

# 认知行为理论下失独家庭情感困境分析及帮扶对策

焦孟琳

(北京建筑大学文法学院,北京 100044)

**摘要:**我国于20世纪80年代开始实施计划生育政策,人口增长速度得到了有效控制,然而因此引发的失独家庭问题及其带来的一系列附加问题越来越得到社会各界广泛关注。文章尝试从认知行为理论视角对失独家庭的情感困境进行分析,并给出相应建议。一是运用理性情绪疗法,纠正失独家庭的非理性观念;二是运用认知疗法,通过认知和行为技术改变其不良认知,进一步改变他们的情绪和行为,使失独家庭走出情感阴霾,回归正常生活。

**关键词:**认知行为;失独家庭;理性情绪疗法

中图分类号:C913

文献标志码:A

文章编号:1671-0479(2017)04-309-003

doi:10.7655/NYDXBSS20170412

为控制我国人口快速增长,20世纪80年代,我国开始在全国范围内施行计划生育政策。实施该政策近四十年来,人口的增长速度得到了有效控制,该政策同时也带来了诸多问题,如人口老龄化、独生子女教育、死亡等问题,而据2012年5月9日《广州日报》报道,我国失去独生子女的家庭超百万,而且每年以新增7.6万个失独家庭的速度增长,失独群体的队伍日益庞大。失独家庭逐渐成为社会中的弱势群体,失独家庭引发的相关问题也成为了热点。

独生子女死亡对于一个家庭来说,不仅意味着亲人离去,更破坏了家庭结构,亲子支持断裂,从而也引发了进一步的如夫妻关系、失独父母养老、就医等一系列问题,尤其是家庭中父母已近中老年,丧失生育能力,无法进行再次生育,唯一子女死亡,对该家庭的打击更大。这一群体已经引起了社会各方关注,诸多学者也从人口学、社会学、经济学等多领域对该问题进行分析建议,政府等有关部门也出台了政策进行帮扶。笔者聚焦于独生子女死亡后,家庭成员的情感 and 精神崩塌这一情况,希望通过社会工作中认知行为理论对现今失独家庭面临的情感现状和困境进行分析,并尝试提出帮扶对策的建议。

## 一、认知行为理论概述

20世纪70年代后期,认知行为理论这一治疗

方法受到极大关注。认知理论与行为主义原本是两个不同的学派,后来两者之所以结合可能是因为其早期与医疗模式的连接有关,认知行为治疗通过认知和行为技术来矫正不合理的认知行为,从而使人的情感和行为得到相应改变<sup>[1]</sup>。

### (一)认知行为理论基本观点

认知行为学派特别强调个人(包括思想、情绪、行为)和环境的互动及相互影响,相信人的遭遇及反应虽然是受外在环境所限制,但是人本身是有力量来塑造一个能容纳自己的环境。一个基本观点认为:在介入实际问题时,运用认知行为这一理论,不仅需要重视矫正不良的行为,同时更加重视改变人的认知方式,达到认知、行为、情感三者的和谐。

### (二)认知行为疗法的主流理论

理性情绪行为疗法(rational emotive behavior therapy, REBT)是美国心理学家艾利斯在1955年提出的,该方法的重要观点是:人不是因事情受到困扰,而是因对这件事的看法和信念受到困扰。情绪和行为反应是否适当,取决于人们的信念是否合理。美国心理学家贝克提出的认知治疗理论认为:认知是情绪产生和行为发生的基础,认知是情感和行为的中介,歪曲的认知与个人情感问题和行为问题的产生有密切关系。继艾利斯和贝克之后,梅钦鲍姆提出了具体的认知指导训练技术,其本质是通

收稿日期:2017-02-28

作者简介:焦孟琳(1994—),女,北京人,硕士研究生在读。

过处理内在对话,从而改变人的思考、认知结构和行为方式的程序<sup>[2]</sup>。

### (三)认知行为治疗的模式

认知行为治疗的模式可以分为三类:①认知重组治疗,该模式认为情感和行为的困扰来自于不恰当的思维,心理治疗的目标在于,确定一个更具适应性的思考方式;②应对技巧治疗,该模式侧重于提供系统的应对各种应急情境的方法和技能;③问题化解治疗。这一模式把认知重组治疗与应对技巧治疗结合在一起,试图寻求处理较广泛问题的一般治疗策略或方法<sup>[2]</sup>。

