

老年人的人格與心理健康

The personality and mental health in elderly people

授課教師：謝佳容助理教授

服務單位：老人護理暨管理學系

聯絡方式：27361661-6330

chiajung@tmu.edu.tw

授課日期：97年9月26日

學習目標

同學們學習本單元後，能夠瞭解……

- 一、人格正常發展改變與穩定
- 二、人格的相關理論
- 三、人格的相關概念
- 四、老年人面對生活事件及壓力的反應
- 五、成功老化的預測因子
- 六、老年人使用心理健康服務的程度

一、人格正常發展的改變與穩定

- 人格的定義
- 為一種天生獨特的型態，及影響一個人如何與環境反應及互動學習得來的行為、思想、情感
 - 主動或積極，內向或外向，獨立或依賴
- 人格可以用特殊行為標準來評斷
 - 例如適應或適應不良，調適或調適不良。隨著年長，人格的風格會影響我們如何調適及適應改變。

二、人格的相關理論

-Freud-性心理發展理論

○ 人格的階段理論(Stage Theories Personality)

- 大部分的人格理論強調人格的發展階段(stages)，認為社會環境影響發展。

○ Freud-性心理發展理論

- 著重於青少年的性心理發展對於心理的發展有重大的影響，指出青少年後人格便趨於穩定
- 成年行為是無意識動機的反射，兒童早期不成功的經驗

二、人格的相關理論

- Erikson-心理社會模式

- Erikson-心理社會模式
 - 自我經歷8個發展階段，目標是要達成自我的統整
 - 青少年期後有3個階段，在最後一階中成為成熟的成人
 - 每一個階段個人會有一個需要完成的主要任務
- Erikson也強調個人人格的發展取決於人本質與環境的互動
 - 外本質(epigenetic principle)概念即假設每當人們進展到下一階段，認知與情緒的能力就會提升，因此更能應付更大的社會環境
 - 在每一個連續階段都需儲備更多的認知與情緒能力

Erikson的心理社會階段

| 階段 | 目標 |
|--------------|---|
| 1. 信任對不信任 | 經由對父母親的信任在世界上建立基本的信任感 |
| 2. 自主對羞恥與懷疑 | 建立自主及自我感來與父母親區別；對自己的能力能自我控制或懷疑 |
| 3. 進取對罪惡感 | 在父母的限制內建立一種進取感，對情感需要不會產生罪惡感 |
| 4. 勤勉對自卑 | 在學校內建立一種勤勉感，學習謀生技巧而不會感到無力感或害怕失敗 |
| 5. 自我認同對角色混淆 | 在社會中建立認同、自我概念和角色，對自我及社會角色不會混淆 |
| 6. 親密對隔離 | 對某人或更多人建立親密和連結，不會害怕因建立親密關係失敗導致社會孤寂而失去認同 |
| 7. 生產對停滯 | 對下一代建立一種照顧和關懷感，放眼未來而不停留在過去 |
| 8. 自我統整對絕望 | 建立個人生命的意義，而不是對生命感到失望或苦澀或是虛擲的；接納自我及現在生活 |

資料引自：張媚（2004）·人類發展學（第四版）·台北：華杏

二、人格的相關理論

-個人與環境的交互作用會影響人格發展

- Erikson的學說為研究老年人格提供一個架構，因為他建議人格是隨著生命週期而有動態轉變，
- 他的理論與個人—環境模式(person-environment model)吻合，我們在不同情境中與各式各樣的人互動，而我們的人格也被此影響
- 個人與他人互動的回憶即是生活史的回顧(life review)，這種方式是對老人最有用的治療方式

二、人格的相關理論

- Jung-精神分析觀點

Jung-精神分析觀點

- 強調意識層面和自我發展，由小孩狹隘的觀點到老年人的世界觀
- 提出自我由外傾(extraversion)或著重一個人再年輕中及中年時經歷學生、工作和結婚的外在世界，到內傾(introversion)或重視一個人的老年的內在世界。
- Jung探討個人在生命的最後階段面對死亡。他提出老年人的生命必須自然和諧
- 焦點注重隨年齡成長本質(archetypes)上的改變。
- 所有的人都有柔弱和剛強的一面
 - 本質是男性人格的柔弱面(女性傾向)和女性人格的剛強面(男性傾向)

二、人格的相關理論

- 實證性實驗
 - 研究者已由實驗支持Jung有關在老年人性別型態行為下降的觀察。
- David Gutmann從心理分析觀點研究人格在不同文化橫跨生命週期的變化
 - 確認隨著年齡增長，男性由主動掌控（active mastery）改變成被動控制（passive mastery）
 - 女性表現被動掌控到主動掌控

