其实现助人自助。

3. 理论基础

3.1. ABC 理论

ABC 理论是美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯于 60 年代创立的一种心理治疗体系，该理论认为情绪和行为障碍不是由于某一激发事件直接所引起，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。A 是诱发性事件，B 就是我们所说的信念，一般情况下我们产生不良情绪和偏差行为 C 也是因为信念 B 所导致的。处于困境中的案主往往对所发生的事件或者说客观事实存在认知偏差的现象，本研究的案主也不例外，通过前期的访谈发现其存在着较为严重的错误认知，因此给自身带来了较为严重的心理压力。

3.2. 社会支持理论

社会支持理论认为一个人所拥有的社会支持网络越强大，就能够越好地应对各种来自环境的挑战。社会支持理论取向的社会工作，强调通过干预个人的社会网络来改变其在个人生活中的作用，特别对那些社会网络资源不足或者利用社会网络的能力不足的个体，社会工作者致力于给他们以必要的帮助，帮助他们扩大社会网络资源，提高其利用社会网络的能力。本研究中的案主在丈夫去世后选择将自己封闭起来，不愿与外界过多的联系，社会交往也随之淡化。除了家人，案主很少从外界获得情感支持和工具性支持，社会支持网络较为匮乏，因此帮助其与外界建立联结，扩大非正式社会支持网络是缓解其不良情绪的关键。

4. 丧偶单亲母亲情绪问题分析

4.1. 案主资料

案主，王女士，47 岁，个体户，经营一家门窗店铺。其丈夫因病去世。案主与丈夫是在一家餐馆中熟识，相恋 5 年结婚，感情和睦，婚后育有二女一儿。大女儿 17 周岁，小女儿 13 周岁，儿子 10 周岁。从相恋到结婚两人感情一直很好，案主的丈夫虽没有稳定的工作但十分上进，婚后机缘巧合与一位木匠师傅学习了手艺，于是夫妻俩经营起了现在的店铺。在案主和丈夫的共同努力下生活渐渐步入了正轨，加之孩子的诞生，一个家庭就这样组建了起来。与此同时，案主的丈夫对自己的孩子宠爱有加，即使在婚后的漫漫长日里与案主也是恩爱不减。2021 年，案主丈夫被诊断为肝癌晚期，经过长达一年的治疗最后不幸离世。案主因此长时间沉浸在悲伤中，迟迟不能走出来。

4.2. 案主的情绪表现

4.2.1. 情绪：愤怒

在本该享福的年纪却要负上如此沉重的担子，生活中的重重压力压得案主喘不过气来，在与案主沟通过程中，其也常常表现出对现实的不满与愤怒。

“本来好好的生活，就这样毁了，我们一家和和睦睦的就这样被拆散了，为什么这种事情会发生在我的身上，我真的不敢相信，我现在都难以接受，为什么老天对我这么的不公平，我上辈子一定是干了什么坏事，老天想来惩罚我。”

世事难料，没有人会知道明天和意外哪一个先到来，笔者对于案主的愤怒深表理解，即使是心理再

强大的人也难以承受这巨大的心理落差，尤其是在看到他人成双成对的出现的时候，难免会触景生情，认为这是上天对自己的惩罚或者抱怨上天的不公。这是丧偶事件后必经的情绪过程，但如果这种情绪长期存在则可能会使得案主的内心扭曲，出现报复社会的心理，因此社工介入就变得尤其重要。

4.2.2. 情绪：悲伤

案主丈夫的离世给案主带来了沉重的打击，尽管早已料到会有那么一天，在长达一年的治疗过程中已经做好了心理建设，但当这一刻真正来临的时候，案主依旧难以接受，感觉自己的世界都崩塌了。在与案主初次访谈中就能感受到案主强烈的悲伤情绪，只要一提到丈夫就控制不住自己。

