

老人心理學



The Psychology of Aging

田秀蘭 總校閱

許皓宜、鄧明宇、周鈺翔、黃秀雲、李嵩義
吳佳蕙、施振典、蕭文高、劉清虔、田秀蘭 合著

老人心理學 / 田秀蘭等合著. --初版. --臺中

市：華格那企業, 2011. 02

面；公分

ISBN 978-986-6115-02-8(平裝)

1. 老年心理學

173.5

100000370

老人心理學

The Psychology of Aging

發行所/Publishing House：華格那企業有限公司/Wagner Co. Ltd

總校閱/Proofread：田秀蘭/Tien, Hsiu-Lan Shelley

作者/Author：許皓宜/Hsu, Hao-Yi、鄧明宇/Deng, Ming-Yu、周鉦翔/Chou, Jack, Cheng-Hsiang

黃秀雲/Hwang, Shioh-Yun、李嵩義/Lee, Sung-Yi、吳佳蕙/Wu, Chia-Hui

施振典/Shih, Chen-Tien、蕭文高/Hsiao, Wen-Kao、劉清虔/Liu, Ching-Chien

田秀蘭/Tien, Hsiu-Lan Shelley

董事長/President：南山先生/Mr. Nanshan

發行人兼社長/Publisher & Managing Director：蔡小萍/Tsai, Hsiao-Ping

推廣部經理/Marketing Manager：吳為鈺/Wu, Wei-Yuh

推廣部副理/Marketing Vice-Manager：蔡健發/Tsai, Chien-Fa、周東賢/Chou, Don-Hsien

推廣部主任/Marketing Supervisor：詹庚午/Chan, Keng-Wu

執行編輯/Executive Editor：張雯雯/Chang, Wen-Wen

企劃/Project Director：黃鈺凌/Huang, Yu-Ling

電腦排版/Typesetting：蘇綉雯/Su, Shiu-Wen

封面設計/Cover Designer：侯愛慈/Hou, Ai-Tzu

電腦顧問/Computer Consultant：大葉大學資管系副教授 吳為聖/Wu, Wei-Shen

地址/Add：台中市南區 402 仁義街 21 號

/No.21, Renyi St., South District, Taichung City, 402, Taiwan (R.O.C.)

電話/Tel：886-4-2285-7299

傳真/Fax：886-4-2285-9783

網址/Website：http://www.wagners.com.tw

電子信箱/E-mail：wagners@ms28.hinet.net

郵政劃撥帳號/Account Number：22183873

戶名/Account Name：華格那企業有限公司

出版日期/Publishing Date：2011 年 2 月初版

定價/Price：NT350 元

登記字號/Registration Number：局版臺省業字第 078 號

總校閱序

老人議題在近年來逐漸受到重視。一方面由於少子化的趨勢，老年人口比例逐漸增加；另一方面也因為中國傳統對年長者的尊敬，老人的生活及尊嚴也應當得到應有的照顧。因此，老人議題在近年來已成為心理學領域中重要的學習領域。過去幾十年來，以老人為焦點的研究及討論並不多，且缺乏有系統的介紹。本書的目的，即在整理心理學領域中關於老人所面對的重要議題，包括生理、人格、行為發展、智力、學習、情緒、心理健康、人際關係以及生涯規劃等層面。對於部分老人會面對的難題，包括記憶力的衰退、精神異常以及情緒障礙等方面，也有討論。另外，除生理及心理狀況之外，對於近年來逐漸討論的靈性生活以及臨終與死亡等觀念，亦有深入的分析。

在實務應用方面，本書作者來自各地大學院校，除教學與研究之外，也有相當之老人服務實務經驗。因而本書的撰寫內容，除學理上的理論概念說明之外，也時有案例之討論及經驗分享，讓讀者在學習過程中，能結合理論概念與實務狀況。在各種助人專業的領域裡，包括心理學、社會工作、諮商輔導、心理治療或是老人醫學等，於面對老人案例時，本書均具有相當之參考價值。

對於老人心理學相關課程的初學者來說，這更是本極佳的教材。全書共分十二章，涵蓋簡要之緒論、老人的生理發展、人格行為、智力及創造力、學習與記憶、心理健康、精神異常、情緒問題、人際關係、退休規劃、靈性生活、臨終與死亡等議題，最後並歸納相關研究及未來的發展趨勢。撰寫的架構以理論概念的清晰陳述為原則，輔以教學及實務上的案例討論，是故本書具有一定程度的實用性，十分淺顯易懂，對學習者而言是相當受用的。

