

心脑血管疾病

DOI: 10.13406/j.cnki.cyxh.001743

个体怀旧治疗与团体怀旧治疗对养老机构老年人抑郁情绪的影响

白治繁, 沈 军

(重庆医科大学护理学院, 重庆 400016)

【摘要】目的:比较个体怀旧治疗与团体怀旧治疗对养老机构老年人抑郁情绪的应用效果。**方法:**将纳入的 98 例有轻中度抑郁症状的老年人,随机分为个体怀旧治疗组($n=49$)和团体怀旧治疗组($n=49$),并分别给予为期 8 周的个体与团体怀旧治疗,并在干预前后应用老年抑郁量表、生活满意度量表对老年人抑郁情绪及生活满意度进行评定。**结果:**干预前 2 组抑郁得分比较差异无统计学意义($t=-0.894, P=0.374$),生活满意度得分比较差异无统计学意义($t=-1.647, P=0.103$);干预后 2 组抑郁得分比较差异有统计学意义($t=-3.672, P=0.000$),生活满意度得分比较差异有统计学意义($t=3.735, P=0.000$);2 组患者组内干预前后抑郁得分、生活满意度得分比较差异均有统计学意义($P=0.000$)。**结论:**个体怀旧治疗与团体怀旧治疗均可以明显缓解老年抑郁情绪并提高老年人生活满意度;团体怀旧治疗对有轻、中度抑郁情绪的老年人均有效,而个体怀旧较适用于缓解有轻度抑郁情绪的老年人。本研究可为后续怀旧疗法的应用作参考。

【关键词】个体怀旧治疗;团体怀旧治疗;抑郁;生活满意度

【中图分类号】R47

【文献标志码】A

【收稿日期】2017-12-20

Effect of individual reminiscence therapy and group reminiscence therapy on the depression of elderly people in pension institutions

Bai Zhifan, Shen Jun

(Nursing College of Chongqing Medical University)

【Abstract】Objective: To compare the individual reminiscence therapy and application effect of group reminiscence therapy for emotional depression in the elderly in pension institutions. **Methods:** Totally 98 elderly patients with mild to moderate depressive symptoms were randomly divided into individual reminiscence therapy group ($n=49$) and group reminiscence therapy group ($n=49$). They were given 8 weeks of individual and group reminiscence treatment. The geriatric depression scale, life satisfaction scale were used to assess depression and life satisfaction of the elderly before and after intervention. **Results:** There was no significant difference in depression scores and satisfaction score between the two groups before intervention ($t=-0.894, P=0.374; t=-1.647, P=0.103$). There were significant differences in depression scores and life satisfaction score between the two groups after intervention ($t=-3.672, P=0.000; t=3.735, P=0.000$). There were significant differences in scores of depression and life satisfaction between the two groups before and after intervention ($P=0.000$). **Conclusion:** The individual reminiscence therapy and group reminiscence therapy can significantly alleviate the elderly depression and improve the life satisfaction of the elderly. Group reminiscence therapy is effective for elderly people with mild or moderate depression, while individual reminiscence is more suitable for relieving the elderly with mild depression. This study can be used as a reference for the application of reminiscence therapy.

【Key words】individual reminiscence treatment; group reminiscence treatment; depression; life satisfaction degree

作者介绍:白治繁, Email: 1270829339@qq.com,

研究方向:老年护理与护理教育。

通信作者:沈 军, Email: 793096729@qq.com。

基金项目:重庆市卫生和计划生育委员会医学科研发资助项目(编号: 2016MSXM016)。

优先出版: <http://kns.cnki.net/kcms/detail/50.1046.R.20180522.1614.050.html>
(2018-05-24)

老年抑郁症(late life depression,LLD)主要指60岁以上老年人群的抑郁症,以持久的抑郁心境为主要特征,患病率高达老年人口的10%~20%^[1]。长住机构老年人由于各种原因使得其比居家养老的老年人更易出现孤独、抑郁等负性心理反应^[2]。而今老年人的心理健康问题已成为社会普遍关注的公共卫生问题^[3],若不给予早期干预将会增加其不良结局的发生^[4]。对于抑郁症的治疗目前主要有药物治疗和心理治疗2种^[5],以药物治疗为主^[6]。但药物治疗可使患者成瘾性增加并可导致老年人胃肠、肝脏等多个脏器功能紊乱^[7]。此外,老年人不能从药物治疗中学到任何方法以防止抑郁症复发^[6]。因此,越来越多的研究将重点转移到抑郁症的心理治疗上。而怀旧治疗是由Butler^[8]提出的,专门为老年人设计的心理治疗方法之一^[9],Romaniuk等^[10]将其分为个体和团体2种形式;虽有Meta分析已经证实怀旧治疗是一种对老年抑郁较为有用的心理干预方式^[11],但是个体与团体怀旧治疗两者效果并不明确。本文探讨个体及团体怀旧两者对抑郁情绪的影响,均取得显著效果,现报告如下。

