

基于社区的自助式国画学习小组 对失独者心理健康的干预效果

尹若月¹, 修代明^{2,3}, 何丽¹

(1.北京联合大学师范学院, 北京 100011; 2.苏黎世大学心理系,
瑞士 苏黎世 CH-8050; 3.香港大学社会工作与社会行政学系)

【摘要】 目的:本研究意在探究自助式的国画学习小组对提升失独者心理健康水平的具体体现及其疗效因子。**方法:**在北京招募有独生子女去世经历的父母 26 人,在社区为他们开展为期半年的国画学习小组活动。活动结束后,20 位参加学习的失独父母自愿接受一对一半结构式访谈,对访谈内容进行质性分析。**结果:**国画学习小组对失独者的帮助具体体现在以下六个方面:改善生理症状;体验积极情绪;调整负面情绪;提升认知能力;调节不合理信念以及重获生命意义。具体的疗效因子为:艺术实践需要专注沉思;艺术审美带来积极体验;艺术创作帮助情绪表达;文化内涵促进人生感悟;学习成果提高自我认同;自助小组促进人际互动;社会支持增加复原力量。**结论:**基于社区的自助式国画学习小组形式能够提升失独者的心理健康水平,具有可推广的价值。

【关键词】 失独者;中国水墨画;自助式学习小组;心理健康;质性研究

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.06.041

Community-based Chinese Painting Group Improved the Mental Health of Bereaved Parents

YIN Ruo-yue¹, XIU Dai-ming^{2,3}, HE Li¹

¹Teachers' College of Beijing Union University, Beijing 100011, China;

²Division of Psychopathology and Clinical Intervention, University of Zurich, Zurich 8050,

Switzerland; ³Department of Social Work and Social Administration, the University of Hong Kong

【Abstract】 Objective: The present study aimed to explore whether the Community Chinese painting group can improve the mental health of Chinese parents who lost only child. **Methods:** 26 bereaved parents were recruited in Beijing and participated in a 6-month Community Chinese Painting Group. In the post-intervention, twenty of the participants completed a semi-structured interview. **Results:** The effect of Community Chinese painting group in Chinese bereaved parents were shown in the following six aspects: Alleviation of physical symptoms; Positive emotional experience; The regulation of negative emotions; Increase cognitive capabilities; Regulation of irrational beliefs; Regain the meaning of life. The therapeutic factor included: Contemplation was an intervention on cognitive function; Aesthetics was a cradle of positive feelings; Art making assists emotion expression; Cultural metaphors foster transformation and growth; Achievements improve participants' self identity; Homogenous self-help group facilitates interpersonal interactions; Social supports promote personal resilience. **Conclusion:** Chinese painting self-help group can improve bereaved parents' mental health, with the value of promotion.

【Key words】 Parents who lost only child; Chinese Brush Painting; Self-help group; Mental health; Qualitative study

“失独者”是中国上个世纪 80 年代由于计划生育政策的实施而产生的特殊人群,他们是年龄在 49 岁以上、只生育过一个子女并且现无存活子女的家庭^[1]。我国失独人口数量已过百万^[2]。按人口学统计方法估计,中国每年 15-30 岁独生子女死亡人数至少 7.6 万人,带来是每年至少 7.6 万个家庭的崩溃^[3]。据北京市计划生育协会发布的数据显示,北京地区失独父母人数为 7746 人,其中农村 1296 人,城

市 6477 人,该数量中并不包括外地户籍但在北京居住的失独老人。

过去长期以来,中国家庭结构属于独生子女家庭。这种家庭属于核心家庭,家庭结构是由父母和孩子组成的三角形。这种结构下支点过于集中,一旦子女这个重要支点丧失,家庭很难继续维持平衡,父母极易产生心理危机,如创伤后应激障碍(重新体验、回避、负性认知及心境改变以及高警觉)^[4]、情绪不稳(抑郁、敏感、紧张、猜疑、分离恐惧等)以及回避行为(逃避节日,减少社会交往,移居等)^[5]。丧子之痛可谓是人生最深重、最难以承受的痛苦之一^[6]。

