

封闭与融入的冲突

——失独家庭精神状况的调查与思考

冯媛媛, 张 倪, 姚梓楠, 邹宇婷, 张景驰, 周 泽, 郝佳薇
(湖南人文科技学院 马克思主义学院, 湖南 娄底 417000)

[摘 要]党的十九大提出“弱有所扶”的民生发展目标。失独家庭是我国“计划生育”政策背景下产生的特殊弱势群体, 对他们进行人文关怀对构建社会主义和谐社会具有重要意义。通过问卷调查和结构式访谈的形式对失独家庭人员的精神状况进行实证研究, 调查发现, 失独家庭的精神状态呈现出亲子关系中断、情感寄托难寻, 亲情日趋冷淡、逐渐自我封闭, 老年生活困顿、人文关怀匮乏等特征。对此, 可从完善相关法律法规、构建失独家庭制度支持体系、倡导全社会帮扶、共营造关爱失独家庭的良好氛围、引导失独者自我调适、主动获取人文关怀等方面着手, 使失独家庭走出困境, 更好地重新融入社会生活。

[关键词]失独家庭; 精神状况; 封闭与融入; 人文关怀

[中图分类号]G913.9

[文献标识码]A

[文章编号](2021)01-0097-13

我国的人口结构和数量在“计划生育”政策实施后发生了极大变化, 其中之一就是独生子女家庭不断增加。当前我国已全面放开二孩政策, 但独生子女家庭所占比重不降反升, 随着独生子女家庭的增加, 失独群体也开始进入公众视野并逐渐引起社会广泛关注。

由于失独家庭精神需求保障机制不健全, 再加上失独者沉浸在悲痛中, 心理上积压的痛苦和伤害得不到有效释放, 很难走出失独的阴影。长此以往, 他们之中的多数人日渐消沉, 产生抑郁、焦虑、延长哀伤、创伤后应激障碍等情绪问题, 进而可能引发社会问题。可见, 完善失独家庭需求保障机制、推进失独家庭人文关怀是十分必要且迫切的^[1]。

一、样本资料来源

为了解失独家庭精神状况, 帮助他们更好地走出阴影、开启美好新生活, 本调查组在2021年1月14日至2021年3月15日, 选取39岁至78岁的失独家庭或失独者为调查对象, 合理采用线上线下相结合的方式对失独家庭精神状况进行调查。线上通过失独QQ群在全国范围内共发放问卷300份, 问卷回收率为100%, 其中有效问卷为280份, 有效率为93.33%, 调查对象最小39岁、最大78岁。线下根据调查组成员的实际情况, 在湖南长沙、邵阳、湘潭、娄底以及山东济南和威海共6市采用结构性访谈的方式进行个案访谈, 共实地访谈13个失独家庭, 访谈对象最小48岁、最大63岁。

二、数据分析结果

(一) 亲子关系中断、情感寄托难寻

1. 亲子关系破灭之精神创伤

[收稿日期]2021-04-12

[作者简介]冯媛媛(2000—), 女, 山东威海人, 湖南人文科技学院马克思主义学院2019级本科生

[指导老师]孙洪庭, 杨国辉, 欧阳纯晶

调查显示,失独家庭目前面临的困难主要为精神创伤(占 48.21%)和经济困难(占 23.21%),说明巨大的精神创伤是目前失独家庭最突出的问题,线上线下的访谈也说明了这一点(见图 1)。