二、人格的相關理論

-成人人格辯識模式

Levinson-成人人格辯識模式

- 建立在美國人發行的自傳及男性藍領階級訪談的二手資料分析上
- 焦點放在自我發展的分期，也審查生活結構（life structures）的發展。
- 所有成人發展分期理論裡，此理論是最具前後連結性
- Levinson定出的4個時期，每一個時期約持續20年
 - 每一個時期中約還有5年的轉型期，轉型期通常發生在自己的個人感覺改變，
 - 當有生產、退休等外在重大事件發生的時候，它使得個人在關係的發展上有了一種新的需求

二、人格的相關理論

-人格特質理論

- McCrae及Costa-人格特質理論
- 特質是指人格中比較穩定的部分
- 檢驗個人行為的特性，來反應到特質理論（trait theories）
- 測量Baltimore縱貫性研究的參與者的特質，提出「人格特質五因子模式」
- 五個初級的、獨立的成分：
 - 神經質、外向性、經驗的開放、討人喜歡、正直

二、人格的相關理論

-老人人格的類型

1. 成熟型
 - 對自己的老化能積極面對
2. 搖椅型
 - 仰賴他人，消極平淡，屬心安理得的消極成熟型
3. 防衛型
 - 觀念固執、不願面對老年事實
4. 憤怒型
 - 怨天尤人、會有時不我予的壓力而產生攻擊行為
5. 自怨自艾型
 - 與憤怒型相似，但責任完全放在自己身上，悲觀、消極和孤獨

二、人格的相關理論

-不同年齡層的人格特質

- 中年及老年人這兩族群在一些人格特質上都跟年輕人有所不同，人格特性是有遺傳性的。
- 世代及文化對人格特質的影響也曾被探討
 - 美國在內的傳統社會，在婦女解放運動前都強化了女性應具備服從的特質，其他還包括有：利他、順從、謙虛及有敏感的思考，這都是傳統社會認為女性應該要有的特質。
 - 當女性的角色有所改變，跟男性一樣進入職場時，這種對於性別特質的刻板印象就減少了。

三、人格的相關概念

-自我概念及自尊

- 對於老年時期而言有一個很重大的任務，就是當要從某個社會角色轉移到另一個預定要承擔的角色的時候，要重新定義自我概念（self-concept）或從新自我認識
- 我們的自我概念就是在跟社會環境、社會角色及成就中出現的
- 從持續的互動中，人們可以進一步確定或修正自我形象
- 他們用以下任一種方法來達到這樣的目的：
 - 同化一些新的體驗到自我概念中
 - 適應或調整自我概念來符合新的現實

四、老年人面對生活事件及壓力的反應

- 老年期重大生活事件及其特性-
- 人生晚期的許多事件 具有四種特性
 1. 事件發生的不確定性
 2. 連續發生的可能性
 3. 生理功能的改變，配偶或親友的逝去
 4. 前述這些事件其所產生的衝擊不但是多層面，而且容易相互加成

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 -老人的調適

- 在退休的早期，可能就需要認同的調整
 - 有些人會經歷一段時間的憂鬱和適應因角色喪失帶來的改變
- 會將自我概念定義在特定的社會角色上
- 新角色內化：成一個穩定的自我概念及對現實改變的適應，象徵自我概念的成功適應
- 對於一個自我概念是建立在社會角色或他人期待的老人而言，角色的失去特別會影響到他的自尊（self-concept）
 - 自尊建立於對自己的一種情緒評估
 - 自尊的情感性質讓它變得比較有動力，也比較亦受到像退休、寡居、健康狀態或其他事件的增強等外在因素的影響

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 -老人的調適

- 社會角色的改變和喪失的狀態，對於老人的自尊有負面的影響
- 一個經驗到多重角色失落的長者，可能不只要適應伴隨著老化而來的生活型態改變，也要跟他的新角色合而為一或學著改變「理想」的定義
- 伴隨老化，老人可能同時經驗到身體及認知上的失能，有些人的角色喪失可能是因為突然發生的疾病所導致的
 - 如果當他們僅有及少的資源能用來解決他們的問題，他們就必須同時調適許多問題

四、老年人面對生活事件及壓力的反應

- 老人的調適

- 人格特質跟健康及認知的功能，會共同影響調適的反應
- 自尊及自我概念在調適的型態上扮演著重要的角色
 - 可幫助解釋當老人對於調適有困難的時候，為什麼有一些老人就能對重大生活改變做調適
- 自尊、健康及認知的能力，都能對個人的主觀感受有所影響

