

老人心理與輔導的策略

玄奘大學黃富順講座教授

一、前言

面對高齡社會的來臨，老年人口不斷的增加，它將帶動整個社會在教育、文化、娛樂、商業、醫療和建築等層面的變化。一場新的社會人口結構上的改變，已悄悄的、無聲無息的在我們的四周發生，它將影響我們每個人的生活，亦即一場「銀髮革命」的時代業已來臨，莫之能禦。面對高齡社會來臨所帶來的問題，亟宜早日速謀對策，做好調適與因應的工作。老年問題，不只是「老年人」的問題。高齡社會的來臨所帶來的問題，其中有關高齡的心理問題，更是不少高齡者共同存在的現象，應如何加以輔導，乃為關注高齡者生活的重要課題。因此，本文首先提出老年心理的一些共同現象，並進而提出因應與輔導的策略。

二、高齡者的心理與情緒特徵

從發展心理學的觀點，人的發展具有差異性。此種差異性自生命期開始即已存在。但隨著年齡的增長，差異性成扇形狀態開展，至生命期後段，差異性達到最高。老年人由於各自的人生經歷、文化背景、生活環境、心理個性和行為需求等的不同，因而其心理與情緒狀態亦有所不同。但從整體上來看，仍能歸結出一些共同的屬性。因為人的心理與情緒症狀，同時具有兩極性，分別具積極性和消極的作用。其次，同一年齡層的人，生活在同一時代中，無論其對外界環境，或外界環境對他們，在某些對事物的看法及價值觀上或多或少都有一些特定的趨同性存在，而產生相類似的心理與情緒現象。以下提出高齡者常見的一些心理與情緒現象。

（一）自尊感

所謂自尊感，是指個體在他人的言行滿足尊重自己需求後產生的一種情感。凡是對自我評價積極的、自我肯定及自我尊重的個體，其自尊感比較強。老年人，一般而言，自尊心較為強烈。在傳統社會中，「老」意味著具有至高的權力，在社會上是「長輩」，在家庭中是「家長」，明顯的輩

份因素就應受尊重。再加上其所累積的經驗，所獲致的成就，其觀點、主張頗受敬重而有效，權威感自然應運而生，贏得年輕一代的尊重。

自尊心對老年人來講，是一種積極的情緒，它可以有自我約束和自我激勵的作用，老年人希望獲得他人的尊重，其行為會朝向維護尊嚴與榮譽的方面表現。同時自尊心也有利於延長老年人獨立生活的能力，他希望對生活還有控制感與獨立感，故儘量減少對他人的依賴。但是此種心理，也會導致部分老年人在家裡或工作單位維持權威的角色，時時事事習慣於自己做主，要求晚輩言聽計從，變得獨斷專行，事事不願放手給年輕人，恰似坐在計程車後座指揮司機的乘客，其惹人生厭，由此可見。而當其自尊得不到滿足時，即表現出憤怒的情緒或產生自卑感。

（二）失落感

人生乃是一連串「得（get）」與「失（loss）」反覆出現的過程。在人生的每一個階段均有所「得」，亦有所「失」。當個人「得」時，通常感到高興、快樂、滿足、喜悅等，而產生積極正向的情緒狀態；當個人有所「失」時，則通常顯示憤怒、痛苦、悲傷、沮喪、焦慮等的消極情緒現象。個體在步入高齡階段後，可能面臨失多得少的現象。包括健康、容貌、工作、收入、朋友、人際活動、自我認同、生活型態等的改變與調整。因此，高齡者帶有失落感，欠缺成就感而反映出悲傷、憤怒、沮喪、痛苦的情緒。

（三）孤寂感

指個體由於社會交往需求未得到滿足，而產生的一種情緒。高齡者由於工作的結束、社交頻率降低，交往圈子縮小，易有離群後的孤獨、寂寞感。加上子女的長大離家分居，造成沒有談話對象的無奈；受到朋友的逐漸凋零，生離死別的強烈刺激，陷入緘默寡歡，長期獨居，人際關係的日漸疏離，而造成心理上自我封閉、自我禁錮或自卑畏縮的結果。因而不少的高齡者常顯現孤獨與寂寞的感覺，覺得日子無聊、不被理睬、不受關注、不受重視，嚴重時會有其他生理與心理的疾病出現，如沮喪、冷漠、厭食、失眠、無助、身體不適等現象。