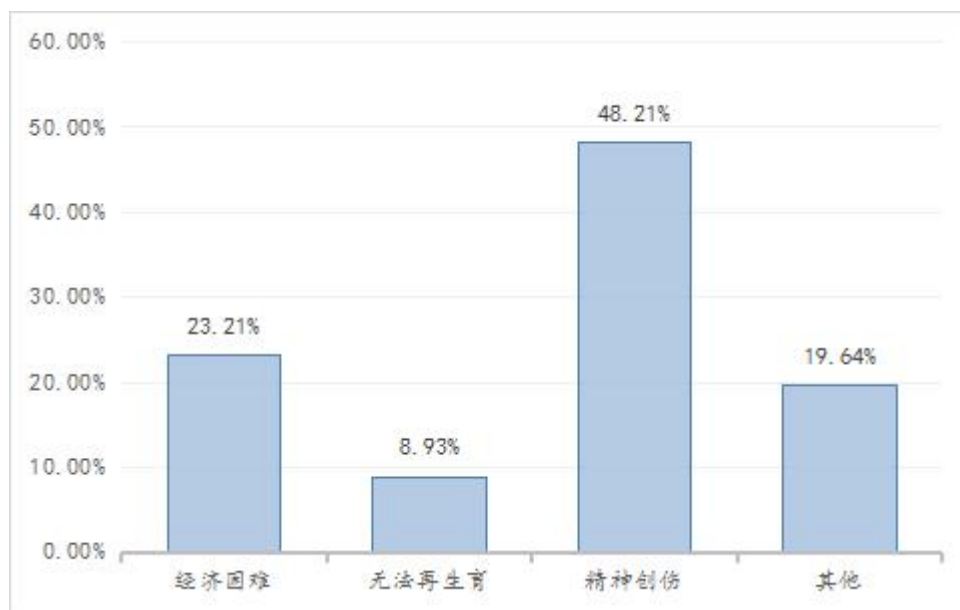


图 1 失独家庭面临的主要困难图

2021 年 1 月 21 日,调查组采访了失独者 Z 女士,她的独生女出生于 1995 年,2019 年 10 月因重大车祸离世。女儿走后,Z 在家将女儿所有的东西都维持原貌,就连女儿出家门时的拖鞋也在放原地没有动过。Z 女士说:“孩子走了以后,我整个人像天塌了一般,我这辈子所有的一切都没了,而且我很对不起我的父母,老人从小看着孩子长大,在孙辈中最喜欢她。孩子走了,她的爷爷奶奶特别接受不了,老人家很伤心,后来他们的身体也一直不怎么好。我的身体情况也大不如前了,这个家就和散了一样,没了生活下去的动力,我们家就这一个孩子,没了血脉传承,死了都没脸去见祖宗。”

在被调查的失独家庭中,平日里心境平和的占比为 8.93%,莫名烦躁或抑郁的占 51.79%,情绪波动激烈的占 21.43%,说不清楚者占比 17.86%。由于难以适应没有子女的生活,失去了孩子,他们就缺失了情感的交流,未来的他们将难以感受到家庭的温暖幸福,极度缺乏人文关怀和情感慰藉。因此,大部分失独者情绪低落或躁动,对未来也不抱有任何希望,整个家庭气氛也越来越悲观,在不同程度上影响了失独家庭父母的身心健康,超过半数的失独家庭需要生活照料(67.86%)。见图 2、图 3。



图2 失独家庭平日心情状况图

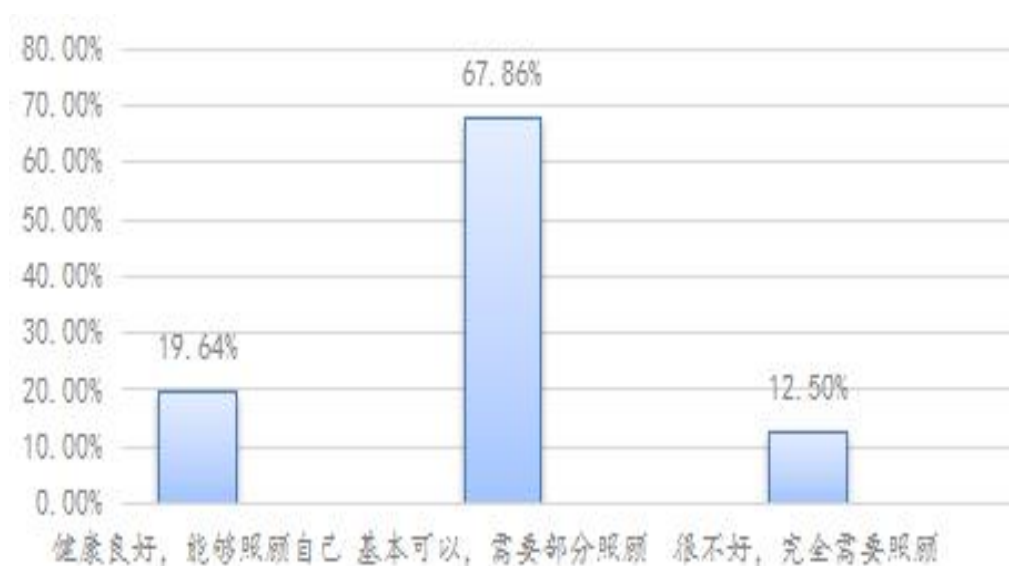


图3 失独家庭健康状况图

2. 难以重寻寄托之领养与再生育困境

如果再生育或者领养一个孩子, 失独者的心态可能会得到不少缓解^[2]。但是, 中年夫妇再生育或者领养孩子面临的困难无疑是巨大的, 原因主要有生理原因、经济压力、法律约束、外界看法等。

《中华人民共和国民法典》不仅在具体规定上对《中华人民共和国收养法》进行了一定的修订与完善, 并在一般规定部分明确了“最有利于被收养人”的基本原则。《中华人民共和国民法典》第一千零四十四条规定, 收养应当遵循最有利于被收养人的原则, 保障被收养人和收养人的合法权益, 禁止借收养名义买卖未成年人。它明确了收养应“最有利于被收养人”而不是收养人, 要求政府、社会组织等在解决收养关系问题时应从被收养人的利益出发进行考量。虽然这从一定程度上有利于保障未成年人身心健康和合法权益, 但从另一个层面来说, 失独群体这类弱势收养人并没有得到实质性的政策照顾, 在具体的收养问题上仍然存在些许障碍和法律空白。

