

失独者宗教应对的质性研究

何丽^{1,2}, 王建平^{2,3}

(1.北京联合大学师范学院,北京 100011;2.北京师范大学
心理学院,北京 100875;3.首都医科大学,北京 100088)

【摘要】 目的:研究中国失独者丧子后宗教应对的表现。方法:采用质性研究方法,选取北京市5名有宗教信仰的失独母亲(3名佛教徒,2名基督徒)进行深度访谈,并收集实物资料,采用解释现象学方法对资料进行分析。结果:失独者的宗教应对主要表现以下五个方面:死亡归因、智慧领悟、来世探索、仪式运用、宗教团体的支持。结论:失独者在丧子后会采用宗教应对,宗教是失独者哀伤平复历程中的积极资源。研究失独者宗教应对对于失独者的哀伤辅导具有重要的启示意义。

【关键词】 失独者;丧亲;哀伤;宗教应对;质性研究

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.05.039

Qualitative Research on Religious Coping of the Parents Who Lost Their Only Child

HE Li^{1,2}, WANG Jian-ping^{2,3}

¹Teachers' College of Beijing Union University, Beijing 100011, China; ²School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China; ³Capital Medical University, Beijing 100088, China

【Abstract】 Objective: To explore religious coping of the parents who lost their only child(shiduers) in China. Methods: Five parents(3 Buddhists, 2 Christians) from Beijing who experienced the death of their only child participated this study. Data was collected by in-depth interview and objects collection, and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis. Results: Religious coping were separated into the following five aspects: Attribution of death, Wisdom insight, Afterlife exploration, Ritual utilization, Social support from religious group. Conclusion: Shiduers would use religious coping after loss, and religion is a potential resource for individuals confronted with bereavement. This has implications for grief counseling of Shiduers.

【Key words】 Parents who lost their only child(Shiduers); Bereavement; Grief; Religious coping; Qualitative study

尽管在过去几十年当中,压力与应对的关系一直是心理学领域很重要的研究内容。但是,宗教在压力的应对领域一直没有得到充分的关注^[1-2],随着应激、应对和心理健康相关研究迅速发展,研究者逐渐注意到人们在面对重要压力事件时所使用的宗教资源^[3]。直到90年代,大量实证研究显示:宗教可能对人们的健康有利,人们开始以中立态度研究宗教与身心健康的关系^[4]。当人们遭遇丧失、战争及疾病等严重威胁个体的压力事件时,往往转向更高的力量,宗教常常成为重要的应对资源。在对晚期癌症患者进行研究时,Pargament提出“宗教应对”(religious coping)这一概念:即利用宗教信仰或宗教活动来应对生活环境中压力事件的方式,它强调患者通过宗教信仰接受并适应压力事件^[5]。

丧失挚爱对于绝大多数人来说都是极为痛苦的

生活事件,而在所有的丧亲类型中,丧子之痛可谓是人生最深重、最难以承受的痛苦之一。目前在中国,由于过去30多年的独生子女政策,产生了百万“失独”群体,他们就承受着这样的痛苦:他们失去了自己唯一的孩子,年龄往往已经超过了49周岁,不能或者不愿意生育或收养子女^[6,7]。虽然目前已经放开了“二胎”政策,但是失独人群的数量在一定时间内还会增加。国外的相关研究显示,丧亲者和丧子者会采用宗教应对,丧子父母认为教会是他们生活的中心,是他们最重要的社会支持。有些丧子父母提到灵性能提供他们承受丧子之痛的力量。信仰能够给他们支持,让他们相信孩子没有在受苦,他们将会重聚^[8]。

目前国内对于丧亲者宗教应对方面的研究寥寥,关于宗教应对的理论及研究仍处于起步阶段。在国内宗教信仰逐年增加的背景下,探索宗教对于个体应对丧亲等重大应激事件影响,对丧亲理论的研究及哀伤辅导实务有着非常重要的价值。本研究的目的是探索失独者是如何进行宗教应对,讨论宗教在失独者丧亲后适应中所起的作用。

【基金项目】 北京市哲学社会科学规划办公室项目(16SRC023);北京联合大学新起点项目(Sk10201616);失独者心理康复服务;北京市计划生育协会关爱失独老人项目;国家社科基金重大项目(16ZDA233)