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 -老化及生活事件

- 生活事件 (life events) 的概念 (或生活經驗)
 - 意指導引我們每天生活改變的內在或外在刺激
 - 他們可能是正向或負向的、獲得或者失去的、間斷或連續的
- 「適時」及「不適時」的概念
 - 概念指出個人差異會在某生命週期發生「適時」或「不適時」的生活事件來區別
 - 常模化 (normative) 或非常模化事件來形容
- 生活事件被證實是需要個人適應的。生活事件造成生活的改變或變遷，這是需要個人去適應的，因為他打亂了個人與環境間的平衡及衡定

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 - 老化及生活事件

- 重大生活事件較有可能發生在老年
 - 包含：寡居、退休及住進護理之家。
 - 新的角色和新的環境皆會對老人的日常生活產生重大改變，並且需要老人們重新適應。
 - 很少研究者去比較老人的角色失落與壓力、角色獲得與角色恢復及角色擴展的相關
- Holmes及他的同事進行對於壓力來源和量的上升對生理及心理衝擊之系統性研究
 - 提出了生活改變單位（life change unit）的概念

生活改變事件評值表

| 種類 | 生活改變事件 | LCU值 | 生活改變事件 | LCU值 |
|----|-----------|------|--------|------|
| 家庭 | 配偶死亡 | 100 | 離婚 | 73 |
| | 分居 | 65 | 親人死亡 | 63 |
| | 結婚 | 50 | 家人生病 | 44 |
| | 懷孕 | 40 | 新家人的加入 | 39 |
| | 與配偶爭吵 | 35 | 兒女離家 | 29 |
| | 配偶開始工作或退休 | 26 | | |

參考資料：Holmes, Rahe, & Masuda (1972). Subjects' recent changes and their near future illness reports. *Annals of Clinical Research*, 4, 250-265.

生活改變事件評值表

| 種類 | 生活改變事件 | LCU值 | 生活改變事件 | LCU值 |
|----|-----------|-------|-----------------|-------|
| 個人 | 入獄 | 63 | 受傷或生病 | 53 |
| | 性障礙 | 39 | 好友死亡 | 37 |
| | 個人習慣有重大改變 | 24 | 轉學 | 20 |
| | 搬家 | 20 | 渡假 | 13 |
| 工作 | 離職 | 47 | 退休 | 45 |
| | 工作職務改變 | 29-39 | 工作情境有重大改變 | 29-39 |
| 財務 | 財務情況有重大改變 | 38 | 抵押借款超過美金10,000元 | 31 |
| | 抵押借款被拒 | 30 | 抵押借款少於美金10,000元 | 17 |

參考資料：Holmes, Rahe, & Masuda (1972). Subjects' recent changes and their near future illness reports. *Annals of Clinical Research*, 4, 250-265.

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 -影響壓力事件的處理過程

社會和個人因素兩者影響壓力事件的處理過程

- 前者包含朋友和家人的支持
- 後者包括個人的功能性健康狀態、認知情形和自尊心、企圖心，以及價值觀、忍受能力
- 個人對一件事件相對的渴望與否，是否這個事件是預期的及先前經歷過類似的事件，也會決定一個人如何去反應這個狀況
- 社會支持的可獲得性也是重要的 (Coyne and Downey, 1991)
 - 獨自一個人面對危機的人，和有家人和朋友支持的人可能使用不同的應付策略

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 -影響壓力事件的處理過程

- 個性的型態也可能影響對壓力的反應
 - 例如：消極個性的人可能不認為自己有足夠的力量直接影響他的命運
 - 個性積極的人可能比較依賴個人的能力而較少依賴他人。
- 控握信念（locus of control）是另一個可能影響對壓力反應的人格特質
 - 個人生活中對事件的信念由個人行動決定，即內控所在
 - 由命運或有影響力的他人決定，即外控所在
- 老年及年輕人為內控所在型和掌控感（a sense of mastery）顯示與成功的調適有關

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 -晚年的適應

- 適應（adaptation）包括如應付、目標設定、問題解決和其他企圖維持心理平衡等行為。
- 事實上，年齡達到75歲或80歲已經證明是適應最好的一代，因為適應最好的證明就是存在。
- 調適隨著年齡而改變？
- 調適（coping）的功能，調適是一個人對壓力的反應方式。它包括用來面對內在和外在突發事件的認知、情緒和行為反應。
- 調適策略可描述為對壓力狀況「有計畫的行為」（planful behavior）

