

丧葬仪式对丧亲者哀伤反应的影响

郑怡然, 柳葳, 石林

(北京师范大学心理学院, 北京 100875)

【摘要】 目的:本研究采用质性研究的方式,探讨未参加丧葬仪式的丧亲者哀伤反应的普遍性与特殊性,考察丧葬仪式对于丧亲者哀伤修复的功能。**方法:**采用质性研究方法,选取13名未参加亲友丧葬仪式的丧亲者进行半结构化访谈,采用主题分析法对资料进行分析。**结果:**丧亲者的哀伤反应体现在情绪、认知、行为、生理四个方面。情绪反应包括遗憾、愧疚与自责、恐惧、愤怒、失落、想念、伤心难过、烦躁、抑郁、震惊;认知反应包括不接受、不孝、重新理解死亡、转变对生者的态度、闯入性思维、迷信信念;行为反应包括哭、缅怀过去、精神自虐、暴力宣泄、绩效降低、家庭冲突增多、人际退缩、回避提示物、私下祭拜;生理反应包括浑身无力、身体不适、失眠、注意力难以集中、抑郁、多梦。**结论:**未参加丧葬仪式不利于丧亲者的哀伤平复,丧亲者表现出强烈的遗憾与自责;他们的哀伤反应具有普遍性与独特性。

【关键词】 丧亲; 哀伤反应; 丧葬仪式; 质性研究

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.04.027

The Role of Funeral Rituals in the Grief Reactions of the Bereaved

ZHENG Yi-ran, LIU Wei, SHI Lin

School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China

【Abstract】 Objective: In the present study, we explored the grief reactions of the bereaved who did not participate in their loved ones' funeral rituals, and discuss the psychotherapy value of funeral ritual on grief reactions. **Methods:** 13 participants, who had experienced the death of a loved one but had not participated in their loved ones' funeral rituals, were recruited from online BBS. Data were collected by semi-structured interviews and analyzed by thematic analysis. **Results:** Participants' grief reactions were divided into four main aspects: ① Emotion reactions, including regret, self-blame, fear, anger, sense of loss, yearning, sadness, anxiety, depression and shock; ② Cognitive reactions, including disbelief, sense of being unfilial, re-conceptualize of death, changes in attitude towards life, intrusive thoughts, and superstitious belief. ③ Behavioral reactions, including crying, recalling, self-injury, low performance, increased family conflicts, social withdrawal, avoidance of familiar stimulus and private grief ritual; ④ Physical reactions, including fatigue, physical discomfort, sleeping disturbance, difficulty in concentration, depression and increased dreams. **Conclusion:** Missing loved one's funeral ritual has a negative effect on the bereaved people's grief coping, possibly resulting in strong feeling of regret and self-blame.

【Key words】 Bereavement; Grief reactions; Funeral ritual; Qualitative study

人类无法避免的一个巨大的挑战,就是面对丧亲。失去至亲至爱常常带来巨大悲痛,影响着丧亲者生活的各个方面^[1]。国外学者很早就开始研究丧亲与哀伤,已经在这一领域中积累了丰富的研究成果^[2-4]。近年来,国内研究者也开始关注丧亲与哀伤领域,从不同方面进行了越来越多的探索,比如相关量表的编制与修订^[5,6],哀伤的影响因素^[7-9],丧亲者应对策略^[10],哀伤反应的质性研究^[11-13],以及对丧亲者进行的干预研究^[14]等。

丧亲者的哀伤反应会受到人口学、丧亲相关因素、社会文化、个性特质等一系列因素的影响。不同的丧亲群体的哀伤反应既有普遍的特征,又有各自的独特性质^[11]。徐洁等总结了丧亲青少年哀伤过程的四个共同主题:面对生活的巨变,体验丧亲的痛苦与失落,在哀伤中继续生活,和重新诠释死亡^[13]。唐

信峰和贾晓明提出农村丧亲者的哀伤反应主要体现在情感反应(伤心、想念等)、认知反应(不相信、闯入性思想等)、行为反应(退缩、人际冲突、回避等)和生理反应(疲惫、记忆力减弱等)四个方面^[12]。在失独父母哀伤反应的质性研究中,何丽等发现了失独父母的哀伤反应也包含情绪、认知、行为、生理四个方面,与人类哀伤经验存在许多共同主题,具有普遍性;也会因为受到“绝后”等传统观念的影响,产生更深的无奈与绝望,具有其独特性^[11]。探索不同丧亲群体的哀伤反应,是临床工作者进行哀伤辅导工作的重要参考。

面对丧亲,无论人们身处怎样的社会文化背景、宗教信仰、经济地位,都会采用形式多样的仪式来纪念逝者。丧葬仪式,包括安葬逝者和祭奠逝者而举办的一系列仪式,被西方研究者认为是帮助丧亲者减轻哀伤,重建社会关系的重要环节^[15-19]。我国传

