

# 高齡喪偶者的 悲傷反應與調適因應之探究

文 許安麗

國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系 研究生

## 摘要

老化與死亡是高齡者生命必經的歷程，老化的過程將面對身體、心理、社會功能的逐漸喪失，以及面對配偶或親友的死亡等問題。喪偶是成年人生活中影響嚴重的壓力事件，對老年人而言更是重大的失落經驗，所引發的悲傷失落反應也較強烈，可能導致生活失衡的危機，因此，然而喪偶對老人的悲傷經驗及調適因應，受到許多複雜因素的影響，可能因性別、與配偶的婚姻關係，及世代差異而有所不同。本文經由文獻探討統整高齡喪偶者的悲傷反應與影響其調適因應的相關因素，期能協助高齡者走出喪偶的傷慟，減少其對身心的負面影響，並提升健康及生活品質。

關鍵詞：高齡喪偶者、悲傷反應、調適因應

根據內政部統計最新資料顯示，我國 65 歲以上老年人口占總人口比率在 2018 年 3 月底達到 14.05%（內政部統計處，2018），臺灣正式宣告邁入「高齡社會」。2016 年底我國老年人口中，喪偶者比率高達 30.31%（內政部統計處，2017）。所以男性長者喪偶後，若未再婚，可能面臨長達十二年至十三年的鰥居生活，而女性則有十八年至十九年的寡居生活。上述資料顯示喪偶事件發生於老年群體的普遍性及重要性。根據 Homles & Rahe 的研究發現，成人的生活以配偶死亡為最大壓力事件，臺灣其他研究也發現國人的壓力事件中，以配偶死亡壓力位居首位，可見配偶死亡的經驗不論中外，都是人類生活經驗中最大的壓力事件（引自孫敏華，2004）。研究顯示有 34.2% 自殺死亡的老人們皆是喪偶者，並有逐年上升之趨勢，甚至影響了對生命意義的看法（江弘基、戴傳文、李明濱、王銘光、張文穎、蔡佩樺，2006）。鑒於喪偶為老人晚年不可避免的壓力事件，及其對健康及生活造成的嚴重衝擊，因此，探討高齡者在喪偶過程中的悲傷反應，及影響其調適因應的相關因素，提供家人、助人工作者與相關機構參考，給予適當的情緒支持、陪伴與照顧，協助他們經歷正常的悲傷與哀悼過程，並逐漸開展適應新生活。

## 壹、高齡者面對喪偶的悲傷反應

失去重要親人後，悲傷哀慟是正常反應（林麗冠譯，2018）。根據研究指出，喪親者有時甚至會懷疑他們的行為是否正常，也有些人發現他們無法解決對失落的感覺，因此阻礙了完成悲傷任務和重新開始正常生活的能力，而形成所謂的「複雜性悲傷」，對個人及家庭都造成很大的影響。因此學者主張應區分「正常的悲傷反應」與「複雜性的悲傷反應」，同時指出正常的悲傷反應是不需要專業協助的，但複雜性的悲傷反應卻需要專業介入（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，2011）。Worden 指出，正常的悲傷反應又稱為單純的悲傷反應，是指遭遇失落後常見的許多感覺和行為。單純的悲傷反應分為四大項目來瞭解，感覺層面分別有悲哀、憤怒、自責、愧疚、焦慮、孤獨、疲倦、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、放鬆、麻木；身體感官層面則包含胃部空虛、喉嚨發緊、胸部緊迫、對聲音特別敏感、呼吸急促的窒息感、肌肉無力、精力缺乏、口乾舌燥；認知層面分別為不敢相信、困惑、沉浸於對死者的思念、仍感到逝者存在、幻覺；行為層面包括失眠、心不在焉、過度進食或食慾減退、社會退縮、夢到逝者、避免提到逝者、

