

团体咨询预先应对退休后心理问题的研究

郭果毅^{1,2}, 张亚林¹, 杨世昌¹, 谭进², 罗育兰²

(1.中南大学湘雅精神卫生研究所, 湖南 长沙 410011; 2.湘潭卫生学校, 湖南 湘潭 411100)

【摘要】 目的: 探讨“团体咨询”在老年人退休后出现心理问题时的“预先应对”, 进一步提高老年人生活质量。方法: 对某机关单位中老年职工 23 人进行团体咨询, 咨询前后 SCL-90 对照, 并以 18 名未参加活动的退休老人作空白对照。结果: 团体咨询前后老年人的心理和行为方面均有明显的改善, 差异有显著性。结论: 团体咨询是一种有效的预先应对退休后心理问题的方式, 值得推广。

【关键词】 团体咨询; 预先应对; 退休; 心理问题

中图分类号: R395.5 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2005)02-0237-03

Implement the Group Health Consultation: A Way to Prevent Psychological Disorders Causing by Retirement

GUO Guo-yi, ZHANG Ya-lin, YANG Shi-chang, et al

Department of Psychiatry, Second Xiangya Hospital of Central South University, Changsha 410011, China

【Abstract】 Objective: To study the group consultation in preventing psychological disorders causing by retirement. **Methods:** Implement group consultation to 23 elderly staff members from a government organization. Both the self-designed health knowledge and SCL-90 questionnaires were used before and after he/she participated the group consultation. Comparisons were conducted of the results getting from 18 old people who had never had the consultation. **Results:** There was significant difference in two groups. Experiments show that group consultation can impressively held to improve the psychological and behavior disorders. **Conclusion:** Group consultation is an effective way to prevent psychological problems causing by retirement.

【Key words】 Group consultation; Prevention; Retirement; Psychological disorders

离退休人员(尤其是从领导岗位退休者)由于社会角色变换, 他们生活的内容和节律发生了很大变化; 经济状况、社会地位、人际关系也出现较大变化; 特别是伴随着衰老、身体疾病、丧偶等情况的出现, 若没有“预先应对”^[1], 可能出现心理问题^[2,3]。以往研究表明: 85%以上的离退休人员要经过 1~3 年的时间方能逐渐适应生活的变化^[4], 帮助即将退休的同志积极应对未来的压力, 是积极老龄化的需要, 关系到老年人的幸福、家庭和社会的安定。根据团体咨询的适应指征^[4]以及先前对离退休老人进行健康团体咨询的实践经验^[5], 运用团体咨询作为健康教育, “预先应对”退休后出现带来的心理问题, 取得了一定实效。

1 对象与方法

1.1 研究对象

某市机关和事业单位 2 年内即将退休的 53~58 岁干部、工人计 23 人作为实验组; 两年后追踪调查时与未参加团体咨询活动的 55~61 岁同期离退休老人 18 位作局部对照。两组人员在性别、文化程度、职务方面的构成情况见表 1。

1.2 研究方法

1.2.1 招募团体成员 由老龄工作部门出通知召集中老年人员自愿参加健康咨询活动, 老龄工作干部 2 人作为义工。

1.2.2 工具 用自行设计的问卷, 对团体咨询前、后团体成员关于老年健康知识水平调查(健康知识水平按了解、部分了解、不了解由团员作单项选择)。同时对所有参与研究者采用 SCL-90^[6]进行调查。

1.2.3 团体活动 根据团员对健康知识的认知水平, 借鉴国内外的相关经验^[4,7], 笔者设计的老年人健康长寿团体专题心理咨询活动是围绕需求知识策划的系列活动, 包括“连环锁介绍”(促进相识与人际交流技巧); “人生旅途”(增加对夫妻、他人的信任感); “轻柔体操”(学会放松自己, 减轻参加活动的羞怯与焦虑); “无家可归”(认识焦虑、抑郁及自悲感的产生原因, 学习如何减轻压力); “心有千千结”(角色转换技巧—体会人生旅途的困境和难题, 学习借集体的智慧和力量度过人生的坎坷); “戴高帽子”(人际交往技巧—学习发现并欣赏他人的优点, 促进相互肯定与接纳); “脑力激荡”(在调查归总的基础上, 提出 2~3 个最困惑中老年人的问题, 发挥集体的

