

壓力 (stress)

人所忽略的調適問題

官淑琴

人要健康的成長與發展，必須滿足身體、心理、社會三方面的基本需要，根據 Maslow, AH 的分法，由最基本的到最複雜的，有一階梯式的需要依次分爲：生理的需要、刺激的需要、安全感的需要、愛及有所屬的需要、自尊自重的需要、自我實現的需要，任何一種需要不能滿足，那人類最普遍的經驗——壓力 (Stress) 隨即出現。Dr. Selye 曾廣泛的定義：壓力是「任何一種影響，不論它是來源於內壓或外壓環境，干擾了基本需要的滿足，或威脅到平衡狀態」，由此可知壓力是①想破壞我們的威脅②阻礙我們基本需要的滿足③干擾我們生長與發展④威脅或造成我們生理上或心理上的不平衡。壓力帶來的調適問題 (The problem of Adjustment) 常發生於生理上 (如細菌、病毒與寄生蟲的侵襲) 和心理上 (如自我理想不能實現)，也常發生於團體上 (如經濟不景氣，戰爭)，因其來源很廣泛，故發生調適問題也就很多，在此以心理學的觀點來談壓力源。

一、壓力源 (stress)

(一)挫折 (Frustration)：當個人行爲或動機受到阻礙，以致於其目標不克實現或延遲實現謂之挫折，挫折有外在挫折和內壓挫折。

(A)外在挫折 (External Frustration)

1. 環境的障礙：饑荒、旱災、火災、地震、意外等均屬於環境的障礙。
2. 社會文化的障礙：人的需要須順應社會之目標，朝其目標進展，如果違反了社會之常態和準則易爲社會所懲罰、淘汰或遺棄；如小偷、強盜、殺人兇手。
3. 其他障礙：如戰爭、缺乏能源、失業機會的增加等，這些情況可帶給人很大的調適問題。

(B)內在挫折 (Internal Frustration)

智能方面：個人能力或條件不足致目標無法達到，理想不能實現，希望無法滿足而產生挫折及自我無價值感；生理方面：如侏儒、口吃的人、其貌不揚的人、殘障者都可能在社交方面、工作上、或婚姻發生挫折。

很多內在之挫折易導致心理之負擔 (Psychological Barriers) 這種心理方面之負擔全視個人是否能接納而以補償作用導進積極的更有創造性的自我，我認爲能了解自己缺點且接受這缺點，能了解自己優點及能誠實地欣賞這些優點的人才是一個自尊自信自重的人。

(二)衝突 (Conflict)：這裡所指的衝突不是人與人相處之衝突，而是指個人內心的衝突，當一個人在其需要和矛盾價值不知如何取捨時即帶來衝突，由此可知衝突和矛盾價值有着密切關係，衝突之種類有：

- (A)雙趨衝突 (Double Conflict) 或稱正正衝突 (Plus-plus Conflict)：具有相同價值的目標，二者不可兼得沒有兩全其美的方法，不知如何取捨，如魚與熊掌不可兼得。

(B)雙避衝突 (Double Avoidant conflict) 或稱負負衝突 (Minus-minus conflict)：同時選擇兩種都不喜歡的工作，權衡輕重必擇其一，如犯罪的人不知選擇坐牢或罰款，兩者必擇其一，如何選擇，亦將導致內心矛盾。

(C)趨避衝突 (Approach-Avoidant conflict) 或稱正負衝突 (Plus-Minus conflict)：一個目標和情境同時具有正負價值，對於個人既有吸引力又有排斥力，如王先生想結婚乃爲了順平社會，獲得安全感及性之滿足，可是又怕失去個人自由，此時他就有希望結婚和逃避結婚之傾向，衝突也因而發生此種衝突是最難解決的。

(D)多重的衝突 (Multiple conflict)：個人所遇的情境，有時包括了許多矛盾的正價值，矛盾的負價值、及矛盾的正負價值，例如獨身有自由之便但有寂寞之苦，結婚有家室之樂也有家室之累。