1 对象与方法

1.1 对象

采取便利抽样法,于2017年6~11月应用老年抑郁量表筛查重庆医科大学附属第一医院青杠老年护养中心60岁以上老年人394例,抑郁检出率为29.44%,其中根据自愿原则及纳入排除标准纳入98例有抑郁症状的老年人。入选标准:①在护养中心居住≥3个月;②老年抑郁量表(The Geriatric Depression Scale,GDS)^[12]筛查得分为11~25分;③自愿参与

本研究,并签署知情同意;④听力正常、无认知功能语言沟通障碍者。排除标准:①GDS筛查得分小于10分或大于25分;②存在临床可见的重度抑郁症状;③正接受抗抑郁药物治疗或其他治疗;④干预开始前1个月接受过心理咨询;⑤根据生活事件量表排除近2周内受重大情绪事件影响者。随机分为个体怀旧治疗组($n=49$)及团体怀旧治疗组($n=49$);本研究已通过重庆医科大学附属第一医院伦理委员会审核(审批编号:2017-188)。

1.2 方法

1.2.1 干预方法 本研究目的在于比较个体与团体这2种方法,已有研究明确证明对于老年抑郁不干预的效果弱于怀旧治疗干预的效果,因此本研究设计只设置了个体怀旧治疗组及团体怀旧治疗组,并未设立空白对照组,具体方案如下。

1.2.2 怀旧主题方案的制定 首先由心理治疗师、护师及研究者查阅国内外相关文献,然后根据Jones^[13]、Stinson等^[14]基于养老机构环境成功实施的团体怀旧治疗方案为参考构建自己的主题框架,再根据实际情况及人群特点与老年护理专家共同制定8条符合本次干预的主题,形成最终的干预主题方案,见表1。为减少误差,个体组与团体组主题一致。

1.2.3 个体怀旧治疗组 在给予一般护理的基础上给予为期8周(Pinquart等^[15]的系统综述表明应用怀旧治疗在缓解老年抑郁症状的效果上7~12周的干预时间能产生最佳的治疗效果)每周1次每次60~90min的个体怀旧治疗。地点在干预者房间,干预前每人建立一个个体干预实施记录本,包括姓名、干预时间、地点、周次、实施者、所需材料、干预主题、受试反应、所遇到的问题以及解决方案,干预时做好记录。心理干预具体可分为4个阶段,见表2。

1.2.4 团体怀旧治疗组 与个体组一样于每周3组织治疗性团体活动,根据不同的主题及受试意愿选择安静的会议室、娱乐活动室及电影放映厅,老人以自由组合的形式8~10人为1组围成圈,轮流发言,每组老人分享完之后组织大家相互交流。由心理治疗师作为每次集体干预的主持人,当主

表1 怀旧治疗主题方案

周次	主题	引导物	目的
第1周	你好!很高兴认识你	便签纸	介绍实验目的,流程,互相介绍自己,让患者了解熟悉彼此
第2周	我的少儿时代	玩具、便签纸	让患者回忆童年时候的事迹,互相分享童年的乐趣
第3周	照片上的我们	一张老照片	引导患者回忆过去的人物、关系、及当时的情形
第4周	我的婚姻	老照片	引导患者回忆自己的人生大事快乐时光,如恋爱、结婚、怀孕、生子、抚养子女等
第5周	我知道的国家大事	一部老电影老歌	引导患者回忆年轻时经历的国家或社会大事,度过的艰难岁月,谈谈时代的伟人、故事、市井生活
第6周	我的苦恼	便签纸	引导患者说出自己的忧伤事件,指导并让患者正面对
第7周	我的家庭关系	便签纸	引导患者回忆与父母、配偶、子女、兄弟姐妹相处时最难忘的或最感动的事情,分享照顾的感受及经验
第8周	夕阳无限好,我的人 生未完待续	玩具、便签纸	总结治疗效果及近期收获,展望未来生活