“自从他去世以后，我晚上经常失眠，整夜整夜的睡不着，一闭上眼睛，脑子里就都是他生前的样子。我为了不去想他，把他的照片、衣服什么的都藏起来了，可是没有用，我烧饭的时候会想到他，他手艺很好，之前家里的饭菜都是他烧的，我烧的孩子都不愿意吃。还有开车的时候会想到他，以前我刚开出驾照那会，他就坐在副驾驶教我，哪里都有他的影子……”

“以前每天能看到他我还有事没事和他拌嘴，也没懂得珍惜，现在他不在了想他的时候只能看看他的照片，但是越看就越想他，你说人怎么就那么脆弱，这么个大活人说没就没了，什么也没交代，就这么走了，他怎么放得下这一大家子。”

案主提到丈夫就泪流不止，始终不愿相信这个事实，丈夫的去世让案主的心情变得极度压抑，在生前案主和丈夫的关系一直很好，两人同甘共苦，一同为了更好的生活而奋斗，丈夫去世与之前美好生活的巨大落差让案主难以接受，重大的家庭角色缺失使得案主始终走不出丈夫离世的悲痛。与此同时，长期失眠以及过度悲伤也给案主的身体机能带来了一些损害，在笔者的建议下，案主做了全面的身体检查，结果显示案主子宫内膜增生，生理与心理的双重压力共同影响着案主。还好并不严重，术后也恢复的很好，身体无大碍。但这也在一定程度上影响着案主的情绪，常常表现出消极悲观的生活态度。

4.2.3. 情绪：自责

案主与丈夫白手起家，打拼了几十年，生活终于慢慢步入了正轨，儿女双全，原本应该是一个幸福的家庭。夫妻俩看着孩子们慢慢长大成人，学有所成，对生活也充满了希望。但是丈夫的离世，将这一切美好都打破了，心理的巨大落差使得案主内心总是无法面对这个事实，在与笔者沟通中也时常表现出自责、愧疚的情绪。

“平时生意上都是他在奔波，我负责看店就行了，他说他一个大男人没我口齿伶俐，他就负责干活进货，虽然很辛苦但是从来没想到要放弃，就是想让孩子过上更好的生活。现在日子也越来越好了，可是他却不在了，他辛苦了一辈子，都没能好好享福，不过也怪我，平时这么辛苦我也不怎么关心他，如果我多关心他一点，可能就不会这样了……”

“是我没照顾好他，苦了孩子们了，我有时候也在想如果换做是不在了，孩子们是不是就不会是现在这样了，爸爸是他们的靠山，也是他们炫耀的资本，记得儿子有次写作文写的就是我的超人爸爸，把他爸感动坏了，再看看现在，家里已经很久没有欢笑声了，他爸对孩子真的好的没话说，谁能想到会变成现在这个样子。”

丈夫生前为家庭奔波，没能好好安享生活就离世，案主内心十分愧疚。丈夫查出癌症的时候已是晚期，几乎没有治愈的可能性，案主对此深感自责，没能多关心他一些，没能早一些发现他的病情。丈夫的离开也给案主的孩子带来了沉重的打击，孩子性格的转变又加重了案主内心的愧疚感，这些情绪时不时的出现，影响着案主的情绪状态，使得案主难以回归正常的生活。

4.2.4. 情绪：焦虑

案主的丈夫作为家中的顶梁柱，也是整个家庭中的精神支柱。丈夫的离世使得案主的家庭结构发生了巨大改变，案主需要分饰两角，既当爹又当妈，况且在如今这个教育内卷的时代，各种教育压力席卷而来，需要有力的经济支持的同时，还需要有足够的精力来关注孩子的学习。

“现在小女儿在读初二，儿子也快要上初中了，正是关键时期，我文化程度也不高，稍微难一点的我就教不了，以前都是孩子他爸在给他们辅导，他爸离开后，我就眼睁睁看着他的成绩一直往下掉，我挺着急的，但不知道该用什么方法来帮助他，而且我还要顾店里，根本不可能像其他的家长一样花这么多时间在他身上，我也不知道该怎么办了，哎。”