通讯作者:石林, shilin@bnu.edu.cn

统文化向来强调“厚葬”与“送终”的观念,非常看重丧葬仪式的举办,几千年来已经发展出一整套繁复的仪式,被认为有着一定的心理治疗功能^[20,21]。贾晓明认为中国文化中独特的丧葬祭奠礼仪有着心理动力学的意义:①通过固定的仪式,提供了一个特定的时间和空间,完成与丧失的客体的分离;②众人聚集得以分享和获得支持,也是为了社区的一种对丧失与死亡的修通;③所致悼词和个人对死者的哭诉,个体的冲突和痛苦用社会和文化可以接受的方式得以表达;④清明节的祭扫,是一种有规律性的看望,也是和过去、和失去的亲人的一种连接方式^[20]。在对农村殡葬礼俗的探究中,邱小艳和燕良轼也认为传统且完整,洋溢着人情味的农村丧葬仪式可以帮助丧亲者宣泄负面情绪,转移注意力,获取社会支持,重建与逝者的情感联系,达到哀伤修复的效果^[21]。

尽管国内研究者已提出丧葬仪式对丧亲者有着心理修复的功能,但在日常生活中,人们会因为各种原因而缺席亲友的丧葬仪式,比如工作过于繁忙未能参加,路途遥远未能赶到,以及部分家长出于保护心态而对孩子隐瞒了亲友的死讯。未能参加丧葬仪式,没能跟逝者做最后的告别,对丧亲者来说是一种

未完成的事件,可能给他们带来难以释怀的伤痛^[15]。本研究采用质性研究的方式,通过探讨未参加丧葬仪式的丧亲者哀伤反应的普遍性与特殊性。在丰富本土化的哀伤理论研究的同时,也为这一特殊群体的哀伤辅导提供依据与参考。

1 对象与方法

1.1 研究方法

采用质性研究方法,使用半结构化的访谈,通过开放式提问来探究未参与丧葬仪式对于丧亲者的影响。本研究目的是考察未参加丧葬仪式的丧亲者哀伤反应的普遍性与独特性,探讨丧葬仪式对于丧亲者的意义。要求研究者深入每位丧亲者的内心,探索他们复杂的哀伤体验。因此,质性研究的方法更加适用于本研究的研究问题。

1.2 研究对象

本研究依据典型性与方便性选择研究对象。通过网络论坛招募,选取了13名经历过亲友逝世但并未参加丧葬仪式的个体作为访谈对象,其中男性3名,女性10名,平均年龄为22±3岁,丧亲平均时间为4±2年。受访者具体情况见表1。

表1 研究对象基本信息

编号	年龄	学历	宗教	逝者关系	丧亲时间(年)	丧亲原因	未参加仪式的原因
MG1	16	高中	无	外祖父	3	病逝	复习备考,家人阻止
FG1	19	本科	佛教	外祖父	8	病逝	家人忌讳,阻止参加
FG2	20	本科	无	外祖母	1	病逝	复习备考,家人隐瞒
FG3	22	本科	无	祖母	5	病逝	复习备考,家人阻止
FG4	21	本科	无	外祖母	4	病逝	复习备考,家人阻止
FG5	18	本科	无	外祖父	6	病逝	家人忌讳;恐惧死亡
FG6	23	硕士	佛教	祖父	5	病逝	复习备考,家人隐瞒
FG7	22	本科	无	外祖父	3	病逝	复习备考,家人隐瞒
FG8	26	硕士	无	外祖母	1	病逝	复习备考,往来不便
FB1	21	本科	无	伯父	3	病逝	复习备考,家人隐瞒
FF1	24	硕士	无	好友	3	车祸	无法接受死亡事实
MF1	25	硕士	无	好友	3	突发疾病	家人阻止,往来不便
MP1	25	本科	无	母亲	4	病逝	复习备考;无法接受

注:1.第一个字母代表性别,F为女,M为男;第二个字母代表去世亲人的身份,G表示去世者为祖辈,B表示去世者为伯父,F表示去世者为好友,P表示去世者为母亲;第3个数字代表受访者的序号。

1.3 访谈提纲

本研究采用半结构化的访谈方式,通过开放式提问来了解未参加丧葬仪式给研究对象带来的各方面(情绪、认知、行为、生理)影响。问题举例如下:没能参加仪式,您是怎样的感受?这次缺席,对您之后的生活(心情、身体、想法)有什么影响?访谈提纲只是作为一种提示,在访谈过程中,研究者会根据受访者的问答,进行深入追问。

1.4 资料的获取与分析

在访谈前,研究者详细告知了受访者关于本次访谈的目的与主要内容,与其签订知情同意书。并在征得访谈对象的同意之后,对访谈过程全程录音。访谈过程中,保持中立态度,积极倾听理解受访者,以避免二次伤害为访谈基本原则。

对访谈过程进行录音,之后逐字转录。本研究以Braun和Clarke介绍的主题分析法进行质性分析

[22]。该方法是质性分析中一种基础的分析方法,在资料中确定、分析、报告主题。本研究遵循他们提出的五个步骤进行分析:第一步,转录并熟悉转录稿。对访谈资料进行转录,转录稿总共近16万8千字。研究者反复阅读转录稿,熟悉资料内容。第二步,产生原始编码。在熟悉资料的过程中,对资料进行初步分析,标记并形成最基本的意义单元,建立初始编码。如对MP1的访谈文本“觉得很多话啊,包括很多事情啊,没来得及去做。但是现在看起来好像也没有这个机会了”,表达了丧亲者“遗憾”这种情绪反应。第三步,寻找主题。将相关初始编码归入各自潜在主题中。以“遗憾”为例,除了MP1之外,FG3也表现出遗憾的感受:“会很遗憾。葬礼没有参加,最后一面也没见”。因此这两个初始编码都被归为一个主题——“遗憾”。第四步,检查主题。检查主题是否能够很好的展示初始编码之间的关联关系,将一些不够好的主题进行合并、拆分或者删除。第五步,定义和命名主题。与其他研究人员进行反复讨论,以确定每一个主题的本质。

