

心理老化對高齡者學習的啟示

陳黛芬

中正大學博士生



專題探討

近幾年來，台灣地區高齡化的趨勢，相關的社會問題陸續浮出檯面。我們常常會看到一些高齡者，他們身體健康維持得不錯，但也會看到一些患有嚴重疾病和身體衰老的老人。因此，當高齡者自己感覺到已經在思考上面顯得遲鈍、身體虛弱微恙，並且會以為自己已經成為社會或家庭的累贅了，遇到些生活上不順心的事情時，感到無能為力、常常有挫折的感覺，對生活缺乏興趣，對人對事逐漸淡漠。像這類現象就是在心理層面上所展現的態度。這類高齡者抱持著消極態度面對人生與世界，進而喪失社會責任感。

高齡者在面對自己老化的過程中，其實除了需要面對生理上所帶來的轉變之外，心理上面的調適及社會環境的快速變遷，都需更有智慧來應對。為了加強高齡者在面對生活上的衝突時所具備的能力，更應鼓勵高齡者透過學習來減緩因老化而衍生出的困境與

問題，以達成成功老化，創造出自我的生命價值。

學習應被視為晚年生活中不可或缺的部分，因為學習有助於維持心理和身體健康，有助於高齡者獨立自主地生活，進而融於變遷社會中而不置於被淘汰（林麗惠，2003）。有學者也認為，在開展長者教育的過程中，發現老人參加越多的學習活動，就越能融入社區生活，而對健康與安寧產生極大的幫助。所以，讓老人繼續學習並在社會扮演一定的角色，可以減少社會福利及醫療照顧的支出（楊國德，1999）。無庸置疑，高齡者透過學習對老化的認識與延緩老化的方法，則是最直接且正面的做法。本文將告訴您，甚麼是心理老化？心理老化對個人的發展有甚麼影響？心理老化及成功老化的重要性。另外，當我們瞭解心理老化後，更應瞭解其心理老化對高齡者在學習上面的啟示為何？

甚麼是心理老化

一般而言，大家所探討的老化問題，多半以生物性老化或生理老化為主要研究方向。但是，當我們深入探索老化對高齡者的影響時，其實心理性的老化對高齡者適應社會有極大的影響力。

有專家學者提出，心理老化就是指人在逐漸變老的過程中，相隨而生的一種心理反應（黃富順，1995）。例如我們常常聽到有人說：“我感覺老就好像走下坡路一樣。”這就是對身體改變的一種心理反應了。然而，並不是只有老人才有心理老化！一個生理上仍然年輕的人，也可能有心理老化的現象！而一個年紀頗大的人，可能也只有在身體上

面看到他年老的痕跡，但卻無心理老化的情形。

心理老化對個人發展的影響

某些高齡者的人格，會影響到老人家在生活上面的發展。另外還有一個重要的因素，就是壓力也可能伴隨任何潛在的疾病，進而導致高齡者在生理、認知與心理上的改變。因此，以下就告訴你高齡者的人格發展及其壓力對老化有甚麼影響：

一、高齡者在人格上，其實是比較強調對自己過去生命經驗的肯定與坦然接受，在經過整合後，以提昇生命的態度並肯定生命的意義。學者彭駕駢(2001)統整老人的人格類型後，以適應模式來區分高齡者人格共分為以下九類：



1. **永不服老型**：此類老人健康良好，對生活充滿信心，對未來滿懷希望。他們決不輕易談老說病，認為自己健康一如往昔。

2. **怡然自得型**：這類長者大多事業有成，不虞匱乏，子孫各有所成，健康狀況良好，他們很注意養生之道而身體力行，更重要的是，他們的日子淡泊寧靜、清心寡慾。

3. **傲看江湖型**：此類過去曾叱吒業界，雖已老邁但雄心未已，更不甘寂寞，覺得自己不平凡，夢想東山再起，只憾壯志之未酬，因此日子過得不怎麼快樂。

4. **隱退獨處型**：這類長者較為內向，談不上甚麼豐功偉業，但年老體衰，能夠坦然面對，獨善其身的心態，心情多抑鬱，晚年大多在惆悵中度過。

5. **健保常客型**：此類老人對自身生理健康分外關注，老覺得身體不舒服，終日奔走各大醫院，遍訪名醫，甚而因為藥吃多了，抵抗力減弱。

6. **得過且過型**：此類老人為數不少，認為日子總是要過，有衣有食，就當知足。

7. **冷漠人生型**：此類老人大多是年少時自命不凡，中年也曾意興飛揚，但如今一事無成，屢經滄桑後，往事只能回味。因此，此類老人外表看起來冷漠無常，內心世界卻是甜酸苦辣。

