

# 心理咨询对失独者抑郁症状和孤独感的疗效观察

杭荣华<sup>1</sup>, 陶金花<sup>2</sup>, 吴明飞<sup>3</sup>, 张雪娇<sup>1</sup>, 董亚歌<sup>1</sup>

(1.皖南医学院心理学教研室, 芜湖 241002; 安徽师范大学大学生心理健康中心, 芜湖 241000; 3.芜湖市第四人民医院心理科, 芜湖 241002)

**【摘要】 目的:**考查心理咨询对失独者抑郁和孤独感的疗效及不同咨询方式的疗效差异。**方法:**采用抑郁自评量表(SDS)评定207名失独者,按自愿原则选取48名中度抑郁者(SDS标准分=63~72)为研究对象,随机分配到网络咨询组(网询组)、面对面咨询组(面询组)和对照组,每组16名。网询组和面询组接受心理咨询,每周1次,共10周。各组在干预前后接受SDS和孤独量表(UCLA)评定。**结果:**①网询组和面询组SDS(45.23±9.10和47.58±9.32)和UCLA(37.56±6.86和31.93±5.82)后测分显著低于对照组(61.45±6.15和50.38±7.86),而且后测分显著低于前测分( $P<0.001$ );②面询组UCLA减分值(19.27±8.39)和减分率(36.56±12.91)显著大于网询组(11.25±6.99和22.61±13.61),SDS减分值和减分率组间差异无显著性( $P>0.1$ )。**结论:**心理咨询能有效改善失独者的抑郁症状和孤独感,面对面咨询改善孤独感的效果优于网路咨询。

**【关键词】** 失独者; 情绪问题; 心理咨询; 随机对照研究

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.02.042

## Effect of Counseling on Depression Symptoms and Loneliness of Bereaved Parents

HANG Rong-hua, TAO Jin-hua, WU Ming-fei, et al

Department of Psychology, Wannan Medical College, Wuhu 241002, China

**【Abstract】 Objective:** To examine the effect of on-line or face-to-face counseling on depression symptoms and loneliness in parents who lost their only child. **Methods:** Forty eight volunteers with moderate depression(SDS score=63~72) were sampled from 207 bereaved parents assessed by Self-rating Depression Scale, and randomly assigned to on-line counseling(n=16), face-to-face counseling(n=16) and controls(n=16). Each volunteer received SDS and UCLA Loneliness Scale before and after psychological intervention. **Results:** ①The posttest scores on SDS and UCLA for on-line counseling group(45.23±9.10, 37.56±6.86) and face-to-face counseling group(47.58±9.32, 31.93±5.82) was significantly lower than the control group(61.45±6.15, 50.38±7.86), and their posttest scores was lower than the pretest scores. ②The reduced score(19.27±8.39) and percentage(36.56±12.91) of face-to-face counseling group on the UCLA were significantly greater than on-line counseling group(11.25±6.99 and 22.61±13.61), and no group differences of the reduced score and percentage on the SDS were observed. **Conclusion:** The Psychological counseling may effectively improve the depression symptoms and loneliness for bereaved parents, and face-to-face counseling may be more effective loneliness relative to the on-line counseling.

**【Key words】** Parents lost only child; Emotional problem; Psychological consultation; Randomized controlled study

失独者是一个特殊群体,存在焦虑、抑郁、恐惧、愤怒、丧失感和孤独感等不良情绪,其中抑郁和孤独感<sup>[1]</sup>是其核心表现。如果不及时进行干预,这些不良情绪不仅会危害其身心健康和社会功能;甚至可能会导致家庭功能失常,继而出现家庭和社会悲剧<sup>[2]</sup>。目前对失独者的心理干预以面对面的支持性心理干预为主,但因失独者常有自卑、戒备、抵触等心理,相当一部分人不愿接受面询,或因地域限制,无法定期进行面询;随着网络的普及,网络心理咨询逐渐得到认可,对一些心理问题疗效较确切<sup>[3]</sup>。在过去的十年里,大量研究表明,基于互联网的心理干预可以改善抑郁症状。然而,只有少数临床研究致力于

比较网络心理咨询与面对面的心理咨询对抑郁的疗效<sup>[4]</sup>。因此本研究以有抑郁症状的失独者为对象,分别采用网络心理咨询与面询的形式,比较两种不同的咨询方式对抑郁和孤独感的疗效,以期失独者的心理干预探索新的途径。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

根据方便取样的原则,在2013年9月~12月,通过现场调查选取安徽省内失独者207名(其子女去世时间≥6个月),采用抑郁自评量表(SDS)测试,选出48名伴中度抑郁症状的自愿者(SDS标准分=63~72)为研究对象。根据自愿和知情同意的原则随机分配到网络心理咨询组(简称网络组)、面对面

**【基金项目】** 教育部人文社会科学研究规划基金项目(13YJA840005);城乡失独家庭心理援助体系的构建和应用研究  
通讯作者: 杭荣华, E-mail: rhhang311@126.com

心理咨询组(简称面询组)和对照组,每组16人。由精神科医师排除躯体疾病、器质性精神障碍、精神发育迟滞及其他精神障碍,并签署知情同意书。

## 1.2 测量工具

1.2.1 抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS) SDS<sup>[5]</sup>是含20个项目,分为4级评分的自评量表,分值越高,反映抑郁程度越严重。