“本来两个人来供养这个家庭还绰绰有余，现在所有的重担都交给我一个人了，我有时候真的感觉力不从心，孩子的教育是笔大开销，大女儿要上大学了，小女儿现在在学美术，这些支出都少不了，现在的生意也不景气，我也不知道以后要怎么办。”

案主需要工作，否则就难以维持家庭的生计，但是一旦投入了工作就很少有时间有精力去关注孩子，事业和母职实践这两个矛盾体共同困扰着案主，使得案主的焦虑情绪频繁出现。

5. 丧偶单亲母亲情绪变化的机制

5.1. 个人层面

5.1.1. 不合理信念

案主的不合理信念是案主悲伤情绪产生的主要原因。通过分析案主的访谈资料可以看出案主有明显的的不合理信念存在，其有错误归因的倾向。“都怪我，都怪我平时不关心他，也不让他每年去体检，不然他也不会走了”这句话表明她把丈夫的死亡归咎于自己不关心他，如果对他多关心一点，每年带他去体检就不会出这样的事了。很显然这是不对的，最后的结果是在各种原因的影响下才产生的，案主把责任都揽到了自己身上，为此感到自责，导致巨大的身心压力。其次案主还有否定自己哀伤的权利的不合理信念，死亡本身就是一件令人难以接受的事情，哀伤也是她的权利，但是案主在孩子面前选择将悲伤隐藏起来，她认为在孩子面前自己就该强大，不能悲伤。这也是案主现存的不合理信念。从中可以看出案主的非理性信念已经严重影响到其认知，错误认知继而又加剧非理性信念的出现，错误认知与非理性信念又共同导致了不良情绪的出现。

5.1.2. 依赖性较强

缺乏独立性也是案主陷入情绪障碍的因素之一。面对丧偶事件，丧偶妇女都要经历一段时间的悲痛期，长则几年短则几个月，在生活中较为独立的人自我调适的能力也会稍强些，悲痛期一般较短。但依赖性较强的人则会在丧偶初期出现强烈的无助感。

“我只负责打理生意上的事，家里大大小小的事都由他管，我很少插手，他每次都能把事情办妥，我很放心，我插手只会给她添麻烦。现在他走了，家里大大小小的事情都要我来管，我有时候真的很无助，觉得自己什么都不会，要是他在该多好，这些事都不用我来担心了……”

在交谈中案主，在访谈中案主多次提到“家中大大小小的事都是他管，我很少插手”，可见以前家里事情多数是由丈夫决定，案主不太有主见，对丈夫的依赖性较强，在过去漫长的几十年中，案主的丈夫诠释了一个完美丈夫的形象，凡是都由自己揽，使得案主丧失了很多原有的技能，因此在丈夫离世后，案主对于生活中的很多事情都觉得力不从心，孤立无援，时常表现出绝望、消极的生活态度。

5.2. 家庭层面

家庭可以说是社会组成当中最小的亲密组织,无论是一个健康的家庭还是一个残缺的家庭,家庭当中的每个成员都扮演着重要的角色。任何一个角色的缺失都可能会给这个家庭带来一些问题。在传统社会中,女性把婚姻看得很重,希望自己能拥有一个好的归宿,可以和自己丈夫白头偕老,但很多时候都是事与愿违,意外总会在某个不经意的瞬间降临。随着丈夫的离去,原有家庭结构也随之瓦解,在随后的丧偶适应生活中,就很有可能会出现亲子关系紧张的问题。

“他爸是个挺会享受生活的人,对孩子们也好的没话说,只要他一有空就到处带孩子们去玩,孩子们想要什么只要不是太无理的都会满足她们,所以孩子们很黏爸爸。孩子们跟我就没那么亲近了,我是个比较古板的人,因为以前很穷,钱都是一分一分数着花的,直到现在在生活中还是很节俭,所以孩子们不太喜欢跟我出去,跟我交流的也很少,有事都找爸爸。”