因庶務繁忙，且作者來自各不同地域，本書的撰寫及校閱花了相當長的時間。期待本書的完成，能對老人心理學領域有一些貢獻，同時也對老人服務的實務工作者以及學習者能有所助益。

李南

謹識

總校閱簡介

田秀蘭

美國愛荷華大學諮商師教育系哲學博士
曾任美國馬里蘭大學心理學系諮商心理學程 Fulbright 訪問學者
國立台灣師範大學健康中心心理衛生組組長
國立屏東師範學院初等教育學系教授、副教授
國立屏東師範學院學生輔導中心主任
現任國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授

作者簡介

許皓宜

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士
國立台北師範學院教育心理與諮商研究所碩士
曾任馬偕醫護管理專科學校通識教育中心講師
馬偕醫護管理專科學校學生輔導中心主任
國立台灣師範大學學生輔導中心專任心理師
現任國立台中教育大學諮商與應用心理學系助理教授

鄧明宇

輔仁大學心理所博士研究生
輔仁大學心理所碩士
曾任陸軍砲兵暨飛彈學校心衛中心心輔員
現任仁德醫護管理專科學校學生輔導中心主任
仁德醫護管理專科學校通識中心講師

周鉦翔

成功大學健康照護科學研究所臨床心理組博士候選人

東吳大學心理學系學士

曾任台北市立療養院臨床心理師

樂安醫院心理協談員

台南市立學諮中心行動暨校園心理師

黃秀雲

國立成功大學護理研究所碩士

美國西提大學企業管理研究所碩士

國立中正大學法律研究所學分班

曾任國立成功大學附設醫院護理部督導長

台南市立醫院護理部主任

大林慈濟醫院護理部主任

敏惠醫護專科學校護理科助理教授

現任中華醫事科技大學護理系講師

李嵩義

國立高雄師範大學成人教育博士

國立高雄師範大學成人教育碩士

曾任經國管理暨健康學院老人服務事業管理系專任助理教授兼系主任

教育部老人教育樂齡輔導團委員

基隆市政府老人安養機構評鑑委員

嘉南藥理科技大學老人服務事業管理系兼任助理教授

吳佳蕙

台灣首府大學教育研究所碩士

現任敏惠醫護管理專科學校專任講師

施振典

國立嘉義大學國民教育研究所博士

國立台灣師範大學社會教育研究所碩士

曾任國高中職教師、組長、主任

吳鳳技術學院講師、助理教授

國立嘉義大學教育系兼任講師、助理教授

國立台南大學教育學系兼任助理教授

現任稻江科技暨管理學院老人福祉與社會工作學系助理教授兼系主任

蕭文高

國立暨南國際大學社會政策與社會工作博士

曾任彰化縣政府社會局身心障礙福利課課員

現任朝陽科技大學老人服務事業管理系助理教授

劉清虔

輔仁大學神學院神學博士班

政治大學哲學碩士

曾任台灣基督長老教會崁頂教會牧師

屏東科技大學社工系兼任助理教授

現任美和科技大學老人服務事業管理系副教授兼系副主任

目 錄

第一章	緒論	許皓宜
第一節	老人心理學的重要性	1-4
第二節	老人的心理特徵	1-8
第二章	老化的生理理論	鄧明宇
第一節	老化的定義	2-4
第二節	衰老的外在表徵	2-5
第三節	感官系統的老化	2-9
第四節	生理系統的老化	2-13
第五節	身體機能的老化	2-16
第六節	老化的生理理論	2-21
第三章	老人的人格與行為發展	周鉦翔[■]、黃秀雲[▲]
第一節	老人自我概念與行為發展 [■]	3-4
第二節	老人社會化與角色 [■]	3-23
第三節	心理健康的老年人格及行為特質 [▲]	3-28
第四章	老人的智力與創造力	李嵩義
第一節	智力與創造力的相關意涵	4-4
第二節	老人智力的發展及研究	4-8
第三節	老人創造力的發展及研究	4-22
第五章	老人的學習與記憶力	李嵩義
第一節	老人學習與記憶力的相關意涵	5-4
第二節	老人的學習障礙及因應策略	5-8
第三節	老人記憶力的發展及研究	5-13