通讯作者:王建平,E-mail: wjphh@bnu.edu.cn

1 对象与方法

1.1 质性研究方法

本研究采用质性研究方法,它是以研究者本人作为研究工具、在自然情境下采用多种资料收集的方法对社会现象进行整体性探究、使用归纳法分析资料和形成理论、通过与研究对象互动对其行为和意义重建获得解释性理解的一种活动^[9,10]。质性研究方法适合过程类、意义类的研究问题^[7]。

1.2 研究工具

在质性研究中,研究者本人就是研究工具。研究者的性别、年龄、个人能力、专业背景、个性特质、研究经历将影响研究的效度。本研究的研究者是临床心理学博士,在进行本研究之前,已经接受过系统的心理咨询和心理治疗培训,而且还接受了哀伤辅导与创伤治疗的专业训练。

1.3 研究参与者

研究在2013年10月至2015年2月间进行。本研究的参与者是5位来自北京的失独母亲。其中有三位佛教徒,两位基督徒。研究参与者的基本信息详见表1(所有的姓名皆为化名)。坚强和乐观在孩子离世前也信佛,然而孩子离世之后她们的信仰程度加深。晴天是孩子离世之后皈依佛教的;优雅和温柔都是孩子离世后开始信仰基督教的。

表1 研究参与者的基本信息

序号	姓名	年龄	婚姻状况	宗教信仰	丧失对象	丧亲时间 ¹	逝者年龄	丧失原因
1	坚强	58	离婚	佛教	儿子	2(56)	28	自杀(抑郁症)
2	晴天	67	初婚	佛教	儿子	8(59)	29	自杀(疑似抑郁症)
3	乐观	55	初婚	佛教	儿子	3(52)	28	心肌梗死
4	优雅	53	再婚	基督教	儿子	7(46)	16	肿瘤
5	温柔	56	初婚	基督教	儿子	10(46)	16	意外(坠楼)

注:¹括号里面是孩子离世时父母的年龄

表2 访谈及实物收集情况

序号	姓名	时间	地点	转录文本字数	实物搜集
1	坚强	3h20m	家	30693	—
2	优雅	1h40m	单位	14437	博文
3	晴天	2h43m	失独活动室	22445	照片
4	乐观	3h13m	肯德基	55077	—
5	温柔	1h38m	某咖啡厅	22428	博文
转录总字数				145080	

注:凡是地点是单位或者家都是指受访者的家中或者单位

1.4 资料收集方法

本研究主要采用深度访谈法和实物收集法。在访谈之前,研究者准备了录音笔、访谈知情同意书以及访谈提纲。提纲问题举例如下:你是否信仰某一宗教?你是从什么时候开始信仰的,具体原因为

何?在孩子离世之后,你认为信仰宗教对你有何影响?访谈提纲只是作为一种提示,具体访谈过程是自然地跟随受访者。“实物”包括所有与研究问题有关的文字、图片、音像、物品等^[9]。本研究所收集研究对象的实物有:博文以及在访谈地点拍摄的相关照片等(表2)。

1.5 资料分析方法

在征得访谈对象的同意之后,对访谈过程全程录音。将录音资料逐字转录成文字,最终转录稿共约为145080字。对转录稿采用解释现象学(Interpretative Phenomenological Analysis, IPA)的分析方法,这是最近发展起来的一种心理学的质性研究取径^[11]。具体分析资料的过程和步骤如下:①形成第一级最开放的编码:要求研究者反复阅读文本并且做笔记。②形成概念性主题:研究者可以使用一些学术术语标定可以表示文本每一部分特征的主题。③思考所有主题之间的关系,列出主题的结构层次关系。④制作结构化主题一览表,并附上说明每个主题的引语。⑤反映参与者整个群体的经验,要进行个案的整合,将所有个案的结构化一览表整合成一张更高级主题列表^[11]。

2 结果

2.1 死亡归因

在孩子离世之后,父母脑子会自动追问很多为什么。为什么孩子会走?为什么孩子这么年轻就走了,为什么我没有做坏事,会遭此厄运?而作为宗教信仰者,她们可以从佛教和基督教的教义中能够寻找到相应的解释。