【基金项目】 北京市哲学社会科学规划办公室项目(16SRC023);国家社科基金重大项目(16ZDA233)

通讯作者:何丽, E-mail: heli@buu.edu.cn

经历丧子之痛后,这群特殊人群往往存在焦虑、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^[7]是其核心表现。失独者的心理健康状况堪忧,亟待专业工作者及全社会的关注^[8]。然而,由于相当一部分失独者有自卑、戒备、抵触等心理,他们不愿接受面对面的心理咨询,或因地域限制,无法定期进行面对面的心理咨询^[9]。

应对失独者心理危机,要激发失独者的自我调适能力,如参加“失独家庭”集体活动,在抱团取暖的同时彼此鼓励^[5]。“抱团取暖”是失独者交往一大特点。由于中国特殊的文化背景,失独者难把自身痛苦告诉他人,而拥有相似经历的“同命人”更彼此理解内心苦痛。因此,他们常常组成一些民间的自助组织抱团取暖。自助组织是指遭遇同样问题的人自行组织或在专业人员的协助下组织起来,共同商讨解决问题的办法和分享各自面对困难时的经验和知识的组织。自助小组的组员拥有相似的经验,他们彼此分享互相帮助和支持,甚至分享应对日常生活的实务技巧;他们也会集结力量、信念和重要的资料,朝着共同目标而采取建设性的行动。与专业干预小组相比,自助学习小组推广性强,对心理咨询师专业水平要求较低。在失独自助小组中,成员积极性较高,干预过程中无需直面哀伤,因此参与者心理防御机制较低。社区是中国最自然的群居环境之一,因此本研究拟将基于社区的自助式学习小组作为一种协助失独者提升心理健康水平的方式。

表达性艺术治疗是将艺术创造形式作为表达内心情感的媒介,促进患者与治疗师及其他人交流,改善症状、促进心理发展的一类治疗方法。绘画治疗是表达性艺术治疗中最常用的一种形式,绘画表达心理内容具有隐蔽性和安全性的特点,此外绘画艺术创造本身就具有治愈功能^[10]。在本研究中,由于干预对象处于中老年,精力和体力都受到年龄限制,适宜参加消耗体力较少和对身体素质要求不高的活动。因此,绘画治疗就是一种比较合适的方式。团体绘画艺术治疗已被证实在多种情况下可以促进认知能力。易红等运用团体绘画艺术治疗曾对65名城市留守儿童开展为期15周的心理干预,结果发现绘画艺术治疗可以显著促进干预对象心理健康水平、提升自我概念^[11]。邹丽芸对大学生开展的8次绘画治疗团体辅导,结果表明绘画疗法应用于团体辅导能提高大学生自我意识水平,促进自我接纳,从而促进人格成长^[12]。绘画内容多种多样,水墨画在中国有很长的历史,是民族特色较强的绘画表现形

式,是我国的“国画”,深受中老年人的欢迎。因此,我们进一步将本研究中自助学习小组的学习内容设定为国画学习。

本研究就是在这样的背景下,在社区开展了自助式国画学习小组。作为一个探索性研究,本研究希望回答以下问题:第一、基于社区自助式的国画学习小组对失独者如果有帮助,帮助具体体现在哪些方面?第二、为什么会产生这样的效果?

1 对象与方法

1.1 对象

本研究于2016年4月启动,在北京市内三个社区招募年龄在49岁以上且只生育过一个子女、现无存活子女”的失独父母,总数26人。该学习小组对招募被试原始书画知识储备无要求。课程结束后,邀请课程参与者自愿进行一对一访谈,访谈过程中如有任何不适可以随时暂停或者宣布退出研究。最终有20名学员在学习结束后自愿接受访谈(他们的基本信息详见表1),包括男性2例,女性18例;婚姻状况:有配偶者14例,离异3例,丧偶2例,还有一例未收集到数据;20人中有宗教信仰者有3例。参与者失去独生子女时长为1.7~29.2年;丧失对象男性12例,女性8例;去世原因:疾病14例,人为事故3例,自然事故1例,自杀2例。