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 -防衛機轉

- 防衛機轉（defense mechanism）
 - 是個人從本能和記憶拿來抵抗和保護威脅本人認同的非意識反應
- 有些防衛是較原始，比其他的不成熟，當人們成長時，他們使用防衛機轉也愈趨成熟。
- 長期追蹤研究，在男性樣本中，當他們邁入中年時使用較少的原始防衛機轉（如扭曲和投射），而用更成熟的防衛機轉如昇華、壓抑和幽默（Vaillant, 1994）

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 -調適策略

1. 找尋資料企圖了解狀況
2. 改變情況的直接行動
3. 停止動作
4. 對情境而引起的情感做出心理反應

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 - 末期疾病的調適反應

1. 找尋資料
2. 設定目標
3. 否認或極力淡化問題
4. 尋求情緒上的支持
5. 預演不同結果

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 -調適的分類

1. 工具性（採取行動，獨自或接受他人幫助）
2. 精神上（認知方法，接受狀況）
3. 情感上（鬆弛緊張，情感表達）
4. 逃避（避免或否認問題，替代性活動如增加運動、吃和抽煙）
5. 順從無助（感覺無力，無法調適）

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 - 調適型態與年齡

- 調適型態隨著年齡而改變的問題還未廣泛探究
- 在McCrae(1989)的研究中老年人和中年人樣本使用更多成熟調適方式（例如：問題解決，尋求家人、朋友和專家的建議），而此年輕人的參與者用較少的逃避策略
- 其他橫段面研究也發現年齡的差異（Costa and McCrae, 1993）
 - 老年人比年輕人較少使用直接面對作為調適反應，尤其當壓力源被界定是一個威脅時，他們較可能使用沉默的技巧或是以正面的觀點再對這個狀況做評估。
 - 老年人樣本一般較少使用神經質的調適方式

四、老年人面對生活事件及壓力的反應 - 宗教調適

- 在數個老年人的研究中，發現宗教調適是一個重要的調適策略，尤其是美國的黑人
- 超過百分之七十的成人會應用宗教作為調適生活事件之壓力
- 上教堂的成人中，宗教調適已經與預測他們最近的心理健康和自覺健康狀態有關聯 (*Pargament et al., 1990, 1995*)。
- 老年有關調適的研究指出，接受個人生活上的改變可能是最好的調適反應

五、成功的老化

○ 成功老化的觀念

- 避免慢性健康問題逐日嚴重的老年人、因認知技巧下降而苦惱的老年人和有效的調適處理他們的日常生活等所激發

○ 成功的老化是下列各項的結合：

- 身體上和功能上的健康
- 高認知功能
- 主動的參與社會

○ 成功老化的人，擁有較低得病的風險和失能的機率

- 如：健康生活型態如飲食、不吸煙、身體活動

○ 主動的解決問題、對事物有概念，和保持社會接觸的語言技巧及參與生產性活動

- 如：志工、義工等工作

五、成功的老化

-自我效能 (self-efficacy)

- 高程度的自我效能 (self-efficacy) 是一種個人足以處理新狀況的感覺，也是對高程度身體和認知功能的重要預測因子。
- 教育程度與高程度的認知功能

六、老年人使用心理健康服務的程度

- 心理衛生機構卻沒有充分被老人運用
 - 僅是少數族群的老年人口使用之
- 老人使用社區照護的比例較使用住院服務的比例還低，遠低於老人佔美國人口的比例以及罹患精神障礙推估的盛行率
- 有色人種的老人使用這些資源的頻率更低

六、老年人使用心理健康服務的程度 -老人使用資源的障礙與突破

- 老年人不太願意將從心理健康方面著手解釋
 - 擔心社會的責難眼光
 - 對心理健康專業人員缺乏信心。
- 老人缺乏使用心理衛生資源的認知
 - 須從醫師及社會服務單位取得適當的轉診服務
- 突破：
 - 照護中心聘請受老人醫學專業訓練的醫護人員來進行支持性團體、教育課程、或悲傷處理、失落、寂寞以及改善記憶方法的個人諮詢方案
 - 在熟悉環境之下進行非正式的活動可以減輕老人使用心理治療的顧慮

結論

- 縱貫性研究發現人格特質在中年時期至老年時期中是相當穩定的
 - 若是採用橫斷面研究，結果指出年輕人與老年人的年齡差異上亦有穩定特質
- 個人的社會支持網絡、認知技巧及人格特質，像是積極或消極、掌控型態與控制感，均會影響其適應情況
- 成功老化定義為避免疾病與失能狀況的能力、高度認知功能的運作能力、持續社交功能，以及有效適應生活事件與持續不斷的瑣事的能力

結論



～關心今天的老人 就是關心明天的自己～

珍惜五老五寶：

老身、老伴、老健、老本、老友

更值得我們年輕人深思