2 结 果

通过编码与分析,未参加丧葬仪式的丧亲者的哀伤反应主要体现在情绪反应、认知反应、行为反应与生理反应四个方面。这些哀伤反应也体现出一定的阶段性特征。

2.1 情绪反应

2.1.1 震惊 在得知亲友死讯时,丧亲者通常有强烈的震惊。“突然之间就去世了。感到非常的突然”(MF1)。“当时就觉得挺震惊的,挺不相信的。”(FF1)。“她这种离世也是挺突然的吧。对我也是心里上一个很大的打击”(MP1)。

2.1.2 伤心难过 尽管程度不同,在得知亲人去世时,伤心难过是所有丧亲者的相同体验。“特别难受,特别伤心。”(FG7)。“会突然有一阵,晚上醒过来会想到他的时候,就会觉得非常非常难过”(FG6)。没有参加逝者的丧葬仪式,即使对于亲密关系没那么密切的逝者,丧亲者也表示“虽然没有很亲,但突然知道还是挺伤心的”(FG3)。伤心难过的体验会随着时间变化而有所缓解。以MP1为例,在母亲去世4年后,从“伤心,打击特别大”到“现在已经走出来了”。

2.1.3 遗憾 未参加丧葬仪式,没有见逝者到最后一面,没有送逝者最后一程,对丧亲者而言,这是一件难以释怀的事。本研究中,13名丧亲者都体会到

不同程度的遗憾。“遗憾,我最后一面都没见上”(FG1);“他走了没有去(参加葬礼),这一直都是一个遗憾,这辈子再也没有机会弥补的这种遗憾。你没有见到最后一面,这种机会就真的再也不存在了”(FG6);“觉得很多话啊,包括很多事情啊,没来得及去做。但是现在看起来好像也不可能有这个机会了”(MP1)。

2.1.4 愧疚/自责 在遗憾之余,丧亲者还表现出了对逝者深深的歉意,有不同程度的自我批判。这种愧疚与自责的情绪,通常受到逝者与丧亲者亲密程度的影响。“我当时觉得愧疚,外公对我那么好,我连他的葬礼都没有参加”(MG1);“他去世我都没有看一眼,就觉得没有脸去面对他”(FG6);“没有把这些仪式做到位,你会在内心上对自己有谴责”(FG8);“非常愧疚,觉得中国这个传统,父母离世的时候,子女应该是在旁边陪伴的”(MP1)。

2.1.5 愤怒 丧亲者还表现出了愤怒的情绪,通常指向隐瞒消息,或是阻碍他们参加仪式的人。愤怒的情绪会持续较长的时间,难以化解。

因为考试,FG3的父母阻止了他参加祖母的葬礼,她对父母的行为非常生气:“无法理解大人为什么总是拿耽误学习为借口,毕竟是亲孙女,怎么说要见最后一面呀!”(FG3)。MF1的朋友去世后,想去外地参加葬礼,希望得到父亲经济上的支持,但被拒绝了。“我当时确实有点讨厌我爸。特别想去见她最后一面”(MF1)。FG6在高考前一天才得知爷爷已经去世的消息,表示“挺怨我爸我妈没有跟我说。毕竟四月份的时候还没有高考。自作主张,还说是为了我好”(FG6)。丧亲者的愤怒还会指向不够隆重的仪式。FB1的大伯在北京去世,家人仅举办了一个简短的火化仪式,未送回家乡安葬,“感觉就特别特别简单,而且一点都不隆重。很不理解,为什么要这么急匆匆地就这样做了”(FB1)。

2.1.6 恐惧 死亡恐惧是人类的基本恐惧之一,甚至是最核心的恐惧^[23]。没有参加丧葬仪式,缺失了一个完成与丧失的客体分离的契机,引起丧亲者对死亡有着强烈的恐惧。不仅会恐惧死亡本身,“内心对死亡这个东西特别恐惧,感觉死亡马上就能找到我”(FG5)。“一想到去世的人我就会害怕。所以我回家一般都是我妈陪我睡觉,我自己不敢睡”(FG7)。还会恐惧死亡带来的虚无感,“特别害怕之前的所有回忆都没了”(FG1)。

2.1.7 失落感 失落感是丧亲者常有的情绪反应。失落感一部分是来自于逝者的离去,感到“一片

空白失落,不知所措”(MP1);“内心比较失落”(FG4)。也有一部分是源于感觉自己受到了家人的忽视和不理解,因而无比失落。“反正家里所有人都好像是把我遗忘了,只是我妈来学校看我时,我提出第二天想去火葬场,被拒绝了,有点失落。”(FG3)。“当时没人告诉我。我觉得我爸妈根本不关心,以后大概再没有人关心我,就感觉跟那种野孩子一样”(FG5)。