表1 研究参与者基本信息

序号	姓名	性别	年龄	婚姻状况	宗教信仰	丧失对象	去世年龄	去世时长(年)	去世原因
1	李H	女	59	已婚	无	子	26	3.6	人为事故
2	卢XH	女	51	已婚	有	子	18	5.6	疾病
3	雷X	女	55	已婚	无	女	18	12.8	疾病
4	吕SW	女	75	已婚	无	子	50	3.4	疾病
5	徐XT	女	62	已婚	无	女	14	18.7	疾病
6	郭FQ	女	61	丧偶	无	子	32	2.4	疾病
7	刘SC	女	64	离婚	无	男	10	25.2	人为事故
8	袁H	女	54	离婚	无	女	0.2	18	人为事故
9	刘BJ	男	62	已婚	无	女	5	29.2	自然事故
10	李Y	女	59	离婚	无	女	9	24.7	疾病
11	李HO	女	57	已婚	无	女	22	5.2	疾病
12	赵XY	女	71	已婚	无	男	20	21	疾病
13	瑞XR	女	66	丧偶	有	男	5	13.5	疾病
14	张WY	女	59	已婚	无	女	25	6	疾病
15	贾LX	女	66	已婚	无	男	26	3.7	疾病
16	张ZY	女	66	已婚	无	男	35	1.7	疾病
17	田HX	女	58	已婚	无	男	14	14.9	自杀
18	刘YX	女	57	已婚	无	女	2	23.6	疾病
19	刘YZ	男	62	已婚	无	男	24	10.5	疾病
20	徐LX	女	70		有	男	29	11.3	自杀

1.2 方法

1.2.1 课程信息

本研究是基于社区国画学习小

组的开展而进行的。该国画学习小组时间跨度为半年(2016.5-2016.11),上课频率一周一次,单次课时长2-3小时。内容就是学习中国水墨画。课程共有12个主题,分别为果蔬、南瓜、白菜、麻雀、葡萄、菊花、兰花、石榴、牡丹、迎春花、夏日消暑图、秋色,单个主题学习1-2节课,课程中包括复习课和整合课。常规形式是有一名固定的国画教师,边演示边教授,然后学生练习,临摹,老师再有针对性指导。参与人员除被试外,还有固定专业国画老师1名及大学生志愿者2-3名,大学生志愿者来源为某大学心理系学生。

1.2.2 质性研究 本研究采用质性研究,与其他研究方法比较,质性研究更加强调从当事人的角度去看问题,它重视研究者个人与被研究者之间的互动,这种方法给予参与者极大的尊重。本研究中研究对象为失独父母。研究被试具有特殊性,不能把拥有丧子经历的失独者看成普通被试,要求他们客观、公正地评述自己的丧子感受和哀伤程度,因为在这个过程中他们忍受着巨大的痛苦,并且由于个人所处环境和价值观不同,每个人对待这段经历的感受、经历、应对方法及恢复程度都是不同的。这是一个无法排除情感的研究过程,因此研究者采用质性研究,以研究者自身为研究工具,与失独者的交互过程中去体会他们的内心,了解他们的状况。

1.2.3 半结构式访谈 本研究采用半结构式访谈法收集资料。半结构式谈话是访问者按照一个粗线条的访谈提纲进行的谈话,其特点在于可根据谈话实际情况对提问内容和方式做出灵活调整,提问过程并无固定方式、顺序,对受访者回答也并无明确要求。我们于正式访谈之前,准备访谈提纲、知情同意书,在受访者同意的情况下进行录音。访谈结束后,研究者收集20名参与者的谈话音频,将录音转录成文字,最终转录稿为110522字,对资料采用解释现象学的分析^[6,13]。

半结构式访谈提纲如下:在半年的学习生活、和同学老师的交流中,参与者感受如何;课程是否需要改进;过程能否对参与者产生影响或帮助;过程能否引发参与者思考自己是怎样一个人,自己是什么样的情况;课程能否促进去参与者反思自己人生或生活周围的事情;课程对参与者未来生活是否产生影响;课程对于参与者在处理失去孩子的哀伤情绪能否产生影响和帮助。

