

給悲傷一個位置~

陪伴學生度過失落與悲傷的藝術

張玉薇諮商心理師

(新竹市生命線社區心理衛生中心)



感謝過去曾願意相信並向我敞開心
傾訴關於愛和失落悲傷故事的案主，
讓我看見喪親者的力量，因為他們
正（或曾）經歷一件無比艱難的生
命課題。





受傷和失落的心，只有愛才能療癒。

失去親人，對學生的衝擊為何？

每個人都活在家庭，不能只從個體的觀點，而是需從家庭系統的宏觀角度，看到一個家庭遭受重要親人死亡的危機後，對喪親者的衝擊，有如下影響因素：

- 失落的對象是誰
- 依附關係的本質
- 死亡的型式
- 伴隨而來的壓力
- 過去的悲傷經驗
- 性格特質
- 社會因素

失去親人，對學生的衝擊為何？

- 死亡引起的失落是依附關係的轉變，也是：
 1. 家庭成員關係與互動方式的改變。
 2. 衝擊整個家庭生命週期的發展和成員角色功能的轉變。

為何失去親人令人難以面對

- 是經歷一番意義「世界」的崩解、重組與新生的過程。
- 一個陌生的新世界，角色、責任、生活方式、自我價值等方面的失落與重建。

生命失落事件對青少年發展的衝擊

- 依發展心理學家Erikson 的心理社會階段理論，處於12~20 歲的青少年發展的主要任務是發展出自我認同，青少年在遭遇失落所帶來的巨變，或必須處理之前未處理完成的哀慟情緒時，會增加其發展自我認同上的困難。

青少年面對死亡失落的特性及因應方式

- Glass 與 Conrad (1991)在其研究中發現在經歷一個重大的失落事件之後，青少年們會感覺到無助和驚恐，但他們常會感到被社會期待應該要表現的像一個大人，因此他們常常必須強壓下他們的情緒，這些未被處理的悲傷會使他們變得比較易感，並且戴上一個獨立自主的面具、不再與任何人分享他們的感覺。

青少年面對死亡失落的特性及因應方式

- 史晶瑩（2007）指出喪親青少年的喪慟特殊性有以下幾點：

1. 極少自願求助。
2. 常無法參與告別方式之決定。
3. 多以行為而非情緒及想法來表現哀傷。
4. 會刻意克制壓抑哀傷。
5. 家庭結構及生活環境的重大改變。
6. 容易有壓抑的憤怒。
7. 易產生偏差行為。
8. 未來可能會重新經歷多次哀悼。

青少年的悲傷被忽略的影響

1. 難與人建立關係：

正常的哀傷歷程若受到阻礙，將會傷害到成人階段，影響當事人正常因應生活與人際關係的能力。

2. 情感壓抑封鎖：

喪親的失落造成情感壓抑、麻木，導致長大成人後，可能依舊封鎖自我。

成人正常的悲傷反應

1. **情緒方面**：如悲傷、憤怒、愧疚與自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、放鬆、麻木、害怕與恐懼、冷漠等。
2. **生理方面**：如胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、精疲力竭、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾、失眠、食慾不振等。
3. **認知方面**：包括難以置信、感到逝者仍然存在、沉迷對逝者的思念、困惑、幻覺、心不在焉等。
4. **行為方面**：失眠、食慾障礙、心不在焉的行為、社會退縮行為、夢到失去的親人、避免提起失去的親人、逃避與逝者有關的一切、尋求與呼喚、嘆氣、坐立不安、哭泣、舊地重遊及隨身攜帶遺物、珍藏遺物、模仿逝者、和逝者保持進行式的關係、珍藏回憶等。

青少年常見的哀傷反應

- 出現身體不適，頭痛、失眠、食慾、腸胃問題等。
- 冷漠、憤怒、傷心、困惑、孤立、退縮、憂鬱、憤怒、敵意、暴力傾向。
- 用反抗、挑戰的方式表現哀傷，或發展一些防衛機轉，例如：否認、淡化、避免被影響等來轉移悲傷，試著讓自己的情感與思想分開，刻意壓抑那些不開心的情緒。
- 偏差的行為，如：冒險、藥物濫用、自殺等激烈的方式。
- 表面上似乎若無其事，照常吃喝玩樂。
- 對前景過分憂慮。
- 在學校中可能出現翹課、成績一落千丈等狀況。
- 性格的改變，由內向變成外向，或與交朋友的類型不同。
- 不確定如何表達哀傷，模仿生活裡大人的哀傷反應。
- 懷疑生命的意義和價值。

哀悼的過程：任務論

- Worden提出任務論，認為哀慟者在完成這四項任務後，悲傷工作才完成：
 - 任務一：接受失落的事實
 - 任務二：經驗悲傷的痛苦
 - 任務三：重新適應一個逝者不存在的新環境
 - 任務四：將對逝者的情感重新投注在未來的生活上，並繼續迎向生命。
- Corr & Doka(1994) 提出第五項任務：
重新建立因失落而被挑戰的價值體系。

哀悼的過程：雙軌擺盪模式

- Stroebe (1998)認為喪親者其實是在接受失落與逃避失落間來回擺盪的。
- 在「失落導向」（情感主導）的狀態時：
專注於失落親人的悲傷，以及經歷悲傷的疼痛等歷程，且有否認、逃避與復元相關的任何行為改變。
- 在「復原導向」（認知主導）的情境時：
所有的活力專注在生活上的改變，及嘗試新的活動使自己從悲傷中分散注意力，來逃避悲傷的體認。