（四）空虛感

空虛感係指個體在空閒狀態時對時間高估所產生的一種心理體驗。個

人在空閒狀態，對時間的估計總是偏高；在快樂或繁忙時，則常有低估的現象。如空閒時，實際時間才流逝三分鐘，主觀感覺已過了十分鐘，覺得時間過得很慢，有度日如年之感。在忙碌狀態時，對時間的估計總是偏低，實際時間已過一小時，主觀感覺才過了幾分鐘，覺得時間過得很快。老年人在退休後，空閒時間一下增多了，如果沒有好好安排，調整作息，就會感到百般無聊，時日難熬。另外，由於受到生理、行為、人際和工作等因素的改變，使得老年人不願接受現實的條件，而常生活在回憶裡，更易產生存在的空虛感。空虛感是一種消極的情緒，容易引起老年人失眠、不寧、對周圍事物喪失興趣，對人生意義感到悲觀失望。

（五）自卑感

所謂自卑感，是指個體的自尊心得不到滿足或過低評價自己產生的一種情感。一般而言，身心有缺陷、受到挫折、成就感低的人，較易產生自卑感。以此來檢驗老年人，離開工作崗位，失去工作後，感覺沒有價值，沒有成就，沒有權力，權威性和影響力降低，成為沒有角色的人，因而易有自卑感產生。所以老年人的自卑感較多來自自尊需求的得不到滿足。此外，身心各種能力的衰退，知能的過時，優勢日漸喪失，也會導致自卑感。自卑感是一種消極的情緒，會抑制年人的自信心，使老年人自我孤立、自我退縮、減少社會交往。嚴重時，甚至否定自我，走上輕生之路。

（六）衰老感

指個體面臨體力的衰退，視聽功能下降，反應與動作的緩慢，記憶力的減退而產生的「老了」、「沒有用」的感覺。個人何時開始有衰老的感覺，依據研究指出下列事件的發生是使人產生衰老的重要因素：身體衰弱（38.9%）、退休（21.5%）、老伴的亡故（11.8%）、兒女婚嫁與獨立生活（2.1%）、至親好友的亡故（2.0%）、需要他人來幫助自己作家務（1%），其他（7.7%）。衰老感使老年人受消極自我暗示的影響，加深大腦功能的衰退甚至病變，因而產生短期記憶的下降，臨時遺忘情形經常發生；此外，會在態度行為方面背離常態、變得固執、過敏、多疑、怪癖、過度專注自己的生理變化，形成自我封閉、自我退縮於家中，不願與外界來往。大多數產生衰老感的老人，內心並不願意衰老，而留戀在過去的光輝歲月，追

憶往日的崢嶸時光，而產生較強的懷舊感。

（七）懷舊感

懷舊感係指個體面對老年期的種種情況，而產生對年輕時代或故人、故物懷念留戀的一種情緒。有些老人將其作為與衰老抗衡的心理自慰方法。例如老年人聽到有人讚譽其比實際年齡年輕多了，心裡就高興；聽到醫生說「五臟器官完全正常」的診斷，就充滿自信。但有些老人喜用老眼光看問題，則不容易從現實的困惑中解脫出來；還有些人過分懷舊，逢人就提當年勇。因此，一般人常說「老年人生活在回憶裡」。尤其如再遇到喪偶，親友亡故，沉浸在對已故親人的極度思念中，常觸景生情，難免心緒憂傷，悲觀失望。此種心緒與心裡，會影響到老年人的身心健康。