2021年2月28日, 调查组采访的失独家庭N(男55岁, 女52岁, 3年前失去独生女儿)。在

接受访谈时他们夫妇说：“我们也有想过再要一个孩子，可是我们年纪都不小了，没有那么多精力去抚养孩子，生孩子也有风险。领养也考虑过，但还是觉得亲生的才是我们真正的孩子，领养的比不上亲生的，总觉得不亲近。”2021年3月9日，调查组采访失独家庭M（男56岁、女55岁，失去独子2年），他们在访谈时谈道：“我们年纪大了，生育能力也不太好了，试管婴儿又要花那么多钱，生出来又要养，实在是精力和财力都跟不上了，而且我们这个小区也有老来得子的，生的时候都50多岁了，不知道有多少人在背后笑话她‘老蚌生珠’，背后少不了人指指点点。”这些采访说明在再生育问题上，失独家庭因受到各方面的压力，陷入困境与纠结。

（二）亲情日趋冷淡、逐渐自我封闭

1. 连理之情破裂、配偶关系紧张

由于失独父母同时遭受了巨大的精神创伤和打击，大部分夫妻失去了努力工作和不断奋斗的精神动力。大多数失独父母精神状态不佳，会经常进行自我责怪与自我愧疚，因独生子女的离世失去了生活的希望，彼此之间难以沟通。有些失独父母并没有分开，但他们的关系却悄然发生变化，常见原因是夫妻双方认为对方没有照顾好孩子，彼此指责。有些失独父母两地分居彼此感情退化，进而选择了离婚，夫妻关系彻底破裂。

在被调查的失独家庭中，失独家庭夫妻不睦的情况占比50.00%，失独家庭现无配偶的情况占比43.75%，其中12.50%配偶去世，31.25%离异，仅6.25%的失独家庭夫妻关系和睦（见图4）。这表明失去独生子女后，只有少数夫妻在失去独生子女后仍然有美好的感情，当独生子女离去，家庭矛盾会更多地暴露出来，使得失独父母情感不睦，最终分道扬镳。事实证明，独生子女在维系父母情感中起着非常重要的连接作用。与有子女的老人相比，失去独生子女的老人更容易产生感情危机。



图4 失独家庭婚姻状况图

家庭动力学认为，孩子是夫妻之间的纽带，子女是父母情感的调和剂^[3]。良好的亲子关系以及和谐的夫妻关系是维系良好家庭关系的必要组成部分。一个三口之家就像是几何结构的三角形，它是最具稳定性的结构，同时也是最易破碎的结构。因为一旦其中一个点离去，整个家庭将轰然倒塌、崩溃消散。独生子女的离开导致家庭结构的变化和家庭功能的严重损害，给失独父母带来巨大冲击，这时候的失独父母本应相依为命、共克时艰，但实际上只有少数失独家庭能相互扶持走出精神困境，回归生活正轨。

2021 年 1 月 20 日, 调查组采访失独者 K, 她的独生子出生于 1996 年, 2020 年正月十五因癌症离世。儿子离世后, K 与丈夫长期分居, 也调到了单位的闲置部门。在访谈中, 我们了解到了她的看法: “这一切都是那个不负责任的爹(丈夫)的错, 他如果能多关心孩子一点, 有能力多挣点钱, 给孩子送到更好的地方治病, 孩子也许不会这么早离开我们, 现在孩子都走了, 家都散了, 这夫妻也没什么意思了, 看见他我就想起我苦命的孩子, 所以我不想和他朝夕相处。”

2. 遭受舆论排斥、交往功能弱化

子女是父母建立各种社会关系的核心动力, 对独生子女家庭来说, 失独可能会造成其家庭与外界社会关系的分割或断裂, 巨大的精神创伤会让他们从内心认为自己家和别人是不一样的。由于国家有关失独家庭的法律不具针对性和不够人性化, 再因社会大众缺乏对失独家庭的了解, 对其产生了一定程度上的排斥, 在这种主、客观因素的影响下, 失独家庭对自身和社会的认同感逐渐减弱, 对外界的交往功能逐渐弱化, 形成回避型人格障碍。

产生严重的自我封闭

毫无疑问, 失去独生子女会对其家庭产生负面影响, 父母一般会将其子女的不幸归因于自身, 产生自责心理。同时, 外界舆论的鄙夷与排挤等, 更加大了他们内心的自责和不适, 以至于他们封闭自己的内心, 不愿意和亲戚、朋友来往, 不愿意接受别人的同情与帮助。