2.1.8 想念 13位丧亲者都不同程度地表现出对逝者的想念之情。“经常想起姥爷,加上我小时候和他的一些有意思的事情。我都会一起回想”(FG7)。“会想她之前跟我说过的一些话”(MF1)。“每天的生活中缺失了这个人,所有有关他的那些事情,那些点点滴滴,平时载我去学校啊,都不会发生了,心里就好痛”(MP1)。

2.1.9 烦躁 亲人的逝世,丧亲者与亲人的感情连结突然断裂,内心会产生焦虑不安的情绪。有丧亲者表示“那一段时间整个都感觉很焦虑、烦躁。由一个事件点然后突然爆发,引起了之后的一些特别不顺心的事情。”(FB1);“歇斯底里地给妈妈打电话,情绪就一下子爆发了”(FF1);“(复习看书)只想把那些书都撕掉扔了”(MP1)。

2.1.10 灰/抑郁 逝者的离去会给丧亲者带来灰暗压抑的感受。“我就只记得当时那个感觉。那段日子就是一片灰色的日子。就一直没有有什么很快乐的事情。”(FB1);“整个就一直就是很压抑很抑郁”(FF1);“感觉很‘灰’,那种灰暗的。看世界都觉得整个都是灰暗的感觉”(MF1);“有半年的时间都感觉自己浑浑噩噩,六神无主”(MP1)。

2.2 认知反应

2.2.1 不接受 亲人逝去本身就是一件难以接受的事情,加上没参加丧葬仪式,未做最后的告别,丧亲者会更难以接受。“我老是觉得他没死,就是哪怕已经过了这五年了,我也觉得他还没有死,虽然马上就要到他忌日了”(FG6)。“之前葬礼没去参加,后来回去上坟也没有特别的仪式。有时候总觉得奶奶还没有走,心理上还没有完全接受这个现实”(FG3);“觉得死亡这个东西,觉得离自己挺远的,然后就突然发生了。有点没法接受”(FG5)。

2.2.2 不孝 对于没有参加长辈丧葬仪式的丧亲者,他们认为自己非常不孝,违反了传统道德的要求。“因为没有参加他的葬礼嘛。因为应该尽的孝道没有尽到”(FG8)。“总觉得自己应该去送一下,尽尽孝”(FG2)。“对我们那边,老人的葬礼是非常重的那

一部分。就是说,他最亲的人如果没去看他的话,那就是他没走好,他肯定心里就特别放不下。我就一直特别纠结那句话。我爷爷走也走得不踏实,而且还是因为我”(FG6)。

2.2.3 重新理解死亡 丧葬仪式的心理修复功能之一在于通过仪式活动可以让丧亲者理解死亡。本研究的丧亲者则在很长一段时间内不断思考死亡的意义。比如开始相信命运与灵魂,“看了很多关于命运一类的书籍。我是非常相信的,相信在葬礼的那一天,或者说在一个特殊的日子,他的魂魄是会回来的,他一定会回来看一看的”(FF1)。相信逝者去世后可以到更好的世界:“其实我是相信有天堂有极乐世界的,我总是觉得姥爷每天在天堂默默地看着我”(FG1),“轮回下辈子,也会好一点”(MF1)。以及认为人死如灯灭:“没有什么轮回转世啊或者是一怎么样,走了就是走了,他也不可能说再生成某一个东西回来”(MP1)。

2.2.4 转变对生者的态度 丧亲者对身边在世的人的态度也产生了变化,有更多的关注与珍惜。“因为毕竟外公已经走了,爷爷还活着,要多关心关心他”(FG5)。“觉得你出来上学,奋斗,不就是为了以后更好地孝敬他们,但是可能都没有机会去孝敬了。所以现在我对我姥姥特别好,经常跟她打电话。过年回去就经常去看她”(FG7)。因为父母隐瞒外祖母去世而错过葬礼的FG8表示:“不想我爸妈身上发生这样的事,我是坚决不希望他们隐瞒我的。独生子女,想过自己的生活。但觉得还是要在家,或者离家近一点的工作,对于到时候照顾爸妈肯定比较方便。”

2.2.5 闯入性思维 丧亲者会突然产生跟逝者有关的想法。“去她学校里,会想到她曾经走在这个学校里,这些地方可能她走过,坐过。有些教室她可能进去上过自习”(MF1)。丧亲者还会不断想象葬礼的形式与流程,“当时还是在上学,家人去参加葬礼。那几天上课心神不宁的,会一直想象那个葬礼上面会发生什么事,流程啊什么的,会想一些那样的东西”(FG5)。

2.2.6 迷信信念 丧亲者在遇到负面生活事件时,常将事件归因于未参加葬礼,逝者因此没有安心离去,带有较强的迷信色彩。FG1讲述了自己在外祖父去世后遇到的一系列不顺之事,例如开考前突然找不到准考证又突然找到,无故绊倒,无故肚子疼,觉得“连我自己也无法理解那天为何如此不顺。冥冥中有一种感觉,跟我姥爷有关系”。FG5也碰到了

无故摔倒、总是丢三落四的情况,认为跟自己没去送别外祖父有关,“我觉得是他在怪我”。

2.3 行为反应

2.3.1 哭 丧亲者常通过哭来宣泄亲人离去的悲痛之情。虽然亲人已逝去多年,多位受访者在访谈中声音哽咽,甚至泣不成声。“去世的时候我听说了,然后哭的死去活来。我就记得我在梦里哭着找他,然后哭醒”(FG1),“哭得特别伤心”(FG7),“突然睡着睡着就哭了。我是真的哭醒了”(FG5)。