青少年面對同儕死亡的失落

- 陳增穎（1998）整理多位國外學者的研究發現，親密朋友死亡是造成青少年第二大壓力來源，增加他們的不安，因為死亡的事實突顯自己的弱點及必死性，體驗到死亡不因年齡有所差別，而當死去的同儕與他們有越多相似處，如：年齡、性別就更容易想到自己的死亡，也會擾亂自我認同的形成。

青少年面對同儕死亡的輔導

(一) 協助青少年了解及接納自己的悲傷反應

了解悲傷反應會因個人而有所差異，並無好壞之分。因此，青少年可以學習接納並尊重自己與他人的不同反應，不必勉強自己要與其他人的反應一樣，或者隱藏自己獨特的悲傷反應。

(二) 鼓勵青少年尋求抒解悲傷的管道

鼓勵他們找到自己宣洩的管道，亦尊重他們想要堅強、不願表露情緒的選擇，不必勉強他們一定要說出口，可試著安靜地陪伴在其身旁，待其願意分享時，主動提供支持與傾聽他們的心情。

青少年面對同儕死亡的輔導

(三) 鼓勵青少年利用各種方式進行哀悼

不同的哀悼方式，包括參加告別式、整理同儕的照片、寫卡片、摺紙鶴等方式，都使得青少年能夠有機會表達對同儕的想念與關心，並讓他們有為同儕盡力的感受。

(四) 連結支持系統的介入

若身旁有遭遇同儕死亡的青少年，應接納與陪伴他們討論死亡事件，讓他們感受到被陪接納、並知道身旁有抒發悲傷的管道。

青少年面對同儕死亡的輔導

(五) 以整體觀評估青少年需要的協助

因青少年面對同儕死亡的同時，仍有課業、生活、人際關係等層面，可陪同青少年評估在課業上、生活上需其他協助的部分等。

(六) 校園生命教育的宣導

教育學生愛惜生命、尊重生命、認識死亡、了解悲傷反應的共同性與獨特性、如何陪伴周遭喪親同學等。

青少年面對喪親的失落

- Worden (1991) 指出在成年期以前失去父母的孩子，很可能無法適度地哀悼，因此失落會持續的影響著個體各方面的發展，在日後的生活裡，也可能會無法與人建立親密的關係。
- Worden描述，和沒有傷慟的青少年相比較，傷慟青少年有更多的焦慮和恐懼，而且認為它是合理的，這樣的反應起源於“父母一方的死亡導致在他們的生命裡缺乏可預測性” (Worden, 1996)。

青少年面對喪親失落的輔導

1. 藉由陪伴與同理傳遞真誠關懷以建立信任關係：

- 予以學生真誠的陪伴和同理。
- 告知學生得知此消息時自己的真實感受和心情，如：
「得知你家裡發生這樣的事，我心裡感到很難過和心疼，也有點擔心同時有課業（或其他）壓力要承擔的你，是否有心力去面對？」當學生感受到有人能了解他所經歷的事並非易事，也才能更允許自己有正常的悲傷反應出現。
- 傳遞給學生的一個訊息是，當學生有需要時，可以主動過來找你談，你會很樂意予以協助和傾聽。

青少年面對喪親失落的輔導

2. 關懷學生近日生活狀況及所需協助之處：

- 有些學生不易表達悲傷和失落之情，看似並無悲傷的反應，不必急於一再詢問學生對此事的感受和想法，可以從他目前的生活狀況進行初步的了解，予以必要的協助，如：「家裡的事處理的如何，是否還有需要協助之處？」、「家人的情況如何，你是不是會很擔心？」、「目前有沒有心力面對課業上的學習？」

青少年面對喪親失落的輔導

3. 評估學生身心狀況和周遭支持系統：

- 可從學生的身體健康層面予以叮嚀和關心，如：
「近日的飲食和睡眠作息如何？」、「失眠和食慾不振是很正常的現象，還是要儘可能讓自己作息規律。」
- 可以幫助學生了解，面對失落悲傷可能會出現的正常反應，減少悲傷的迷思阻礙其悲傷的調適。
- 了解學生身旁有沒有足夠的情感支持系統，如：
「這段時間有沒有家人或好友能陪伴你面對這樣的失落？」、「你會利用什麼樣的方式調適悲傷的情緒？」

青少年面對喪親失落的輔導

4. 辨識學生悲傷情形適時轉介個別諮商：

Corr & Balk (2001) 指出親戚常以為最好不要與當事者提到死亡以免觸及其悲傷失落經驗，如此反而可能讓青少年覺得自己是孤單的、被遺棄的、找不到人訴說，這種壓抑的悲傷反應，可能延遲至成年時期才爆發出來。

- 或於喪親之初即可主動詢問學生想不想找人談談，鼓勵藉由諮商重整悲傷經驗。
- 辨識青少年的悲傷反應是否經歷一段較長的時間仍過於強烈，若有出現疑似複雜性悲傷的情形，再轉介學生到輔導室接受個別諮商。

可轉介或利用的資源

- 學校輔導室或新竹市學生輔導諮商中心
- 免費的社區諮商資源
- 自費諮商所
- 醫院精神科或身心科（或診所）

結語

面對遭遇喪親者可能經常會感到無能為力，這正是悲傷的本質，也是重要的同理基礎。悲傷即療癒的過程，接納失落者的悲傷，陪伴他們一同走入生命中的失落經驗，也即是協助他們走在療癒的路上。



謝謝各位老師的聆聽
歡迎交流與討論！！