(三)壓力 (Pressure)：壓力也會帶來調適問題

父母儘其所能的將其子女送進最高學府以便能有所成就，這是使其子女在校獲得壓力避免子女墮落的方法之一，壓力和挫折一樣亦有內在之壓力或外來的要求。

(A)內在之壓力 (Inner pressure)：內在之壓力包括個人之理想 (Self-Ideal) 和熱望 (Aspiration)，每一個人均有自己之希望和理想，希望和理想就能引導其行爲，勇氣和對社會負責任以達到更高的成就。

(B)外來的要求 (Outer demands)：外在的要求也是環境之需求，如教育、結婚、職業……等均爲環境之需求。父母給孩子的外在壓力乃希望其能成器，太太可能給先生外在之壓力乃希望先生多賺點錢，壓力不一定不好，有一點壓力之存在一方面可以磨練自己，使個人之自我於限度中擴展，其擴展也往往視個人如何磨練而得，您是否注意到生活中的壓力源，如果看了 Dr. Selye 所提的特殊壓力來源，有目共睹的問題則易被發現和解決。

重要特殊的壓力來源：

1. 細菌、病毒與寄生蟲的侵襲。
2. 創傷 (傷害、燒傷、突襲)。
3. 飲食、溫度及保護不恰當。
4. 社會和家庭關係破裂。
5. 社會與文化期望相衝突。
6. 由於某些社會壓力，而必須否定基本需要 (如禁止性慾)。
7. 想像中的傷害 (不一定與現實有關)。
8. 內在生理的改變 (如青春期、月經、懷孕、停經)。

二、壓力表現的症狀和壓力的性質及人格類型之關係：

許多人在碰到無法解決的問題情況時就認爲是壓力，其影響即頭痛、失眠、焦慮……等，在生活中壓力的標準不容易定出，因爲一種情況對某些人而言是一種享受，但對另一些人而言是在承受壓力，反應因人而異，故表現的形態和壓力的性質、人格的類型有密切的關係。

(一)壓力的性質：

壓力有突然的、持續的、暫時的或漸進的。

(二)人格的類型：

(A)強迫型人格：表現的特性爲責任心重、誠實、忠厚、生活刻板、嚴肅、一絲不苟，同時會壓抑情緒的表現。

(B)敏感型人格：對周遭事物特別敏感，很喜歡表現，不論是外觀或行爲表現都較實際年齡輕，喜怒哀樂溢於言談和行爲表現。

(C)混合型人格：這些佔所有人口的大部份，此型混合着以上兩種型的特徵，對外界雖敏感，但責任心亦有，值得信任且進取心。

(二)壓力的性質和人格類型之關係：

(A)急性短期之壓力：

1. 強迫型人格者雖然冷靜沈着的處理當時的情況，但事後却仍表現緊閉雙唇不說出當時的經驗與感受，其特徵是遭受急性壓力之後，雖然感覺雙膝發軟，感情麻木，但由於其責任心重，已默默的處理當時的情況，不談本身的感覺，別人也不容易看出什麼，這種強迫型人格的人自認為如果當時失去鎮定則是極為羞恥之事。
2. 敏感型人格：在急性短期之壓力事後，因為情緒反應多半使他們不能完整的敘述壓力的問題，但這種人對於自己所遭遇的困難或挫折一定會表現出來，如果受到打擊即表現出失常的行為，我們最常看到的情況即消極、頹唐、精神渙散、大哭大叫等歇底里 (Hysteria) 現象。
3. 混合型人格：表現緊張、焦慮、也會流淚、發抖，特別容易發生精神神經官能症 (Psychoneurosis)，如十二指腸潰瘍、偏頭痛或其他生理功能方面的障礙，且只要壓力存在就可能一再的重覆出現。