2 结 果

2.1 社区自助国画学习小组的干预效果

社区自助国画学习小组能够对小组成员产生心理干预作用,具体效果体现在以下六个方面:改善生理症状;体验积极情绪;调整负面情绪;提升认知能力;调节不合理信念;重建生命意义感。

2.1.1 改善生理症状 有1位参与者表示,通过绘画学习提高了自己的睡眠质量,并在练习绘画的过程中缓解了身体症状。

现在一练画画吧我觉得特别静心,睡得好,真的。我以前手老哆嗦,练习这个心静了,我手也好多了。我以前老心不定,心里老哆嗦,这段时间上课吧,这症状好像没有了。(郭FQ)

2.1.2 体验积极情绪 有半数参与者都表示,他们在绘画学习的过程中十分专注、投入,通过绘画,他们感受到心灵的平静。参与者还表示,绘画学习过程是轻松的、愉快的,这个过程可以帮助他们逐渐放松,带来好的心理体验。

有时候一个上午画画高高兴兴的,感觉时间那么短啊,还没怎么画就到时间了,就嫌时间短了,把那种情绪感情投进去以后,过得很愉快的。(徐LX)

绘画是一种轻松的事情,它是轻松的,它会给生活带来一些有益的东西。感受,就是心灵上的感受,感觉轻松、愉快。(李Y)

2.1.3 调节负面情绪 在访谈过程中,有参与者表示绘画课程学习能够稳定自己的心情,缓解哀伤情绪。还有一名参与者提到,她在参课前被确诊为抑郁症,而参加本次课程对自身抑郁症起到了缓解作用。此外,其他小组成员也表示在此过程中,减少了自身负面感受,不想烦心事,增加积极情绪。

上课对我有帮助,就不瞎想了。如果没什么活动自己在家就得琢磨了,另外在马路上碰见一个人,这个人和我儿子长得差不多,忽的一下就想,心情就不好。所以这半天,出去上课就什么都不想了,然后大伙高高兴兴画画挺好的。(吕SW)

你比如说我抑郁症厉害的时候,老头特着急,现在呢我开阔了高兴了,有时候我和他说你看我画的怎么样啊,他说挺好的,这班真不错,我觉得是你说到点上了,他也觉得看到我一天比一天精神好了,他也高兴,这样使家庭氛围就更好了。(赵XY)

通过绘画,使我的心情开阔了。原来什么也没有,什么也不想,什么也不琢磨,自然的脑子里空虚就想烦事啊,它烦事往里挤啊。这样一说这方面啊环境给你增大点内容,脑子里面就能把别的东西给挤出去。(刘BJ)

2.1.4 提升认知能力 有参与者认为,参与此次课

程锻炼了自己的头脑,延缓自身衰老速度。

通过上课吧,我就想去动动脑子,脑筋一动,我感觉脑子好像灵活了一点,比以前灵活了一点。(李Y)

完了我想,动动手动动脑,能减缓老年痴呆,减缓衰老的速度吧,是不是?衰老是不可逆转的,就是减缓那个速度。(张WY)

2.1.5 调节不合理信念 绘画水平的进步给予小组成员成就感,随着课程推进,成员自身更有自信。一些成员也更新了旧的观念,从前认为人老无用,转变为对待老年的态度更积极,认为自身有更多潜力。

虽然原来我就说我可以去欣赏绘画,我欣赏这些东西,但是我想把绘画明确化,我觉得挺难的。但我现在觉得呢,好像不是特难,只要你用心去学,应该是可以的。然后还有一个,原来忙事业没有时间,就像我们这个年龄段才开始重新学画画,现在不也画的挺好的吗。(雷X)

有时候觉得老了,老了,不愿意动了,然后一些活动就不参加了,可是现在觉得生活还很丰富的,我可以去挖掘这种潜力。其实还是应该抱着一种积极向上,努力开发自己这种精神,去多参加社会活动。我感觉自己还有很多的潜力可以发挥,所以还应该抱着积极的态度,多参加活动。(徐LX)