第六章	老人的心理健康	鄧明宇
第一節	心理健康的概念	6-4
第二節	老人常見之心理困擾	6-9
第三節	壓力與心理健康	6-15
第四節	維持老人心理健康的方法	6-19
第五節	政府所扮演的角色	6-24
第七章	老人的精神異常問題	吳佳蕙
第一節	焦慮症	7-4
第二節	憂鬱症	7-7
第三節	失智症	7-11
第四節	其他問題	7-16
第八章	老人的情緒問題	施振典
第一節	情緒理論與情緒表現	8-4
第二節	老人的情緒表現	8-11
第三節	老人的情緒問題與影響	8-15
第四節	老人的情緒調整	8-19
第九章	老人的家庭與人際關係	蕭文高
第一節	人口老化的家庭脈絡	9-4
第二節	老人的配偶或伴侶關係	9-7
第三節	老人的代間與手足關係	9-13
第四節	老人的朋友關係	9-17
第十章	老人的退休規劃與心理調適	劉清虔
第一節	老人的生命發展任務	10-4
第二節	退休對老人的意義與影響	10-6
第三節	退休老人心理調適策略與支持系統	10-10
第四節	退休老人生活規劃與實踐	10-15

第十一章 老人的靈性、臨終與死亡議題 許皓宜

第一節	面對死亡的反應.....	11-4
第二節	老人與死亡議題.....	11-5
第三節	老人與自殺議題.....	11-9
第四節	老人生死教育.....	11-10
第五節	老人臨終與靈性照護.....	11-14

第十二章 相關研究與未來發展 田秀蘭

第一節	老人心理學相關研究.....	12-4
第二節	老人心理學及其未來展望.....	12-9

第一章

緒 論

第一節 老人心理學的重要性

第二節 老人的心理特徵



學

習目標

閱讀本章後，讀者應能達成以下目標：

1. 認識老人心理學的定義及重要性，並了解老人心理學與其他相關科學之間的關係。
2. 認識老人的心理特徵及影響因素，以為探討老人心理學相關軸向之基礎。

前言

中國古籍中，記載著秦始皇令徐福去尋求「不老藥」的故事。

傳說，秦始皇在統一天下後，開始嚮往不老不死的神仙生活。徐福曾為「方士」，¹頭腦聰明而膽大心細，向秦始皇聲稱自己可以找到蓬萊等三座仙島，取得長生不老之藥。秦始皇於是派出三千童男童女以及金銀禮物，助徐福向東航行尋找仙藥。然而，徐福一去不復返，帶著秦王給的豐厚禮物，在東方平原自立為王……

氣霸十方的秦始皇，雖然建造長城、創下無數豐功偉業，但面對自己的「老」與「死」，卻還是栽在一個方士的手上。

隨著醫學的日益進步，人類的壽命逐年增長，老年人口也不斷增加。雖然現代科技不斷在抗老技術上創新研發，但人類終究仍然得面對這人生最後階段的時刻。因此，不只是在老化生理現象上的研究，老人的心理狀態也成了這個年代亟需關注的重要議題。

本章將就老人心理學的定義與相關問題進行說明，接著描述老人發展階段的心理概況，以開啓本書後續章節之探討。

¹方士是東周時期即有的稱呼。相傳方士可通鬼神、行異術，因此部分方士會以養氣、蓄精、煉丹等名義，蠱惑他人達到不老不死以及成仙的目標。

老人心理學的重要性

幾歲才算老？

老人心理學，顧名思義是以老人為研究的對象。那麼，究竟怎麼樣才稱為老人呢？大眾運輸工具總提倡要讓位給老、弱、婦、孺，你又如何判斷哪些是你該讓位的老人呢？

一般來說，在年齡的判斷上有下列四個標準：

- 一、**時序年齡**（chronological age）：又稱為自然年齡或日曆年齡，也就是隨著歲月及時間流逝所增加的年齡。目前在國際上大多以 60 或 65 歲為老年人口的統計標準。
- 二、**生理年齡**（biological age）：指的是身體器官功能的良好及衰老程度。一般認為 30 歲之後身體功能即過了巔峰時期，40 歲之後則開始走下坡（張鍾汝、范明林，1997）。若將前述之時序年齡與生理年齡進行比對，一個才剛滿 20 歲的年輕人卻有著 40 歲的身體功能，有時就需要醫學或相關專業的介入與處置了。
- 三、**心理年齡**（psychological age）：指的是行為、智能、精神狀態方面的好及衰老程度。我們常會聽到有人問：「你覺得你心態上是幾歲？」就是這個意思。一般來說，心理年齡的判斷具有較強的主觀性，也因此更容易受到周遭社會環境及個人經驗的影響。
- 四、**社會年齡**（social age）：指的是個人所扮演的社會角色。同樣是 20 歲的兩個人，一個已結婚生子、一個未婚仍在學，前者很自然就會被認為比較「成熟」或「老成」。又譬如一個意外喪夫、突然得扛起撫養三個小孩責任的 30 歲女子，「一夜白了頭」似的成了蒼老的婦人，也是這樣的道理。