(B)慢性持續壓力：

1. 強迫型人格者對於這類的壓力多能默默的承受，但若是時間持續太久，則人變得緊張且合併有頭痛或肌肉疼痛的現象，時間再久，則產生焦慮感，若為年紀稍長的中等度強迫型人格者，長期承受此種壓力則會產生抑鬱型 (depression) 疾病。
2. 敏感型人格者會顯示出 Hysteria 現象，食慾、體重均會發生紊亂，也可能發生抑鬱型疾病。
3. 混合型人格者則表現焦慮、緊張、食慾、體重均改變，以及有非典型抑鬱症並合併精神性症狀，通常可見精神神經官能症 (Psychoneurosis)。

三、心理性壓力其產生反應之型態：

當我們感覺到壓力之情境，我們之行為首先即有適應反應 (task-oriented reation)，改變自己或自己所處的環境以便處理這種情境，但當我們的需要或價值感遭到脅迫時所表現的為自我防禦反應 (Ego-defense-oriented reation) 以保護自我，處理焦慮、攻擊衝動、仇視、憤怒、挫折。

(一)適應反應 (task-oriented reation)：包括面對問題、逃避問題或妥協問題。

(A)面對壓力：是正向的行為，為了需要之滿足而去面對壓力或去除障礙，例如學生考試前日，往往由於功課還未準備妥善而產生現實焦慮 (Reality Anxiety)，某些學生為了減除焦慮求得較好的成績，勢必能於短時間內將數門功課通盤記住，這乃是對現實所施的壓力的一種正向反應。

(B)逃避反應 (即退縮反應)：退縮是人在面對着 Stress 的一種基本反應之一，其和前者完全相反，在一種挫折的情況下，如果其不以面對問題的方式去處理而認為面對挫折並不會滿足其需要甚或會帶來很大的困擾，往往會採用退縮的方式，以前面考試為例來說，某些學生

則認為既然數門功課都沒讀好，反正讀那科都沒用，一定有不及格的，乾脆全部放棄，睡覺是最好的解脫。

(C)妥協：很多種情境是無法以積極面對或消極逃避來成功處理壓力的問題，則通常需要「妥協」反應，妥協的意思乃是改變個人之意念，以代替目標來滿足和妥協，如當個人面臨着飢餓狀態，通常會允許自己的良心去偷食物，而却說「只這麼一次」。

以上的三種反應中，我們可以知道所有這三種反應均有一共同步驟，即首先發現問題，而後計劃處理問題之方法，再次為決定最安全和收獲較大的路徑，最後為衡量反應價值，反覆的糾正活動方式，以上三種基本型態之反應不一定單獨發生，它可能同時合併反應。

(二)自我防禦反應 (Ego-defense-reation)：是適應環境、處理焦慮、維護自尊以期獲得內心的安全感之自我防禦機轉，自我防禦機轉是人格經長時間的發展而獲得的心理技術 (Psychological technique)，能使意識 (conscious) 和潛意識 (unconscious) 間，或人格構造內部的本我 (Id) 和超自我 (Supergo) 間之衝突獲得妥協，這種機轉大部份不知不覺的在潛意識中進行，不為意識所認識。常採用的自我防禦反應有以下數種。

(A)壓抑作用 (Repression)：將不為自我 (Ego) 和超自我 (Supergo) 所能接受的「情緒」「富於情緒的觀念」「思想」「本能的慾望」等在不自覺中部份的驅逐至潛意識中謂之壓抑作用。例如一個人有過某種社會所不能接受之某種過失引起內心之不妥與慚愧，每憶及此悔恨之餘更覺痛苦，因而無意識不知不覺的將此痛苦經驗排出於記憶之外，壓抑至潛意識中以免造成壓力帶來煩惱。

(B)否認作用 (Denial)

將意識中之不喜歡的思想、願望、事實或行為不知不覺的壓至潛意識中否認其存在。例如母親聽見其愛子意外死亡之事即言「這不可能發生在他身上的」，如此多多少少帶來否定之意，可暫時且保護她不致於過份受驚和悲痛；另外如求婚失敗者常言「結婚是戀愛的墳墓」。