表 2 个体怀旧治疗干预过程及目的

干预阶段	实施过程	目的	注意事项
初始阶段 (第 1 周)	向受试自我介绍,关注每个人的姓名和背景,为受试讲解怀旧治疗原理、方法,以及过程中需要准备的材料	初步了解受试者的家庭情况、性格特点、喜好、及近期状况	观察受试的表情、隐含语,评估其需要及所面临的问题,拟定解决计划并实施,及时记录
发展阶段 (2~5 周)	根据不同的主题,利用怀旧工具与受试共同回忆少年时代、生活环境、婚姻家庭、感情经历、人生事迹等,挖掘并探讨受试所面临的心理问题并给出正确的心理指导	通过深入的怀旧,使受试能从自己的经历中发觉自我价值,吸取经验教训,增加自尊心、满足成就感、提高对现在生活的满意程度	对受试负面的情绪做正向引导,对正面情绪给予表扬与支持,倾听并记录受试的反应。注:未婚者在“我的婚姻”这个主题时引导其诉说对婚姻的看法
成熟阶段 (6~7 周)	在受试者房间,与受试探讨其的烦恼,谈论受试目前的家庭关系及氛围	与受试建立绝对信任,挖掘受试烦恼的根源,分析其利弊,与受试共同制定解决方案,使其发觉自我暴露的益处,改善其心态	及时与受试互动,当受试感情波动较大时,可适当的终止干预并主动安慰与支持受试,此阶段可在家人陪同下进行
结束阶段 (第 8 周)	让受试总结近期的生活感受及主要收获,谈论自己对未来的打算,制定“未来十年我该怎么过”的计划表	引导受试以积极乐观的心态去度过余生,使其对未来生活充满希望与热情	与受试共同制定计划,结束后及时填写问卷,互留联系方式

题跑偏时及时引导受试进入主题怀旧。研究人员记录每次干预主题、人数、地点、干预时间、受试的反应以及遇到的问题。具体措施与个体组相同;特殊的是在每次活动的时候都有一名“话题引导者”加入,首次都由“话题引导者”先开始谈论主题相关话题,以引导受试大胆的畅谈(干预前对“话题引导者”进行主题培训,并指导其对不同主题进行话题演练,以达到最佳引导效果)。每次结束后鼓励受试者总结本次收获,由本研究团队内的专业心理咨询师,针对有需要帮助的患者展开心理咨询。最后一次活动结束后让受试者总结近 2 个月的收获及未来的打算,制定未来十年计划,并填写问卷。结束后组建“知心团队俱乐部”,鼓励受试者之间建立互联互通,互帮互助的和谐氛围,让更多的受试者感受来自同龄人的关心与支持。

1.3 评价指标

1.3.1 老年抑郁量表(the geriatric depression scale, GDS)^[12] 共 30 个条目,每个条目的选项为“是”或“否”,记为“1”或“0”分。其中 20 个条目采用正序计分,10 个条目采用反序计分。总分为 0~30 分,得分越高表示抑郁情绪越严重。0~10 分为正常,11~20 分为轻度抑郁,21~25 分中度抑郁,26~30 分为重度抑郁。量表的中文版具有良好的信效度。

1.3.2 生活满意度指数 A(life satisfaction index A, LSIA) 为 Neugarten 等所编制的生活满意度量表(LSI)中的一个自评量表,经常在老年人群中使用^[12]。本研究中用于抑郁老年人生活满意度的干预效果评估。由 20 个条目组成,其中有 12 个正序记分问题,8 个反序记分问题,记分方法是正序问题选“同意”得 2 分,选“?”得 1 分,选“不同意”得 0 分,负序问题选“同意”得 0 分,选“?”得 1 分,选“不同意”得 2 分,总分 0~40 分,分数越高代表生活满意度越高^[16]。

1.4 资料收集方法

干预前后,经过统一培训的调查小组,应用统一指导语

向老年人解释问卷调查的目的及填写方法。在取得其同意后,通过一对一的方式进行问卷调查;能够阅读和书写的老年人,由其自行填写,调查者从旁协助,确保其理解各条目;不能独立完成填写的老年人,由调查人员逐题阅读和解释条目,根据老年人的口头回答填写问卷,时间 30~40 min,所有问卷当场收回。

