

# 從社會心理發展理論探討高齡者的人生四道

\*陳欣蘭 溫素美

南開科技大學 應用外語系

## 1. 研究背景與目的

人生是一個從搖籃到墳墓的過程，面對人生各階段的變化，艾瑞克森(Erikson, H. E.)認為人生有八個階段，其理論被稱為「心理社會發展理論(theory of psychosocial development)」。這個理論也稱為「人格發展理論」，將人生全程視為連續不斷的人格發展歷程。這八個階段各有不同的危機和發展任務，個體在不同時期學習適應不同的困難，化解不同的危機，最後才能自我統整(Erikson, 1959) (Erikson & Joan, 1997)。艾瑞克森認為老年期的發展任務不是自我統整，就是悲觀絕望。自我統整的長者能夠隨心所欲，安享餘年。悲觀絕望的長者則將悔恨過去，悲觀失意。

人生四道是從安寧照護系統發展出來的，醫護人員認為，若能讓即將結束生命的病人減輕痛苦，保有生命的尊嚴，則是對病人與家屬最好的照顧，因此積極引導病人及家屬藉由四道人生：「道謝、道愛、道歉、道別」達到「善終、善別、善生」。所謂「道愛」，就是對摯愛的親人，說出所要說的真心話、祝福、勤勉，向對方表達關愛。「道謝」即謝謝對方出現在我們生命裡，為我們所做的一切，讓我們備受苛護。「道歉」則是在生命中寬恕、原諒對方的錯；也請求對方原諒我們所做過的錯；釋放彼此的虧欠與內疚。「道別」則是真誠地跟對方說再見，告訴對方我永遠不會忘記他們，也再次感謝他們出現在我的生命中（黃淑敏，2014）。

謝菊英(2016)認為「道謝、道愛、道歉、道別」，四道人生的習題，並非臨終時才做；鼓勵長者趁意識清楚、回顧一生時，學會化解恩怨情仇，唯有放下遺憾，才能充滿感恩地離開。」面對高齡化社會，高齡者愈來愈多，當高齡者回顧其一生時，若能以人生四道為主軸，讓他省思這一生，及時說出內心的話，相信有利於其對生命之自我統整。基於此，研究者乃希望透過訪談的方式，了解高齡者在生命後期對人生四道的想法。

## 2. 研究方法

本研究之研究對象為三位經濟條件和健康條件尚可的高齡者，皆為女性，已婚，都有小孩。A是61歲的長者，高中畢業，和先生打拼事業一段時間後回歸家庭。B是一位74歲的長者，小學畢業，全職家庭主婦。C是一位85歲的長者，小學肄業，全職家庭主婦。研究者一開始並未設定性別，但是男性受訪者都不願意受訪，因為他們覺得沒有必要告訴一個陌生人他心裡的話，即使研究者說明只是作為研究用途，他們也不願意，甚至受訪到一半時，就拒絕說下去了。

本研究採用質性訪談的研究方法，以立意取樣的方式，選取條件略同但歲數不同的對象進行訪談，以了解不同年紀的人對人生四道的想法。研究者將訪談資料彙整，進行分析後，呈現研究結果。

## 3. 結果與討論

本研究經分析資料之後，得到以下結果：

- (1) 道愛的對象都是自己的另一半：我們的民族性比較含蓄，所以當研究者問長者誰是她要道愛的對象，長者都不太好意思回答，最後的回答則全部都是另一半。A：「ㄟ~這個喔，一

- 應該是我那個老公仔，嫁他就跟他打拼了一」B：「當然嘍是阮尪，若無，還有誰？！」C：「我想要跟他說愛的人，只有一個，我老公，我們從大陸來的，一起來的，很有緣。」
- (2) 道謝的對象則是對自己有重大幫助的人：生命的每個階段都有危機，發展危機，就是發展轉機，生命貴人的出現，往往就是轉機。高齡者想要道謝的人幾乎都是她們的生命貴人，因為這些貴人，讓她們化解危機，順利進入人生的下一個階段。A：「我很感謝我婆婆，因為我和我先生在打拼（事業），攏是伊在煮飯給我們吃。」B：「嘍是阮尪，伊攏無嫌我笨，也無嫌我汗慢（不靈活）。」C：「我們剛到台灣，沒有錢，租不起房子，是我房東可憐我們，先讓我們住，讓我們有個家，房東是我的貴人，讓我們有個窩。沒有他，就沒有我們。」
- (3) 道歉的對象都是自己的親人或手足：這個問題是最困難的，受訪者總是深思很久，然後才緩緩地道來，彷彿內心有一塊大石頭壓著。A：「我想向我的小孩說抱歉，因為我和先生在打拼時，太忙了，都沒時間照顧他們。」B：「我要向阮尪說拍謝，因為我破病（生病），花好多錢，又照顧我，差一點害伊沒頭路。」C：「我嬭嬭交代我，要好好照顧妹妹，但是，我並沒有把她（從大陸）帶出來，所以我一直對她覺得愧疚。」
- (4) 道別的對象主要是自己至親：生命總有到盡頭的時候，當道別來臨時，高齡者最希望能和誰說再見呢？A：「我希望我的兒子攏在。」B：「我希望阮尪和孩子攏在我身邊。」C：「我希望道別時，在台灣的孩子都在我身邊，如果在美國的孩子和孫子也在更好。」

由以上研究結果得知，不同年齡的高齡者對人生四道的看法差不多，四道的對象多是至親，尤其是另一伴及小孩。本研究只針對女性長者做訪談，有其限制。研究者或因為無法取信於男性長者，或因為男性長者較注重面子和自尊，所以不敢受訪，或受訪到一半就不願再受訪下去，這實是本研究之遺憾，從本研究中發現，女性長者比較願意受訪，也願意說出真心話。建議後續研究者能以男性長者為研究對象，相信研究結果一定會有所差異。

艾瑞克森的理論強調長者在人生的最後階段應力求生命的統整與圓滿，經由人生四道的探索與省思，相信高齡者更能放下與感恩，有助於其生命統整與圓滿。研究者利用訪談的方式，讓長者省思這一生，建議後續研究者可透過畫圖的方式，以人生四道作為長者生命繪本的主軸，讓長者彩繪其人生。或透過書寫、錄音、錄影的方式，讓長者在安全有隱私的環境下，慢慢地敘述自己的人生四道，使其在省思一生的過程中，有機會讓生命更加圓融。

## 參考文獻

1. Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. Psychological issues.
2. Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). The life cycle completed (extended version). WW Norton & Company.
3. 黃淑敏(2014)。希望的翅膀：如何說再見—淺談安寧療護。2016年2月10日取自：[http://tcinfo1225.blogspot.tw/2014/04/blog-post\\_5758.html](http://tcinfo1225.blogspot.tw/2014/04/blog-post_5758.html)
4. 謝菊英(2016)。四道人生，生死兩相安。2016年2月20日取自：<http://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?eturec=1&block=article-int&nid=1543>