(C)同化作用 (Identification)：幫助自我成長最重要的心理機轉，也有助超自我的形成，同化時，一個人所想的所感覺的或他的行為很像另一個人或某一團體的人，這些人或團體對他是有意義或很重要的。例如病人甚至於住院時捨棄了原來之興趣而表現出他是個好病人，雖然表現得並不很好，但總是跟好病人認同了。

(D)內射作用 (Introjection)：一個人把環境中之想法、事物及人物吞入自己人格中，當有挫折時，其情緒反應直接朝向自己。例如可愛的人死亡，猶如自己死亡，故痛不欲生，護士在工作上無法得到滿足感，她不去跟她的督導或同事爭吵，却覺得自己無能，甚或心臟病發作。

(E)反向作用 (Reaction formation)：一個人否認其不接受的行為而發展出相反的行為稱之反向行為，也稱矯枉過正現象，為處理一些不能被接受之慾望與衝突所採用的方法。例如繼母憎恨前母之孩子，為了防止其恨意在意識行為中出現而被社會所不齒，反而會因對抗這種感情而溺愛孩子，如此可知「愛」為其意識之行為，「恨」壓抑至潛意識，以「溺愛」來壓抑「恨」；另外如莎士比亞劇常被引用的一段「我想這位婦人確實表現得太過份了」便是指這種偽裝而言。

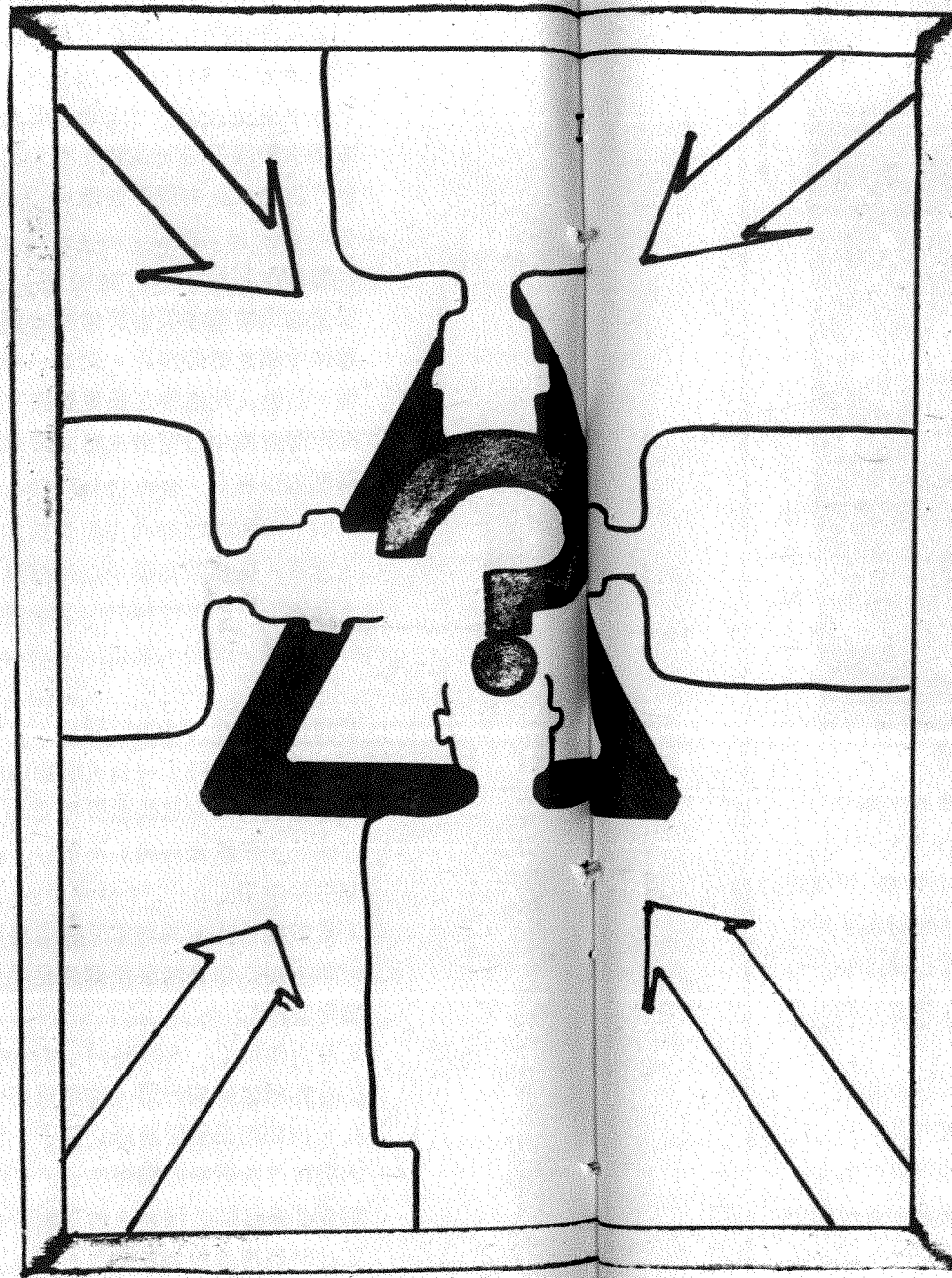
(F)補償作用 (Compensation)：致力於某一目標或事業以期獲得成就 (Achievement)，而彌補其真實或想像之缺陷，為了滿足其自尊之慾望謂之補償作用。他把他能做的事做好，以取代那些他做不好的，如果一個人想把某些事做好，但他發現自己無能為力，於是就致力於其他方面使之表現傑出以為補償。例如有些年輕女子貌不驚人，特別在學問修養方面努力，培養其內在而被人器重。如果以「失之東隅，收之桑榆」來比喻則更恰當。