尋求、呼喚逝者、嘆氣、坐立不安、哭泣、舊地重遊、珍藏逝者遺物等(李開敏等譯, 2011)。王芷湄(2011)將老年喪偶依症候分為全面崩潰期、創傷承受期、警覺自救期、身心復健期與觀察期等五階段。其中全面崩潰期為所謂的關鍵階段, 症候包含了心神恍惚、身體快速崩解、常做惡夢、自責、害怕等。Doka(2016)認為悲傷引起的生理不適反應是常有的事, 但絕不能輕忽。研究顯示, 在喪偶的第一年, 悲傷者的死亡率較高, 特別是年長的鰥夫和寡婦。早在1969年, 研究人員在說明鰥夫死亡率提高時, 就曾指出所謂的「心碎症候群」(broken heart syndrome) 這種症狀。後來也發現喪親者罹患心血管疾病和免疫系統受損的比例會提高, 憂鬱和焦慮症的發病率亦會提高(林麗冠譯, 2018)。尤其是配偶生前遭受疾病折磨, 長期照顧者面對喪偶後的哀傷經驗, 可能會出現不同於以往的哀傷歷程, 也可預測身為長期照顧者的老年人, 在喪偶後六個月的憂鬱症狀(Keene & Prokos, 2008)。

老年喪偶事件確實帶給高齡者種種衝擊和悲傷反應, 若能協助其積極回應傷慟失落感、允許自己悲傷, 以體認失去配偶的事實, 瞭解死亡的必然性, 應能減緩面對配偶死亡的傷慟。

## 貳、喪偶後面臨的問題與挑戰

喪偶事件除了帶來身體、心理、認知和行為方面的種種悲傷反應, 也嚴重衝擊了年長者的日常及社會生活。喪偶老人往往須獨自處理日常生活各項事務, 並且執行不擅長的家務, 可能引發負面身心反應(Utz, Reidy, Carr, Nesse, & Wortman, 2004)。尤其對身體功能及健康不佳, 或過去仰賴配偶處理日常生活的老人而言, 獨立處理日常家務, 極可能是其喪偶後主要的壓力源(Naef et al., 2013)。此外, 老人在失去配偶後, 必須面對自己家人以及社會的新角色關係, 如何以喪偶者角色重新面對人群及社會, 對部分老人而言是一大挑戰(Utz et al., 2004)。國內研究發現, 喪偶後會導致親友關係改變, 其中多數子孫初期會對家中喪偶長輩主動頻繁的表達關心, 然而這些關心行為卻可能隨時

間減少, 尤其是喪偶前與年長者關係疏離的子孫們, 會逐漸回復到喪偶前的疏離狀態; 而對過去依賴老伴與親友聯繫的老人, 則可能因喪偶而失去親友聯繫的橋樑, 與親友逐漸疏離(陳盈心、卓紋君, 2012)。一項針對9位喪偶老年婦女的質性訪談則發現, 部分喪偶老年婦女在初期, 常因害怕在他人面前表現出自我的情緒, 而選擇遠離人群, 同時也減少了社交活動(林佩儀、楊其璇、陳筱瑀, 2011)。

綜上所述, 高齡者會面臨喪偶後的身心、生活的變化, 包括角色認同的失落與改變、心理失去依附產生孤獨與寂寞感、適應學習一個人的生活方式, 以及因應日常生活與親人關係的改變。因此, 老人喪偶後需要身邊家人親友給予關懷, 若進一步能提供社會支持網絡, 協助其學習適應生活所需技能, 亦是重點之一。

## 參、高齡喪偶者的調適因應

面對老年喪偶事件, 是一段不容易且需要不斷調整的過程。首先要面對個人的悲傷調適, Worden(1995)提出的任務論, 可協助喪偶者適應失落與悲傷: 協助生者體認失落、強化死亡的真實感、鼓勵悲傷者適度地表達悲傷情緒、幫助悲傷者適度地處理依附情結、將情感從逝者身上轉移、允許時間去悲傷、從短期危機處理到長期悲傷療程、界定正常及病態的悲傷行為、避免採用陳腔爛調來撫慰悲傷者(李開敏等譯, 2011)。