2.3.2 缅怀过去 缅怀过去是受访者提及到的最多的一种行为。丧亲者缺少在丧葬仪式上与逝者告别的环节,会用各种方式缅怀逝者,尤其在清明节、忌日等特殊的日子。

“有时候我就去看他的QQ还有人人,上面还有一些网友的评价,虽然他死了,但是周围人对他评价都特别高。我觉得他的精神还在”(FF1)。“清明我去过中央戏剧学院,去她学校里坐一坐。”(MF1)。“有时候会翻一翻以前的相册啊,然后会看一看她留下了的这些东西啊什么的”(MP1)。

2.3.3 精神自虐 丧亲者对于逝者常有愧疚之情,内心苦闷,出现了一些自虐行为。“故意给自己安排很多事情让自己不去胡思乱想,把自己搞得累一点”,为了“压抑住情绪,不去想没参加葬礼的事情”(FB1)。“拼命地去想他以前怎么对我好的那种,就有一种自虐的感觉。就一定要把自己想得特别特别疼,就想他怎么对你好,然后再想想自己最后什么都没做。让自己多受些罪,好像就能减轻我对他的内疚”(FG6)。

2.3.4 暴力宣泄 丧亲者内心的苦痛也会通过暴力的行动来宣泄。MF1得知朋友去世又无法前去参加葬礼时,“在后山,一直锻炼到很疲惫,作为宣泄。当时还对着一面墙,非常拼命地拳打脚踢。”

2.3.5 绩效降低 丧亲者的学业与工作表现都受到了一系列影响。学习不在状态,成绩下降。“感觉学一会儿就跑了,很多情况下头脑都是白的”(FG5);“厌学的状态持续了很久,复习的时候发现各种忘”(MP1)。“成绩下降好多,直接从实验班降到了普通班”(FG4);“什么都出乎意料。我的数学答题卡没有涂”(FG6)。也导致了无心工作,“投简历,通知我去面试,我都不想去面试”(FF1)。

2.3.6 家庭冲突增多 丧亲者与其他家庭成员之间的关系就会受到丧亲事件的影响^[12]。本研究中的丧亲者报告了较多的家庭冲突。

丧亲者会抱怨父母为什么隐瞒亲人去世的消

息,“都没有跟我爸妈说过一句话”(FG6),“当时跟父母整天发脾气”(FG7),“我后来,直到现在也很少跟他说话”(MF1)。父母不能理解丧亲者的感受,也会导致家庭沟通不畅,引发矛盾,“(父亲)不理解我当时为什么学习下降。他对家人关系比较生疏,我可能当时有点叛逆期,不会把这些事情说出来,就是会憋在心里,所以就会有一些生活上的摩擦和矛盾”(FG4)。无法从家庭成员那里获取支持,有的丧亲者只好选择压抑自己的感受,与家人关系疏离,“我爸当时每天眼睛都是红的,我没办法再把这件事情提起。我问我妈,我妈也说不要问这些,你好好做你自己的事,不要问。我也只能自己憋着,特别想逃离这个家”(FB1)。

2.3.7 人际退缩 有的受访者在得知亲人逝世,又错过见亲人最后一面之后,受到沉重的打击,出现自我封闭,人际退缩的行为。“我就什么都不想做,我就天天在寝室待着,待着。压根就不愿意走出宿舍,也不怎么愿意跟别人交流,除了辅导员以外,除了学校的心理老师以外,也没有什么能够说的了话的人”(FF1)。“大概有半年左右的时间吧,萎靡不振。然后不愿意和人打交道”(MP1)。

2.3.8 回避提示物 未参加丧葬仪式的丧亲者通常更难以接受逝者的离去,因而本研究中丧亲者回避行为主要表示为很长一段时间都会避免去逝者的墓地。“本想再去他墓地看看他。后来过年的时候,我还是没去,我觉得还是太压抑了”(FF1)。“我一直都回避这种事情,到现在都没去过爷爷的墓地,也不愿去想他死前的事情”(FG6)。

2.3.9 私下祭拜 没有参加丧葬仪式,为了弥补对逝者的愧疚,丧亲者会常用自己的方式来祭拜逝者。比如遥祭逝者:“每天睡觉前都会向老家的方向拜一拜”(MG1),“朝着南方,家所在的方向,磕了三个头,也只能这样”(FG2),“我当时是从我们学校的一个花店买了一束菊花,就在学校的花丛里面朝着他的家乡的西北方向放了”(FF1)。跟逝者对话,为逝者祈福:“就是会在心里想他啊,跟他说说话”(FG5),“当时我还是心中默默祈福的”(FG1)。写祭文:“清明节和她死去的那一天,我一般都会写文章。来祭祭她”(MF1)。

在用自己的方式祭拜逝者可以帮丧亲者减轻遗憾与自责,“释然,遗憾减轻了,没有那么重”(FG2),“就好像自己尽了一种义务一样。感觉自己心里的确要好一点”(MF1)。