(G) 合理化作用 (Rationalization) : 合理化有兩個主要的防禦價值: (1) 它幫助我們採取講理 (justify) 的方式來說明自己行為的動機 (motivation) (2) 它協助我們緩和難於達成目標之挫折, 用以維護自尊 (Self-respect) 和防止犯罪感 (Guilt feeling) 例如容貌平常的女子, 特別相信紅顏薄命的俗話此為酸葡萄作用 (Sour grapes) ; 另外如許多護士也常因自己未能有效或成功的護理病人而感到抱歉的說「她沒有時間」其實她們一天也上了八小時的班。

(H) 投射作用 (Projection) : 投射反應有兩種方式: (1) 將我們的過失 (mistake) 、缺點 (Shortcoming) 、罪行 (Misdeed) 歸處於別人或環境。(2) 將不能為我人接受之刺激 (impulse) 、思想 (thought) 、慾望 (desires) 謾之於別人, 如此變自己的東西而為環境的東西時, 較容易處理, 亦可減少焦慮維護自尊謂之外射作用。例如貪污的官員說「現在的社會大家都貪污」; 考試不及格的學生, 往往認為老師所出之試題過難或評分過緊。

(I) 轉移作用 (Displacement) : 指一個人將其想法或對某人或某事之情緒轉移到其他方面, 本作用系指「情緒」的轉移, 也為投射機轉之一種特殊型式, 乃將一種行為、情緒反應、慾望或態度是不為自己和社會所接受的, 由原來之對象轉移至另一較不危險的對象, 以減輕自己精神上之負擔稱之為轉移作用。例如沒有兒女的話, 常把狗或貓等寵物當成心愛之物。

(J) 退化作用 (Regression) : 人格之發展是自出生後, 無論在行為、語言、知覺、情緒、思考等均隨年齡不斷的改變, 愈來愈成熟, 可是當個體對抗外來之困難和內心之衝突不想衝破難關, 而其情緒、思考、行為……等重返兒童時期, 以幼兒期的適應方法, 採用成熟的方式去處理謂之退化作用。例如夫妻吵架, 太太一怒則回娘家。