调查数据显示, 有 34.28% 的失独者选择憋在心里, 有 28.57% 的失独者选择与自己有相同经历的“同命人”互相倾诉, 18.57% 的失独者和配偶交流较多, 和亲朋好友、社会上的群体诉说的情况仅占 10% 左右。由此可见, 失独者的精神状况不容乐观, 加之其有着极其强烈的自尊心, 自我封闭成为他们的常态。见表 1

表 1 失独家庭在失落或遇到烦心事时的处理方式表

处理方式	人数/名	占 比/%
闷在心里	96	34.28
与配偶互相倾诉	53	18.57
与您处境相同的人互相倾诉	80	28.57
向邻居倾诉	10	3.57
向同事倾诉	5	1.79
向亲戚倾诉	10	3.57
向朋友倾诉	7	2.50
向社工等志愿群体倾诉	10	3.57
宗教信仰	5	1.79
向心理医生寻求帮助	5	1.79

(2) 人际交往能力弱化

独生子女家庭中的父母一般会给予其子女所有的关注和爱, 他们在人际交往中往往会以其子女作为话题的中心。子女未出事时, 父母和亲朋好友的交往一般都会涉及其子女; 子女出事后, 外人在和其父母进行人际交往时或多或少有所提及, 失独父母心理压力会变大, 由此产生一系列的心理

障碍。久而久之,失独群体的人际交往能力弱化,最后甚至不愿意与人交流。

家庭多年来的希望随着独生子女的离去而破灭,失独群体遭受了身心的巨大打击,甚至长期与世隔绝,逐渐变得自我封闭、害怕或者讨厌与人交谈和沟通,往往会采取逃避的方式极力躲避世俗人伦。亲子间简单温暖的陪伴和美好已经成为他们可望而不可即的事情,交往圈子也因此缩小,甚至是失去了原有的社会交往圈子。

调查数据显示,30.36%的失独父母人际关系一般,只与关系好的亲友联系,42.86%失独父母很少与亲友联系,10.71%的失独父母不联系任何亲友,仅16.07%的失独父母表示人际关系很好,常参与集体活动(见表2)。这说明失独家庭父母在人际交往上有一定的心理障碍。

表2 失独家庭人际关系状况表

人际关系状况	人数/名	占 比/%
很好,常参与集体活动	45	16.07
一般,只与关系好的亲友联系	85	30.36
很少和亲友联系	120	42.86
不联系任何亲友	30	10.71

重新寻找精神寄托

精神寄托在这里指的是与人际交往关系不紧密的寄托。调查数据显示,大多数失独家庭更乐意找一个不那么需要人际交往的寄托。20.00%的失独家庭选择读书看报,通过种植花草、饲养宠物自我放松的占10.14%,选择上网聊天的19.27%,参加政府或社区组织的活动或下棋打牌的失独家庭分别只占4.00%和7.00%。见表3

表3 失独家庭业余生活方式表

业余生活方式	人数/名	占 比/%
读书看报	56	20.00
上网聊天	54	19.27
健身	33	11.73
下棋打牌	20	7.00
种植花草、饲养宠物	28	10.14
参加政府或社区组织的活动	11	4.00
看电视	72	25.78
无	9	3.08

(三) 老年生活困顿、人文关怀匮乏

1. 经济生活穷困、引发养老焦虑

在家庭收入方面,略有困难的占41.07%,刚好可以且没有困难的占26.79%,能够得到满足的占19.64%,生活困难甚至难以度日的占12.50%(见表4)。

由此可见,相当一部分的失独者面临着收入拮据的困境,该困境给失独家庭带来了不可忽视的影响,亟需政府和社会的共同帮扶。“养儿防老”的养老模式在我国养老模式中一直占据主导地位,

养老不依靠社会力量而依靠家庭力量，尤其是子女的赡养和帮扶。随着独生子女家庭中独生子女的离世，养老的重要依靠力量也相伴而失，在社会养老力量不健全的条件下，失独家庭想依托社会力量重构家庭养老模式也是难上加难。社会养老模式在短时期内不能充分替代家庭养老模式，两种养老模式转换中存在真空期，让失独者产生失落感和无处安放感，使失独家庭产生极大的精神焦虑。

表 4 失独家庭收入满足开销情况表

满足情况	人数/名	占 比/%
完全可以，留有富余	55	19.64
刚好可以，没有困难	75	26.79
有时可以，有时不可以，略有困难	115	41.07
生活拮据，难以维持日常生活	35	12.50

2. 生活养老忧虑、精神赡养贫乏

费孝通的“家庭基本三角理论”指出，无论在农村地区还是城市地区，典型的独生子女家庭都是“四二一”三代共存，相比传统多子女家庭，呈现出一个纯而又纯的“家庭三角结构”。在这种结构上，子女处在倒三角的支点位置，一旦孩子死亡，那么这个家庭三角就会土崩瓦解，永远失去稳定^[4]。