2.1.6 重获生命意义 本次活动的开展为小组成员增加了新的爱好,也有成员表示课程为他们提供了“圆梦”的机会。通过半年学习,他们增长了国画方面的专业知识,绘画课程使他们的生活更加充实,分散原有关注点,帮助他们更深入地观察生活,为未来生活提供多一种娱乐方式。此外在课程中,成员与亲人、朋友交流增多,社会联结增强。

现在我最起码知道,墨有五色,五色法是什么意思,完了你运用到中国的书法和绘画上,就是怎么结合怎么用,能表现出好多题材的东西。最起码你现在对这个墨,原来老说这文房四宝,就觉得它怎么是个宝啊,现在就觉得这是中国人聪明,国外都是油画,就那大油漆刷特厚,就说不像咱们这个中国画,你越琢磨越看越有味道。(张WY)

就不管说今天老师带我画小鸟,画小鸡还是画个大南瓜,就说所有你画的这些东西吧,都能启发你。现在就开始观察这叶子长什么样,这花有几瓣,所以就是更注重观察。(刘YX)

以前这叫绝后啊(丧子),人人都看不起你,这叫什么啊,这日子不好过,自从参加这个活动呢,生活

好像充实了一些。(刘BJ)

在这个小组里面存在着欢乐,存在着大家伙的互动,另外还有这么一群人关心着我们,关心着这些人,这本身就是一种力量,本身就是一种力量。(赵XY)

2.2 自助小组干预效果的机制

研究者继续探究干预起效的疗效因子,通过整理得到七部分:艺术实践需要专注沉思;艺术审美带来积极体验;艺术创作帮助情绪表达;文化内涵促进人生感悟;学习成果提高自我认同;自助小组促进人际互动;社会支持增加复原力量。

2.2.1 艺术实践需要专注沉思 在艺术实践的过程中,参与者更加专注。

我现在挺高兴的就是,我好像自己能够把控自己,想静的时候我就能静下来,而且很快我就能进入那个境界,静下来。(李H)

所以我现在觉得,我现在慢慢开始觉得,人还是需要一些独处,这个独处变得应该有质量,所谓有质量就是你学画画,你每天都在进步,这就是有质量的独处。(袁H)

2.2.2 艺术审美带来积极体验 参与者在欣赏绘画艺术过程中体验美的感受。

我只是把绘画当成一个,挺好的事情来做,就觉得每次上课都挺开心的,然后感觉心灵上挺美挺享受的。就说学这个画画,是一种,我就是从我自己来感受,就是美。(刘YX)

我觉得这种美,我觉得这个特别好,这个从始至终就贯彻着这样一个想法,因为画东西都是美的,都是对自然的描摹和描绘,是吧,这点是感受挺深的。(赵XY)

2.2.3 艺术创作帮助情绪表达 艺术创作的过程本身能帮助参与者表达自身情绪。

其实这个过程呢,一个说你学到一种本领,还有就是,有一种你和自己对话的一个通道吧,是吧?还有一个是说一个表达,其实我觉得人说话的表达有时候是最愚蠢的,你唱一个歌啊画一张画啊,那种表达更高级一点。(袁H)

2.2.4 文化内涵促进人生感悟 在课程中涉及到文化知识,激发部分参与者更好的感悟生活。

以前我就对菊花有偏见,祭奠死人用的,但是现在就不是了,现在觉得还有这些什么的,完了就是说这是代表,菊花是冬天这个季节的花吗,抗严寒啊,比较坚强啊,你这样一学其他的知识都学了。(张WY)

就不管说今天老师带我画小鸟也好,是画小鸡还是画个大南瓜,就说所有你画的这些东西吧,都启发你。(刘YX)

2.2.5 学习成果提高自我认同 参与活动后,小组成员绘画方面进步带来自身成就感,从而愉悦心情。

总而言之吧,画画从不会、根本不知道怎么下笔,到末了在老师同学跟前画两下子,感觉挺有成就感,挺高兴的,就说啊,这心情上愉悦很多啦。(刘BJ)

虽然原来我就说我可以去欣赏绘画,我欣赏这些东西,但是我想把绘画明确化,我觉得挺难的。但我现在觉得呢,好像不是特难,只要你用心去学,应该是可以的。然后还有一个,原来忙事业没有时间,就像我们这个年龄段才开始重新学画画,现在不也画的挺好的吗。(雷X)