(K) 抵消作用 (Undoing) : 故意否認 (negate) 或取消 (Annul) 一些不為自我或超自我所接受之思想、刺激、情緒等。而以重覆的似表演魔術式的和象徵的語言或動作來抵消這些內心的焦慮、不安、犯罪感。例如打破碗會說「歲歲平安」, 取歲和碎同音來象徵歲歲都平安; 我們於日常生活中經常也以各種方式來處理我們一些不為自己和社會所允許的行為, 如道歉、懲罰、償還等, 這可說是日常生活中很基本的且有價值的自我防禦反應。

(L) 隔離作用 (Isolation) : 為一種情緒的隔離 (Emotional Insulation) , 乃將觀念或記憶與情緒隔離, 觀念記憶仍在意識中, 但足以引起不愉快的情緒壓至潛意識中。例如人死了不說「死」而說「長眠」、「歸天」、「仙逝」、甚至於說「death」, 因「死」會帶來悲傷的情緒, 將之隔離而說「長眠」雖然觀念還是死, 却能減輕不愉快的情緒。

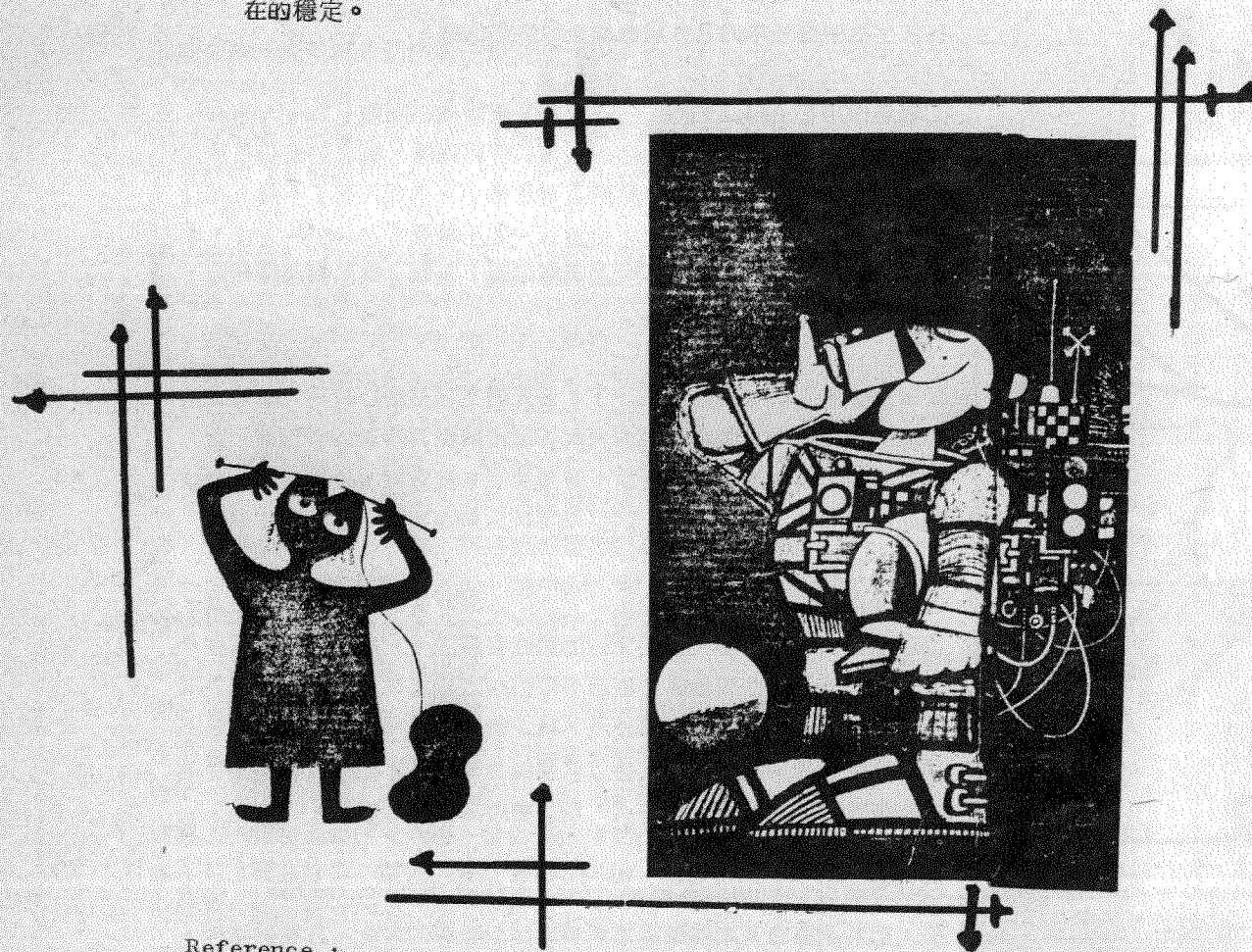
(M) 轉移作用 (Conversion) : 個人遭受強烈的心理衝突與情緒壓力時, 以轉變為身體症狀的方式來否認或解除其潛意識的焦慮, 謂之轉化作用。一位護士常以慢性下背部疼痛來抗議無報酬的工作或無成就之感, 故可見身體之疾病也可看成為調適生活中壓力之嘗試。

