

參與志工對高齡女性喪親者悲傷反應調適學習歷程之影響

*廖王秀華 林麗惠

國立中正大學成人及繼續教育學系暨高齡者教育研究所

1. 背景與目的

失落在人的一生中是一個經常出現的主題，對個體而言它是始終存在且受其束縛，在個體的生命歷程中，死別代表著是一種心靈創傷的失落、一種歲月流動的痕跡。Erikson 認為高齡期是生命週期透過人生的最後階段（周伶利譯，2000）。高齡期在正常老化生命過程中，隨著時序年齡的演化，因失落而悲傷是預期的經驗。因而，高齡者在個體的生命週期發展中，於晚年的正常老化過程中會跨越成人生命週期中生理和認知能力的穩定性和變化，包括情感體驗和人格成熟度，但在走向正常老化過程中，亦有引發生理健康和心理疾病的危險因子，如晚年遭逢「喪親之痛」的高齡者會增加心理障礙的發病風險。誠如 DeSpelder 和 Strickland (2005)所說：高齡期面臨的失落模式包括：知覺、記憶漸進的退化或是其它因生理功能帶來脆弱性，亦或對依賴，孤立的無助感，以及不斷面臨失去親人所引發失落的悲傷。

在高齡期喪失親人的排序中，配偶死亡被認為是最為壓力的生活事件(Holmes & Rahe, 1967)。可能引發嚴重的失落感，形成幸福感功能的降低以及需要承受到多重負面情緒經驗的干擾，包括：悲傷，無助，恐懼，憤怒和憂鬱的困擾。同理，當高齡者的父母遇到子女非預期性死亡時，因親子間強烈的依附連結，都會造成個體生命歷程中一個極為重大的失落（李開敏，1995）。因此，高齡喪親者在面臨親人死亡後所引發強烈的負面情緒反應、偏差的認知行為以及異常的生理反應和社會退縮時，其悲傷反應與調適學習歷程的重要性在於：(1)正常的悲傷反應是導引喪親者走出悲傷的重要過程；(2)悲傷調適是喪親者自我重建的重要學習歷程。

根據內政部統計處(2013)婚姻狀況報告中指出，在現有的婚姻狀況中，女性喪偶機率接近男性喪偶的二倍，其中重要的原因是女性的生命期較男性長，再加上成年子女相繼的外出，家中成為一個人留守的比率越發增多。因而，當高齡女性面臨喪親時，其悲傷與孤守家園成為晚年淒苦的情景，微觀的生態圈越加的狹隘，情感也越加的孤立，悲傷反應與調適也想對的複雜和困難，因而引發本研究對高齡女性喪親者悲傷反應調適學習的關注和研究動機，對於高齡女性喪親者喪親之後的悲傷反應與調適學習之間歷程的關聯做為研究，其具體研究目的如下：

- 瞭解高齡女性喪親者在喪親後之悲傷應。
- 探討高齡女性喪親者悲傷調適之影響因素。
- 探討促進高齡女性喪親者悲傷調適學習之相關策略。
- 探討高齡女性喪親者悲傷調適學習之促發因子。
- 提出協助高齡女性喪親者悲傷調適之具體建議。

2. 研究方法

訪談是一種交談行動，是受訪者與訪談者共同建構意義的過程（畢恆達，2008）。本研究採用質性深度訪談法探討高齡女性喪親者，在喪親後處於悲傷與調適學習歷程中，所引發的相關狀態，由於須透過喪親者本身自我述說來瞭解其過程的變化，故須以半結構式的個人深度訪談方式，採一種受訪者能夠理解的語言方式，讓受訪者可以詮釋個體生命經驗，於訪談過程中，為雙方所建構的共同意義是顯示於和諧、共享的脈絡情境中，產生出真實故事的現象本質，故須透過數次的訪談，讓資料達到飽和，以取得研究資料來完成本研究論文，並以年滿 60 歲以上之女性；喪親時

間須滿四年以上；喪親後均參與志工之社會活動，為取樣標準並採滾雪球方式取得六位研究對象之同意，共同參與本論文之研究工作。

3. 結果與討論

本研究的資料分析結果如下：

- 高齡女性喪親者之悲傷反應歷程中，其表徵於對於死亡失落事實的接受度，反應於認知行為的偏差、情緒轉換於負向、社會退縮以及生理的異常反應，對於死亡事實接受度較差之喪親者於哀悼過程中轉變成複雜性的悲傷反應，須藉由醫療介入處置。
- 影響悲傷調適之因素，以喪親者個人特質影響最大，以個性的堅韌性表現出較強度者其復原能力最快，其次是非預期性死亡之情境因素，但是對於臨終道別，研究對象均無此行動作為。
- 積極的正向情緒走向與自我意識的體悟，是促進高齡女性喪親者學習提昇自我調適能力相關策略之重要參考依據。
- 走入社會參與活動的實際接觸情景，是促發高齡女性喪親者悲傷調適學習走出失落悲傷路徑之重要因子。

綜合上述，高齡女性喪親者經歷死別的失落悲傷經驗，其悲傷調適的過程隨著時間的流轉是呈現擺盪的情景，除了內在自我調適學習更需藉助於外在的社會支持系統來彌補內在的落缺，因而加入志工行列的社會參與活動。透過群體機構的培訓學習，從中領悟到生命意義，於志工服務的過程中，面對人與人之間密集的接觸與交流，從內心真摯的付出心力，幫助人群中的需要者，利他的行為換來利己的開闊情緒與他人的尊敬而體認出自我生命的價值與歸屬感，助人者同理心的理解，化解自我心中的失落悲傷之情。因此本研究提出以下幾點具體可行的建議：

- 喪親後的高齡女性應積極尋求親人的陪伴以緩衝失落後的無助與孤獨感。
- 學習提昇自我獨立的能力是為尋求晚年自主、尊嚴的生活。
- 加入人群透過接觸的社會參與終身學習活動是晚年健康老化的原動力。

高齡學是一門跨科技整合的學科，本論文旨在研究高齡期之女性喪親後心理之轉換，以高齡心理學和高齡學習之觀點針對其身、心理健康做出研究論述，期能補足福祉科技著重硬體設計之缺口，進而提供高齡者全面的關注與服務。

參考文獻

1. DeSpelder, L. A., & Strickland, A. L. (2005). *The last dance: Encountering death and dying* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
2. Holmes, T. & Rahe, R. (1967). Holmes-Rahe social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
3. Erikson, E. H., Erikson, J. M., Kivnick, H. Q. (2000)。Erikson 老年研究報告—人生八大階段（周伶利譯）。台北：張老師文化事業股份有限公司。
4. 內政部統計處(2013)。內政統計年報婚姻狀況。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/>
5. Worden, J. W. (1995)。悲傷輔導與悲傷治療（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯）。台北：心理。
6. 畢恆達(2008)。詮釋學與質性研究，質性研究理論、方法與本土女性研究實例。台北：巨流。