三、不良心理與情緒的影響

以上幾種老年的心理特徵如持續發展，均會對個人造成消極、負面的影響，進而誘發疾病。尤其高齡者，最容易受到心理與情緒因素的影響，而導致生理健康問題的產生。研究指出在影響個人生命期的諸多因素中，最會使人短命夭壽的就是不良的情緒和惡劣的心境。其對個人的影響，有如下四項：

（一）影響老年人的身體健康

根據研究指出，高血壓的致病因素，74.5%與情緒不良有關。個人常生氣發怒，交感神經就會呈現興奮的狀況，而使血壓升高。胃病患者中，也有74%是因情緒不良、鬱悶寡歡、沮喪恐懼，促使腎上腺皮質激素分泌增多，胃酸分泌增多而造成的。癌症患者中，也有62%是因長期情緒不良，大腦處於緊張狀態，而使人體的免疫功能減弱而造成的。此種帶有壓力的情緒狀態，對身體的危害，可分為三階段進行：

- 1、警覺階段：腎上素分泌增多，心跳加快，血糖和胃酸增加，體溫和肌肉彈性下降。
- 2、阻抗階段：刺激持續，有機體調動其他保護機制來抵消刺激所造成的緊張，因而大量消耗體內糖的儲存，引起了下丘腦—垂體—

腎上腺系統的過度活動，造成胃潰瘍、胸腺和淋巴結退化等損害。

3、 衰竭階段：刺激仍持續，個體內部儲存之物質耗盡，就會引起重病，甚至帶來生命危險。

（二）破壞老人的生活樂趣

個人離開工作崗位後，時間增多，如果整天無所事事，會感到空虛無聊，孤獨寂寞，惆悵悲哀。如果有充實的精神生活，廣泛的興趣（健康而良好的），則高齡生涯仍屬健康愉快，將會形成人生的另一次黃金時候。故哲學家羅素說：「如果你有廣泛而強烈的愛好，並參加一些力所能及的活動，你就會變得有理智，而不會去考慮你已經度過的歲月，更不會去考慮你的有生之年——也許它是短暫的」。

不良的心理與情緒會使老年人失去生活樂趣。心境是一種持久的內心體驗，會影響生活的各層面，具有感染性。例如古人常說「人逢喜事精神爽，雨後青山分外明」、「感時花濺淚，恨別鳥驚心」，可見心境具有擴散性和感染性的作用。人在高興時，便覺一切順眼；發怒時，每事均生氣。故消極的心理與情緒會使人自我否定、自我孤立，對周圍的環境冷漠、缺乏興趣、行為懶散、意志消沉。

（三）阻礙老年人的人際活動

消極的心理與情緒，不但不想與人來往，別人亦會採取敬而遠之的態度，因此帶來了人際的疏離和緊張的關係。人際活動越少，其心理越顯不健康。美國曾經進行一項研究，發現高齡者如能有可資信任、分享內心深處感覺的人存在，其健康較為良好。此種可以傾吐與談心的對象越多，其身心愈趨健康，死亡率比沒有的低三倍。因此，具有良好的人際活動，至關重要，可以減低悲傷、增強生活信心。反之，處在消極情緒狀態，心情煩躁，易與人磨擦，久而久之，無人理採，孤立無援。

（四）造成老年人的行為偏差

消極的心理與情緒，常使人覺得茫然無所適從，轉而盲目追求其他可以信任的事項，容易受到社會上一些似是而非的次級文化的言論所影響，進而迷失自我，甚至影響到整個家庭或兒孫輩。例如有些老人對「神靈」極為敬畏，就極容易接受暗示，任何平常的事物均可認為是對凶吉禍福的

徵兆。這樣極易給一些江湖騙子、巫師術士可乘之機，甚而干涉子女婚姻（如尼泊爾王宮滅門血案），釀成悲劇。又如果與此類人生活久了，難免兒孫輩也會受到潛移默化，損害了下一代的身心健康。