1.2.2 UCLA孤独量表(UCLA Loneliness Scale) 该量表<sup>[6]</sup>共20个项目,4级评分,得分越高表示孤独程度越高。

## 1.3 实施方案

心理咨询由2名专业的心理咨询师(同时具备治疗师资格)实施,每位咨询师分别负责网络组8人和面询组8人的咨询。

网络组,咨询师通过QQ网络视频或语音进行咨询;面询组,咨询师与被试在咨询室进行面对面咨询。全部被试均采用支持性心理疗法,每周1次,每次50分钟,共10周。对照组,研究过程中只一般观察,等待第二次评估后,根据病情需要和被试意愿再给予网络咨询或面询。各组在咨询前加测UCLA孤独量表,咨询结束时再进行SDS和UCLA的测定,比较网络组、面询组干预前后的疗效及两组间疗效的差别。

心理咨询的基本原则和主要内容包括:建立良好的咨询关系,治疗师耐心倾听当事人的诉说,鼓励当事人表达自己的感受和想法,鼓励其宣泄负性情绪,帮助其面对子女去世的事实,提出建议,指导或劝告,如帮助当事人进行自我心理调适,协助其建立良好的社会支持系统,建立积极的应对方式等。

## 1.4 资料处理与统计

数据统计分析采用SPSS17.0软件,三组间的比较采用方差分析,当差异有统计学意义时,用SNK法进行两两比较;干预前后的组内比较采用配对 $t$ 检验;网络组和面询组2组间干预前后差值及减分率的比较采用独立样本 $t$ 检验。

# 2 结 果

## 2.1 一般资料

10周后,网络组16人全部完成10周的咨询(性别:男7人,女9人;文化程度:文盲1人,小学2人,初中3人,高中7人,大专及以上3人,平均年龄 $44.6\pm 10.2$ 岁);面询组16人,中途有1人退出,最终完成疗程的有15人(性别:男7人,女8人;文化程度:文盲1人,小学2人,初中2人,高中6人,大专及以上4人,

平均年龄 $44.6\pm 9.4$ 岁);对照组16人(性别:男7人,女9人;文化程度:文盲1人,小学2人,初中4人,高中6人,大专及以上3人,平均年龄 $50.1\pm 8.1$ 岁)。三组被试的性别、年龄、文化程度方面的差异均无显著统计学意义( $P>0.05$ )。

## 2.2 咨询组与对照组前测分和后测分的比较

方差分析结果显示(表1):三组被试SDS和UCLA前测分无统计学显著性差异( $P>0.1$ );后测分有统计学显著性差异( $P<0.001$ ),进一步两两比较结果显示:网询组和面询组SDS和UCLA后测分均显著低于对照组( $P<0.05$ )。配对 $t$ 检验显示:面询组SDS和UCLA后测分显著低于前测分( $P<0.001$ ),网询组SDS和UCLA后测分也显著低于前测分( $P<0.001$ ),对照组后测分与前测分的差异无显著性( $P<0.05$ )。

表1 干预组与对照组前测分和后测分的比较

	网询组(n=16)	面询组(n=15)	对照组(n=16)	F值	P值
前测分	61.48±13.68	64.08±11.11	63.59±6.16	0.258	0.774
SDS 后测分	45.23±9.10	47.58±9.32	61.45±6.15	17.768	0.000
$t$ 检验	$t=4.690, P=0.000$	$t=5.591, P=0.000$	$t=1.544, P=0.143$		
UCLA 前测分	48.81±5.73	51.20±7.90	52.00±7.77	0.849	0.435
后测分	37.56±6.86	31.93±5.82	50.38±7.86	29.164	0.000
$t$ 检验	$t=6.437, P=0.000$	$t=8.896, P=0.000$	$t=2.019, P=0.062$		

表2 面询组与网询组减分值和减分率的比较

		网询组	面询组	$t$ 值	P值
减分值	SDS	16.25±13.86	16.50±11.43	0.055	0.957
	UCLA	11.25±6.99	19.27±8.39	2.898	0.007
减分率(%)	SDS	23.93±17.40	24.35±16.41	0.068	0.946
	UCLA	22.61±13.61	36.56±12.91	-2.953	0.006

## 2.3 面询组与网询组减分值和减分率的比较

表2显示,面询组UCLA减分值和减分率显著大于网询组( $P<0.05$ ),SDS减分值和减分率组间差异无显著性( $P>0.1$ )。

# 3 讨 论

Grohol最早将网络心理咨询定义为一种帮助当事人解决生活和关系问题的一种新型的咨询模式<sup>[3]</sup>,网络咨询与面对面咨询一样,主要采用支持性心理疗法<sup>[7]</sup>,其常用技术包括倾听、指导、劝解、鼓励、安慰、疏导及保证等内容,特别是当事人遭遇亲人亡故、罹患不治之症等,或者无法克服的困难和危机事件时,能有效帮助其度过或克服心理危机。