在中国，很多父母将自己一辈子的精力倾注在独生子女身上，独生子女突然离世，对失独父母而言无异于毁灭性的打击，他们的老年生活无所依托，精神赡养严重缺失。失独家庭中约有 59.76% 的人存在心理或精神问题，心理健康者仅占被调查者的 15.13%，不愿出门怕与人交谈的占 25.11%（见表 5），这种近乎与世隔绝的生活状态进一步加剧了他们的精神问题。

表 5 失独家庭心理和精神状况表

心理和精神状况	人数/名	占 比/%
患有抑郁症之类的心理疾病（含轻微疾病）	167	59.76
不愿出门，怕与人交谈	70	25.11
心理健康、精神正常	42	15.13

在当今社会，独生子女是维系家庭和谐关系的核心，是亲情关系中的重要一环。独生子女是父母的“本”，无论奋斗拼搏的结果是什么，如果没有了这个“本”作为前提，那么一切都是本末倒置。在突如其来的巨大精神刺激和传统文化的影响下，失独家庭因受到巨大的精神创伤而产生压抑、痛苦等负面情绪，甚至有抑郁倾向。更有甚者，会出现精神疾病，精神上的极度空虚使他们对任何事情都索然无味，生无可恋。

精神生活对我们每一个人来说都至关重要，失独家庭对精神赡养更是有着强烈的期盼和渴望。比如大多数失独老人病倒时身旁无人照料，他们极度渴望得到家人或社会的照顾和关怀，这些照顾和关心会使失独老人在一定程度上重拾幸福和快乐，但目前却缺乏有效的途径帮助他们实现这一期望。

随着时代的发展，政府大力推进社区养老建设，养老服务逐渐向规模化和规范化方向发展，但

涉及失独家庭人文关怀的不多。虽然政府针对失独家庭出台了相应的经济补助政策,但依然存在补助是否能够落到实处、是否需要后续政策的支持、政策对失独家庭是否真的可以起到人文关怀作用的问题。另外,这些特殊的失独群体更加需要建立专门针对失独家庭的养老院^[5]。其一是失独家庭的特殊遭遇,使他们情绪起伏较大,更愿意和“同命人”在一起生活,从而形成一个独特的生活圈。相同的人生经历会让他们更容易亲近彼此,相处起来没有心理压力,易形成人文关怀的氛围,打破自我封闭的状态,积极主动融入社会生活,这是一般养老院所不能实现的。其二是我国现在的失独老人在医院面临手术无人签字、无人担保的尴尬处境,政府没有投入资金专门成立一些保障单位、建立保障制度,让失独家庭老有所依、老有所养。在解决失独家庭经济困境的同时,应尽可能多地照顾他们想要被关心的人文关怀需求。因此,政府应加强扶持力度,促进失独家庭走出封闭状态,积极融入社会。

三、结论与对策

(一) 基本结论

通过以上调查分析发现,失独家庭呈现出亲子关系中断、情感寄托难寻,亲情日趋冷淡、逐渐自我封闭,老年生活困顿、人文关怀匮乏的精神状态特征。究其原因,主要有主、客观两个方面。主观方面表现为失去独生子女后,失独家庭难免沉浸于痛苦悲伤之中无法自拔,不想、不愿、甚至拒绝(或害怕)与外界沟通交流,日渐封闭自己并与周围环境隔离起来。客观方面,一是国家政策不完善,政府投入不足、保障体系不健全,相关法律悬空且没有针对性;二是社会对失独家庭的包容性较弱。

(二) 对策建议

1. 完善相关法律法规、构建失独家庭制度支持体系

完善的法律法规和规范的制度安排,是构建失独家庭人文关怀体系的重要保障。完善我国现有法律中关于失独群体人文关怀的内容,既有利于我国法律制度体系的完善,也有利于我国民生保障制度的健全,能更好地保障民生福祉、促进社会公平正义,建设社会主义和谐社会。

失独者对国家帮扶政策存在了解不充分甚至于不了解的情况。据本调查组数据显示,55岁以下的失独者对国家政策的了解程度为19.32%,56-65岁的失独者对国家政策的了解程度为15.86%,65岁以上的失独者对国家政策的了解程度仅为5.8%。由此可见,国家及政府对失独者的法律援助及政策支持的落实存在很大缺漏。对此,依据对失独群体生活现状以及现有法律规范和政策,对失独群体保障不足等问题有以下建议:

一是进一步完善《人口与计划生育法》。新修订的《中华人民共和国人口与计划生育法》规定“独生子女发生意外伤害、死亡的,按照规定获得扶助”。其中扶助内容、方式以及措施是否包括精神慰藉,没有详细说明和指导,在执行上缺乏实践性和实效性。因此,立法机关应尽快对这一概念作出详细、明确的解释,还要注意相关政策的配套、衔接与协调。这样,失独者才能享受相应的、具体的帮助。