“她们都挺独立的,大女儿很懂事什么都不用我操心,小女儿现在在上初中,每天自己上学放学,也不用我担心。就是儿子还小,上学放学还需要我接送,说起来我跟儿子接触是最多的,但是反而是他跟我交流最少,现在出了那么大的事,我也是心疼他,他还那么小,他需要的我都尽量满足,但是他还是老样子,没有多余的话,我也不知道是我哪里做的不好。”

因为在父亲去世之前案主的孩子就与父亲关系较为亲密,与母亲较为疏远。父亲的去世,给孩子的心理带来了巨大的冲击,从而表现出对母亲冷淡的情况,造成案主与子女的亲密度降低,虽不是有意为之但这样疏离的相处模式确实也会给案主的情绪恢复带来一些阻碍。相反的家庭成员的适时的鼓励与支持也能给予案主巨大的力量,让案主尽快从不良情绪中脱离出来。

5.3. 社会支持层面

案主的丈夫离世后,案主渐渐把自己封闭起来,不愿过多的与外界联系,个人社会交往也随之淡化,原本与丈夫相关的社会关系网也因丈夫的离世而改变,甚至是断裂。

“他这个人很健谈,别人也喜欢跟他交朋友,以前他在的时候,时不时就有朋友来家里坐坐,喝喝茶聊聊天,现在他走了,和朋友的关系也就断了,说起来也挺心寒的,几十年的朋友说断就断了(叹气)。”

“我现在也不愿意出去,就怕碰到熟人问起家里的事,说起来我就想哭,太丢人了,我也不愿意让别人看到我这个样子,但是我控制不住自己,所以还是不出去的好。看到街上成双成对的我自己心里也不好受。”

“他走了以后我妈偶尔会来看我,在我妈面前我可以什么都不用顾虑,她虽然给不了我什么实质性的帮助,在聊天中也时常是我说她听,但是每次跟她聊完我都觉得我整个人轻松了很多。可是她毕竟年纪也大了,我也不想让她太担心,如果她不问,我不会主动去跟她说。还有哥哥嫂子、邻居她们都很关心我,哥哥和嫂子因为在外地工作回来也不方便,我们都是通过微信交流,偶尔聊些日常,邻居也经常会来我们家坐坐,让我看开一点,会好起来的,我的朋友偶尔会来看看我。”

根据案主的访谈内容笔者绘制了案主的生态系统图(见图 1),在内部系统中案主的母亲给予了案主强大的支持,哥哥嫂子常年在外做生意,并不能及时的给予案主支持,更多的是言语上的安慰。案主与孩子之间的有效沟通较少,使得案主的情绪难以得到宣泄。从与案主的访谈中能看出案主的强支持网只有邻居和妈妈。为了进一步了解案主的社会支持网络,笔者让案主填写了《社会支持评定量表》,得分为 22 分,社会支持网络还是有些匮乏。下图为案主生态系统图,实线代表强关系,虚线代表弱关系,圆圈距离表示关系的亲疏。

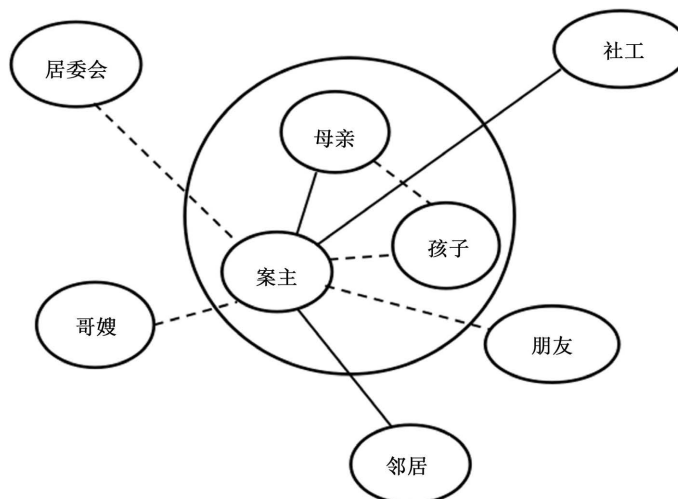


Figure 1. Ecosystem of client
图 1. 案主生态系统

5.4. 社会层面

因行业的特殊性，案主在工作中也备受质疑。在人们的固有印象里，建筑建材领域被认为是属于男人的工作领域，女性很少会选择从事这个与木头、水泥等打交道的行业。性别观念的固化也给案主带来了极大的挫败感，使其产生焦虑、抑郁的情绪，对生活再一次失去了信心。