1.5 质量控制

①分组:将受试进行编号根据随机数字表法将其分为 2 组。②隐匿与盲法:分组结果及干预方案不告知受试者。③干预团队由研究生、护师、心理治疗师组成(干预前进行 2 次培训,使团队成员基本掌握怀旧治疗的原理、使用方法,并进行一次对话演练,以保证干预的效果。干预中,为保证干预水平的平均,将由 3 名人员共同行动,而非单独进行干预工作,干预中都由一名主要的人员进行话题引导)。④2 组干预时间尽可能保持相等,避免干预剂量不同产生的影响。⑤对有脱落的受试者,采用意向性分析。

1.6 统计学方法

采用 Excel2003 进行数据录入,SPSS 20.0 统计软件进行数据分析。计数资料用率和百分比表示,组间比较采用卡方检验;等级资料采用非参数的秩和检验;计量资料用均数±标准差来表示,数据近似服从正态分布,组内采用配对样本 t 检验,组间采用独立样本 t 检验,对脱落的数据使用意向性分析(ITT)。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 2 组一般资料比较

2 组一般资料(性别、年龄、文化程度、婚姻状况、职业等)比较,差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性,见表 3。

表 3 2 组患者一般资料比较

项目	团体组 (n=49)	个体组 (n=49)	χ^2/Z 值	P 值
年龄(岁)	77.14±5.07	78.51±5.77	-1.245 ^a	0.216
性别(n,%)			0.425	0.515
男	17(34.7)	14(28.6)		
女	32(65.3)	35(71.4)		
文化程度(n,%)			-1.230 ^b	0.219
文盲或小学	10(20.4)	6(12.2)		
初中	21(42.9)	20(40.8)		
高中及以上	18(36.7)	23(46.9)		
婚姻状况(n,%)			2.471	0.291
在婚	22(44.9)	18(36.7)		
丧偶	27(55.1)	29(59.2)		
未婚	0(0.0)	2(4.1)		
来院时间(n,%)			-0.370 ^b	0.712
3 个月以上 1 年以内	19(38.8)	17(34.7)		
1 年以上 2 年以内	15(30.6)	16(32.7)		
2 年及以上	15(30.6)	16(32.7)		
退休前职业(n,%)			6.413	0.093
职员	11(22.4)	6(12.2)		
工人	20(40.8)	32(65.3)		
干部	9(18.4)	4(8.2)		
教师	9(18.4)	7(14.3)		
其他	0(0.0)	0(0.0)		
是否锻炼(n,%)			-0.238 ^b	0.812
经常(1 周 5 次以上)	6(12.2)	12(24.5)		
偶尔(1 周 2~4 次)	39(79.2)	28(57.1)		
不锻炼(1 周 0~1 次)	4(8.6)	9(18.4)		
是否服用安眠药物(n,%)			3.075	0.080
是	19(38.8)	11(22.4)		
否	30(61.2)	38(77.6)		
自评健康状况(n,%)			-1.031 ^b	0.302
良好	3(6.1)	8(16.3)		
一般	40(81.6)	35(71.4)		
差	6(12.3)	6(12.3)		
是否参加娱乐活动(如唱歌、跳舞、麻将等)(n,%)			0.299	0.585
是	40(81.6)	42(85.7)		
否	9(18.4)	7(14.3)		

注:a 为 t 值,b 为 Z 值

2.2 样本脱落情况

至干预结束时,个体组脱落 2 例(1 例因跌倒骨折住院退出,1 例搬去外地),团体组脱落 1 例(搬去外地),个体组剩余 47 例,团体组剩余 48 例。

2.3 干预前后 2 组组内 GDS 得分及 LSIA 得分比较

经配对 t 检验,个体组和团体组干预后的 GDS 得分均明显高于干预前,差异有统计学意义($P<0.01$);2 组干预前后 LSIA 比较,干预后 2 组的 LSIA 得分均明显高于干预前,差异有统计学意义($P<0.01$),分析结果见表 4。

2.4 干预前后 2 组间 GDS 得分与 LSIA 得分比较

经两样本 t 检验,干预前 2 组 GDS 得分比较,差异无统计学意义($P>0.05$);干预后 2 组 GDS 得分比较,差异有统计学意义($P<0.01$);2 组干预前后 LSIA 得分组间比较,干预前 2 组 LSIA 得分比较,差异无统计学意义($P>0.05$),干预后 2 组 LSIA 得分比较,差异有统计学意义($P<0.01$),分析结果见表 5。