2.4 生理反应

亲友逝去,让丧亲者表现出了一系列生理反应。比如浑身无力,“在听到姥爷去世的消息时,就直接趴下了,整个人全身都软了”(FG7)。身体不适,月经不调、肚子疼(FG1),肠胃炎,腹泻(FG8)等疾病。失眠,“自从那段时间之后失眠很严重。哪怕我是十点上床,我很困很困,但是我就是睡不着。有的时候一整夜都睡不着”(FG1)。食欲下降,“一个人发着呆,吃不下东西”(MP1)。注意力难以集中,精神恍惚“总感觉脑子是被灌了浆糊一样,整天感觉是没睡醒的样子,浑浑噩噩的”(FG3)。一位受访者还被诊断为轻度抑郁(FG6)。

梦是可以继续保持生者与死者联系。不断梦到逝者是大部分受访者都提到的生理反应。“有好几次晚上做梦都会梦见我和外公在外面玩。他拉着我的手,我们之后做游戏。他一下子完全不见了,地上只剩下衣服和帽子”(FG1);“我经常梦见他。而且是同一个梦。就是特别清楚。梦见我姥爷每次都是从大门口进来,对我说要对姥姥好点”(FG7);“梦见一些童年时候的一些美好的事情,跟她一起去公园,跟她一起聊聊天”(MP1)。哪怕梦里并未清晰地出现逝者的形象,丧亲者也认为梦境与逝者相关。“梦”记不大清楚,但是迷迷糊糊记得好像是梦到我外公了”(MG1)。“最经常的就是,黑白两个颜色在一直转换。我觉得是他在对我说什么”(FG5)。

2.5 哀伤反应的阶段性特征

丧亲者的哀伤反应有着其阶段性特点。结合哀伤反应出现的时间节点以及持续的影响进程,可获得“得知丧亲事实”“面对丧亲事实”“难以告别逝者”三个主题。各个哀伤反应并非指出现在一个阶段之中,会有持续的表现。如表2所示。

“得知丧亲事实”阶段,发生在得知亲人逝世,已经无法再见最后一面的消息时。亲人逝世的消息对于本研究中的丧亲者是一种突然的打击,一时难以接受,非常震惊。

“面对丧亲事实”阶段发生在得知亲友逝世消息之后,丧亲者逐渐意识到死亡发生的事实。这一阶段的哀伤反应包含较多的失落,忧伤与思念,同时也有愤怒与不满,社交回避等其他表现。根据丧亲者报告,这一阶段持续时长大多在六个月以内,最长的为MP1,报告为“半年多吧,甚至一年”都是“不知所措,六神无主”的状态。

“难以告别逝者”阶段包含的是未参加丧葬仪式带给丧亲者的持续至今的影响。丧亲者会表现出强烈的遗憾与自责,想念逝者,认为自己不孝,对阻碍自己参加仪式的其他家庭成员怀有不满。难以与逝者告别,还会有不接受与回避的表现。纪念逝者,通过梦与逝者保持连结,并试着重新理解死亡。

表2 哀伤反应的阶段性特征

		主要阶段		
		得知丧亲事实	面对丧亲事实	难以告别逝者
主要 哀伤反应	情绪反应	震惊	恐惧;失落;想念;伤心难过;烦躁;灰/抑郁	想念;遗憾;愧疚与自责;愤怒;伤心难过
	认知反应	不接受	不接受;闯入性思维;迷信信念	不接受;不孝;重新理解死亡;转变对生者态度
	行为反应	哭	精神自虐;暴力发泄;绩效降低;家庭冲突增多;人际退缩	哭;缅怀逝者;私下祭拜;回避提示物;家庭冲突增多
	生理反应	浑身无力	多梦;身体不适;失眠;注意力难以集中;抑郁	多梦

3 讨 论

3.1 哀伤反应的普遍性与特殊性

从本研究结果来看,未参加丧葬仪式的丧亲者的哀伤反应也主要体现在情绪、认知、行为与生理四个方面,同时也具有阶段性的特征。这与以往的哀伤反应的研究结果有共同之处^[11-13],比如感到想念、伤心、内疚、失落的情绪,不相信不接受逝者的离去,感觉逝者还存在,有回避提示物的行为,表现出失眠,抑郁,多梦的生理反应。表明此类丧亲者的哀伤反应具有人类哀伤反应的普遍性。此外,未参加丧葬仪式,错过与亲友最后的告别,丧亲者也表现出了一些特殊的哀伤反应。

情绪反应中,强烈的遗憾与愧疚的情绪甚至冲淡了亲友逝世所带来的悲伤。从本研究的受访者来看,他们遗憾失去了见亲人最后一面的机会,进而遗憾生前未曾尽孝。遗憾之余,也对逝者存在歉意,形成了强烈的愧疚。这种愧疚会受到传统“孝”的影响,转变为丧亲者深深自责的心态。而当遗憾与愧疚情绪指向外界时,就变成了对阻碍参与仪式者的愤怒。这种愤怒情绪与唐信峰和贾晓明^[12]所发现的丧亲者的“气”有类似之处,他们认为逝者未能“善终”(good death)会使丧亲者产生对自己或者对逝者的“气”。而对于本研究中的丧亲者,他们认为自己缺席丧葬仪式将影响逝者的“善终”,因而产生愤怒。但不同的是,这种愤怒大多指向阻碍自己参加