“平时我不怎么管家里的事，我就负责做生意，我也只会做生意。所以这一行做了这么多年，我觉得自己是有能力继续把这个店经营下去的。但是只有我自己有信心也没有用，别人都不相信我，前几天就来了一个客人，我问他打算看看什么，他直接说，叫你男人出来，女人懂什么。那个时候我就开始怀疑，我一个人是不是真的不行，可是我不干这行我还能干什么呢，我一个粗人，也没读过几天书……”

丧偶妇女本就是弱势群体，尤其在丧偶初期，大多都会陷入极度悲伤的状态，这时候的人是极度脆弱的，外界对其的刻板印象又进一步加剧了案主悲伤情绪的出现，与此同时外界的各种质疑和偏见也在很大程度上降低了案主的自我效能感，生意场上的小小成就可以说是案主仅存的资本，然而一而再再而三的质疑正在慢慢的消磨着案主的信心，使得其难以找到方向。然而性别观念的固化也不是一时半会就能解决的，它已经潜移默化的影响着人们的认知。只有拆除带有性别偏见的门槛，女性才可以在职场上凭借自己的能力平等参与竞争，进而享有公平发展的权利。

6. 社会工作介入的实践

通过对案主本身以及其所处的环境进行研究分析，笔者了解到了其复杂情绪产生的原因，主要表现在以下四个方面：案主自身层面、家庭关系层面、社会支持层面、以及社会外界的影响因素，首先案主自身的不合理信念是导致其难以走出悲伤情绪的首要原因，其次是过度依赖，案主在丈夫生前过度依赖丈夫，所以在丈夫去世后就难以适应生活，面对问题时常常表现出无助感，进而出现焦虑等情绪。亲子间的沟通问题以及社会支持网络匮乏也在很大程度上阻碍案主情绪的平复。最后是外界对女性的偏见进一步降低了案主的自我效能感，使得案主对自我产生怀疑，不能够很好地发挥自己的潜能。总结起来案主目前的问题就是：对待丧偶事件的不合理信念、亲子关系、支持网络匮乏以及自我效能感降低。笔者就案主目前的问题做了针对性地介入，旨在帮助案主走出丧偶的阴霾，重新迎接美好生活。为能够更为直观地呈现介入的效果，在介入开始前笔者对案主进行了 SCL-90 症状自评量表测试，根据测试情况，案

主的总分高达 175 分，而全国常模则是 160，超过常模则被视为异常，需对案主进行针对性介入。

6.1. 改变其非理性信念

案主的不合理信念是案主悲伤情绪产生的主要原因。通过分析案主的访谈资料可以看出案主有明显的非理性信念存在，其有错误归因的倾向。“都怪我，都怪我平时不关心他，也不让他每年去体检，不然他也不会走了”这句话表明她把丈夫的死亡归咎于自己不关心他，如果对他多关心一点，每年带他去体检就不会出这样的事了。很显然这是不对的，最后的结果是在各种原因的影响下才产生的，案主把责任都揽到了自己身上，为此感到自责，导致巨大的身心压力。因此笔者与此非理性情绪进行了辩论，证明就算早发现也不一定能治愈，就算能治愈也不一定不会出现其他的变数的情况，从而让“我已经做了一切我能做的”的理性情绪 E 取代案主认知中将丈夫的离世归因于自己不够关心的非理性情绪 B。