2.5 干预前后 2 组老年人抑郁程度比较

将 2 组患者干预前后抑郁程度进行整理并进行非参数检验,干预前团体组与个体组比较差异无统计学意义($P>0.05$),干预后团体组与个体组比较差异明显($P<0.05$),见表 6;对组内干预前后抑郁程度采用一致性 Kappa 检验,2 组组内干预后与干预前相比一致性较差,表明个体怀旧治疗与团体怀旧治疗对于缓解老年抑郁情绪均有效,结果见表 7、表 8。

2.6 意向性分析结果

根据意向性分析(ITT)原理^[7]是将研究中失访的老年人最后测量的结果作为假设其完成怀旧疗法时的效果,重新进行分析比较,ITT 后与 ITT 前结果相同,结论一致。见表 9,说明本研究上述结论稳定、可靠。

表 4 干预前后 2 组组内 GDS 得分及 LSIA 得分比较(分, $\bar{x} \pm s$)

得分情况	干预前		干预后		t/t_2 值	P_1/P_2 值
	团体组 (n=49)	个体组 (n=49)	团体组 (n=48)	个体组 (n=47)		
GDS 得分	14.18 ± 3.90	14.88 ± 3.78	7.92 ± 4.16	9.19 ± 2.18	12.842/10.811	0.000/0.000
LSIA 得分	14.92 ± 5.19	16.41 ± 3.62	32.06 ± 5.55	27.66 ± 5.94	-16.82/-12.39	0.000/0.000

注: t_1 、 P_1 为团体组干预前后 t 、 P 值; t_2 、 P_2 为个体组干预前后 t 、 P 值表 5 干预前后 2 组间 GDS 得分与 LSIA 得分比较(分, $\bar{x} \pm s$)

项目	干预前		t 值	P 值	干预后		t 值	P 值
	团体组 (n=49)	个体组 (n=49)			团体组 (n=48)	个体组 (n=47)		
GDS 得分	14.18 ± 3.90	14.88 ± 3.78	-0.894	0.374	7.92 ± 4.16	9.19 ± 2.18	-3.672	0.000
LSIA 得分	14.92 ± 5.19	16.41 ± 3.62	-1.647	0.103	32.06 ± 5.55	27.66 ± 5.94	3.735	0.000

表 6 干预前后 2 组老年人抑郁程度比较 ($n, \%$)

组别	个体			团体			Z 值	P 值
	无抑郁	轻度抑郁	中度抑郁	无抑郁	轻度抑郁	中度抑郁		
干预前	0 (0.0)	39 (79.6)	10 (20.4)	0 (0.0)	39 (79.6)	10 (20.4)	0.000	1.000
干预后	19 (38.8)	25 (51.0)	5 (10.2)	28 (57.1)	20 (40.8)	1 (2.0)	-2.059	0.040

表 7 团体组内干预前后一致性 Kappa 检验

干预前	干预后			合计	κ	P
	无抑郁	轻度抑郁	中度抑郁			
轻度抑郁	23	16	0	39	0.027	0.555
中度抑郁	5	4	1	10		
合计	28	20	1	49		

表 8 个体组内干预前后一致性 Kappa 检验

干预前	干预后			合计	κ	P
	无抑郁	轻度抑郁	中度抑郁			
轻度抑郁	18	21	0	39	0.181	0.007
中度抑郁	1	4	5	10		
合计	19	25	5	49		

表 9 干预结果的 ITT 情况 (分, $\bar{x} \pm s$)

项目	干预前		t 值	P 值	干预后		t 值	P 值
	团体组 ($n=49$)	个体组 ($n=49$)			团体组 ($n=48$)	个体组 ($n=47$)		
GDS得分	14.18 $\pm$ 3.90	14.88 $\pm$ 3.78	-0.894	0.479	8.00 $\pm$ 4.16	10.88 $\pm$ 4.12	-3.443	0.000
LSIA得分	14.92 $\pm$ 5.19	16.41 $\pm$ 3.62	-1.647	0.103	31.90 $\pm$ 5.61	27.37 $\pm$ 5.99	3.863	0.000

3 讨 论

3.1 怀旧治疗能改善老年人抑郁情绪

本研究的结果显示:个体组与团体组干预前后组内对比 GDS 得分明显下降。本研究与国内外相关研究结果一致^[18-20],均表明应用怀旧治疗干预较不使用怀旧治疗对有轻中度抑郁情绪老年人效果显著,在有效降低老年人抑郁症状的同时提高老年人生活质量、满意度、主观幸福感、自尊水平及对环境的适应能力。究其原因可能在于:①怀旧是人类常见的一种心理活动,并不涉及复杂的干预技术,老年人不需要学习新技能。此外,养老机构的老人作为一个特殊群体,渴望被倾听,渴望得到尊重和关怀^[21],怀旧可使他们回顾独属于自己的美好记忆,体会到自身的价值。②许多抑郁患者忽视积极的信息而专注于支持他们不正常观点的记忆^[22],基于这点,怀旧疗法的应用会帮助人们发现更完整、详细的生活故事,让患者对事件采用更为现实的、客观的看