力量,探索并交流成员的看法,寻求最有效的解决办法和途径,如:①怎样克服老年人身心问题;②哪些是老年人不适行为,而哪些是有益健康的行为与活动;③如何过好退休后的角色转换关、家庭关、学习关等,以提高认知水平及生活质量);“笑迎未来”(团员谈收获、咨询员总结老人健康长寿知识要点)。

1.2.4 实施活动 活动为开放式团体咨询,共2次,

每次2.5小时,围绕老年人健康知识调查相关内容,2-3个主题贯穿在团体互动活动中,每次活动后布置家庭作业,要求团员将活动中的新行为、新知识运用到自己的生活实践,并写出体会和对活动中的建议。

1.2.5 活动结束 活动结束后,让团员及义工填写文字性反馈资料(收获和主、客观变化)及建议。

表1 两组人员在性别、文化程度、职务方面的构成情况

	性别			文化程度				职务			
	男	女	合计	大专及以上	高中	初中及以下	合计	县级及以上	科级	一般干部工人	合计
实验组	15	8	23	8	8	7	23	4	11	8	23
对照组	12	6	18	6	7	5	18	3	10	5	18
合 计	27	14	41	14	15	12	41	7	21	13	41

注:经 χ^2 检验,两组人员在性别、文化程度、职务方面的构成均无显著性差异。

2 结 果

2.1 团体咨询前后具有的健康长寿知识情况比较

参加团体咨询的中老年人在咨询活动结束后对

老年人健康知识的认识程度有明显的改变(表2),知识水平有了明显的提高。与2001年本人进行的团体咨询在老年人中健康咨询结果一致^[5]。

表2 团体咨询前后具有健康知识情况比较(%)

	了 解		部 分 了 解		不 了 解	
	前	后	前	后	前	后
过好退休角色转换关						
如何处理失落感	16	59	27	41	57	0
如何增强自信心	18	59	27	41	55	0
如何解除焦虑与抑郁	11	41	23	59	66	0
过好身体关						
老年人正常功能退变知识	54	77	23	23	23	0
老年人常见病防治及用药的注意事项	43	64	30	36	27	0
老年饮食与营养知识	46	68	36	32	18	0
老年保健运动方式与时间	41	57	25	43	34	0
过好精神卫生关						
老年人精神神经系统变化	23	68	23	32	54	0
老年人性格与情绪变化	7	68	11	32	82	0
有效的咨询方式与途径	7	77	18	23	75	0
过好学习关						
社会变革的新知识	18	23	48	77	34	0
休闲养性的活动	91	96	7	4	2	0
人际交流的技巧	16	68	48	32	36	0
过好家庭关						
如何当好老来伴(夫妻关系的处理)	68	86	27	14	5	0
如何做好子女的知音	68	86	25	14	7	0
如何处理婆媳、翁婿关系	46	68	43	32	11	0

2.2 咨询前后 SCL-90 变化及与对照者比较

经团体咨询后的老年人各因子均变化,除敌对和偏执两因子无显著性差异,其余因子差异有显著性,活动后均低于活动前,且退休后1-2年随访,这

种变化依然存在。参加活动后的各因子变化明显好于未参加活动退休者,比照有非常显著差异。见表3。

2.3 团员对咨询效果的反映

团体咨询后,约77%的团员认为自己应该学会

欣赏别人的长处,才能更好地与人相处(包括家庭内外);约 91%的团员对自己的未来生活充满了信心,相信自己也相信社会能更好地解决人类自身的

问题;约 96%的团员感觉参加活动心情舒畅,都愿意参加集体活动(团体咨询),认为自己能有助于人。

表 3 健康团体咨询活动前后与未参加活动退休者 SCL-90 比较($\bar{x} \pm s$)

	参加活动者		退休 1~2 年者	
	前测 (n=23)	1 月后测 (n=23)	追踪随访参加	同期对照
躯体化	1.73 ± 0.59	1.40 ± 0.43 [*]	1.41 ± 0.50 ^b	1.87 ± 0.57 [△]
强迫	1.74 ± 0.57	1.35 ± 0.54 [*]	1.60 ± 0.53	1.94 ± 0.54 [△]
人际关系	1.60 ± 0.49	1.33 ± 0.36 ^{**}	1.37 ± 0.31 [*]	1.89 ± 0.58 ^{△△}
抑郁	1.67 ± 0.46	1.34 ± 0.33 ^{**}	1.32 ± 0.42 ^{bf}	1.74 ± 0.45 ^{△△}
焦虑	1.63 ± 0.41	1.36 ± 0.42 [*]	1.40 ± 0.44 [*]	1.83 ± 0.76 [△]
敌对	1.59 ± 0.54	1.37 ± 0.43	1.45 ± 0.42	1.59 ± 0.55
恐怖	1.76 ± 0.45	1.20 ± 0.22 ^{**}	1.23 ± 0.35 ^{bb}	1.52 ± 0.44 [△]
偏执	1.58 ± 0.52	1.37 ± 0.48	1.41 ± 0.50	1.44 ± 0.57
精神病性	1.52 ± 0.49	1.08 ± 0.42 ^{**}	1.21 ± 0.41 [*]	1.50 ± 0.48 [△]