8. **自怨自艾型**：此類高齡者，回顧一生，發現到如今一無是處。因此，長期處於沮喪與自責的日子，常心灰意冷。

9. **恨天老翁型**：這類老人長恨自己生不逢時，怨恨所有的人、事、物，由於常在恨意中生活，性情亦趨暴躁。

您會是哪一種人格類型呢？正常的高齡者，都需要擁有正面的態度來面對他們的晚年生活，這樣才容易活得健康與快樂。若您覺得自己較屬於冷漠人生型或是恨天老翁型的人，那麼您的生活將會負面多於正面。最好重新檢視一下您的生活模式，找個適當的環境再去學習，別讓自己活在過去。

二· 高齡期的壓力與老化

高齡者在生活上，仍有壓力來源。高齡者面臨的壓力來自許多面向，除了健康方面、家庭方面、經濟方面和工作方面的壓力外，還有人際關係的 重建也成為高齡者的壓力來源。

高齡者在面對
以上壓



力時，便造成心理上調適的困難，因此，應尋求一個最好的解決方式，以保持心理平衡，以因應生活與健康之需求。

高齡者的心理老化

高齡者身體健康的狀況，往往是影響其心理健康。而心理健康是指個人在思想、感受和行為上，都能適當地協調，能接納自己，與人相處，又能適應社會(黃富順，2004)。因此，這裡提出一些情緒上的心理疾病、心智功能上的心理疾病讓您清楚知道，這些疾病都會影響增加您的心理老化程度。兩種心理疾病及如何能成功老化的敘述如下：

一・情緒上的心理疾病

1. 沮喪

所謂憂鬱症，乃憂傷、悲傷、頹喪、消沉等各種不愉快情緒綜合而成的心理狀態。

《聯合報》在1998年3月3日的報導指出，台灣老年人口中約15%有憂鬱症症狀。而國外學者研究發現，大多數高齡者最常有的心理疾病就是沮喪。高齡者常常感到不喜悅、沒趣或是在飲食及睡眠上有困難時，就會產生沮喪的感受。例如對死亡的恐懼，配偶親友相繼過世所形成的孤獨感受，退休後無事可做的生活壓力，對維持行動與健康力不從心等的現象，都會讓高齡者有沮喪的感覺。

2. 自殺

自殺一般被定義為一種嚴重情緒困擾的外顯行為。我們可能會認為高齡者應該不太會自殺，但有研究發現，高齡者自殺成功的機率明顯高於其他年齡段的個體，可能因為老人家久病不癒、經濟困難、社會孤立等問題而自殺(黃富順，2004)。所以，會有自殺念頭，就會增加心理老化的程度。

二・心智功能上的心理疾病

高齡者常見的心智功能疾病有失智症及阿爾茲海默症。茲略述如下：





應社會生活。因此，若要克服其心理上的疾病，唯有讓高齡者成功地老化，以減緩因心理疾病而衍生出來的病症。成功老化的概念，主要指一種生理健康、心理幸福滿足而適應良好的老化狀態。世界衛生組織(<http://www.who.int>)對健康的定義：“是一種完全的生理、心理及社會(人際)健康幸福，而非僅是沒有疾病”。所提出的概念與成功老化相近。

1. 失智症

失智症是大腦功能的廣泛喪失，初期只是記憶力下降，慢慢地記憶力衰退情況越來越明顯，已影響到社交活動或工作能力。根據醫療研究資料顯示，台灣地區六十五歲以上人口失智症的盛行率為約百分之二點五，每增長五歲就會提高一倍。且截至1995年9月底止，六十五歲老年人口兩百一十九萬五千六百六十一人來算，約有四萬人以上罹患失智症(吳思璋，2006)。

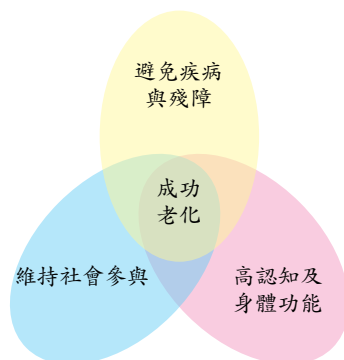
2. 阿爾茲海默症

阿爾茲海默症的病因迄今仍未確定，醫學界仍有幾種不同的理論。其中一種認為，是因為腦細胞中缺乏用來傳遞訊息的化學元素神經傳送所致。而高齡者患有阿爾茲海默症的人，通常會逐漸地喪失短期及長期記憶、判斷能力減弱、思考衰退、人格改變等現象。