6.2. 改善亲子关系

基于小组工作的特点和优势，笔者运用了小组工作的方法来改善案主家庭存在的沟通问题。本小组由该社区内的五组亲子间存在沟通问题的单亲母亲家庭组成，在小组活动开展过程中成员可以互相交流各自的问题与解决问题的经验，在沟通交流中建立起支持网络，这些家庭的母亲和孩子同在小组内，可以通过一起学习及实践沟通技巧从而加深彼此的了解，澄清彼此的期望及责任，也有助于她们重建适当的沟通模式。笔者在其中只是作为指导者的角色，并不过多地干预成员间的交流，成员可以自由表达，只有在成员严重偏题时才会予以引导，将话题转回亲子关系上。从中笔者可以观察到亲子间实际的沟通状况，及时给予实质性的帮助和建议；组员间也可以互相模仿学习，通过观察学习习得有效的亲子沟通技巧。与此同时，笔者还与社区居委会联合，运用社区资源邀请了有关专家来社区中开展专题讲座，为案主及类似问题的家庭提供一些建议。

6.3. 提升自我效能感

社区作为案主直接的生活环境场所，社区提供的支持不仅能丰富案主的日常生活，更能提高案主的精神生活水平，扩大其社会支持网络进而提升案主的自我效能感。案主所在社区经常会举办志愿服务活动、登山比赛、端午元宵等节庆活动，笔者也以此为契机帮助案主参与到社区活动中来，扩大其社会支持网络。案主经商多年，人际交往能力还是不错的，只是因为常年忙于工作没有真正属于自己的休闲时间，才导致社会支持网络匮乏。鉴于案主自身较好的人际交往能力，社工与社区协商之后一致决定让案主与社区共同策划一场活动，在与案主、社区共同讨论之后决定开展社区趣味运动会。案主刚开始不太愿意参与社区活动，认为这是浪费时间。在笔者的劝说下案主同意尝试一下，没想到最后案主策划的活动获得了居民的一致好评，在案主和社区的动员下，社区居民都踊跃地参与到活动中来了。此次活动由社区出资配备游戏设备和小礼品，社区与案主共同进行策划，最后在社区居民的积极响应下完美收官。通过此次活动，案主不仅结识了一些朋友，也从中获得了成就感，自我效能感逐渐增强。

6.4. 学业教育

在访谈中了解到，案主因自己文化水平低而不能帮助到儿子而感到焦虑，笔者在这之后也与其班主任了解了基本情况，事实上案主儿子的成绩并不差，文化课成绩处于中上游，且也很有上进心，从之前的几次月考成绩来看都是在不断进步的，虽然起伏不大，但总体还是呈上升趋势的。然而因为父亲的离世情绪上出现了较大的波动，导致成绩出现了下滑，这都属于正常现象。在介入过程中笔者也多次向班主任了解案主儿子的在校情况，班主任则表示“叫家长不用担心，这孩子我了解”。在介入接近尾声时，笔者也与案主的儿子进行了一次会谈，笔者能够深切地感受到他骨子里的坚毅，他也表示一定会努力学

习不让妈妈失望。笔者将这些都告知了案主，案主感到很是欣慰：“看着孩子们慢慢懂事起来，我很开心，我也会好好生活，不让她们失望。”

7. 社工介入的结果评估

结果评估即效果评估，是对介入的所带来的成果、服务对象的改变程度方面进行的评估。通过结果评估了解服务对象的问题解决程度，对服务的满意程度，发现介入存在的不足，做出反思，为后续社会工作介入丧偶单亲母亲的研究提供经验指导。

7.1. 量化评估

在干预结束后再次用 SCL-90 症状自评量表对案主进行测试，测试结果显示总分 130 分，比介入前降低了 45 分，各个指标已回归正常，在前测中显示的人际关系敏感、抑郁、焦虑等因子明显降低，思维、意识、行为、生活习惯以及人际关系等方面都朝着积极的方向发展。但是从测试所得的因子分来看，躯体化的因子分稍微高于正常值，头痛问题一直困扰着案主，在结案后笔者也陪同案主在医院进行了检查，报告显示案主的头痛问题是过于疲劳导致的，服从医嘱吃药就可以恢复。此外再次运用社会支持评定量表对案主进行了后测，测试结果为 26 分，与前测相比有明显提升。总的来说通过介入案主的身心状态都已经回归正常值了，这也表明案主的心理问题、情绪问题得到了改善，可以结案。