注:①参加团体咨询活动前后比较 * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$; ②参加与未参加团体咨询活动退休后同期调查比较 $\Delta P < 0.05$, $\Delta\Delta P < 0.01$; ③参加团体咨询活动者退休后与前测比较 # $P < 0.05$, ## $P < 0.01$ 。

3 讨 论

退休带来的心理问题及其特点已引起广泛关注,从笔者调查及团体咨询实践的效果反映来看,退休前进行健康团体咨询是一种有效的“预先应对”方式——它提前采取措施,应对已知的压力,避免和减小了退休后施加予老年人的消极作用^[4]。

健康团体咨询使中老年人身心健康知识有了明显提高。随着资源的积累,特别是团体中的互动信息,澄清了退休面临的情况和压力源,使得团员情绪问题减少,抑郁和焦虑等水平下降,不良行为也正在调整和改进、生活质量有所提高,它不仅有良好的近期效果,也有不错的远期效果——“预先应对”的构建,使老人能够从容面对生活的变化。对老年人帮助很大,对做好老龄工作提供了新的思路,基本上达到了预期目的,值得提倡和推广。

参 考 文 献

- 1 凤四海,黄希庭.预先应对:一种面向未来的应对.心理学探新,2002,2:31—34
- 2 赵友文.老年人的心理卫生及心理保健.实用老年医学,2003,17(2):60—61
- 3 许淑莲.老年心理学.北京:中科院心理所,内部资料,1995.142—156
- 4 樊富珉.团体咨询的理论与实践.北京:清华大学出版社,1996.198—224
- 5 郭果毅.团体咨询在老年人健康咨询中的应用.海南医学,2003,7:75—77
- 6 汪向东,王希林,马宏.心理卫生评定量表手册(增订版).北京:中国心理卫生杂志社,1999.31—33
- 7 苏雯,张智,李建华.团体咨询改善大、中学生心理健康的实验研究.中国临床心理学杂志,2002,10(4):292—293

(收稿日期:2004-03-06)

(上接第 220 页)

参 考 文 献

- 1 Leannard HL: The Treatment of Drug Addiction:Toward New Models,The International Journal of the Addiction. 1973,8(3):521—528
- 2 赵敏,郝伟,杨德森,等.海洛因依赖者复吸相关因素的前瞻性研究.中国临床心理学杂志,2001,9(2):81—83
- 3 王志超.心理戒毒实验研究.心理科学,1997,20(2):161—163
- 4 张河川,郭思智.海洛因依赖者心理健康状况与防御方式调查.中国临床心理学杂志,1997,5(3):174—176
- 5 黄航,吴小云,林木添,等.海洛因依赖者心理健康状况调查.中国临床心理学杂志,2001,9(1):58—59
- 6 韩卫,姚斌,李生斌.毒品依赖者戒毒心理健康状况与成瘾行为的相关研究.西安交通大学学报(医学版),2004,

25(1):5—7

- 7 冯怡,胡惠萍,等.海洛因依赖者戒毒中社会支持的测评分析.中国药物滥用防治杂志,2002,36(1):16—17
- 8 R. C. McMahon, Personality, stress, and social support in cocaine relapse prediction, Journal of Substance Abuse Treatment 21 (2001):77—87
- 9 汪向东等编.心理卫生评定量表手册(增订版).中国心理卫生杂志社.1999年12月
- 10 沈渔邨主编.精神病学.人民卫生出版社,1998年3月第3版
- 11 覃方斌综述.吸毒成因与戒毒社会医学研究近况.国外医学社会医学分册,1995,12(1):4—8
- 12 肖水源.社会支持评定量表的理论基础与研究应用.临床精神医学杂志,1994,4(2):98—100

(收稿日期:2004-10-10)