三· 成功老化

以上提到情緒上及心智功能上的心理疾病，都會造成高齡者急速地老化，而無法適

成功老化的觀念乃是抵抗生理老化、心理老化及社會老化的最佳途徑。國外學者 Rowe 和 Kahn (1997)認為，成功老化包括三個成份：避免疾病與殘障、高認知及身體功能、維持社會參與。也就是說成功老化的人，擁有較低得病的風險和失能的機率，例如擁有健康生活型態，飲食正常、不抽煙、身體定期運動等。此外，成功老化的人較會主動解決問題、對事物有概念，並保持社會接觸的語言技巧及參加生產性的活動，如志工的參與等。此模式假設成功老化的發生必須三個主要因素同時存在(如圖一)。



圖一：成功老化模式

資料來源：出自Rowe & Kahn(1997: 434)。

心理老化對高齡學習的啟示

高齡者的心理老化，對於高齡者本身而言，有其相當的影響力。若能夠透過學習的介面，幫助高齡者瞭解心理老化，並以正常的心態來面對因老化所帶來的改變。將會有助於高齡者降低心理老化。因而在此提出心理老化對高齡學習者本身及高齡者教育機構上啟示。

一· 就高齡學習者本身而言

1. 勇於面對心理老化

心理老化對高齡者的影響已有多處研究輔以證明。然而對高齡者而言，最重要的並不是消極面對老化所帶來的衝擊，應該勇於面對社會環境的改變，調適自我心態，提高自我意識，瞭解心理老化的危險性，並培養樂觀開朗，心胸廣闊和“不服老”的思想。高齡者心理活動與認知有關，唯有提昇自我認知程度，自己樹立“人老心不老”的觀點，以助成功老化。

2. 樹立積極人生態度

高齡者應要樹立積極人生態度，任何人都可以作出有益的貢獻，以降低消極人生態度所導致的心理老化。體認個體均要持續不

斷追求理想及生活目標，才不至於感到生活貧困，枯燥乏味，並創造自我生命價值。

3. 積極參與活動

高齡者應多豐富生活內容，培養多種興趣，專注和專研個人興趣，從中尋求樂趣和活動，並經常參與活動，建立完善人際網絡，廣結朋友，接觸社會，以降低在情緒上心理疾病的發生與影響。

二· 就高齡者教育機構而言

1. 規劃高齡者參與學習活動方案

高齡者教育機構，應該多規劃高齡者學習活動的方案，藉由學習的過程，讓高齡者瞭解自我心智功能及正常老化的現象，以減緩高齡學習者在認知、心理功能上的退化，更提高高齡者與社會連結的網絡。

2. 提供高齡者成功老化的課程設計

高齡者在生理上的疾病與失能的狀況，都會影響到認知的運作及社交的功能，為了能夠有效適應生活事件並維持生理、認知與社會活動的能力，高齡教育者應設計有關高齡者醫療疾病上的知識，以穩定心理、生理、認知的相關功能為內容，以期高齡者在參與學習後，能夠自我維持在最佳狀態，並達到成功老化。



3. 強化高齡者生命意義的重要

高齡者對於自身的生命價值與意義，以及對生命的經營，無不希望能有一個圓滿的結束。就任務發展論所述，高齡者終其一身要達到自我統整的發展任務，因此在學習活動上，應多提供高齡者自我檢視生命經驗。透過經驗的統整，以啟迪智慧。

結語

在探討心理層面的老化後，我們發現高齡者難免因為生理之老化與環境之急速改變，而出現若干的心理失調的現象。因此，高齡者應該好好調整自己的生活腳步，摒除一些病態且不實際的意念，促使自己能夠成功老化。

透過本文對心理老化的認識，並對高齡學習者的影響加以探討，最後提出具體建議，希望高齡者自身或是其伴侶、子女，能夠多體諒與容忍心理老化對高齡者的影響，以降低心理失調的程度。最後，更期望高齡者能夠對生命有自我統整的能力，達到成功老化。

參考文獻

- 吳思璋 (2006, 3月27日)。長輩忘東忘西注意可能是失智症警訊。載於中央社，取自<http://tw.news.yahoo.com/060327/43/2z6ak.html>。
- 林麗惠 (2003)。變遷社會與高齡教育。載於黃富順主編，社會變遷與成人教育，107-131。
- 彭駕騏 (2001)。老人學。台北市：楊智。
- 黃富順 (1995)。成人教育辭典。台北市：中華民國成人教育學會。
- 黃富順 (2004)。高齡學習。台北市：五南。
- 楊國德 (1999)。老人學習及社會參與的新契機。成人教育雙月刊，48，51-52。
- Rowe, W. J. & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 3, 433-440.

作者簡介：

本文作者陳黛芬小姐，具有中正大學高齡者教育研究所碩士學位，現就讀於同一所大學的成人及繼續教育研究所博士班，同時兼任美和技術學院講師、社區大學講師及勞委會職能訓練講師。