二是完善《中华人民共和国老年人权益保障法》。《中华人民共和国老年人权益保障法》第十三条规定,应当给予老年人精神赡养。所谓精神赡养,就是在满足老年人物质需要的基础上,努力让老年人精神愉快,在精神上敬重老年人,在情感上慰藉老年人,在心理上关爱老年人,使他们能融入社会,精神健康愉快,安度晚年。法律的设定是要保障公民的基本权利和地位不受侵犯,因此立法机关应该通过立法的方式确立“失独老人”这一特殊群体的法律地位,加快失独家庭精神关爱立法的步伐,如出台针对失独家庭的优抚法,用法律来保障失独老人精神赡养的权利。

三是收养和再生育政策支持。在中国的传统思想中,孩子一直是父母的情感寄托。对失独家庭而言,如若能通过领养或再生育的方式获得精神寄托,能及时有效地抚平失独带来的精神创伤。对此,我国目前的收养和再生育政策应该跟上失独家庭的社会状况,在政策上给予失独家庭适当放宽和帮助。

四是构建可持续帮扶的社会保障体系。社会保障体系是在日常生活中给予失独者最大帮扶力量的一个重要方面。但针对失独者的社会保障体系发展得并不完整,由表 6 可知,在政府扶助金方面,有 28.8%的失独者还未得到落实,大部分失独者特别是老龄失独者,所收到的扶助金额不足以支撑自己的日常生活。在医疗保障方面,有 30.95%的失独者未得到落实,这绝大多数体现在非大龄失独者身上。

表 6 失独家庭受帮扶情况表

保障项目	落实/%	未落实/%
政府扶助金	71.2	28.8
医疗保障	69.1	30.9

为此,一方面中央财政增加投入,优化扶助金额。社会保障是指国家和社会通过立法对国民收入进行分配和再分配,对社会成员特别是生活有特殊困难的人们的基本生活权利给予保障的一种社会安全制度。西方发达国家的经验表明,社会保障制度的有效运行与健康发展离不开政府财政的大力支持。保证基本民生,是党的十九届四中全会提出的“六保”政策之一。增加对弱势群体如失独群体的保障,是中央履行职责的重要体现,在此目标上,中央必须加强对弱势群体经济方面的支持,使其可支配收入与正常居民实现同步增长。国内外长期经验证明,这也是建设和谐社会、实现社会公平的重要保证。各级地方政府应根据现实情况进行深入调查和研究,加大对失独群体的关爱扶助力度,以求更快、更好、更实际地解决失独群体的经济问题。

另一方面,要健全医疗服务制度,拓宽养老渠道。在手术签字的问题上,应考虑失独者的实际情况,不应该过分苛刻、墨守成规;住院期间,应根据失独者情况予以相关照顾,例如临终关怀等,让失独者减少遗憾和悲伤。同时,国家也要从精神层面丰富老年人的日常生活,用精神世界的富足弥补老年人物质世界的匮乏,以实现精神与物质两方面相对平衡发展,例如兴办老年大学、敬老院和老年公寓等。引导地方政府加大扶助力度,形成政府引导、社会广泛参与的多主体协同发力的养老筹资模式,优化养老模式结构,充实社会养老力量,构建新型社会化养老模式。

2. 倡导全社会帮扶与共、营造关爱失独家庭的良好氛围

调查组曾对社会人士进行了对失独者态度的调查。从调查的情况来看,有一部分人对失独者这一群体并不是特别地熟悉。同时,我们还将失独者所受到社会人士帮助的情况作了一个比对调查。结果显示,仅有少部分失独者得到过社会志愿者的关怀,在这一部分失独者当中,得到长期志愿者关怀的失独者更是少之又少。从这一现象来看,社会志愿组织对失独者的重视程度远远小于其他需要帮扶的人群。

(1) 舆论媒体“举旗”,带动社会深入了解与帮扶

失独家庭作为我国一种特殊弱势群体,社会民众对其的了解大部分是依靠媒体宣传报道。再者,在绝大多数社会民众的交际圈中缺少失独家庭的身影,有时竟将失独家庭作为扫黑对象^[6]。如若媒体缺少对失独家庭的关注和报道,社会民众就不会主动给予这类群体帮助以及关爱。媒体是社会和失独群体之间的桥梁和纽带,肩负着让社会关注和解决失独群体困境的重大责任。在具体的宣传报道中,媒体应运用适当的方式方法,既要实事求是,又要保护失独群体的尊严和隐私,引导民众向其提供正确和温暖的帮助。媒体的教化作用在于引导公众不要用异样的眼光看待他们,因为失独群体和普通人一样,有追求幸福生活的权利和欲望,应该被公平对待。我们不要一味地施以同情和关心,把握一个“度”,让人文关怀在尊重和平等中传递。