仪式的外界因素。

认知反应中,由于未在丧葬仪式上与逝者告别,本研究中的丧亲者们很难接受逝者的离去。感觉逝者尚存在的体验,被认为是帮助丧亲者与逝者维持持续的联结^[24]。但对于本研究中的丧亲者,逝者还存在的体验则会加重丧亲者的自责。主流的文化背景是强调送终、厚葬、尽孝,丧亲者认为自己未参加丧葬仪式的行为是不孝的,违背了社会道德标准的;而逝者尚未离去,则是因为自己缺席仪式导致他难以安息。之后会将自己周围发生的负面事件归因为逝者在“责怪自己”。

行为反应中,丧亲者报告了家庭冲突增多。Muller等人提出丧葬仪式让丧亲者更有安全感和亲密感,可以意识到还有很多人关心逝者,关心自己^[25]。在本研究中,若丧亲者受到他人阻碍或者隐瞒而未参加丧葬仪式,会出现强烈的愤怒与不满,同时感到自己是被排斥的、不被重视的,非常失落,会用一种对抗的状态面对家人。感到哀伤被剥夺时会出现更多暴力行为与反抗,这与姜彤和贾晓明对多次丧友青少年的研究结果也有一致之处^[26]。错过了葬礼,丧亲者们大多选择以多种方式祭拜逝者。在以自己的方式,比如遥祭,写祭文,与逝者对话,祭奠逝者之后,多数受访者表示“遗憾减轻”,其他感受还有“踏实”、“轻松”、“尽了义务”,得到“安慰”。

3.2 哀伤反应之间的联系

何丽等指出丧亲者认知、情绪、行为、生理四方面的哀伤反应都不是独立存在,而是相互作用,相互影响^[11]。对于本研究而言,未参加丧葬仪式,丧亲者更难以接受逝者的离去,表现出难以释怀的伤心与愧疚。在情绪的影响下,丧亲者常会出现精神恍惚、心不在焉的状态,影响了正常生活,出现了小麻烦不断,学习成绩下降,考试失利等状况。出于愧疚,丧亲者又将倾向于这些情况解释为逝者作祟,由于自己未向逝者好好告别,逝者未能安息。难以接受逝者离去,丧亲者会不断思念逝者,回忆过去,整理遗物,不断梦见逝者。为了宣泄伤心与自责情感,丧亲者会出现抱怨阻碍自己参加葬礼的人,家庭关系出现了裂痕,或是采用精神自虐,暴力宣泄等方式。

由此可见,未参加丧葬仪式的丧亲者哀伤反应相互之间也是彼此相互影响,可纳入到认知行为疗法的三角模型当中,为认知行为的干预提供参考。

3.3 丧葬仪式的心理修复功能

丧葬仪式提供了一个特定的时空,通过相对固定的仪式化的哀伤行为帮助丧亲者平复哀伤。本研

究中的丧亲者皆缺席了丧葬仪式,不同程度地表现出难以完成与逝者的分离,感受不到社会支持,对逝者的情绪难以释放,因未“尽孝”“尽礼”而自责的哀伤反应,都符合前人对丧葬仪式哀伤修复功能的总结^[20,21]。采用事后祭拜的行为可以缓解丧亲者的愧疚与自责,帮助丧亲者接受斯人已逝的事实。

参 考 文 献

- 1 刘建鸿,李晓文. 哀伤研究:新的视角与理论整合. 心理科学进展,2007,15(3):470-475
- 2 Lenhardt AMC. Disenfranchised grief/hidden sorrow: Implications for the school counselor. The School Counselor, 1997, 44(4): 264
- 3 Bonanno GA, Kaltman S. The varieties of grief experience. Clinical Psychology Review, 2001, 21(5): 705-734
- 4 Stroebe M, Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. Death Studies, 1999, 23(3): 197-224
- 5 何丽,王建平,唐苏勤,等. 复杂哀伤问卷修订版的信效度. 中国心理卫生杂志,2013,27(12):937-943
- 6 尉玮,王建平,何丽,等. 哀伤认知问卷在中国丧亲者样本中的修订. 中国临床心理学杂志,2014,22(2):246-250
- 7 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
- 8 唐苏勤,何丽,刘博,王建平. 延长哀伤障碍的概念、流行病学和病理机制. 心理科学进展,2014,22(6):1-11
- 9 徐洁,陈顺森,张日昇,等. 复杂哀伤的诊断和预防干预. 中国临床心理学杂志,2011,19(5):708-710
- 10 唐信峰,贾晓明,侯力琪. 农村丧亲个体应对策略的定性研究:以江西省上饶县某农村为例. 中国心理卫生杂志,2013,27:785-790
- 11 何丽,唐信峰,朱志勇,等. 殇痛: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
- 12 唐信峰,贾晓明. 农村丧亲个体哀伤反应的质性研究. 中国临床心理学杂志,2013,21(4):690-695
- 13 徐洁,陈顺森,张日昇,张雯. 丧亲青少年哀伤过程的定性研究. 中国心理卫生杂志,2011,25(9):650-654
- 14 徐洁,张日昇. 箱庭疗法应用于儿童哀伤咨询的临床实践和理论. 中国临床心理学杂志,2011,19(3):419-421
- 15 Jason C, William LP. Grief Rituals: Aspects That Facilitate Adjustment to Bereavement. Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping, 2003, 8(1): 41-71
- 16 Gamino LA, Easterling LW, Stirman LS, Sewell KW. Grief adjustment as influenced by funeral participation and occurrence of adverse funeral events. Omega: Journal of Death and Dying, 2000, 41(2): 79-92