(N) 替代作用 (Substitution) : 人類原有的基本衝動或慾望, 假如直接表現出來時, 可能受到所處社會環境不允許, 懲罰或產生不良反應, 因此這些衝動或慾望都不取直接表現出來, 而以另一種不同方式, 但同一性質的方法來表現, 稱之為替代作用。如殺人的衝動不為自我與社會所接受, 遂代替以砍柴的攻擊行為, 如此以較能接受的方式來取代不能被接受的方式, 以便獲得象徵性的滿足。

(O) 昇華作用 (Sublimation) : 運用 Substitution 的方法, 把其原有的基本衝動或慾望導向比較崇高的方向, 具有創造性, 建設性, 有益於社會環境與本人時, 稱之為昇華作用。例如用刀來殺人變成罪犯, 要受法律制裁, 但用刀來殺豬是合法而賺錢的職業; 外科醫師用刀施行手術, 則不但合法, 而且可以救人, 對社會能有貢獻。

(P) 幻想 (Phantasy) : 當個人遭遇現實困難時, 因為無能力去處理那些困難問題, 就以利用幻想方法, 把自己從現實中脫離, 生活於幻想之境界, 任憑自己之意志想像去處理其心理上的困難, 以獲得快樂和滿足。例如在護理病人時我們也許會遇到病人常假想自己為一成功且重要的人物來減少其真正的痛苦; 另外如西方童話「灰姑娘式的幻想」都是逃避困擾的反應之一。以上的自我防禦機轉多在自我的情況下使用, 在潛意識中進行, 而本人自己常處於不知不覺中運用。壓力這種調適問題也因之而克服。

壓力也有保護價值，適當的壓力適應可以預防疾病，這已由動物實驗獲得證明；Dr. Selye 認為「適應最基本的特色是將壓力限制到最小的範圍，使其能配合情況的需要」。總之，要保持生命最重要的能力，則是成功的適應改變，在易變及充滿壓力的環境中去維持個人內在的穩定。



Reference :

- 1 Brunner & Suddarth: Textbook of Medical-Surgical Nursing 1975 p3-4
- 2 Dorothy A. Mereness & Cecelia Monat Taylor; ESS Essential of Psychiatric Nursing Ninth Ed 1974 p46-52
- 3 Herbert A. Carroll: mental hygiene . The dynamics of Adjustment fifth Ed 1969 p17- 77
4. James C Coleman: Abnormal Psychology and Modern life third Ed 1964 p70-115
- 5 Susan Irving: Basic Psychiatric Nursing-Healthy Adjustment 1973
- 6 中華護理學會：壓力的概念 1979 p1-23
- 7 徐靜：精神醫學 p31-61
- 8 施學強：精神醫學—心理機轉
- 9 鄭隆炎：心理衛生原理 p61-76
- 10 黃強：心理衛生 p27-41