從上述的敘述可知，我們得以從不同的面向來看待「老化」，而非僅以時序年齡來衡量一個人的老化與否。尤其當要判斷老人的身心健康狀態時，更應該整合四種年齡的判斷標準，方能幫助我們更加了解老人的整體狀態，以及與其相處之道。

老化的影響是什麼？

和青春期的成長一樣，個體在老年期的身心狀態也有很大的改變，但不同於青春期的成長，老年期經歷的是衰敗的變化。這樣的變化大致會影響下列面向：

身體與生理上的改變

儀表的改變

個體進入到老年期後，臉頰常變得鬆弛、皮膚出現黑斑和皺紋，頭髮稀疏、斑白，身高減退，可能有駝背的情形，肌肉的彈性也逐漸消失。雖然這些改變並未對生命造成直接的威脅，卻易對老人的心理感受和自我效能產生間接的影響。

感官的改變

在感官上，老年期的個體開始出現視力不清的現象，有時伴隨白內障等感官疾病的發生；聽覺也變得不太敏感，對高音頻的聲音逐漸喪失接收的能力，即所謂的重聽。這些改變會造成老人日常生活上的不方便，包括需要佩戴眼鏡、助聽器等，也會間接影響他們的生活習性和興趣。

骨骼的改變

骨骼和關節的不適常是老人的煩惱來源。隨著年齡增加造成骨質的流失，使得老人跌倒後骨骼的損傷不易復原，或因天氣的變化而出現關節痠痛的毛病。這些變化有時會造成老人心理上的恐慌，對於可能無法復原的無望感，或者對原本可輕而易舉辦到的事變得無能為力，也間接影響老人的心理狀態。

生理慾望的改變

個體進入老年期後，對性和對食物的慾望都可能產生變化。性慾望可能不再如年輕時旺盛，對食物的偏好也有所改變，如偏好清淡的食物等。對老人來說，夫妻及家庭關係的滿足來源可能也因此變得不同，逐漸以牽手、相處等心靈上的滿足來取代性事上的興奮與高潮。

身體系統的改變

老年期個體的消化系統、循環系統、排泄系統等（曾文星，2004），都可能產生功能上的退化，乃至生理疾病的發生，因此在飲食和日常生活上往往需

要加以調整或控制。值得一提的是，身體系統的改變常和心理感受交互影響，但這些影響是具個別性的：有些老人可能因為擔心身體功能退化而提醒自己時時保持正向的人生觀，有些老人卻可能因病而自我放棄、情緒低落。

精神與心理上的改變

智力的改變

智力表現在心理學上分成幾個向度，包括語文、空間、推理、知覺速度等。一般來說，除了語文能力在各年齡層呈現波動狀態外，其他諸如空間感、數字能力等智力表現都隨年齡的增長而逐年下降。

記憶力的改變

個體的記憶可概略分為對新事物的記憶及對過去的記憶。一般來說，進入老年階段，個體對於新事物的記憶力會降低，尤其是常記不得生活中的細微小事，使老人覺得自己忘東忘西的。但老人對過去經驗的記憶力卻沒有太大變化，反而因為到了人生的最後階段，更會細數那些過往事蹟。

情緒與性格上的改變

有些老人在情緒表現上會出現一些消極的變化，例如：變得神經質、猜疑、愛唱反調、任性、脾氣暴躁等，或者變得過度冷漠、不關心人群，對未來的看法也變得較為負面。

由上述的整理可見，老年階段的變化會呈現在許多面向上，而這也都是影響老人整體心理狀態的基本依據。在本書第二章「老化的生理理論」當中，將對這個部分有更詳細的說明，期望讀者在閱讀的同時，能以同理的角度思考這些變化對老人的心理層面所帶來的影響。

何謂老人心理學？

在老人心理學的歷史上，Quetelet（Birren, 1959，引自井上勝也、長嶋紀一，1987）是歐洲第一位從心理學的角度探討衰老現象的學者，他在西元1835年時即以年齡為獨立變數，對各年齡觀察、測定，並把觀察測定到的數值分配到各個年齡中，對人的一生進行科學性的分析，並撰成《人及其能力的發展》一書，以了解各種能力與衰老之間的關係。Hall則是美國第一位正式研究衰老的學者，他在去世的前兩年（西元1920年）完成其著作《老年期》，首創

以問卷進行調查研究的方式，探討老人面對死亡時的心理及老年的相關議題（井上勝也、長嶋紀一，1987）。爾後，老人心理學的實證研究開始逐步發展，在歐洲、美國、日本等漸趨高齡化的國家，都有更多科學性的舉證。