四、對不良心理與情緒的輔導策略

情緒的產生與個人的認知評價有關。情緒是一種相當主觀的經驗，由於個人的認知評價不同，在同樣的刺激、同樣的心理變化、同樣的經驗下，會有不同的情緒現象產生。故要改變不良的心理與情緒，最重要的就是改變老年人的主觀認知即可。日本學者吉田壽三郎指出：「第三人生是精神指導型的時期」，精神比肉體更易駕馭。人的前半期，肉體慾求非常旺盛，精神力往往戰勝不了肉體的慾求。此種現象適用於五十歲壽命的人生，不適用於九十歲壽命的人生。因此，第三人生即由精神主導，因此，改變主觀認知在輔導上更顯重要。如何協助老年人消除這些不良的心理與情緒現象呢？可以從下列幾項著手：

（一）協助建立正確的退休觀念

退休會造成老年期生活很大的衝擊，使自己有嚴重的失落感，無價值感、緊張感、空虛感、無用感、無成就感。但如果對退休有正確的認識，了解這是一種社會賴以生生不息的現象，是極自然的社會運轉規律，也是人生生涯過程中的一種轉變而已。事實上，它也是個人辛苦大半輩子賺（earn）來的，個人自此可以隨心所意來經營第二次的「人生之田」。如能協助老年人對退休具有正確的觀念，不但可以避免退休症候群出現，甚至可以建立起積極的人生觀，做好生涯規劃，展開大步邁向健康愉快的晚年生涯，度過「第三年齡」的快樂生活。

（二）輔導高齡者注意保健，防止疾病

不良的心理與情緒，會影響到身心的健康，進而致病。但，身體健康不佳也絕不會有良好的心理與情緒出現，甚而更加種不良心理與情緒的發生，因此，健康的維護，至關重要。平時宜多覺察身體的變化，不可掉以輕心，如有不對速延醫治療，否則小病也會變成大並。但也不必整天疑神疑鬼，造成緊張恐懼的現象。此外，應多注意保持規律運動，運動是維護

高齡身體健康的不二法門，運動也可帶來情緒的舒適感、放鬆感和愉悅的感覺，使精神維持良好。

（三）協助調整期望值

老年人有種種的心理需求，希望在家庭生活中得到兒孫的尊重和照顧，希望享受天倫之樂；希望在社會生活中得到發揮一技之長的機會，希望自己的意見和建議被重視採納；希望在閒暇生活中開展多種娛樂活動，希望結交更多的朋友。一旦這些需求得到滿足時，就產生自信、自尊、愉快、充實的積極情緒。反之，得不到滿足時，就會油然而生失落、無用、孤獨的消極情緒。故不良心理與情緒，與期望是否實現有密切關係。老年人在物質生活、名譽、地位等方面，自應不宜抱持不切實際的奢望，對生活中的一些不合理的事情宜採取「大事清醒，小事糊塗」的態度，凡事不要過於斤斤計較。對周圍的人、事、物、子女親屬既不要過於依賴，也不要過於干涉，也不要提過高、過多的要求，期望越高，失望越大，會帶來不必要的煩惱。所謂知足常樂，就是這個道理。

（四）學會幽默

幽默感是一種樂觀的、詼諧的情緒，可以解除沉悶、排解困難、創造輕鬆愉快的氣氛。老年人受到挫折、不順心時，可以調動幽默這個機制來處理事情，自我安慰、自我解脫，保持心理的安寧，維護身體的健康。幽默也是老年人智慧的表現，可以採取影射、諷刺的手法，機智、巧妙地指出別人的缺點，使別人在微笑接受批評、創造和諧愉快的人際關係。

（五）做好生涯規劃

高齡生涯仍然相當漫長，而且這人生的「第三年齡」階段，顯然與第一、第二年齡階段有很大的生活轉變。故高齡生涯要如何度過，一定要做適當的規劃，包括興趣的培養、教育活動的參與、志工的投入、休閒娛樂、住屋、財務…等，均宜做縝密的安排，然後依計劃執行，使高齡生涯仍然有目標、有方向，能過得充實、愉快、創造人生的另一高峰。能如此進行，不良的心理與情緒當無由發生，或將消失殆盡，代之而起的是充實、愉快、成就、信心等的積極心理情緒狀態。