法。③抑郁与消极情感和负性体验有关,积极的心理体验可缓解应激源的冲击,消除病人的抑郁情绪,唤起病人积极的应对机制^[23]。怀旧过程中通过彼此间分享与家人的美好回忆及幸福生活,使他们从中找到自我,肯定自我;通过分享生活中的苦恼,使患者持开放、和谐、接纳自我的态度和观点,正视生命中的不愉快,增强受试者面对现在和未来的勇气,从而减少消极情感体验。④本研究由资深心理治疗师引导,对受试所暴露出的问题进行专业的心理疏导,使得他们达到了解自我、减轻失落感、增强自尊感、增加社会化的目标。⑤实施过程中有工作人员及团体成员间的倾听与陪伴,更有助于他们倾诉自己的过往,通过对往事的再现与重认知,可以让老年人坚定生活的信念,增加对现在生活的适应能力。因此,在临床工作中应密切关注老年人的心理健康问题,并且可以利用怀旧治疗来改善老年人的负性情绪,适时组织老年人进行团体“一帮一”活动,让更多的老年人得到同龄之间的帮助与理解,以此降低老年人的抑郁孤独情绪。

3.2 怀旧治疗可增加老年人积极的情绪体验

本研究结果显示怀旧治疗可以提高有抑郁情绪老年人生活满意度;与国内外相关研究结果一致^[24-26]。究其原因可能在于:①怀旧疗法最具特征的特点之一就是它可以使人们从负面事件中获得积极的情绪体验^[16]。因此实施怀旧治疗可以让老人正确看待之前的挫折,将其转化为积极的对现在生活有帮助的想法。②怀旧过程中的情绪改变有助于改善受试者的身心功能^[24]。③对自己一生幸福感的主观评价程度是影响老年人生活满意度的重要因素^[27]。本研究第 2、3、4 周主要是关于回忆过去快乐时光和自己一生幸福生活的怀旧主题,通过有意识地对老年人进行引导性回忆,在倾听分享彼此点滴快乐的气氛中使老年人逐渐肯定自我价值,形成“知足常乐”的健康心态,从而对过往人生事件产生正性的主观评价。④怀旧过程中老年人通过倾听、分享等来体验他们共同的经历及感受,积极总结与规划未来的美好生活,使得他们感受生活的意义,从而提高他们的生活满意度。本研究结果提示,对老年人实施合理的主题怀旧有助于提高他们的生活满意度及适应机构生活的能力,有助于我国进入积极的健康的老龄化。

3.3 团体怀旧治疗对轻中度抑郁情绪老年人效果显著且优于个体怀旧治疗

本研究结果显示,团体怀旧治疗对有轻中度抑郁老年人均有效,且团体组与个体组比较 GDS 得分下降与 LSIA 得分升高的幅度更为明显。本研究结果与 Haslam 等^[28]研究结果一致。原因可能在于:①团体组成员均为同龄人,他们更有共同语言。在干预过程中笔者发现,当谈论到“我知道的国家大事”这个主题的时候,更是引起他们对艰难岁月的深深怀念,通过彼此间深入交流抗战时的生活事迹,使得他们更理解和了解彼此,更愿意敞开心扉;通过对过去艰苦生活的回忆,更能增强他们珍惜现在生活的信心。②团体组成员间的相互影响,使得他们之间会有意识的去模仿别人的生活、心态以及处事方式。本研究在团体组成员当中事先安排的“话题引导者”,他既可以起到引导受试放下羞耻之心大胆发言的目的,也可在初期给其他受试在潜意识当中根植积极乐观的理念,使得他们可以有意地去学习与模仿。通过彼此间的互相学习与影响,使受试者从焦虑、恐惧、抑郁、绝望和自觉无用的状态中解脱出来^[24],正确面对生活中出现的种种问题,正视自己