7.2. 质性评估

介入结束后笔者也与案主的孩子进行了访谈，希望通过与案主孩子的访谈来了解介入的效果，案主的女儿表示案主已不再整日沉浸在悲痛与自责中，逐渐开始接受丈夫离世的事实，理解了生老病死不过是人间常态。虽然偶尔还是会感到沮丧，但案主已经可以很好地控制自己的情绪了。案主的儿子表示自己和母亲的交流也更为频繁了，在遇到问题时也会询问母亲的意见，母亲也很愿意与他一起解答。此外，慢慢得案主也愿意和街坊邻居袒露心声，不再将自己封闭起来，开始尝试走出现有的生活方式，愿意参与社区组织的活动，主动结交新的朋友，案主的生活也变得充实起来了。案主的邻居表示案主已不同往日的沉闷，茶余饭后也会跟她们唠唠家常，她们在平日也会给予支持，希望案主能够早日走出哀伤期。

7.3. 反思与小结

本文从个案研究的角度出发，观察丧偶单亲母亲在丧偶初期表现出的复杂情绪，进而通过深度访谈的方法进一步探究其复杂情绪产生的机制，并进行针对性的介入。在探究其影响情绪的因素时，笔者发现某一情绪的出现并不是单纯地受社会的影响或者是自身的影响，而是在这些因素的共同影响下才产生的。比如悲伤情绪的出现主要是由于案主自身脆弱敏感，但事实上社会环境也是不良情绪的助推剂。因此只有把案主放到社会这个大环境中去，挖掘其潜能，提升案主的自我效能感，才能让案主在面对问题时始终报以积极的心态，不再消极悲观。

然而，此次研究仍存在很多不足。首先是笔者专业知识及自身的生活经验不足。由于笔者尚年轻，生活阅历较为浅显，无法充分同理案主的内在感受，因此也在一定程度上影响了介入的效果。建议社工尽量运用自己同类型的情境，换位思考，从而尽力同理案主的感受。其次是社会支持网络没有搭建完善，虽然社区和家庭是案主最重要的两个生活场所，没有将案主的工作环境纳入到考虑范围内。建议社工在介入过程中，更全面地评估案主的社会关系网，尽可能地将案主身边能提供支持的人员都调动起来，将各层面的支持网络都搭建起来，更好地为案主提供支持和帮助。

参考文献

曹迪、成方田(2020). 丧偶女性再婚意愿的影响因素分析——基于社会性别理论的个案分析. *广西教育学院学报*, (4),

41-45.

- 刘聪颖(2020). *社会工作介入城市中年丧偶妇女生活适应问题研究*. 硕士学位论文, 湘潭: 湘潭大学.
- 鹿峰源(2021). *城市中年丧偶女性心理调适的个案工作介入研究*. 硕士学位论文, 长春: 长春工业大学.
- 马小燕(2020). *个案工作介入贫困单亲母亲社会支持网络的实务研究*. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.
- 彭家辉(2021). *丧偶单亲母亲家庭亲子冲突改善个案工作介入研究*. 硕士学位论文, 长春: 长春工业大学.
- 唐艳茹(2021). *整合视角下丧偶妇女抗逆力提升研究*. 硕士学位论文, 广州: 华南理工大学.
- 涂凤(2022). *城市中年丧偶妇女哀伤辅导的个案干预研究*. 硕士学位论文, 吉安: 井冈山大学.
- 张玉佩(2020). *单亲家庭亲子冲突的改善研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中科技大学.
- 郑丹妮(2019). *城市丧偶妇女生活适应问题研究*. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.