老人在面對喪偶後的調適, 可能因不同性別而有所不同。史曉寧(1997)對老年喪偶女性的研究, 發現她們會以保持忙碌、認知轉換、注意健康, 運用超自然力量的幫忙、尋求協助或幫助他人等方式來適應生活。Lund(2001)則表示男性較常使用問題解決方式來調適失落, 而且重視認知大於情感; 因此探討他們的想法、想法的結果、情緒管理、行為控制及活動性的介入, 例如: 運動是較為重要的。由於老年喪偶女性的比率較高, 以及寡居時間較長, 因此多數文獻專注於女性喪偶者的經驗感受, 反而男性喪偶者的觀點較被忽略



(Naef et al., 2013)。近年陸續有學者發現，老年男性喪偶後壓力反應及衝擊反而較老年女性高 (Lee & DeMaris, 2007)。而 Teo 與 Mehta (2001) 對新加坡 25 位年紀大於 60 歲的年長者訪談指出，不管男性或女性，多數將自己融入規律的家庭事務處理，藉以因應喪偶的生活。

婚姻關係與品質也可能影響老年喪偶的調適狀態。Schaan (2013) 自 11 個歐洲國家，納入 7,844 位 50 歲以上喪偶者的研究發現，對婚姻品質有較正面評價的喪偶者，相較對婚姻品質評價低的喪偶者，會出現較多的憂鬱症狀，顯示婚姻關係愈好的老人，喪偶後的適應愈困難。另研究發現，部分老年女性由於喪偶前即長期擔負照顧角色，導致對身心造成極大的負擔及壓力，因此喪偶後除了哀傷反應外，反而會有解脫或重新拾回自己的生活等等的正向改變 (陳盈心、卓紋君, 2012; 陳上迪、姜義村、王聖村, 2011)。然而，喪偶者卻也可能因心中出現自由解脫想法，反而產生罪惡感的矛盾感受 (Lee, Lee, Kim, & Kang, 2005)。

Utz、Carr、Nesse 和 Wortman (2002) 則指出社會支持的重要，他們認為喪偶後，年長者於非正式的社會參

與增加，可獲得情緒與工具性之支持；而這樣的參與，可調適喪偶的失落，並協助生活其他功能的恢復。

高齡喪偶者需要學習重新建構自我角色，亦藉由家庭、社會支持系統，容許自己經驗失落與悲傷，並學習將重心轉移在生活處理、自我照顧、改變生活方式，以及參與活動等因應策略，來轉移悲傷的感受，慢慢建構新的生活。

## 肆、結論

藉由前述相關文獻之探討與統整，對於高齡喪偶者內在的悲傷經驗與其身心、生活各方面之調適因應，有更深一層的認識與理解，在此整理幾項重點如下：

- 一、協助高齡喪偶者將注意力放於自身，面對失去好好悲傷，接受喪偶的事實，並建構出正向的婚姻經驗，逐漸走出喪偶的變動。
- 二、鼓勵積極的自我照顧，學習生活新技能，適應喪偶後的新生活。
- 三、家人、親友的持續支持與陪伴是關鍵所在，讓他們感受到關懷與情緒支持，減少對生活變動的擔憂與不適應，能平安地走過傷慟，並較有力量面對新的生活。
- 四、協助建構社會支持網絡，強化老人與在地的連結。