2.1.1 人生无常 在对待孩子为什么会离世的问题上,晴天按照佛教会解释为:人生是无常的。没有规律可循。

师父给我讲了很多道理,告诉我人生无常,特别是我家出了这个事情之后,我真的感受到人生真的是很无常的,孩子本来是我们希望,应该给我们是养老送终的,结果我们白发人送黑发人。你说这怎么解释?学佛之后,师父也跟我们反复讲,让我们自己去参悟:人生无常。(晴天)

2.1.2 宿命与缘分 对于孩子为什么这么年轻就走了,坚强、晴天、乐观都认同佛教里面的说法,人的寿命都是有定数的,亲子的缘分都是有时间限制的,这个是先定的。

事情发生就这么着吧,无可挽回的,走就走吧,让他走吧。他也不留恋社会,他留恋也没有用,他的

寿命到了。你和他就这么大的缘分。他就让我进佛门,让我去探索人生的究竟,他是他,你是你,母子缘分,不是永久的,就这一生,你就珍惜吧,朋友什么的,珍惜吧。你的寿命不在你手里。从佛教上讲,他跟我就只有30年的缘分,老话讲了,我欠他30年的债。(晴天)

坚强,找到寺院的一个大师父,大师父说,他(儿子)跟你们的缘分只有28年,他是来报答你们的。他跟你们只有28年的缘分,多呆一天都呆不了。他的任务已经完成了。

佛法讲的,世间你来这一程,一个就是缘,就是缘来,缘散,就是这个。你可能跟很多的众生都结过这种父母兄妹这方面的缘,只是,咱们就是在这个轮回当中,一世一世的,你迷,你迷在其中,不觉悟,你就痛苦。(乐观)

2.1.3 因果报应 对于厄运为什么会发生在自己身上,她们也会理解成因果报应。这个因果不是一时一世的,而是生生世世的。

我们当中有这个有个结果,可能我们无数的前世,有罪恶的东西,今生现报了,但是我们不知道啊。(晴天)

坚强:师父,我有很多疑惑,你可以帮我解解吗?

师父:你说说看。

坚强:可以说我和他爸爸都是很善良的,我们没有做什么坏事,我很自信,我这辈子很善良,没有做过伤害人的事。为什么厄运会发生在我们头上呢?

师父:你不能这么想,你应该想,这是你们祖辈积攒几代的福德。才让你们拥有这么好的一个儿子。

2.1.4 上帝挑选优秀的孩子 基督徒对于死亡归因和佛教徒不同。温柔会解释为一切都是上帝的安排,这是上帝的美意,上帝是拣选优秀的孩子召回。

我通过信仰基督教,我知道一切都是上帝的安排,我知道上帝赐给我一个好儿子,这就够了。虽然上帝把他接走了,但是没有让他痛苦(意外离世,没有受过多的病痛的折磨)。我儿子,上帝特别爱他。我就怀疑起来,是不是上帝早就安排下来了,他要拣选,他要拣选优秀的。(温柔)

我最亲爱的儿子你还好吗…?你听的到吧…?你现在有了一双圣翼…那是圣主(上帝)赐予你前世的肯定…我看得感受到得到…它圣洁无暇,每一片羽毛都是远在世界这头的祝福…我们每个人都有一双翅膀…都是上帝待定的实习天使…所以我们都不曾展翼于世…然而…你是这般杰出的圣使…上帝认

可了你…便把你聘回…你的离去让妈妈和爸爸无法承受…可现在…我们都明白了…是因为你的心灵犹如圣水般的晶莹剔透…所以你才是最适合天使这职位的人…于是你提前胜任了…你重要的责任是从现在才开始的……(温柔博文)

从上面的结果,我们可以看到,一方面宗教教义帮助人们找到孩子年纪轻轻就离世的解释,能够促进失独者对于死亡事件的接纳与面对,另一方面,这其中还含有许多积极转化的思想,从孩子的离世中找到意义和价值。

2.2 智慧领悟

由于信仰某一个宗教,学习宗教教义,会获得许多人生的领悟,这些宗教的智慧和领悟能够提供给失独者许多应对生活中各种变化和挑战的资源,比如:积极的认知方式及心态。而这种积极的认知方式及心态能够很好帮助其丧亲后的适应。

2.2.1 放下我执 丧子之痛是极其剧烈又让人难以接受的,乐观、晴天、坚强通过领悟佛教智慧,学习到世间一切烦恼的根源都在于执着,慢慢地去学会放下我执,臣服于命运。