2.2.6 自助小组促进人际互动 自助小组这种学习形式促进小组成员之间交流增多。

过去就是说不太懂得这些东西,再说老师讲啊,大伙在一起切磋切磋啊,另外看谁画的怎么样啊,互相交流,我也增进了感情,和老师的感情和同学之间的感情都挺好的。(吕SW)

在这个小组里面存在着欢乐,存在着大家伙的互动,另外还有这么一群人关心着我们,关心着这些人,这本身就是一种力量,本身就是一种力量。(赵XY)

2.2.7 社会支持增加复原力量 社会支持能给予参与者心灵安慰,这是一种力量支持。

这点认识就是失去儿女以后,好像被社会抛弃那种感觉,但是呢加入这种群体就感觉还有关怀,老年人还是需要这种聚和关怀。(田HX)

我觉得在这个班吧,我有特别多的感受,一个就是我觉得遇到我们街道的好领导了,他重视这件事情,千方百计为我们这些特殊群体去寻找各种方便的方法。(徐LX)

3 讨 论

本研究的结果表明,基于社区的自助式国画学习小组形式能够提升失独者的心理健康,干预效果具体体现:改善生理症状;体验积极情绪;调整负面情绪;提升认知能力;调节不合理信念以及重获生命意义。而具体的疗效因子为:艺术实践需要专注沉思;艺术审美带来积极体验;艺术创作帮助情绪表达;文化内涵促进人生感悟;学习成果提高自我认同;自助小组促进人际互动;社会支持增加复原力

量。

以往的研究提到,丧亲者尤其是失独者常常会出现一系列情绪、认知及行为的症状;身体健康及社会功能受损^[8,14-17],而社区国画自助小组对这些哀伤反应均具有疗愈作用。不管是主动还是被动加入,社区国画自助小组对参与成员在生理症状、情绪体验、认知能力及意义感获得方面均有帮助。

心理学家Ley认为,大脑左右两半球存在优势分工。在处理情绪冲突、创伤等心理问题,需要控制情绪和艺术的右半球来解决^[18]。绘画过程本身就是形象的直接呈现,通过象征性的符号将情感表达出来^[19],因此,绘画疗法对情绪控制效果较为明显^[20]。这一结果在本研究中同样得到印证:国画自助小组参与成员在活动中有较好的情绪体验,他们中的许多人在绘画过程中感受到平静、轻松和愉快并表示绘画课程能帮助他们减少思考负性事件(丧子),从而体验到更少的负性情绪。

有研究发现,丧子父母会采取一些积极的应对策略面对孩子的死亡,如寄情于个人的工作和兴趣爱好,或者主动寻求亲朋好友的支持,且这部分群体的心理状况较好^[21]。本研究正是为失独者提供一个寄情兴趣爱好的自助小组,结果表明,部分参与者在活动后表示上课能增加思维活动,而在课上独立完成绘画作品帮助他们更新自我评价,从消极定义转变为积极定义,从人老无用到尚有潜力。而这其中的疗效因子除了来自于表达性艺术的作用之外,人际互动本身也具有重要价值的。以往研究表明,社会参与与老年人的身体和认知健康密切相关,它能够延缓知觉速度的下降^[22]。团体参与能够对认知功能产生显著的、持续的、独特的保护作用,而且这种作用随年龄的增长更加明显^[23]。

失独问题在中国已被广泛认识并逐渐重视,想要解决失独家庭心理困扰,除了依靠政策扶持去解决养老和医保问题之外,还应当建立和完善失独者心理援助机制。现在并未出台全国区域内关于失独人员统一标准的干预及救助办法。而本研究结论可以提供一条本土化的心理援助方式,即用自助式艺术学习小组的形式,帮助失独者在自助学习过程中“自我开放”、“团体互助”。此种方法区别于西方直击哀伤的心理咨询及辅导方法,既能降低干预成本,也能减少干预过程中对干预人员的专业素质要求,使非心理背景人员也能参与其中,可以进一步推广。对于中国日益庞大的失独者数量来说,这是一种低“成本”、高效率、易推广的心理干预方法。