## 參考文獻

### 一、中文

- 內政部統計處 (2018)。民國 107 年老年人口比例分析。2018 年 4 月 14 日。  
取自 [https://www.moi.gov.tw/stat/news\\_detail.aspx?sn=13742](https://www.moi.gov.tw/stat/news_detail.aspx?sn=13742)
- 內政部統計處 (2017)。民國 106 年老人狀況調查結果摘要分析。2017 年 10 月 28 日。  
取自 [https://www.moi.gov.tw/stat/news\\_detail.aspx?sn=12943](https://www.moi.gov.tw/stat/news_detail.aspx?sn=12943)
- 王芷湄 (2011)。探討台灣中老年人喪偶對憂鬱的影響 (未出版碩士論文)。亞洲大學·台中。
- 史曉寧 (1997)。質性探討老年女性喪偶適應方法和其對健康影響之探討。行政院國科會專題研究計畫成果報告 (NSC87-2314-B-010-044)。台北市：國立陽明大學護理系。
- 李開敏、林方皓、張玉仕與葛書倫譯 (2011)。悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊。(原著者：J. W. Worden)。台北市：心理。(原著出版年：1995)。
- 林佩儀、楊其璇、陳筱瑀 (2011)。探討喪偶老年婦女之孤寂感因應歷程。澄清醫護管理雜誌，7 (3)，22-29。
- 林麗冠 (譯) (2018)。面對失去，好好悲傷：傷痛不會永遠在，練習癒療自己，找到成長的力量。(原著者：Kennth J. Doka)。台北市：時報文化。(原著出版年：2016)。
- 陳上迪、姜義村、王聖村 (2011)。以休閒緩衝壓力模式探討高齡喪偶婦女規律運動之歷程。嘉大體育健康休閒期刊，10 (3)，72-81。
- 陳盈心、卓紋君 (2012)。喪偶獨居年長者調適歷程及其家庭關係變化之研究。諮商輔導學報：高師輔導所刊，(24)，23-65。
- 孫敏華 (2004)。不孕症者、喪偶者、被性受害者的壓力源及因應方法。空大學訊，329，120-125。
- 江弘基、戴傳文、李明濱、王銘光、張文穎、蔡佩樺 (2006)。老人自殺問題。台灣醫學，10(3)，353-361。

### 二、英文

- Keene, J. R. & Prokos, A. H. (2008). Widowhood and the end of spousal caregiving relief or wear and tear. Ageing and

Society, 28(4), 551-570.

Lee, G. R., & DeMaris, A. (2007). Widowhood, gender, and depression: A longitudinal analysis. Research on Aging, 29(1), 56-72. doi:10.1177/0164027506294098

Lee, W-H., Lee, M., Kim, S., & Kang, K. A. (2005). Characteristics of the grieving process: A pilot study of 10 Korean spouses of patients who passed away from cancer. International Journal of Nursing Studies, 42(4), 399-408. doi:10.1016/j.ijnurstu.2004.07.006

Lund, D. A. (2001). Men coping with grief. NY: Baywood.

Naef, R., Ward, R., Mahrer-Imhof, R., & Grande, G. (2013). Characteristics of the bereavement experience of older persons after spousal loss: An integrative review. International Journal of Nursing Studies, 50(8), 1108-1121. doi:10.1016/j.ijnurstu.2012.11.026

Schaan, B. (2013). Widowhood and depression among older Europeans—The role of gender, caregiving, marital quality, and regional context. Journals of Gerontology, Series b: Psychological Sciences and Social Sciences, 68(3), 431-442. doi:10.1093/geronb/gbt015

Teo, P., & Mehta, K. (2001). Participating in the home widows cope in Singapore. Journal of Aging Studies, 15, 127-144.

Utz, R. L., Reidy, E. B., Carr, D., Nesse, R., & Wortman, C. (2004). The daily consequences of widowhood: The role of gender and intergenerational transfers on subsequent housework performance. Journal of Family Issues, 25(5), 683-712. doi:10.1177/0192513x03257717

# 生命 最美的永恒 在此駐留

 展雲·蓬萊  
順天自然·世代情深

蓬萊陵園得水為上 藏風次之 福澤寶地

壯麗無敵海景 實景拍攝 歡迎您的親臨！



展雲官網



展雲蓬萊LINE

  
展雲·蓬萊  
展雲專業股份有限公司  
CHAN YUN ENTERPRISE CO.,LTD.

公司地址:台北市中山區建國北路三段96號8樓  
公司電話:(02)2182-2939 傳真:(02)2502-2355  
客服專線:0800-015-788

園區地址:新北市金山區五湖里南勢湖74-9號  
園區電話:(02)2498-2570 傳真:(02)2408-1500  
公司網址:www.chan-yun.com