我通过学习交流,对人生很多事情,有了更多认识。人生真的是很无常的,接受吧!当你少放点“我”,你的心胸就坦荡了。(晴天)

我就真是慢慢的趋于佛法的这个智慧,真是慢慢的平复了我很多。现在我真是觉得看开了很多,看淡了很多世间的这种东西。就跟佛法讲的“凡所有相,皆是虚妄,一切有为法,如梦幻泡影,如露亦如电,应作如是观”(金刚经),世间的爱恨情仇,你执着,你就是痛苦。而实际上,我现在就感觉,我的孩子以一种更高能量,更高层面的生命,存在于宇宙当中,只是我这个肉眼凡胎,世间的凡夫俗子,你看不到,但是我觉得跟他是共存于一个时空当中。好像我能在任何情况能感受到他,他能在那里安慰我,宽慰我,而且祝福我。我想我好,他也会感到很安慰。我很好,他很高兴。如果我再这么痛苦下去,执着下去,拔不出来,我觉得对他还是伤,他会觉得很不安。所以我就觉得人嘛,对任何一个事情不要过于执着。凡人凡夫,就是没办法,总是迷在其中嘛。你得破迷,破执,你得把它都放下。(乐观)

其实我现在想通透了,包括我儿子走,我现在叫臣服于命运,这是我的命,每个人都有自己命运。我就是臣服,这就是命运给我的安排,我臣服,臣服就像我领旨。就跟释迦摩尼是佛祖给了我这个命,你给了我这个使命,我臣服,我接了,我还做好,就够了

……不叫认命,认命是消极的……臣服带有一种理解,是一种领悟,一种看透,看透以后,你该怎么做,了无牵挂……现在我连舍不得我都慢慢的放下了(坚强)

2.2.2 随喜 随喜,也是佛教用语,指因为他人的欢喜而欢喜。有了随喜的心态,就不会纠结敏感,看到别人快乐的时候,就不会那么痛苦了。晴天提到对于失独者而言,有许多痛苦点,看到周围的人提到孩子,会牵扯他们的伤痛。但是有了随喜的心态,就更加容易度过。

我们有好多关卡,第一关是听说人家找朋友,第二是结婚,第三关是有孩子,当了爷爷,当奶奶,一开始真的是不爱听,后面硬着头皮也在听,后来听一听,也觉得挺好的。我们信佛之人讲究随喜嘛,随着别人的缘分,人家高兴,我就随着别人的高兴。吃东西,比如修佛的人,你吃素吧,但是有人吃肉,得了,你们吃肉,我吃素就行了,但是如果你躲开,大家都不高兴,下次还叫不叫你啊?随喜嘛,我捡那个没有肉的吃就完了嘛,不纠结嘛,随缘嘛,随顺众生嘛。不执著。不会将我和群体隔开,更好地融入这个群体,融入众生。人家孩子高兴,人家的幸福,你就当成自己的幸福得了,你听着了,你就为别人高兴,替别人高兴,自己也欢乐吧,就这么想吧,我是从这个角度考虑的,跟大家相处的时候,我就随缘,随顺众生,就是跟大家一样。(晴天)

2.2.3 积善行德,慈悲心,无量心 在孩子离世之后,许多失独者人生意义陷落,失去了目标和方向,为了不断丰厚孩子生命的价值和自己生命的意义,他们吸收了佛教的教义,在其中获得启迪。

比如晴天认为要想从痛苦中解脱就必须要做善事。

我意识到应该更多积善,还有就是慢慢地看透自己,发现自己很多缺陷。我想了解,我希望我的人生能够解脱。我解脱的途径是什么?解脱途径,我们要做善事,要发无量心。(晴天)

坚强虽然一直信佛,但是她说现在已经与过去大不相同,现在是从信佛转变到了学佛,过去是索取,现在是要付出。

我以前叫做信佛,我就保佑我儿子,事业顺顺利利,家里平平安安,我总是在求。现在我是在学佛,我那时候是在拜佛,信佛。我现在是学佛,信佛是你保佑我,学佛是要学佛的慈悲,智慧,佛是给予,付出,发大愿,发善愿。地藏王菩萨,观音菩萨都是普度众生,对不对?(坚强)