精神醫學的新趨勢

社區心理衛生

毛家齡

精神疾病，在最早的時候曾被認為是鬼神附身，或是一種邪惡的象徵。根據一些調查報告顯示(1, 5, 9, 10, 15)，一般人對精神病仍有譁疾、忌醫、及個人有病家人蒙羞的觀念。對這些情況，我們無意加以批評。在此，將只介紹目前精神醫學的新趨勢—社區心理衛生 (community mental Health)。

在過去的二、三十年間，對精神疾病病人的治療，曾有二次大的革命(6, 11)。 (一)由於生物化學及生理學方面的突破，使得藥物治療極具成效—藉各種鎮靜安神劑 (Tranquilizers) 的應用，興奮的病人得以鎮靜下來；慢性的病人情況也有改善。有些病人可以出院，回家治療。另外，有些病人開始能夠參予某種形式的心理治療，以及參加各種醫院裏的社交活動。因此，許多病人可以離開醫院返回社區。這種現象，減輕了醫院的負擔。同時也在社會上掀起了變動；人們再度的對精神病的致病原因及疾病過程發生興趣。最重要的是，大家對精神病的治療，產生了從未有過的希望(4, 7)。 (二)由於社會學及心理學方面的研究發展，使得人們對社會及心理因素與精神病的關係，有了更深入的瞭解—每個人在其生理、心理、社會文化各方面，有著種種不同的需要(2)。在滿足這些需要的過程中，難免會遭到挫折。當相對抗的兩種力量不能平衡時，對個人會形成一種壓力 (stress)，令人感到緊張 (Tension) 與焦慮 (Anxiety)。人們也都有應付這些壓力的天賦本能譬如：酸葡萄、甜檸檬的心理。這樣可以減少內心的失望和痛苦。有時甚至把已發生的痛苦經驗，有目的地忘却或加以否定，認為它根本沒有發生，以避免心理上的痛苦(16)。但是，當個人所承的壓力，超出了他能應付的範圍，而又無法在他生活的環境中獲得適切的協助時，即可能有精神病的發生(2)。

目前，在醫院裏給精神疾病病人的協助，著重在造成一種所謂的「治療性環境」。在客觀條件方面，病房的設備、裝潢，講求美觀、舒適，氣氛也要「家庭化」。病人處在其中，能夠覺得被接納、被關心、他的人格也受到絕對的尊重。在由病人自治的原則下，他們也被鼓勵與工作人員共同解決各種問題(5)。在整個大社會中，社區的設施及組織也盡可能的使病人只要必要情況下，才被收留住院，以防止個人與社會有脫節的情形。對於曾經住過醫院的人，也發展各種措施，協助他們能比較輕鬆的去重新適應出院後的陌生環境(2, 6)。

社會愈發展，科學愈進步，在各種條件的配合下，人們也增加了對社會本質的認識，更體會到自己所處的社會環境，對心理健康有深刻的影響(12, 13)。例如：目前我們的傳統及社會規範，一直處在變遷的地位。當個人在整個變遷過程中發生了適應不良的情況時，即可能導致精神上的空虛與苦悶。於競爭激烈的工業化社會中，個人不易達到「成就感」的滿足，也容易有沮喪的感覺。以另一實例來說，在醫院這個小社會中，許多的因素如：病房裏病人的數目，工作人員與病人人數的比例，工作人員的態度、以及病人和工作人員間的關係等，都與病人疾病的康復有關。在人類日常生活的圈子裏，個人與親朋、鄰居間關係的親密與離散；個人在工作場合中所處的地位及扮演的角色；個人的身份是本地出生或寄居異鄉；在異國是第一代或第二代移民……這些因素，都可以影響個人的心理衛生。