

悲傷影響因素之初探

何長珠*

摘要

本研究係文獻回顧，收集1995-2005年間與「悲傷」有關之「生理」、「社會」、「家庭」、「文化」、「宗教」、「背景資料」資料，提出發現與建議。

發現：(1)喪偶的老年女性，更易引發憂鬱或創傷性悲傷；而男性則在死亡率或生病率上高於女性；(2)不論男女，喪親後半年內的創傷性傷慟可預測出癌症等重症；(3)工作有助於遺族之保持身體健康；(4)社會支持普遍有助於減輕壓力及心理健康；(5)人們對死亡和悲傷往往表現出多樣的社會建構，暗示一個更寬容和彈性的喪慟氛圍之有待建立；(6)公開溝通表達感覺，有助於家庭功能之增進；(7)治療性團體的介入對喪親孩童特別有效；(8)社會支持雖然重要，但必須「質重於量」，否則可能造成所謂的「無助」或「無賴」的悲痛者；(9)大部分人仍逃避談論生死，教育上廣義（通識）或狹義（生死）課程的介入是重要的議題；(10)喪親老人之孤獨是最常被提到的困擾。

* 南華大學生死學系研究所教授。

建議：(1)傷慟是一種正／負與內／外交織往復的心理歷程，未來研究方向為評估多項度變項之危險及保護因子，藉以闡明影響喪慟的可能途徑；(2)悲傷輔導之內涵為認知層面的「生命與死亡意義之探索與重新建構」、情感層面的「悲傷負面情緒之表達與接受」以及行為層面的「問題解決能力之學習與開展」。

關鍵詞：悲傷輔導