2.2.4 圣经智慧:接纳、感恩、转化 温柔是在孩子离世之后开始信仰基督教的,在这个过程中,她读圣经,领悟圣经智慧,帮助自己慢慢接受孩子的离世这一残酷的现实,变得豁达。圣经语言中包含很多接纳、感恩的心态与智慧,还有很多积极转化的思想。这对于缓解丧亲后的痛苦是非常有利的。

儿子走了之后,我就开始看圣经,如饥似渴的学,领会神的意思。圣经有些话特别深奥,比如它说如果有人打你的左脸,你要把你的右脸伸过去。当时我就特别不理解这句话,我说什么意思,难道我要让他左右开弓打我吗?这些圣经语言值得你好好体会。现在,我似乎理解了这些话的深意。(温柔)

真言有一个,虚虚实实,什么都是虚空。圣经里叫虚空,佛教里是叫空,他就说实际上人活着就是跟命运抗争,只要活着的人是很累的。我是经历过死荫幽谷的人,可以说孩子的这个事情,我就像是死过一次的人。而现在我走了10年,走到今天,我问牧师,牧师是这么跟我解释的,上帝给你的担子一定他知道你能够承受的,如果你承受不了,他不会加给你。就是说我只要能走过来,就是上帝知道我能承受。圣经有一句话,我觉得特别好,就是一天的难一天当就够了,不要为明天忧虑。神说的这句话。因为圣经是神启示的,人写的,所以都是来自神的一种灵感。(温柔)

不管上帝给你多大的磨难,最后上帝还是会给你一个祝福。就是用基督教来说,很多磨难实际上是上帝化了妆的祝福(温柔)

总的来说,我觉得我儿子这个生命,特别奇妙,特别美好,特别仁慈,他就是一个不同凡响的人。从这个意义上,我真的觉得,上帝给了我够多了,给我这样一个人,我因为她是她的妈妈,才能近距离的感知这些东西。(优雅)

儿子自由畅快的人生,恰如他笔下的人物:“得到上帝的宠爱,在疾病中升华、活明白了,圆满地完成了人生的旅程,也就是提前完成任务。”(优雅博文)

2.3 来世探索

在孩子离世之后,很多父母都会思考人到底有没有灵魂?真的是人死了就什么都没有了?人到底有没有来世?孩子死后身体没有了,灵魂去了哪里?他们过得好不好?本研究中,几位父母都会借助各种方式了解孩子来世的去向,当父母借助宗教知道了孩子来世安好,这对于父母则是莫大的安慰。

2.3.1 轮回转世 几位佛教徒也都提到了轮回转世。通过询问通灵者和得道高僧了解孩子下一世去了哪里。

那次我找了一个通灵的,说的很准。我去了,后来群里还有两个人去找她。她说的也挺让我安慰的。她在定中一弄,你告诉她儿子的名字,出生年月,告诉她什么时候走的,你就不用说别的了。她就是一入定之后就跟你说你儿子长得是什么样,是不是颧骨有点高什么什么的。我说是,是,她说的真对。她就说你现在你儿子现在挺好的我看不到他现在在哪一界,但是他看着挺好,他好像在一个社团里面,有点大学生的社团那样,他在那边好像负责什么小事务,事务,反正挺好的。(乐观)

我到美国见到一个大师,他说,你儿子已经上天了,他在天上。他说我儿子前两世就是和尚。(坚强)

2.3.2 回到上帝怀抱 基督教认为上帝创造了世界,孩子离去,只不过是又回到了天堂,回到了上帝的怀抱中。

你是这般杰出的圣使…上帝认可了你…便把你聘回…(温柔)

2.4 仪式运用

每个宗教都规定许多的仪式,佛教中有超度、念经,基督教中有祷告。宗教仪式有许多重要的心理功能。

2.4.1 超度、念经、修行 很多父母会按照佛教仪式给孩子超度。继续表达对孩子的关爱,除了在佛寺里面给孩子超度之外,回到家中也常常会念超度经,希望孩子能够远离地狱,到达西方净土。

我们每逢七都给他做超度,他的头七,我们在西安法门寺做过,后面,在上海龙华寺做过,在广州的大华寺做过。他走了之后,我拜访了很多大师。师傅叫我们回去要不停的念超度经。要给他助力。他会越走越好。于是,我们回去逢七,就给孩子超度。(坚强)