## 二、我国失独家庭现状及情感困境

### (一)现有研究成果

失独家庭这一概念2012年首次被提出,但目前国内对失独家庭仍然没有清晰的界定。柳志艳<sup>[3]</sup>认为失独者是指其独生子女因疾病、车祸、犯罪、工作、自杀、灾害等原因死亡,从而永远失去独生子女的父母,其年龄多在50岁以上,且一般情况下,由于年龄或其他原因不能或不愿再生育、收养子女。在本文中,笔者采用该学者的界定。

随着失独家庭规模的上升,这一群体以及伴随这一现象随之而来的诸多问题引发了各界关注。在国内现有研究成果及文献中,学者主要集中在对失独家庭的现状研究<sup>[4-5]</sup>,面临的精神空虚和养老等问题的困境研究<sup>[6-7]</sup>,根据已有问题提出对策建议,或失独家庭社会生活重构、救助<sup>[8-9]</sup>,以及社会工作介入失独家庭<sup>[10-11]</sup>等方面。笔者在现有研究成果基础上,针对失独家庭的困境做了更为聚焦的研究,例如在失去独生子女后,家庭成员,尤其是失独父母的情感崩塌等困境,以及由此导致的家庭破裂等一系列问题。

### (二)失独家庭情感困境

对于失独家庭,现在的关注点主要是其生活面临的困境上,如经济以及养老,但事实上,子女的第一步离去对于整个家庭尤其是核心家庭中的父母情感上的打击无疑是巨大的,使得其在情感上面临着有可能长期持续的困境。失独家庭的情感困境,笔者认为具体体现在以下两个方面。

第一,体现在失独父母的关系上。孩子是维系夫妻关系的纽带,在核心家庭中起着重要的作用,尤其是在中国,父母将一辈子的心血倾注在孩子身上,可以说孩子是其组建家庭后最大的希望和情感寄托。亲子关系在整个家庭占据了主导位置,家庭关注点通常都在子女抚育上,夫妻关系在家庭中的

定位就被忽视了。这样看来,一方面孩子是维系父母关系,支撑家庭情感的重要角色,是夫妻间的“安全阀”;但另一方面,子女也有可能成为一个家庭分裂的主要原因。张必春等<sup>[12]</sup>提到,对于曾经有过孩子的父母来说,经历了子女离世的过程,他们在心理上会产生相对被剥夺感和失落空虚感。这一过程可能影响夫妻关系、家庭稳定,甚至导致家庭解体。由此可见,独生子女的死亡对于家庭的稳定、父母间关系都有着巨大影响。

第二,失独家庭情感困境还体现在基于事故归因上的个体情感崩溃。个体对于灾难性事故的发生,最开始是不敢相信、不愿承认,在认清事实后,通常会有对这一事故的归因行为。在遭受丧子之痛,到逐渐认清或接受这一事实后,失独父母间通常会进行自我归因,或归因为另一方或其他事件及主体,这一现象在一些学者的研究中得以证实。在这种情况下对于独生子女死亡的这一事实进行归因,无论是自我归因还是归因于其他主体,都是有责备和迁怒的成分在里面,这在某种程度上也可以看作是失独父母在子女死亡事件中责任和情感上的一种回避和宣泄。在独生子女死亡这一事件发生后,很多失独父母会把责任归咎于自己,或是归咎于对方,而无论归因于谁,只要对方赞同这一归因,那么夫妻间的情感交流会被自责和责备取代,进而导致家暴、纠纷等现象<sup>[12]</sup>。归因行为的结果抛不开夫妻关系的影子,更会导致夫妻双方钻入“牛角尖”,产生个体层面上的非理性认知,进一步困扰自己,影响家庭。

## 三、认知行为理论下的帮扶对策

失独家庭的情感困境及其具体体现的两个方面,很大一部分是由失独家庭成员也就是失独父母的认知观念导致,其认知中存在一定的非理性观念和情绪,笔者尝试从认知行为理论及疗法的角度,对失独家庭面临的情感困境进行分析并给出帮扶对策,帮助失独家庭走出情感困境,回归到正常社会生活。

### (一)改变非理性观念

理性情绪行为疗法是认知行为疗法中的重要部分。理性情绪理论认为,某些不好的事情发生非我们所能控制,虽不是我们所乐见的,但却没有理由说其不该发生。由此,也应在帮助失独父母的时候首先帮助并引导他们接受子女离去这一事实,在这一事实不能改变的时候,学会接受,并在这一状态下继续生活。在帮助失独父母的过程中,可以具