的状态和价值。③团体活动有效补充了受试者老年期对社交需要的空缺,满足他们部分爱与归属的需要。这使得他们单调的一个人生活变成群体的有意义活动,增加他们社会化的同时增强了他们的自我价值感与自豪感。④团体成员对挫折与过去经历的分享有助于改善成员的心理状态^[29]。⑤团体成员的积极互动有助于缓解老年人的消极情绪,增加他们的积极情绪,个体组缺乏老年同龄人之间的交流,不利于改善他们的消极情绪及交际沟通。⑥从临床视角出发,团体心理治疗更加适合用于老年期抑郁,老年人对参加团体治疗更容易适应。在团体内提供照顾符合成本效益原则^[28],有效填补了我国目前养老护理领域人才匮乏的短板。因此,建议在社区、养老机构等护理人员缺乏的地方对有早期抑郁情绪的老年人有计划地组织团体怀旧治疗活动,既节省成本,又可达到有效治疗的目的。

3.4 个体治疗对轻度抑郁效果较中度显著

老年早期的抑郁症状不典型,主要表现在乏力、失眠、迟滞、对未来没有希望、对生活失去乐趣、记忆力和注意力下降等^[29]。如果能及时进行干预,可以减少临床不良结局的发生^[4]。本研究结果显示个体怀旧治疗更适用于有轻度抑郁症状的患者。这可能由于:①个体组为干预实施者与受试者之间的互动沟通,对有轻度抑郁症状者心理治疗师可通过心理治疗干预技巧尽可能挖掘受试深层次的感受,对其表现出来的消极情绪加以正向指导来达到治疗的目的,但是对于抑郁症状较为严重的受试者,由于年龄及生活阅历的限制,其很难与干预者达到心灵上的共鸣。②轻度抑郁老年人注意力、精力等较中度者要好,有利于干预的进行。③在怀旧过程中轻度抑郁情绪的老年人更为活跃,且乐意与治疗师沟通,而由于是一对一治疗,抑郁情绪严重者则表现的较为腴腆、沉默,对任何事物兴趣较小^[30],因此不利于治疗师的引导。

3.5 对轻度抑郁情绪团体治疗优于个体

本研究显示对轻度抑郁情绪老年人团体治疗效果较个体治疗效果明显。原因可能在于团体活动较个体干预更能刺激轻度抑郁老年人心理,提高他们对生活及事件的兴致,团体成员间紧密的联系更有助于改善他们的交际沟通及负性情绪。因此,在临床工作中可根据条件选择个体或团体方式来对有轻中度抑郁情绪的老年人进行干预,如对少量有轻度抑郁的老年人可利用个体方式来干预,而对于

中度抑郁情绪老年人建议组织团体干预,以增加他们对生活的兴趣及适应能力。但是不论哪种形式的治疗均有利有弊^[28],团体组由于成员过多较难组织,需要有一个组织协调能力较强的人来主持,且团体成员由于各种原因容易流失,不利于干预的完成;而个体怀旧治疗以个体形式进行,更具有针对性,但需要大量的人力、时间及金钱,而我国目前养老护理领域人才的匮乏不能有效满足这一点,因此其更适合缓解少数人的负性心理,这也体现了团体的优势。