我儿子也有福分的,青海庙里面有一尊佛,一年打开一次,我师父把我儿子名单给那边的师父说了,打开,放进去了,一般人没有这份福分的。我儿子走之后,头七,我在白云观给他做的,做了一个七……我信佛,祭日,生日,我都到庙里去给他念经,给他超度。(晴天)

除此之外,平日里,乐观、晴天都会在家里念经、打坐,用各种方式修行,静心。晴天,还在家里供曼扎(曼扎翻译成中文是供养之意,每个修行人都要靠福报。佛陀传授了许多种积累资粮的方法,但其中

能在短时间内最快速地累积资粮的方法就是供曼扎。)

我现在打坐,我真是挺舒服的,有时候每天都打打坐。很快能静下来,一切都没有杂念挺舒服。我早上起来念念经,半个小时。晚上有时候《大悲咒》,睡前持诵《大悲咒》,然后再接着打坐,半个小时,每天早晚都半个小时。只要是打完坐之后,一闭上眼,就阿弥陀佛,阿弥陀佛。两组、两组、念着念着就睡着了。就是真正的什么都没有了,什么都没有了,眼前就是阿弥陀佛四个字,就是摄住你的六根。实际上你的六根,六尘(六根,佛教用语。指包括眼、耳、鼻、舌、身、意;眼所见者为色尘,耳所听者为声尘,鼻所嗅者为香尘,舌所尝者为味尘,身所觉者为触尘,意所分别者为法尘,此为六尘。)

2.4.2 祷告 基督徒最基本的宗教仪式就是祷告,温柔每周都要去家庭教会读圣经,祷告。生活当中,遇到很多事情的时候,她会祷告。

那天我大哭一场,哭完以后我就向上帝祷告,真的,我就慢慢慢慢祷告,后来我发现我好像又好了一些…十年了,走到今天,我感觉很不容易。(温柔)

2.5 宗教团体支持

由于信仰一个宗教,失独者能够获得宗教团体的支持,如师父的支持,感受到上帝的爱,得到牧师、兄弟姐妹,教友信众的支持。

机缘巧合,师父来北京,在我家住了4个月,我跟着他修行。人家说,你走了个儿子,来了个师父。当然,师父和儿子不能比,但是真是的,师父很重要,师父在这里我都不知道累,早上七点到九点,学习一个单元,中午一点半到四点半,我们又是学习一个单元,晚上,七点到九点,又是一个单元。这都是一种缘分嘛,走了之后,这是我儿子给我送来的。(晴天)

我说上帝怎么给我安排这么多的环节,这么多功课,这么难的让我去面对,你说我怎么才能去战胜这些呢?后来我跟上帝祷告,我也跟我们那些弟兄姊妹发信息,让他们告诉我怎么跟上帝去说这些事,他们说那你只能是祷告,只能是把你这些要求都跟上帝提出来。(温柔)

3 讨 论

宗教是人们应对丧失的重要资源,本研究显示,中国失独父母在孩子离世之后会采用宗教应对,具体表现在以下五个方面:死亡归因(人生无常、宿命与缘分、因果报应、上帝挑选优秀的孩子);智慧领悟(放下我执,随喜,积善行德、圣经智慧);来世探索

(轮回转世、回到上帝怀抱);仪式运用(超度,修行,祷告);宗教团体支持。宗教是丧亲者哀伤平复历程中的积极资源,能够帮助丧亲者在痛苦的生命经验中找寻意义;协助他们放弃旧的价值观,寻找新的意义资源;获得心灵的告慰以及内心平静;并且通过和个体之外力量的联结,获得更多力量和支持^[5]。

意义重建是丧亲者面临的中心历程,它有两个重要的机制:意义理解(sense making)和益处寻求(benefit searching)^[12]。丧亲者在经历丧亲事件之后必须面对如:“世界是公平的、安全的、有规律的吗?逝者的人生有何意义?我的人生究竟有什么意义?”等问题^[13,14]。针对这些问题,宗教都能提供很好的解释框架。本研究显示,信教的失独者会利用宗教教义来对死亡进行归因和解释:佛教往往将其解释为人生无常、宿命与缘分、因果报应;而基督教则会说上帝是拣选优秀的孩子召回。