体分为四步来进行,第一是直接或间接地向其介绍理性情绪理论的基本原理,使夫妻双方意识到其现有的思维方式、信念是存在不合理方面的;第二,要使其明白,是自身存有不合理信念,才会长时间受到情绪困扰,夫妻双方对此负有责任;第三,引导失独父母与不合理信念进行辩论,帮助其澄清自我概念,并舍弃不合理信念;最后,帮助他们在认知的层面上架构出正确的观念,引导他们以合理的思维来面对失去独生子女的事实和现状。

### (二)调节认知过程

失独父母间常见的问题行为就是夫妻间的指责和自责,以及由此带来的一系列争执、家暴、离婚等问题,这些与子女离世后其认知层面存在的歪曲有一定关系。在悲剧发生后,父母持有的观点通常带有武断的推论、极端思维的特点。这与其早期生活中形成的负向自动思维有莫大关系,负向自动思维会导致人们在看待世事时,易产生情绪的抑郁、焦虑甚至行为障碍。这些逻辑上的不合理之处,容易使人在遭遇不良事件时形成悲观看法,进而陷入绝望、无助等不良情绪中<sup>[2]</sup>。因此,该视角对于帮助改变失独父母不良认知的现状,有很大的借鉴意义。

### (三)倡导失独家庭父母组成自助组织

自助组织(self-help group)是指为了满足共同需要,克服共同面对的困难和问题,寻求个人和社会改变的一群人自发形成的组织<sup>[13]</sup>。失独家庭父母长期处于悲伤、沮丧、自责等情绪中,不利于其自身的身心健康及家庭和谐,而夫妻双方也很有可能在认知上责怪对方,导致夫妻双方都在丧子之痛中无法走出。若有专业人员,如社会工作者、社区工作人员等,倡导或建议失独父母群体进行自发的组织活动,形成自助组织,以排解不良情绪,形成相互的社会支持网络,并获取更多社会资源,这些都有利于失独父母重新找到自己的定位,使生活慢慢回归正轨。同时,自助组织的建立,除了帮助自身缓解心情,获取外界帮助,还可以帮助遭遇同样困境的其他父母,使得这个群体可以共同扶持,分享资源,以此也可以在另一个层面实现自己的价值。

独生子女的去世,对于家庭及成员身体及精神上的打击可谓是巨大的,然而在这一过程中,家庭

成员,主要是失独父母自身也是可以做出改变来应对这一打击的,从而使身心恢复健康,生活步入正轨。笔者认为,主要的方式可以从认知行为理论进行思考,参照具体的治疗技术及方法,在社会工作者或心理咨询师等的帮助下,改变自身非理性观念、调节认知过程,自发组建自助组织等,主动获取帮助,逐步从丧失独生子女的痛苦中走出来,避免自己的思维走向“死胡同”,使得原本脆弱的家庭更加雪上加霜。

### 参考文献

- [1] 范明林.社会工作理论与实务[M].上海大学出版社,2007:4
- [2] 许若兰.论认知行为疗法的理论研究及应用[J].成都理工大学学报,2006,14(4):63-66
- [3] 柳志艳.勇敢地生活下去——呼唤社会关注失独者群体[J].学理论,2012(20):57-58
- [4] 南菁,黄鹂.我国失独家庭现状及帮扶对策研究述评[J].合肥学院学报,2013,30(2):20-23
- [5] 刘芳,马明君.我国失独家庭现状与对策的研究综述[J].重庆师范大学学报(哲学社会科学版),2014(2):101-106
- [6] 吴佩芬.人口老龄化趋势下我国农村“空巢老人”养老困境及化解[J].社会工作,2012(8):40-43
- [7] 孙炜红.失独家庭养老困境研究[J].四川理工学院学报(社会科学版),2014(4):26-31
- [8] 黄建.失独家庭社会救助问题研究[J].理论探索,2013(6):62-66
- [9] 杨宏伟,汪闻涛.失独家庭的缺失与重构[J].重庆社会科学,2012(11):21-26
- [10] 姚金丹.社会工作增能视角下失独家庭的分析[J].社会工作,2012(10):24-27
- [11] 许舒雯.“失独家庭”的社会工作介入模式探索[J].社科纵横,2013(3):128-129
- [12] 张必春,刘敏华.绝望与挣扎:失独父母夫妻关系的演变及其敢于路径——独生子女死亡对夫妻关系影响的案例分析[J].社会科学研究,2014(4):104-111
- [13] Katz, AH. Self-help in America: A Social Movement Perspective[M]. New York: Twayne Publishers Inc, 1993:7-25