(下转第679页)

- for food: Construct validation of state and trait craving questionnaires in Spanish. *Appetite*, 2003, 40(1): 47-54
- 4 Moreno S, Rodríguez S, Fernandez MC, et al. Clinical validation of the trait and state versions of the Food Craving Questionnaire. *Assessment*, 2008, 15(3): 375-387
 - 5 Hill AJ. The psychology of food craving. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2007, 66: 277-285
 - 6 Waters A, Hill A, Waller G. Bulimics' responses to food cravings: Is binge-eating a product of hunger or emotional state? *Behaviour Research and Therapy*, 2001, 39(8): 877-886
 - 7 Gendall KA, Sullivan RE, Joyce RR, et al. Food cravings in women with a history of anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 1997, 22(4): 403-409
 - 8 Hill AJ, Heaton-Brown L. The experience of food craving: A prospective investigation in healthy women. *Journal of Psychosomatic Research*, 1994(8), 38: 801-814
 - 9 Cepeda-Benito A, Gleaves DH, Williams TL, et al. The development and validation of the state and trait food cravings questionnaires. *Behavior Therapy*, 2000, 31(1): 151-173
 - 10 Tiffany ST, Singleton E, Haertzen CA, et al. The development of a cocaine craving questionnaire. *Drug and Alcohol Dependence*, 1993, 34(1): 19-28
 - 11 Franken IHA, Muris P. Individual differences in reward sensitivity are related to food craving and relative body weight in healthy women. *Appetite*, 2005, 45(2): 198-201
 - 12 Meule A, Lutz A, Vögele C, et al. Food cravings discriminate differentially between successful and unsuccessful dieters and non-dieters. Validation of the Food Cravings Questionnaires in German. *Appetite*, 2012, 58(1): 88-97
 - 13 Vander Wal JS, Johnston KA, Dhurandhar NV. Psychometric properties of the State and Trait Food Cravings Questionnaires among overweight and obese persons. *Eating Behaviors*, 2007, 8(2): 211-223
 - 14 王一字, 吴瑞春, 夏江. 女大学生节食状况及其影响因素分析. *中国社会医学杂志*, 2009, 26(1): 37-39
 - 15 Van Strien T, Frijters JER, Bergers GPA, et al. The Dutch Eating Behaviour Questionnaire(DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 1986, 5(2): 747-755
 - 16 石明莉, 孔繁昌, 陈红, 程丹. 简易版三因素进食问卷的信效度及其在中国女大学生中的适用性. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(6): 737-739
 - 17 翁春燕, 陈红, 朱岚. 限制性饮食者对食物线索的注意偏向: 基于目标矛盾理论模型. *心理学报*, 2012, 44(5): 680-692
 - 18 许辰, 陈红, 秦婧雪, 周一舟. 不同亚类限制性饮食者情绪唤醒状态下的进食行为. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(5): 697-702
 - 19 Garner DM, Olmstead MP, Polivy J. Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 1983, 2(2): 15-34
 - 20 陈薇, Freedom Leung, 王建平, Carol Wai-ye Tang. 香港华人少女进食障碍问卷的信度、效度与常模. *中国临床心理学杂志*, 2005, 13(1): 33-36
 - 21 Fishbach A, Friedman RS, Kruglanski AW. Leading us not unto temptation. Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(2): 296-309
 - 22 Verheul R, van den Brink W, Geerlings P. A three-pathway psychobiological model of craving for alcohol. *Alcohol and Alcoholism*, 1999, 34(2): 197-222
 - 23 Nijs IM, Franken IH, Muris P. The modified Trait and State Food-Cravings Questionnaires: Development and validation of a general index of food craving. *Appetite*, 2007, 49(1): 38-46

(收稿日期:2015-12-27)

(上接第701页)

- 17 Hoy WG. Do funerals matter: the purposes and practices of death rituals in global perspective. Routledge, 2013
- 18 Kastenbaum R, Costa PT. Psychological perspectives on death. *Annual Review of Psychology*, 1977, 28: 225-249
- 19 Romanoff BD. Rituals and the grieving process. *Death Studies*, 1998, 22(8): 697-711
- 20 贾晓明. 从民间祭奠到精神分析-关于丧失后哀伤的过程. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(8): 569-571
- 21 邱小艳, 燕良轶. 论农村殡葬礼俗的心理治疗价值——以汉族为例. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(5): 944-946
- 22 Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2006, 3(2): 77-101
- 23 韦庆旺, 周雪梅, 俞国良. 死亡心理: 外部防御还是内在成长? *心理科学进展*, 2015, 23(2): 338-348
- 24 Costello J, Kendrick K. Grief and older people: The making or breaking of emotional bonds following partner loss in later life. *Journal of Advanced Nursing*, 2000, 32 (6): 1374-1382
- 25 Muller E, Thompson C. The experience of grief after bereavement: A phenomenological study with implications for mental health counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 2003, 25(3): 183
- 26 姜彤, 贾晓明. 青少年多次丧友哀伤反应的定性研究. *中国心理卫生杂志*, 2015, 29(11): 838-842

(收稿日期:2016-01-27)