失独父母会仔细去学习宗教的教义,领悟其中的智慧,比如佛教徒会提到放下我执,随喜,积善行德;基督徒也会提到圣经当中关于感恩、接纳、转化的积极思想;这样能够促进失独者用积极适应性的认知替代令人痛苦的认知。以往研究表明,丧亲者存在许多负性不合理的认知,这会加重他们的哀伤反应^[15,16],在失独者当中也存在同样的情况,例如,年轻人应该比老年人走得晚;好人不应该遭遇困难和厄运;孩子走了,我没有资格快乐了。而在宗教教义当中包含了很多积极心态和认知成分。例如,佛教中提到的“破除我执”;“我执”是指人们固执的认为存在一个能自在主宰的实我,佛陀认为,人生充满了无尽的烦恼和痛苦,而所有这一切都根源“我执”^[17,18]。此外,佛教还有“四无量心”的说法,即:“慈”、“悲”(对不幸者的怜悯)、“喜”(为别人的快乐或成功感到的喜悦)、“舍”(保持不带执着的接纳与内在安宁),这是面向一切众生的4种高尚态度^[19]。在失独者经历丧子,生命意义陷落之时,能够按照佛教所宣扬的将个人小爱变成对众生的爱,慈悲付出,积善成德,发无量心,有许多利他和亲社会的行为,这是一种积极的转化,能够帮助失独者找到更多人生的价值和意义。

失独父母会利用宗教及宗教人士的帮助,探索孩子轮回转世后的去向,而当他们得知孩子有了更好的归属,内心能够得到极大的安慰。死亡之所以让人们感到痛苦,是因为死亡事件是如此决绝,不可逆转,它会强行切断亲子关系,但是父母对孩子的爱能够穿越时空和死亡。通过对于来世的探索,失独

父母可以继续与孩子保持持续性联结^[20]。此外,失独者还会运用很多宗教仪式(超度、念经、打坐、祷告),宗教仪式也能够调节情绪,让他们心情更加平静,同时他们也通过仪式表达对孩子的爱;宗教团体(教友、上帝、僧人师父、上帝、牧师)的支持也是一种非常重要的社会支持系统,能够帮助失独者与个体之外的,甚至更高的力量(高僧大佛、上帝)进行联结,促进社会融合和丧亲适应。

在过去的心理学研究领域,宗教没有得到充分的关注,在中国心理学研究尤其如此,可能是由于宗教问题具有一定敏感性。本研究弥补这个不足,为宗教与健康关系提供了理论和实证研究依据。本研究显示,很多失独者都是在失独之后才皈依某一宗教,宗教是他们丧亲适应过程中极为重要的资源,这对于创伤及哀伤的治疗具有重要的启示意义。

参 考 文 献

- 1 Dein S, Lewis CA, Loewenthal KM. Psychiatrists views on the place of religion in psychiatry: An introduction to this special issue of Mental Health, Religion & Culture. *Mental Health, Religion & Culture*, 2011, 14(1): 1-8
- 2 Wulff DM. Psychology of religion. In *Encyclopedia of psychology and religion*. New York: Springer US, 2010
- 3 Lynn Gall T, Cornblat MW. Breast cancer survivors give voice: a qualitative analysis of spiritual factors in long-term adjustment. *Psycho-Oncology*, 2002, 11(6): 524-535
- 4 Pargament KI. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford Press, 2001
- 5 Pargament KI, Smith BW, Koenig HG, et al. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1998, 37(4): 710-724
- 6 彭善民. 失独社会工作的意义与可能. *中国社会工作*, 2013, 4: 1-1
- 7 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
- 8 Arnold J, Gemma PB. The continuing process of parental grief. *Death Studies*, 2008, 32(7): 658-673
- 9 陈向明. 质的研究方法与社会科学研究. 北京: 教育科学出版社, 2000
- 10 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
- 11 Smith JA, Flowers P, Larkin M. Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research. London: Sage, 2009
- 12 Neimeyer RA. Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 2000, 24(6): 541-558