Malkinson<sup>[8]</sup>和Freeman<sup>[9]</sup>曾将支持性心理治疗应用于抑郁症的心理治疗,明显改善了患者的抑郁症状,也有研究表明基于网络的心理干预可有效减轻

抑郁症状<sup>[10,11]</sup>。本研究结果提示,经10周心理咨询,网络组和面询组的抑郁症状和孤独感均有所改善,而对照组未出现上述改变,说明网络咨询和面对面的心理咨询对改善失独者的抑郁和孤独感均有明显效果。支持性疗法的共情、积极关注等技术能帮助失独者感受到被理解和被接纳;倾听和陪伴帮助其释放积压已久的悲伤、愤怒和悔恨,从而给失独者带来安全感,提升自尊,最终减轻抑郁症状,减少孤独感。

值得注意的是,本研究发现面对面咨询对孤独感的改善程度优于网络咨询,原因可能为:部分网络咨询采用的语音咨询,来访者无法感受到咨询师的共情和积极关注等非语言信息;即使是视频咨询,握手、拍拍来访者的肩膀等支持性肢体语言也无法实施,这些可能在一定程度上影响了来访者的内心感受<sup>[12]</sup>。因此,网络咨询师需要适当调整咨询技巧,如当咨询进程中需要表达支持性身体语言时,可以在线发一些微笑、握手等的图片给来访者,或者用语言表达诸如“我知道你现在很难过,我真想握紧你的手”等,使来访者更自如更充分地表达情感,也有助于建立良好的咨询关系<sup>[3]</sup>。

Young的一项有关来访者网络心理咨询态度的研究表明:网络的便捷性、匿名性是来访者寻求网络心理咨询的重要原因<sup>[13]</sup>。且网络在线治疗能减少脱落率<sup>[14]</sup>,增加依从性<sup>[15]</sup>。但目前我国的网络心理咨询的发展尚不成熟,而且并不是所有的来访者都适用于网络心理咨询。有些个案,咨询师在网络上无法控制现场局面,因此必须使用适宜的筛选手段将分裂症、精神病和自杀患者等剔除出远程治疗的行列<sup>[16]</sup>;同时,对危机个案有应急方案并及时转为线下干预。

### 参 考 文 献

- 1 向燕辉,沃建中.北京市计划生育困难人群不良情绪状况及相关因素.中国公共卫生,2013,12:1849-1852
- 2 杭荣华.失独者的心理反应、应对策略和社会支持研究进展.右江民族医学院学报,2013,6:846-848
- 3 崔丽霞,雷雳,郑日昌.网络心理咨询的疗效与展望.心理科学进展,2007,15(2):350-357
- 4 Wagner B, Horn AB, Maercker A. Internet-based versus face-to-face cognitive-behavioral intervention for depression: a randomized controlled non-inferiority trial. Journal of Affective Disorders, 2014, 152-154: 113-121
- 5 汪向东,等.抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS).增刊.中国心理卫生杂志,1999.194-196
- 6 汪向东,等.UCLA孤独量表(UCLA Loneliness Scale).增刊.中国心理卫生杂志,1999.284-287
- 7 Conte HR. Review of research in supportive psychotherapy: An update. American Journal of Psychotherapy, 1994, 48(4): 494-504
- 8 Malkinson R, Rubin S, Witztum E. Therapeutic issues and the relationship to the deceased: Working clinically with the two-track model of bereavement. Death Studies[serial online], 2006, 30(9): 797-815
- 9 Freeman MP, Davis MF. Supportive psychotherapy for perinatal depression: Preliminary data for adherence and response. Depression and Anxiety, 2010, 27(1): 39-45
- 10 Van Gemert-Pijnen J, Kelders S, Bohlmeijer E. Understanding the usage of content in a mental health intervention for depression: An analysis of log data. Journal of Medical Internet Research[serial online], 2014, 16(1): e27
- 11 Derek R, Ladislav T, Gavin D. Internet-delivered treatment: Its potential as a low-intensity community intervention for adults with symptoms of depression: Protocol for a randomized controlled trial. BMC Psychiatry, 2014, 14(1): 154-175
- 12 李微,周郁秋,李莎莎.计算机网络在心理治疗领域的研究与应用现状.中国临床心理学杂志,2012,21(2):344-347
- 13 Young KS. An empirical examination of client attitudes towards online counseling. CyberPsychology and Behavior, 2005, 8(2): 172-177
- 14 Richards D, Timulak L, Hevey D. A comparison of two online cognitive-behavioural interventions for symptoms of depression in a student population: the role of therapist responsiveness. Counselling and Psychotherapy Research, 2013, 13(3): 184-193
- 15 Månsson KN. Development and initial evaluation of an internet-based support system for face-to-face cognitive behavior therapy: a proof of concept study. Journal of Medical Internet Research, 2013, 15(12): e280
- 16 朱晓红,蒋波.国外计算机和网络心理治疗评介.中国临床心理学杂志,2010,18(1):130-133

(收稿日期:2014-12-10)