作为一项探索性研究,本研究还存在一些局限性。本研究并未探究课程教授者与教学风格对效果的影响。此外,本研究学习小组成员来源较为集中,由于不同地域文化氛围不同,无法确定本研究结果是否适用于其他地区。再者,本次学习时间持续时长为半年,而采访时间集中在小组成员学习结束后的一个月,无法了解活动对参与者未来能否产生持续影响。这些局限性可以作为下一步研究努力的方向。

参 考 文 献

- 1 王广州,郭志刚,郭震威.对伤残死亡独生子女母亲人数的初步测算.中国人口科学,2008,1:37-42
- 2 周伟.中国失独家庭规模估计及扶助标准探讨.中国人口科学,2013,5:8-9
- 3 穆光宗.独生子女家庭本质上是风险家庭.中国企业家,2004,9:28-37
- 4 谢秋媛,王建平,何丽,等.延长哀伤障碍是独立的诊断吗?——和创伤后应激障碍、抑郁、焦虑的关系.中国临床心理学杂志,2014,22(3):442-446
- 5 唐莉.失独家庭的心理危机及干预研究.科教导刊,2016,5:156-157
- 6 何丽,王建平.失独者宗教应对的质性研究.中国临床心理学杂志,2017,25(5):970-975
- 7 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,2013,29(12):1849-1852
- 8 何丽,唐信峰,朱志勇,等.觊觎:失独父母哀伤反应的质性研究.中国临床心理学杂志,2014,22(5):792-798
- 9 杭荣华,陶金花,吴明飞,等.心理咨询对失独者抑郁症状和孤独感的疗效观察.中国临床心理学杂志,2015,23(2):369-371
- 10 李海红,汤晓霞.浅议表达性艺术治疗在心理健康中的应用.前沿,2012,4:164-165
- 11 易红,王祝康.绘画艺术治疗在城市留守儿童心理干预中的应用——重庆图书馆的探索与实践.山东图书馆学刊,2013,2:72-80
- 12 邹丽芸.绘画疗法对大学生自我意识提升的应用研究.山东艺术学院,2012
- 13 何丽,唐信峰,王建平.生死相连:失独父母持续性联结的质性研究.中国临床心理学杂志,2017,25(4):697-703
- 14 Prigerson HG, Shear MK, Newsom JT, et al. Anxiety among widowed elders: Is it distinct from depression and grief? Anxiety, 2010, 2(1): 1-12
- 15 Prigerson HG, Bierhals AJ, Kasl SV, et al. Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. American Journal of Psychiatry, 1997, 154(5): 616-623
- 16 He L, Tang S, et al. The prevalence, comorbidity and risks of prolonged grief disorder among bereaved Chinese adults. Psychiatry Research, 2014, 219(2): 347-352
- 17 Stroebe M, Schut H, Stroebe W. Health outcomes of bereavement. Lancet, 2007, 370(9603): 1960-1973
- 18 邱鸿钟,梁瑞琼,陈琳莹,等.绘画治疗在心理康复中的作用研究进展.中国健康心理学杂志,2015,23(5):788-791
- 19 张雯.自闭症儿童多因素调查分析及绘画艺术治疗干预.山西医科大学,2009
- 20 严虎,陈晋东.绘画艺术疗法在临床应用中的广阔前景.医学与哲学:临床决策论坛版,2011,32(10):56-57
- 21 Gilmer MJ, Foster TL, Vannatta K, et al. Changes in parents after the death of a child from cancer. Pain Symptom Manage, 2012, 43(2): 572-582
- 22 Lövdén M, Ghisletta P, Lindenberger U. Social participation attenuates decline in perceptual speed in old and very old age. Psychol Aging, 2005, 20(3): 423-434
- 23 Haslam C, Cruwys T, Haslam SA. "The we's have it": evidence for the distinctive benefits of group engagement in enhancing cognitive health in aging. Social Science & Medicine, 2014, 120(C): 57-66

(收稿日期:2018-04-18)