- children—Technical report. *Pediatrics*, 2002, 109(4): e68–e68
- 19 李阳, 曹枫林, 崔乃雪, 等. 儿童期虐待, 执行功能与农村青少年情绪行为问题的结构方程模型. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(6): 813–815
- 20 Sloman L, Taylor P. Impact of child maltreatment on attachment and social rank systems: Introducing an integrated theory. *Trauma Violence & Abuse*, 2016, 17(2): 172–185
- 21 Kelly RJ, El-Sheikh M. Longitudinal relations between marital aggression and children's sleep: The role of emotional insecurity. *Journal of Family Psychology*, 2013, 27(2): 282–292
- 22 Brown S, Fite PJ, Stone K, et al. Accounting for the associations between child maltreatment and internalizing problems: The role of alexithymia. *Child Abuse & Neglect*, 2016, 52: 20–28
- 23 Hovens JGFM, Giltay EJ, Hemert AM, et al. Childhood maltreatment and the course of depressive and anxiety disorders: The contribution of personality characteristics. *Depression and Anxiety*, 2016, 33(1): 27–34
- 24 Anderson CA, Bushman BJ. Human aggression. *Psychology*, 2002, 53(1): 27
- 25 王明忠, 范翠英, 周宗奎, 等. 父母冲突影响青少年抑郁和社交焦虑——基于认知-情境理论和情绪安全感理论. *心理学报*, 2014, 46(1): 90–100
- 26 Moon SH. Relationship of peer relationships, perceived parental rearing attitudes, self-reported attachment security, to loneliness in upper elementary school-age children. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 2009, 39(3): 401–408
- 27 Bernardon S, Babb KA, Hakim-Larson J, et al. Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 2011, 43(1): 40–51
- 28 邓云龙, 潘辰, 唐秋萍, 等. 儿童儿童期心理虐待与忽视量表的初步编制. *中国行为医学科学*, 2007, 16(2): 175–177
- 29 曹中平, 黄月胜, 杨元花. 马斯洛安全感-不安全感问卷在初中生中的修订. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(2): 171–173
- 30 王登峰. Russell 孤独量表的信度与效度研究. *中国临床心理学杂志*, 1995, 3(1): 23–25
- 31 罗贵明. 父母教养方式、自尊水平与大学生攻击行为的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(2): 198–199
- 32 Podsakoff PM, MacKenzie SB, Lee JY, et al. Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88(5): 879–903
- 33 Bender K. Why do some maltreated youth become juvenile offenders? A call for further investigation and adaptation of youth services. *Children and Youth Services Review*, 2010, 32(3): 466–473
- 34 Riggs SA, Kaminski P. Childhood emotional abuse, adult attachment, and depression as predictors of relational adjustment and psychological aggression. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 2010, 19(1): 75–104
- 35 Riggs SA. Childhood emotional abuse and the attachment system across the life cycle: What theory and research tell us. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 2010, 19(1): 5–51
- 36 骆思华, 高钰琳. 实习中期护生心理安全感现状及其影响因素. *护理研究*, 2013, 27(12): 3786–3787
- 37 Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 2006, 26(6): 695–718
- 38 Morris AS, Silk JS, Steinberg L, et al. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 2007, 16(2): 361–388

(收稿日期:2016-11-23)

(上接第975页)

- 13 Keesee NJ, Currier JM, Neimeyer RA. Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 2008, 64(10): 1145–1163
- 14 Gillies J, Neimeyer RA. Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 2006, 19(1): 31–65
- 15 Boelen PA. Cognitive-behavioral therapy for complicated grief: Theoretical underpinnings and case descriptions. *Journal of Loss and Trauma*, 2006, 11(1): 1–30
- 16 何丽, 尉玮, 胡泊, 等. 负性认知对丧亲者不良情绪的预测作用. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(4): 605–608
- 17 王璐. 自我与我执——浅谈佛教之无我. *淮北煤炭师范学院学报: 哲学社会科学版*, 2010, 31(2): 38–40
- 18 彭彦琴, 江波, 杨宪敏. 无我: 佛教中自我观的心理学分析. *心理学报*, 2011, 43(2): 213–220
- 19 曾祥龙, 刘双阳, 刘翔平. 慈心禅在心理学视角下的应用. *心理科学进展*, 2013, 21(8): 1466–1472
- 20 何丽, 唐信峰, 朱志勇, 等. 持续性联结及其与丧亲后适应的关系. *心理科学进展*, 2016, 5: 765–772

(收稿日期:2017-01-26)