(2) 非政府组织响应,拓宽帮扶失独者渠道

非政府组织作为社会的重要力量,在对失独群体的生活照料和精神慰藉方面发挥着重要作用,成为整个失独群体社会帮扶系统中不可或缺的重要构成部分。

一是基金会提供经济支撑。基金会救助形式主要包括经济救助和志愿者陪护,对失独家庭进行心理疏导、精神慰藉、生活护理、经济救助等,帮助他们度过养老难关。如由中华人民共和国民政部成立的慈孝特困老人救助基金会,基金会为失独家庭筹集的专项基金不仅能够在精神上给予失独者鼓励,同时也能支持、保障他们的基本物质生活。

二是志愿者协会帮扶。志愿者协会在失独群体中起到心理慰藉作用。与政府部门相比,志愿者协会能够为失独群提供更加切实和更人性化的物质和精神服务。志愿服务内容涵盖医疗、基本生活、文娱活动等各个方面。如上海星星港关爱服务中心、“怡养家园”关爱失独家庭志愿者协会等。志愿者协会不仅能为遭遇不幸的家庭在第一时间里送去心理抚慰,还通过在失独群体中展开一系列自助、互助及社会公益活动,激活他们的积极心理能量,帮助他们回归社会生活。

3. 引导失独者自我调适,主动获取人文关怀

尽管政府、社会竭力施以援手,但作为被保障的主体,失独者发挥主观能动性更为重要。因此,要引导失独者进行自我调适,积极面对新的生活。

(1) 健康开朗的生活,增强心理调适的能力

失独家庭父母在子女离开后,内心久久不能平静,悲伤而苦闷,孤寂而失落。大部分失独者不能适应变化的新环境,出现抑郁、封闭等各种各样的情绪和精神问题,从而增加了他们早衰、死亡的风险。对此,失独家庭要加强自身的心理调节能力,慢慢修复心理缺口。失独者不要刻意掩饰内心的痛苦和孤独,要将内心的痛苦化为生活的动力。失独者还可以通过发现生活乐趣来充实生活,

调适生活基调。如参加社会活动、义工团体等,将时间进行有效利用,实现自我价值,这能在一定程度上能抚慰失独的悲伤,有效缓解失独家庭由于子女离世引起的精神压力。

(2) 调换生活环境,以获精神慰藉

一是短暂调换居住环境。思想政治教育环境论指出,人是环境的主体,又是环境的客体,环境不仅是人赖以生存发展的前提,也是人思想品德形成发展的基础^[7]。失独家庭可以尝试改变环境进行心理调适,因为改变居住环境可以有效地使自己与过去痛苦的记忆产生分割,避免失独者陷入痛苦的记忆之中。在临床精神康复治疗中,医生会建议失独者先“逃避”自己常待的生活环境,等到心情平复了,再搬回原址,从而达到心理调适的目的。

二是融入新的社会环境。人的情绪容易受到环境的影响,具有相同经历的人会更加容易建立情感关系,失独者“抱团取暖”,是其倾诉内心苦闷、互相慰藉的重要渠道。失独群体自助组织的发展为失独家庭排遣内心世界的孤寂和空虚提供了更多的可能性。当一个失独者进入这样一个圈子时,周围的环境会渐渐愈合其精神上的创伤,让他们的人文关怀需要得到满足,从而更好地重新融入社会。调查发现,某些失独家庭会通过具有类似经历的群体进行交流,向身边的失独群体倾诉内心的苦闷等来调适自己的心理状态。还有一些人会选择转移注意力,找到外向发展的办法,主动走进自然、亲近自然,在与自然和社会的对话中排解内心苦闷,找寻生活的真谛,使自身得以健康全面的发展。总之,失独家庭同样需要全面发展、摆脱阴影,让自己走出来,而不是与世隔绝。

(3) 寻求亲缘环境与地缘环境的支持

一是夫妻双方的互相扶持。夫妻间的相濡以沫、家庭成员间的相互扶持,可以将独生子女离去给家庭带来的消极影响降到最低。若独生子女在父母事业发展的黄金时期去世,夫妻之间因独生子女而积淀的美好感情会出现反常情绪,负面情绪不断累积,加重生理与心理上的双重负担,甚至使得其中一方承受不了压力选择离婚。在此情况下,夫妻双方应相互扶持,寻求精神慰藉,在互帮互助中共同走出失独困局。作为家庭的核心成员,夫妻应该守望相助、同心同德,积极面对生活,给对方树立一个精神榜样,为这个家重新撑起一片天。

二是来自亲友的支持。失独家庭在独生子女离开人世之后,其亲戚朋友作为失独父母联系比较密切的人群,暂时性地上升为失独家庭交流情感、寻求精神慰藉的重要群体,可以在一定程度上缓解失独家庭的精神痛苦,帮助他们度过人生中最艰难的时光^[8]。

据调查,失独者家庭在失去孩子之后负面情绪急剧上升,失独者家庭的亲戚朋友对于如何关心、安慰他们没有太多了解,只有19.69%的失独者亲戚朋友对失独者家庭给予了有效帮助,49.37%的失独者亲戚朋友对失独者家庭伸出了援手(见图5)。