参 考 文 献

- [1] Mitchell AJ, Rao S, Vaze A. Do primary care physicians have particular difficulty identifying late-life depression? A meta-analysis stratified by age[J]. *Psychother Psychosom*, 2010, 79(5): 285-294.
- [2] Henkel LA, Kris A, Birney S, et al. The functions and value of reminiscence for older adults in long-term residential care facilities[J]. *Memory*, 2017, 25(3): 425-435.
- [3] Fiske A, Wetherell JL, Gatz M. Depression in older adults[J]. *Annu Rev Clin Psychol*, 2009, 5: 363-389.
- [4] 乐 燕, 陈远园. 结构式团体怀旧对老年人抑郁症状与生活满意度的影响[J]. *中国现代医生*, 2013, 51(5): 110-112.
- [5] Swartz HA, Swanson J. Psychotherapy for bipolar disorder in adults: a review of the evidence[J]. *Focus (Am Psychiatr Publ)*, 2014, 12(3): 251-266.
- [6] Health Quality Ontario. Psychotherapy for major depressive disorder and generalized anxiety disorder: a health technology assessment[J]. *Ont Health Technol Assess Ser*, 2017, 17(15): 1-167.
- [7] Kikuchi T, Uchida H, Suzuki T, et al. Patients' attitudes toward side effects of antidepressants: an internet survey[J]. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 2011, 261(2): 103-110.
- [8] Butler RN. The life review: an interpretation of reminiscence in the aged[J]. *Psychiatry*, 1963, 26: 65-76.
- [9] Chen T, Li HJ, Li J. The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: study protocol of a randomized controlled trial[J]. *BMC Psychiatry*, 2012, 12: 189.
- [10] Romaniuk M, Romaniuk JG. Looking back: an analysis of reminiscence function and triggers[J]. *Exp Aging Res*, 1981, 7(4): 477-489.
- [11] Hitchcock C, Werner-Seidler A, Blackwell SE, et al. Autobiographical episodic memory-based training for the treatment of mood, anxiety and stress-related disorders: a systematic review and meta-analysis[J]. *Clin Psychol Rev*, 2017, 52: 92-107.
- [12] 汪向东, 王希林, 马 弘, 等. 心理卫生评定量表手册(增订版)[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1993, 219.
- [13] Jones ED. Reminiscence therapy for older women with depression. Effects of nursing intervention classification in assisted-living long-term care[J]. *J Gerontol Nurs*, 2003, 29(7): 26-33.
- [14] Stinson CK, Young EA, Kirk E, et al. Use of a structured reminiscence protocol to decrease depression in older women[J]. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 2010, 17(8): 665-673.
- [15] Pinquart M, Duberstein PR, Lyness JM. Effects of psychotherapy and other behavioral interventions on clinically depressed older adults: a meta-analysis[J]. *Aging Ment Health*, 2007, 11(6): 645-657.
- [16] 杜瑞红, 董莉萍. 敬老院老年人生活满意度及其影响因素[J]. *中国老年学杂志*, 2006, 26(11): 1555-1556.
- [17] Polit DF, Gillespie BM. The use of the intention-to-treat principle in nursing clinical trials[J]. *Nurs Res*, 2009, 58(6): 391-399.
- [18] Korte J, Bohlmeijer ET, Cappeliez P, et al. Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology: a pragmatic randomized controlled trial[J]. *Psychol Med*, 2012, 42(6): 1163-1173.
- [19] Gaggioli A, Scaratti C, Morganti L, et al. Effectiveness of group reminiscence for improving wellbeing of institutionalized elderly adults: study protocol for a randomized controlled trial[J]. *Trials*, 2014, 15: 408.
- [20] 史 蕾, 王惠珍, 赵久波, 等. 回忆疗法对养老机构老年人抑郁情绪的影响[J]. *护理学杂志*, 2007, 22(9): 9-10.
- [21] 肖 峰, 赵庆华. 养老机构自理区老年人心理需求的田野研究[J]. *中国实用护理杂志*, 2014, 30(1): 17-20.
- [22] Musavi M, Mohammadian S, Mohammadinezhad B. The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among older women living in Iranian nursing homes[J]. *Nurs Open*, 2017, 4(4): 303-309.
- [23] Hu B, Rao J, Li X, et al. Emotion regulating attentional control abnormalities in major depressive disorder: an event-related potential study[J]. *Sci Rep*, 2017, 7(1): 13530.
- [24] 马天蓉, 宋艳红, 蒋全菊, 等. 团体怀旧心理护理对减轻住院老年病人抑郁症状的效果观察[J]. *全科护理*, 2014, 12(25): 2307-2308, 2314.
- [25] 谢萍香, 陈宇丽. 怀旧治疗对老年人抑郁症状及生活质量的影响[J]. *当代医学*, 2014, 20(4): 120-121.
- [26] O'Rourke N, Cappeliez P, Claxton A. Functions of reminiscence and the psychological well-being of young-old and older adults over time[J]. *Aging Ment Health*, 2011, 15(2): 272-281.
- [27] 高 婧, 冯 辉, 袁 群, 等. 怀旧团体心理干预对社区老年人抑郁症状和生活满意度的影响[J]. *中国老年学杂志*, 2011, 31(3): 386-388.
- [28] Haslam C, Haslam SA, Jetten J, et al. The social treatment: the benefits of group interventions in residential care settings[J]. *Psychol Aging*, 2010, 25(1): 157-167.
- [29] Renn BN, Areán PA. Psychosocial treatment options for major depressive disorder in older adults[J]. *Curr Treat Options Psychiatry*, 2017, 4(1): 1-12.
- [30] Cipriani A, Purgato M, Furukawa TA, et al. Citalopram versus other anti-depressive agents for depression[J]. *Cochrane Database Syst Rev*, 2012(7): CD006534.

(责任编辑: 冉明会)