那麼，這些屬於老人心理學層面的探討，都在談論些什麼呢？

其實，諸如老人退休後的生活、老人與子女間的關係、婆媳關係、老人的生存意義、老人的死亡等議題都屬於老人心理學的研究範圍。由此可知，以心理學的角度出發，對老人個體及老人群體問題所進行的科學性探討，便統稱為「老人心理學」。

值得提出討論的是，在老人心理學受到重視後，研究老人的學者又將老人個體問題及老人群體問題區分開來（張鍾汝、范明林，1997），後者獨立成為「老人社會心理學」，和「老人心理學」及「老人精神醫學」並列為同時涵蓋自然科學及社會科學的交叉學科。老人相關學科間的關係如圖 1-1。

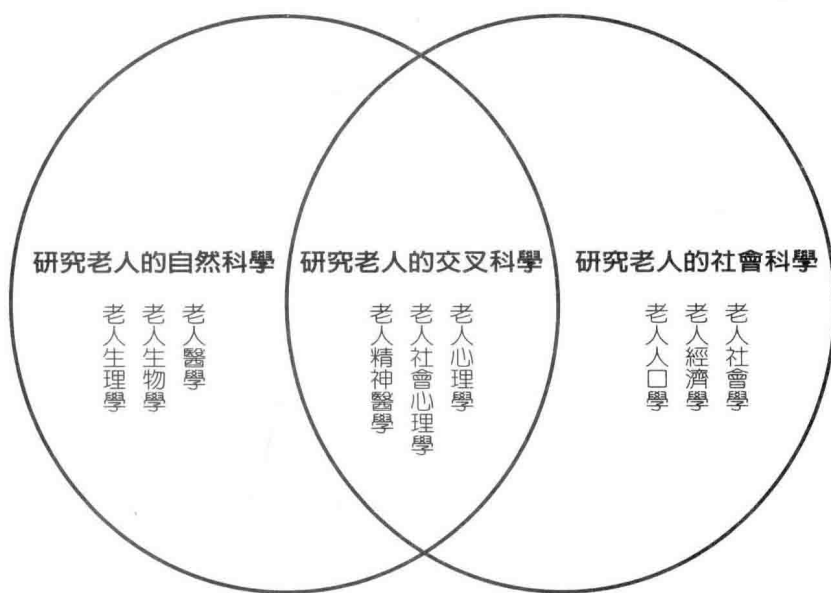


圖 1-1 老人心理學在老人學科體系中的位置

資料來源：修改自張鍾汝、范明林（1997）：《老年社會心理》。台北：水牛。

老人心理學為何重要？

在老人養護機構裡，王奶奶正在和護理人員爭執著：「為什麼叫我吃這種藥？你說，這個藥為什麼和昨天的藥不一樣？是不是你想要害我，所以給我加了什麼亂七八糟的藥，想要害死我對不對？」

在另一頭，陳伯伯也執意不肯讓看護人員為他洗澡：「我就是不想洗，全身都是尿有什麼關係？不洗、不洗，就是不洗。」

而新來的徐奶奶，在媳婦來探望自己離開後，拉著旁人說：「那個女人喔！把我兒子拐走啦！我兒子賺的錢就是都被她拐到娘家去，才會讓我一個人住在這裡。」

在接觸老人時，不管是親人或照護人員，常常遇到類似的問題。這些問題之所以棘手，是因為老人的表現往往和他們在年輕時候大為不同，可能更加敏感、易怒，而出乎旁人的意料，以致不知該如何回應。老人心理學的探討，便是期望旁人更能理解老人的心理及行為層面，也更了解如何關懷老人、與其相處；此外，更是要幫助老人「好好過生活」，在人生的最後階段過得充實快樂。因此，學習老人心理學的整體目標大致如下：(1)幫助老人認識自己，培養正向的人生觀；(2)幫助老人建立社交生活，維持穩定的人際關係；(3)促進晚輩及重要他人對老人的同理心，適時給予情感上的慰藉。

第二節

老人的心理特徵

清晨的公園裡，常可以看到一群老人聚在一起，練練氣功、打打太極拳，從事晨間運動。大家臉上都掛著笑容，在運動結束後愜意的和身旁的友伴談笑，或收拾行囊準備趕往下一個活動行程。

然而，某些時候，也會看到老人獨自倚窗的身影，可能就這樣從早坐到晚，不知在盼些什麼，臉上的表情是呆滯而僵硬的、沒有一點笑容。

從這兩個畫面來看，哪一種符合老人心理特徵的呈現呢？在這生命的最後一站，哪些人能含笑以對？而哪些人會抑鬱至終呢？影響老人產生這些差異的動力又是什麼？