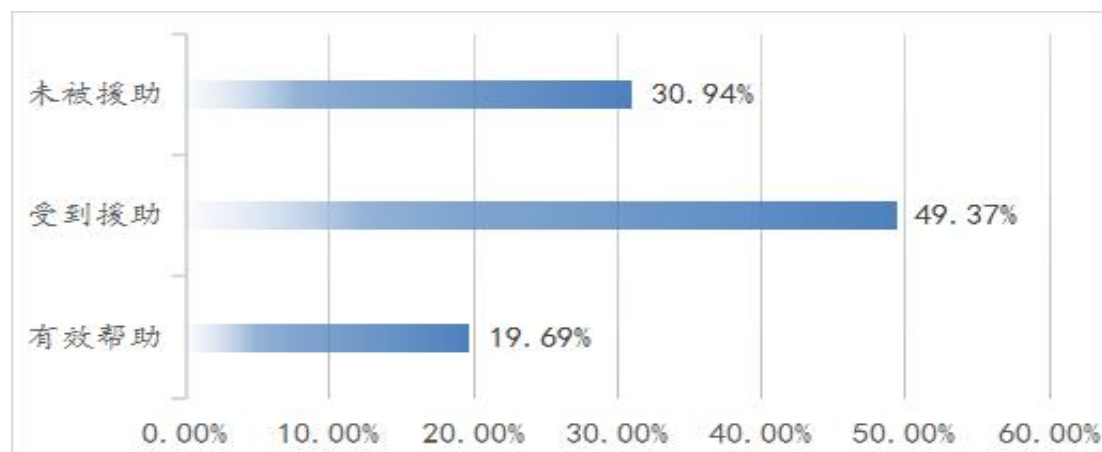


图 5 失独家庭受到亲戚朋友援助情况图

三是地缘环境的支持。由于多数失独家庭会产生失落感，使他们形成了较为内敛、封闭、自守的性格特征，只愿固守自己的一方天地，不愿打开内心的大门走向宽广的外部世界，陷入子女离世的痛苦中不能自拔，在各种精神压力下，极有可能出现生理和心理的双重问题。为了避免类似现象的发生，失独父母们应积极融入社区生活圈，感受世界的温暖，运用地缘相互扶持有助于他们告别孤独，正常开展社会交往，开启新的生活。

参考文献：

- [1] 殷娇. 我国失独群体人文关怀研究[D]. 南京：南京信息工程大学，2015.
- [2] 许冰琪. 困境与调适：失独家庭抗逆力研究[D]. 武汉：华中师范大学，2016.
- [3] 张必春，陈伟东. 变迁与调适：失独父母家庭稳定性的维护逻辑：基于家庭动力学视角的思考[J]. 华中师范大学学报(人文社科版)，2013，52(3)：19-26.
- [4] 丁杰，郑晓瑛. 第一代城市独生子女家庭及其养老问题研究综述[J]. 人口与发展，2010，16(5)：95-102.
- [5] 申莹莹. 失独父母的社会保障：基于精神慰藉视角[J]. 劳动保障世界，2017(24)：12-13.
- [6] 中国青年报. 失独家庭成“扫黑对象”不是简单的失误[N]. 中国青年报，2019-03-28(2).
- [7] 张帆. 思想政治教育环境及其优化研究[D]. 西安：西安理工大学，2005.
- [8] 赵仲杰，郭春江. 社会支持理论视阈下农村失独家庭困境应对策略：基于川渝两地的调研[J]. 理论月刊，2020(1)：119-129.

The Conflict Between Closure and Integration

— Investigation and Thinking on the Mental Conditions of Families Who Have Lost Their Only Child

ZHANG Ni, FENG Yuanyuan, YAO Zinan, ZOU Yuting,

ZHANG Jingchi, ZHOU Ze, HAO Jiawei

(School of Marxism, Hunan University of Humanities, Science and Technology, Loudi 417000, China)

Abstract: The 19th National Congress of the CPC put forward the livelihood development goal of "helping the weak". Families who have lost their only child are a special vulnerable group produced under the background of China's "family planning" policy. Humanistic care for them is of great significance to the construction of a harmonious socialist society. The mental condition of families who lost their only child was studied through questionnaire survey and structural interview, and the survey found that the mental state covers interruption of parent-child relationship, deficiency in emotional sustenance, increasingly cold affection, gradual self-imposed isolation, poor elderly life and lack of humanistic care. To enable them to get out of the predicament and better reintegrate into social life, we can improve relevant laws and regulations to build a support system for families who have lost their only child, advocate the whole society to help and create a good atmosphere for caring for them and guide them to self-adjust and take the initiative to obtain humanistic care.

Key words: families who have lost their only child; mental condition; closure and integration; humanistic care

(责任编辑: 彭巍颐)